



*Quand les virgules doivent être remplacées*

---

L'enfer des femmes c'est la vieillesse mais c'est peut être aussi une grâce : avoir la chance de vivre longtemps peut permettre de profiter de soi, des autres, de la nature, du plaisir de voir, de penser, d'exister, dans une sérénité croissante.

Le certain âge, c'est l'âge de l'amour. Car si tout passe, l'amour reste et même s'approfondit.

Madelaine Chapsal  
Un certain âge

---

Écris ou médites aujourd'hui que tu vas reprendre le pouvoir dans les situations qui t'accablent, qui te font te sentir petite, qui t'oppressent le cœur de manière envahissante. Certaines phrases de nos histoires ont besoin d'un point final plutôt que d'une virgule, et certains chapitres doivent être clos plutôt que d'être relus encore et encore.

Ne te méprends pas : il y a des moments dans notre vie où nous avons besoin de relire les chapitres passés. Nous avons besoin de nous souvenir des aspects de nous-mêmes que nous avons oubliés, de renouer avec des parties de nous-mêmes que nous avons rejetées.

Ce n'est donc pas de ce genre de relecture dont je parle ici.

Je parle de situations et de relations qui semblent vraiment terminées, mais auxquelles nous laissons la porte ouverte, par habitude, par confort et par peur de l'inconnu.

Des choses auxquelles nous savons devoir mettre fin, mais que nous ne faisons pas.

Des relations, des habitudes et des circonstances toxiques dans lesquelles nous nous rendons sciemment vulnérables à la souffrance.

Il y a parfois des choses que nous voulons vraiment dire, mais que nous ne disons pas.

Et à cause de cela, nous nous privons de notre pouvoir et endurons des moments et des expériences difficiles avec les autres. Ce sont ces choses-là.

Aujourd'hui pourrait-il être le jour où tu affirmes ton pouvoir, où tu exprimes ce que tu as à dire et où tu affirmes des limites, plaçant ainsi ton cœur en premier plutôt qu'en dernier ?

Y a-t-il des relations auxquelles tu dois mettre fin, qui ne font que te blesser et qui, en gros, te font comprendre que tes sentiments n'ont aucune importance ?

Peut-être y as-tu déjà mis fin ... Pourtant, de ces phrases de ton histoire, il te semble avoir gardé en toi certaines ouvertes, prolongeant pendant trop longtemps ces relations que tu pensais avoir été rompues, à travers ton imagination, tes fantasmes et tous les « et si » dans ton esprit.

Ancre-toi dans ce qui est bon pour ton âme aujourd'hui.

Lâche prise sur ces vieilles phrases terminées et remplace les par un nouvel espace vierge pour ce qui t'inspire, pour ce qui te nourrira en retour, te mettra en valeur, plutôt que de te priver de ta lumière, en épuisant ton énergie comme si ce n'était rien. Remplace ces virgules interminables de « et si » par un point final et, même si c'est vraiment difficile, arrête de donner des chapitres de ton histoire à des personnes qui ne te traitent pas avec le respect que tu mérites.

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

### *Semaine 4 - lettre 26*



Certaines personnes n'ont pas le droit d'avoir accès à ton histoire. Certaines personnes n'ont pas le droit de lire tes détails intimes et d'avoir accès à tes trésors, aux rebondissements de ton histoire, à tes secrets sacrés, malgré ce qu'elles auraient pu te promettre.

Si elles ne le montrent pas, si elles ne te traitent pas bien, elles n'ont pas droit à tes trésors. Alors protège ton cœur.

Fais le ménage aujourd'hui, mon amie, réécris ton histoire jusqu'à ce jour. Par amour et par respect pour toi-même, remplace certaines de ces virgules par des points. C'est ce qui compte le plus pour toi quelle que soit toute relation. Ta santé émotionnelle est plus importante que tout attachement que tu peux avoir.

Note aujourd'hui les choses qui t'en empêchent (il peut même s'agir d'habitudes et de circonstances que tu peux éviter plutôt que d'alimenter) et réfléchis à la manière dont tu peux rendre les choses un peu plus saines pour toi.

Qu'est-ce et/ou qui dois-tu faire disparaître de ta vie ? Il est toujours difficile de mettre en œuvre ces modifications, qui nous touchent au plus profond de notre cœur.

Alors respire profondément pendant que tu désencombres ta vie et continue à penser d'abord à ta santé émotionnelle. C'est une chose très valorisante à faire, de te mettre au premier plan, au-delà de tout attachement malsain et de tout déséquilibre. C'est ainsi que tu guériras.

C'est le signe de ta force. C'est la purification dont tu as besoin pour que tes inspirations et tes passions les plus profondes puissent émerger.

Sois courageuse, mon amie. C'est toi qui écris cette histoire. C'est toi qui as le dernier mot, souviens-toi. Et tu dois devenir l'héroïne de ton propre roman.

Si tu ne le fais pas, tu ne réaliseras jamais le chef-d'œuvre que tu es déjà.

Les meilleurs moments de ton histoire resteront enfouis en toi.

Tu n'as besoin d'être sauvée par personne ni par rien d'autre.

Si tu gardes ces phrases ouvertes, en espérant que quelqu'un ou quelque chose de magique viendra tout arranger, tu ne réaliseras jamais qu'aujourd'hui, il n'y a rien qui cloche chez toi, que tu es simplement belle, forte, capable et que tu mérites le meilleur de ce que la vie a à t'offrir.

Tu ne sauras jamais vraiment que tu n'avais pas besoin d'être réparée au départ. Que tout ce dont tu avais vraiment besoin, c'était de ton propre amour.

Transforme ces virgules en points finaux, simplement parce que tu mérites mieux et qu'il y a mieux pour toi (et là, à l'intérieur de toi aussi) une fois que tu lui auras fait de la place.

***Faites de la place pour que votre histoire puisse advenir.***

## **CHEMINER ENSEMBLE**

Avec tendresse

Nathalie