

Pas mes émotions

Ta musique, tes mots, ton moment.

Pour toi.

Coucou, toi. Merci d’accueillir cette chanson et de faire une place à notre musique dans ta vie. Tu n’as pas besoin de te battre contre chaque émotion.

Cette chanson t’invite à faire une place à ce qui se présente, sans oublier la personne que tu es au-delà de ce moment. Mets tes écouteurs, suis les paroles ou ferme les yeux. Rien à réussir : ce moment t’appartient. Je te souhaite un beau voyage intérieur.



Avec toi,

Nomy

LES PAROLES

Dans ma poitrine,
Quelque chose se serre…
Je reconnais la souffrance…
J’accepte qu’elle soit là…
Je vais l’observer…
Je ne la juge pas…
Je ne l’analyse pas…
Je ne la transforme pas en pensée…
Je ne la nourris plus…
Je suis là…
Je laisse être…
Je suis là…
Tout peut être là…
Je reste présente…
Je reste témoin
De ce qui se passe en moi…
Je suis consciente de cette souffrance.
Je l’observe sans m’y identifier.
Je la sens en moi…
Mais elle n’est pas moi…
Quand les jours gris revenaient,
Je disais : « Je suis comme ça. »
J’avais fini par croire

Que cette douleur, c’était moi.
Je ne suis pas la souffrance…
Je ne mérite pas de souffrir…
Je n’ai jamais été la souffrance…

Elle n’a jamais été mon identité.
Elle ne décide plus pour moi…
Je ne trouve aucun plaisir,
Aucun honneur à souffrir.
Je n’ai plus besoin de ça…
Je ne veux plus me faire du mal…
Je peux prendre soin de moi…
Je peux m’ouvrir les bras…
Je la laisse là… et je vis.
Ma vie n’est pas ce qu’elle me dit.
Je suis l’amour infini…
Je suis la paix, je suis la joie…
Je la laisse là… et je vis.
Ma vie n’est pas ce qu’elle me dit.
Je suis l’amour infini…
Je suis la paix, je suis la joie…
Ce qui vient me déranger,
Ce qui vient me mettre à l’épreuve,
Je le vois sans m’y accrocher…

Moi, j’avance…
J’ai fait le pas…
Je suis là…
Je la laisse là…
Et je vis…