



PDS

Procédure de secours

FRANÇOIS GAGOL

JePublie

Dans le parachutisme,
quand son parachute
s'ouvre mal
ou qu'il y a un problème
sur la voile, il faut faire
une PDS (une procédure
de secours),
c'est-à-dire libérer
son parachute initial
et déclencher
le parachute de secours...

I.

Se libérer des tracas
du quotidien,
des mauvaises ondes,
de la mauvaise influence
des « êtres négatifs »,
de son fardeau
trop lourd...

2.

Se libérer de la dispute,
des prises de têtes,
des malentendus,
des quiproquos,
des incompréhensions.

3.

Se libérer
du stress du travail,
des paroles du patron
ou des collègues
pas toujours contents.

4.

Se libérer
de la masse de travail
qu'il reste à faire,
être à jour, se réjouir
du travail accompli.

5.

Se libérer de la crainte
de ne pas être
à la hauteur,
de la pression
sur les épaules.

6.

Se libérer
des remerciements
ou des excuses pas
toujours prononcés.

7.

Se libérer de la lenteur
des embouteillages
et de l'énervement
occasionné
par les bouchons.

8.

Se libérer
de ses frustrations,
du doute
qui parfois nous assaillent.

9.

Se libérer
du regard de l'autre,
revendiquer son droit
à la différence.

10.

Se libérer de l'apparence
qu'il faut maintenir
pour plaire,
du sourire parfois
emprunt de morosité.

II.

Se libérer
des préjugés,
d'une étiquette,
d'une image
qui n'est pas forcément
la réalité
à tout point de vue.

I2.

Se libérer
du poids des ans,
de la peur
de prendre de l'âge,
d'avoir quelques rides.

I3.

Se libérer
de ses complexes
qui parfois gâchent la vie,
du régime qui ne marche
pas toujours très bien.

I4.

Se libérer de ses angoisses
face à l'avenir incertain.

I5.

Se libérer de l'attente
du grand amour
qui semble toujours tarder
un peu trop à venir.

I6.

Se libérer de la souffrance
muette de la solitude,
parfois déchirante.

17.

Se libérer de ses phobies,
de ses névroses,
de ses psychoses.

18.

Se libérer
de ses mauvaises
habitudes,
du tabac, de l'alcool,
de toutes sortes
de drogues ;
respirer...

19.

Se libérer de sa timidité,
de ne pas oser.

20.

Se libérer de ses désirs,
de ses envies
que l'on n'ose pas
assumer.

21.

Se libérer de son masque
et ne plus avoir peur
du rejet de l'autre.

22.

Se libérer de « l'amour »,
pouvoir aimer à sa façon,
laquelle n'est pas
forcément
plus mauvaise...

23.

Se libérer
de la « supposée morale »,
laquelle mine de rien
fait bien du tort
à beaucoup
de personnes.

24.

Se libérer de ses principes
qui ne sont pas toujours
bien repensés par soi-
même.

25.

Se libérer de sa culpabilité,
des « si j'avais su »,
l'erreur est humaine.

26.

Se libérer
de ses souffrances,
de l'ennui,
de son impuissance
à guérir ou à maîtriser
une situation.

27.

Se libérer de sa pugnacité
à vouloir toucher
le bonheur
et être heureux
naturellement.

28.

Se libérer
de ses questions
existentielles
qui le plus souvent
restent sans réponses.

29.

Se libérer de vouloir
toujours comprendre
le pourquoi des choses,
de son intellect
qui veut toujours
comprendre par $A + B$.

30.

Se libérer de l'image
plus ou moins terrorisante
de la mort.

31.

Se libérer de la cruauté,
des atrocités
que peuvent avoir parfois
certaines personnes.

32.

Se libérer
du fanatisme religieux,
à petite ou grande
échelle.

33.

Se libérer des « on-dit »
ou de « Dieu a dit ».
(Sur quelle radio ? SVP !)

34.

Se libérer

de la mesquinerie,

de la méchanceté

plus ou moins gratuite,

se responsabiliser.

35.

Se libérer de la moquerie,

des sarcasmes

qui font toujours plus mal

qu'on ne le croit.

36.

Se libérer
de ses idées déprimantes,
retrouver l'énergie
et la joie de vivre,
avoir envie
de faire plein de choses.

37.

Se libérer
de la bêtise humaine.

38.

Se libérer des espoirs
qui se transforment
en désespoirs.

39.

Se libérer
de ses cris restés entendus
par personne,
des « cris muets ».

40.

Se libérer de l'indifférence
qui peut faire plus de mal
qu'un coup de couteau
parfois.

41.

Se libérer
de la superficialité
des gens parfois.

42.

Se libérer de la rancœur,
d'une blessure
qui ne semble pas guérir.

43.

Se libérer
de l'idée de vengeance
qui peut sembler
si satisfaisante...

44.

Se libérer d'un apparent non-sens de la vie, croire en une intelligence supérieure bienfaisante.

45.

Se libérer de cette impression que quelque part on est toujours plus ou moins lésé.

46.

Se libérer de l'image
d'un Bon Dieu qui semble
nous laisser
nous dépatouiller.

47.

Se libérer des accidents
souvent bêtes
mais qui font encore
trop partie de la vie.

48.

Se libérer de l'idée
que l'on n'est pas maître
de son destin.

49.

Se libérer
de toutes les souffrances
sur la terre...

50.

Se libérer, lâcher prise
quelques instants
rien qu'à soi,
et regarder paisiblement
le paysage...

www.regardsbleuciel.fr

© François Gagol, 2009

Toute reproduction ou publication, même partielle, de cet ouvrage, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.

Réalisation de la version numérique :
Numilog.com – avril 2009