

Nos pièces de théâtre intérieures

Imaginez-vous au théâtre. Dans cet endroit feutré. Intimiste. Vous êtes confortablement assis dans votre siège en velours. Arrivé en avance, vous prenez plaisir à observer la salle se remplir et le bourdonnement des conversations s'installer. C'est un peu comme lorsque les émotions nous envahissent sans que l'on puisse réellement les identifier.

Puis les lumières s'éteignent, plongeant les spectateurs dans l'obscurité. L'agitation ambiante laisse place à l'attention. Les yeux sont rivés sur le rideau rouge en velours épais. Comme nous le faisons lorsque nous posons et concentrons notre attention sur ces émotions qui nous perturbent et créent ce flou intérieur.

Vient le moment où le rideau s'ouvre comme on s'ouvre à nos ressentis. La scène s'éclaire et prend vie. La pièce se joue, avec passion et émotion. Le temps pour nous d'exprimer tout ce que l'on a sur le cœur, qui est douloureux, pesant. L'essentiel est alors de se laisser traverser par nos ressentis pour pouvoir les formuler. Parfois, décrire leur forme, leur couleur, leur texture, les situer à un endroit de notre corps peut être un moyen de s'y relier. De la même façon que l'on observe le jeu des acteurs, nous observons nos émotions. Nous pouvons alors les accueillir sans jugement, leur faisant simplement une place.

Dans ce théâtre, imaginons à présent que les émotions deviennent des personnages... Ainsi pourrions-nous observer par exemple que le Chagrin nous fait mal, la Colère nous affaiblit, la Peur nous fige et nous empêche d'avancer, la Nostalgie nous retient dans le passé et nous prive de vivre la beauté du présent, l'Injustice nous ronge, la Fougue nous anime autant qu'elle nous fatigue, le Devoir nous épuise... Tous ces ressentis ne demandent qu'à être accompagnés et allégés. C'est ainsi que nous retrouvons une paix intérieure, celle qui ouvre la

porte du bonheur, celle qui nous reconnecte à notre lumière, à notre essence.

Nous cherchons à nous rapprocher de qui nous sommes profondément. C'est ce chemin que nous proposent de suivre les fleurs de Bach. Équilibrer nos émotions, retrouver une harmonie intérieure et ainsi vivre en bonne santé psychique et physique.

La pièce est terminée. Les émotions se sont exprimées. Le dénouement est plein d'espoir. Les fleurs en apportent tout autant. Le rideau se referme. Place à l'expérience des fleurs...

Tout le monde applaudit les acteurs. On peut ressentir l'effervescence provoquée par le spectacle, le mélange de toutes les énergies réunies, et une sensation de joie qui résonne dans notre poitrine. On peut s'applaudir aussi soi-même car exprimer une part de son intimité en dévoilant ses émotions est un exercice qui demande du courage, honnêteté et humilité, certaines émotions étant difficiles à avouer. Aller au fond de soi pour délivrer ce qui demande à l'être peut nécessiter l'aide et l'accompagnement d'un conseiller en fleurs de Bach au regard neutre et bienveillant. Il vous proposera un mélange personnalisé de fleurs jusqu'à ce que vous retrouviez votre bien-être.

Il y a ceux qui se lèvent à peine la lumière rallumée, tandis que d'autres, au contraire, prennent leur temps et se plaisent à partir dans les derniers pour observer ce mouvement qui petit à petit permet à la salle de retrouver le silence.

Chacun vit les choses à sa façon et à son propre rythme. Ce théâtre qui vit au rythme des pièces qui se jouent... Nous qui vivons au rythme de nos expériences... Les fleurs pour nous accompagner, toujours... La vie n'est-elle pas une immense pièce de théâtre... ?

Marina Thubière

<https://www.marinathubiere.fr>