

## **APPRENDRE A VIVRE L'INSTANT PRESENT**

Le présent est la seule réalité à notre portée :

Le passé nous a échappé et le futur ne nous appartient pas. Or, nous passons beaucoup de temps à regretter l'un et à appréhender l'autre. Ne pas vivre le moment présent, c'est donc tout simplement vivre dans une illusion. Être dans « l'ici et maintenant », ce n'est pas se voiler la face devant l'avenir ou agir comme si le passé n'avait pas été. C'est avoir conscience de ce qui se passe en soi et hors de soi, revenir à ses sensations et à ses émotions, savourer la vie et ne pas fuir systématiquement en cas de gêne ou de douleur... Adopter cette façon d'être au monde est l'une des meilleures solutions pour se protéger du pessimisme ambiant et apaiser ses propres angoisses personnelles. Et, ainsi, plus présent à soi et aux autres, pouvoir sans culpabilité ni complaisance se retourner sur son passé et se projeter dans l'avenir de manière à la fois sereine

Nous sommes programmés pour anticiper.

Le fonctionnement même de notre cerveau nous voue à nous projeter dans l'avenir, affirme Roland Jouvent. D'où notre difficulté à rester ancrés dans le présent.