

Sur le sentier de la confiance en soi

C'est pas vrai bordel, c'est un sentier de merde,
c'est caillouteux, c'est pas régulier, c'est épuisant.
Et je vais où ? à gauche, à droite, tout droit ?
Tout, tout me paraît trop difficile, je ne vais pas y arriver !
Mais je n'ai pas le choix, il faut y aller.

A cette croisée des chemins j'ai rencontré Catherine, Gerty, Gisèle, Isabelle,
gardiennes de la patience, de l'ouverture et de la tendresse,
ces 3 clés tant convoitées

Ce sont de vraies perles, avec dans leur besace
toute une panoplie d'outils
qu'elles proposent à toute âme intéressée à avancer dans la vie

Test musculaire, observation extraordinaire, pensée active, biographie,
méditation, régression, transformation, identification, dés-identification,
... et j'en passe

***J'inspire, j'expire, je respire. J'installe la patience ... et tout se calme
J'y met de l'ouverture, j'ajoute du jus de tendresse ... et je plane.***

Je me sens inspiré et tout me paraît plus simple maintenant
je continue allègrement mon chemin
Un petit coup de blues en route, vite une petite observation extraordinaire
Une grande difficulté en chemin, pas de souci : un p'tit coup de biographie
et en passant par Saturne et Jupiter, c'est la compréhension garantie
Je me foule la cheville ! Pas de panique
je pratique un test musculaire pour comprendre la raison de cet accident
et en prime j'apprends que j'ai de nombreux enfants en moi,
mais il me manque des modes d'emploi pour m'en occuper.
Ah oui je fais des progrès, j'ai confiance en moi.
Le sentier me paraît plus facile, heu ... me paraissait plus facile en fait,
car me voilà de nouveau à cette croisée; misère

***J'inspire, j'expire, je respire. J'installe la patience ... et tout se calme
J'y met de l'ouverture, j'ajoute du jus de tendresse ... et je plane.***

Le choix du sentier n'est pas un problème, je me fie à mon intuition.
Le sentier est ardu, mais je me sens bien outillé cette fois-ci.
Aie! ça se gâte, je ne veux pas me dévoiler
et je me retrouve en face de mon Jedhaï qui verrouille tout en moi
Je puise dans mon imagination pour m'en sortir :
transformation, identification, dés-identification : ouf ça passe

Le ciel s'assombrit : ce n'est pas grave,
je sais que je suis dans la bonne direction, j'ai confiance en moi

Me voilà maintenant au passage des polarités.
Eh ça balance, ça balance fort ici, c'est le Cap Horn des émotions.
Chouette je suis euphorique, mince c'est la déprime ;
super je maîtrise, je comprends pas tout s'écroule.
Stop; il faut arrêter ce va et vient infernal; aaah je dégringole

Ce n'est pas vrai, je me retrouve au point de départ.
Il faut recommencer, c'est re, c'est re, re et re ..., désespérant
Je sens l'énervement, la colère qui monte en moi

***J'inspire, j'expire, je respire. J'installe la patience ... et tout se calme
J'y met de l'ouverture, j'ajoute du jus de tendresse ... et je plane.***

j'accueille cette colère, source de mon énergie
je me recueille, je m'accueille
Je sens que ça va mieux, beaucoup mieux
je prends conscience que tout est en moi
tel un puzzle où toutes les pièces se trouvent devant soi
J'ai des connaissances, et tout est en moi
Alors pour avancer dans la vie, je vais les écrire **mes** modes d'emploi

merci à vous tous pour votre accompagnement sur ce sentier

Fin de la formation longue 2016-17 de psycho-kinésiologie
Auteur du poème : Daniel Baudin, participant