

DÉSIR ET GRATITUDE

COMMENT RENOUVELER SA FERVEUR ET SON ÉNERGIE AU DÉMARRAGE DE CETTE NOUVELLE ANNÉE ?

L'an dernier nous avons assisté, impuissants, à la destruction d'Alep et à la souffrance de sa population vivant quotidiennement une horreur inimaginable, et finalement contrainte d'être expulsée. Puis, nous avons vécu Noël avec ses rassemblements de famille et sa profusion de cadeaux et de victuailles. Et enfin, le retour au quotidien parfois bien routinier et à la grisaille de janvier. Manque absolu à Alep, trop-plein dans nos maisons, et une certaine platitude dans le retour au train-train. Cortège d'émotions, de hauts et de bas, qui peuvent affecter certains en leur donnant une impression de vide ou d'incapacité à influencer leur vie.

Comment renouveler sa ferveur et son énergie au démarrage de cette nouvelle année ? En retrouvant désir et gratitude !

DÉSIR

Rien de tel que la privation pour émuquer le désir. La privation choisie j'entends, celle qui vous laisse au volant du véhicule de votre vie. Supprimer le vin, éteindre le téléphone portable, espacer les relations sexuelles (un choix à deux bien sûr), prendre une douche et décider de ne faire couler l'eau que brièvement pour se rincer, jeûner, rester une matinée en silence total, prétendre que la voiture ne démarre plus... pour un temps. Un temps que je choisis. Le temps que mes sens éprouvent ce manque. Le temps de redécouvrir la tension du désir.

Alors le vin réchauffera à nouveau les amitiés et les conversations, rehaussera le goût des saveurs culinaires. Le téléphone me reliera davantage à ceux que j'aime et je mesurerai combien il me simplifie la vie. Les relations sexuelles auront une nouvelle intensité. L'eau qui coule sans que j'aie à la puiser sera un miracle et je comprendrai combien elle est précieuse. Je mesurerai tout ce que je dois aux générations passées quand je peux décider de partir où je veux et quand je veux, loin bien loin, dans mon véhicule. Et je découvrirai la parole qui a du poids, les mots qui ont une densité de vie.

GRATITUDE

C'est alors que tout naturellement des mots de gratitude viendront sur mes lèvres, les petits tracés quotidiens retrouveront leur juste place, les privations subies ne m'affecteront plus aussi puissamment et ne m'empêcheront plus de voir toutes les richesses que je possède. La plus grande de toutes étant celle d'exister. Etre vivant. Etre en relation. En union avec Alep,

avec ma famille dans sa dynamique propre, et dans l'accueil du quotidien. Et mon cœur ressentira ce débordement chaud et bienfaisant qu'on nomme aussi bonheur.

**RIEN DE TEL QUE LA
PRIVATION POUR
ÉMOUSSER LE DÉSIR...
LE TEMPS DE
REDÉCOUVRIR LA
TENSION DU DÉSIR**

Clotilde de Cacqueray

Life/Personal Development Coach | www.lifeandmission.co.uk