

# Oser ralentir pour mieux se retrouver

Par Gabriella Chi  
gabriellachi.com

## Introduction :

Ces derniers mois, la vie m'a doucement conduite à un carrefour intérieur. Derrière mes projets, mon élan naturel à transmettre et à accompagner, une voix plus subtile murmurait : *Ralentis. Repose-toi.*

Prendre la décision de faire une pause n'a pas été facile. Non pas parce que le besoin n'était pas là — il l'était, évident, pressant — mais parce que tant de conditionnements en moi criaient le contraire : continuer, produire, prouver sa valeur. Dans un monde qui glorifie la performance, être simplement ne semble jamais suffire.

---

## Sous l'ombre de la performance :

Dès l'enfance, beaucoup d'entre nous avons appris que notre valeur dépend de ce que nous faisons, accomplissons, offrons.

Pas étonnant qu'au moment de ralentir, des pensées difficiles soient apparues :

- *Pour qui tu te prends pour croire que tu peux t'arrêter ?*
- *Si tu ralentis, tu vas perdre ta place.*
- *Peut-être n'étais-tu jamais vraiment légitime...*

La peur d'être une imposteure s'est insinuée.

Non pas parce qu'elle disait la vérité, mais parce qu'elle exprimait cette blessure silencieuse : celle de croire qu'exister n'est pas assez.

---

## Oser s'arrêter : un geste de tendresse envers soi!

Il faut une **force intérieure profonde** pour écouter ce qui ne crie pas, mais qui appelle : notre besoin de repos, de ralentissement, d'espace intérieur.

J'ai choisi de m'écouter, malgré le doute.

Et en retour, j'ai reçu des messages qui m'ont profondément touchée — des mots d'amitié, de reconnaissance, de résonance.

Ces témoignages m'ont montré que chaque geste d'authenticité que l'on pose pour soi devient une permission invisible pour d'autres de faire de même.

---

## Ce que je comprends aujourd'hui :

Longtemps, j'ai confondu prendre soin de moi avec de l'orgueil, comme si ralentir était une forme d'égoïsme.

Aujourd'hui, je réalise que c'est tout l'inverse : choisir de se respecter est un acte de grande humilité.

C'est reconnaître que je n'ai rien à prouver pour mériter de respirer, de vivre, de m'accorder du soin.

C'est accepter que ma présence — même silencieuse, même immobile — a de la valeur. **Ma lumière ne dépend pas de ma vitesse, ni de mes résultats. Elle existe simplement parce que je suis.**

Si ce chemin résonne en vous, je vous dépose cette invitation :

- Vous n'avez pas à tout porter pour mériter votre place.
- Le repos n'est pas une faiblesse, c'est une régénération sacrée.
- Derrière la peur de ne pas être assez se cache souvent une sensibilité précieuse, qui mérite d'être honorée.
- Vous avez pleinement la permission de vous choisir.

---

## Conclusion : Un printemps intérieur

Ce printemps, plutôt que de courir après le temps, je choisis de l'habiter pleinement. Je choisis de laisser mon souffle, mon corps et mon cœur retrouver leur rythme naturel, loin de l'urgence, loin de la pression.

Et si, en m'accordant cette douceur, j'offrais aussi au monde une trace silencieuse de permission et d'espérance ?

Alors cette pause serait bien plus qu'un repos : elle deviendrait un acte d'amour vivant.