

# Tu PEUX le faire !!!



Elisabeth Dugas



On a tous nos petites manies. C'est ce qui nous différencie les uns des autres et c'est ce qui fait notre charme ! Oui, oui !

Je ne vais pas faire un catalogue de toutes mes manies, car j'en oublierai sûrement, et en plus ça ne vous intéresserait sans doute pas !

Je vais juste me concentrer sur ma manière de parler.

## Comment je parle

Mes mains accompagnent souvent ma parole. Sauf bien sûr quand elles sont déjà occupées, à tenir un bébé par exemple... Pas question alors de les laisser s'exprimer sans tenir compte du contexte. Je vous dis ça, mais je n'ai pas toujours conscience que mes mains parlent en

même temps que ma bouche. Mais comme elles sont intelligentes, elles gèrent !

## Et là, c'est plus grave : je parle toute seule !

C'est sans doute encore plus vrai depuis que je suis seule, ce qui est souvent le cas aujourd'hui. Mais je crois que je l'ai fait toute ma vie, donc ce n'est pas réservé aux personnes solos.

Je parle en travaillant, en bricolant, en faisant mes courses... Et quand il m'arrive de croiser une personne qui se parle aussi, on échange un sourire amusé, et chacune continue son chemin.

Exprimer à haute voix mes émotions, mes questions, mes remarques... me permet sans doute de mieux poser les mots sur des idées, de clarifier ma pensée et de planifier mes projets. Je pose ça ici en vrac...

Il m'arrive de me traiter de tous les noms (pas tous, quand même) quand j'ai raté un truc ou quand je ne suis pas contente de mon attitude ou de mes choix : "Non, mais, quelle andouille !" Ne soyez pas choqué, vous avez sans doute vos propres mots. Quelquefois je me reprends, car j'ai conscience que de prononcer des paroles négatives sur ma vie, n'est pas forcément la meilleure des solutions pour avancer !

A l'inverse, d'autres fois, je m'encourage : tu PEUX y arriver !

Je ne m'en prive pas. Les contextes peuvent être extrêmement variés. ça peut être en faisant du bricolage. J'en ai marre, je n'y arrive pas, je suis fatiguée, j'ai envie de lâcher l'affaire... Alors je m'encourage. Et ça marche !

D'autres fois, je suis face à un défi que je suis la seule à pouvoir relever. On n'a pas toujours la personne qualifiée et disponible sous

la main.

Par défi, j'entends mener au bout quelque chose de compliqué, fatigant ou fastidieux. Ou tout simplement ranger du bazar ou faire de la vaisselle, alors qu'il est déjà tard et que je n'ai qu'une envie, c'est d'aller sous la couette.

Mon défi du jour était de décoller de la vieille tapisserie, de ramasser les morceaux qui jonchaient le sol, puis de nettoyer grossièrement. C'est juste un exemple...

**“Vas-y, tu PEUX y arriver !  
Et bon gré, mal gré, j’y  
arrive, et je suis contente de  
moi !”**

Bien sûr, quand je me sens dépassée, j'en appelle au Seigneur. Il ne me donne pas forcément les ailes de l'aigle, mais il ne me laisse jamais seule dans l'embarras. J'ai souvent constaté qu'il me donne juste les ressources et l'énergie dont j'ai besoin au moment donné.

Merci Seigneur pour ta présence fidèle à mes côtés. Tous les jours, en toutes circonstances, tu es toujours là. Tu veilles sur moi et tu me donnes ce dont j'ai besoin !

Voici ce que je veux repasser en mon  
cœur, ce qui me donnera de  
l'espérance.

Les bontés de l'Éternel ne sont pas  
épuisées, ses compassions ne sont pas  
à leur terme ;

Elles se renouvellent chaque matin.

Oh ! que ta fidélité est grande !

L'Éternel est mon partage, dit mon  
âme ; C'est pourquoi je veux espérer  
en lui.

L'Éternel a de la bonté pour qui espère  
en lui, pour l'âme qui le cherche.

Il est bon d'attendre en silence le  
secours de l'Éternel.

[Lamentations 3.21-26](#)

Elisabeth  
Dugas Lifestyle

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



60 PARTAGES

---

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. ©

2022 - [www.topchretien.com](http://www.topchretien.com)