

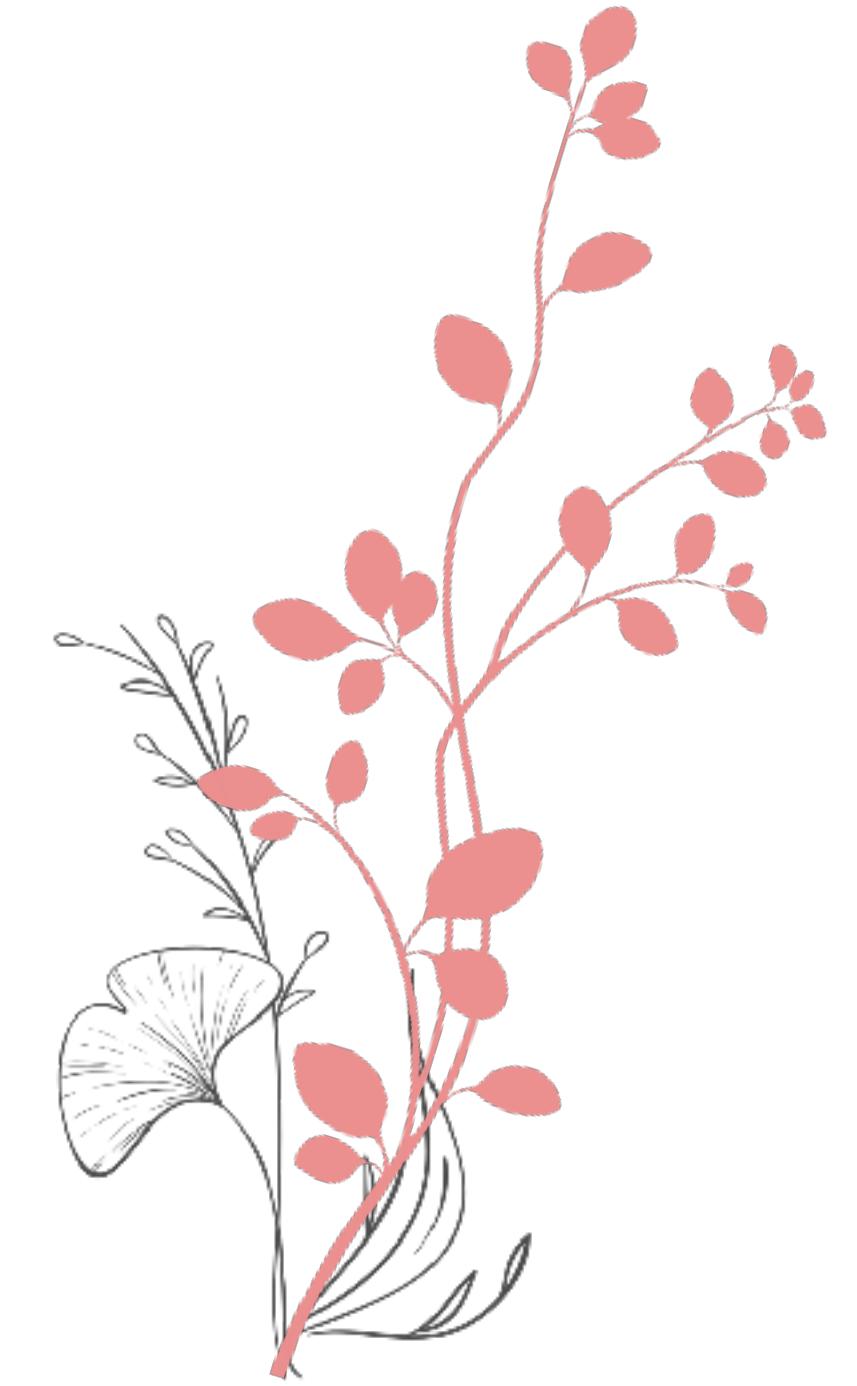
## *Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine*

### *Semaine 2 - lettre 8*

*Ce que tu es et ce que tu n'es pas*

**À défaut de croire en Dieu, j'ai commencé à croire en moi, en la force de ma parole dont je voyais chaque jour croître l'incroyable pouvoir.**

**Carole Martinez\***



Écris ou médite en ce jour que tu vas ouvrir la voie pour devenir qui tu es vraiment et cesser de te traiter comme si tu étais ce que tu n'es pas.

