

Il y a des jours où l'on se réveille déjà fatigué.
Pas fatigué du corps, non.
Fatigué de tenir.

Tenir bon.
Tenir droit.
Tenir le coup.
Tenir son rôle.
Tenir ses résolutions prises un soir d'optimisme excessif.

À croire que la vie est une longue partie de combat...
et que nous avons oublié à quel moment exact nous avons enfilé l'armure.

Car soyons honnêtes :
beaucoup d'entre nous vivent casqués, bardés, protégés.
Armure émotionnelle, bouclier relationnel, épée mentale affûtée.
Prêts à nous défendre contre... à peu près tout.
Y compris contre des choses qui n'attaquent pas vraiment.
Comme le silence.
Ou le repos.
Ou le fait de ne rien faire pendant cinq minutes sans culpabiliser.

Il y a en chacun de nous un guerrier loyal.
Il s'est levé tôt.
Il a encaissé.
Il a protégé.
Il a tenu quand il le fallait.

Le problème, ce n'est pas le guerrier.
Le problème, c'est qu'il n'a jamais reçu l'ordre de repos.

Alors il reste en alerte.
Même quand la bataille est terminée.
Même quand personne ne tire.
Même quand la menace principale, c'est juste... un mail non lu.

Déposer les armes, dans ces moments-là, peut sembler dangereux.
Comme si lâcher l'épée revenait à baisser la garde.
Comme si s'adoucir, c'était se mettre en danger.

Alors qu'en réalité, bien souvent,

c'est continuer à se battre qui nous épuise.

La force de poser, pas de forcer...

Déposer les armes ne signifie pas renoncer.

Ni capituler.

Ni devenir une carpette émotionnelle (rassure-toi).

Cela signifie parfois :

- ne pas répondre tout de suite
- ne pas avoir le dernier mot
- ne pas se justifier
- ne pas se corriger
- ne pas se battre contre ce qui est déjà là

Philosophiquement parlant, c'est une révolution silencieuse.

Une force tranquille.

Presque insolente dans un monde qui applaudit surtout ceux qui serrent les dents.

Déposer les armes, c'est choisir la présence plutôt que la performance.

La respiration plutôt que la tension.

L'humanité plutôt que l'héroïsme permanent.

Et si l'armure devenait un manteau ?

Imagine un instant que ton armure ne disparaisse pas.

Qu'elle se transforme simplement.

Les plaques rigides deviennent un manteau souple.

Le casque tombe... enfin, tu entends à nouveau les oiseaux.

L'épée se range... et tes mains sont libres.

Libres de tenir une tasse chaude.

Libres de toucher.

Libres de se poser sur ton ventre pour respirer.

Tu n'as rien perdu.

Tu as juste changé de posture.

Petite sagesse du quotidien...

Déposer les armes, parfois, c'est :

- dire « aujourd'hui, ça suffit »
- remettre une bataille à demain (ou à jamais)
- admettre qu'on n'a pas toutes les réponses
- se foutre un peu la paix (oui, c'est très spirituel aussi)

Et si tu oublies comment faire, ce n'est pas grave.
On oublie souvent.
Surtout les gens forts.

Mais ton corps, lui, sait.
Il te murmure peut-être déjà : « Tu peux poser maintenant. Je monte la garde. »

Une fin sans combat...

Il n'y aura pas de fanfare.
Pas de médaille.
Pas de discours héroïque.

Juste ce moment discret où tu déposes ce que tu portais
et où tu réalises que la paix ne se conquiert pas — elle s'autorise.
Et si aujourd'hui, pour une fois, tu déposais les armes... ne serait-ce que
pour la soirée ?

Demain, promis,
tu décideras si tu les reprends.

Florence,
Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version
de vous-même !



« Déposer les armes n'est pas perdre la bataille.
C'est parfois simplement arrêter de se battre contre soi. »

Florence

www.toutestpossible.be