

gaëlle cabocel

hors

de

moi

*recueil de courts textes
poétiques et libérateurs*

*à laura
qui m'a permis de découvrir rupi*

*à rupi
qui m'a permis de découvrir mon monde intérieur*

~ me libérer par l'écriture ~

*tant de questions sans réponse
se bousculent dans ma tête
elle n'est pas assez grande et forte pour les accueillir
je dois impérativement les sortir de là
en les écrivant noir sur blanc*

*tant d'émotions contradictoires
se bousculent dans mon cœur
il n'est pas assez grand et fort pour les accueillir
je dois impérativement les sortir de là
en les écrivant noir sur blanc*

*tant de sensations désagréables
se bousculent dans mon corps
il n'est pas assez grand et fort pour les accueillir
je dois impérativement les sortir de là
en les écrivant noir sur blanc*

*qu'important les obstacles qui me ralentissent
sur mon chemin de sérénité
armée de mon stylo
je m'en débarrasse
en quelques lignes d'écriture inspirée
hors de moi*

~

confidence

~ abandon ~

*j'ai tellement besoin de
toi
ton regard
ta présence
ton attention*

*que
dès que tu me tournes le dos un instant
je me sens seule
en apnée
en insécurité
je coule*

*je sais que notre lien est
fort
lumineux
sincère
authentique*

*mais
je ne peux m'empêcher de vérifier
qu'il est bien là
inébranlable
inconditionnel*

je ne peux m'empêcher de le fortifier

*en lui injectant continuellement
de mon énergie
de mon temps
de mon amour*

*pour être sûre et certaine
que jamais il ne rompra
que jamais
tu ne m'abandonneras*

~ argent ~

sale

faux

pervers

*je ne te veux pas
mais je ne peux vivre sans toi*

*je ne t'aime pas
mais tu m'es nécessaire*

*je rêve d'un monde sans toi
libéré
de la corruption
du chantage
de ton pouvoir*

*je refuse que tu prennes de la place
dans ma vie
dans ma tête
dans mon cœur*

*je souhaite te recevoir
uniquement à hauteur de
ce dont j'ai besoin*

car je sais maintenant que

*ma véritable richesse
se trouve ailleurs
qu'en toi*

~ auto sabotage ~

la vie

c'est bon

tout est ok

je t'ai mis tous mes aspects dans le vert

je t'ai bien gâtée

moi

non

la vie

quoi

moi

ce n'est pas encore ça

la vie

mais j'ai tout fait pour que tu sois heureuse

qu'est-ce qui ne te convient pas

moi

je ne sais pas encore mais je me sens

triste

la vie

triste

avec cette vie que je te donne

*je ne comprends plus rien
explique-moi s'il te plait*

moi

*j'ai un gros ventre
ça me rend triste*

la vie

ça t'empêche d'être heureuse

moi

exactement

en plus il pleut et la pluie me rend triste

la vie

*mais je dois apporter de l'eau à cette planète
sinon je vais mourir*

moi

et puis je reçois trop d'amour

la vie

*oui c'est ce que j'ai demandé pour toi
ça ne te convient pas*

moi

non

la vie
pourquoi

moi
parce que je suis incapable de rendre tout cet amour

la vie
tu n'as pas besoin de le rendre
accepte-le et nourris-toi-en

moi
mais je me sens redevable après et ça me rend triste

la vie
donc le corps que je te donne
l'eau vitale que je fais couler
l'amour dont je remplis ta vie
tout cela te rend triste

moi
tout à fait

la vie
donc tu vas rester là
dans ton lit
à pleurer

moi

oui

la vie

*alors que je t'ai préparé tant de belles choses à vivre
aujourd'hui et demain*

moi

m'en fous

je suis triste

je ne veux pas vivre tes belles choses

la vie

*donc tu choisis de ne pas aller bien
de me saboter
et par la même occasion
de te saboter*

moi

ce n'est pas mon choix

je suis triste

c'est tout

la vie

*es-tu sûre que ce n'est pas ton choix
c'est toi qui as décidé que
ton ventre
la pluie
l'amour*

*ne t'allaient pas
hier tout cela ne te dérangeait pas pourtant*

moi

oui c'est vrai

*hier je n'ai pas pensé à tout ça
pourquoi je le fais aujourd'hui*

la vie

as-tu peur d'être heureuse

moi

non

la vie

as-tu envie d'être heureuse

moi

oui

la vie

*alors sors de ce lit
câline ton ventre
danse sous la pluie
et ouvre grand tes bras à l'amour*

moi

tu crois que j'en suis capable

*la vie
oui bien sûr
et c'est comme ça que tu vas
me vivre pleinement*

~ besoin d'amour ~

*j'ai besoin de ton amour
pour m'épanouir*

*tu crois me le donner
par tes gestes
ton attitude
ton comportement*

*mais ce ne sont pas
des preuves
d'amour
que je te demande
mais bien véritablement
l'amour
lui-même*

*pourquoi es-tu incapable
de me l'offrir
que t'ai-je fait
pour ne pas le mériter*

*arriveras-tu
un jour
à m'aimer
comme j'ai besoin
que tu m'aimes*

~ ce que je cache ~

peur

oui j'ai peur

*peur que les gens découvrent
toutes les pensées qui se bousculent dans ma tête
à leur sujet*

*peur qu'ils découvrent
à quel point je leur mens
comment je cache la vérité
la réalité
à quel point je joue un rôle
à quel point je me travestis
à quel point je suis différente de celle que je leur montre*

*pourquoi fais-je cela
pour leur plaire
alors même que je ne les apprécie pas vraiment*

*pourquoi vouloir plaire
pour me sentir aimée
pour combler le vide d'amour
que j'ai du mal à combler moi-même
en m'aimant réellement
telle que je suis et non telle que j'aimerais être*

*pourquoi m'infliger cela
jouer la comédie
modifier mon comportement
mes goûts
et mes valeurs
quelle perte d'énergie
quel gaspillage de mon temps*

*pour recevoir en retour
quelques gouttes d'amour qui
loin d'étancher ma soif
me rappellent que les gens m'apprécient
pour une autre que la vraie moi*

*pourquoi avoir peur de me montrer telle que je suis
je préfère être aimée pour celle que je ne suis pas
plutôt que d'être rejetée pour celle que je suis réellement*

*la raison de tout cela est la peur
peur qu'on ne m'aime pas
peur d'être seule
peur d'être abandonnée
peur
peur
peur*

*mais aujourd'hui j'ai moins peur
alors j'ose*

*je lâche un peu
progressivement
la vraie moi
et ça fait du bien*

*certaines personnes ne comprennent pas
tant pis
d'autres aiment la vraie moi
et moi je m'aime de plus en plus
je veux être le plus possible moi-même
sans limite
sans restriction
sans barrière
sans peur*

*je ne veux pas
je ne veux plus
que les autres me dictent qui je suis
ou qui je dois être*

*je m'aime et c'est largement suffisant
et si d'autres m'aiment
ils peuvent me suivre
dans cette folle aventure qu'est la vie*

~ cette toxicité qui m'empêche d'atteindre le bonheur ~

*je cherche le bonheur dans l'autre
en le possédant
en le contrôlant
en faisant tout pour qu'il m'aime
qu'il me préfère*

*comme l'autre a d'autres chats à fouetter
je me retrouve souvent seule avec mes pensées
parasites
négatives
qui tournent en boucle*

*je m'oblige à être parfaite
à être la meilleure
pour devenir la chouchoute de cet autre
pour qu'il m'aime et m'apporte la reconnaissance
dont j'ai tant besoin*

*mais ceci est vain
je le sais bien
car quand l'autre me regarde enfin
je reste sur ma faim
j'ai toujours envie de mieux
de plus
je ne suis jamais satisfaite*

*pourtant
je sais parfaitement
où mon bonheur se trouve
je sais qui peut me l'apporter
je sais qui peut m'aimer pour combler mes besoins
je sais qui doit m'offrir sa reconnaissance
pour apaiser mes pensées inutiles et stériles*

*encore une fois
comme bien souvent
la seule réponse est
moi*

*pour me débarrasser de toute cette toxicité
qui m'empêche d'atteindre le bonheur
je dois m'accueillir telle que je suis
apprendre à me connaître
me séduire
et me permettre de tomber follement amoureuse
de moi-même*

~ déséquilibre ~

*en manque
penchée
de travers*

*je n'ai pas réussi
à identifier
ce qu'il me faut
pour me redresser*

*complète
droite
alignée*

*je n'ai pas réussi
à identifier
ce qui me pousse
à me courber*

*est-il convenable
d'équilibrer
l'ensemble de son être
ou a-t-on besoin
d'un peu de déséquilibre
pour voir la vie
sous un autre angle*

~ deuil ~

*à chaque fois que je me confronte
à cette réalité
mon petit cœur souffre le martyr
à chaque fois que ma conscience me ramène
à cette vérité
mon être se remplit d'une tristesse infinie*

*mon cerveau ne veut pas imprimer
cette information
pourtant
il me faut l'accepter
tu n'es plus un petit brin d'herbe
qui danse au gré du vent
tu es maintenant une étoile
qui brille dans ma nuit*

*il est évident pour moi
que je ne suis pas encore prête
à accueillir ce fait
alors je continue inlassablement
à me mentir
et à fuir
chaque fois que ton souvenir inanimé
vient gifler violemment
tout mon petit corps*

~ deux êtres ~

premier être

sois autonome

fais par toi-même

trouve ta propre solution

éveille-toi

deuxième être

colère

et frustration

parsemées d'impuissance

le tout mélangé à de la peur

ça bout en moi

ça gronde

c'est trop fort pour moi

premier être

sourire

rire

complicité

à ma place

sur le bon chemin

corps et mental détendus

je respire

c'est calme en moi

c'est doux et naturel

deuxième être

explosion

ça doit sortir

je n'ai pas le choix

je hurle

je crie

j'insulte

je blesse

je veux le contrôler

le gérer

c'est vital

c'est obligatoire

c'est trop lourd pour moi

pardon

mon amour pour toi est si fort

que je me suis divisée en deux êtres pour l'accueillir

~ dialogue entre mon égo et moi ~

moi

non

ce n'est pas possible

mon égo

si

je le décide

moi

*évidemment que non
tu n'as pas ce pouvoir
c'est moi qui décide*

mon égo

c'est faux

moi

*tu n'es qu'une projection mentale que j'ai créée
tu n'es rien
tu n'as pas le pouvoir de décider*

mon égo

je

moi

tu ne peux pas utiliser le je pour t'exprimer

le je c'est moi et uniquement moi

mon égo

mais

moi

tu ne peux pas me contredire

mon égo

alors

moi

alors

fais-moi confiance

c'est ok si je me trompe

c'est ok si j'ai tort

c'est ok si je suis imparfaire

c'est ok si je lâche prise

c'est ok

tout est ok

mon égo

qu'est-ce que tout cela veut dire

moi

simplement

que je me libère de toi

~ douceur et paix ~

*je veux incarner
la douceur
et la paix
que je souhaite
pour notre monde*

*je veux les accueillir en moi
les faire grandir
grandir
grandir
et les diffuser
autour de moi
par mes actes
mes paroles
mes pensées
mes sourires
mes regards*

