



D.R.

“

J'ai appris depuis  
longtemps que, pour soigner  
mes blessures, je devais avoir le  
courage de les regarder  
en face.

Paulo Coelho

”

**Paulo Coelho est un romancier et interprète brésilien. Ses livres sont traduits en 80 langues et remportent un succès international. Il est Chevalier de l'Ordre National de la Légion d'Honneur et membre de l'Académie des lettres brésilienne depuis 2002.**

Ce que je n'exprime pas s'imprime. Ce que je fais me revient de l'extérieur comme un destin. Rien ne sert de mettre de côté, d'enfouir, « d'oublier » ou d'être dans l'illusion d'oublier, car les blessures que nous voulons ignorer reviennent à notre conscience par un événement de la vie qui nous invite à les regarder en face. Un accident de la vie, une situation qui devient insupportable, une maladie sont des opportunités de regarder ce qui se passe en nous. La seule façon de soigner nos blessures est d'en prendre conscience puis d'en prendre soin. Les regarder, en connaître la profondeur. Avec la psychothérapie, les rouvrir, les soigner avec une grande douceur et laisser advenir la cicatrisation jusqu'à la guérison. Il ne reste plus qu'une fine cicatrice au lieu d'une plaie suintante dont on se détourne. C'est apprendre à vivre avec au lieu de faire en sorte de vivre sans, ce qui est une illusion.

Lorsqu'on démarre un travail en psychothérapie, il y a des blessures que l'on garde scrupuleusement enfouies, le travail d'investigation tourne autour jusqu'à ce qu'elles se révèlent. Le fait de les reconnaître, de les nommer déjà est libérateur. Les rouvrir, les soigner, en comprendre le sens détermine le travail de guérison qui commence à émerger. Tout ce processus est un travail libérateur. Pour évoluer on ne peut en faire l'économie, ainsi nos vies s'en trouvent plus légères.

Sophie Barbé



**Sophie Barbé**

7, bd Maréchal Juin - 06800 Cagnes sur Mer

Tél : 06 10 24 05 05 - [sophie.barbe@gmx.fr](mailto:sophie.barbe@gmx.fr)

[www.sophiebarbe.com](http://www.sophiebarbe.com)

[f](#) Sophie Barbé