

« Je ne suis ni une émotion « négative » ni une émotion “positive” :
je suis ton émotion du moment.

Je suis cette vague qui parcourt ton corps, te serre et t'étreint.

Je suis ton émotion. Je suis là car j'ai un message pour toi.

Ne m'écoute pas pour que je disparaisse, pour que je change.
Ecoute-moi tout simplement.

Quand tu m'écoutes n'attends pas que je change.
Ecoute-moi tout doucement.

Je suis ton émotion.
Il se peut que ça fasse mal, que ça brûle, que ça serre.
Mais ce qui compte vraiment, ce que j'aimerais que tu entendes,
c'est que j'ai un cadeau pour toi.

Je suis à la mesure de ta soif de vivre, de tes aspirations,
du monde dans lequel tu aspires à vivre.

Je suis à la mesure de l'intensité de ton rêve.

Je suis comme la mer quand elle reflète le ciel ou quand elle reflète ton visage.

Ecoute-moi ou plutôt à travers moi écoute le cadeau que tu es d'avoir soif,
d'être habité par ce torrent de vie qui veut jaillir à travers toi.

Ecoute-toi et écoute ce que tu aspires à vivre à partir de maintenant.

Et je me calmerai tout simplement quand tu auras rencontré
ce qui est beau, vivant et vibrant en toi.

Car je ne demeure jamais la même, je bouge, je change, j'évolue.

Signé : Ton émotion du moment...

Françoise Keller
Formatrice certifiée du Centre pour la Communication Non Violente
www.concertience.fr