

Le mal de l'âme

Ce mal intérieur qui nous fait sentir que nous ne sommes pas à notre place dans la roue de la vie.

Avez-vous déjà senti ce mal constant qui nous rend tristes avec le sentiment de ne pas être qui nous sommes vraiment ?

Le mal de l'âme est comme un signal d'alarme qui veut nous avertir que nous ne sommes pas à l'écoute, et que nous ne suivons pas la voix de notre cœur.

Notre âme veut s'exprimer à travers notre corps, elle veut créer quelque chose et je dirais que par notre manque de confiance ou par peur, nous n'osons pas passer à l'action.

Notre âme veut nous amener à faire des choses qui nous dépassent. Le cri de l'âme ne s'arrêtera pas tant que nous ne passerons pas à l'action.

On a beau s'étourdir ou fuir, « *Il y a toujours un soir où l'on se retrouve seul au fond de notre lit* » comme il est dit dans la chanson de Garou, mais ce mal nous rattrape et nous raconte le même discours à chaque fois.

Notre corps est le véhicule de notre âme et si celle-ci ne peut pas s'exprimer à travers lui, eh bien ! elle nous le fera sentir par de la tristesse, de la déception; en d'autres mots, par un grand mal de vivre.

Oser suivre les aspirations de notre âme et ce, malgré les efforts que cela peut nous demander, nous redonnera la joie de vivre ainsi qu'un sens à notre vie.

Pour avoir l'âme en paix, je crois que nous devons mettre en action nos aspirations et cesser de remettre à demain ce que nous pouvons commencer aujourd'hui.

Oui, il suffit de commencer ce petit rêve qui nous tenaille depuis longtemps et de le réaliser en dépit des jugements que l'on porte sur soi-même.

Laissons donc notre âme s'exprimer et créer et en cela, nous mettrons nos plus beaux talents au profit de nos frères et sœurs.

[France Fisette](#)