



*Les publications de Marc THOMAS*

# **L'HEBDO 2026**

*Chaque semaine, une attitude à expérimenter au quotidien  
pour bien vivre dans notre contexte et dans le monde tel qu'il est*

*Retrouvez ici*

**les 36 HEBDOS**

*du 1er janvier au 31 août*



Les publications de Marc THOMAS

*Parole semée* **L'HEBDO**

Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi

**Semaine 1 : du 1 au 3 janvier**  
***spécial Nouvel an***

## **Mes VOEUX**

*Tout au long de cette année 2026,  
je vous souhaite de vivre au quotidien :*

*La confiance*

*L'humilité*

*La fierté*

*L'épreuve*

*La passion*

*L'amour*

*La gratitude*

Lire ou écouter  
les textes de ces  
7 attitudes à vivre

ou : [https://parole-  
seme.com/post/2026-  
je-te-souhaite](https://parole-semee.com/post/2026-je-te-souhaite)







Les publications de Marc THOMAS

*Parole semée* **L'HEBDO**

Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi

## Semaine 2 : du 4 au 10 janvier

Traduire les vœux dans notre quotidien...

### VIVRE

*Je choisis une vie toute simple,  
sans bruit, rien d'extraordinaire  
Des actes du quotidien et quelques extras  
Pour une qualité de vie, car le bonheur est simple*

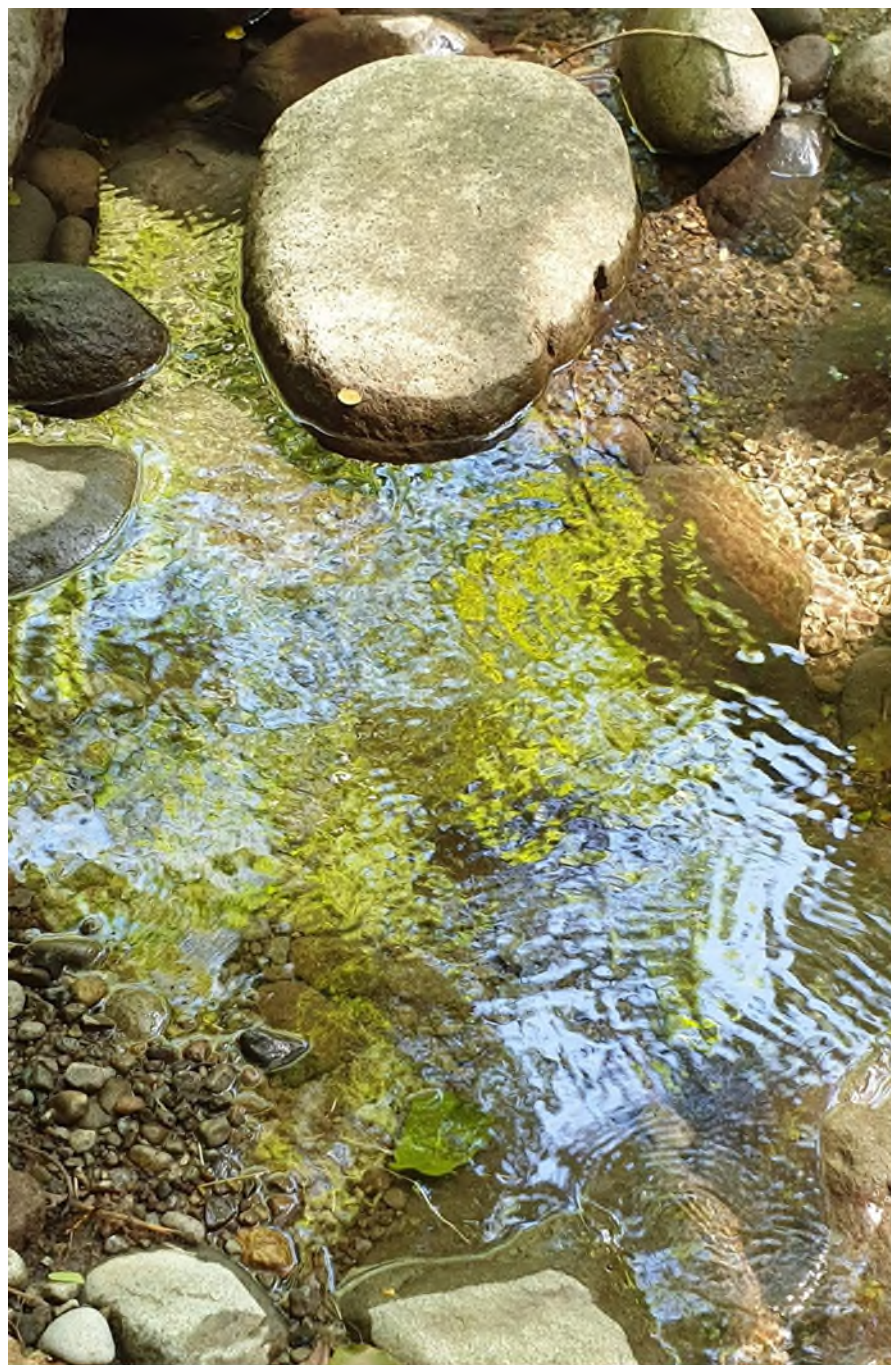
*Travail, recherche d'emploi,  
engagements citoyens ou solidaires  
Où nos talents et compétences  
continuent à créer le monde*

