

L'eau vive

Exercice de visualisation

Quand j'ai les idées embrumées et que j'ai l'impression de flotter dans un monde étrange qui ressemble au Pays de Nulle Part... Quand la souffrance se réveille et englue mes sentiments de gris et de noir... c'est que je suis souvent rendue au bout de mes forces ! Je me suis laissée envahir par les tâches nombreuses et les chevaux de mon petit carrousel sont partis au galop ! C'est le tintamarre dans ma tête.

J'ai trouvé un bon moyen pour me recentrer. Je me ferme les yeux et je visualise une rivière qui coule sereinement... Je la suis en pensée jusqu'à la chute. Je me laisse entraîner vers le « lac de la sérénité »... là où coule une belle cascade...

Je la laisse m'inonder et me mouiller toute entière ! Elle me lave de tous mes soucis et j'en profite pour m'abreuver à celle-ci... À l'automne de ma vie, l'arbre que je suis... a perdu sa plus belle feuille ! Sa beauté, ses coloris chatoyants faisaient de celle-ci une feuille unique...

À chaque fois que mes pensées se dirigent vers elle, je l'imagine rendue au pied de sa cascade déferlante, tendant « sa » joue de feuille... à la caresse de l'onde bienfaisante... La rivière l'a sûrement emmenée à cet endroit magnifique que j'aime à m'imaginer ! Un grand bonheur jamais ne meurt car il continue de nous crier des « Je t'aime » en signe de « requiem ».

Me tenir tout près de l'eau vive et voir l'arc-en-ciel se dessiner... Imaginer des angelots qui voltigent de nuage en nuage... Voir la colombe de la Paix intérieure... battre des ailes juste pour moi... Toutes ces belles « pensées magiques » m'aident à me détendre et à retrouver le sourire confiant en la Vie !

C'est ainsi que je garde « l'espoir » bien vivant en moi. Que je me purifie les idées quand la grisaille m'envahit... Peu importe que je sois chez moi plutôt que dans la nature car je la visualise ! J'en fais une belle toile que je peux contempler quand je le veux... Sortez de votre « cadre » ! Venez me rejoindre ! À quand le rendez-vous ?

Jovette Mimeault