

ÉLOGE DE LA SIMPLICITE

Avez-vous déjà regardé une fleur ? La regarder vraiment ? Dans le moindre de ses détails...

La beauté est à portée de mains, mais nous voudrions aller la chercher plus loin, toujours plus loin. Les enfants et les artistes le savent bien... La beauté est dans chacune des choses qui nous entoure. Regardez bien, vous la verrez.

Comme le dit si poétiquement Christian Bobin, « la vie est à peu près cent milliard de fois plus belle que nous la vivons ». Nous n'en percevons qu'une infime partie.

Mais qu'est-ce que la simplicité ?

Le dictionnaire en donne une définition...simple :

« Caractère de ce qui est formé d'éléments peu nombreux et organisés de manière claire. Caractère de ce qui est peu compliqué, facile à comprendre, à exécuter, à utiliser, etc. »

Nous multiplions nos activités, notre devoir de faire... Nous remplissons ainsi les cases de notre emploi du temps qui, le pauvre, déborde, craque, explose presque, et dévore déjà les pages blanches des semaines à venir.

La simplicité de l'instant

Lire un livre, s'asseoir dans un parc, se balader dans la ville, manger au petit resto du coin, ne pratiquer qu'une seule activité ... ne rien faire, n'avoir que deux paires de chaussures, réduire sa garde-robe, ses produits cosmétiques, son frigidaire, l'élaboration de ses mets... recevoir des amis autour d'un plat simple et unique, voyager dans mon pays, dans ma région, dans ma ville !

Éloge de la simplicité

Ouvrons nos placards : avons-nous besoin de tous ce qui s'y trouve ? Ouvrons nos armoires : portons-nous tous les vêtements qui la remplisse ?

Simplicité des relations

La relation à l'autre est parfois complexe. Elle peut être sabotée par nos blocages émotionnels et notre appréhension du monde, différente pour chaque individu.

Apporter une dose de simplicité dans la relation... « laisser couler », sans jugement, sans mentaliser le caractère de l'évènement. Les projections mentales transforment la réalité des faits et peuvent engendrer des distorsions de l'intention réelle de la personne en face.

Être soi-même, créer plus de simplicité dans la relation, ne pas se sentir obligé de parler, de « meubler », de faire rire, de critiquer..., simplement être là, présent à l'autre, dans un moment de partage et de simplicité. Considérer l'autre comme égal à soi-même, comme une personne qui souhaite être heureuse et dont la propre histoire a façonné sa vision du monde.

Recevoir un ami sans « s'obliger » à nettoyer la maison de fond en comble, sans être obligé de mettre les petits plats dans les grands (même si cela peut être un réel plaisir par moments !).

Quelle est cette illusion, ce sentiment de perdre quelque-chose si nous ne complexifions pas le monde dans lequel nous vivons ?

Une fois la simplicité retrouvée, nous nous sentons légers, libérés, connectés...

Alors, pour vos prochaines vacances, réserver un séjour dans le village d'à côté, emmenez votre meilleure paire de chaussure, votre vêtement préféré et pour un peu de rêve...un livre à dévorer.

Éloge de la simplicité...

© 2005 - 2022 Psychologue.net. Tous droits réservés. Mise à jour: Mars 2023