*Tous ces moments de légèreté et de gratuité,  
Où j'ose souffler, rire, m'éclater et respirer  
Au rythme de mes désirs,  
de mes envies, de mes folies*

*Tous ces moments partagés,  
chaleureux, tendus, réconciliés  
Quand chacun apporte sa pierre originale  
Pour consolider l'être ensemble*

*Grands idéaux et belles idées sont inopérants  
Tant qu'ils ne s'incarnent pas  
dans la simplicité du quotidien*





Les publications de Marc THOMAS

*Parole semée* **L'HEBDO**

Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi

**Semaine 3 : du 11 au 17 janvier**

*Vivre au quotidien...*

## **L'ACCUEIL**

*Fermetures, rejets, ignorance*

*Peurs de se donner, de se livrer, d'être utilisé*

*Plutôt que la méfiance qui isole*

*Je cueille, j'accueille, je recueille*

**Je reçois chez moi,**

**Je fais place à l'autre**

**Je partage le pain pour devenir co-pains**

**Je mets à l'aise l'étranger qui devient le frère.**

**Je sors de moi,**

**Je vais vers l'autre**

**Je le rejoins là où il est, tel qu'il est**

**Je reçois de lui ce qui me manque**

**Nous partageons idées nouvelles et diversités**

**Nous construisons ensemble, complémentaires**

**Je reste moi enrichi l'un par l'autre**





Les publications de Marc THOMAS

*Parole semée* **L'HEBDO**

*Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi*

## Semaine 4 : du 18 au 24 janvier

*Vivre au quotidien*

### RÉUSSIR

*Peur de perdre, ou vouloir réussir à tout prix ?  
Quand réussir consiste à être le plus fort*

*Plutôt qu'écraser, abandonner ou me lamenter*

Je reconnais mes capacités et mes talents  
Je m'entraîne à les mettre en oeuvre  
Je m'appuie sur ceux qui croient en moi

Je consens à mes limites et renonce à l'inaccessible  
Je choisis ce qui me convient et me motive  
Je me fixe des objectifs réalistes et audacieux

J'analyse mes erreurs, sans me culpabiliser  
Je progresse en apprenant de mes échecs  
Je me fais confiance pour recommencer.

Ma réussite : non pas être le premier ou le plus fort  
Quels que soient le résultat et les avis des autres  
J'ai réussi quand j'ai donné le meilleur de moi-même





Les publications de Marc THOMAS

*Parole semée* **L'HEBDO**

Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi

## Semaine 5 : du 25 au 31 janvier

Je vais chercher le **CALME**

*Le bruit permanent de la ville, des chiens qui aboient  
Les cris des enfants, les allers et venues incessants*

*Plutôt que le vacarme et l'excitation*

Je cherche des moments calmes  
Je respire, je médite, je me repose  
Je marche dans la nature,  
J'écoute les oiseaux et les sons du quotidien  
J'entends ma musique intérieure  
Loin de tous les écouteurs.

Et quand mes proches rentrent  
fatigués, énervés  
Plutôt que l'injonction à se calmer  
Je leur offre mon calme, ma disponibilité...

Quand je suis moi-même dispersé  
Je prends le temps de me recentrer  
Je recherche une compagnie apaisée

Le bruit déclenche les cris et la dispersion  
Le calme déclenche la paix et l'efficacité





Les publications de Marc THOMAS

**Parole semée** **L'HEBDO**

Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi

**Semaine 6 : du 1 au 7 février**

*Vivre au quotidien...* **L'IMPRÉVU**

*Inquiétude de ne pas pouvoir tout contrôler*

*Stress quand je ne sais pas à quoi m'attendre*

*Plutôt que céder à la panique, je prends soin de moi*

Je m'enracine dans ce qui me rassure  
Je nomme mes ressources, mes talents  
Je protège mon entourage et moi  
Comme je protège ma maison  
Je demande de l'aide pour faire face  
Je me souviens des cadeaux des imprévus  
L'amour rencontré,  
L'épreuve qui m'a grandi  
La solidarité expérimentée  
Je prends soin de ce qui est précieux  
Je suis donc prêt pour faire face  
Je ne me suis pas laissé envahir  
par la peur et le stress  
Je peux accueillir l'imprévu  
et m'adapter dans la confiance





Les publications de Marc THOMAS

*Parole semée* **L'HEBDO**

Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi

## Semaine 7 : du 8 au 14 février

### Vivre au quotidien... **L'ÉVEIL**

*Au temps de l'épreuve et de l'épuisement  
Quand l'addiction nous embrume d'irréel*

*Plutôt que la tétanie ou la léthargie*

Je me tiens en **éveil**,  
À l'écoute de mon intuition  
Curieux de l'inconnu  
Attentif à l'imprévu

Je suis **réveillé**  
Sorti de ma léthargie  
Présent à la vie telle qu'elle est  
Participant à ce qui se construit

Je suis un **veilleur**  
Ouvert aux opportunités  
Vigilant au danger  
Contemplatif de ce qui se construit

Je veux être **bien-veillant**  
Veillant au bien et au bien-être  
Capable de progresser sans me juger  
Voyant plutôt le verre à moitié-plein  
Les yeux et le cœur ouverts





