



LES OMBRES DE NOS PEURS

Elles planent autour de nous, inquiétantes et dévorantes, elles nourrissent notre mental d'images épouvantables qui sèment le trouble dans notre esprit. Le face-à-face avec la peur pose des doutes et des contrariétés qui viennent s'emmagasiner dans nos casiers, plus rien ne peut nous rassurer, le cerveau est saturé. Comme des oiseaux de proie au plumage de cendre, elles descendent dans le puits de notre âme pour obscurcir notre confiance en soi. Tôt ou tard, sur le parcours de notre vie, nous devons affronter des situations pénibles, si nous laissons ces ombres envahir notre être, elles vont dévorer inexorablement notre dedans. L'ouverture de notre conscience sur ce qui ne va pas, est une fenêtre qui permet de prendre l'énergie nécessaire afin de retrouver ses repères.

L'inquiétude est une ombre qui nous accompagne souvent, elle grandit au fur et à mesure de nos ennuis. La dissiper, c'est positiver en faisant jaillir la petite lumière qui dort en nous et qui peut tout. Elle est toujours présente, il suffit de croire en elle pour qu'elle nous redonne des ailes. L'appel à l'aide, pour chasser l'obscurité qui s'est installée, peut transformer radicalement nos sentiments. Lorsque notre cœur a des vapeurs et qu'il se noie dans des idées noires, les ombres enveloppent rapidement nos états d'âme, elles glissent insidieusement leur suie sur les parois du mur de notre vie.

L'anxiété s'accoquine avec les fantômes de nos doutes pour prendre la même route, le cauchemar peut alors montrer le bout de son nez, une existence d'enfer va commencer.

Le deuil est l'ombre la plus noire, elle se couche sur nous pour porter la douleur à son paroxysme, la lumière n'existe plus, l'esprit ne répond plus. Même celui qui croit ne résiste pas sous ce terrible poids, la vie doit continuer sous peine de sombrer définitivement dans le néant. Il existe pourtant une issue pour chasser les mauvaises idées, c'est l'espoir, ce fluide bienfaiteur qui efface toutes les peurs et qui montre une palette de couleurs lumineuses dans le gris de nos soucis. Il est la béquille de l'âme, le pansement de la tristesse et le guide de notre équilibre. Pas besoin de creuser loin pour le trouver, il est juste à côté.

Après de douloureuses épreuves, il ouvre l'horizon même si le temps est long, sa clarté va venir se poser un beau matin au milieu de notre chagrin. Il faut l'appivoiser pour qu'il reste entier dans notre identité afin de permettre à la peur et la souffrance de s'apaiser.

L'ombre est le reflet de nous-même, elle pose la fragilité même sur les personnes les plus fortes, elle ferme toutes les portes. Sortir de sa nuit, c'est mettre l'espoir comme un miroir, face à sa noirceur, son reflet lui fera peur.