

L'écoute voici un thème qui m'a fait réfléchir et m'a donné envie de découvrir ce que cette journée allait m'apporter. L'écoute de qui? Comment? Suis-je à l'écoute? Voilà bien des questions. Auras-je une réponse?

La journée a débuté très simplement, Catherine m'accueille dans son atelier. Tout y est propice à l'accueil et à se sentir à l'aise.

Cette journée ne va pas du tout être comme je me l'imaginais mais j'ai vécu tant d'émotions que je souhaite vous en faire part par ce témoignage.

Départ par le choix d'un flacon d'huile essentielle au hasard, je le regarde, le sens - "Beurk", je n'aime pas cette odeur mais pas le choix je vais devoir faire avec. Après un moment de décontraction et de mise en mouvement, nous voilà assises pour un moment de méditation - Nous débutons avec l'huile essentielle et ensuite "silence". A l'écoute! Beurk, rebeurk, vraiment cette odeur m'agresse - Je n'arrive pas à me concentrer, mes pensées vont dans tous les sens - Cette odeur, la semaine écoulée, à quoi puis-je penser, comment ordonner mon esprit? Tout et n'importe quoi défile dans ma tête et déjà la clochette retentit: fin de la méditation.

L'écoute de soi! Plus facile à dire qu'à faire, plus facile d'être à l'écoute des autres...

Après une seconde séance d'activités, voici qu'arrive le 2<sup>e</sup> temps de méditation... "huile essentielle", oh non encore et "beurk" vraiment cela n'est pas possible comment je vais tenir toute la journée... les pensées pourtant se structurent, encore diffuses! Elles ne vont plus dans tous les sens, je commence à me poser. Cela vagabonde dans mon cerveau... déjà la clochette

A nouveau un moment actif, toujours intense, poussant à la réflexion et à la découverte de soi. Il est déjà l'heure du repas, en silence, en prenant conscience de ce que l'on mange. Prendre le temps de manger... Inhabituel pour moi et surprise (ou non car chacun le sait mais combien d'entre nous l'applique?) je ne mange que la moitié de ma salade.

La journée se poursuit mais à vous de découvrir le reste en la vivant. Une émotion très forte que nous avons vécue avec Catherine lors de la ballade... Belle idée de dire "merci", une marche de gratitude. Et le silence, la communion du moment, tout était fait pour que cette journée soit pour moi inoubliable.

Retour de marche, "huile essentielle" et à nouveau surprise = Plus d'aggression, l'odeur ne me plaît pas mais cela m'indiffère - les pensées sont apaisées, pourquoi cette odeur me déplaît tant, ma réflexion est profonde, des réponses apparaissent. L'odeur est toujours là mais rien... Pas si étonnant lorsqu'on

y pense à posteriori -

Un morceau de chocolat avant le dernier temps de méditation - Et son goût en bouche de très longues minutes - Et me voilà enfin à NON ECOUTE....

Quelle journée, que de réflexions et même des débuts de décisions pour mon bien-être ... Depuis des choix juste pour moi, des réflexions plus profondes...

Merci pour tout cela, Catherine

A bientôt, rejoignez moi et toutes celles qui ont déjà eu la chance de "travailler" avec Catherine.

Musseren, le 24/07/2016.

Florence.