



Voici un conte d'un auteur inconnu que j'ai trouvé sur le blog : <http://mademoiselle-biotupp.over-blog.com/article-cultivez-votre-arbre-a-soucis-conte-a-mediter-bonheur-79589228.html#ixzz1cwmeNuky>

Il est en droite ligne avec mon approche en thérapie brève. Je vous le recommande :

Un jour, j'ai retenu les services d'un menuisier pour m'aider à restaurer ma vieille grange.

Après avoir terminé une dure journée, au cours de laquelle une crevaison lui avait fait perdre une heure de travail, sa scie électrique avait rendu l'âme et, pour finir, au moment de rentrer chez lui, son vieux pick-up refusait de démarrer.

Je le reconduisis chez lui et il demeura froid et silencieux tout au long du trajet.

Arrivé chez lui, il m'invita à rencontrer sa famille.

Comme nous marchions le long de l'allée qui conduisait à la maison, il s'arrêta brièvement devant un petit arbre, touchant, de ses mains, le bout des branches de celui-ci.

Lorsqu'il ouvrit la porte pour entrer chez lui, une étonnante transformation se produisit.

Son visage devint rayonnant. Il caressa ses deux enfants et embrassa sa femme.

Lorsqu'il me raccompagna à ma voiture, en passant près de l'arbre, la curiosité s'empara de moi et je lui demandai pourquoi il avait touché, un peu plus tôt, le bout des branches de cet arbre.

« C'est mon arbre à soucis », me répondit-il.

« Je sais que je ne peux pas éviter les problèmes, les soucis, et les embûches qui traversent mes journées, mais il y a une chose dont je suis certain.

Ceux-ci n'ont aucune place dans la maison, avec ma femme et mes enfants.

Alors, je les accroche à mon arbre à soucis tous les soirs lorsque je rentre à la maison.

Et puis, je les reprends le matin ».

« Mais », dit-il en souriant, « ce qu'il y a de plus drôle, c'est que, lorsque je sors de la maison le matin pour les reprendre, il y en a beaucoup moins que la veille lorsque je les avais accrochés ».

Vous pouvez aussi symboliquement déposer sur une feuille de papier, les soucis avant de quitter le bureau. Vous les retrouverez demain matin et qui sait si la liste ne se sera pas évaporée !!