

Rentrer chez soi

Nouvelles

Publié par : arielleffe

Publié le : 11-11-2013 10:43:46

Depuis quelques temps je ne me sens plus maîtresse chez moi. Je ne suis plus que l'ombre de moi-même, je prends très peu d'initiatives, je ne pense plus qu'à me protéger de trop de fatigue. Je ne peux plus sortir dans le froid, j'ai besoin de chaleur au propre comme au figuré. Il faut que je me retrouve, que je rentre dans ma coquille.

Je me retrouve seule, nous formions un couple, une famille recomposée, je suis désormais à la tête d'un foyer monoparental.

Je suis désormais sans repères, je n'ai plus de colonne vertébrale, je suis désemparée. Comment en suis-je arrivée là ? Est-ce à cause de mes problèmes de santé ? Peut-être. Je me sens faible, sans défense, je ne peux plus travailler, comment vais-je gagner ma vie ? Pourtant, il n'y a pas que cela, j'ai laissé les rênes à quelqu'un d'autre, j'ai arrêté de prendre des initiatives, j'ai suivi une tactique de repli, de défense. Comment est-ce possible ?

Je commence par nettoyer la maison. Il faut reprendre possession des lieux. Je ne faisais plus grand 'chose par manque de temps et d'énergie. J'ai besoin de réorganiser mes journées : travail, mais aussi repos. J'ai besoin de récupérer pour pouvoir avancer, mon corps et mon cerveau sont épuisés. Certains endroits sont encrassés. En nettoyant, je lave mon esprit. Je retrouve des objets que j'avais égarés. Mes affaires avaient été reléguées dans des coins obscurs de la maison.

En retrouvant des choses, en passant dans toutes les pièces de la maison, je retrouve mes goûts, ce qui est important pour moi. Comment ai-je pu m'effacer à ce point ? Que s'est-il passé ? Mes amis et ma famille me disaient qu'ils ne me reconnaissaient pas, je ne me rendais compte de rien. Ma maison change d'aspect, elle redevient mienne. Mes outils de jardinage sont bien rangés. Mes vêtements sont à nouveau accessibles. Je rentre chez moi.

Il faut que je bouge, que je sente mon corps. On m'a reproché d'être trop passive, c'était vrai. Je reprends le chemin de la piscine plus souvent. Je profite du soleil, de ma chaise longue, des odeurs de mon jardin. Je fais des siestes sur le transat, je regarde ce qui me plaît à la télévision, je lis beaucoup plus.

Qu'est-ce que j'aimerais faire et que j'ai laissé de côté ? J'adore la danse, mais elle ne m'aime pas, on verra plus tard. J'ai toujours voulu écrire, des romans, des nouvelles. Je porte une histoire en moi depuis longtemps, je vais la raconter, et surtout la faire lire, m'exposer au regard et au jugement des autres.

Mes problèmes de santé s'arrangent, un nouveau traitement règle mes problèmes de fatigue et de concentration. Une nouvelle vie commence.

Je me retrouve enfin. J'habite à nouveau mon corps, ma maison, mon existence. Ma famille me retrouve. J'étais partie loin, je ne savais plus ce qui était important pour moi, Je rentre chez moi.

Le bonheur est de vivre en harmonie avec son corps, son environnement et ses valeurs. Réfléchissez, comment vivez-vous ? Etes-vous en accord avec ce que vous croyez vraiment ? Vous sentez vous fatigué, las ? Etre heureux, c'est aussi penser à soi dans le respect des autres.

FB arielleffe