

# Retraites OASIS DOUCEUR

## CE QU'ILS EN ONT PENSÉ

« Ce qui me reste de plus prégnant en repensant à notre temps privilégié et béni d'Oasis de Douceur, c'est la gratitude envers ce bain de belle humanité que nous avons partagé. Cela, j'en suis sûre, restera à jamais inscrit dans mes cellules comme une ressource, une marque de ce qui est possible de vivre entre humains, et comme source profonde d'Espérance. » I.

« J'y suis revenu transformé, par vos yeux, vos rires, vos mains, vos bras, l'attention l'écoute que j'ai su me et nous porter. Je suis à nouveau amoureux d'être en vie. J'oublierai encore pour mieux m'en souvenir plus tard encore et encore. Tant que j'aurai un souffle dans mes poumons, je veux jouer et être doux avec vous avec moi. » E.

« Je me sens apaisée, relaxée. En gratitude de ces jours passés avec vous. Je sens un énorme travail de guérison avec "l'homme" ainsi qu'un rétablissement de lien avec ma maman. Merci à tous pour cette belle expérience de vie. » A.

Je vous partage ce que j'ai appris pendant Oasis Douceur :

*Personne ne sait mieux que moi ce qui est juste pour moi.*

*J'honore qui je suis.*

*Je mets les limites.*

*Je dis non, si ce n'est pas juste avec douceur. Mais je dis Non.*

*Accueillir ma dureté avec douceur.*

*Je ne me suradapte pas à chaque fois pour rentrer dans le désir de l'autre. Voir ce qui est juste et bon pour moi avant tout !*

*Le cœur peut s'ouvrir et se fermer et se rouvrir*

*La douceur fait autant de bien à celui qui donne qu'à celui qui reçoit.*

C'est un très beau cadeau que je me suis fait. Quel bonheur d'être en contact avec le plus profond de moi, de laisser couler les larmes quand elles viennent.

Mon compagnon m'a dit à mon retour : « *Qu'est-ce que c'est bon de sentir ta douceur et du coup ça me fait sentir la mienne* » et on n'a rien fait d'autre ce jour-là que parler, se faire des calins et se reposer.

MERCI à vous toutes et tous mes compagnes et compagnons de Douceur. Merci à vos regards, votre empathie, vos sourires, vos larmes, vos grands bras accueillants qui m'ont aidé à connecter le plus profond de moi et surtout de me sentir consolée. En vous écrivant, j'ai des larmes qui viennent et c'est bon de sentir ma sensibilité. » B.

« J'ai fait ce choix de stage pour notre couple, quand on était arrivé à point de non-retour et je me suis dit cela a tout son sens de faire ce stage. Pour moi ce stage a clairement sauvé notre couple ! Mon intention en nous inscrivant à ce stage était de nous vivre différemment et de semer de nouvelles graines pour notre lien d'amour. Et voilà chose faite !

Les rituels transformateurs que tu crées, qui nous permettent d'aller vivre l'ouverture du cœur dans le donner et le recevoir, par les différents sens, ainsi que les miroirs que nous nous sommes

tous offerts au sein du groupe, c'est très fort pour le couple. Cela nous sort de nos petits êtres blessés et cela nous montre la grandeur du cœur de l'autre. On a pu partager la joie, l'un et l'autre, de vivre l'autre dans cette part de lui (grande et rayonnante) et ça, la manière dont cela s'imprègne, ça laisse plus qu'une trace. Sur le coup, on crée un sillon. Dans notre couple cela a créé le sillon de la douceur, le sillon de l'ouverture de cœur, et le sillon d'oser garder le cœur ouvert.

Grace à ce stage, tu nous emmène dans des parts de nous, tu nous emmène dans notre sensibilité, dans notre force, dans notre lumière, dans notre rayonnement, dans notre douceur, dans notre cœur ouvert, et l'un et l'autre on peut être témoin de cela chez l'un et l'autre et c'est cela qui soigne. Et c'est cela qui donne envie de choisir ensemble, de cocréer, de s'unir, d'avancer côte à côte, de sortir des petites guéguerres, des petites blessures et en fait de l'enfant.

De nous être vécus en respect, en douceur, dans les yeux l'un de l'autre, dans le soin des peurs et des croyances de chacun me montre la beauté de ce que je vis. Cela montre à quel point choisir de garder le cœur ouvert m'est important aujourd'hui.

Concrètement, nous instaurons la douceur dans la communication, dans l'écoute, dans les actions, au fur et à mesure. La transformation vécue est aussi présente dans mon lien à ma famille. Aujourd'hui, cultiver notre amour et notre famille me met en douceur. » J

« Afin de rester en connexion avec vous tous et avec tout ce que nous avons vécu de bon, de doux, de précieux pendant ces quatre jours, je viens de décider de mettre ma résolution "Apprendre à dire NON" en pratique. Par exemple, je dis non à une réunion qui a lieu ce soir et à laquelle je serais allée avec des pieds de plomb. Je resterai seule et avec vous tous en douceur ce soir, et ce sera bon et juste pour moi. » A

« Je vois que j'ai encore apprendre à mettre de la douceur dans ma vie et de prendre soin de moi. De ne pas m'autoflageller et être douce envers moi. Je vais mettre en place la proposition du petit coffret de douceur, où je tire une attention de douceur pour la journée. » G.