Les publications de Marc THOMAS

**Parole semée** **L'HEBDO**

Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi

**Semaine 8 : du 14 au 21 février**

Vivre tous les jours la St Valentin :

## JE T'AIME

### Je t'aime

Amour passion, enlacement énergisant, rêve éveillé  
Amour caresse, amour tendresse, amour délicatesse  
Amour intimité des regards, des mots, des corps  
**au paradis du couple en fusion**

### Je t'aime, moi non plus

Amour décalé, besoins différents,  
Rendez-vous manqués, amour frustré  
Attentes déçues, présence inhabitée  
Amour blessé, jusqu'aux entrailles de mes fragilités  
Amour séparé avec respect,  
Amour trompé et déchirant  
**aux méandres du couple en tension**

### Nous nous aimons

Amour des quatre saisons aux ressentis entremêlés  
Amour écoute, affirmation,  
Dialogue, échange, négociation  
Amour fécond, toujours nouveau, co-construction  
**à la maturation du couple en réciprocité**





Les publications de Marc THOMAS

Parole semée **L'HEBDO**

Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi

**Semaine 9 : du 22 au 28 février**

*Vivre au quotidien*

**ENTREMÊLÉ**

*Traversé de contradictions, aveuglé puis ébloui  
Tellement d'émotions différentes qui s'entrechoquent*

*Plutôt que me lamenter de tant d'aspects entremêlés*

J'accueille ma vie tissée de chutes et d'envols  
Fragilité et force intérieure, tensions et sérénité  
Blessures et relèvements, échecs et réussites,  
Méfiance et confiance, regrets et désirs  
Lassitudes et énergies créatrices

Et si ces différents paysages arides et luxuriants  
Contribuaient ensemble  
À la beauté de mon parcours  
Le soutien et la solidarité jaillissent de l'épreuve  
Les obstacles surmontés révèlent nos ressources  
Les échecs d'aujourd'hui  
Sont les promesses de demain  
Et combien de larmes viennent irriguer nos désirs  
Comme un bouquet chamarré aux milles fleurs  
Je suis plusieurs et nous vivons ensemble





Les publications de Marc THOMAS

*Parole semée* **L'HEBDO**

*Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi*

## **Semaine 10 : du 1er au 7 mars**

*Vivre au quotidien*

### **Le CHOIX**

*Tant de « je ne peux pas faire autrement »*

*Tant de contraintes, d'obligations, d'injonctions*

*Plutôt que de m'y soumettre toujours*

Je me donne le droit de choisir

De m'accueillir sans me juger

D'écouter mes ressentis et mes besoins

Je choisis de dire oui pour agir en cohérence

Avec mes valeurs et mes convictions

Et de dire non à ce qui les contredit

J'accueille les désirs de l'autre

J'y réponds quand c'est juste

Sans me soumettre à faire plaisir

Respect, échange et négociation

Rendent complémentaires nos choix différents

Je renonce à être face ou contre les autres

Je choisis d'être moi au milieu des autres





Sculpture de Gustav Olovson - Château de Cheverny



Les publications de Marc THOMAS

*Parole semée*

**L'HEBDO**

*Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi*

**Semaine 11 : du 8 au 14 mars**

*Vivre au quotidien*

## **La RÉCIPROCITÉ**

*On n'est pas sur la même longueur d'ondes  
Difficile de se comprendre*

*Sans ignorer malentendus et tensions*

Je cherche et je déguste avec qui  
J'ai une connexion immédiate et réciproque  
Cette connexion survit à la distance  
Instantanément réactivée aux retrouvailles...  
Et quand tu parles je m'y reconnais  
Pas d'abord une attirance physique  
Ni un émotionnel débordant  
Mais une connexion  
Une vibration commune  
Des valeurs partagées  
Réciprocité naturelle, authentique  
Évidence et confiance mutuelles  
Écoute cordiale par-delà les mots  
Même à l'autre bout du monde  
Nous sommes ensemble





Les publications de Marc THOMAS

*Parole semée* **L'HEBDO**

*Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi*

**Semaine 12 : du 15 au 21 mars**

Traverser

## La DÉTRESSE

*Quand tout est noir, quand je traverse le drame  
Quand tout s'écroule en désespoir ou en violence*

*Plutôt que chercher des consolations illusoires*

**J'ose le cri du cœur et du corps**

**Je laisse couler mes larmes**

**Et résonner mes pourquoi**

**Je consens à la sidération**

**Je peux parler et dire en cœur à cœur**

**A quelqu'un qui écoute et accueille**

**Sans consoler ni conseiller**

**Je mets ma main dans une autre main**

**Dans le silence et dans l'amour**

**Tenu et soutenu dans les remous**

**Ensemble pour traverser l'épreuve**

**Laissant le temps au temps**

**Jusqu'à discerner le refuge**

**Jusqu'à espérer et entrevoir la sortie**





Les publications de Marc THOMAS

Parole semée

L'HEBDO

Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi

Semaine 13 : du 22 au 28 mars

Vivre au quotidien **le PARDON**

*C'est impardonnable, il doit payer  
Je ne me pardonnerai jamais, j'ai honte  
Quand ces impossibles pardons font si mal...*

Ce pardon donné ou demandé  
Ni oubli ni effacement  
Mais reconnaissance et réparation  
D'un acte inacceptable ou délictueux

