

**AVEC LA FORCE DES VOLCANS :
IL NE SUFFIT PAS DE SE PLAINDRE DE L'OBSCURITÉ...
IL FAUT ALLUMER LA LUMIÈRE**

Pour moi c'est ce moment juste cet instant...
Cet instant où un rayon de lumière... quelque chose est en train de changer.

Oui c'est ça, ce moment où la lumière vient repousser l'ombre dans un attrape rêves. Ce moment où la lumière vient faire disparaître les gros cauchemardesque gluants qui sont restés prisonniers dans les fils de l'attrape rêves...

Ce moment où l'on entend le silence un peu comme ...
Un peu comme le bruit... le bruit des grillons sur un sentier en Provence...
Le soleil ,les rochers presque blanc qui se fondent dans un ciel bleu pale...
Ou comme en arrière-fond, le bruit des vagues...
Une promenade sur un sentier au bord des falaises, l'air qui caresse le visage un peu frais..

Ne surtout pas bouger, ne pas réveiller le monde autour.
Oui ! tu peux fermer les yeux... je peux te tutoyer, toi moi... moi toi... à l'intérieur de soi.
Tu peux refermer les yeux, ce petit instant que tu avais pris pour vérifier que c'était bien cette lumière à travers tes paupières.

Tout paraît plus clair, plus ordonné, plus à sa place

Je mets une pomme sur ma table et je me mets dans cette pomme.
Quelle tranquillité !
Tout est plus lumineux ce matin, plus clair, les choses sont à leur place,
Juste ce qu'il faut... ni trop ni trop peu
Les choses que l'on ne peut pas changer... pour le moment et qu'il faut accepter.
Ce que l'on peut faire, ce que l'on fait d'ailleurs de notre mieux...

Se protéger et protéger les autres.
Prendre soin de soi, prendre soin des autres ...
Etre à sa place... juste à sa place, ni trop ni trop peu
Ni un Héros, ni un animal apeuré, Terré...

Il ne suffit pas de se plaindre de l'obscurité...il faut allumer la lumière.
Dans la nature, les blessures guérissent.
Et dans ce début de printemps, cet arbre blessé par la tempête s'est relevé,
Devenant plus beau et plus fort encore... plus beau encore plus fort...

Respirer, s'étirer une nouvelle journée commence

Merci à Guy CARROT, Psychiatre
St Etienne, praticien Hypnose et Pleine Conscience