*je veux être
cette douceur
et cette paix*

*je veux qu'elles deviennent
les principaux composants de mon cœur
je veux que tout se transforme en douceur et en paix
à mon contact*

*c'est mon objectif
mon but
mon chemin
c'est la beauté
et le sens
que je donne à ma vie*

*douceur et paix
je fais de vous
mes priorités*

~ douleur du corps ~

*je ne suis pas mon corps
et pourtant aujourd'hui
je ne peux m'empêcher de souffrir avec lui*

*une mauvaise posture
une tension musculaire
une faiblesse osseuse
une inflammation nerveuse
la vieillesse*

*je n'en connais pas la cause
mais je vis la conséquence*

*une douleur accrochée
handicapante
persistante
sapeuse de moral
activatrice d'idées noires
saboteuse d'énergie*

*malgré cela
je décide d'être plus forte qu'elle
et dans un espoir vengeur
je respire profondément
en lui donnant l'ordre
de partir immédiatement*

~ éloignement ~

*tu es tellement
indispensable
à mon bonheur
à ma santé
à ma survie*

*j'espère
qu'il ne te viendra jamais
l'idée de
t'éloigner de moi*

~ gaspillage d'énergie ~

*vouloir tout contrôler
les étiquettes qu'on me colle
les avis de chacun*

*la culpabilité d'oser être autre chose
me justifier
faire semblant*

*ressasser le passé
imaginer le futur
oublier le présent*

*m'énervé après quelque chose que je ne maîtrise pas
essayer de changer l'autre
lutter contre ce qui est*

*vivre dans l'attente
croire que l'autre sait pour moi
me positionner comme une victime*

*les contraintes et les obligations que je m'ajoute
vouloir rentrer dans leur moule
avoir honte*

*m'obliger à faire
m'obliger à être*

~ histoire familiale ~

*un héritage familial
qu'on t'a obligé à porter
c'est lourd
c'est inconfortable*

*personne n'a pris la peine
de te demander ton avis
personne n'a pris la peine
de connaître ta position*

*tu dois faire ça
tu dois être comme ça
tu dois prendre son relai*

lâche ces injonctions

*toutes ces
envies
croyances
valeurs
qu'elle projette sur toi
ce ne sont pas les tiennes
lâche-les*

*aujourd'hui tu en prends conscience
c'est ta plus grande force*

*et même si c'est douloureux
tu vas pouvoir dire non*

*décharge tout cela
ça ne t'appartient pas
c'est son histoire
pas la tienne*

*la reconnaissance
la valorisation
l'amour inconditionnel
tu trouveras tout cela ailleurs
en toi
en lui
en eux
mais plus en elle*

*c'est ta vie
ton choix
ta place
ta valeur
ton lien familial*

*maintenant
consciente
délivrée
libre
et remplie d'un nouvel élan*

*tu vas pouvoir créer
ta propre tribu*

~ introspection ~

*je plonge
de plus en plus profondément
dans un lieu
sombre
mystérieux
caché*

*j'ai beau allumer ma lumière
j'ai du mal à
voir
ressentir
comprendre*

*parfois je m'y perds
souvent je fuis
face à tant d'inconnu
qui me terrorise*

*peut-être qu'un jour
j'y serai suffisamment à mon aise
pour enfin savoir
sans aucun doute
de quelle couleur est mon âme*

*~ j'accepte de vivre avec mon petit nuage ~
partie 1*

*cher petit nuage
voici ce que j'aimerais te dire*

*je suis consciente
que je suis méchante avec toi
je t'en veux
d'exister
de rester là
au dessus de ma tête
de me pourrir la vie*

*parfois je suis indifférente à toi
je fais semblant
de ne pas te voir
de ne pas t'entendre
de ne pas te sentir*

*j'ai compris aujourd'hui
que tu ne partiras pas
ni demain
ni jamais*

*je sais donc que je dois t'accepter
et vivre avec toi*

~ j'aime être triste ~

être triste me permet de prendre une pause

je suis là

dans le présent de ma tristesse

je ne fais rien

je ne pense à rien d'autre

c'est une forme de méditation

être triste me permet de lâcher

de me libérer

je n'ai plus besoin de tenir

de retenir

de faire semblant

je suis la vraie moi

fragile

à découvert

je ne triche plus

je suis authentique

être triste me permet de me réconcilier avec mon corps

je le caline

et le caresse pour me consoler

j'accorde à tout mon corps un moment de repos

de repli sur lui

je relâche sa pression

en laissant les larmes couler

être triste me permet d'avoir de l'espoir

car

si après la pluie vient le beau temps

alors

après les larmes viennent les sourires

et je suis maintenant prête à les accueillir

~ je m'occupe de mon mental ~

*je suis attentive à son niveau
dès qu'il baisse un peu
je mets en place un plan d'action
pour le remonter*

*je chasse les pensées négatives
qui le plombent
pour les remplacer par des affirmations
légères
légères
légères
qui lui permettent de s'envoler*

*je fais taire le tumulte
le brouhaha
le vacarme
le tourbillon
présent dans sa maison
pour y apporter la sérénité
du silence*

*j'occupe mon
esprit
corps
émotion
dans une activité*

*ressourçante
lumineuse
positive
afin de le combler de
joie
chaleur
insouciance
soleil
et qu'il retrouve alors
son beau fixe
qui me rend si heureuse*

~ je pense à toi ~

*je suis là
sans être là
je t'aide
sans vraiment t'aider
je tiens à toi
sans trop te connaître*

*je sais que tu es triste
et ta tristesse se diffuse en moi
je voudrais te sauver
mais je sais que c'est impossible*

*la seule personne qui peut
te sauver
t'aider
te consoler
c'est toi
seulement et simplement toi*

*alors pendant que je te laisse le temps
d'en prendre conscience
et de prendre soin de toi
je noie ma tristesse
en pensant à toi*

~ je suis là ~

moi

as-tu besoin de moi

elle

(silence)

moi

est-ce que je peux t'apporter quelque chose

elle

(silence)

moi

veux-tu parler de ta journée

elle

(silence)

moi

est-ce que je peux t'aider

elle

(silence)

moi

comment puis-je t'accompagner dans ce moment compliqué

elle

(silence)

moi

de quoi as-tu besoin là maintenant

elle

(silence)

moi

est-ce que je te sers à quelque chose

elle

(silence)

moi

pourquoi ne réponds-tu pas à mes questions

elle

parce que je n'ai pas les réponses

moi

alors que dois-je faire

elle

simplement être là

moi
c'est tout

elle
c'est tout

moi
alors je suis là
réellement
pleinement
consciemment
je suis là

elle
merci

~ je suis paresseuse ~

*partisane du moindre effort
moins j'en fais
mieux je me porte*

*pourquoi me fatiguer
plus que de raison*

*travailler ou faire la sieste
mon choix est vite fait*

*peut-être suis-je née
avec un réservoir d'énergie
plus petit que la moyenne*

*mon corps me dit
ralentis
je l'écoute et obéis*

*cela ne devrait pas être
un problème
ni pour moi
ni pour les autres*

~ j'en suis capable ~

*parfois
quand mes pensées s'égarerent
dans les ténèbres
je m'imagine
une vie sans toi*

*aussitôt
ma gorge se sert
mon ventre se noue
les larmes toquent à mes yeux
impossible*

*pourtant
je sais
que j'en suis capable
oui
ça sera très difficile
oui
le deuil sera long
oui
le manque et les regrets seront énormes
mais
j'en serai capable*

*car
tant que je me possède moi*

*ma plus grande richesse
je serai capable
de tout affronter*

~ jugement ~

*pourquoi est-il si compliqué
d'observer sans juger*

*pourquoi mes pensées
ne savent-elles pas
être neutres*

*existe-t-il une éducation
une leçon
une méthode
pour sortir le jugement
de ma tête*

*comment puis-je
m'aimer
et me respecter
si je passe mon temps
à me juger*

*comment ma confiance en moi
est-elle censée se développer
si elle est constamment
sapée*

par ma petite voix intérieure

tant de questions

*et pour unique réponse
je ne reçois
évidemment
que des jugements*

~ l'amour ~

simple

évident

beau

lumineux

s'il te prend dans ses bras

tu t'apaises

s'il t'embrasse

tu rayonnes

s'il te parle

tu te réchauffes

s'il te fait rire

tu t'illumines

s'il s'offre à toi

tu es simplement belle

s'il te fait

pleurer

douter

souffrir

s'il te fait

te sentir moche

*te sentir nulle
te sentir inférieure
s'il te fait du mal
c'est que ce n'est pas lui
ce n'est pas
de l'amour*

~ le temps ~

linéaire

cyclique

tourbillonnant

infini

allers et retours

le temps se déguise continuellement

de sorte que je ne peux

l'attraper

le contrôler

le comprendre

chaque jour

il m'embrouille

disparaît puis revient

ralentit puis s'accélère

sans prévenir

le présent se teinte de brouillards épais

passé et futur viennent le bousculer

et je me perds ainsi dans l'instant

sans possibilité de retrouver le maintenant

je dois faire avec

l'accueillir

l'accepter

*puis le lâcher
pour mieux pouvoir
le prendre*

prendre mon temps

~ lettre à l'univers ~

*cher univers
j'ai un service à te demander
cette fois-ci
ce n'est pas pour moi
c'est pour une personne dont l'âme s'est égarée*

*son cœur est blessé
elle se perd en voulant sauver l'autre
sa peine est lourde à porter
elle a peur de la solitude
mais a tant besoin de se retrouver*

*je lui propose d'accueillir et d'accepter
mais c'est trop difficile pour elle aujourd'hui
je lui propose de répondre à ses besoins
mais elle ne sait pas de quelle nature ils sont là maintenant*

*je m'en remets à toi
cher univers
dans ta bonté
ta compassion
et ton amour
peux-tu apporter à cet être si doux
la lumière qui saura la consoler
l'apaiser
la réchauffer*

et lui montrer la voie de la guérison

merci

~ m'adapter à toi ~

*j'élabore des plans
des projets
des programmes
compliqués et lourds
pour toi*

*quand je passe à l'action
je me rends compte
que tout ce travail
a été fait selon
mes besoins
et non les tiens*

