

« Je choisis de prendre du temps pour moi »

Jacques Salomé, 1991. Apprivoiser la tendresse. P. 208-209.

Sur les multiples et rapides chemins de ma vie

Je m'arrête quelques instants.

J'écoute mes silences et mes tumultes

J'écoute ce qui se vit, ce qui s'oublie,

Ce qui se combat aussi dans mon corps.

Mes émotions cachées, mes peurs secrètes

Mes désespoirs à vif, mes désirs torrents

Mes colères tempêtes.

Je laisse monter en moi, tous ces possibles

Doux et fragiles, Violents et forts

Timides ou enflammés.

J'ai de l'attention pour chacun

Aimés ou maltraités, je leur fais une place

J'écoute ce qu'ils me disent, d'où ils viennent

À qui ils s'adressent.

Je m'accorde le temps nécessaire à cette écoute.

Peut-être un souvenir prendra-t-il sens!

Peut-être un lien se fera-t-il!

Peut-être une rencontre s'ouvrira-t-elle!

Peut-être comprendrai-je enfin comment je reproduis des situations qui m'aliènent, des souffrances qui me blessent!

Peut-être vais-je découvrir des richesses en moi camouflées derrière l'écran de mes interdits, de mes refus!

Peut-être vais-je simplement apprendre à me mettre à l'écoute du meilleur de moi.

Oui je choisis aujourd'hui de prendre du temps pour moi

Et je me rencontre.