Ce pardon est un long processus  
Où j'ai d'abord soigné ma blessure  
Et dépassé ma rancœur et ma méfiance  
Alors je peux ne plus juger le fautif  
Je ne l'identifie plus à sa faute  
Je ne l'enferme plus dans son acte

Ce pardon comme un regard nouveau  
Où je perçois qu'il est capable d'autre chose  
Je dénonce son acte et je renoue avec sa personne  
Ensemble, nous restaurons la confiance  
Pour reconstruire un avenir partagé  
Il faut avoir pardonné de cette manière  
Pour savoir et pouvoir aimer





Les publications de Marc THOMAS

*Parole semée* **L'HEBDO**

*Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi*

**Semaine 14 : du 29 mars au 4 avril**

*Vivre au quotidien*

## **L'ESPOIR**

*Quand tout semble se liguer contre moi,  
Quand les nuages s'amoncellent  
sur un avenir incertain*

*Plutôt que d'attendre ce qui va me tomber dessus*

*Je cueille le moindre signe d'espoir  
La joie des premiers pas de l'enfant  
Un baiser au milieu des larmes  
Le réveil d'un long coma physique  
Ou d'un décrochage psychique*

*« C'est la nuit  
Qu'il est beau de croire à la lumière »*

*Je choisis de discerner  
La fleur qui surgit plutôt que la fissure  
La pépite plutôt que sa gangue  
Le désir plutôt que l'abattement  
La main tendue plutôt que les poings fermés  
Et l'inattendu  
Qui vient ouvrir une porte inespérée*





Les publications de Marc THOMAS

*Parole semée* **L'HEBDO**

*Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi*

**Semaine 15 : du 5 au 11 avril**

*Vivre au quotidien*

## **La GRATITUDE**

*Si souvent mécontents et insatisfaits,  
Rumination, plainte, dénigrement*

*Plutôt que dénoncer toujours le négatif...*

Je choisis de croire le soleil  
Qui se lève après chaque nuit  
Présent derrière chaque nuage  
Je dis merci à la vie,  
À l'Univers ou à mon Dieu  
D'être tel que je suis  
d'avoir grandi en surmontant l'épreuve  
Merci à ces regards lumineux  
à ces gestes chaleureux  
Qui rassurent et réchauffent,  
Et font renaître l'espoir  
Je m'émerveille d'une parole qui relève  
d'une rencontre qui réjouit,  
D'un pardon qui restaure  
Action de grâce, grâce à l'action  
Grâce-attitude... Gratitude





Les publications de Marc THOMAS

*Parole semée* **L'HEBDO**

*Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi*

**Semaine 16 : du 12 au 24 avril**

*Vivre au quotidien la FIDÉLITÉ*

*C'est si difficile d'être toujours fidèle  
À soi, à l'autre, à ses engagements*

Fidélité : pistis en grec, fides en latin  
à l'origine des mots fidélité, foi, confiance

Fidélité : confiance en l'autre, confiance en soi  
Confiance en notre relation ou notre engagement  
Confiance jamais acquise définitivement  
Toujours à construire et à nourrir

Fidélité : foi en soi, foi en l'autre  
Croire qu'un oui peut engager durablement  
Croire en mes capacités d'accueillir et de donner  
Croire l'autre disponible, souple, complémentaire

Fidélité : loyauté réciproque  
Sincères dans nos paroles justes et ajustées  
Sincères dans une écoute empathique accueillante  
Sincères dans des postures authentiques

Fidélité : blessures et traversée des épreuves  
Pour comprendre, s'ajuster, reconstruire sans juger  
Fidélité aux valeurs sur lesquelles elle se fonde  
Pour prendre de la distance et se protéger  
Quand elles sont bafouées, reniées, dilapidées





Les publications de Marc THOMAS

Parole semée **L'HEBDO**

Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi

**Semaine 17 : du 19 au 25 avril**

Vivre au quotidien

## La RELATION

*Isolement, rejet, rupture, trahison, agression  
Tant de souffrances et de blessures relationnelles  
Plutôt que des relations toxiques ou blessantes*

Je lie, je délie, je relie  
Ces relations qui m'intoxiquent et m'emprisonnent  
Celles qui me soulagent, m'encouragent, me libèrent  
Celles qui nous construisent en alliés et en alliances  
Je peux y mettre des noms et des visages

Dépendance, Indépendance, Interdépendance  
Je quitte, je sors, je romps... pour devenir moi  
Je trouve la juste distance, le recul, l'autonomie  
Je choisis la diversité, l'adaptation, le vivre ensemble  
Je peux y reconnaître des passages déjà effectués

Fragile, précieuse, vitale, la relation  
Un fil ténu, que je tiens par un bout avec délicatesse  
À l'autre bout, cet Autre grâce auquel  
Je m'ouvre, je me reconnais et j'évolue  
Communion chaleureuse qui suscite et irrigue la vie  
Je peux exprimer ma quête ou ma gratitude





Les publications de Marc THOMAS

Parole semée **L'HEBDO**

Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi



**Semaine 18 : du 26 avril au 2 mai**

*Vivre au quotidien*

## La RENCONTRE

*Rendez-vous ratés, rencontres avortées  
S'avancer masqué pour se protéger ou se cacher  
Plutôt que la peur de ce que l'autre va penser*

