

La vie actuelle fait que l'on s'oublie. Les moments où l'on peut prendre soin de soi sont rares ou mal employés. Nous rentrons dans une routine qui semble nous convenir. La vérité c'est que l'on se plaît à ne pas prendre de risque, par habitude, au détriment de nos besoins fondamentaux.

Et puis il arrive un moment où l'on prend conscience de l'urgence de se ressourcer. Prendre le courage de faire une pause pour lâcher prise et accepter la vie tel qu'elle est pour envisager de ce que qu'elle pourrait devenir.

*Pieds nus, assis en tailleur, nous sommes face à la mer. Le dos est droit et nos yeux contemplent la grande bleue en contrebas de ce rocher où nous resteront quelques instants. Le ciel est d'une couleur azur où quelques traînées de nuages flottent dans un air chaud qui s'accompagne d'une brise agréable. Au loin une montagne se dessine. Nos regards se portent sur ce décor éloignant les pensées parasites en même temps que nos ventres se gonflent et se dégonflent. Nos respirations s'adaptent et se calment.*

*En levant les bras vers le ciel, nos pointes de pieds se dressent pour aller chercher cette énergie vitale. On étire nos membres et en les redescendant le long de notre corps, nos mains se positionnent sur nos plexus solaire et nous osons emprisonner cette détente bienveillante.*

*Nous poursuivons le chemin sur une terre ocre et rocailleuse. Nous laissons la mer derrière nous et le bruit des vagues s'estompe peu à peu. Le silence. Seul le bruit de nos pas raisonnent. Nos yeux contemplent de part et d'autre les pins parasol, les figuiers de barbarie ainsi que quelques fleurs violette et blanche que le printemps a fait naître. Un lézard se faufile non loin de là, s'arrête, nous regarde puis poursuit son chemin.*

*Sous un bosquet, nous nous arrêtons de nouveau. On profite de cet espace ombragé, de ces odeurs et de ce calme intérieur pour renouveler ces gestes qui nous permettent d'ouvrir notre cage thoracique. Nous portons le ciel et nous nous ancrons dans la terre. Nous accompagnons le chant des oiseaux en imitant lentement leurs battements d'ailes.*

*Inspire, expire. Nous nous sentons détendus, humbles et vivants au milieu de cette nature où nous sommes à notre place.*

Alors que nos émotions font parties intégrante de nos vies, il arrive souvent qu'on les occultent pour ne pas se sentir submerger par les contraintes et tenir coûte que coûte dans une société où l'on impose beaucoup. Mais, nous avons le choix. Se faire du bien pour faire du bien doit devenir une priorité.

Nous avons jouer le jeu et nous avons mis nos vies entre parenthèse le temps d'un week end. Nous nous sommes tous mis au même niveau dans un esprit de bienveillance et de soutien. Etre à l'écoute de nos besoins, écouter les autres pour en tirer des solutions et des remises en question.

*Alors que j'ai envie d'y être, je n'y suis pas. Ce n'est pas la motivation qui me manque ce matin, c'est l'énergie. Mon esprit ensommeillé ne parvient pas à se connecter. Pourtant tout y est ! Les pieds dans le sable frais, l'envol des mouettes, un bateau pris de la berge. Le calme et la nature devrait m'encourager.*

*Le but de ce moment est d'envisager l'avenir, de remercier le passé et d'apprécier le présent.*

*Je prends sur moi, je me contiens et je fais de mon mieux sans réussir à donner cette intention qui pourtant est important pour moi à ce jour.*

*J'ai ce sentiment d'échec et je craque. La frustration s'empare de moi et le doute revient. Les larmes coulent en sanglots que je ne cherche plus à contenir.*

*On me dit que cette réaction est un lâcher prise et que mon inconscient a retenu quelque chose. On me rassure en m'affirmant que malgré mon ressenti, j'étais là, jusqu'au bout.*

*Je mémorise les mouvements. L'énergie se positionne au cœur et s'oriente vers les points cardinaux. Je recommencerai un jour où je serai plus disposée et si j'oublie, je sais q' il y a quelqu'un sur qui je peux compter.*

Passer du rire aux larmes, faire le vide, apprendre à canaliser et ne pas toujours être dans le contrôle. Prendre du recul et savoir s'ennuyer. Se laisser porter.

Alors aujourd'hui nous avons décidé de ce que nous ferons demain pour ne pas oublier le pourquoi la vie nous a réunis. La vérité c'est que ces moments nous ont nourri d'oxygène, d'humanité, de bienveillance et... De quinoa, de riz, de pois chiche et de pâtes aux pois chiche. Sérieusement, nous ne sommes pas mort de faim mais de rire et de dérision. Je tiendrais ma promesse lors d'une prochaine rencontre d'amener ma bouteille et mon saucisson

Remercions nous pour ces moments d'échange et de non jugement. Je vous souhaite à tous d'aller où le vent vous mènera en gardant à l'idée que nous ne sommes pas seul et que par des actes simples tout peut aller mieux.