

René Son

Prends soin de toi



 JePublie

René Son

Prends soin de toi

1.

Au Canada, on a coutume d'écrire à la fin d'un texte lorsque l'on écrit à un ou à une amie :
« prends soin de toi. »

2.

Pour un européen la formule de politesse surprend un peu au premier abord.

3.

« Oui, bien sûr que
je prends soin de moi »
aurions-nous tendance à nous dire,
cela tombe sous le sens !

4.

« Je ne suis pas masochiste,
je ne vais pas m'automutiller
ou chercher à me faire du mal ! »

5.

En voilà une formule
qu'elle est bonne :
« Prends soin de toi ! »

6.

Ces canadiens semblent
un peu badaud dans leur genre ?
Quand même un petit peu !

7.

Je me permettrais même
de rajouter qu'une phrase
en France dit :
« Charité bien ordonnée
commence par soi-même ! »

8.

Et même qu'une expression
populaire dit aussi :
« pense à ta pomme d'abord ! »

9.

C'est sûr qu'à la fin d'un texte
cela n'a pas tout à fait
le même impact de courtoisie !

10.

« Prends soin de toi,
prends soin de toi ! »...
Oui je prends soin de moi et
je n'attends pas qu'on me le dise...
Pourrait-on dire...

11.

Jacques Salomé a écrit un livre
dont le titre est
si je m'écoutais, je m'entendrais

12.

Après bien sûr,
il ne faut pas non plus
se laisser aller !

13.

Quand il y a du travail à faire,
il faut le faire....

14.

Un peu facile tout cela,
s'écouter, se dorloter et
la journée passe
et l'on a rien fait de bon !

16.

Se faire plaisir, « peace and love »,
tout le monde il est beau...
Pourrions-nous croire...

17.

A y regarder de plus près
la formule canadienne et
celle de Jacques
ne sont pas si farfelues
que l'on pourrait le croire.

18.

Elles sont même remplies
d'une profonde sagesse,
une profonde réflexion sur
la nature humaine.

19.

Il ne s'agit pas du tout
de faire forcément suivant
ses envies et ses humeurs
du moment.

20.

Il ne s'agit pas de se dire
« je vais faire ceci ou cela
sous le seul coup de l'impulsion. »

21.

La démarche est beaucoup plus entourée d'amour envers soi.

Si je fais ceci ou cela,
comment vais-je me percevoir
ensuite ?

22.

Est-ce que je serais
content de moi ?

23.

Est-ce que si je fais ceci ou cela,
ce sera conforme à ma façon d'être,
à ma façon de voir les choses ?

24.

Est-ce que si je suis trop dur
avec tel ou untel
je ne vais pas le regretter ?

25.

Est-ce que si je suis trop gentil
avec tel ou untel
je ne vais pas le regretter
également ?

26.

Faut-il faire telle chose ?

Si oui quel serait
le meilleur moment ?

27.

Comment être pour mieux être
d'une certaine façon ?

28.

Comment mieux se respecter
soi-même et être plus en accord
avec son moi profond.

29.

Quand j'ai du ménage à faire
par exemple : si je ne le fais pas
je ne vais pas me sentir à l'aise
avec moi-même.

30.

Si je le fais alors
que je ne m'en sens pas
spécialement l'envie,
je vais un peu aller à
contre-courant et trainer les pieds.

31.

Si je laisse passer encore dix jours,
je risque de m'en vouloir un peu
et de mal les passer
plus ou moins inconsciemment.

32.

Si je me prépare
psychologiquement à l'effort
pour telle date,
avec une petite musique...
ce sera beaucoup plus agréable.

33.

Si je me laisse déborder
je vais m'en vouloir
et m'aimer moins.

34.

Je vais m'en vouloir et
m'aimer moins
et je vais me sentir davantage
mal à l'aise avec moi-même.

35.

Je risque d'agir de nouveau
contre moi-même et
d'accentuer la chose.

36.

Plus difficile sera alors
le retour vers l'estime,
l'amour de soi.

37.

... d'où les blessures qui
accentuent souvent
les souffrances morales...

38.

« Je ne suis pas content de moi »,
« je m'en veux »,
« je n'aurais pas dû », ou
« j'aurais dû »...

39.

Apprendre à se connaître...
« Comment je réagis ?
Qu'est-ce que j'aime
ou n'aime pas. »

40.

Je pense que
nous devons apprendre
à nous piloter nous-mêmes
dans l'existence
un peu comme on pilote
une machine...

41.

A travers les aléas de la vie
je risque de perdre
ou de gagner un peu d'amour
envers moi-même.

42.

Si je néglige mon pilotage,
je risque de heurter des pierres
et de me blesser,
éventuellement de perdre
un peu de mon précieux carburant.

43.

Ma machine deviendra
moins performante,
elle sera plus à la traîne et
risque de générer
des maladies peut-être évitables...

44.

Qu'importe la machine des autres !
Chacun, chacune essaie de piloter
du mieux qu'il l'entend
et en ressentira les bienfaits
ou les inconvénients...

45.

Telle machine n'est pas toujours
conçue de la même façon
qu'une autre...

46.

L'une aura tels avantages
mais aussi tels inconvénients
par rapport à une semblable...

47.

L'important est le ressenti
du pilote.

48.

Si le pilote trouve le bonheur,
la machine resplendira
naturellement...

49.

Si le pilote arrive à piloter
avec aisance sa propre machine
il sera heureux.

50.

« Prends soin de toi »
au sens profond du terme...

Mise en page : JePublie.com
Mai 2012

Retrouvez l'auteur sur son site :
www.regardsbleuciel.org