

*Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine*  
*Semaine 5 - lettre 30*

*Une prière exaucée*

---

J'ignore si demain me gardera intacte  
Je dis que l'espoir de se laisser être  
Éloigne le désespoir

Josephine Bacon  
Un thé dans la tundra

---

Écris ou médite aujourd'hui que tu vas te traiter comme une personne qui compte vraiment.  
Que tu vas te traiter avec gentillesse. Comme tu traiterais quelqu'un  
que tu aimes. Parce qu'au fond, au-delà des peurs, du doute, des blessures, des sentiments  
et de la mémoire du corps qui se font passer pour de la haine de soi ou du rejet, tu t'aimes  
réellement.

C'est juste que nous perdons le contact avec qui nous sommes. La distance s'installe, puis  
une sorte d'engourdissement, une apathie envers nous-mêmes grandit, et en nous voyant à  
travers cette apathie, nous ne pouvons plus nous définir véritablement et nous avons donc  
tendance à passer par des périodes où nous fonctionnons simplement comme des machines  
ou des serviteurs.

Si nous avons l'impression de faire le bien, nous nous récompensons et si nous agissons de  
façon mal appropriée, nous nous punissons sévèrement.

Mais pas de cela aujourd'hui, mon amie douce.

Prends soin de ton cœur comme tu le ferais pour un enfant, avec les yeux ouverts et la foi  
en le monde.

Prends soin de ton cœur fragile aujourd'hui comme s'il s'agissait d'un cadeau et qu'il fallait  
le protéger comme tout ce qui est précieux.

Prends soin de ton cœur aujourd'hui comme tu le ferais pour une vieille femme seule qui  
essaye tant bien que mal à traverser une route très fréquentée.

Prends soin de ton cœur aujourd'hui comme si tu comptais, comme si les battements de ton  
cœur étaient importants, comme si la musique qui est en toi devait être entendue par le  
monde entier, comme si le tambour qui est en toi suivait un rythme qui bénirait la terre sur  
laquelle tu dances.





*Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine*  
*Semaine 5 - lettre 30*

---

Tu es musique  
Tes nuages sont sans frontières  
Quand ils s'approchent  
Leurs odeurs se parfument de brume  
Tu dances la pureté des gouttes  
Les yeux éteints  
Je perçois ta beauté  
Tes mélodies  
Je dépose du tabac  
En offrant sur une pierre  
Je te suis redevable  
Pour ma liberté

Josephine Bacon  
Un thé dans la toundra

---



Tu comptes vraiment.  
Et derrière ces trois mots se cache un monde unimaginable, d'une beauté incomparable, tout comme le monde sous-marin par rapport au monde terrestre.  
La vie prend un nouveau sens lorsque nous permettons à la vérité de ces mots d'être notre fondement, chaque jour un peu plus.  
Ton souffle compte. Tes rêves comptent. Ta façon de voir le monde compte. Prends le temps avec toi aujourd'hui. Couche sur les pages de ton carnet intime différents aspects de toi-même, puis dis-toi qu'ils comptent. Écris sur des post-it que tu comptes, pose-les un peu partout chez toi.  
Murmure-le à toi-même tout au long de la journée. Rassure ton précieux cœur cent fois par jour si nécessaire. Vas-y doucement et sois indulgente envers toi-même plutôt que d'être dure et occupée. Tu n'es pas seulement un numéro dans le système. Tu n'es pas seulement un code fiscal, une statistique ou un nom.  
Tu n'es pas seulement un rôle ou une liste de tâches à accomplir.  
Tu es une galaxie et une déesse, une aile d'ange et l'amour de tous tes ancêtres et êtres chers disparus.  
Tu es une prière exaucée et la réalisation d'un rêve précieux.  
Tu es la danse de la vie et la vie qui jaillit de la danse elle-même.  
Tu es un mystère. Tu es une priorité. Tu es digne d'intérêt.  
Alors, traite-toi comme si tu comptais véritablement aujourd'hui, car tu honoreras ainsi une vérité magnifique et vivifiante.

***Vous êtes un mystère, vous êtes une priorité, vous êtes digne d'intérêt.***

## **CHEMINER ENSEMBLE**

Avec tendresse

Nathalie