Je vis l'approvisionnement progressif  
Comme le Petit Prince et le renard  
Je vais vers l'autre pas à pas  
Je découvre par étapes  
De la méfiance à la confiance

Je vis l'évidence, la connexion immédiate  
Comme un soleil qui surgit de la nuit  
Nous vibrons sur la même longueur d'ondes  
Nous partageons les mêmes valeurs  
Nous nous renforçons mutuellement

Je vis la fécondité, la communion qui transforme  
Comme un amour accouchant la vie  
Je deviens moi parce que l'autre est venu  
Je construis des alliances rafraîchissantes  
Je nourris d'amour un monde blessé et affamé





Les publications de Marc THOMAS

*Parole semée* **L'HEBDO**

Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi

**Semaine 19 : du 3 au 9 mai**

*Traverser*

## **L'INSUPPORTABLE**

*Je ne supporte plus... Je n'en peux plus  
Insupportable... Inacceptable...*

*Aux limites de l'impossible*

Comme un cri ou un silence tétanisé  
Quand les mots sont trop courts  
Écrasé... Effondré... Laminé...  
Jusqu'à la déchirure ou à l'explosion

Non je ne suis pas trop faible  
J'ai seulement dépassé mes limites  
La douleur, la souffrance, la haine  
Trop c'est trop... Stop pour survivre

La douleur physique peut être anesthésiée  
La souffrance morale ronge longtemps  
M'accrocher au peu d'énergie qui me reste  
Aller me réfugier auprès de proches

Ils m'accueillent quel que soit mon état  
Ils sont simplement là, présents à moi  
Parfois sans mot, toujours avec cœur  
Îlots pour survivre dans mes tempêtes



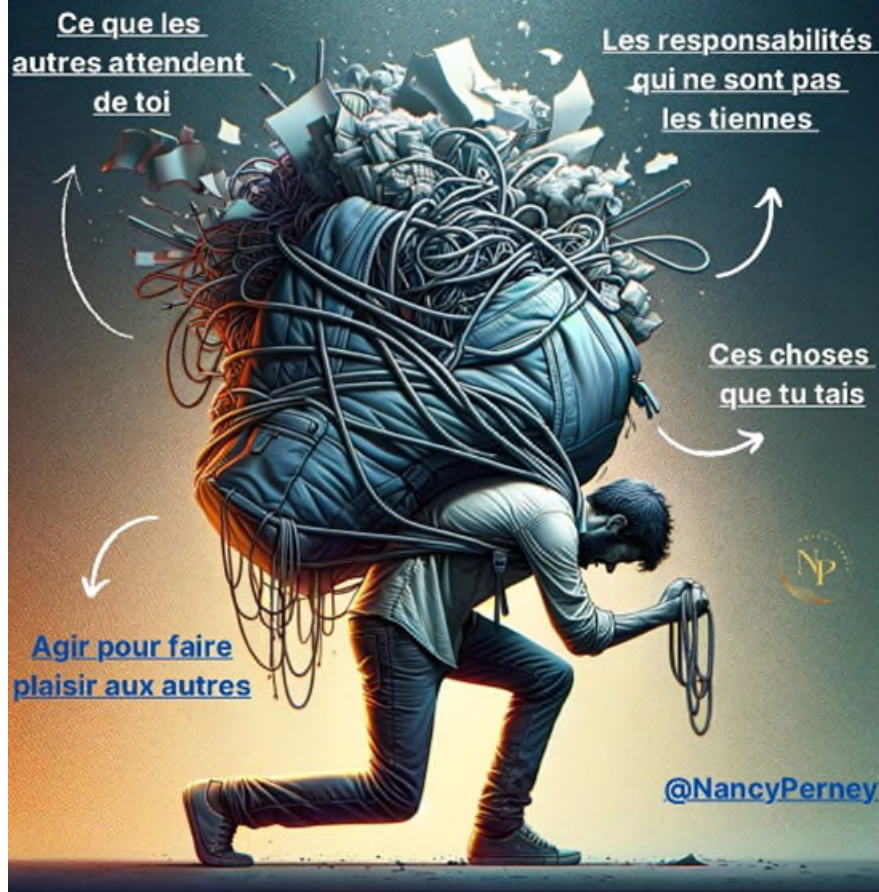


Les publications de Marc THOMAS

Parole semée

L'HEBDO

Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi



Semaine 20 : du 10 au 16 mai

Comment faire quand

## JE PRENDS SUR MOI

*Je prends sur moi pour satisfaire les autres  
Trop c'est trop... Je n'en peux plus*

Comme si j'entassais dans ma besace  
jusqu'au débordement,  
jusqu'à la déchirure ou à l'explosion !  
Jusqu'à me mettre en colère contre l'autre  
en le traitant d'insupportable  
alors que c'est moi qui ne supporte plus  
De prendre sur moi ce qui ne m'appartient pas

Si je prends sur moi les poids de l'autre  
Je vais m'écrouler avec lui.  
Si je ne prends pas sur moi ce qui est à lui  
Je peux l'écouter et le soutenir

Je lâche prise en n'étant plus son sauveur  
Ma présence à ses côtés allège son poids  
Je fais appel aux professionnels  
Qui peuvent soulager, traiter, accompagner

Soutenir quelqu'un ne consiste pas  
à tomber dans son trou  
mais à lui tendre une corde





