

Quand la vie te fait signe

« UTILISE TA BOUSSOLE ÉMOTIONNELLE »

Il est des instants où, quand on n'est plus très en accord avec soi-même, des événements de vie nous catapultent soudainement vers d'autres réalités que celles dans lesquelles on vit.

Dans ces moments, plonge au cœur de l'ouragan, ne l'étiquette pas trop vite et sache que c'est le début de la transformation. Comme si ton costume était devenu trop petit et qu'il devait craquer pour faire apparaître Hulk version super héros !

Regarde ce que la vie te dit. Regarde ce qui a bien fonctionné. Ose regarder quand une impasse se présente à toi. Plonge dans tes émotions, tes sensations. Ne les juge pas. Accueille-les comme un temple sacré qui te délivrera le message tôt ou tard. Apprends la patience, l'humilité. Les crises de vie font partie du chemin. C'est inconfortable, mais tous les ingrédients sont là pour devenir une meilleure version de toi-même.

Utilise la crise, la souffrance, le doute, tes peurs, pour te transformer. Pour casser les

schémas qui sont obsolètes. Si tu cherches, tu trouveras la méthode qui te convient le mieux pour reprogrammer tes réflexes avec patience, amour et délicatesse.

Il s'agit d'apprendre la délicatesse avec soi-même. La gentillesse permet d'en finir avec l'autocritique permanente dans laquelle le système scolaire nous a formatés.

J'ai connu la souffrance psychologique, celle qui déstabilise, celle qui fait perdre son identité et ne plus savoir qui l'on est. Ce fut long, ce fut dur, ce n'est pas fini, et je me suis mis plein d'étiquettes. Celles qui nous tyrannisent et qui font perdre la sécurité intérieure.

Je ne regrette rien. La quête de la délicatesse et de la patience envers soi-même passe par ces prises de conscience. Aimer ses comportements inconscients un peu comme une mère aime son enfant quoi qu'il fasse, est une aventure nouvelle. La vie devient plus douce. Si l'on baisse les armes vis-à-vis de soi-même, alors on n'aura plus d'ennemis.

