

Comment fais-tu pour être aussi seréine?

C'est la question que je posais récemment à ma grande amie Roxane, au cours d'un déjeuner amical. Roxane, une femme que rien ne perturbe, qui assume sa vie telle qu'elle se présente au quotidien et avec laquelle je partage mes plus belles valeurs humaines et spirituelles.

Sitôt la question posée, elle me répond avec la sagesse et l'assurance d'un Dalaï-Lama : « **En premier lieu, je prends tout ce qui me fait du bien, et si ça me fait du bien, je pense tout de suite à le partager.** J'écoute mon cœur sans analyser si je dois le faire ou non. » Il y a tout un art de vivre là-dedans. Combien de choses, d'événements, de sentiments se présentent dans une journée comme de pures gratifications de la vie : un rayon de soleil qui traverse la fenêtre, une bonne recette, une émission enrichissante, un beau texte, un volume, etc.

Et Roxane poursuit : « **En deuxième lieu, j'apprécie la santé, la vie et je fais tout mon possible pour ne pas gaspiller ces richesses.** » Pour combien de personnes, en effet, la vie, la santé sont placées comme sur une voie d'évitement ou ne figurent pas dans leurs priorités. Ils en paient tôt ou tard le prix.

En troisième lieu, me dit Roxane, « **J'essaie de dédramatiser les événements qui ne sont pas encore arrivés.** Très souvent, j'ai réalisé que l'imagination amplifie l'image que l'on s'en fait. » Cela me fait penser à ce parangon (modèle) de la sagesse qui dit que celui qui souffre avant le temps, souffre deux fois plus que nécessaire.

Enfin, Roxane m'explique l'importance de **se trouver chaque matin un petit projet pour la journée et peut-être aussi un projet à plus long terme qui permet de rêver.** Rêver permet de se sentir vivant et de savourer le don de la vie qui nous est offerte. Et c'est ici que Roxane semble se surpasser en me parlant de la nécessité de cultiver l'émerveillement : « **Dès le début de ma journée, je me mets en mode émerveillement.** C'est incroyable comment on peut s'émerveiller de tout et de rien. » Il faut dire que Roxane a gardé son cœur d'enfant. Seul le cœur peut s'émerveiller.

Les propos de Roxane me font prendre conscience de l'importance du partage, geste que l'on oublie souvent et qui nous retransmet dans une sorte de *cocooning* égoïste. Le bonheur, ça se partage : « **Dans mes contacts avec les autres, je m'applique à leur trouver du beau, du bon, du vrai et du bien.** J'essaie de complimenter la personne qui a posé un geste qui mérite d'être souligné. Se tourner vers les autres en sachant reconnaître ce qu'ils sont. »

Finalement, pour Roxane, la vie est belle, et cette façon de vivre est à renouveler chaque jour. La vie est pleine de petits bonheurs simples à notre portée, qu'on peut vivre comme dans un éternel printemps. Peu importent les événements; si on sait puiser en soi la force, la vie jaillira constamment comme de milliers de petits bourgeons qui embelliront toute notre vie.



Jean-Paul Simard,
écrivain

jeansimard@videotron.ca

120 ans!

Le Messager de Saint-Antoine