Les publications de Marc THOMAS

*Parole semée* **L'HEBDO**

*Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi*

**Semaine 21 : du 17 au 23 mai**

## *Sortir des* **REPROCHES**

*Tant de reproches et de jugements  
polluent ou détruisent nos relations*

Je reproche à l'autre de ne pas m'écouter  
parce que moi j'ai besoin de parler  
L'autre me trouve insupportable  
parce que lui ne supporte pas mon attitude  
Mes reproches ne parlent que de moi  
et de ce que j'attends de l'autre  
Pourquoi accuser l'autre  
Quand c'est moi qui ai besoin

Ces reproches confondent l'acte et la personne  
J'attendais qu'il me partage quelque chose  
Mais je le traite lui d'égoïste

Sans m'enfermer dans le silence  
Sans exploser en colère  
Je parle de moi, de mon désir, de mon attente  
J'exprime mon désaccord, mon ressenti  
Et j'écoute comment lui vit l'événement

Le reproche fait place au dialogue  
Chacun peut à la fois s'exprimer  
Et chercher à comprendre l'autre  
Nommer la tension et réparer la relation.





Les publications de Marc THOMAS

**Parole semée** **L'HEBDO**

Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi

**Semaine 22 : du 24 au 30 mai**

## **INSPIRÉ**

*Parfois tellement alourdis dans la matière  
Tellement surchargés ou emmurés  
Plutôt que me désespérer ou m'enfoncer*

Esprit vivifiant ! Donne vie à l'inerte  
Comme un souffle gonfle nos voiles  
Pour surfer sur les vagues quotidiennes

Esprit spirituel ! Anime et soulève  
Nos énergies, nos espoirs, nos projets  
Pour susciter un devenir exaltant

Esprit de paix ! Ouvre et pacifie  
Nos peurs, nos résistances, nos tourments  
Pour ouvrir l'espoir et donner goût à nos vies

Esprit d'équipe ! Rassemble et dynamise  
Nos diversités, nos complémentarités, nos initiatives  
Pour construire un monde plus humain et fraternel





Les publications de Marc THOMAS

*Parole semée*

**L'HEBDO**

*Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi*

**Semaine 23 : du 31 mai au 6 juin**

*Comment vivre*

## **la RECONNAISSANCE**

*Nous nous décarcassons pour l'autre,  
souvent sans retour  
J'ai beau tout faire, et je ne suis pas reconnu  
Plutôt que de nourrir la frustration*

Je cherche la reconnaissance et la valorisation  
Là où elles se trouvent  
Mes amis, mes amours, mes proches  
Des collègues qui me respectent et que je respecte

Je cherche la reconnaissance en moi  
En apprenant la confiance en moi,  
En nommant mes valeurs, mes joies, mes désirs  
Sans dépendre toujours  
Des compliments des autres

J'apporte à l'autre ma considération  
Un mot d'encouragement,  
Un merci sincère  
Comme un cadeau qui ne coûte rien  
Mais qui rapporte tant d'énergie  
et de bien-être ensemble



CONFIANCE  
en la vie  
en l'autre  
en moi



Les publications de Marc THOMAS

Parole semée **L'HEBDO**

Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi

Semaine 24 : du 7 au 13 juin

CONFIANCE

*Tellement de doutes parfois et de méfiances  
Tellement peur de se faire avoir ou de ne pas pouvoir  
Plutôt que la défensive permanente*

Je me protège, j'écoute mes besoins  
Je fais confiance à la vie quand elle sourit  
Je valorise les événements qui me font grandir

Je m'appuie sur la confiance sans faille  
D'un proche, d'un ami, d'un amour  
De personnes et de relations fiables

Je choisis des espaces sécurisés  
Où je peux être moi sans fard  
M'en nourrir jusqu'à plus soif  
Pour dissiper mes doutes et mes incertitudes  
Et déstabiliser ma défiance et ma méfiance

Confiance en moi,  
confiance en l'autre,  
confiance en la vie,  
La confiance, c'est la foi en acte





Les publications de Marc THOMAS

*Parole semée*

**L'HEBDO**

*Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi*

**Semaine 25 : du 14 au 20 juin**

*Vivre dans*

## **L'EMPATHIE**

*Interpréter, juger, décider à la place de l'autre  
Faire plaisir, fusionner, se soumettre, dépendre  
Plutôt que ces relations toxiques*

*J'accueille l'autre tel qu'il est  
Je ressens ce qu'il ressent  
À la juste distance sans me mettre à sa place  
Mon empathie lui permet de prendre toute sa place  
Libéré de la peur d'être jugé, moqué ou incompris*

*Dans l'empathie  
Je m'accueille moi-même tel que je suis  
De la même manière que j'accueille l'autre*

*Dans l'empathie  
Chacun peut vivre et exprimer son émotion  
Sans la minimiser ni s'y noyer,  
Chacun peut exister et devenir lui-même  
Accompagné par une écoute cordiale  
Accueilli et encouragé à faire ses propres choix*





Les publications de Marc THOMAS

Parole semée **L'HEBDO**

Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi

**Semaine 26 : du 21 au 27 juin**

## Sortir de la PEUR

*Souvent envahis de peurs, parfois de panique,  
Jusqu'à l'insécurité et la méfiance qui verrouillent  
Et si la peur pouvait nous sauver ?*