*je me retrouve alors seule
incomprise
avec une méthode
inadaptée
et inutile*

*pourquoi ai-je autant de difficultés
à construire pour toi*

*certainement parce que
je ne t'écoute pas assez*

comment puis-je être présente pour toi

*si je ne sais même pas
écouter tes besoins*

~ m'assumer ~

*pourquoi ai-je encore tant de mal
à assumer pleinement
qui je suis
face au reste du monde*

*pourquoi est-ce si compliqué pour moi
de dire haut et fort
ce que je fais
ce que je pense
ce que je ressens*

*pourquoi est-ce que je rougis
dès que je parle de mon parcours
d'où je viens
et surtout où je vais*

*pourquoi est-ce que je me sens ridicule
lorsque j'explique
mes décisions
mes valeurs
mes envies*

*pourquoi ai-je tant besoin de me justifier
quand je décris
le chemin de vie
que j'ai choisi pour moi*

*ne serait-il pas grand temps
d'enfin
m'assumer*

~ me perdre ~

aujourd'hui

je sais

à peu près

qui je suis

aujourd'hui

je sais

à peu près

où je suis

aujourd'hui

je sais

à peu près

ce que je veux

aujourd'hui

je sais

à peu près

où je vais

tout ceci est merveilleux pour moi

enfin

je sais

oui mais

tout ceci est tellement fragile

c'est de l'à peu près

il devient alors vital pour moi

de sécuriser tout ceci

afin de ne pas oublier

qui je suis

où je suis

ce que je veux

où je vais

aujourd'hui

c'est ma plus grande peur

me perdre

alors que je viens seulement de

me trouver

~ modifications ~

comment faire aujourd'hui

comme si

tout était pareil

comme si

j'étais la même personne

comme si

le monde tournait normalement

il est pourtant évident

que rien n'est plus pareil

que j'ai changé

que le monde tourne différemment

depuis hier

cette journée a

tout bouleversé

tout retourné

tout chamboulé

les événements que j'ai vécus

ont impacté

ma vie

ma personne

ma vision du monde

je me suis réveillée ce matin

*dans la même vie
dans le même corps
dans le même monde
mais pour autant
tout a changé
et aucun retour en arrière
n'est possible*

*suis-je maintenant vouée à vivre en décalage
ou réussirai-je à m'adapter à toutes ces modifications*

~ mon corps et moi ~

*je ne suis pas mon corps
pas plus que je ne suis mon cerveau
ou encore mon cœur*

*je suis moi
et j'habite ce temple sacré
fait de cellules
de sang
d'organes
de muscles
de nerfs
de peau*

*j'en prends le plus soin possible
et je l'écoute quand il veut communiquer avec moi*

*mais je fais la différence entre lui et moi
quand il a mal
ce n'est pas moi qui souffre
quand il vieillit
ce n'est pas moi qui décline
quand il grossit
ce n'est pas moi qui m'alourdit*

*nous avons un lien
et une influence l'un sur l'autre*

*mais nous ne sommes pas
la même personne*

~ obsession ~

ne plus y penser

oui

c'est ce que je dois faire

c'est ce que je veux faire

alors

pourquoi je n'y arrive pas

ne plus y penser

ne plus y penser

ne plus y penser

plus je me dis de ne plus y penser

plus j'y pense

mais qui gouverne mes pensées

clairement

ce n'est pas moi

ne plus y penser

ne plus y penser

ne plus y penser

mon mental me joue des tours

à moins que ce ne soit mon cœur

qui ne peut pas

ne plus y penser

comment règle-t-on les pensées du cœur

~ premier doute ~

*est-ce que tu l'aimes
évidemment que tu l'aimes*

*alors pourquoi tu te poses la question
est-ce vraiment si évident que ça
est-ce toujours le même amour*

*la vie joue contre vous
la routine
l'habitude
le temps
que pouvez-vous y faire*

*laisser les choses se dérouler sans interférer
ou tout tenter pour vous sauver*

à quel point tu l'aimes

~ qui décide de la nature de mes pensées ~

*je ne suis pas mon mental
de la même manière
qu'une chaise n'est pas son pied*

*quand le pied de la chaise est
défaillant
cassé
pourri
vermoulu
c'est la chaise que je m'empresse
de changer
car elle devient inutile*

*alors
quand mon mental est
défaillant
cassé
pourri
vermoulu
est-ce moi qu'il me faut changer
car je deviens inutile*

*est-ce mon mental qui
à ce moment même
prend le dessus sur moi
pour décider de réparer*

*le pied de la chaise
la nature de mes pensées*

*je ne suis pas mon mental
et pourtant
je suis tellement
liée à lui
influencée par lui
habitée par lui
dépendante de lui*

*je suis son otage
comment m'en libérer
pour retrouver le droit
de choisir
la nature de mes pensées*

~ rien n'est grave ~

partie 1

est-ce que ce qui m'arrive est grave

est-ce que son comportement est grave

est-ce que ma réaction est grave

non

pourquoi

parce que rien n'est grave

absolument rien

absolument rien n'est grave

est-ce que mon état de santé est grave

est-ce que ma folie mentale est grave

est-ce que mon ascenseur émotionnel est grave

non

car désormais rien

totalement rien n'est grave

est-ce que la vie est grave

est-ce que la mort est grave

non

car vraiment

vraiment rien n'est grave

alors

pourquoi je continue

à me prendre la tête entre mes mains

*et à me plaindre de tout
et surtout de rien*

~ sagesse ~

*j'aimerais parfois
ne plus me poser de questions
et simplement
vivre
ce moment
tel qu'il est*

*j'aimerais d'autrefois
ne plus me laisser guider à l'aveugle
et avoir le courage
de m'arrêter
de respirer
et de me poser les bonnes questions*

*mais plus que tout
j'aimerais en tout temps
avoir la sagesse
de faire
la différence
entre ces deux moments*

~ sans toi ~

*que m'arrivera-t-il
si un jour
tu décides de partir*

*que m'arrivera-t-il
si un jour
tu me tournes le dos*

*que m'arrivera-t-il
si un jour
je ne compte plus à tes yeux*

*que m'arrivera-t-il
si un jour
tu m'abandonnes pour une autre*

*que m'arrivera-t-il
si un jour
tu n'as plus besoin de moi*

*je redoute autant que j'espère
ce jour
où tu seras un homme
autonome
responsable
et libre*

~ séparation ~

un jour

*tu seras à moi toute la journée
et nous n'aurons plus besoin
de nous quitter*

*en attendant que ce jour arrive
je porte ton pull
et pose ma tête sur ton oreiller*

*et je remplis le temps
jusqu'à ce que
enfin
tu réapparaisse*

~ seule ~

*solitude
au milieu de tout ce monde
comment est-ce possible*

*je me sens si
différente
décalée
invisible*

*aucune énergie pour
prendre ma place
briller
oser*

*je me retrouve alors
à rêvasser
à bâiller
à sourire aux anges*

*en attendant de retrouver
le présent
mon présent
que j'aime tant*

~ soleil couchant ~

fin

mort

renaissance

début

*chaque jour que l'univers nous offre
le soleil fait son spectacle
il disparaît
dans un flamboyant horizon
pour réapparaître
encore plus lumineux*

*il tire sa force
de sa grande sagesse
qui lui murmure
qu'il est temps de se retirer
pour se reposer
ou qu'il est temps de se montrer
pour nous réchauffer*

*chaque jour que l'univers m'offre
je l'observe
je l'envie
et je m'endors en rêvant
de posséder moi aussi
cette force de me réinventer*

chaque matin

~ solitude ~

*par choix ou par défaut
vécue ou subie*

*mieux vaut être seule
que mal accompagnée
n'est-ce pas*

*suis-je vraiment seule
quand je suis avec moi-même*

*j'ai besoin de cela
pour me reconnecter à moi*

*il y a certaines choses
que je ne peux faire
qu'en solo*

*s'ils me tournent le dos
ne devrais-je pas me réjouir
de me retrouver
en tête-à-tête avec moi-même*

*suis-je
triste
apeurée
ou en colère*

d'être seule

*la solitude me permet
d'être la vraie moi
sans filtre
sans fard
sans faux semblant*

*seule
je suis légère
libre
joyeuse
sereine*

*j'ai tellement besoin de cette solitude
pour mon équilibre personnel*

~ sors de mes pensées ~

*je ne dors pas la nuit
je ne vis pas le jour*

*je cherche un moyen
de cacher
de faire semblant
de te faire partir*

*je dirige mon attention
sur toute autre chose
peu importe sur quoi
du moment que ce n'est pas toi*

*mais quoi que je fasse
mes pensées
inlassablement
reviennent vers toi
et à nouveau
une vague inconfortable
s'abat sur tout mon être*

*s'il te plait
sors de mes pensées*

~ une vie au présent ~

*le présent
est
et sera toujours
la bonne réponse
la meilleure solution
le juste choix*

*la vie se déroule uniquement
dans ce présent*

*la sérénité
n'est présente
que dans le présent*

*la vie est un présent
que j'ouvre
à chaque instant présent*

*c'est une boucle sans fin
de bonheur conscient*

*alors pourquoi
je me prive sans arrêt de ce présent
en laissant mon mental
se balader
dans un passé figé*

ou dans un futur inconnu

~ une vie simple ~

*tu aspiras au repos
à la paix
à la tranquillité
à une vie simple*

*le ciel te tombe sur la tête
chaque jour que l'univers te permet de vivre
tu es fatiguée
lassée
usée
par cette vie bien loin de la simplicité*

*la solution est en toi
allume ta lumière intérieure
et commence par apporter la paix dans ton cœur
pour te reconnecter à toi
à tes valeurs
à tes besoins
à une vie simple*

*lâche le reste
fais le tri
ferme certaines portes
ouvres-en d'autres
oses
rêve*

*décide de vivre
une vie simple*

*ce n'est plus le temps
de lutter
de combattre
d'affronter*

*il est l'heure maintenant
d'accueillir
d'accepter
d'adapter*

*pour faire de chaque nouveau jour
un pas de plus
vers une vie simple*

libération

~ acceptation ~

*je m'accepte telle que je suis
j'accepte l'autre tel qu'il est
j'accepte notre relation telle qu'elle est*

*j'accepte le monde tel qu'il est
je m'accepte telle que je suis
j'accepte ma place dans ce monde telle qu'elle est*

*j'accepte mes faiblesses telles qu'elles sont
j'accepte mes ressources telles qu'elles sont
j'accepte chaque partie de mon être telle qu'elle est*

*j'accepte ton regard sur moi
j'accepte mon regard sur moi
j'accepte l'image que je nous renvoie*

*j'accepte la vie en moi
j'accepte les obstacles
les difficultés
les incompréhensions*

