

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