

D.R.



L'obscurité ne peut pas chasser l'obscurité, seule la lumière le peut. La haine ne peut pas chasser la haine, seul l'amour le peut.

Martin Luther King



Martin Luther King Jr. est un pasteur américain, militant de la non-violence, prix Nobel de la paix. Il a défendu les droits civiques des Noirs aux Etats Unis, il a milité pour la paix et contre la pauvreté des minorités ethniques. Il a été assassiné.

Nous portons en nous des couples d'opposés. Nous sommes l'un et l'autre c'est à dire que nous pouvons nous connecter à cet endroit de notre personnalité où nous portons en germe aussi bien l'un que l'autre. Ces couples d'opposés sont les deux faces de la même médaille. Quand nous en éclairons un par la lumière de notre conscience, nous devrions éclairer l'autre aussi. Pour éclairer notre ombre, la lumière de notre conscience est nécessaire. L'ombre et la lumière sont les deux faces de la médaille de notre conscient et de notre inconscient. Ces opposés nous constituent tout entier. Ils participent à l'éveil de notre nature véritable. « Si nous pouvons rester avec la tension des opposés suffisamment longtemps, la soutenir, être vraiment avec, nous pouvons alors devenir des vaisseaux dans lesquels les opposés divins se rejoignent et donnent naissance à une nouvelle réalité ». Marie Mouise von Franz

La psychothérapie nous met face à ce travail de découverte de nos couples d'opposés. Nous découvrons au fur et à mesure du chemin vers soi, la complexité de la construction de notre propre nature. Nous apprenons à reconnaître les faces différentes et opposées de notre personnalité. C'est ainsi que nous nous découvrons dans notre entièreté. La sophrologie à cet endroit peut confirmer ce travail en l'appréhendant différemment. L'approche plus méditative, appartenant au 3e degré de la sophrologie est un outil d'exploration de ces opposés qui nous habitent, nous aide à en prendre conscience.

Sophie Barbé




Sophie Barbé

7, bd Maréchal Juin - 06800 Cagnes sur Mer

Tél : 06 10 24 05 05 - sophie.barbe@gmx.fr

www.sophiebarbe.com

 Sophie Barbé