*j'accepte la joie
le bonheur
et l'amour*

~ action engagée ~

*je m'engage aujourd'hui
à faire passer ma sérénité
avant toutes autres choses*

*pour cela
je te chasse
à partir de maintenant
de mon mental
de mon corps
de mes émotions*

*je sais que je ne peux
te chasser de ma vie
mais je prends la décision
de ne plus te laisser
entrer en moi
et m'impacter*

*telle la pluie
que je ne contrôle pas
j'accepte ta présence
sans la laisser
perturber ma sérénité*

~ affaires classées ~

toutes ces choses de mon passé

mon vécu

mes expériences

mes relations

mes émotions

mes réactions

mes pensées

mes choix

je les accepte à présent

je les avale

je les digère

et je les classe

je suis maintenant en paix avec

et j'avance dans mon présent

délestée de toutes ces anciennetés

qui ont fait la personne que je suis aujourd'hui

mais qui n'influencent plus

la personne que je décide d'être demain

toutes ces choses de mon passé

mon vécu

sont des affaires classées

il est désormais inutile

de revenir dessus

~ auto pardon ~

*de faire de mauvais choix
d'échouer
de me tromper
de me comporter comme une égoïste*

*de fuir plutôt que d'assumer
de choisir la facilité
de ne rien apporter de concret
de m'éclater plutôt que de trimer*

*de ne pas être la meilleure
de ne pas être toujours disponible
de l'éviter
de ne pas lui répondre
de faire comme si tout allait bien
de lui exprimer ce que je ressens de manière inappropriée
de me taire et de cacher mes émotions*

*de devoir me pardonner pour pouvoir avancer
d'avancer sans savoir où je vais*

je me pardonne pour tout cela

~ chacun à sa place ~

*l'incompréhension
s'installe entre toi et moi*

*je projette sur toi
mes croyances
mes envies
mes peurs*

*je prends pour moi
chacune de tes décisions
chacun de tes actes
chacune de tes paroles
comme si tout cela
m'appartenait
était ma responsabilité
engageait mon être*

*j'oublie que tu n'es pas
moi
même si nous nous ressemblons
beaucoup
même si nous nous aimons
même si nous sommes liés
nous sommes deux personnes
différentes
distinctes*

uniques

*l'incompréhension
s'installe entre toi et moi*

*j'en prends conscience
et je décide de changer cela
en rétablissant
l'équilibre
la paix
la vérité
entre nous
pour vivre
notre amour avec
confiance
douceur
et tendresse*

~ coupable et redevable ~

*quelle règle
quelle loi
quelle norme
ai-je transgressée
pour ressentir
cette culpabilité*

*quel rôle
ai-je mis de côté
pour me sentir à ce point
redevable*

*sois une bonne épouse
sois une mère parfaite
sois une professionnelle rentable
sois une femme belle et mince*

*je ne suis rien de cela
je culpabilise
je ne veux être rien de cela
je me sens redevable*

*j'aspire à la liberté
d'être
ma propre règle
ma propre loi*

*ma propre norme
et de jouer mon propre rôle
dans ma propre vie*

*il me semble que
c'est ce qui s'appelle
créer son présent*

~ culpabilité ~

*pourquoi j'ai cette sensation
de mal faire
d'être en faute
de devoir être punie*

*qui a décidé
de ce qui est
bien
ou mal*

*qui a déclaré
que si je ne rentre pas
dans les cases pré-convenues
je suis coupable*

*qui a implanté
dans mon esprit
un chemin tout tracé
qui ne me correspond pas
mais qui enclenche de la culpabilité
dès que je m'en éloigne*

*qui m'empêche de vivre
sereinement
et librement*

la vie que j'ai choisie en conscience pour moi

*ce qui
cette personne
je le crains
n'est autre que
moi-même*

*mon égo
mes croyances
mon héritage
mes peurs
me gouvernent*

*aujourd'hui
je me libère de tout cela
je me libère de ma culpabilité
je me libère de ma part d'ombre
je me libère
de moi-même*

~ famille ~

*famille de sang
famille de cœur*

*famille subie
famille choisie*

*parce que tu es de ma famille
je dois t'aimer
non*

*parce que ton héritage sera le mien
je dois te suivre
non*

*parce que mon nom est le même que le tien
je dois t'écouter
non*

*je m'affranchis
des liens familiaux
pour mieux
aimer
suivre
écouter
celles et ceux
que je veux près de moi*

*pour construire
ma propre famille*

~ héritage ~

*ce n'est pas parce qu'eux l'ont fait
que je dois également le faire*

*ce n'est pas parce qu'ils n'ont pas su faire autrement
que je ne saurai pas faire autrement*

*je briserai ce système
cette croyance
ce cycle*

*ma force vient du fait que
j'ai conscience de cette histoire
et je décide de m'en libérer*

*je ne serai pas aveugle à la situation
je ne serai pas sourde aux messages
je ne serai pas enchaînée à un récit qui se répète*

*je suis libre et consciente
je regarde et j'écoute
je vis*

*je les remercie tous de m'avoir montré le chemin
en commettant encore et encore les mêmes erreurs*

merci pour l'apprentissage que j'en tire

*merci pour cette chaine que je brise
merci pour ma liberté que je reprends*

*puissent-ils être eux aussi libérés maintenant
et heureux dans leurs choix*

~ ho'oponopono ~

désolé

de m'auto saboter
de plonger dans ma blessure
de faire grandir en moi la négativité
à travers mes pensées et mes paroles

pardon

de m'infliger cela
je m'en libère aujourd'hui
je restaure la paix et la bienveillance
entre moi et mon être intérieur

merci

pour cette prise de conscience
cette lumière qui s'allume dans mon cœur
pour cette nouvelle version de moi-même
cette leçon d'auto douceur

je t'aime

inconditionnellement
totalement
authentiquement
et pour toujours

~ imperfection ~

je suis imparfaite

je suis différente

je suis unique

c'est ce qui fait toute ma valeur

je mérite d'être respectée pour cela

par les autres et par moi-même

à quoi bon gâcher mon énergie

en cherchant à atteindre quelque chose

qui n'existe pas

la perfection

très peu pour moi

la vie elle-même n'est pas parfaite

pourquoi devrais-je l'être

je laisse cette quête sans fin

à celles et ceux qui ont

du temps à y consacrer

moi je préfère passer mon temps

à vivre imparfaitement

ma vie imparfaite

et ceci me va parfaitement bien

*~ j'accepte de vivre avec mon petit nuage ~
partie 2*

*cher petit nuage
voici mon plan pour que tu me faches la paix*

*je suis consciente
que tu ne me veux pas de mal
tu es là c'est tout
et tu te contentes d'être
de vivre
de rester avec moi*

*et cela m'inspire
à présent c'est aussi ce que je vais faire
me contenter d'être
de vivre
même avec toi à mes côtés*

*je t'observe
je t'écoute
je te sens
mais je ne te laisse plus m'impacter
je ne suis plus ta victime
tu n'es plus mon bourreau
nous sommes deux colocataires
qui apprenons à vivre ensemble
sans se pourrir la vie*

~ j'ai le droit ~

de dire oui

de dire non

d'être faible

de dormir

de me choisir

d'être triste

d'échouer

de tomber

d'avoir peur

de ne pas oser

d'oser

de me respecter

de m'aimer

de rêver

de rêvasser

d'être ailleurs

d'être présente

de m'opposer

de me positionner

d'avoir tort

de m'exprimer

*d'être en colère
d'être joyeuse
d'être excitée
de danser*

*d'être paresseuse
d'être lente
d'être fragile*

*de crier
de courir
de ralentir
de prendre mon temps*

*de ne rien faire
de tout faire
de me plaindre*

*de pleurer
de rire
de pleurer de rire*

*de m'arrêter
de repartir*

*de changer
de me contredire*

*d'être paradoxale
de faire autrement*

*de me relever
de m'épanouir
de m'éveiller*

de vivre

~ je lâche l'attente ~

*pourquoi j'attends ton retour
pour être heureuse*

*pourquoi j'attends un signe de ta part
pour être heureuse*

*pourquoi ton avis
ton regard
ta réponse
ta présence
comptent autant pour moi
et mon bonheur*

*pourquoi j'ai l'impression
qu'il me manque quelque chose
tant que je ne suis pas remplie de ton attention*

*pourquoi je passe mon temps
à mendier des miettes de ton amour*

*je n'ai pas trouvé les réponses
à mes questions
alors je tente de noyer cette attente
en divertissant au mieux
mon esprit*

*jusqu'à la potentielle délivrance que tu voudras bien
m'accorder*

~ je le chasse ~

*pourquoi devrais-je subir cela
pourquoi devrais-je l'accepter*

non

*je ne veux pas de cela pour moi
je ne veux pas de cela pour ma vie*

*je ne veux pas de pensées parasites
je le chasse donc
de mon esprit*

*je ne veux pas de tensions physiques
je le chasse donc
de mon corps*

*je ne veux pas d'états d'âme négatifs
je le chasse donc
de mon monde émotionnel*

*je décide de vivre
sans cela en moi*

*qui a dit que c'était impossible
je le mets au défi*

~ je m'affirme ~

*si je suis d'accord
je dis oui*

*si je ne suis pas d'accord
je dis non*

*c'est simple
évident
et pourtant*

*je m'entends dire oui
alors que ce n'est pas juste pour moi*

*je m'entends dire non
alors que c'est juste pour moi*

*qu'est-ce qui court-circuite
mon affirmation de moi-même
qu'est-ce qui m'empêche
de me positionner*

*la peur évidemment
peur de
blesser
déplaire
me faire remarquer*

*peur de
choquer
ne pas être appréciée
sortir du lot*

*maintenant que j'en ai conscience
je me libère de cette peur et
avec confiance
je m'affirme
enfin*

~ je me pardonne ~

*j'échoue
je passe à côté
je tombe*

*je dis faux
je mens
je déforme la vérité*

*je fais le mauvais choix
j'adopte la mauvaise attitude
je ressens de mauvais sentiments*

*je colporte le mal
je partage la haine
je distribue la colère*

*je me décharge sur l'autre
j'envoie du négatif
je ferme mon coeur*

*je juge
je critique
je me moque*

*je n'écoute pas
je ne regarde pas*

je n'essaie pas de comprendre

je me crois supérieure

je suis hautaine

je rabaisse

je blesse

je blâme

je brise

je suis humaine

j'en prends conscience

et je me pardonne

~ je ne suis pas ~

je ne suis pas mon corps

je l'habite

je l'écoute

j'en prends soin

mais je ne m'identifie pas à lui

je ne suis pas mon mental

je l'entends

je le nourris d'amour

et de pensées positives

mais je ne m'identifie pas à lui

je ne suis pas mon émotion

je la vis

je la laisse me traverser

je l'accueille

mais je ne m'identifie pas à elle

mais qui suis-je alors

je suis

et c'est tout ce que je dois savoir

~ je ne veux plus ~

*je ne veux plus me forcer
je ne veux plus faire semblant
je ne veux plus m'énerver
je ne veux plus être si loin de moi*

