

Docteur Olga JINKINA (Médecin Urgentiste)

Chers amis

On vit un moment très difficile, historiquement difficile...

Effectivement, rien ne sera plus comme avant...

Quand on entendait des nouvelles de la Chine, on s'étonnait, on compatissait, on était triste pour eux...mais c'était tellement loin...

Quand ça commençait à s'approcher on pensait « c'est une petite grippe », on se sentait invincible, on se moquait des interdits, on les bravait, on ne pouvait pas être touché... c'était irréel, incompréhensible, comme dans les films de science-fiction...

Les rues vides d'Italie, la fontaine de Trevi abandonnée, désertée...

C'était tellement encore irréel, et toujours lointain...derrière nos frontières, comme si on était dans une bulle et que rien ne pouvait nous arriver...

Et puis le président a fait son discours, parlé de la guerre... On a senti encore une exagération, même presque une mise en scène dans le but de revaloriser le premier homme du pays...

Et puis ça commençait à prendre forme, à s'approcher, à devenir de plus en plus réel, ça nous touchait...

Mais c'était toujours tellement exceptionnel, impensable que même en se trouvant dedans on n'arrivait pas y croire, comme si on était dissocié, stupéfié, sidéré...

Qu'est-ce que nous arrive ?!

Que vivons-nous ?!

Comment nous en sortirons-nous ?!

On voit des images de soignants d'Italie submergés, dépassés, étant obligés de faire des choix terribles, de prendre des décisions qui vont les poursuivre toute leur vie, et revenir dans leurs cauchemars...

On voit des images du Palais de Glace en Espagne...des camions surchargés de cercueils...

On imagine les gens mourir seuls, isolés, sans le droit d'être accompagnés par leurs proches...

On pense aux proches de ces mourants privés de ce dernier privilège de dire des mots d'amour, de faire des excuses et des promesses qui font vivre...

Et on réalise enfin que c'est la guerre !

Cette guerre qui a changé toutes les règles...

Les nouvelles règles sont dures, très dures...

On ne sera plus jamais comme avant...

On sera comme toutes les générations qui ont traversé la guerre, on sera traumatisés, touchés, blessés très profondément...

Comment faire pour que nos blessures ne deviennent pas insupportables, et ne se transforment pas en ulcères saignants, inguérissables ?

Comment faire pour aider les autres à traverser cette épreuve sans perdre leur humanité, leur force, leur joie de vivre, leur espoir ?

C'est une guerre à laquelle on n'avait pas été préparé, elle nous a frappé violemment sans prévenir...Et on n'avait pas été bien armé...

On ne va pas chercher les coupables aujourd'hui, on ne doit pas disperser notre énergie...

On doit s'adapter en évoluant de jour en jour...

Mais peut-être avez-vous une arme complémentaire, votre connaissance de l'hypnose, votre connaissance des processus inconscients puissants...

Certains se sont mieux entraînés que les autres... Oui souvent on n'est pas très persévérant lors des exercices, on pense toujours aller en salle de sport demain...

Les autres ont mieux goûté le plaisir d'exercer, ont été mieux encouragés par les résultats, le confort, la satisfaction, l'excitation de réussir...

On est tous différents et complémentaires, on évolue différemment et c'est aussi notre force...

C'est le moment maintenant de sortir cette arme puissante qu'est l'hypnose, une arme particulière que nos maîtres nous ont généreusement offert.

Cette arme peut nous aider à ne pas nous sentir impuissants, elle peut nous aider à nous protéger et à offrir à notre tour aux autres ce cadeau de l'hypnose, à leur apprendre à s'en servir, à se protéger, à se ressourcer, à renforcer leurs capacités innées, à apporter plus de cohérence lors de ce moment sombre, plus de bienveillance et d'espoir...

Vous êtes nombreux, assez nombreux sur CHAN, une soixantaine je crois...Une petite armée.

Chaque petite étincelle de lumière apporte un peu de clarté autour d'elle, dissimule la pénombre... et si elle arrive à allumer d'autres étincelles autour d'elle, l'obscurité reculera...

Cette lumière est à l'intérieur de vous, elle attend juste d'être contactée pour grandir, pour illuminer tout autour, pour réchauffer vos cœurs et guider les autres, perdus dans le brouillard.

Comment faire en pratique...

** Peut-être que vous pouvez visualiser cette petite lumière comme une flamme de bougie, la faire grandir à l'intérieur de vous à chaque respiration pour devenir une flamme de plus en plus puissante, réchauffant chacune de vos cellules, réveillant vos ressources les plus profondes...*

** Peut-être vous pouvez vous enraciner avec des racines épaisses et profondes pour vous nourrir de l'énergie de la terre...*

** Peut-être vous pouvez contacter votre partie sage, en lui faisant part de vos peurs et de vos doutes, en lui promettant de faire de votre mieux, en lui demandant de l'aide, en lui demandant de vous porter quand ça devient trop lourd...*

** Peut-être vous pouvez imaginer notre jolie planète bleue devant vos yeux et la mettre dans une bulle lumineuse protectrice...*

** Peut-être vous pouvez imaginer d'autres personnes bienveillantes se tenir par les mains autour de notre planète en lui envoyant leurs amours et leurs vœux de guérison profonde...*

** Peut-être vous trouverez des milliers et des milliers d'autres façons de méditer et de faire de l'autohypnose que vous voudriez partager ...*

D'autres idées : créer un groupe sur WhatsApp pour s'échanger, se soutenir, aller plus loin...

Je crois à votre créativité hypnotique !

A très bientôt,

Olga

