



L'art d'être bien, une fois...

Dans la petite ville, chargé de lourdes perles de sueur, le moustique imposait sa loi sans prendre garde aux voisins. La couleur azur laissait filtrer deux ou trois nuages sans importance en direction de l'Espagne. Tout mouvement semblait suspendu au rythme des grillons. Heureusement, une rosée de fraîcheur baignait de son incandescence glacée le verre d'anis. J'étais assis sur une terrasse ombragée au bord du canal du Midi.



« La Sérénité, c'est l'absence de doutes »
J-M Wyl

À cet instant, je ne pensais plus. J'avais, sans bien m'en rendre compte, suivi le mouvement d'une douceur au goût sucré. L'habitude, pourtant, exige une maîtrise de soi, de son corps comme de sa raison. Mais rien. Rien ne pouvait rompre le charme du rien. Quel bonheur ! C'est si simple... que notre cerveau, notre quotidien s'y refuserait presque ! De peur de braver une loi ou un interdit : celui de s'écouter et se faire vraiment plaisir.

Quelle surprenante découverte. Quelle formidable sensation : celle de ne pas penser. Il me semblait flotter entre les bienfaits de l'enfance que j'avais presque oubliés, et la « boîte à neurones ».

Et si tu la jetais, rien que pour voir ? Juste une fois, une toute petite fois...

Ni le moustique ni le grillon ne te demandent de gérer une mission quotidienne. Tu es là, sans contrainte ni restriction. Profite, profite-en donc.

Je m'interroge parfois. Comment ai-je pu oublier, comment avez-vous fait pour vous oublier ? Perdre le sens commun du plaisir simple, d'un contentement discret sans objectif ni contraintes.

Qu'il est difficile de s'oublier, n'est-ce pas ? Combien de fois, cette année, ai-je pu ressentir ce pincement de bien-être ?

Tellement peu que la somme de l'addition est quasi nulle. Qu'avons-nous laissé, au point de quitter le port sans savoir où aller

vraiment ? Goûter au plaisir d'un laisser-aller voulu et responsable. L'avez-vous déjà fait ? Qu'est-ce qui vous retient vraiment ? Corps et esprit saluent votre initiative : celle du lâcher-prise.

Difficile, n'est-ce pas ? Serai-je le moustique, le verre ou le grillon ?... Retrouver le sens du simple, du laisser-aller jusqu'à en sourire. A ce stade vous luttez contre votre raison, votre cerveau, les éléments, le matériel du quotidien. Il vous interdit d'être cool. Remontez votre horloge mécanique et répondez à votre corps. C'était quand, la dernière fois ? Un instant fugace d'intense bonheur, une seconde de ce rien suffit à vous rendre le sourire. Osez, osez donc !

La Sérénité ... C'est bon de s'étirer pour ne rien faire, hein ? ■