Ce que tu n'es pas (et répète-le autant de fois que nécessaire) :

les erreurs de tes parents, tes erreurs, tes tensions, tes échecs, ton conditionnement social, les morceaux de rêves perdus en chemin, la couleur de ta peau, le manque apparent d'opportunités autour de toi, tes quasi-accidents, tes grandes chutes, les tempêtes qui se dressent sur ton chemin, le désespoir partagé que tu ressens dans l'air.

***Tu es en fait tout le contraire.*** Tu es ... l'amour, la grâce de l'effort, la beauté, le courage, la sensibilité, l'authenticité, la lumière des étoiles, le clair de lune, ta singularité, tes excentricités, tes bizarries, les petites choses amusantes que tu fais pour sourire tout au long de la journée, pour t'aider, toi et les autres, à traverser cette vie qui semble parfois être une machine froide et dénuée de sens.

Oui, ta douleur est réelle et ta tristesse est une partie magnifique de toi.

Le chagrin, les réactions profondes et socialement inacceptables que tu éprouves face à ce qui t'est arrivé, c'est toi aussi.

Tes précieuses larmes, qui tombent comme de minuscules cristaux d'un trésor encore plus grand. Mais elles sont comme les feuilles d'un arbre. Elles viennent, elles partent, elles s'épanouissent et poussent, puis elles tombent.

---

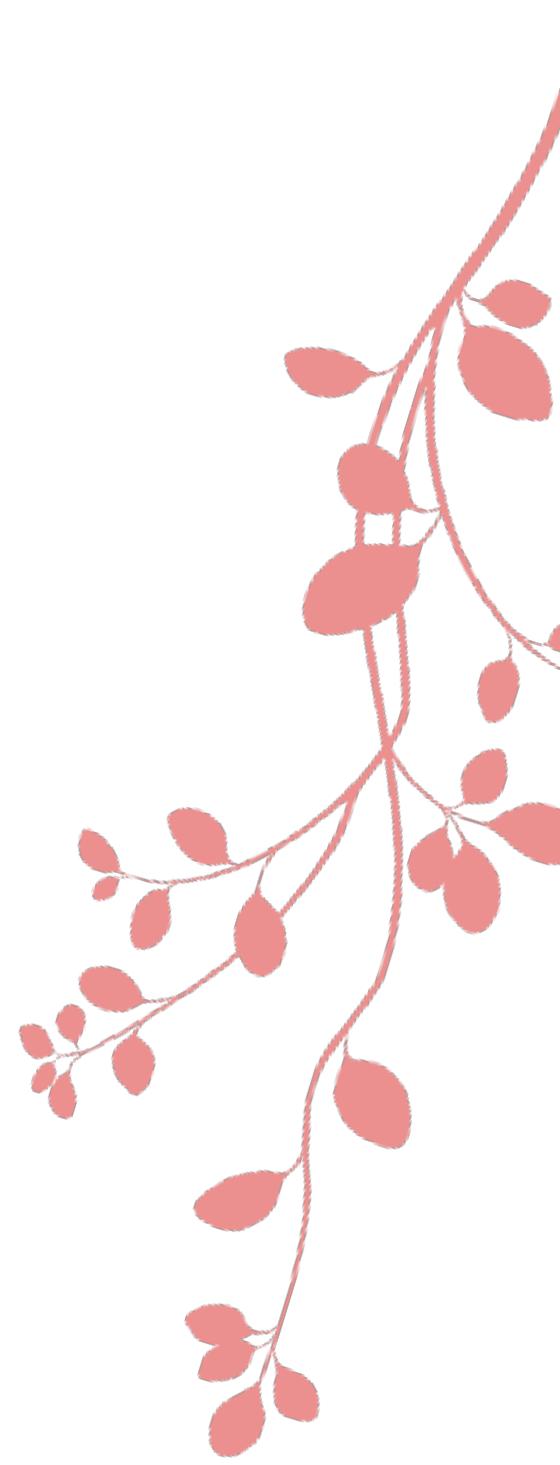
Le monde en mon temps était poreux, pénétrable au merveilleux. Vous avez coupé les voies, réduit les fables à rien, niant ce qui vous échappait, oubliant la force des vieux récits. Vous avez étouffé la magie, le spirituel et la contemplation dans le vacarme de vos villes, et rares sont ceux qui, prenant le temps de tendre l'oreille, peuvent encore entendre le murmure des temps anciens ou le bruit du vent dans les branches.

