

René Son

# RECONSTRUIRE LE PASSÉ





René Son

**RECONSTRUIRE**

**LE PASSÉ**

**1.**

Un jour une psychologue m'a dit :  
« certaines personnes ne  
comprendront certainement  
jamais leurs blocages  
car elles n'arrivent pas  
à se remettre fondamentalement  
en question. »

## **2.**

Puis elle a rajouté :

« d'autres ne comprendront jamais simplement parce qu'elles ne le désirent pas du tout. »

## **3.**

Oui, certaines personnes, d'une certaine façon, semblent « attachées » à leurs problèmes...

## **4.**

Elles semblent avoir peur de les quitter.

## **5.**

Ou du moins  
la séparation semble devoir  
se faire progressivement  
et en douceur  
si possible...

## **6.**

C'est un peu comme  
s'il fallait faire une amputation  
d'une partie d'elle-même.

**7.**

Quelqu'un qui a vécu des années avec tel ou tel problème et qui a l'a supporté régulièrement plus ou moins douloureusement au quotidien ne peut pas simplement « tirer un trait sur lui ».

**8.**

Même après « l'amputation » si je peux dire, il reste un trou !

**9.**

Un espace à utiliser d'une autre manière...

## **10.**

Il faut s'y habituer  
progressivement...

## **11.**

Un jour j'ai vu  
dans un magazine  
qu'une personne s'était fait  
amputer d'une boule de graisse  
de dix-huit kilos qu'elle avait  
dans le ventre !

## **12.**

Photo à l'appui, la dame posait  
à côté de sa boule de graisse !



### **13.**

Très surprenant à voir !  
Elle ne s'en était pas rendu compte  
et vivait avec depuis  
plus de dix ou quinze ans...

### **14.**

Le temps de se faire opérer  
et le ressenti qu'elle avait  
de son corps a dû  
sérieusement changer.

### **15.**

Changer en mieux ou  
en moins bien pour elle ?  
On pourrait éventuellement  
se poser la question.

## **16.**

Sa démarche est devenue  
subitement beaucoup plus aisée...

## **17.**

Ses vêtements,  
le regard des autres  
a dû changer également...

## **18.**

Cela l'a peut-être  
reboostée dans sa vie,  
à moins qu'un sentiment  
de nostalgie l'ait envahie ?

## **19.**

D'une certaine façon parvenir à résoudre un ou des problèmes qui nous préoccupaient depuis des années c'est un peu comme si on s'enlevait une boule de graisse mentale.

## **20.**

Beaucoup de personnes souffrent et ne se doutent pas qu'elles pourraient avoir une vision erronée.

## **21.**

Souvent nous avons  
« mal à notre passé ».

## **22.**

Nous nous en voulons  
fortement d'avoir répété et répété  
les mêmes comportements  
porteurs de souffrances.

## **23.**

... d'où quelque part aussi  
toute la difficulté à inverser  
la vapeur puisque l'on a déjà  
investi beaucoup d'énergie  
mais dans le mauvais sens...

## **24.**

En quelque sorte  
on se tape la tête contre le mur  
et on continue malgré soi  
croyant que le mur finira  
un jour par céder...

## **25.**

Quand le regard s'éclaircit  
sur nos erreurs passées  
alors vient souvent la souffrance  
de la souffrance que  
l'on s'est imposée à soi-même  
un peu même malgré soi.

## **26.**

On s'en veut parfois  
terriblement d'avoir souffert  
à cause d'une mauvaise gestion  
de son attitude face à  
ses problèmes.

## **27.**

« Si j'avais agi autrement,  
si j'avais eu un regard différent,  
plus léger, plus souple,  
plus méfiant ou autre ! »  
... avec des si...

## **28.**

Comment se pardonner  
des années de souffrances  
infligées à soi-même  
parce que l'on a été  
en quelque sorte trop naïf  
ou trop crédule ou trop sensible  
ou trop ceci ou trop cela ?

## **29.**

On dit souvent qu'il faut laisser  
un peu de temps au temps...

## **30.**

Ou que le temps apaise  
bien des choses...

### **31.**

Plus précisément :  
il nous faut un peu de temps  
pour nous racheter à nos propres  
yeux notre propre passé.

### **32.**

Un peu de temps pour se  
« reconstruire le passé ».

### **33.**

... se montrer à soi-même que  
l'on est capable dorénavant  
d'évoluer sans refaire  
les mêmes erreurs.



### **34.**

Loué soit le seigneur  
pourrait-on dire  
de nous accorder le temps  
qui nous permettra  
de panser nos blessures !

### **35.**

Avoir la possibilité  
de pouvoir remarcher  
plus ou moins normalement...

### **36.**

Après avoir fait  
un important travail sur soi  
pour apprendre à mieux marcher,  
nous devons ensuite  
nous le prouver à nous-mêmes.

### **37.**

Le futur est aussi  
le passé de demain !

### **38.**

Dans cinq ans, dans dix ans,  
comment regarderais-je  
en arrière ?

### **39.**

Si tout va bien,  
la possibilité m'est donnée  
de modifier ma propre image  
de moi-même.

### **40.**

... de me respecter,  
de me considérer, de m'aimer  
davantage.

### **41.**

Dans cinq ans, dans dix ans  
qu'aimerais-je penser de moi ?

## **42.**

Chaque jour qui passe,  
je peux essayer d'inverser  
la vapeur...

## **43.**

... essayer d'aller un peu plus  
vers le bonheur qui me correspond  
le plus...

## **44.**

... essayer de mieux me construire,  
de me reconstruire...

## **45.**

Une phrase dit :

« le miracle n'est pas de  
marcher sur l'eau  
ni de voler dans les airs,  
le véritable miracle est de marcher  
correctement sur la Terre. »

## **46.**

Chaque jour qui passe  
nous subissons des chocs  
plus ou moins importants  
sur notre âme.

## **47.**

Ne plus faire les mêmes erreurs,  
les esquiver, est un peu  
une forme de jouissance.

## **48.**

Une erreur peut aussi être  
dans le fait de ne pas  
suffisamment se protéger,  
ou d'accorder trop d'importance  
à telle ou telle chose  
qui ne le mérite pas.

## **49.**

En fait l'être humain est un peu  
un perpétuel chantier  
en construction ou en destruction.

## **50.**

Alors, avec le facteur temps,  
devenez un bâtisseur de demain  
en étant un architecte  
d'aujourd'hui...

Mise en page : JePublie.com  
Mai 2012

Retrouvez l'auteur sur son site :  
[www.regardsbleuciel.org](http://www.regardsbleuciel.org)