



Autrefois, je fuyais la peur, alors la peur me contrôlait.  
Jusqu'à ce que j'aie appris à tenir la peur comme un nouveau-né.  
Écoutez-la, mais ne la laissez pas vous contrôler. Honorez-la, mais ne la vénerez pas.  
À partir de ce moment-là, la peur ne pouvait plus m'arrêter. J'ai marché avec courage  
dans la tempête. J'avais encore peur, mais elle ne pouvait plus m'avoir.

Autrefois, j'avais honte de qui j'étais.

J'ai invité la honte dans mon cœur et je l'ai laissé brûler.

Elle m'a dit: « J'essaie seulement de protéger ta vulnérabilité ».

J'ai remercié la honte sincèrement, et je suis entré dans la vie quand même, comme un  
amant.

Autrefois, je sentais qu'une grande tristesse était profondément enfouie à l'intérieur de  
moi.

Je l'ai invité à venir jouer. J'ai pleuré des océans de larme, jusqu'à ce que je n'en n'ai  
plus.

Et j'ai trouvé la joie qui était juste là, au cœur de mon chagrin. C'est le chagrin d'amour  
qui m'a appris à aimer.

Autrefois, j'étais anxieux.

Mon esprit ne s'arrêtait jamais et mes pensées ne me laissaient jamais en paix.  
Alors j'ai arrêté d'essayer de les faire taire. J'ai mis mon attention dans la Terre.  
Dans la boue. Et dans cette boue, j'étais fort comme un arbre, inébranlable et en sécurité.

Autrefois, la colère tordait mes entrailles.

J'ai mis de la lumière sur cette colère et j'ai senti la puissance de sa révolte.

Je l'ai laissée hurler et j'ai laissé mon sang bouillir. Puis je l'ai écoutée, enfin.

Et elle a crié : « Respecte-toi maintenant, de toutes tes forces ».

« Dis quelle est ta vérité avec passion ! »

« Dis non quand tu veux dire non ! »

« Suis votre chemin avec fierté et courage ! »

« Ne laisse jamais personne parler pour toi ! »

La colère est devenue à la fois un ami honnête, un véritable guide, et un bel enfant sauvage.

Autrefois, je me sentais profondément seul et coupé du monde

J'ai essayé de me distraire et de refouler ce sentiment de solitude.

J'ai couru vers des gens, et vers des lieux, et vers des choses.

J'ai même prétendu que j'étais « heureux » alors que je n'en pouvais plus et que je sombrais encore plus profondément.

C'est alors que je suis mort et que j'ai pu renaître dans une solitude exquise et dans le calme. Cette paix intérieure m'a connectée à toute chose.

Je n'étais plus tout seul : j'étais à la fois seul avec moi-même et uni avec la vie.

Mon coeur battait au même rythme que tous les autres coeurs.

Autrefois, je fuyais mes émotions négatives.

Maintenant, elles sont devenues mes conseillères, mes confidentes, mes amies. Elles habitent toutes en moi et sont les bienvenues. Elles font parties de moi et ont toutes leur raison d'être.

Je peux être sensible, doux, fragile, je peux prendre dans mes bras tous mes enfants intérieurs.

Dans ma sensibilité, il y a une puissance.

Dans ma fragilité, il y a une présence indestructible.

Au plus profond de mes blessures, dans ce que j'appelais « ténèbres », j'ai trouvé une lumière flamboyante et elle me guide maintenant dans la bataille.

Je suis devenu un guerrier quand je me suis tourné vers moi-même et que j'ai commencé à m'écouter.

**Jeff Foster**