Carole Martinez\*



## *Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine*

### *Semaine 2 - lettre 8*



Aujourd'hui, considère-toi comme un arbre. Avec des racines profondes et des branches qui s'élèvent haut dans le ciel. Il n'est pas utile de t'attarder sur les feuilles. Laisse-les bruisser dans le vent de cette journée ; laisse-les flotter au gré des sifflements et des hurlements, Mais rappelle-toi que ce n'est qu'une petite partie de toi. Une partie de toi, belle, précieuse, mais seulement une partie.

Ne t'attarde pas sur un grain de sable alors que tu es en réalité toute la plage.

Ne t'attarde pas sur une vague, alors que tu es en réalité l'océan tout entier. Respire au-delà des limites que tu t'imposes aujourd'hui.

Réfléchis à la complexité, à la profondeur et à l'étendue de ta personnalité.

Donne-toi l'espace nécessaire pour t'épanouir, pour te considérer comme quelqu'un de plus grand, d'incommensurable, qui ne peut pas être contenue. Donne-toi la permission d'être ce que tu es vraiment, plutôt que ce que tu crains d'être. Nous avons toutes besoin de jours de repos loin de la culpabilité et de la honte. Aujourd'hui.

Quoique ce soit qui te rende coupable ou honteuse, rappelle-toi que ces choses ne te définissent pas. Oui, elles font partie de ton histoire, mais elles ne font pas partie de ton essence.

Écris-les ou raconte-les, puis regarde-toi dans le miroir et dis-toi que tu es bien plus que cela. Respire profondément. Vis-le dans ton corps en chantant une chanson, en écrivant un poème, en dansant, en t'étirant, en cuisinant, en faisant quelque chose. Vis ta journée comme si tu étais bien plus que cela.

Fais quelque chose qui honore cette vérité, un acte qui te célèbre.

Essaye vraiment. Tu plantes de nouvelles graines dans ta vie à chaque effort que tu fais pour t'aider à ressentir cette vérité. Ces jours sont si importants. Ils nous aident à jeter un coup d'œil au-dessus des nuages ou au-delà de la montagne. Ces jours nous recentrent, soulagent la pression sur notre poitrine afin que nous puissions respirer comme nous le faisions autrefois, lorsque nous n'avions aucun souci.

Ces jours nous ramènent chez nous.

\*Carole Martinez  
Livre : Du domaine des murmures

Ancienne comédienne, Carole Martinez est professeure de français à Issy-les-Moulineaux lorsqu'en 2005 elle prend un congé parental et se décide d'"écrire quelque chose qui soit entre le conte et le roman". Pour cela, elle s'inspire des histoires que sa grand-mère lui racontait autrefois.

Le domaine des murmures est une suite de « Coeur cousu », deux romans si magnifiques sur la lignée de femmes en chemin et en interrogation.

## **CHEMINER ENSEMBLE**

Avec tendresse

Nathalie

