

Tout est déjà là

"Tout est déjà là" est un ensemble de textes courts, de phrases, de photos et de dessins, n'ayant d'autres buts que de vous emporter dans une sensation particulière d'ouverture joueuse et joyeuse.

C'est une invitation à un voyage intérieur, pour oser explorer son propre chemin.

Là où le vécu a pu figer, ce livre vous inspirera peut-être des "et si j'essayais?"

Laissez les mots et leur rythme entrer en vous... Sentez-les impulser la magie du vivant!

Que vos en-vies deviennent des actes...

Êtes-vous prêts à vous envisager autrement ?



Artiste danseuse puis chanteuse, Patricia Verneret est aujourd'hui formatrice par le chant et coach de vie.

Patricia Verneret

Tout est déjà là

Êtes-vous prêt ?

A lire dans l'ordre ou le désordre

D'une traite ou par petits bouts

Pour réfléchir et changer d'angle de vue

Pour voir et vivre ce qui a toujours été là

Ce que vous allez trouver

Préface 5



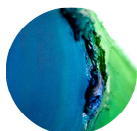
Inspirations-hommages
8-31-42-79-90-101-117



Invitation à se pencher sur la question
21-34-46-66-94-97-125



Petites phrases à laisser vivre
26-39-51-57-60-72-85-112-120-129-135



Eh ! Qui ? Libre !
9 à 64



Cheminement
65 à 135

Postface.. 136

Préface

Je me vois souvent comme un agent immobilier. J'ouvre des portes et invite : venez voir par ici, cette pièce est tellement lumineuse ! Avez-vous vu cette grande fenêtre et la vue magnifique que l'on a d'ici ? Non ? Venez voir de ce côté-ci... Tantôt je remonte les volets pour que puisse entrer la lumière, tantôt j'ouvre une fenêtre. Parfois j'encourage : allez-y, ouvrez donc... N'hésitez pas ! Je vous attends là. Si si c'est ouvert, la porte est un peu rouillée... Insistez !

Et ainsi va la visite, de pièce en pièce. C'est fou, de l'extérieur on avait l'impression que c'était beaucoup plus petit, mais maintenant à l'intérieur, on s'aperçoit que c'est immense !

Parfois je dois ruser car les visiteurs opposent certains arguments: *mais non il n'y a rien de ce côté ! Il fait trop sombre, pas envie là*. Pas grave, on va passer par l'autre côté ou on reviendra plus tard !

La visite va d'exclamations en exclamations, de surprises réjouissantes en surprises « coups de cœur ». Vous vous projetez déjà dans cette magnifique demeure.

Attendez, vous n'avez pas tout vu... Regardez ce parc magnifique, allons faire un tour... Oh ! Derrière cette fenêtre que vous n'aviez pas remarquée, on devine la nature... Bien sûr allons-y !

Quand la visite est terminée, le visiteur est ravi et impatient de venir s'y installer : c'est un château !

Oui mais voilà : ce château vous a toujours appartenu ; vous vivez ici depuis toujours... Mais vous occupez quoi, au maximum 2 pièces ?

Ce château, c'est nous tous. Dans mes formations, mes cours ou les séances de coaching, je passe mon temps à cela : mettre en lumière ce qui est déjà là, attirer l'attention sur... Ouvrir un espace où les éléments peuvent se relier à nouveau. Ma participation s'arrête là. Le reste appartient à chacun. Libre à chacun d'utiliser tout ce qu'il découvre sur lui-même... ou pas.

J'aimerais vous emmener en visite par le biais de l'écriture cette fois-ci : qu'importe l'outil ! Je vous souhaite une agréable visite.

Etes-vous prêts ?





*« Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir et l'envie furieuse
d'en réaliser quelques uns.*

*Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer et d'oublier ce qu'il
faut oublier.*

Je vous souhaite des passions. Je vous souhaite des silences.

