

*Un acte de foi*

---



Étonnant, incroyable ; elle n'avait jamais été aussi heureuse. Rien ne pouvait être assez lent ; rien ne pouvait durer trop longtemps.

Il n'y avait pas de plus grand plaisir, pensa-t-elle en redressant les chaises, en repoussant un livre sur l'étagère, que d'en avoir fini avec les triomphes de la jeunesse, après s'être perdue à force de vivre, que de trouver le bonheur, dans un choc délicieux, quand le soleil se levait, quand le jour finissait.

Virginia Woolf  
Mrs Dalloway

---

Écris ou médites aujourd'hui que tu vas faire un peu plus confiance à la vie, que tu vas te faire confiance aussi.

Tu n'as pas besoin de t'accrocher si fort à ce que tu attends de la vie. Tu en feras quelque chose de magnifique, j'en suis sûre. C'est d'ailleurs ce que tu as déjà réussi à faire si tu réfléchis bien. Peut-être pas de façon constante mais c'est arrivé.

Aujourd'hui est un jour pour te souvenir des belles choses que tu as déjà accomplies dans ta vie. Oui, les belles choses. Les choses magnifiques, épanouissantes, époustouflantes que tu as accomplies jusqu'à présent dans cette expérience humaine. Tu as su retiré quelque chose de beau des moments difficiles que tu as endurés, des choses horribles que tu n'avais pas eu d'autre choix que de voir. Tu as peut-être traversé des zones de combat qui ne conviennent à aucun enfant ni à aucune âme aimante. Tu es forte. À des moments où tu pensais être brisée pour de bon, tu t'es quand même relevée, tu as même su recoller tous les morceaux. Tu as persévétré. Sais-tu que ton esprit est courageux et magnifique ?

Laisser la vie suivre son cours aujourd'hui, non pas parce que c'est seulement la « bonne chose » à faire, non plus parce que d'autres t'ont indiqué que c'était bon pour toi.

Laisser la vie suivre son cours aujourd'hui signifie également que tu as confiance en ta capacité à y arriver, que tu en es capable ; c'est faire preuve de foi en toi-même, et c'est quelque chose de vraiment puissant. C'est un message merveilleusement stimulant à envoyer au monde.

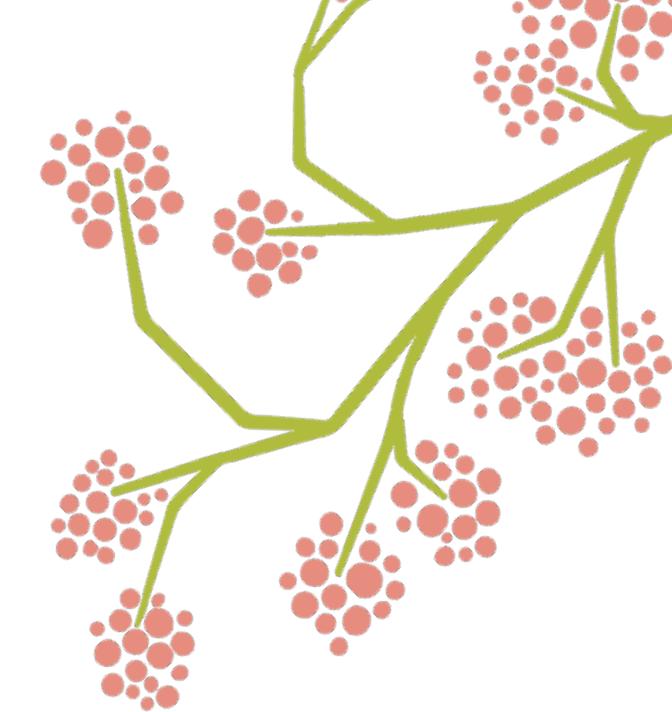
Lâcher prise signifie aussi et surtout que \*tu as confiance en toi\*.

Et tu as raison. Tu l'as fait jusqu'à présent. Tu es arrivée jusqu'ici. Pourquoi ne continuerais-tu pas à avancer ? À surmonter les obstacles ? À devenir ? Et à trouver de beaux trésors en chemin ?

J'écris souvent sur l'importance de reconnaître sa valeur.

De façon étrange, nous trouvons parfois difficile d'être indulgente envers nous-mêmes.





Et si nous nous accordions cette indulgence, si nous regardions vraiment notre vie sous un angle qui prendrait en compte les détails et les facteurs importants que nous nous ne voyons pas cours de l'aventure, trop perdues dans les dédale de nos pensées, nous serions mieux à même d'avoir cette conscience de notre valeur. D'avoir un regard en douceur sur nous-même loin des critiques, des doutes et des efforts ardus que nous laissons se dérouler en nous.

Nous aurions tellement plus confiance en nous-mêmes, comme il est doux de se rendre compte que nous sommes bien plus capables que nous ne le pensons.

Les moments où tu pensais ne plus avoir rien à donner, plus aucune force, et où tu as pourtant réussi à trouver le chemin vers des jours meilleurs. Qu'en est-il ?

Nous avons tendance à célébrer l'arrivée de jours meilleurs, sans remarquer que c'est toi-même qui a tracé ce chemin. Malgré tous les effondrements qui se produisent, nous restons suffisamment solides pour survivre à nos heures les plus sombres et en renaître plus en contact avec notre âme.

Nous avons l'impression que nous ne pouvons plus supporter l'intolérable, que la nuit ne finira jamais, puis l'aube se lève malgré tout.

Soyons reconnaissante pour l'aube, et n'oublions comment nous sommes parvenue, à traverser ces ombres et cette nuit

Tu peux te faire davantage confiance aujourd'hui. Tu le peux vraiment. Tu as fait tes preuves à maintes reprises.

Tu peux relâcher la pression aujourd'hui.

Tu n'as pas besoin de t'accrocher sur le rebord de la piscine. Tu as prouvé que tu savais flotter et nager dans les eaux de la vie... alors fais-toi confiance aujourd'hui. Tu n'as peut-être pas la brasse la plus élégante (c'est mon cas), mais l'important, c'est que tu ailles d'un point « a » à un point « b », et c'est ce qui compte vraiment.

Tu as l'air de te débattre dans l'eau, mais tu ne t'es pas noyée, n'est ce pas ? C'est donc que les choses se passent comme elles le doivent.

Tu n'as pas besoin de tout contrôler aujourd'hui. Tu n'as pas à avoir peur de toi-même ou de tes réactions.

Et si tu étais moins dans l'anticipation et te laissais porter par le moment présent ? Ton monde est plein de belles choses grâce au fait que tu les cultives. Alors traite-toi comme si tu étais cette personne qui a prouvé qu'elle est ... capable, ingénieuse, créative, endurante, grande à l'intérieur... Tu es arrivée jusqu'ici et le chemin a été sinuieux et chaotique, mais tu es là.

Alors ouvre-toi un peu plus à la spontanéité de la vie aujourd'hui. Reconnais ta valeur, sans t'en tenir aux règles, aux routines et aux horaires.

Murmure à ton oreille autant que tu en as besoin aujourd'hui « Je peux le faire », puis desserre tes poings serrés, cesse de t'accrocher si fort, laisse entrer un peu d'air frais dans tes relations et tes conversations.

Ouvre ta poitrine, ouvre grand tes bras et déploie tes ailes. Que la vie te surprenne aujourd'hui. Que tu te surprennes toi-même.

***Lâcher prise signifie que vous faites confiance à la vie, mais cela signifie également que vous faites confiance à vous-même.***  
***C'est un acte de foi en votre essence profonde.***

## CHEMINER ENSEMBLE

Avec tendresse

Nathalie

