

VIVRE CHAQUE MINUTE AVEC INTENSITE

Jeanne Fridau

Si je pouvais revivre, je resterais au lit les jours de maladie, au lieu de croire que le monde s'écroulerait si je ne travaillais pas.

J'allumerais cette bougie rose en forme de fleur avant qu'elle ne fonde oubliée dans un tiroir. Je parlerais moins. J'écouterais davantage.

J'inviterais des amis à dîner, même si ma moquette portait des taches ou si le canapé était défraîchi.

Je mangerais des pop-corn dans le salon, sans me soucier des miettes, si quelqu'un voulait allumer la cheminée.

J'écouterais avec plus d'attention les récits de jeunesse de mon père.

Je partagerais plus équitablement les responsabilités avec mon mari.

Je ne me battrais plus contre le vent en voiture pour garder mes cheveux en ordre.

Je rirais, je pleurerais moins devant un écran, et bien plus en vivant pleinement chaque instant.

Je m'assiérais dans l'herbe, même si mes vêtements devaient s'y tacher.

Je n'achèterais rien simplement parce que c'est pratique, cache la poussière ou est garanti à vie.

Plutôt que de souhaiter que les neuf mois de grossesse passent vite, je les savourerais avec émerveillement, consciente que ce miracle en moi était ma seule chance de donner la vie.

Quand mes enfants m'embrasseraient à pleine bouche, je ne leur dirais pas : « Plus tard. Va d'abord te laver les mains pour le dîner. »

Je dirais plus souvent : « Je t'aime » et « Je suis désolée ».

Surtout, je vivrais chaque minute avec intensité, je prêterais attention à l'instant, et je cesserais de m'inquiéter pour des riens.

Je ne donnerais plus d'importance à ceux qui ne m'en accordent pas, ni à ceux qui possèdent plus ou agissent d'une certaine façon.

Je chérirais davantage les liens sincères, ceux qui aiment sans conditions.