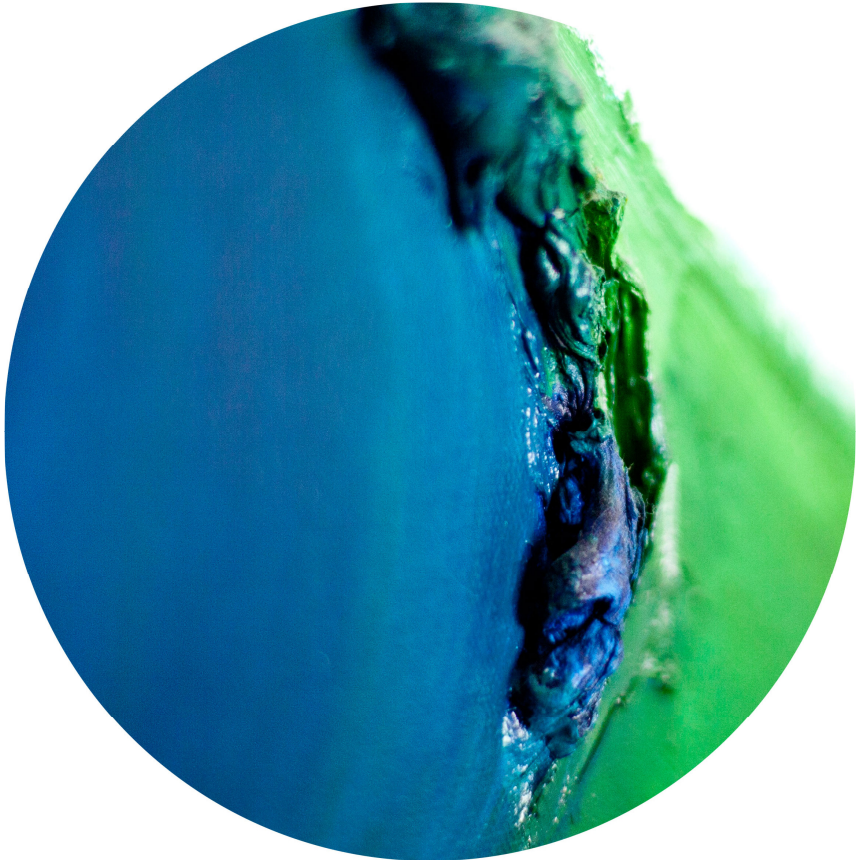
Je vous souhaite des chants d'oiseaux et des rires d'enfants.

*Je vous souhaite de résister à l'enlissement, à l'indifférence, aux
vertus négatives de notre époque.*

Je vous souhaite surtout d'être vous ! »

Jacques Brel

Eh ! Qui ? Libre !



Equilibre

Du latin equalibre : égalité de poids

Se ressourcer

Je sors de chez moi. Humm, ça sent bon : mon voisin est déjà aux fourneaux.

1^{er} contact...

J'active le pas. Les mouvements sont un peu raides, mon corps se réveille doucement et il a un peu de mal à s'activer. J'allonge mes pas pour qu'ils soient grands et rapides.

2^{ème} contact...

Oh... Quelles magnifiques couleurs ! Je lève les yeux jusqu'à la cime de l'arbre le plus grand. Ils sont tous tellement différents les uns des autres. Les troncs ont des formes et des couleurs différentes. Celui-ci a un feuillage d'un vert très foncé, celui là d'un vert tendre et son feuillage retombe, celui-ci... Qu'est-ce que c'est ? Non, interdiction de nommer, juste tu regardes et contemples.

3^{ème} contact...

Tout en marchant, je lève les yeux. La lune est splendide ! J'adore la voir en plein jour. Ce n'est pas possible tout le temps, mais là, je la vois si précise alors qu'elle est si loin ! Une énorme masse suspendue... J'entends le bruit des voitures et au beau milieu de ce vacarme, les oiseaux chantent.

4^{ème} contact...

Comment puis-je régler ce problème de voisinage ? Cela devient invivable ! Stop ! Ce n'est pas le moment, profite juste de ce temps pour toi et tu verras plus tard.

Bonjour ! Grand sourire... C'est une femme sur son vélo, je la croise tous les jours...

Quelle lumière magnifique ce matin. Son éclat est autre, chaque jour changeante ; elle met en scène le paysage différemment à chaque instant. Oh... Elle projette des ombres nouvelles contre les façades des maisons... Je m'amuse à distinguer des formes, comme quand j'étais petite et que je jouais avec les nuages. Dans le même temps je constate que mes épaules sont relevées, je les laisse redescendre... Et mes doigts bougent tous seuls ! J'arrête leur mouvement et me concentre sur la sensation du sol, comment mes pas déroulent mes pieds. A travers mes baskets, je ressens le sol : terreux, bétonné, régulier, tortueux.

Salut chouchou ! Je rencontre beaucoup de « chouchous » car je ne connais pas leur petit nom. Là c'est le canard. Tous les jours je lui parle et il me répond ! Je lui dis comme son plumage est beau ou qu'il devrait se laver un peu !

Bonjour ! Ah, cette personne ne m'a jamais vue, aussi, elle me répond du bout des lèvres : pourquoi donc une inconnue me salue-t-elle ??? Un parfum de gel douche et de crème pour le corps flotte dans l'air... Sourire.

Souvent je croise des personnes très sérieuses : très sérieuses dans leur jogging, très sérieuses dans leurs tâches, très sérieuses dans leurs discussions, très sérieuses dans leurs douleurs, la vie c'est du sérieux quoi. Et le seul moment où elles s'aperçoivent de ce qui les entoure, c'est lorsque je leur dis bonjour avec un sourire dans la voix ! Cela les oblige à lever le nez de leurs mondes pour voir le monde qui les entoure.

Mais je ne juge pas. J'ai été comme elles à un moment de mon existence, où la souffrance ou mes problèmes de l'instant m'avaient coupée du monde extérieur.

Beurk, une voiture qui fume ! Je ferme momentanément mon odorat.

