

## **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 donné sans retour  
merci pour l'aventure de la vie telle qu'elle est  
merci pour l'aisance et la paix retrouvées