" Un peu de Douceur "

Un peu de douceur devient aujourd'hui une qualité rare à cultiver dans nos jardins intérieurs. Pourtant, cette semence est nécessaire à l'éclosion de l'Etre. Elle fait partie du processus de la création. Cette douceur qui sert de trait d'union entre l'intérieur et l'extérieur, entre le fond et la forme est la clé d'ouverture de la porte des sens.

En effet, un toucher délicat va rassurer dans un premier temps, va mettre en confiance pour mieux exprimer les émotions. Dans un contexte de travail sur soi, la douceur du contact va réveiller une mémoire antérieure et permettre de libérer plus consciemment des souffrances refoulées. Le résultat est souvent immédiat par la sensation profonde d'un mieux-être général.

Par le goût aussi, on retrouve cette qualité de douceur, le plus souvent à travers la nourriture sucrée comme le chocolat, les gâteaux, ... tout ce qui va satisfaire une envie de velouté, d'onctuosité, de volupté même. Ne dit-on pas " je mangerais bien quelques douceurs ".

Le regard quant à lui va apporter sa contribution d'apaisement, de compassion, d'amour.

La voix aussi, grâce à son timbre sonore léger va transmettre un message réconfortant à la personne réceptrice.

Quant à l'odorat, il se traduit souvent par une légèreté quelque peu enivrante, telle une allégresse, une joie, un enthousiasme.

Probablement avez-vous rencontré vous aussi cette " douceur de vivre ", qui vous incite à vous laisser porter à une certaine flânerie, une certaine réjouissance. Il n'est d'ailleurs pas utile d'attendre les "vacances " pour y goûter!

Je m'aperçois aussi, que la douceur est parfois, perçue comme une faiblesse par certaines personnes. Craignent-ils de dévoiler leur sensibilité ou encore confondent-ils sensibilité et sensiblerie? Lorsque j'étais enfant, j'ai fréquemment entendu par mes camarades de classe des phrases comme: " tu es une mauviette ", " il faut être fort dans la vie ", " tu n'es qu'une petite nature ", ...

Aujourd'hui, je réalise à quel point, déjà petite, j'étais conditionnée. Nous le sommes, plus ou moins, tous, par l'éducation, les traditions, la société.

Pourtant, au fond de notre être, nous recherchons tous cette douceur. Et, que recherche t-on au juste à travers cette sensation? Est-ce un souvenir d'enfance agréable ou encore celle de la période des neuf mois de gestation dans le ventre maternel?

Après de nombreuses expériences d'accompagnatrice en soins corporels, je dirais que la douceur est une des briques d'édifice de la structure humaine qui peut se révéler forte dans son intensité. Une " douceur intense ".

Mon expérience de la douceur, je la dois peut-être, paradoxalement, à l'absence maternelle qui me fit défaut dès l'enfance. Dès lors, j'ai constamment recherché cette sensation enveloppante, sécurisante, chaleureuse, aimante, auprès d'êtres

humains, certes, et aussi auprès de la Nature. Au fil des années, cette relation privilégiée s'est installée et a grandi en moi. Régulièrement, je m'accorde des rendez-vous avec moi-même, dans un environnement naturel. Nourriture subtile captée au hasard d'une marche dans la campagne ou encore assise sur un banc à recevoir les rayons du soleil, ou bien respirer le parfum d'une rose sauvage, ou encore, pourquoi pas, se lover dans un duvet bien confortable. Ceux sont des moments intimes et doux qui résonnent au plus profond de mon Etre.

Permettre à la douceur de nous habiter, c'est comme si nous accueillons la vie en nous, sa chaleur, sa couleur, son odeur, sa présence. C'est une vibration d'harmonie, d'ouverture, de beauté, d'humanité, de joie. Cette douceur est une vertu subtile et intime empreinte de pureté qui ouvre le cœur et chasse la peur. C'est une invitation au voyage, à la détente, à la paix.

N'êtes-vous pas sensible au sourire d'un bébé, ou encore au regard candide des chatons, au gazouillis des oisillons, ... tout ce qui en apparence semble si fragile, si pur, si naturel aussi. Lorsque, en compagnie de mon ami et de notre petit chat, nous nous promenons dans un parc, les personnes sont généralement surprises de voir un chat en laisse. Généralement, elles s'arrêtent, discutent un peu, sourient et manifestent leur joie d'enfant en disant par exemple: " Oh! Qu'il est beau! Il se laisse promener ainsi? C'est bien la première fois que je vois cela! Ah! C'est bien; il faudra que j'essaye avec mon chat " nous répondent certains.

Ils repartent le sourire aux lèvres, heureux d'avoir croisé un brin d'humanité à travers le regard innocent d'un chat, ou simplement d'avoir pu lui donner une caresse.

Ces instants me montrent combien l'être humain a besoin de manifester cette douceur. Pourquoi alors l'occulter? Pourquoi cacher sa vulnérabilité? Par pudeur? ... Parce que cela ne se fait pas? ...

Laissez donc tomber l'image derrière laquelle vous vous " moulez " et montrez-vous tels que vous êtes. Laissez-vous porter par cet élan d'émerveillement qui se lit sur les visages, les dérident et les illuminent d'une lumière d'âme.

Dans la nature, les fleurs diffusent leur fragrance grâce à la chaleur du soleil. Soyez comme elles, des créatures vivantes, naturelles, pures et autonomes.

Je vous invite à cultiver dans vos jardins intérieurs un peu de douceur afin d'en apprécier toute la gracieuse quintessence.

Marie-France Giavarini
<http://www.rebirthtouch.com>