Incroyable ! Il y a une petite plante dont je ne connais évidemment pas le nom, qui pousse bien droite et toute seule au milieu du béton du trottoir. Elle a profité d'une « faille » dans le sol... Ou bien c'est le sol qui s'est fendillé pour qu'elle puisse pousser ? La force de la nature...

Je marche le nez en l'air : le ciel, les nuages, les arbres. Je redescends mon regard : les pommiers... Humm je sens l'odeur de l'herbe coupée : j'adore cette odeur. Ceux qui entretiennent les espaces verts ont dû tondre. Mes baskets sont mouillées, la rosée du matin est importante en ce moment.

Mon corps monte en température et mon pas est facile ! J'enlève une couche de vêtement. Je me sens bien ! L'air est vivifiant. Le contraste entre la chaleur de mon corps et l'air vivifiant sur mon visage et mes mains, j'adore. Sourire.

5^{ème} contact...

Humm, odeur de pain chaud, je suis passée à proximité d'une boulangerie au milieu de nulle part.

Salut chouchous ! Une maman poney et son petit : à force de me voir passer, là où ils étaient craintifs, ils s'approchent maintenant et parfois hennissent quand ils me voient !

Ils sont trop rigolos... Ils font exprès : au début ils accourent comme s'ils étaient contents de me voir, puis, d'un coup, ils font trainer l'histoire et les derniers mètres pour s'approcher de moi sont entrecoupés de petites pauses volontaires. Ce qui m'impatiente ! Et j'en rigole ! Jusqu'au moment où je peux enfin les caresser. Grand moment de plaisir partagé.

Je sens mon corps s'adapter à la pente : il se penche légèrement lorsqu'il y a une petite montée ou une petite descente, je suis vigilante pour mes épaules... Un bruit derrière le feuillage, c'est un écureuil qui grimpe et au loin j'aperçois un lièvre qui s'enfuit à mon approche.

Oh... Sensation de lourdeur : là où je viens de passer, cela (quoi ?) a plombé mon corps.

Je stoppe, en admiration devant un petit arbre : du vert, du marron clair, du jaune, de l'orange et du rouge à lui tout seul ! La nature a tellement d'imagination ! Hier je ne l'avais pas vu ! Mais la nature change chaque jour lorsqu'on lui est attentif. Quelle que soit la saison, le regard a de quoi ne pas se lasser : les couleurs, l'ampleur des feuillages ou au contraire les silhouettes qui ressemblent à des sculptures en hiver. Une fleur violette improbable au milieu des couleurs automnales, ou une profusion de couleurs vives avec les fleurs sauvages en été. Ma pause, l'arrêt du mouvement me font prendre conscience de l'intérieur de mon corps qui bouge : le sang pulse suite à l'effort fourni, je profite et ressens cette circulation. Je respire ! Sourire

J'entends un hennissement : ce doit être Tonnerre qui appelle son copain Orion qui a du partir en balade en calèche... C'est ça ! Coucou Tonnerre.

Les 2 chevaux se ressemblent comme 2 gouttes d'eau pour qui ne les connaît pas. Leur maître, m'a expliqué leur différence :

Tonnerre paraît toujours sale et mal coiffé, alors qu'on dirait qu'Orion vient de se faire couper la frange !

Je discute souvent avec leur maître : la nature, l'éco-système, les animaux... Cela a commencé par un bonjour. Sourire à l'idée de toutes ces rencontres, pour rien et pour tout, vécues chaque jour.

Salut chouchou, un chat qui se balade au milieu d'un pré immense puis un chien allongé de tout son long caressé par le soleil... Il a raison ! Je vais faire comme lui. Moi aussi j'offre mon visage au soleil. Sourire...

Au loin, un bruit de machine, et plus près, des oiseaux... Humm je m'approche d'un endroit où ils font des compotes ou des jus de fruit.

Un petit bruit au dessus de ma tête : ce sont les poteaux électriques, ça fait un petit bruit. Vivement que l'homme ait des technologies plus vertes qui ne gâcheront plus le naturel des paysages. Mon imagination vagabonde vers un paysage dans un futur en totale harmonie avec la nature. Sourire. Mes constructions imaginaires m'amuse : ça doit être cool le métier d'architecte !

Je m'arrête à nouveau et cette fois-ci je me retourne. Parfois je marche à reculons sur quelques mètres. Je fais cela régulièrement. Cela change le point de vue. Et lorsque mon mental refait trop surface, dès que je reprends la route dans le sens normal, cela me rend plus attentive à nouveau à ce que je vois... Hihi, de l'extérieur cela doit paraître bizarre : une fille qui marche puis recule, le nez en l'air en souriant ! M'en fous !

Mon arbre : il est magnifique. Je m'arrête et lève la tête. Il me donne la sensation de m'élever, et mon sang qui circule me garde dans mon corps : je sens et j'écoute et je ressens et je regarde... J'ai l'impression qu'il est le roi de la forêt ! Il m'attire.