

Et la vie ne fut plus jamais comme avant !

« LES MOTS SONT DES FENÊTRES (OU BIEN CE SONT DES MURS) »

Quand on a assez souffert et que l'on en a assez, vraiment assez, quelque chose arrive dans la vie pour nous montrer une autre voie ! Un livre s'impose à nous, quelqu'un dit quelque chose... Et plus rien n'est jamais comme avant. Un éclair, une révélation, la réponse que l'on attendait. Pour moi, ce fut une vidéo de Marshall Rosenberg. Une première, une deuxième, une troisième et finalement un week-end entier à écouter cet homme qui me disait ce que l'on ne m'avait jamais dit, et qui m'expliquait pourquoi j'étais tant dans l'impasse à ce moment-là. Stupéfaction, étonnement, interrogations, attention, compréhension, révolte, sidération... En 48 ans de vie, je n'avais jamais écouté ni respecté mes émotions, je ne savais pas que j'avais des besoins fondamentaux, vitaux et j'exprimais mes frustrations par la colère, la tristesse et même parfois l'abus d'influence sans rien décoder. Bref, je gâchais ainsi à chaque fois les merveilleux talents que la vie avait mis entre mes mains car je n'avais pas le mode d'emploi ! Un jour où je n'avais plus de réponses, plus d'énergie, il m'a apporté les siennes et cela m'a apaisée.

Et c'était l'impasse dans laquelle je me trouvais. Si souvent j'avais agi, j'avais construit, j'avais inventé, j'avais imaginé avec des énergies de devoir, de lutte, de peur et de culpabilité. J'étais de ce fait bien adaptée et assez performante pour réussir dans notre société ! Puis, tout a craqué. Je le payais, toute mon énergie était

partie. La télécommande de ma vie restait aux mains de mes parents (symboliquement, bien sûr), de mes clients, de mes maris, de mes enfants, de mes amants, de mes collaborateurs. En cherchant leur approbation.

Marshall m'a indiqué une voie pour être responsable de ma vie. Une approche humaine pour mieux me comprendre et cheminer avec beaucoup plus de tolérance envers les autres. Il m'a permis d'identifier tous les besoins que je ne savais pas nourrir. Il m'a donné une méthode pour décoder mes émotions, les écouter, les respecter. Il m'a montré combien je ne savais pas dire non. Comment j'étais gentille plutôt que d'être vraie. Comment je n'osais pas faire de demandes à moi-même ni aux autres. Je te livre un extrait de mon manuscrit « L'alchimie des couleurs de l'amour », car c'est dans cette chute où toutes les digues lâchent que j'ai découvert Marshall qui a commencé à éclairer pourquoi je vivais un peu comme un automate qui cherche plus à survivre, à s'adapter qu'à se laisser porter et à aimer la vie.

Plonger au cœur de mes émotions, les traverser, les digérer, c'est ce que j'ai fait. Oser regarder, traverser. Puis comme un réflexe, commencer ce voyage intérieur pour commencer à renaître. C'est la sidération et la douleur d'une rupture amoureuse qui m'ont secouée pour commencer à devenir plus vivante.



« Tout ce que l'on fait sur une énergie
de devoir, de contrainte, de honte, de
culpabilité, on le paye un jour ou l'autre. »

Marshall ROSENBERG

