

EFT – la nuit noire

1-

Même si cette période est pour moi celle d'un noir absolu je cesse de lutter et m'accepte avec ce qui est présent dans ma vie aujourd'hui

Même si je me sens au fond du puits entouré-e de ténèbres totalement seul -e et que tout m'insupporte je lâche toute lutte je rends les armes je laisse tomber mon armure et je m'accepte tel que je suis

Même si la plus grande des douleurs se distille à n'en plus finir dans chacune des fibres de mon être et m'aveugle j'accepte que la lutte prenne fin et qu'autre chose puisse advenir

tout ce vide
tout ce silence
toute cette obscurité
tout ce désespoir
toute cette impuissance
toute cette nuit en plein jour
tout ce manque et ce besoin de protection
toutes ces peurs sans visage
toute cette lourdeur
tout ces poids du passé
tous ces conditionnements
je n'ai plus de goût à rien
c'est comme chuter dans un puits sans fond
toute cette nuit noire

2-

tous ces moments sombres
tout cet engourdissement
toute cette impuissance
tout ces sentiments de séparation
tout ces sentiments de déchirure
toute cette absence
toute cette solitude extrême
comme si le sol se dérobaît sous mes pieds
comme si plus rien n'avait de sens
je me sens perdu-e
je me sens écrasé-e
tout cela n'est pas juste
pourquoi ces ombres menaçantes
et si cette nuit ne finissait jamais

3-

Petit à petit en regardant mieux je me sensibilise à l'obscurité
Petit à petit je m'ouvre à cette terre inconnue
et si c'était une véritable opportunité
et si c'était un appel à voir la lumière là où je ne la voyais pas avant
et si c'était un appel à changer

et si c'était l'occasion de purifier ce qui doit l'être
et si c'était le passage obligé vers un renouveau
et si au fond de mon être j'avais choisi cette épreuve
et si je pouvais simplement accueillir

et si sans comprendre je pouvais remercier
merci pour l'amour que je suis sans le savoir
merci pour la richesse de la vie que je ne sais pas toujours voir
merci pour les plus petites choses accomplies
merci pour la simplicité d'être que m'enseigne l'oiseau

merci pour la légèreté qui m'habille parfois merveilleusement
merci pour ces sourires donnés sans retour
merci pour l'aventure de la vie telle qu'elle est
merci pour l'aisance et la paix retrouvées