*je choisis donc de
lâcher
tout ce qui m'oblige
à être autre chose*

*je choisis la sérénité
avant
tout le reste
et tant pis pour les regrets*

*merci pour tout ce que
vous m'avez
donné
appris
partagé
je vous dis maintenant adieu
parce que je ne veux plus*

~ je te lâche ~

*stérile
insensée
énergivore
je lâche*

*je me consacre dorénavant
à mes amours
à mes amitiés
à mes personnes ressources
je lâche le reste*

*je distribue mon amour
comme un don
sans attente
sans condition
sans discrimination
aux personnes qui souhaitent le recevoir
je lâche les autres*

*je ne me ferme pas à toi
si tu veux de cet amour
viens à moi
si tu n'en veux pas
c'est maintenant ok pour moi
je lâche ta main*

*je n'attends rien de toi
je n'attends rien de moi
si nous avons quelque chose
à créer
à construire
à partager
cela se fera de manière
naturelle
évidente
lumineuse*

*mais pour le moment
simplement
je te lâche*

~ la porte du paradis ~

*je la cherche
depuis toute petite*

*dans le regard de l'autre
dans mes relations
dans l'amour*

*dans la musique
dans les livres
dans la danse*

*dans des méthodes
d'introspection
de projection
de régression*

*dans des figures imposées
dans des vies formatées
dans des croyances héritées*

*dans des modèles de sagesse
dans des personnes inspirantes
dans des héroïnes du quotidien*

*dans un travail intéressant
dans une activité créative*

dans une action altruiste

*et si finalement
tout simplement*

le paradis

mon paradis

c'est ici

cet instant présent

ce présent

~ lâcher l'attente ~

*je ne veux pas attendre
ma meilleure vie
je veux vivre
ma meilleure vie
ici et maintenant*

*je ne veux plus attendre
quelque chose
de moi
de l'autre
de l'univers
pour valider mon bonheur*

*en lâchant l'attente
je n'ai plus besoin
d'apprendre à être patiente
pour
peut-être
obtenir
ce que je crois être nécessaire
pour vivre*

*alors que je possède déjà
tout ce dont j'ai besoin
là
sans attente*

~ laisser grandir ~

*je t'ai planté
je t'ai arrosé
j'ai pris soin de toi*

*tu as poussé
tu as appris
tu as fleuri*

*je t'observe
je te souris
je te félicite*

*tu te développes
tu t'éveilles
tu vis*

*et maintenant
je dois mettre de côté
mon égo de jardinier
pour te laisser grandir
à ta guise
à ton rythme
et construire à ton tour
ton propre jardin*

~ l'amour est plus fort que mes pensées tristes ~

*je sais que c'est toi
que tu es le bon
l'unique
l'él*

*pourtant
un flot de pensées tristes
déferlent sur tout mon être*

*je me focalise sur des doutes
des peurs
des angoisses
des pourquoi
des comment*

*je sais que ces pensées sont
fausses
inutiles
négatives
pour moi et pour nous*

*alors
comme on gonfle une bouée de sauvetage avant de se noyer
je fais grandir mon amour pour toi
il devient fort et bruyant
et console ma tristesse*

en rendant ces pensées

petites

faibles

silencieuses

~ le ridicule ne tue pas ~

*danser à contretemps
écrire sans règles d'orthographe
sourire bêtement à des inconnus
exprimer mon amour sans retenue
chanter faux et fort
pleurer en public
avouer mes secrets inavouables
parler de mes faiblesses ouvertement
être à contre-courant
rire à gorge déployée pour un rien
jouer comme un enfant
bouder pour une futilité
boire des infusions comme une mamie
m'habiller confortablement en toute circonstance
laisser mes cheveux faire ce qu'ils veulent
me blottir sous une tonne de plaid
faire une sieste comme un bébé*

*être moi-même
sans me soucier
de l'image que je renvoie
et du jugement de l'autre*

~ maladie ~

*aujourd'hui mon corps
ne veut pas
ne peut pas
n'est pas*

*il est faible
il est fatigué
il est malade*

*mon esprit ne comprend pas
lui qui a envie de faire
un milliard de choses
se retrouve prisonnier
d'un physique incapable*

*mes émotions me submergent
pourquoi moi
je suis si mal
je déteste être dans cet état*

*un seul remède est possible
l'amour
j'ordonne alors
à mon esprit
à mes émotions
d'aimer mon corps*

*pour l'accompagner
dans cette douloureuse journée*

~ manque de confiance en moi ~

*on se connaît depuis très longtemps
mais je n'ai jamais pris le temps de t'écrire
parfois je t'ai parlé
en mal
souvent je t'ai évité
et surtout j'ai été indifférente envers toi*

*je pensais que tu étais un tort
un défaut
un problème
je pensais qu'il fallait te cacher
te corriger
te solutionner
j'ai testé des techniques
expérimenté des moyens
mais sans grand résultat je l'avoue*

*à présent
je fais le point
et je vois qu'on s'en sort bien
tu n'es pas le fardeau que je pensais que tu serais
tu es un compagnon
avec qui j'ai pris l'habitude de vivre
on se connaît
on commence à s'apprécier
on peut alors construire ensemble*

aujourd'hui
je te vois plutôt comme un trait de caractère
un de mes composants internes
je n'ai plus envie de te modifier
je souhaite que tu restes ainsi
je t'accepte tel que tu es

grâce à toi
je suis fragile
je suis sensible
ce qui fait tout mon charme

grâce à toi
je doute
je renonce puis j'ose
je remets en question
je modifie
j'améliore

grâce à toi
je change ma route
je me renseigne
je me documente
j'apprends
je regarde
j'écoute

*grâce à toi
je suis celle que je suis aujourd'hui
une femme fragile
pleine de ressources
une femme qui avance vers ses rêves*

~ mea culpa ~

*tu n'es pas mon ennemi
et aujourd'hui seulement
j'en prends conscience
je te demande pardon
de t'avoir donné ce rôle*

*tu es une ressource
inconditionnelle
un lien infini
et incassable
nous lie*

*je t'en ai voulu
je ne t'ai pas comprise
je ne t'ai pas écoutée
je t'ai jugée*

*et cela me laisse
une sensation désagréable dans tout mon être
comme si mon corps me criait
non*

*ce n'est pas la vérité
ce n'est pas la bonne voix*

*alors enfin
aujourd'hui*

je reconnais ma faute

alors enfin

aujourd'hui

je te pardonne

je te comprends

je t'écoute

et je t'accepte telle que tu es

~ mettre sur pause mon mental ~

moi

je prends conscience que tu es tout le temps là

*mon mental
effectivement*

moi

même quand je dors

*mon mental
je suis là*

moi

et quand je mange

*mon mental
je suis là*

moi

quand je danse

*mon mental
je suis là*

moi

quand je lis

mon mental

je suis là

moi

quand je médite

mon mental

je suis là

moi

mais comment faire pour me libérer de toi

as-tu un bouton stop

mon mental

non

tu ne peux pas m'arrêter

je suis toujours là

en toi

et je fonctionne sans relâche

avec cadence et quantité de pensées

moi

c'est là tout mon problème

il n'y a pas d'issue

tu es en moi

je ne peux t'échapper

je dois te subir

mon mental

*je suis peut-être en toi mais je ne suis pas toi
tu as toute la liberté de choisir
de me subir ou de simplement m'observer*

moi

*t'observer
comme j'observe la beauté de la nature*

mon mental

*exactement
observer ma beauté
mes détails
mes va-et-vient
mes ruminations
mon flux
mais pour cela
tu dois faire un pas en arrière
mettre de la distance entre toi et moi
te détacher de moi
te séparer de moi
qu'en penses-tu*

~ mise au point ~

*il y a bien longtemps
je t'ai donné un rôle
mais aujourd'hui
ce rôle ne me convient plus
alors
sans explication ni procès
je te l'enlève*

*je sais que c'est moi qui change
et je te demande de suivre mon mouvement
tout dans ton attitude
me renvoie à mon ancienne version
s'il te plait
mets à jour mes données
et accompagne mon nouveau moi*

*je veux que tu me renvoies
la meilleure image de moi
je veux que tu me vois
telle que je suis véritablement*

~ ne pas reproduire ~

*tristesse et peur étaient au rendez-vous
lorsqu'elle te criait dessus
qu'avais-tu fait
dit
pensé
pour subir cela
que ressentait-elle pour toi*

*tu te sentais prise au piège
prostrée
à genoux
cachant ton visage
l'inconfort s'emparait de tout ton corps
le temps semblait suspendu dans cet état*

*ce qu'elle te criait
tu ne l'entendais pas
ce que tu comprenais
c'était sa colère
et son dégoût pour toi
ce qui entrait en toi
c'était la certitude de
ne pas avoir de valeur
ni à ses yeux
ni aux tiens*

aujourd'hui adulte
sans pouvoir m'en empêcher
de victime
je deviens bourreau
et fait subir ce même sort aux miens

j'ai déçu dans le passé
et je traumatise dans le présent
que faire dans le futur pour tout apaiser

la solution est à trouver ensemble
une respiration ventrale profonde pour nous calmer
et nous pouvons à présent communiquer

voici ce que moi je ressens
et toi
voici ce dont moi j'ai besoin
et toi

de tous ces ressentis et besoins
nous ferons un mélange duquel naîtra
la meilleure des réponses à la situation
pas la mienne
ni la tienne
ni la sienne
mais la nôtre

~ nous libérer ~

*je ne peux oublier
ton choix
ton comportement*

*je ne peux oublier
ma tristesse
ma peur
mon incompréhension*

*malgré cela
aujourd'hui
je décide de nous libérer*

*en te pardonnant
je n'oublie rien
mais je choisis
de cesser de juger
et de nous punir*

*je renonce à comprendre
ton acte
et je te pardonne*

*je renonce à comprendre
ma réaction
et je me pardonne*

*ainsi libérées
de ce poids
retrouvons-nous
enfin*

~ nouveau chemin ~

*nouvelle journée
nouvel espoir*

*je décide
que je m'en moque
rien n'est grave
la vie est belle*

*alors pourquoi
la gâcher
et gaspiller
mon temps
mon énergie
mon élan vital
dans des choses
et des personnes
que je ne maîtrise pas
que je ne contrôle pas*

