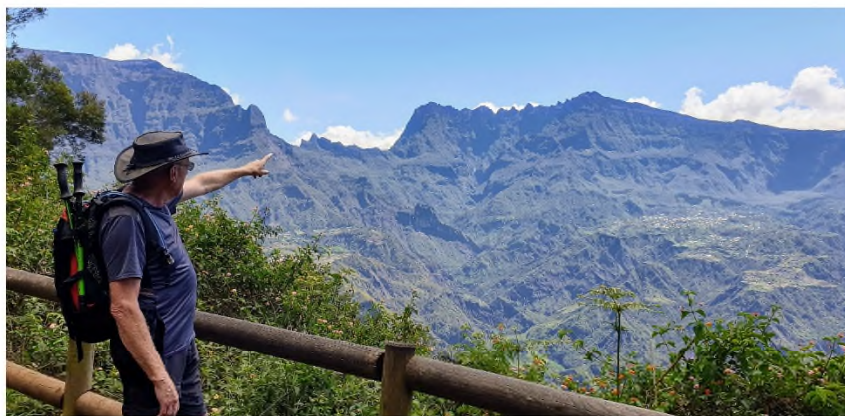


Marc THOMAS



## Bonheur en chemins



Régénérer

le bonheur d'être soi au milieu des autres



Marc THOMAS

## Bonheur en chemins

Régénérer le bonheur d'être soi au milieu des autres



- |                                |     |   |     |                                   |      |
|--------------------------------|-----|---|-----|-----------------------------------|------|
| - Heureuses <b>peurs</b>       | b-2 | - Choisis ta <b>destination</b>         | r-2 | - Trouver ton <b>chemin</b>       | c-2  |
| - Heureuse <b>incertitude</b>  | b-3 | - Tu peux <b>t'adapter</b>              | r-3 | - Traverser les <b>apparences</b> | c-3  |
| - Heureux <b>imprévus</b>      | b-4 | - Ne te laisse pas <b>impressionner</b> | r-4 | - Traverser le <b>stress</b>      | c-4  |
| - Heureuse <b>guérison</b>     | b-5 | - Tel que <b>tu es</b>                  | r-5 | - Traverser <b>l'épreuve</b>      | c-5  |
| - Heureuses <b>protections</b> | b-6 | - A ton <b>rythme</b>                   | r-6 | - Traverser la <b>plainte</b>     | c-6  |
| - Heureux <b>isolement</b>     | b-7 | - <b>Protège-toi</b>                    | r-7 | - Traverser la <b>méfiance</b>    | c-7  |
| - Heureuse <b>rencontre</b>    | b-8 | - Reste <b>vigilant</b>                 | r-8 | - Traverser la <b>culpabilité</b> | c-8  |
|                                |     | - Prends <b>appui</b>                   | r-9 | - Traverser la <b>souffrance</b>  | c-9  |
|                                |     |   |     | - Traverser le <b>drame</b>       | c-10 |
|                                |     |   |     | - Traverser la <b>nuit</b>        | c-11 |
|                                |     |   |     | - Traversé de <b>lumière</b>      | c-12 |

## Heureuses PEURS !



### **Non tu N'ES pas peureux ou peureuse ! Tu AS peur !**

Peureux ou peureuse : ce n'est pas ton identité !

Ce jugement qui te rabaisse est toujours faux !

Tu as peur, peut-être trop souvent, mais pourquoi ?

Tu t'en libèreras en développant *la confiance en toi*

ou en sortant d'un contexte insécurisant, écrasant ou toxique.

### **La peur est un signal d'alarme qui nous sauve la vie.**

La peur d'une sirène nous invite à nous protéger.

La peur d'un animal nous incite à la prudence.

Un Général d'armée en guerre valorisait la peur des soldats :

elle leur permet de rester vigilants et solidaires ;

sans elle ils seraient en danger, grâce à elle ils sont protégés.

Plutôt que de te laisser envahir par la peur, apprivoise-la !

Accueille-là, décode-la, cherche le message qu'elle t'apporte.

**La peur nous alerte sur quelque chose de précieux pour nous.**

Peur d'un accident sur la route : précieuse la vie !

Peur pour nos enfants et nos proches : précieux l'amour !

Peur de la maladie : précieuse la santé !

Peur de l'échec : précieuse l'intelligence et la réussite espérée !

Peur d'être incapable : précieuse la confiance en soi !

Peur de notre fragilité : précieux de prendre soin de soi !

Toutes ces peurs nous mettent en vigilance et en protection...

### **Pour te détacher de la peur, regarde le précieux qu'elle révèle :**

protège-le, développe-le, ose croire en lui et en toi !

Jacques Salomé écrivait : « *nos peurs sont les nids de nos désirs* ».

