

LES ADDICTIONS

par Laurence SIMONNET

Les dépendances existent pour te laisser loin de ton être, de ton centre.

Quelque soit l'addiction, elle vient camoufler tes véritables besoins, envies parce ce que tu es un être extraordinaire.

Cela peut être le sucre, l'alimentation, l'alcool, les cigarettes, le sexe, les achats compulsifs, les livres des tonnes de livres à peine finis, les réseaux sociaux...

Et tant d'autres choses qui pourraient t'anesthésier et te faire oublier un instant la peur.

La peur que tu ressens en toi, ce vide qui hurle à l'intérieur et qui n'appelle qu'à être rempli.

Et c'est le cercle vicieux : toujours plus d'anesthésiants, toujours plus de hurlements...

Traverser les peurs, ne plus les combattre est le nouveau chemin. C'est la regarder et lui parler :

« OK je t'ai vu. Je sais pourquoi tu existes. Je t'ai créé. Je t'ai laissé de la place en moi. Quelques fois, je me suis ennuyé, quelques fois j'ai eu mal... Et tu t'es engouffrée. Et là, je t'ai accueilli. Je n'étais plus seule, enfin ! Seulement, tu as besoin d'être nourrie, toujours un peu plus. Mais voilà, j'ai compris. Je me choisis à partir de maintenant. Je m'aime. Je me considère et me reconnais pour ce que je suis. Au lieu de te remplir, je vais chanter, danser, peindre, coudre, crier, écrire... J'existe aujourd'hui pour moi et non plus pour toi. Je te remercie de m'avoir accompagné. Je te remercie pour ce bel enseignement.

Juste prendre conscience que ce « jeu-je » nous emmène loin de

notre être, de notre cœur.

Ce vide est un manque d'amour que tu peux choisir de remplir en t'aimant, en pratiquant ce qui te nourrit le cœur, l'âme, en revenant au corps physique..

Il peut prendre la forme d'un besoin de reconnaissance, de considération, d'existence, de création..

Prendre conscience et c'est la Clef, que c'est un manque d'Amour de toi à l'intérieur et non de l'extérieur.

Voir la lumière et l'Amour en soi est une belle invitation cependant cela peut faire naître des peurs et des résistances.

Ne pas s'identifier à nos comportements, nos pensées.

Reprendre son pouvoir de créateur et décider à chaque instant de ce que nous voulons vivre, créer.

Auteure Laurence Simonnet

Semeuse au Grand Jeu de la Vie

Site laurencesimonnet.com