Hier en sortant de ma séance d'hydrothérapie du colon et en rentrant à pied, je me sentais légère – bon ça ce n'est pas difficile quand vous venez de poser quelques vieilles poubelles. Je me sentais surtout sans stress et sans panique d'avoir *encore* un incident en route.

J'ai soudain pris conscience du chemin parcouru depuis mes soucis incessants en lien avec des douleurs et crampes au ventre sans parler de périodes de maux de tête et de dysenterie incessante.
Qu'avais-je changé, modifié pour en arriver là ?
Bien sûr que je mange différemment, que mon hygiène de vie ne ressemble plus à celle d'avant et que je prends toujours mieux soin de moi, d'ailleurs ça aussi c'est un thème que je vais aborder prochainement « prendre soin de soi «.

Ce qui a changé, ce qui est différent

C'est d'avoir réalisé que tous ces symptômes bien nommés par la science tel que SII, Sibo, Dysbiose, Candidose, Fibromyalgie et j'en passe…je me les suis attachés.
Le fait d'avoir mis un nom dessus, je les ai rendus célèbres pour moi et bien entendu pour l'extérieur car je pouvais en parler, les agiter comme un étendard, parler de mes bobos et de tout ce que cela impliquait dans mon quotidien avec des noms savants.

J'avais oublié, complètement occulté, qu'il ne s'agissait que **d'un signal, des signaux**.
Merci la Vie pour la répétition.
Signal, qui bien entendu devenait de jour en jour plus fort, plus lumineux et que je prenais pour acquis puisque selon le descriptif médical c'était normal. Sauf que **le contenu du message** lui m'était totalement indifférant, toujours pas reçu, pas réceptionné , pas décrypté !!

Signal reconnu et message reçu

Je m'étais attaché…!!
Un attachement fort et solide. Ça créé des liens ces trucs-là. Et plus le temps passe plus on

l'entretien, plus on s'embobine et cela devient inextricable, nous pèse et nous rend totalement impuissant.
A un tel point que parfois on en prend même plus soin que de nos plantes en pot, de nos animaux de compagnie, voire même de notre entourage, tellement cela nous rend « aveugle », même un peu sourd. Et le signal clignote encore et encore … car le message n'a toujours pas pu être délivré !

Attachement n'est pas Amour

Lorsque enfin j'ai capté le message de tous ces signaux , le choc . Réellement un véritable choc. J'ai réalisé que j'étais irritée…oui constamment irrité, à un point même pas imaginable. Que mon intestin, mon transit, ma digestion, en fait tout le tube de la bouche à l'autre extrémité ne faisait que me parler de ça …**Tu es IRRITÉE !**
Qu'est-ce qui avait bien pu me mettre dans cet état ??
Et en plus je cultivais un attachement à « mes » symptômes. D'ailleurs c'est l'expression que j'utilisais alors pour exprimer ce qui se passait, je parlais de : mon mal de ventre, mes crampes, ma fatigue etc.
Irritée j'étais; attachée avec attachement à mon irritation intérieure, et c'est là que j'ai compris que j'entretenais un non- Amour, j'avais égaré quelque part la clé, le fait de cultiver » l'Amour de soi « , m'aimer quoi !

Aujourd'hui j'ai fait la paix avec moi-même. J'ai été voir les causes internes et externe de ces irritations et j'en ai défait **les** attachements. Oui, **les** attachements car nous sommes extrêmes habiles de nous à nous-mêmes, nous aimons faire en sorte que ce soit bien fait non ?

Je ne suis plus irritée …bon bon je vais être honnête, allez encore un peu de temps en temps. C'est surtout pour me rappeler que ce n'est pas *acquis* et que je dois rester vigilante. Et même ces coups de rappels sont – je les prends comme de vrai *coup de cœur* pour me montrer le chemin !

Alors si vous aussi vous êtes dans ce circuit d’attachement, sachez que ces liens peuvent être défaits. Cela demande de faire un pas et de s’engager … cela peut être différent.

Si vous aussi êtes passé par là, je serais ravie d’avoir un et encore mieux de lire votre témoignage. Je me réjouis.

Si vous aussi souhaitez sortir de ces attachements qui vous empêchent de vivre un quotidien serein et loin de tous ces troubles d’irritation de votre intérieur ? Alors n’hésitez pas à me contacter pour que je vous partage comment j’en suis sortie wendyg@vivaveg.ch