CHRISTIAN PAGÈS

DOULEUR, MON AMIE, JE T'ENTENDS

Éditions Maïa

Découvrez notre catalogue sur :

https://editions-maia.com

Un grand merci à tous les participants de *simply-crowd.com* qui ont permis à ce livre de voir le jour :

… …

© Éditions Maïa

Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en encre, ils sont conçus et imprimés en France.

Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation interdits pour tous pays.

ISBN 978-2-38441-480-2
Dépôt légal : mai 2023

Je dédie ce livre à tous ceux qui souffrent et à ceux qui ont à charge d'accompagner la souffrance ou de la soulager.
Que ce partage puisse offrir le cadeau de la force et de l'accueil afin de mieux profiter du cadeau de la vie.

Préface

Quand mon ami Christian Pagès m'a remis son manuscrit pour le lire et lui faire part de mes impressions, je me suis mise tout de suite en état de réceptivité sur le sujet : la douleur. Cette impression anormale et pénible reçue par une partie vivante et perçue par le cerveau, une souffrance, une affliction.

En tant que thérapeute, la douleur est un signe clinique qui nous indique certains aspects de la pathologie, pour le patient. Il veut la voir disparaître. Pas de douleur, pas de maladie, donc la santé est de retour.

Avec cet essai, Christian Pagès nous donne un nouvel éclairage sur ce symptôme. Comme un metteur en scène, un chorégraphe, un coach et ses multiples talents, il la met en lumière, et elle devient une amie.

Au fil des pages, on la découvre, on la comprend à travers son analyse et ses expériences personnelles. Christian Pagès nous dévoile comment on peut apprivoiser la douleur, sa douleur. On la sort de l'ombre et elle devient moins nocive, une alliée.

Claude Chandeson
Thérapeute, ostéopathe.

Préface de l'auteur

Avec toute la compassion et l'écoute nécessaire à une telle entreprise, je réalise ce document. J'y mets le cœur et l'esprit qui peuvent faire éclore l'empathie. J'y livre en toute simplicité des morceaux épars de vie, d'expérience et de leçons de cette vie.

Mêlant les sources, qu'elles soient culturelles, tirées de l'expérience, portées par la conscience ou par la vie sensible, elles viennent ici nourrir le propos et le don que je fais afin de participer à apaiser l'âme, l'esprit, le corps de ceux qui dans ce vaste monde ont besoin d'être épaulés. Je souhaite partager.

Ma mission consiste à accompagner. Je mets mon humble expérience au service de ceux qui veulent bien me prêter leur attention et me faire confiance. Enrichi par mes années d'enseignement ou d'accompagnateur de vie et de thérapeute, mais aussi par une vie particulièrement mouvementée et riche, je me sens autorisé à offrir cette richesse afin qu'elle guide et transforme ce qui doit l'être dans le temps de la souffrance ou de la douleur.

Introduction

Je souhaite ici partager mon expérience, éclairer le chemin qui permet de se libérer de l'emprise de la douleur sur le psychisme, le champ émotionnel et la vie à mener.

L'essentiel de cet écrit consiste à se poser les bonnes questions. Chacun trouvera ce qu'il lui semble bon de prendre et en fera pour lui-même l'outil qui l'aide à mieux réaliser son être et sa vie.

Je vous propose aussi quelques exercices simples et efficaces afin d'utiliser la douleur comme un outil communicatif généreux qui attend votre écoute afin de mieux communiquer avec vous puis « se taire », lorsqu'elle a compris que vous l'avez entendue.

Que chacun développe la meilleure attitude.

L'important dans une attitude n'est pas ce qu'elle est ou paraît être, mais ce qu'elle permet et ce qu'elle propose ou offre.

L'alarme est claire et nous offre une évocation à décrypter.

Nous sommes cette antenne qui reçoit les messages à utiliser pour découvrir le potentiel harmonique de la vie.

Restons attentifs et ouverts afin de pouvoir mieux gérer notre être et notre mission de vie.

La cohérence dépend aussi de notre écoute, qui nous permet de déceler les indices cachés dans l'ombre ou l'oubli.

Selon mon ressenti, mon expérience et mes lumières, je vous offre ma vision afin de vous permettre de profiter au mieux de votre potentiel, qu'il soit agréable ou difficile parfois à entendre. Je souhaite ici partager mon expérience, éclairer le chemin qui permet de se libérer de l'emprise de la douleur

sur le psychisme, le champ émotionnel et la vie à mener. Se poser les bonnes questions nécessite un ensemble de vécus et un partage, d'une sensibilité à l'autre reflétant les étapes de vie. Ainsi, se fera le chemin vers les solutions appropriées.

Chacun fera son propre chemin pour se libérer des contraintes imposées par les peurs, les croyances, les interdictions et les pièges qui le séparent de la réalisation individuelle qui le met en lien et en harmonie avec son propre équilibre et donc sa santé globale. Si votre souffrance vous vient d'avant cette vie, vous trouverez le sens qui vous permet de vous en séparer enfin.

Je vous offre des exemples vécus, car la métaphore permet une prise de possession personnelle, intime et ouverte à vos possibles.

Que chacun revienne ainsi à lui-même pour trouver l'équilibre et la justesse qui lui permet de faire ses choix et de se libérer des inductions globales et aveuglantes. Écoutez ce que vous dit votre corps, votre vie et votre histoire. Ces éléments profonds et sensibles vous parlent de vous et du chemin suivi et à prendre. La vie est faite d'épreuves et aussi de bonheurs intenses.

Je la gravis telle une très haute échelle et je sais qu'en haut, il y a le ciel, au-delà, bien au-dessus des nuages, qui me cachent le miroir sans fond de mon essence et de mon cœur

J’ai l’impression aujourd’hui d’avoir franchi des monts infranchissables, d’avoir atteint des sommets inespérés.

Je suis bien. Je sais que j’ai gagné mes galons, que je suis devenu fort après avoir été fragile.

Je ressens ma fragilité dépassée par une juste force.

J’ai réussi à vaincre la souffrance, la violence la plus extrême, la douleur sans faire appel à l’agressivité, en aidant souvent mes « adversaires » à devenir meilleurs.

Je sais aussi que je ne suis pas au bout du chemin et qu’il faudra encore affronter des monstres, dépasser des obstacles.

Je sais aussi qu’au bout il y a le calme et le meilleur.

Et surtout, je sais que je ne sais pas, mais que j’apprends et que devant moi s’ouvrent les chemins des questions que je ramasse au passage. J’apprends à chaque instant tout en éclairant le chemin.

Et chaque question est une lumière étrange qui éclaire une route d’évidence à découvrir et à exploiter.