

Ton âme te parle...

28 février

Au plus profond de toi sommeille une grande tristesse. Parfois, elle refait surface pour capter ton attention.

Peu importe la cause de cette tristesse, elle existe et réclame simplement d'être accueillie. Ne ferme pas ton cœur pour l'empêcher de s'exprimer. Tu as de la peine et tu en as le droit. Laisse-toi aller, pleure, relâche la pression et la charge émotive qu'elle transporte. Tel un barrage qui s'ouvre pour laisser couler l'eau, permets à tes larmes de s'écouler et de libérer le trop-plein que tu portes en toi.

Lorsque tu cherches la cause de ta peine, tu fuis ce que tu ressens. Tu éloignes la tristesse au lieu de simplement la laisser exister.

Sous cette tristesse se cachent de multiples raisons accumulées au fil du temps.

Ce sont ces raisonnements qui alourdissent ta vie.

Pourtant, aucune de ces raisons n'est vraiment valable, car elles renvoient à un passé révolu. Les gestes et les paroles qui t'ont blessée n'existaient que pour faire remonter à la surface une blessure déjà présente dans ton cœur.

Pleure, belle enfant, pleure. Laisse tes larmes laver les souvenirs qui n'apportent que nostalgie. Tu te rendras compte, au bout du compte, que ce qui a causé ta tristesse se résume finalement à une forme d'abandon de toi-même.

Reviens vers toi, offre-toi plus d'amour et d'attention. Demande ma présence, fais-moi une place en laissant partir ta peine.

Ne prends aucune décision tant que la tristesse habite ton cœur.

Pleure encore, aussi longtemps que tu sens ce poids dans ton cœur. Tu peux pleurer pour toutes les raisons que tu souhaites, mais au fond, la vraie raison, c'est le manque de toi-même, de moi, de nous. C'est un manque d'amour et de présence. Reviens à ta source et laisse-moi combler ce vide, que tu permets en pleurant.

Laisse-moi te prendre dans mes bras, te bercer jusqu'à ce que tu trouves le calme. Jusqu'à ce que ta peine ne soit plus qu'un souvenir lointain. Je demeure près de toi, je veille afin que tu puisses apaiser ta peine. Prends tout le temps nécessaire pour la ressentir pleinement.

Accorde toute la place à ta tristesse, jusqu'à ce que tu sentes qu'il est temps d'aller de l'avant et de créer une nouvelle histoire, une histoire qui remplira de joie tout l'espace que ta peine occupait. Tu redécouvriras alors la paix et la joie.

C'est toi seule qui peux en décider, et je peux bien sûr t'accompagner dans ce cheminement.