La peur me révèle la fragilité de ce à quoi je tiens  
Je panique tétanisé par l'insécurité  
Ou j'apprends à protéger ce qui est précieux pour moi

J'ai peur de ce que les autres vont penser  
Je me fais tout petit cherchant à disparaître  
Ou je m'appuie sur mes valeurs pour la confiance en moi

J'ai peur de déplaire et d'être jugé  
Je prends sur moi et j'intègre le toxique  
Ou je rends à l'autre ce qui ne parle que de lui

J'ai peur de ne pas savoir, de ne pas pouvoir  
J'abandonne, je renonce, je culpabilise  
ou j'ose, j'essaye, je m'entraîne, j'apprends

J'ai peur de la solitude et d'être incompris  
Je me morfonds et je subis en silence  
Ou je cherche le respect et des relations saines

J'ai peur du lendemain dans un monde incertain  
Je me lamente, je me méfie, j'agresse  
Ou je prends soin de mes désirs, de mes projets





Les publications de Marc THOMAS

*Parole semée* **L'HEBDO**

*Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi*

**Semaine 27 : du 27 juin au 4 juillet**

## **CONFLIT**

*Tant de désaccords finissent en violence et en rupture  
Tant de conflits polluent la vie tant qu'on les fuit  
Plutôt que mettre de l'huile sur le feu*

Je transforme la violence en conflit  
Quand je choisis de traiter les désaccords  
Par des mots plutôt que par des coups

Des mots parlés et écoutés créant le dialogue  
Quand chacun peut exprimer son point de vue  
Et écouter ceux des autres sans chercher à convaincre

Dialogue de négociation au cœur du conflit  
Pour nommer les opportunités et les risques  
De nos postures différentes en concertation  
Cherchant le compromis sans attendre le consensus  
Pour élaborer des stratégies communes

La guerre n'a jamais mis fin aux conflits  
Même quand le plus fort a écrasé l'autre  
Seuls le dialogue et la reconnaissance de l'autre  
Construisent la paix durable et le vivre ensemble





Les publications de Marc THOMAS

*Parole semée*

**L'HEBDO**

*Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi*

**Semaine 28 : du 5 au 11 juillet**

## **FIERTÉ**

*Quand certains se croient meilleurs que les autres  
Quand d'autres se culpabilisent dans la honte  
Plutôt que le mépris, la honte ou la jalousie*

Je choisis la fierté  
car je suis à la fois  
Responsable de mes choix  
Fier de mes réussites  
Conscient de mes limites  
Assumant mes erreurs  
Capable de progrès

Heureux d'être comme je suis  
Sans jamais me comparer  
Reconnaissant envers la vie  
Pour ce qu'elle me donne  
Y compris pour ces frustrations  
Qui me motivent à avancer

Je suis fier, non de paraître  
Mais d'Être, d'être comme je suis  
D'être moi et pas un autre  
D'être moi au milieu des autres





Les publications de Marc THOMAS

Parole semée **L'HEBDO**

Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi

Semaine 29 : du 12 au 18 juillet

## RESPECT

*Tant de personnes piétinées, humiliées, dominées  
Tant de situations où le droit et les lois sont bafoués  
Plutôt que le « chacun pour soi » et la méfiance*

Je choisis de me respecter moi-même  
En accueillant ce que je suis  
Plutôt que de me juger et de me comparer

Je me respecte  
Dans mes fatigues et mes enthousiasmes  
Dans mes limites et mes capacités  
Dans mes peurs et dans mes désirs  
Je me respecte en prenant soin de tout cela

J'exige d'être respecté dans ce que je suis  
Je me protège de tout ce qui me défigure  
Je dis non à tout ce qui me dévalorise

Je respecte l'autre dans sa différence  
Sans attendre qu'il pense comme moi  
Le respect, étymologiquement  
« l'action de se retourner pour regarder »  
Se respecter : toujours se retourner  
Avec égard et considération  
Pour considérer l'autre avec égard, tel qu'il est !







Les publications de Marc THOMAS

Parole semée **L'HEBDO**

Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi

Semaine 30 : du 19 au 25 juillet

## ÉCOUTE

*Tant de bruits nous transpercent  
Tant d'expressions rejetées ou trahies  
Plutôt que les décibels ou les boules Quiès*

Je choisis de m'écouter  
D'accueillir ce qui vibre en moi  
Quand un désir se lève,  
Quand une colère jaillit

J'écoute le message de mes émotions  
Et l'appel de mes intuitions  
Plutôt que penser comme tout le monde  
Je laisse surgir ma parole personnelle

Je choisis de t'écouter vraiment  
Plutôt que vouloir te convaincre  
Je cherche à percevoir ta singularité  
J'accueille ce qui me surprend chez toi  
Pour être en symphonie plutôt qu'à l'unisson

J'aime écouter.  
Non pas les mots.  
J'aime écouter  
les regards,  
les gestes.  
J'aime écouter  
l'âme des gens

Agostino Degas





Les publications de Marc THOMAS

Parole semée **L'HEBDO**

Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi

Semaine 31 : du 26 juillet au 1er août

## DISPONIBILITÉ

*Tellement préoccupé et submergé  
Passant à côté de l'essentiel sans rien voir  
Plutôt que m'enfoncer ou me laisser écraser*

