

Nous traversons toutes et tous des moments difficiles de temps à autre. Et pour certain.es d'entre nous, il est parfois impossible de voir la fin du tunnel - même si on sait au fond qu'elle existe bel et bien.

Alors oui, la vie nous sert des tartes à la grimace mais plus nous restons centré.es sur nos problèmes et plus nous allons mal.

Et oui encore, il y a beaucoup de souffrances un peu partout sur Terre (et même elle, notre pauvre Terre, n'est pas à la fête) mais nous amuser de temps en temps ne peut pas détériorer les choses, bien au contraire.

En effet, de même que ce n'est pas parce que nous prenons les choses dramatiques de manière dramatique qu'elles s'amélioreront, les prendre de manière légère n'a pas le pouvoir de les dégrader encore plus.

Je ne vous dis évidemment pas de rire quand vous enterrez quelqu'un ou lorsqu'un de vos proches souffre d'une grave maladie mais plutôt d'accepter d'éprouver, même dans ces moments-là, des sentiments positifs, d'accepter de prendre du plaisir au cœur de la tourmente.

Mais pas uniquement parce que rire et s'amuser fait du bien ! Mais parce que c'est vital pour aider les autres et pour s'aider soi-même.

Continuez à danser si vous aimez ça d'habitude - forcez-vous si vous n'en avez pas très envie, au début. Chantez, jouez, allez au spectacle... Sortez du sombre de toutes les manières possibles. Et si d'aventure certaines personnes vous reprochent votre manque d'affliction, passez votre chemin et continuez à prendre soin de la petite flamme qui brûle au fond de vous. Les rabat-joie (littéralement, les personnes qui rabattent la joie) et les donneurs de leçons ne gravitent autour de vous que si vous leur laissez suffisamment de place. Sinon, ils vont voir ailleurs.

Laissez dire les pisse-froid et offrez-vous de petits instants de bonheur qui vous aideront à traverser les difficultés. Parce que se draper dans la douleur ne sert strictement à rien à part s'habituer à voir la vie en noir et éloigner les autres par son aigreur.

A l'échelle de la Terre, nous sommes en vie très peu de temps. Profitons-en pour prendre le maximum de plaisir possible entre les obligations et les douleurs que nous affrontons toutes et tous.

Le week-end dernier, j'ai eu une discussion très triste avec ma grand-mère (je vous en parle beaucoup en ce moment). Elle regrettait de n'avoir fait (et ce sont ses termes) que des "conneries" dans sa vie. Bien entendu, ce n'est pas tout à fait la réalité puisqu'à 90 ans, elle bénéficie d'une famille aimante autour d'elle. Mais elle m'a avoué qu'elle avait refusé de se remarier quelques années après la mort de mon grand-père (il y a 30 ans). Elle s'est interdit la possibilité de ne plus être en deuil et de vivre un nouvel amour par souci de respectabilité. Tout ça parce qu'elle fait partie d'une génération et d'un milieu au sein desquels "ça ne se fait pas".

Le qu'en-dira-t-on empoisonne la vie de celles et ceux qui en tiennent compte ! Et nous n'en avons qu'une, malheureusement. Se retenir de vivre ce qu'on veut vivre parce que "ça ne se fait pas" est la pire option que nous pouvons choisir.

Amusons-nous tant que nous le pouvons et surtout, n'attendons pas qu'il soit trop tard pour le faire.

A vendredi prochain et en attendant, je vous souhaite une très bonne semaine.

Marie