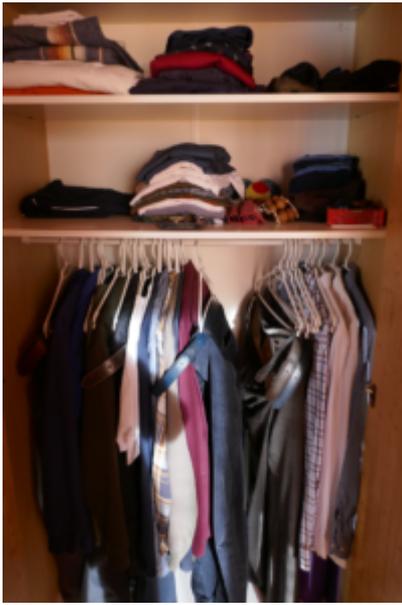


Moins, c'est plus !



Quand le train-train quotidien et la souffrance physique limitent notre faculté de penser, une solution est de s'arrêter de courir et d'éliminer ce qui est superflu. On prend alors le risque de s'isoler et de vivre à contre-courant de la société. Pourtant, c'est dans l'isolement que l'on peut le mieux se connaître et concentrer son énergie dans de nouvelles activités.



Depuis de nombreuses années, je souffre de vertiges qui ne me permettent plus d'être aussi actif que je voudrais l'être. Après une longue période de doutes et de nombreux examens médicaux et de médecine alternative, qui n'ont pas vraiment amélioré ma situation, j'ai décidé d'agir. Au lieu de me lamenter sur mon sort, j'ai considéré ces vertiges comme un signe et donc une chance à saisir.

J'ai donc décidé de remettre en question mon style de vie et tout ce qui dépendait de moi. Je suis devenu indépendant de l'opinion des autres personnes pour définir qui je suis et ce qui est bon pour moi. Les pressions de la société, de la famille et la peur de se sentir isolé sont des facteurs qui empêchent d'agir.

J'ai d'abord demandé et obtenu un poste de travail moins exigeant, mettant ainsi un terme à mes aspirations professionnelles. Ensuite, j'ai décidé de donner moins d'importance au passé et au futur afin de privilégier le présent. Pour ce faire, j'ai pris du recul par rapport à tout ce que je possédais. En effet, tout ce que je possède ne m'appartient pas, mais cela m'a été prêté afin de vivre la réalité sur terre.

J'ai commencé par trier la paperasse que j'avais. J'ai scanné les documents qui peuvent encore servir et j'ai jeté d'anciennes revues que je ne consultais plus et certaines correspondances. J'en ai fait de même avec ma bibliothèque pour ne conserver que quelques bouquins et bandes dessinées mythiques. Et puis, ce fut le tour de mes vêtements. Certains, je ne les portais plus, les avais à double ou je n'aimais plus la couleur. Ensuite, j'ai regardé chaque objet de décoration afin d'analyser ce que je ressentais. Là aussi, beaucoup ont trouvé un autre propriétaire. Ensuite, j'ai trié mes photos sous forme papier ou électronique pour ne conserver que les meilleurs clichés. Grand amateur de musique, j'avais une belle collection de CD. J'ai passé des heures et des jours entiers pour sélectionner uniquement les morceaux qui me procuraient de l'émotion en les copiant sur une clé USB. Et puis, j'ai remis en question toutes mes amitiés et connaissances. J'ai ainsi constaté que plusieurs relations que j'entretenais ne m'apportaient plus vraiment de satisfaction. J'ai donc laissé « mourir » certains contacts et pour d'autres, j'ai simplement expliqué que je voulais prendre de la distance, ce qui a été parfois reçu avec étonnement.

Ce travail de séparation n'a pas pu être réalisé d'un seul coup. J'ai pris le temps de sélectionner chaque objet dont je voulais me séparer, lui permettant d'être apprécié dans d'autres mains. Je suis persuadé que nous devons utiliser tout ce que la vie nous a confié. Si ce n'est pas le cas, mieux vaut s'en séparer et lui donner la possibilité de servir quelqu'un d'autre. A chaque séparation, j'ai eu un sentiment de légèreté. Maintenant, j'ai plus de place et de temps pour apprécier ce que la vie apporte chaque jour et être réceptif pour de nouvelles rencontres.

Se séparer de « ses » objets est un travail très personnel. Marié, j'ai donc dû définir les objets qui m'appartiennent et ceux des autres membres de ma famille. Cela ne m'a posé aucun problème, car nous restons des individus de la naissance à la mort. Nous faisons un bout de chemin plus ou moins long avec un ou une partenaire, des enfants, des membres de famille et des amis, mais nous pouvons en tout temps décider librement ce qui convient à notre développement personnel. Ainsi dans mon habitation, j'ai délimité mon espace que j'occupe comme je le veux. Pour les espaces communs, je fais librement des compromis et tiens compte du vœu des autres membres de ma famille. Je pense que si tous les couples adoptaient cette philosophie dès leur première rencontre, ils auraient moins de conflits par la suite.

J'espère que mon expérience pourra servir les personnes qui veulent « alléger » leur vie.

Je suis volontiers prêt à dialoguer avec celles et ceux qui le désirent. N'hésitez donc pas à me contacter sous cest.ledjo@gmail.com



Info autrices/auteurs. Cliquez ici et entrez les informations dans l'éditeur de texte à gauche. Veuillez marquer les autrices / auteurs **en gras**, le reste du texte non gras.