



D.R.

“

Si vous ne renoncez à rien, vous vous abstenez de choisir. Et quand on s'abstient de choisir, on s'abstient de vivre la vie que l'on voudrait.

Laurent Gounelle

”

Laurent Gounelle est un écrivain français. Ses livres sont des best-sellers traduits en 29 langues et traitent de développement personnel.

Tout choix implique un sacrifice. Un sacrifice c'est renoncer à quelque chose. Quelque chose qui ne nous convient plus, une situation qui nous fait souffrir, une relation où il n'y a plus de complicité, d'épanouissement. Choisir c'est se connaître et savoir ce qui est bon pour soi. Savoir ce qui est bon pour soi c'est se construire la vie que l'on voudrait. Oser réaliser ses rêves de vie sur mesure c'est regarder ce qui ne nous convient plus et l'abandonner.

C'est ce qui se passe lorsque nous entamons un processus psychothérapeutique. Nous arrivons avec tout un tas de situations surchargées, emmêlées, dépassées où nous ne voyons plus clair. Le premier travail est de prendre la mesure, constater puis petit à petit trier et abandonner ce qui est en trop, ce qui ne nous convient plus, ce qui a trait au passé et qui n'a plus cours... Savoir choisir ce qui nous correspond vraiment, ce qui nous ressemble. Ainsi se dessine la vie que l'on voudrait, nous sommes aptes à réaliser nos rêves. Vivre notre vie selon nos rêves. S'individualiser pour individualiser nos vies. Renoncer c'est faire de la place, s'alléger, élargir son champ de conscience, se libérer, trouver une respiration nouvelle. C'est un acte mature empreint de sagesse.

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

[f](#) Sophie Barbé