

## Ton âme te parle...

3 décembre,

Il arrive parfois que la tristesse et la mélancolie s'installent dans tes journées. Le poids du passé se fait sentir, ravivant la mémoire de personnes qui t'ont blessé ou qui te manquent. Même si un sourire se dessine sur ton visage, ton cœur, lui, demeure alourdi par ces souvenirs.

Dans ces moments, il est essentiel de permettre à ta peine de s'exprimer pleinement. Il faut l'accueillir sans jugement, te donner la permission de pleurer simplement parce que la douleur est présente. Offrir à cette peine toute ton attention, sans chercher à la transformer, lui permet de s'apaiser d'elle-même.

Exprimer à voix haute tes regrets et tes déceptions aide à alléger le fardeau qu'ils apportent. Il est nécessaire d'accepter que le passé ne puisse être changé. Ce sur quoi il est possible d'agir, c'est l'instant présent : répondre à tes besoins, t'écouter, t'aimer. En cessant de ressasser ce passé qui n'apporte plus rien d'utile, il devient possible de faire preuve de douceur envers toi-même. Changer ton regard sur ces expériences aide à comprendre qu'elles ne servent plus la personne que tu es aujourd'hui.

Il est temps de considérer les expériences passées autrement, comme des leçons que tu peux enfin saisir aujourd'hui. La vie entière devient une école où s'apprennent la compassion, l'amour de soi et des autres. Si certaines étapes de la vie semblent difficiles à comprendre, il te suffit de demander de l'aide pour transformer ta perception et ta compréhension.

Pourquoi ne pas te concentrer sur les beaux souvenirs vécus avec ces mêmes personnes ? Même s'il y a de l'amertume, il faut se rappeler qu'eux aussi sont en apprentissage, tout comme toi. Laisser les émotions émerger sans les nourrir de

jugements ou d'excuses permet d'accepter que ces personnes n'appartiennent plus au présent, et de reconnaître que la souffrance persiste seulement parce que tu t'y accroches.

Il est possible de demander de l'aide pour que ces souvenirs se dissipent, ne laissant place qu'à un profond sentiment de paix et de compassion, envers toi-même comme envers les autres. Aujourd'hui, il est important de prendre l'engagement d'offrir la paix à ton cœur, afin de ne plus t'abandonner et de rester présent là où ton pouvoir est le plus grand : ici et maintenant.

Ma présence demeure dans ce sentiment de mieux-être. Merci d'accorder cette place dans ta vie.

