



## DU SILENCE QUI EMPOISONNE à LA PAROLE QUI DÉSINFECTE

Echange par mail :



*Elle : Je suis désolée,  
mais j'annule notre rencontre pour aujourd'hui.  
Toute cette semaine je n'étais pas très bien moralement  
et je n'ai pas trop envie de parler...*

*Pour le moment je suis renfermée...  
Je pensais être prête à m'ouvrir, mais non.*

*J'espère que tu comprendras  
et que tu accepteras qu'on se voit quand je serai mieux.*

Moi : Je comprends et je respecte ton choix.

Ceci dit, la parole est un désinfectant...

On n'attend pas qu'une plaie soit cicatrisée pour la désinfecter...

C'est justement quand on a mal ou quand on est mal que la parole nous soigne et nous guérit...

Plus tu te renfermes dans le silence, et plus tu risques de prolonger ton malaise  
en ruminant à l'intérieur ce qui te pourrit la vie... et de te réinfecter toi-même...

Plus tu parles dans un contexte sécurisé, plus tu déposes ta souffrance  
et plus tu ouvres des chemins pour traiter tes blessures.

Le jour où tu choisiras de parler, tu découvriras enfin un chemin de libération...

Fais-moi signe quand tu veux.

Je te conseille de ne pas attendre d'être bien...

*Elle : Tu as raison, mais là c'est trop dur. J'ai la gorge nouée... J'ai peur...*

*Alors qu'avant je m'ouvrais facilement aux autres, aujourd'hui j'ai énormément de mal..  
même si je sais qu'il faut que j'arrive à surmonter cela.*

*J'espère pouvoir le faire bientôt,  
parce que tu as raison ça me ronge...*

Moi : Ton cœur te dit que tu as besoin de parler pour te libérer,  
mais ta tête te dit que tu as peur parce que tu as trop mal...

Garde cette conviction qui est en toi que tu pourras surmonter ça...

Il s'agit de laisser ton cœur prendre les commandes  
pour qu'il apprivoise ta peur par la bienveillance.

Ça va venir... Bientôt tu oseras faire le pas de faire confiance à ton cœur.  
Ce jour là, tu oseras parler, et pleurer peut-être...

Alors ta peur régressera toute seule et sera remplacée par la libération.

A bientôt donc. Prends soin de toi.

