" La respiration et le toucher des mots "

C'est à travers l'expression écrite ou orale que se véhicule le Toucher des mots. Il est d'ailleurs très présent dans notre quotidien, le plus souvent sous la forme de proverbes, de citations. Ce terme du toucher est un révélateur de l'état d'Être, explorant le domaine des émotions, monde parsemé de joies et de souffrances. Les expressions sur le toucher reflètent souvent l'authenticité des émotions (" cela me touche de près ... ") et la transparence de l'âme (" le pianiste a un beau toucher ") . J'y vois là une sorte de langage universel, langage de vérité.

N'avez-vous jamais été touché par un événement frappant, du genre accident d'avion, guerre, ou alors, dans un registre plus positif, un regard d'enfant, une lecture, un film, un paysage, un animal. Personnellement, c'est au contact de la Nature que je vis le plus cette sensibilité. Par exemple, lorsque je me promène seule dans une forêt, dans la campagne ou encore à travers champs, à observer la beauté des fleurs sauvages.

Dans ces moments là, j'ai l'impression de reconnaître quelque chose qui fait écho en moi, comme si cela résonnait dans le lointain de mes origines. La sensation s'apparente à une totale communion avec la nature, comme si nous ne faisons qu'Un ensemble. Le temps n'a alors plus d'importance. Ce monde du vivant me comprend. Le paradoxe, c'est d'être seule à marcher dans une forêt et ressentir que tout ce qui m'entoure m'entend et me comprend, dans une parfaite cohésion.

La lecture de certains contes merveilleux me touchent également. Les messages universels qu'ils véhiculent me sensibilisent profondément. A travers l'imaginaire, le symbolisme, l'humanité et l'émerveillement, ils initient à la vie le petit enfant et l'âme d'enfant qui nous habite. Ils favorisent l'Eveil à des dimensions de conscience plus élevées. Ces contes représentent de bienheureuses nourritures affectives que je savoure très consciemment, régulièrement, comme si j'avais quelque chose à rattraper de mon enfance. Ce n'est ni un refuge, ni une fuite, mais un besoin de BEAU et de PUR. Ce sont simplement de merveilleux cadeaux que je m'accorde.

Lorsqu'il m'arrive, certaines fois, de croiser le regard d'un bébé, j'ai l'impression de rencontrer son âme. Il y a tellement de pureté qui émane de ces instants là que les mots n'ont plus lieu d'être. La communication s'établit alors à un autre niveau de compréhension, de cœur à cœur, d'esprit à esprit.

Un jour, alors que je me trouvais dans un magasin de chaussures, je croise le regard d'un enfant de 2 ans environ. Il pleurait et souhaitait visiblement échapper au courroux de sa mère qui était un peu plus loin. J'ai sourit à cet enfant. Il m'a regardé un long moment, surpris de cette attention. Puis, il m'a suivi, comme si j'étais sa mère. Embarrassée, je lui ai parlé en lui disant: " je t'amènerais volontiers, mais je ne suis pas ta maman ". Interloqué, son regard laissait paraître une profonde tristesse. De cette expérience, j'ai gardée le souvenir de ce petit être qui exprimait son mécontentement dans la plus grande indifférence de sa mère biologique.

Il arrive parfois, que la souffrance et l'amour se côtoient de près. Lorsque ces deux sentiments cohabitent, la dualité règne alors , avec son cortège de conflits intérieurs. L'absence de Toucher (contact physique) amène au même désert affectif que celui de l'absence des émotions. Et, quelle qu'en soit la forme, le toucher va nous transmettre des informations sur la gestion de nos émotions.

Le souffle des mots quant à lui va davantage se traduire au niveau du mouvement, du changement, de la légèreté et du déplacement. Cette notion de circulation se reflète à travers quelques expressions telles que : " Il ne manque pas d'air celui-là ", " C'est dans l'air du temps ", " C'est à vous couper le souffle ", qui peuvent donner une impression floue, ou au contraire radicale et intense, à l'image de l'élément naturel de l'air.

Dans votre vie, n'avez-vous pas osé faire une chose inouïe et entendre autour de vous : " il (ou elle) ne manque pas d'air! ". Je crois sincèrement, qu'il est bon parfois de manquer d'air pour aller de l'avant et changer les habitudes trop confortables, avant de passer à côté de l'essentiel: la mission de son âme.

En thérapie, lorsqu'une personne ne parvient pas à respirer correctement, elle traduit ce mal-être par différentes manifestations: bâillements, tousotements, crispations, frissons, etc ... Mais aussi par la formulation de ses ressentis : " je m'étouffe ", " je manque d'air ", " je n'arrive plus à respirer ", "j'expire plus facilement que je n'inspire ". Tout ceci reflétant une disharmonie psychocorporelle.

Vous êtes-vous déjà retrouvé dans un lieu, type librairie spécialisée, où vous manquiez d'air? ... Probablement.

Je vais vous raconter une petite anecdote.

Un jour, je me rends dans une librairie avec mon ami, et au bout de cinq minutes à peine, je sens une énergie m'envahir m'obligeant à sortir immédiatement du lieu. Palpitations, bouffées de chaleur et l'impression soudaine de perdre connaissance. Je dis à mon ami: " je ne peux pas rester ici, j'ai besoin de prendre l'air ". Je suis vite sortie du magasin pour reprendre mon souffle. En discutant ensuite avec lui, il me fit part de ressentis similaires le concernant. Là-dessus, nous rentrâmes chez nous nous ressourcer.

Ces vibrations déstabilisantes m'avaient atteinte de l'intérieur, l'atmosphère étant lourde et très "chargée". Moralité de l'histoire, dans certaines circonstances, mieux vaut savoir préserver subtilement sa vulnérabilité des ambiances trop perturbantes.

L'expression par le Souffle et le Toucher reste vraie, simple et transparente lorsque nous nous mettons à son écoute. Savoir en décoder les signes, c'est s'ouvrir au sens de la vie et grandir.

Je vous souhaite d'être touché par les mots et je vous invite à vous laisser porter par leur souffle jusqu'au royaume de votre cœur.

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