Je choisis de faire le tri de l'essentiel  
Je lâche prise sur le secondaire  
Je laisse passer les injonctions  
Je déconnecte la surchauffe  
Je m'ouvre aux opportunités  
J'accueille les propositions  
Je laisse l'inattendu me surprendre  
Disponible à ce qui vient  
Aux idées nouvelles  
Aux désirs motivants  
A ce qui surgit quand je me détends  
Aux rencontres  
Aux cadeaux de la vie  
Libre de choisir ce qui est bon  
De prendre le temps  
De déguster, de partager  
Pour moi, pour nous





Les publications de Marc THOMAS

**Parole semée** **L'HEBDO**

Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi

**Semaine 32 : du 2 au 8 août**

## SOUTIEN

*C'est trop souvent « chacun pour soi »  
Et cette sensation d'être seul et incompris.  
Plutôt que m'enfermer dans une solitude mortifère*

Je cherche du soutien  
près de tel ou tel de mes proches  
J'ose appeler au secours  
si je suis femme battue, enfant violenté  
J'ose aller parler de mes problèmes  
A une personne de confiance

Quand j'ose être moi-même ou différent  
Je laisse ceux qui me jugent ou se moquent  
Croire qu'ils sont les plus forts  
Et j'échange avec ceux qui ont le cœur ouvert

Si j'ai la chance d'être heureux de vivre  
Je ne tends pas une main de pitié  
Du haut de mon bonheur  
Mais je m'approche en frère ou sœur  
Pour se tenir par la main, et marcher ensemble  
Pour se sous-tenir mutuellement  
Et grandir ensemble  
Vers un monde plus fraternel





Les publications de Marc THOMAS

*Parole semée* **L'HEBDO**

Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi

**Semaine 33 : du 9 au 15 Août**

## **PAROLE**

*Tant de silences qui ruminent ou enferment  
Tant de mots qui tuent et de cris qui hurlent  
Pour que la parole nous rende humains...*

Comme l'enfant apprend à parler  
Oser les balbutiements qui cherchent du sens  
Sortir du silence pour retrouver confiance  
Laisser jaillir les mots d'amour  
Qui encouragent et scellent nos alliances  
Oser transformer les jugements et reproches  
En dialogue médiateur  
Laisser sortir les mots  
Qui nomment et désinfectent nos blessures

Alors la Parole nous fait humain  
Comme le Verbe se fait chair

Nommé par ses parents  
L'enfant devient unique  
Comme du pain partagé  
Les mots se croisent et nous relient  
La pensée s'élabore dans l'échange verbal  
L'homme s'exprime en parole créatrice  
Comme Dieu dit et cela fut





Les publications de Marc THOMAS

Parole semée L'HEBDO

Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi

Semaine 34 : du 16 au 22 Août

## DÉLICATESSE

*Un éléphant dans un magasin de porcelaine  
Mots ou gestes maladroits comme des armes  
Plutôt que d'arriver avec nos gros sabots*

La délicatesse,  
Un vase fragile et précieux  
Un parfum suave sans être enivrant  
Une mère avec son enfant  
La main du soignant s'approchant d'une plaie  
Attentif, prévenant, Vigilant, doux, attentionné

Des attitudes qui proposent sans imposer  
Des dialogues qui réconcilient  
Sans vouloir avoir raison  
Des gestes qui touchent sans intrusion  
Des regards qui envisagent sans dévisager  
Des présences qui s'offrent sans dominer  
Des amours qui se donnent sans posséder  
Délicatesse,  
Le mariage de respect et de tendresse







Les publications de Marc THOMAS

*Parole semée* **L'HEBDO**

Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi

**Semaine 35 : du 23 au 29 Août**

## GUÉRIR

*Quand la maladie nous inquiète  
Quand la blessure nous fait souffrir  
Plutôt que la peur ou le désespoir*

Le médecin pose le diagnostic et me soigne  
Mais c'est mon corps qui guérit  
L'ami et le psy m'accueillent et m'écoutent  
Mais ce sont mes larmes et mes mots  
Qui vident mes trop-pleins  
Qui nomment et désinfectent mes blessures  
Qui cicatrisent mes plaies relationnelles  
Un plâtre me permet de continuer à avancer  
Mais ce sont mes os qui se ressoudent  
Un antidépresseur me soutient  
Mais c'est en thérapie que je guéris le mal  
Ne remets à personne les clefs de ton bien-être  
Laisse les charlatans et leurs remèdes miracles  
Fais appel à des personnes de confiance  
Pour te soutenir quand tu choisis  
De te réparer plutôt que de te laisser aller  
De guérir, de « gai rire »





Les publications de Marc THOMAS

*Parole semée* **L'HEBDO**

*Ne retiens pas les mots de l'auteur, retiens ce qu'ils font résonner en toi*

**Semaine 36 : du 30 Août au 5 Sept**

## **TENDRESSE**

*Des relations rugueuses et blessantes  
Se durcir comme une armure  
Plutôt qu'agresser à mon tour...*

Je cherche et j'offre la tendresse  
Blottis dans nos bras protecteurs  
Effleurés de caresses et de baisers

Sensibilité déployée en délicatesse  
Gestes purs qui incarnent l'amour  
Regards qui accueillent et envisagent  
Mots susurrés qui touchent et apaisent  
Larmes d'émotion par-delà les mots

L'un l'autre  
Main dans la main  
Côte à côte  
Embrassés

En sécurité avec toi