*je me recentre
sur l'essentiel
sur le présent
sur l'amour
sur moi*

~ peur ~

ceci est une mise au point
tu m'accompagnes depuis si longtemps
je sais que ce changement sera difficile
mais il est indispensable
pour que je puisse devenir
la véritable moi

je tiens à te présenter mes excuses
je suis consciente d'avoir entretenu
alimenté
fait grandir
notre relation toxique au fil de nos expériences
je t'ai laissé beaucoup de place
de responsabilité
de décisions
de pouvoir
de confiance
de force

je me suis souvent cachée derrière toi
pour ne pas vivre et subir la réalité
la situation
l'autre

oui

j'ai peur

*peur du regard des autres
peur d'être jugée
peur d'échouer
peur d'être rejetée
peur de la solitude
peur de décevoir
peur de ne pas être aimée
peur de ne pas plaire
peur de faire du mal
peur d'être un imposteur
peur de ne pas être à la hauteur
peur d'être incapable
peur de sortir de ma zone de confort*

*j'ai aussi peur de ne pas m'aimer suffisamment
de ne pas me faire confiance suffisamment
peur de ne pas être une mère parfaite
une bonne épouse
une petite fille sage
peur de ne pas compter pour ma famille
peur qu'ils n'aient plus besoin de moi
peur de manquer
et de ne pas donner assez*

peur

peur

peur

*mais il est l'heure maintenant
de laisser s'épanouir la vraie moi
une femme libre
sereine
heureuse
simple*

*une femme créative
amoureuse
souriante
naturelle*

*une femme qui n'a pas peur d'être tout cela à la fois
et bien plus encore
une femme déchargée de toi
une femme qui vit intensément et pleinement*

*à partir d'aujourd'hui
je te demande de respecter ta fonction première
être présente pour me protéger*

*si un danger se présente à moi
viens et je t'écouterai
je fuirai ou je te rassurerai
mais je t'accueillerai*

*et si tu viens pour me freiner
m'alourdir*

*me peser
me gêner
m'empêcher
me ralentir*

*sache que tu ne seras plus la bienvenue
et que je serai dans l'obligation de me débarrasser de toi*

*je souhaite pour nous deux
une relation juste et apaisée
qu'en dis-tu*

~ peut-être que demain ~

*quand je regarde en arrière
ce sont des montagnes russes
des bas profonds
des hauts élevés
mais peu de plats
peu de repos*

*quand je regarde ici
ce sont des jolies vallées
des montées douces
des descentes légères
mais toujours peu de plats
peu de repos*

*quand je regarde en avant
ce sont des champs fleuris
qui je l'espère
accueilleront mes pas
et je saurai alors
que j'ai enfin trouvé
le chemin de ma maison*

~ prends ta vie en main ~

tu es l'actrice principale

de ta vie

prends en conscience

ici et maintenant

tu bâtis dans le présent

appuyée sur tes expériences passées

un futur à ton image

si tu vis dans la négativité

tout ce que tu construiras

sera teinté de ténèbres

ouvre-toi à la lumière

chasse les ombres

passe à l'action

pour répandre le positif

dans ton corps

dans ta tête

dans ta vie

si tu le décides

vraiment

sincèrement

tu peux avoir la vie

dont tu rêves

*à toi de prendre les commandes
et d'assumer pleinement
ta responsabilité
en tant que créatrice
de tes pensées
de tes idées
de tes actes
de ta vie*

~ réconciliation ~

*rond
gros
détendu
marqué*

*je passe mon temps
à te cacher
alors que tu regorges
de merveilles*

*tu es le centre de
mes plus belles créations
mes plus belles émotions
mes plus belles sensations*

*tu es une partie de moi
tu fais briller ma lumière intérieure
tu digères mes blessures passées
tu bouillottes d'inspirations futures*

*tu communique avec moi
sans passer par mon esprit embrouillé et fatigué
et je sais à présent que tout ce que tu me dis
est vérité
j'ai confiance en toi*

*pardon de t'avoir
maltraité
insulté
méprisé*

*je souhaite la paix
entre toi et moi
car
j'ai besoin de toi
pour vivre le présent
digérer le passé
et créer le futur*

~ respirer ~

*je ne veux plus me cacher
me faire tout petit
me taire*

*je veux sortir
prendre ma place
parler*

*je veux que tu m' observes
que tu m'écoutes
et surtout
que tu m'aimes*

*je me moque
du regard des autres
des réflexions blessantes
des injonctions stigmatisantes
fais-en autant*

*je veux que tu m'acceptes enfin
tel que je suis
tel que nos expériences passées
m'ont rendu*

*je suis ton ventre
je fais partie de toi*

*alors
s'il te plait
laisse-moi
respirer*

*~ rien n'est grave ~
partie 2*

*ce qu'il dit
ce que je pense
ce qu'elle fait
rien n'est grave*

*être en retard
être moche
être colérique
rien n'est grave*

*vieillir
oublier
changer
rien n'est grave*

*ton impact sur moi
mon impact sur toi
notre impact sur le monde
rien n'est grave*

*la solitude
la maladie
la mort
rien n'est grave*

*rien n'est grave
car tout n'est qu'illusion
jugement
interprétation*

~ superflu ~

ce qu'ils pensent être vrai

la mode

le nombre de choses que je possède

le blabla ambiant

mes imperfections

le regard des autres

nos différences

les goûts et les couleurs

la température extérieure

le fait que je chante terriblement faux

la possibilité que je me trompe

la liste de ceux qui ne m'apprécient pas

leurs croyances

les obligations

le temps qui passe

mes pensées parasites

mes angoisses

mes regrets

~ te pardonner ~

*quand je pense à toi
mon corps se tend
mon ventre gronde
mon cœur se sert
mes yeux s'allourdissent*

*un mélange de colère et de tristesse
emballe ton nom désormais
je suis impuissante face à cela
et je n'ai pas le courage de le changer*

*t'accepter et te pardonner
voilà la solution
je le sais
mon corps le sait
mon mental le sait
mon monde émotionnel le sait*

*et pourtant
cela me semble
si compliqué
si long
si loin*

*y arriverai-je un jour
c'est tout ce que je nous souhaite*

~ tout change ~

*même si je ne le veux pas
même si ça me fait peur
même si je fais tout mon possible pour l'éviter
tout change*

*c'est parfois mieux
c'est parfois moins bien
c'est parfois neutre
mais tout change*

*je le sais
tu le sais
alors pourquoi résistons-nous
quand tout change*

*c'est l'espoir
c'est le calme annoncé après la tempête
c'est le futur réconfortant
car je sais que tout changera*

*c'est un rappel
c'est un accélérateur de plaisirs
c'est un motivateur à actions
car je sais que tout peut changer*

c'est une bénédiction

c'est une malédiction

c'est un fait

j'accepte que

tout change

~ tout simplement ~

*je donne à la personne
qui souhaite recevoir*

*j'écoute la personne
qui souhaite se confier*

*j'aime la personne
qui souhaite être aimée*

*je suis présente pour la personne
qui souhaite être accompagnée*

*je souris à la personne
qui souhaite être reconnue*

*je vis pour ces moments
pour une vie simple
pour une vie belle*

~ vivre sans toi ~

hier

je n'ai pas pensé à toi

et

sans culpabilité

j'ai passé une très belle journée

je sais donc que je suis capable de

vivre sans toi

paisiblement

pourtant aujourd'hui

depuis mon réveil

tu envahis à nouveau

mon mental

mon corps

mes émotions

en me laissant une sensation

de manque

de frustration

d'incompréhension

de désespoir

je ne sais plus quoi faire

pour me défaire de toi

peux-tu me laisser encore

*cette journée de répit
pour reposer un peu
mon mental
mon corps
mes émotions*

*et ainsi ancrer
encore un peu plus en moi
la croyance que
je peux
vivre sans toi
paisiblement*

ressource

~ âme sœur ~

*nous venons du même endroit
nous allons ensemble
nous partageons le même sang
nous nous aimons*

*au-delà de la génétique
au-delà du familial
au-delà de notre passé commun
nous sommes liées*

*tu es mon double
tu es ma meilleure amie
tu es mon repère
tu es ma boussole*

*dès que tu es trop loin de moi
je m'affaiblis
dès que tu me souris
je rayonne*

*nos racines nous rassemblent
toujours
partout
puissent-elles ne jamais s'arracher
et nous laisser ancrées l'une à l'autre
pour l'éternité*

*je t'aime
mon âme sœur*

~ arc-en-ciel ~

rouge

terre

sécurité

racine

je suis ancrée

orange

plaisir

expérience

sensualité

je ressens le bien-être

jaune

soleil

pouvoir

égo

je veux décider

vert

amour

compassion

bienveillance

j'aime ma vie

bleu turquoise

communication

échange
vérité
je parle avec mon cœur

bleu indigo
intuition
clarté
vision
je vois quel chemin prendre

violet
illumination
spiritualité
ciel
je sais que tout ira bien

~ ce qui importe vraiment ~

*présence
conscience
douceur*

*moi
mon âme
mon monde intérieur*

*ma respiration
les battements de mon cœur
mon ventre qui digère*

*connaissance de moi
connaissance de l'autre
connaissance de notre monde*

*sérénité
sobriété
amour*

*donner
recevoir
partager*

*prendre soin de moi
prendre soin de l'autre*

prendre soin de notre monde

rire

savourer

vivre

~ ce qui me fait sourire ~

*ouvrir un livre
regarder un enfant jouer
sentir le parfum de la pluie en été
entendre le son des vagues
enlacer une personne
comprendre un jeu de mots
aller me coucher
penser à mes amies les fées
reconnaitre les premières notes d'une musique que j'aime
sentir l'odeur du pain chaud
dire je t'aime
ne rien faire du tout
rentrer à la maison
marcher en forêt
respirer par le ventre
observer un artiste créer
ouvrir la porte d'une bibliothèque
apprendre quelque chose de nouveau
m'installer confortablement
savoir qu'il pense à moi*

~ celle qui me fait vibrer ~

un lien

une évidence

un sourire

un détail

un point commun

une différence

une écoute

une confiance

*quelque chose qui n'a pas de nom
s'établit entre toi et moi
je ne peux lutter contre
tout me ramène à toi*

*c'est tellement fort
et tellement beau
sans attente particulière
je veux juste être à tes côtés*

est-ce de l'amour

non

c'est bien plus grand que ça

*c'est une douce amitié
qui naît entre toi et moi*

~ ces petits rien ~

*le soleil qui tape sur la vitre
vider ma vessie pleine
l'odeur d'un plat qui mijote
sourire sans raison
le vent qui effleure mon visage
observer une plante verte
ta peau contre la mienne
partager un conseil
le ronronnement du chat
me réchauffer en dansant
le contact de l'eau sur mon corps
sentir mon ventre tendu après un bon repas
le son de deux verres qui trinquent
retrouver une amie
tes yeux qui brillent en me voyant
embrasser un enfant
le bruit de la pluie contre la vitre*

