

# JE VOUS ÉCRIS DE MON HAVRE DE PAIX



*Ingrid et son guide – transmis le 27/03/2020*

C'est l'envie de partir, l'envie de mourir qui s'éteint. L'envie de vivre, de me nourrir. M'enivrer de ces odeurs, ces parfums, ces couleurs. Je retrouve le goût, la saveur, les valeurs, mes vraies valeurs.

Oui je suis rentrée chez moi un mardi 17 mars comme vous tous... il y a deux semaines.

Ce chez-soi, comme ce cercle, ce centre d'un mandala. Un grand cercle pour l'extérieur, et ce point, ce rond tout petit au centre... c'est moi, toi, c'est nous si nous le souhaitons. Je vous écris de mon centre, de mon havre de paix.

Ici le mot confinement n'existe pas. Ici dans mon jardin se trouvent de la couleur, de la chaleur, de la joie, parfois des pleures, des peurs, un peu de noirceur. Je suis tout cela à la fois et je les embrasse.

Le choix de travailler sur soi. L'envie de cesser certains enfantillages, l'envie de grandir.

Être soi à quoi cela ressemble-t-il me direz-vous ?

C'est peut-être oser se regarder, être nue devant soi et pourquoi pas, oser écrire ce qui me blesse. Oser faire un bilan de cet avant confinement.

Mes douleurs, déchirures, angoisses, colères, tristesse, et ces blessures...

Et puis il y a aujourd'hui, ma relation à l'autre, le «ce n'est pas moi c'est l'autre».

Aujourd'hui c'est sous joyeux des violons d'un Palladio, que les compréhensions arrivent, affluent. Tout cet extérieur, tout ce marasme n'est que le reflet de mon intérieur, de nos malaises.

Alors c'est oser prendre sa plume et parler de pardon... à soi, pour soi, se déshabiller de sa culpabilité. Affronter ce qui sonne faux en soi ; faire un joli pied de nez à son ego.

C'est une proposition pour nous tous de grandir, d'évoluer sans plus de faux-semblants.

Être chez soi, en soi, observer, contempler et écouter Gaïa se reposer, respirer.

Voilà ma contribution en restant chez moi.

Je fais ma part comme le colibri afin d'éteindre cet incendie.

Et vous que choisirez-vous ?

Je vous envoie mon plus beau sourire

Amour et gratitude

Ingrid Janot

Remis à [la Presse Galactique](#) par mail