

Docteur Guy CARROT (Psychiatre)

Pour moi c'est ce moment

juste cet instant

cet instant où un rayon de lumière ...quelque chose est en train de changer

oui c'est ça ce moment où la lumière vient repousser l'ombre

dans un attrape rêves, ce moment où la lumière vient faire disparaître les gros cauchemardes gluants qui sont restés prisonniers dans les fils de l'attrape rêves...

Ce moment où l'on entend le silence un peu comme ...

un peu comme le bruit, le bruit des grillons sur un sentier en Provence, le soleil ,les rochers presque blanc qui se fondent dans un ciel bleu pale

ou comme en arrière-fond le bruit des vagues, une promenade sur un sentier au bord des falaises, l'air qui caresse le visage un peu frais...

Ne surtout pas bouger ne pas réveiller le monde autour, oui tu peux fermer les yeux je peux te tutoyer, toi, moi, moi, moi, toi à l'intérieur de soi

tu peux refermer les yeux, ce petit instant que tu avais pris pour vérifier que c'était bien cette lumière à travers tes paupières

Tout paraît plus clair, plus ordonné plus à sa place

je mets une pomme sur ma table et je me mets dans cette pomme. Quelle tranquillité !

Tout est plus lumineux ce matin, plus clair les choses sont à leur place, juste ce qu'il faut ni trop ni trop peu

les choses que l'on ne peut pas changer... pour le moment et qu'il faut accepter

ce que l'on peut faire, ce que l'on fait d'ailleurs de notre mieux

se protéger et protéger les autres prendre soin de soi prendre soin des autres ...être à sa place juste à sa place, ni trop ni trop peu ni un Héros ni un animal apeuré, Terré...

il ne suffit pas de se plaindre de l'obscurité il faut allumer la lumière.

Dans la nature les blessures guérissent et dans ce début de printemps cet arbre blessé par la tempête s'est relevé devenant plus beau et plus fort encore plus beau encore plus fort...

Respirer, s'étirer une nouvelle journée commence...