*vivre
tout simplement*

~ c'est possible ~

*ne laisse aucune personne
aucune circonstance
piétiner
ton objectif*

*ne laisse aucune limite
aucun obstacle
éloigner
ton rêve*

*ne laisse aucune pensée
aucune croyance
rabaïsser
ton potentiel*

*ne laisse aucun avis
aucun conseil
ridiculiser
ton vœu*

ose

crois

rêve

vis

~ chérir le moment présent ~

*parce qu'il est
l'essentiel
le juste
le réel
je le chéris*

*parce que c'est à travers lui
que je vis
que j'aime
que je suis moi
je le chéris*

*parce qu'il m'éloigne
de mes peurs
de mes regrets
de mes troubles
je le chéris*

*parce qu'il est
ma vérité
plus jamais
je ne veux le quitter*

~ continuité ~

*rien ne vient perturber
ce doux présent*

*je laisse le vacarme du monde
disparaître
je laisse le parfum de l'urgence
s'évaporer
je laisse le tic-tac de l'horloge
s'effacer*

*je prends mon temps
comme il est bon pour moi
sans me laisser distraire
par l'extérieur
ou par mon intérieur*

*une chose à la fois
une action
une pensée
une émotion
en pleine conscience*

*la vie devient si douce
à mon rythme
en continuité*

~ création ~

*le vide
le néant
le silence
une page blanche
rien*

*soudain
une idée
la lumière apparaît
la conscience s'éveille
quelque chose*

*dans cet espace de rien
tout est possible
quelque chose naît
et j'en suis la mère*

*dans cet espace de création
je peux être ce que je veux
je peux faire ce que je veux
je peux ressentir ce que je veux*

*l'inspiration jaillit
le voile se lève
de mes entrailles éclate
ma vérité*

*j'écris
je dessine
je danse
je chante
je peins*

*j'imagine
du nouveau
de l'inédit
du jamais vu
de l'original*

*le résultat révèle
mon identité
mon émotion
mon état d'âme*

*le processus me relie
à mon présent
à mon corps
à mon monde intérieur*

*créer pour vivre
vivre pour créer*

~ danser ~

un rythme

une onde

une secousse

un mouvement

le corps se réveille

sans demander l'avis du mental

un pied

une main

remuer

bouger

plus rien d'autre ne compte

c'est une fusion

une communion

une connexion

entre le corps

et la musique

entre l'être intérieur

et le monde extérieur

c'est une expression corporelle

un instant de lâcher prise

un présent suspendu

c'est une ressource

*un plaisir
une bouffée d'oxygène*

*c'est la vie
qui s'anime
et s'épanouie*

*danser
le corps léger
la tête vide
le sourire aux lèvres*

~ en paix ~

*tout se pose
tout est à sa place
tout se calme
tout ralenti*

*je me pose
je suis à ma place
je me calme
je ralentis*

*je sens cette paix
douce
enveloppante
sécurisante
s'installer
dans tout
et dans mon être
profondément*

*je ferme mes yeux
tout respire
je respire*

*tout est en paix
je suis en paix*

~ essentiel ~

le soleil

l'eau

le pain

l'amour

le feu

l'air

un plaid

un livre

un crayon

du papier

les fous rires

la musique

le mouvement

la sieste

le silence

les copines

le partage

la solitude

la nature

la lumière

le chocolat

la liberté

les rêves

les expériences

les souvenirs

les projets

ma vérité

ma valeur

ma vie

~ gratitude ~

décider

méditer

accompagner

me motiver

faire

me réveiller

lâcher

écouter

préparer

glander

encourager

être

voir

parler

finir

réfléchir

manger

papoter

lire

danser

boire

écrire

retrouver

coopérer

installer

conseiller

pratiquer

découvrir

chanter

trainer

applaudir

dormir

adapter

avancer

marcher

prendre

me trouver

mettre

souhaiter

savoir

voter

envoyer

me sociabiliser

commencer

recupérer

délirer

acheter

recevoir

sentir

former

déjeuner

porter

câliner

penser

observer

cuisiner

lécher

avoir

~ insouciance ~

*je ne prends pas au sérieux
je laisse souffler
un vent de légèreté
sur ma vie*

*tout est possible
aucune barrière
je fais un rêve
et me lance à sa poursuite*

*la vie est un jeu
j'en établis les règles
je suis libre
de vivre comme je le souhaite*

*je peux me tromper
et recommencer
je peux échouer
et tenter autre chose
je peux tomber
et me relever
je peux rester à terre
et apprendre à ramper*

~ j'ai de la valeur ~

*je suis
donc j'ai de la valeur*

*je suis unique
il n'y en a pas deux comme moi
je suis différente
il n'existe aucune copie de moi
donc j'ai de la valeur*

*cette valeur
ma valeur
fait de moi une personne
digne d'être
respectée
écoutée
aimée*

*le reconnaître
fait de moi une personne
consciente
éveillée
équilibrée*

*j'ai de la valeur
je le sais
et je le clame haut et fort*

avec fierté

~ je me contente d'être ~

sans étiquette

sans cadre

sans frein

je suis

en pleine conscience

en lâchant prise

en m'éveillant

je suis

sans me laisser gouverner par mes pensées

sans me laisser souffrir par mon corps

sans me laisser malmener par mes émotions

je suis

en prenant mon temps

en m'écoutant

en me connectant à moi-même

je suis

en aimant

en partageant

en m'ouvrant

je suis

je suis rien

je suis tout

je suis moi

je suis

~ je suis chanceuse ~

*d'être en vie
d'être libre
d'être consciente
d'être en bonne santé
d'être en paix
d'être entourée
d'être aimée
d'être épanouie
d'être à mon écoute
d'être maman
d'être amoureuse
d'être sœur
d'être amie
d'être dans la lumière*

*je suis chanceuse
d'être
tout simplement*

*j'ai sûrement été créée
dans un champ de
trèfles à quatre feuilles*

~ je suis ma priorité ~

je me choisis moi en premier

je m'écoute

je m'aime

je réponds à mes besoins

je me sécurise

je suis ma principale préoccupation

je me demande

comment je vais

et

qu'est-ce que je peux faire pour moi

je suis la personne avec qui je passe le plus de temps

le matin

le midi

l'après-midi

le soir

et la nuit

je suis celle avec qui je suis sûre et certaine de finir ma vie

je ne m'abandonnerai jamais

je ne me trahirai jamais

je suis ma meilleure amie

je sais tout de moi

mes faiblesses

mes défauts

mes secrets

je suis ma première confidente

je me raconte tout

mes émotions

mes pensées

mes ressentis

je suis moi

fière d'être moi

je m'aime

et je serai toujours

ma priorité

~ je t'aime d'amitié ~

*un sourire
toujours
pour m'accueillir*

*un lien évident
renforcé par
une passion
un fou rire
un secret*

*quelque chose de plus profond
une complicité
une écoute
une amitié*

*voir ton visage
allège mon cœur lourd*

*sentir ta présence
réchauffe mon corps froid*

*entendre tes paroles
illumine mon mental sombre*

*savoir que je vais te retrouver
suffit à me redonner de l'énergie*

*savoir que je suis ton amie
suffit à me redonner de la force*

*te savoir près de moi
suffit à mon bonheur*

~ j'ose le renouveau ~

*je peux être qui je veux
je peux faire ce que je veux
je peux vivre comme je veux*

*je me replie sur moi
pour m'observer
pour m'écouter
pour me connaître*

*je m'ouvre au monde
pour l'observer
pour l'écouter
pour le connaître*

ainsi

*je vois un nouveau chemin apparaître
en équilibre entre
moi
et le monde
un chemin de renouveau
un chemin de renaissance
un chemin de vie
sur lequel je pourrai être
une meilleure version de moi-même*

~ le tourbillon de ma vie ~

*une boule d'énergie
créée par un océan de calme*

*tu es la preuve vivante
que notre univers abrite
une biodiversité
d'une grande richesse*

*tu me rappelles à chaque instant
la beauté de l'énergie vitale
qui coule en chacun de nous*

*avec toi le présent
est une aventure à vivre
pleinement
sans retenue
sans règle
sans repos*

*si je suis fatiguée le soir
c'est d'avoir vécu intensément
à tes côtés
et je te remercie sincèrement pour cela*

*un jour viendra
où je devrai me reposer*

*mais ton seul souvenir
suffira à ranimer
l'élan vital en moi*

~ liberté ~

*chacun est libre
de vivre sa vie
comme il l'entend*

*chacun est libre
d'être
de faire
de penser
de ressentir
comme c'est bon pour lui*

*chacun est libre
et chacun doit accepter
cette même liberté
chez l'autre*

*c'est ce que j'appelle
le respect
c'est ce qui se nomme
le véritable amour*

~ ma lumière ~

je n'ai besoin que de ma lumière pour vivre

je la trouve en moi

je l'allume

et je suis apaisée

je sais alors

où et comment et pourquoi et quand

avancer

je choisis sur quoi et sur qui

je porte ma lumière

je choisis comment

éclairer ma vie

je n'ai besoin que de ma lumière pour vivre

je ne fais qu'un avec elle

je la serre fort entre mes mains

car elle est ma plus chère ressource

~ ma lune ~

*elle vit la nuit
quand tout le monde dort
elle dort le jour
quand tout le monde vit*

*elle s'éteint dans la lumière
elle s'allume dans l'ombre*

*elle évolue en suivant son cycle
quart après quart
elle dévoile entièrement
toute sa rondeur
puis disparaît encore
pour mieux revenir*

*elle influence le monde
elle fait des vagues
elle affole les esprits*

*elle est une boussole
dans les ténèbres
elle est la fidèle compagne
de la terre*

*c'est pour tout cela
que mon plus grand vœu aujourd'hui*

*est de pouvoir posséder
une lune à moi
ma lune intérieure*

~ ma petite fleur noire ~

*une petite fleur noire
est entrée un jour
dans ma vie
sans prévenir*

*elle est passée par
une toute petite porte
sans faire de bruit
sans prendre de place*

*elle est à mes côtés
chaque jour
et je la regarde
grandir
s'éveiller
s'épanouir*

*de sa petite taille
avec sa délicatesse
et sa sensibilité
elle me remplit de
joie
chaleur
tendresse*

elle est devenue

*ma petite fleur noire à moi
et j'en suis bien heureuse
ainsi*

*pourvu que jamais
ne lui vienne l'idée
de faner*

~ marcher ~

*un pas
puis un autre
et un troisième*

*tout droit
sans but
sans objectif
sans attente*

*avancer
jusque-là
encore un peu
demi-tour*

*sentir
la chaleur du soleil
la fraîcheur de l'air
la texture du sol*

*bouger
être en mouvement
l'élan du corps
l'inspiration de l'esprit
le plaisir des sens*

marcher

*pour bouger
pour sentir
pour avancer
pour vivre*

*seul compte
le prochain pas
le choix du chemin
la beauté de la nature
le bien-être qui s'installe dans tout l'être*

