

OSER ETRE UN BON COMPAGNON POUR SOI-MEME

C'est vous qui êtes au cœur de toutes vos relations
Ce qui ne veut pas dire au centre.
Vous êtes responsable de l'estime, de l'amour et du respect que vous vous portez.
Vous êtes garant aussi de l'amélioration possible de la qualité
De vos relations, ce qui ne veut pas dire
Que vous êtes le garant de toute la relation.
Vous avez la charge ou le plaisir
De votre épanouissement, de votre bonheur.
Ne compter plus sur l'autre pour vous prendre en charge,
Pour assurer et combler vos besoins,
Pour apaiser vos désirs ou protéger vos peurs.
Cela viendra aussi mais en plus, en offrande dans l'inespéré
De l'imprévisible.
N'attendez pas de l'autre la réponse,
Interrogez plutôt vos questions,
Prolongez vos perceptions au delà des apparences,
Ecoutez votre ressenti et faites ainsi confiance
A tout l'inconnu
Et à l'étonnement qui vous habite.
Osez vous définir et marquez sans cesse la différence
Quand l'autre tente de vous définir
A partir de sa vision, de ses croyances, ou de ses peurs à lui.
Expérimentez en créant du réel au-delà de vos certitudes
Et de vos habitudes.
Vous ne vivez rien que vous ne puissiez affronter,
Vous ne produisez rien que vous ne pouvez résoudre.
Prenez soin de vous réellement, journallement.
Vous êtes extraordinairement unique
Et exceptionnel
Même si vous l'avez oublié.
Vivez comme si vous étiez seul et accepter de vous relier
Aux autres chaque fois que cela est possible
Pour eux, pour vous.
Voyez les autres comme des cadeaux
Et mieux encore comme des présents qui enrichissent votre vie.
La pire des solitudes n'est pas d'être seul,
C'est d'être un compagnon épouvantable
Pour soi-même.
La solitude la plus violente c'est de s'ennuyer en sa propre compagnie.
Alors n'hésitez plus, soyez un bon compagnon pour vous.
Votre vie vous le rendra bien.

Jacques Salomé