

Au nom de tous ces coups de blues... - 1/1

J'ai décidé aujourd'hui, pour mon deuxième article, de parler de nos énormes ou petits coups de blues... C'est pas toujours facile, mais on peut s'en sortir ! J'écris aussi pour montrer à tous qu'on est pas si seuls qu'on ne le pense...

Comme je disais, nous traversons au moins une fois dans notre vie, des périodes difficiles, certains plus que d'autres. Ces gros coups de blues peuvent être déclenchés par un décès, une rupture, une déception quelque soit la raison... Ou parfois même nous n'avons aucune raison. On a un copain, une bonne famille, des amis, enfin comme on dirait : "Tout pour être heureux". Mais pourtant on à mal, très mal. On pleure durant des heures, plusieurs fois dans la journée, le soir dans son lit avec sa solitude. Nous avons le coeur si lourd et à la fois si vide, on ne ressent plus rien à part cette immense douleur que personne ne ressent, que personne ne comprend. Le coeur fait si mal, qu'on ne cesse de repenser à tout ce qui nous arrive, on se demande comment on en est arrivé là. On rumine sans cesse sur ces choses du passé qui ne valent plus la peine d'être ressassées. Pour la plupart à bout de ces pensées là, on ne se supporte plus. Il faut y remédier, on le sait. Le courage et la volonté il en faut ! Mais vouloir s'en sortir c'est déjà une partie gagnée. Moi je réalise qu'en étant comme ça, je suis en train de tout perdre d'une part ma jeunesse à laquelle je dois essayer de profiter, et de l'autre mon copain à qui je tiens tant malgré tout ce vide en moi. L'amour ça fait peur parfois dans ces moments ou nous sommes si... à fleur de peau je vais dire. Mais il faut se relever, oser sortir toute cette haine qui stagne en nous, en parler pour en finir une bonne fois pour toute ! J'aimerais dire à tous/toutes, que comme souvent le pensent, nous ne sommes pas tout seul. Et une phrase qui me tient particulièrement à coeur : "Nous sommes trop souvent les artisans notre propre souffrance" je pense par là que parfois nous avons le don de s'enfoncer encore plus, même si on s'en rend pas toujours compte. Mais le tout dans ces périodes c'est de ne jamais revenir dessus je pense. Je suis certaine que pour le futur ça va nous apporter cette philosophie, ce travail sur nous, que peut être d'autres personnes n'auront pas vécu... Alors à tous, bon courage car si le passé ne s'oublie pas, c'est le présent qu'il faut vivre et l'avenir qu'il faut construire...