

CES COUPS DE FILS... TIENS ÇA S'ÉCRIT COMME FILS !

CETTE NOTION DE LIEN :

SI QUELQUE CHOSE CHANGE DANS CETTE CRISE ÇA SERA PEUT-ÊTRE ÇA..

OBSERVE OBSERVE OBSERVE... ET JOÛT DE LA VIE !

Le ciel est plus sombre, peut-être ce coup de fil...

Oui oui tu te souviens il était à la fac ... avec nous... non pas bien...

Un bout de ciel bleu oui je pense...

On saura aujourd'hui oui ça commence à être plein...

Un autre coup de fil... on dit plus coup de fil et d'ailleurs...

Pourtant ces coups de fils... tiens ça s'écrit comme fils...

De père en fils de mère en fils ou en fille d'ailleurs c'est le même fil...

Cette notion de lien.

Si quelque chose change dans cette crise ça sera peut-être ça...

C'est le coin de ciel bleu dans ce moment difficile...

Ce lien ce fil... En évitant les coups... bien sûr...

Et si on suivait le fil, si on se laissait glisser au fil de l'eau...

Nager dans le sens du courant... oui... quelques instants...

Ou... celui du funambule il faut avancer avancer...

L'équilibre tient au mouvement... à ce balancier... l'autre rive... bientôt...

Ce lien toujours... le fameux fil d'Ariane, la merveilleuse Ariane de Christian Bobin

"Ariane ne s'envole qu'en cas d'urgence, pour résoudre un problème ou pour permettre à un rêve de se poursuivre.

Elle ne vole jamais très loin.

De la chambre à la cuisine et de la cuisine à la chambre.

En été si une fenêtre est restée ouverte, elle peut planer, endormie autour du lauriers roses ou du tilleul dans le jardin, juste pour sentir le parfum, quelques secondes. Personne ne l'a surprise. Sa maison

est à l'écart de la ville elle n'a pas de voisins proches"

Ferme les yeux, installe-toi bien en appui sur le dossier solide du fauteuil, Les pieds bien ancrés dans le sol...

Vois comme elle suit le fil de la vie, cette vie qui vit à l'intérieur de toi... forte... forte

Écoute là

Écoute ta respiration le bruit plus aiguë de l'inspire et plus sourd de l'expire...

Ces pauses qui relancent...

Un rythme qui met à l'intérieur de toi tout ce dont tu as besoin

Et à l'extérieur tout ce qui t'encombre...

Approfondi tes ressources... ce magasin infini de ressources à l'intérieur de toi

Et de fil en aiguille, petit à petit, progressivement

Tu peux rejoindre Ariane au-dessus de ce lieu...

Ton lieu celui où tu te sens en toute sécurité,

Celui où tu te décales... ou tu prends de la hauteur...

Ma grand-mère disait qu'il suffisait qu'il y ait assez de bleu dans le ciel pour y tailler une culotte de gendarmes pour savoir que le mauvais temps s'éloigne ...

Observe observe observe

Et jouit de la vie

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