Remercie ta peur de t'avoir permis d'entendre le message

**du trésor que tu portes en toi dans un vase d'argile...**

Alors, irrigué par ce trésor, ton vase d'argile se consolidera :

**ta peur deviendra ton heureuse alliée**

**pour protéger, préserver et développer la vie qui te traverse.**

## TU PEUX T'ADAPTER

En randonnée sur un chemin pierreux :  
tes pieds évitent de buter sur les pierres  
parce que tes yeux regardent et transmettent au cerveau :  
*automatiquement* tu poses le pied au bon endroit !

Une fois sur 100, tu butes sur un caillou !  
Ton cerveau capte et transmet l'information :  
*automatiquement* la souplesse du corps rétablit l'équilibre !

Une fois sur 100, tu tombes !  
Ton cerveau réagit, tes bras amortissent ta chute  
*automatiquement* tu te protèges et tu pourras te relever !

Une fois sur 100, tu te casses une jambe,  
des proches prennent soin de toi, le chirurgien répare :  
*automatiquement* ton corps va resouder l'os cassé !

Extraordinaire capacité de l'être humain  
à s'adapter aux rugosités de son chemin !

**Il en va de même pour ta vie personnelle et relationnelle :**  
tu as en toi tout ce qu'il faut pour t'adapter *automatiquement* !

En randonnée comme dans la vie quotidienne,  
trois attitudes peuvent aggraver les situations :

- l'imprudence** qui te fait négliger équipement et entraînement,  
*la solution est dans l'implication et la préparation*
- la raideur** qui fige la souplesse adaptative,  
*la solution est dans l'entraînement et l'ouverture*
- la peur** qui tétanise et déconnecte du cerveau régisseur.  
*la solution est dans... voir les articles sur la peur !*



## Traverser L'ÉPREUVE



Ça commence par une belle randonnée en montagne.  
Le chemin devient pentu et ardu, et très glissant,  
escalade en forêt, loin de tout chemin carrossable !

**Epuisé.** Repartir en arrière serait encore plus dur.  
Aller de l'avant, mais jusqu'où ? **Je n'en peux plus...**  
Surtout ne pas forcer sinon je m'éroule...  
J'arrive enfin... Tout tourne autour de moi.  
Je suis seul . Je commence à perdre pied.  
Ma vue se trouble... Hypoglycémie...

Enfin une voiture s'arrête et me ramène.  
Une boisson sucrée me redonne de l'énergie...

**Tant d'épreuves de la vie ressemblent à cela !**

*Comment traverser ces épreuves ?*

**Des ressources en moi :**

J'ai appris à **accueillir** la réalité et à me **protéger**...

« Va à ton rythme, prends le temps... »

Dans cette épreuve comme dans la vie, sans forcer, me **respecter**...

**Des ressources extérieures :**

j'ai de vrais amis et nous pouvons **compter les uns sur les autres.**

**Confiance apaisante** : je suis seul mais je peux faire appel...

J'ai la patience d'attendre qu'une voiture me prenne en stop...

Ma vue se trouble, mais quelqu'un d'autre me conduit !!!

Je suis épuisé, mais je trouve enfin le sucre que j'avais oublié...

**Dans toutes les épreuves** de la vie, nous avons

**des ressources** en nous, à condition d'avoir appris à y croire,

**des mains tendues**, à condition d'avoir lâché le « *chacun pour soi* ».

Marc THOMAS



Régénérer  
le bonheur d'être soi au milieu des autres



*Bonheur en chemins*



## COMMANDER ce fascicule de 33 pages

textes brefs illustrés de photos de l'auteur

- *Le bonheur est simple*
- *Randonner sa vie*
- *Chemins de traverse*

Voir la présentation et 3 textes extraits du livre :

<https://competences-relationnelles.com/wp-content/uploads/2021/03/Pres-BeC.pdf>

**EN VENTE EN FORMAT NUMÉRIQUE PDF : 10 €**

à commander et payer directement en ligne :

<https://competences-relationnelles-ocean-indien.sumup.link/bonheur-en-chemins>

*Payement par carte bancaire sécurisé*

*En indiquant votre adresse mail dans le formulaire,*

**VOUS RECEVREZ LE DOCUMENT PDF PAR MAIL sous 48h maximum**

### L'AUTEUR : Marc THOMAS

Ecrivain – Accompagnateur (thérapies brèves) – Formateur en Compétences relationnelles

3 Chemin de la Ferme Avicole – B6 97419 LA POSSESSION (Ile de la Réunion)

Tél. +262 693 419 662 – Mail : [parole-semee@orange.fr](mailto:parole-semee@orange.fr) – Blog internet : <https://parole-semee.com>

### CRÉDIT PHOTOS

Toutes les photos sont de l'auteur

sauf Portrait Table des Matières et Rando 1 : Patricia LEBON

ISBN

978-2-9556457-3-4

