



Association Clématis

Lieu de la formation

La Baudrière 2 rue Camélia 17250 St Sulpice d'Arnoult - Tél. > 06 23 08 60 24
Site internet > www.clematis.asso.fr - Email > lavigne.nicole@gmail.com

LA LETTRE DU MOIS



MARS 2016

Le jour se lève.

Le ciel est bleu avec quelques nuages et le soleil est là, présent, apportant un peu de chaleur. Le ciel marque de belles bandes de bleu alternant avec des bandes de couleur orange. Cette composition magnifique me donne envie de respirer. Le temps d'écrire ce que je vois, les bandes sont plus diffuses et l'orange devient blanc, une couleur plus classique dans le ciel. Quelques minutes plus tard, le bleu est partout. J'observe avec mes yeux et mes oreilles. Les oiseaux sont là, un chant doux et mélodieux. Un bruit d'ailes dans les pins à ma gauche attire mon attention. Le figuier a perdu toutes ses feuilles dévoilant à mon regard le chant de maïs. Une belle journée s'annonce. Le soleil apparaît enfin à l'angle de la maison. Ce matin ma réflexion se porte sur le lâcher prise. Quel lien avec le titre apprendre à renoncer ? Justement, en ce qui me concerne le lâcher prise ne serait que le résultat d'accepter à renoncer. Les deux expressions vont dans le même sens. Beaucoup de personnes m'ont dit qu'elles ne comprenaient pas le sens de cette expression « lâcher prise ».

Il ne faut pas confondre volonté et entêtement. C'est la volonté de survivre qui m'a permis de ne pas mourir enfant. Adulte comme enfant, je ne savais pas patienter. Or la vie depuis trente ans me montre le contraire ; savoir attendre le bon moment. Il n'est pas toujours bon de forcer le destin. La sagesse serait celle de savoir attendre ? Depuis peu, j'ai découvert que les choses pouvaient arriver naturellement et facilement. J'enseigne cette philosophie qui pourtant ne m'a pas empêché de ne pas l'appliquer pour moi-même. Cette leçon de ne pas projeter me restera. J'ai commencé à me guérir en ayant eu la sagesse de d'accepter que les autres puissent avoir une mauvaise opinion de moi. Car c'est aussi cela l'enjeu. Tant pis, si après de longues années « certains autres » n'ont pas perçu qui j'étais réellement. Cela me conforte de ne plus les côtoyer. Ecrire ainsi est une thérapie et une distanciation avec les événements.

Il est difficile de renoncer à nos mauvais comportements, à nos mauvaises habitudes. Le lâcher prise serait « d'être en capacité à renoncer » à la manière que nous avons choisi de nous construire en réponses aux difficultés qu'apporte d'être « envie », en voilà un beau lapsus, je voulais écrire « en vie ». Dans un entre-deux et en général avant de lâcher nous utilisons fréquemment le terme « d'envie ». Dans mon enseignement je dis qu'envie est l'entre deux entre le mental et le corps. Donc comment arrivée à l'écrire en deux mots au lieu d'un ? Ce dernier paragraphe est un moment de pure méditation. Par le simple fait, d'être attentive et présente à mon écriture.

Mars 2016, le mois de l'aigue-marine
Apprendre à renoncer

