

## «*Métamorphose et résilience*»

Quel que soit notre parcours de vie, entre traumatismes et souffrances, il nous a fallu admettre et ressentir ce qui a été, puis chercher comment faire évoluer notre façon de voir le monde. Nous avons du accepter les ravages dans nos vies, identifier ceux qui nous ont blessés comme les évènements destructeurs, renoncer à bien des choses. **La confrontation à la réalité des cicatrices de notre âme**, permet le pas d'après, celui de la transformation.



Alors, que ce temps de vacance soit propice à ce travail sur soi, autrement! Gardons un peu de ce temps précieux pour nous-même et apprivoisons les mots de nos maux, afin de les coucher, de temps à autre, sur le papier glacé d'un journal intime, de les susurrer à nos propres oreilles, afin de **garder trace et de contempler notre métamorphose en marche**. Pour que cet écrit soit novateur, créateur de soi, que cette étape de réminiscence de notre histoire soit réparatrice, nos paroles diront la douleur, mais aussi **les éclats de force et de lumière qui nous constituent**. Nous ferons place aux souvenirs et aux ressentis, et, nous ferons la part belle à l'autre part de nous, qui a survécu, résisté, et su tenir bon avec et malgré tout. Cette approche exige l'effort d'adjoindre, avec volonté et conscience, **la reconnaissance de nos capacités** à vivre avec nos réalités, **de nos ressources et de nos actions** protectrices et créatrices de Vie. Nous avons su dépasser les obstacles, surpasser nos émotions, parfois de façon inadéquate c'est vrai... et nous avons trouvé des stratégies pour survivre le moins mal possible. Il nous revient **de valoriser ces promesses en nous et de les faire grandir**, hors la plainte ou la colère. Il nous revient de les choyer, chaque jour, un peu plus, avec respect et tendresse. Un choix pour soi.



**Seul celui qui a vécu est auteur et expert de sa vie.** Nous ne nous résumons pas à nos difficultés, ni à ce que nous avons subi. Notre identité ne se construit pas seulement au travers des évènements. Elle se crée aussi avec les récits et les validations des autres, qui nous enferment dans des « étiquettes » trop étroites pour nous, aliénantes, injustes, incapacitantes. Notre identité se modèle avec ce que nous mettons en place...pour correspondre et nous conformer à l'histoire racontée ou, au contraire, **pour démontrer qui nous sommes en vérité**. Il est de notre choix de nous différencier de ces récits, de nous responsabiliser sur nos propres solutions, et de chercher des solutions alternatives nouvelles. **C'est là notre part de liberté responsable.**



*Il n'y a pas de réversibilité possible après un trauma, il y a contrainte de la métamorphose »*  
Boris Cyrulnik

Profitons de cette période faite de pauses voulues et choisies, non pas pour laisser en totale jachère notre chemin de construction, mais **pour penser et panser autrement notre âme et notre cœur**. Partons explorer des territoires inconnus, à la recherche des clés d'une nouvelle histoire à écrire, une histoire qui nous reconnecte à nos profondes aspirations, nos valeurs et nos rêves. **Créons une histoire qui libère au lieu d'enfermer**. Allons découvrir ainsi la source de notre force vitale. Puisse sans contrainte dans nos vérités intérieures, et sortons de nos sentiers habituels au profit de ce qui nous a permis d'être là, bien vivants, avec le désir de croître et de nous transformer. Soyons des acteurs joyeux et intenses de notre avenir, conscients de notre puissance créatrice de nous-même, fiers de notre différence. **MC**

*Bel été à tous et  
Douce métamorphose !*

