

*Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine*  
*Semaine 3 - lettre 16*

*Tu guéris très bien*

---

Lea danse.  
Ses mouvements dans l'air trouvent leurs courbes  
exactes. Son corps est uni à l'espace. La beauté est  
là. Dans le souffle qui la relie à tout.  
Un moment de grâce.  
Impartageable.

Jeanne Benameur  
Laver les ombres



---

Écris ou médites aujourd'hui que tu ne vas pas accélérer le processus dans lequel tu t'es engagée, celui qui consiste à t'adoucir, à guérir, à te renforcer, à pardonner. Tu n'as pas besoin de te presser pour y arriver.

Tu n'as pas besoin d'être plus guérie que tu ne l'es.

Tu n'as pas besoin d'être plus « réparée » que tu ne te sens.

Permetts à ton processus de guérison d'être ce qu'il est de façon naturelle et prends un moment pour réaliser la sophistication de ce lent processus.

Considère, un instant, à quel point nous avons été conditionnées à fuir notre douleur, à la condamner comme un démon, à l'éviter comme la peste.

Mais à travers la douleur, la coquille qui entoure notre beauté innée se brise.

À travers la douleur, nos cœurs s'adoucissent. Nous cessons d'être si sûres de nous-mêmes et devenons plus flexibles afin de pouvoir apprendre à nous connaître en dehors de nos pensées. Dans notre douleur, nous nous connectons avec d'autres personnes qui souffrent. Dans notre douleur, nous restons authentiques, nous restons sensibles. La douleur brise l'engourdissement. La douleur brise le contrôle. La douleur brise l'orgueil afin que nous puissions respirer, crier, pleurer et simplement libérer les toxines que nous avons portées en nous pendant si longtemps. Pendant si longtemps, on nous a dit de nous taire. On nous a mis à l'écart lorsque nous ne pouvions pas suivre le rythme. On nous a dit de nous conformer et de continuer. À travers la douleur, notre nature sauvage émerge.



*Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine*  
*Semaine 3 - lettre 16*

Alors elle danse. Il faut qu'elle trace, avec son corps, les lignes qui permettent d'intégrer l'espace. Seule la beauté du mouvement peut la sauver.

C'est sa façon de trouver place dans la vie."

"Aimer c'est juste accorder la lumière à la solitude.

Jeanne Benameur  
Laver les ombres



À travers la tristesse, à travers la déception, nous commençons à nous poser des questions. Des questions qui effraient ceux qui conditionnent notre société, quels qu'ils soient, car ce sont des questions qui nous poussent à réfléchir par nous-mêmes.

Tu as besoin de ce processus, ma tendre femme. C'est ce qui te construit, ce qui approfondit ta conscience afin que tu puisses réaliser la substance et la profondeur de ton âme.

Ce n'est pas grave si tu n'as pas encore trouvé la paix nécessaire pour laisser les choses derrière toi.

Ce n'est pas grave si le pardon n'est pas ta première réaction lorsque tu repenses à certains événements de ton passé.

Tout viendra en temps voulu.

Tu as encore des leçons à apprendre et certaines blessures ont encore besoin d'être exposées à l'air libre. Le temps n'a aucune importance lorsqu'il s'agit d'une guérison véritable et complète, et l'univers ne te pousse pas à être ailleurs que là où tu es.

La liberté que tu recherches instinctivement est là, mais peut-être pas telle que tu l'imagines. La véritable liberté, c'est l'acceptation de soi. C'est donner à notre cœur tout le temps et l'espace nécessaires pour assimiler la vie telle qu'elle se présente chaque jour, et en suivant ton rythme plutôt qu'en te mettant la pression, tu prouves en fait que tu es plus libre que tu ne le penses. Alors commence cette journée en paix, dans la paix de savoir que tu avances à un rythme qui convient à ton âme. Fais confiance à ton cheminement intérieur. C'est le chemin qui te mènera à l'épanouissement. Avant de nous épanouir, nous nous brisons. Et c'est de par cette brisure, à travers cette fissure qui crée l'ouverture, que notre véritable beauté peut éclore.

***La véritable liberté, c'est l'acceptation de soi.***

*(La véritable liberté, c'est l'acceptation de soi, écris tes réflexions à ce sujet lorsque tu auras un moment de libre.)*

## **CHEMINER ENSEMBLE**

Avec tendresse

Nathalie