

# Poème - *Bienvenue radical*

Bienvenue dans ce moment, la seule fraction du temps dont nous disposons réellement.

Bienvenue à votre corps, et pas celui d'un autre, sans lequel vous ne seriez pas là aujourd'hui. Et bienvenue aux nombreuses parties de votre corps, qui font toutes de leur mieux pour promouvoir vos souhaits et vos aspirations.

Bienvenue à vos émotions, à la fois agréables et désagréables, qui tentent toutes constamment de vous enseigner quelque chose que vous avez besoin de savoir. Bienvenue aussi à l'émotion de la honte, la plus difficile des émotions humaines, qui est au fond une pure expression du désir humain d'être aimé.

Bienvenue à votre désir d'être aimé : ce fil invisible qui veille à ce que vous restiez connecté(e) même lorsque tout semble s'effondrer.

Bienvenue à votre vulnérabilité, qui est une vérité essentielle de l'expérience humaine, même si elle vous fait peur.

Bienvenue à vos blessures personnelles et culturelles, à travers le temps et l'espace, qui forment le substrat invisible sur lequel repose toute vie humaine.

Bienvenue à votre force farouche qui vous protège des blessures et qui, lorsque c'est nécessaire, exige justice et égalité.

Bienvenue à la reconnaissance de la bonté intérieure de chacun et au pardon - ce remède ultime face à l'ignorance et à la faiblesse humaine qui est toujours disponible si vous êtes prêt à pardonner.

Bienvenue à la reconnaissance de votre bonté intérieure et au pardon envers vous-même, car les méfaits des autres ont aussi élu domicile en nous depuis la naissance.

Bienvenue à vos nombreuses identités ou parties intérieures, y compris celles qui ont été négligées ou dévalorisées par les autres. Elles sont toutes précieuses et dignes d'être célébrées.

Bienvenue à vos identités cachées, vos parties cachées, qui aspirent à être aimées et à être libérées.

Bienvenue dans votre voyage vers la liberté et dans ce moment particulier, aussi inachevé soit-il.

Bienvenue dans votre aspiration à être libre, dans cette douleur de vous sentir inachevé, d'être incomplet.

Et bienvenue à la compassion, ce pouvoir qui nous entoure tous et qui a la capacité de transformer tout ce qui nous fait souffrir et tout ce que nous sommes.

*Dr Chris Germer*