

Le faux semblant d'être heureux.

Je la prendrais bien cette photo..je la prendrais.

De cette photo de fin d'année où le directeur de l'école passait dans nos classes pour nous annoncer la nouvelle aux selfy- éclairs aux milles et une prises revisitées puis oubliées, nous perdons beaucoup de notre essence.

Quand le paraître prime

L'essence, c'est d'être. Les merveilles créent l'émerveillement et l'émblissent.l'art de dire les choses, de les écouter ,de les montrer,de les révéler, de les taire parfois même.. leur donne de la valeur.

Le temps qu'une bonne nouvelle prend à vous être rapportée, qu'un enchantement vous transcende , que même une douleur vous transperse, est magique.

La magie est ce qu'il y a de plus beau dans une créature. La mignonie désarme même les tyrans.

Un bébé est toujours beau et il sait l'être: il prend son temps avant de venir au monde. Il a compris qu'il vaut mieux se faire attendre que d'attendre.

Tout ce qui est petit est beau . Notre monde était petit mais nos rêves grands. Nous chaussons des vingt-deux mais courrions des kilomètres.

Nous n'étions pas aussi grands mais sautions plus haut.

Nous dormions serrés mais au chaud. Nos petits marchés n'étaient pas aussi emplis mais nous suffisaient.

Tout était vrai et nous aussi.

L'authenticité est un état d'esprit où le conscient semble faire équipe avec l'inconscient. Nous le comprenons quand nous en buvons.

L'authenticité est universelle et ne peut exclure. Accessible à tous car humaine et simple.

L'authenticité n'est pas création de l'homme ; elle est divinement divine.

Dieu en a fait don à toute être, c'est l'homme qui en use à sa façon.

Bénédiction et colère de Dieu sont les deux facettes d'une même ressentis qui façonne nos états et perceptions.

La pluie n'est-elle pas source d'émerveillement et de reconnaissance pour le paysan ? Malédiction pour la mariée le jour de ses noces ?

Le soleil fait des heureux foulant le sable des plages bourrées d'estivants en quête de bronzage, alors qu'il « clouent au lit » ces personnes à la peau hyper sensible aux rayons.

Vivre au gré des saisons

« Vous savez ce dont j'ai le plus besoin au monde ! faire un break et rembobiner le temps . » Un appel du cœur d'une sœur , pourtant vaillante et épanouie au présent, à ses frères et sœurs.

Ce qu'elle proclame, d'autres le taisent et en souffrent. Elle, et c'est le cas de plusieurs d'entre nous, s'aime , aime sa famille et surtout l'enfant en elle.

Il est bon de voyager à la découverte d'autres mondes , à la rencontre d'autres gens et cultures, à la chasse aux plaisirs de vie (méditation, contemplation, sorts extrêmes...).

Il serait intelligent et instructif de voyager en soi.

Prends le temps de t'écouter, de te parler ,de te répondre , de te voir et te regarder , de te dire et de te contredire... de vivre pour toi.

Nos états intérieurs sont nos jardins secrets . Si le jardin de l'autre te paraît meilleur, il te paraîtra simplement et bonnement parce que c'est toi qui en a décidé ainsi.

Qui sait, peut-être que lui aussi n'a de penchant que pour ton jardin à toi.

Nos états conditionnent nos perceptions du monde.

Je décorais ma maison de l'intérieur et demandais les préférences à ma famille, chacun dans son espace, et quand le temps est venu de peindre la façade, je m'étais adressé à mon voisin en vis-à-vis : de quelle teinte veux-tu que j'embélisse ma façade ?

Il s'étonna un instant de ma question atypique puis, après argumentation de ma part, donna ses préférences.

La seule personne que l'on ne voit pas quand on est en groupe, c'est nous même.

L'œil est le miroir de l'âme. Nos visages, ce sont nos vis-à-vis qui les voient. Egayons et régalaons les ; ce n'est pas se surpasser que de leur sourire.

J'ai souvent pris le risque d'être pris pour un « fêlé » devant les regards insidieux

des membres de la famille d'un patient en faisant semblant de ne pas compatir avec lui.

Je m'adresse au malade dans un air de gaieté et de sourire.

Ce leitmotiv, ce n'est autre qu'un SDF qui me l'a enseigné sans adresse. Monté dans un bus où les voyageurs devaient se plier à l'exigence de faire le plein de passagers, une voix bien rodée scanda : « **Nous tombâmes malades pour deux heures, nous vous volâmes deux précieuses années de votre vie** »

Si seulement on pouvait couter ces « marginalisés illuminés » !

Moralité : la couleur est un état normal. C'est la résistance à cet état qui l'amplifie et nous chagrine.

Le SGA (syndrome général d'adaptation) est un processus où l'organisme est excité, animé et immunisé.

Refuser d'admettre la normalité d'un état de santé est un affreux affront de soi.

On est heureux quand on rend heureux, pour récolter nous même le fruit du don.

On ne peut être heureux indéfiniment loin de nos semblables. Nous avons, dans nos gènes « d'animaux sociaux » ce besoin d'appartenir dans l'espoir de s'épanouir.

Qui, un jour ou l'autre ne s'est pas réjoui de s'être débarrassé d'une personne jugée pédante et de le regretter plus tard ,quand l'ordre dans les idées est enfin revenu ?!

Nous avons presque souvent cette manie de voir en l'autre la source de nos difficultés .

C'est toujours la faute aux circonstances : le « si j'avais le choix... ».