*marcher
pour oublier
pour comprendre
pour trouver
pour vivre*

*marcher
en pleine conscience
avec confiance
vers l'éveil*

~ mon cadeau ~

*je n'ai
pas d'argent à te donner
ni d'avis
ni de conseils*

*mais j'ai
du temps
et de l'amour
pour toi*

*voilà ce que je suis en mesure
de t'offrir
voilà celle que je suis
pauvre
et inutile
mais présente
et aimante*

*c'est mon choix
c'est ma valeur
et c'est juste pour moi*

*acceptes-tu
ce cadeau
de moi*

~ musique ~

*écouter
ressentir
chanter
danser
vivre*

*grâce à toi
je vis de magnifiques moments
dans le présent
à l'écoute de mes sens*

*mieux que n'importe quelle thérapie
tu me permets de me décharger
en libérant le trop-plein coincé dans mon corps*

*mieux que n'importe quelle méditation
tu me permets de me ressourcer
en me connectant à mes sensations*

*tu m'accompagnes dans tous mes instants de vie
quand je suis en colère
je m'apaise avec toi
quand je suis triste
je me console avec toi
quand j'ai peur
je me sécurise avec toi*

*quand je suis joyeuse
je le chante avec toi*

*tu es mon amie
ma confidente
ma bouée*

*je m'exprime en te chantant
en te dansant*

*tu m'inspires par tes paroles et ton rythme
tu m'accueilles toujours telle que je suis
sans juger ma façon de chanter
de danser*

*tu me fais voyager
tu me fais découvrir
avec toi je suis curieuse
des langages différents
des sonorités différentes
des émotions différentes*

*tu crées des liens entre nous
tu nous rassembles
tu nous fais vibrer ensemble
nous passons des heures à parler de toi
à t'écouter et à te partager
tu fais briller notre fibre créative
et en remerciement*

nous créons encore plus de petits bouts de toi

*je souhaite que tu restes à mes côtés
pour toute ma vie et même après
le jour où je ferai mes adieux à ce monde
je te veux près de moi pour ce voyage vers l'inconnu*

*écouter
ressentir
chanter
danser
vivre*

~ ne rien vouloir ~

*ne rien vouloir
pour ne pas passer
mon temps
à attendre*

*ne rien vouloir
pour ne pas être
déçue*

*ne rien vouloir
pour rester ouverte
à la beauté naturelle
du monde*

*ne rien vouloir
pour être reconnaissante
de tout ce que l'univers
m'offre*

*ne rien vouloir
pour me laisser surprendre
par l'autre*

*ne rien vouloir
pour simplement
être*

et vivre

~ nos âmes côte à côte ont tant vibré ~

*nos deux âmes
ont voyagé de vies en vies
pour se retrouver ici
et à nouveau vibrer ensemble*

*nous n'avons pas notre mot à dire
tout ceci nous dépasse
l'énergie présente entre nous
est plus forte que tout*

*malgré les obstacles
la distance
le temps
notre lien persiste
grandit
s'embellit*

*chacune de nous
se sert chez l'autre
en ce dont elle a besoin
écoute
amour
chaleur
confiance
ressource
avec respect et bienveillance*

avec humour et légèreté

*cette énergie que l'on partage
crée une onde de joie dans mon cœur
car je sais à présent
que quoi qu'il arrive
ton âme sera toujours
connectée à la mienne*

~ où es-tu ~

*je te cherche
chaque jour
chaque nuit
chaque instant*

*je te cherche
dans un livre
dans une peinture
dans une chanson*

*je te cherche
chez l'autre
chez mère nature
chez mon ancien moi*

*je te cherche
en faisant
en vivant
en expérimentant*

*le seul endroit
où je ne t'ai pas cherchée
c'est le lieu que tu occupes
depuis toujours*

tapie au creux de mon âme

*blottie au fond de moi
en sécurité
tu es là
sérénité
je t'ai enfin
trouvée*

~ partage ~

*certaines périodes
certaines expériences
certaines émotions
sont faites pour être
partagées*

*l'autre devient alors le témoin
de cette période
de cette expérience
de cette émotion
pour la rendre réelle*

*en partageant
le positif qui est
je l'amplifie
je l'augmente
je le mets en lumière
pour le savourer plus intensément*

*en partageant
le négatif qui est
je l'amoindris
je le rétrécis
je le mets loin de moi
pour le vivre plus sereinement*

~ passive ~

*j'ai
depuis toujours
une imagination sans limite
une créativité débordante*

*j'ai
à l'intérieur de moi
un monde merveilleux
peuplé de fantaisie
et d'être féériques*

*il est vrai
que j'aime plus que tout
être dans ce doux monde de rêve
plutôt que faire dans le concret de la réalité*

*devrais-je mettre un temps de côté mes rêveries
faudrait-il que je sois plus dans le mouvement*

*en attendant de trouver la réponse
je retourne me ressourcer
dans mon monde intérieur*

~ patience ~

attente

d'abord

un malaise

non-action

puis

des picotements dans tous mes membres

incertitude

ensuite

une ronde de questions

lâche prise

soudain

un soupir

confiance

le calme reprend le dessus

sérénité

et mes sens entrent en action

regarde

écoute

sens

vis ce moment

*la patience est l'art d'attendre en toute sérénité
pour l'atteindre et la vivre
je dois faire taire ma petite voie intérieure
qui me supplie de
bouger
faire
contrôler
saisir
agir
décider*

*lorsqu'elle me laisse enfin
je peux pleinement vivre ce moment
de repos
d'entre-deux
de vie*

*sans patience
il n'y a pas de vie
la patience est le lien entre le passé et le futur
elle se vit au présent
c'est le pont entre la graine qui a été semée
et la fleur qui s'épanouira
c'est ce qui rend les choses possibles*

*alors
il est vital pour moi
d'être patiente*

*je laisse la patience infuser mes actes passés
pour créer ma future réalité
sans elle*

*je suis coincée dans un interminable cycle
d'actions vaines et de pensées stériles
qui ne servent qu'à remplir le temps dont je dispose*

*l'impatience me permet d'occuper ma vie
la patience me permet de vivre ma vie*

~ personne ressource ~

quand ils sont connectés à toi

tu te sens bien

quand ils te regardent

tu te sens vivante

quand ils t'écoutent

tu te sens importante

quand ils te sourient

tu te sens sereine

*ils sont tes personnes ressources
ceux qui comptent le plus pour toi*

et pourtant

ce ne sont pas eux

le plus important

le plus essentiel

*comment te sens-tu
quand tu es connectée à toi-même*

comment te sens-tu

quand tu te regardes

comment te sens-tu

quand tu t'écoutes

comment te sens-tu

quand tu te souris

*ne t'oublie pas
derrière eux
tu es
ta propre
personne ressource*

~ première maison ~

nous venons tous de cet endroit

chaud

humide

sécurisant

peu importe

le genre

la religion

la couleur de peau

la nationalité

la richesse

nous sommes tous issus du même endroit

cette première maison

est celle

de la création

du développement

de l'épanouissement

à l'abri du monde

à l'abri de l'autre

à l'abri de nous-mêmes

quand j'ai besoin

de retrouver cet endroit

je me couche en position fœtale

pour ressentir

la douceur

la paix

le silence

*vécus dans ma première maison
et inscrits à jamais
dans chaque cellule de mon corps*

*nous venons tous de cet endroit
d'amour inconditionnel
l'utérus maternel*

~ question de base ~

de quoi as-tu besoin

*ceci est l'unique phrase
que nous devrions tous*

comprendre

apprendre

savoir

utiliser

ceci est l'unique phrase

qui me permet

de me connaître

de prendre soin de moi

de m'aimer

ceci est l'unique phrase

pour tisser un lien avec l'autre

communiquer

aider

partager

de la manière la plus juste

ceci est l'unique phrase

dont le monde a besoin

pour que chacun puisse

vivre

grandir
s'épanouir
librement et sereinement

~ repli sur moi ~

*qu'il est doux et agréable
de me retrouver
seule
à l'abri de l'extérieur*

*dans ce cocon
que je crée autour de moi
plus rien n'existe
plus rien ne compte
plus rien n'a d'importance*

*mon attention
mon écoute
ma présence
mon amour
ne sont que pour moi*

*je refais le plein
d'énergie
de calme
de sécurité*

*je reprends racines
je me reconnecte à l'essentiel
je referme mes blessures*

*qu'il est doux et agréable
de me replier sur moi*

~ ressources ~

*l'odeur de l'océan breton
un livre fraîchement imprimé
la beauté simple de la vie
des airs de musique celtique
des rires d'enfants
du chocolat de qualité
la douceur d'un plaid
la sobriété du bonheur
des danses féériques
un sentier de randonnée
une page d'écriture
la préservation de la sérénité
une infusion fumante
un bisou magique*

~ ta valeur ~

tu es un trésor

tu es un soleil

tu es la vie

tu es la raison

tu es

tout simplement

et c'est l'unique chose

que te demande l'univers

être

et c'est pourquoi

tu es digne d'être

écoutée

respectée

aimée

ne l'oublie

jamais

~ toi ~

*je t'envoie
tout l'amour que je suis capable de partager
la force de me supporter
des milliers de baisers à déposer sur ton corps*

*je te soulage
de tes pensées noires
de tes souffrances physiques
de tes angoisses*

*tu es
mon amoureux
mon refuge
mon amant*

celui qui me fait me sentir vivante

~ une meilleure mère ~

*chaque jour
que j'ai la chance de vivre
je le passe avec
mes amours
mes trésors
mes richesses
mes fils*

*alors
chaque jour
je fais en sorte d'être
la meilleure version de moi-même
pour eux*

*je prends mon rôle de mère
très à cœur
ce n'est d'ailleurs pas un rôle
mais une véritable partie
de mon être*

*je les regarde
je les écoute
je les considère
je les accompagne
je les laisse*

*et surtout
surtout
je les aime
inconditionnellement*

~

~ écriture ~

*vis le présent
comme il se présente
en l'acceptant
tel qu'il est*

*souviens-toi que
rien n'est grave
ni la situation
ni ce qu'ils disent
ni ce que tu fais*

*si tout ceci n'est pas suffisant
pour être dans la sérénité
écris*

*crache tes souffrances
par les lettres
par les mots
par les textes*

*puis
soupire
et profite
de la vie*

*à mes parents
qui m'ont créée*

*à l'univers
qui m'a offert l'occasion de m'ouvrir*

*à mes personnes ressources
à mes trois amours
qui me soutiennent chaque jour*

*à moi-même
qui prend soin de moi par l'écriture*