Ce que nous ne voulons pas admettre, parce que c'est dur, c'est que nos états conditionnent nos comportements. En expirant, le corps avachi, il m'est difficile de me sentir bien. Quand je respire du fonds du ventre, l'air me transcende et la paix s'installe.

Nous devons faire quelques kilomètres à pieds pour rejoindre l'école. Même itinéraire, même clique même direction. Mais chacun son humeur et son état.

A chacun son match dans le match. Les règles de jeux font et défont le sens. Quand vint le tour du VAR dans les compétitions internationales, il devint le « Super Arbitre » de la partie. Les enjeux ne sont plus footballistiques, les industriels s'en emparent et le public adhère au jeu.

Le sens de la vie n'a plus de sens quand la vie prend plusieurs sens.

Une chanson des années soixante disait :

J'ai mis ma vie

Dans ma valise

Ici c'est petit...

Là-bas le monde est grand.

Quelques sous,

Quelques chemises

Quelques photos

D'amis et de parents.

Cela doit être de Joe Dassin, mais je n'en suis pas sûr.

D'ailleurs, vous aussi si vous avez oublié, ce n'est pas grave.
L'essentiel, c'est ce voyage qu'on vient de faire ensemble en lisant cet extrait de bons vivants.

L'amour change-t-il de peau ?

Nostalgie des temps perdus ou simples interrogations sur la mue de l'espèce ?

L'amour, aujourd'hui, a-t-il mué laissant derrière lui, accrochées aux obstacles, ses peaux sèches devenues trop serrées pour lui ?!

Toutes nos amourettes se passent dans les prairies, rarement dans les déserts arides. C'est le chemin de l'amour qui lui donne son éclat et son secret magique.

Cet élan où le subconscient prend le dessus sur le conscient déformant et heurtant : un amour n'est impossible que lorsqu'il est mis à rude épreuve du temps et de l'espace.

Aimer, c'est donner et c'est accepter. Aimer l'autre comme il est et non tel que l'on voudrait qu'il soit.

C'est aussi donner sans s'attendre à recevoir.

L'amour inconditionnel est divin. Ce qu'on attend en retour de ce sentiment l'affecte et nous déçoit.

A chacun sa guerre.

La mienne est autre.

Prêcher l'amour.

Nous nous voilons la face dès que guerre est déclarée. Ceux qui la font, comme ceux qui la fuient, la font et la fuient, chacuns pour des raisons contradictoires.

Mais ceux qui la déclarent savent pertinemment pourquoi. Ils l'ont préparée soigneusement dans le confort. Ils ont tout calculé et mis toutes les chances de leur côté pour le meilleur et pour le pire.

Tous les scénarios, tous les actes, les acteurs et même les épisodes (batailles) sont préétablis.

Au pire, les résultats minimum attendus et au meilleur ceux souhaités. RMA et RMS sont les deux limites d'une négociation.

A la guerre, quand le contrat est conclu entre les belligérants, le rapport de force à l'instar de tout pouvoir de négociation, gouverne la position de chacune des parties.

J'y vais quand ma position de dauphin me permet d'avoir droit à un minimum (RMA : résultat minimum attendu).

Ma position de dominant est, le cas échéant, un confort optimal m'autorisant tous les prestiges inimaginables (RMS : résultat maximum souhaité).

Nous ne vivons de la vie que ce que l'on veut et sait vivre. Le même sens, le même trajet mais pas nécessairement la même expérience.

Dans une vie de couple, les deux partenaires vivant sous le même toit, ayant les mêmes ressources, des projets de famille, peuvent au bout d'une expérience malheureuse pour l'un décider de tout arrêter.

« Je te déteste, non pas parce que tu ne me plaît pas, mais parceque je t'adore ! »

Un coup de colère qui peut prendre au dépourvu un partenaire qui pense tout fait pour gêner son amoureux (se).

Dans l'une de ses chansons des années quatre-vingt, Julio iglesias disait :

Faut-il aimer pour être aimé,

Jamais l'amour n'est partagé.

Et la balance en vérité,
Penche toujours d'un seul côté.

Cette notion de déséquilibre est omniprésente. Une situation que la normalité rejette mais que la nature impose.

La corpulence d'un haltérophile plus importante que celle d'un alpiniste. Deux athlètes de haut niveau dans une discipline commune auront le même manager le même préparateur physique, faire appel à un même coach mental, et au final il n'y aura qu'un champion lors de la compétition.

Ce petit brin de différence fait le charme de la vie. Cette infime marge de manœuvre est la cerise qui enjolive le gâteau. Cette touche artistique fait la différence.

Deux adolescents ayant commandé le même plat chacun, le même dessert, assis à la même table, peuvent avoir des avis différents sur le service du restaurant.

Un léger sourire de mise en situation pour l'un d'entre eux, esquissé par l'agent d'accueil, peut marquer l'autre et influencer son expérience.

Ces subtilités sont d'une importance plus ou moins grande selon la perception que l'on s'en fait.

En intelligent, ne donnons pas plus d'importance à des fins détails pouvant pourrir nos vies. La guerre, la vraie guerre est celle où l'on réalise ses objectifs d'épanouissement et de bien-être.

Cette guerre, c'est celle où les petites frictions inutiles sont évitées. Les gardiens de la paix savent taire leur rage de se voir insultés et mal compris.

Quand on donne de l'importance aux dénigrements dont on croit être l'objet, toute notre attention est portée sur l'autre revers de la médaille.