

Se lever tôt le matin

Ce matin, je suis vivant,
au milieu du monde, je respire
et j'en suis reconnaissant.

La plupart des gens se lèvent parce qu'ils doivent aller à leur travail; cette obligation les force à tourner leur action vers l'extérieur d'eux-mêmes, ils agissent dans le monde qui est le leur, au sein de leur entreprise ou de leur office; par leur labeur, ils transforment ce monde et c'est la dimension sociale du travail. Mais il existe aussi une action qui se tourne vers l'intériorité de l'homme, une action sur soi-même en quelque sorte, c'est la dimension personnelle, finalement plus importante qu'on le pense.

Bien sûr, les tracas quotidiens occupent toute la place et, dès l'aube claire, ce sont eux qui nous préoccupent, car chaque jour amène sa ration de difficultés, d'appréhensions et de doutes. Tant et si bien que nous

manquons souvent tout une dimension importante de l'action humaine, plus modeste, plus secrète aussi. Cette dimension intérieure commence par la sensation: le monde autour de nous surgit dans sa simplicité (un bruit de pas, une rue déserte, le soleil qui se lève, une silhouette, un regard, l'eau claire qui chante au goulot des fontaines, une jupe qui nous frôle, etc.). Savourer les émotions plaisantes demande de prendre une distance avec notre vie laborieuse. Le bonheur se savoure, il se vit dans le silence; le malheur se décortique et se ressasse; il n'est pas plus intéressant, il est juste plus bavard.

Se lever tôt pour percevoir la richesse des petites choses nous renvoie à nous-mêmes et redonne à la vie une partie de sa dimension intérieure. Apprécier ce qui s'offre. Tous les brins d'herbe se ressemblent-ils? Non, ils ont pour le rêveur matinal une réserve quasi infinie de joie, de bonne humeur, de plaisir simple, d'enthousiasme, de curiosité, d'harmonie, d'étonnement.

Etonnement: voilà le mot clef. Ce matin, je suis vivant, au milieu du monde, je respire et j'en suis reconnaissant. Rendre grâce à la vie. Toutes ces émotions agréables m'aident à résister, à affronter l'adversité du travail. Mal apprécier nos émotions agréables, c'est nous priver de ressources quotidiennes. Voilà pourquoi je me lève tôt le matin. ■

Précipiter l'AVS dans le rouge ?



13^e rente AVS
NON

www.13avs-non.ch

FER - 98, rue de Sain t-Jean - 1211 Genève 3

lémanbleu.tv ET le Journal de l'Immobilier
PARTENAIRE LE TEMPS

PRÉSENTENT

LES MARDIS DE L'IMMOBILIER

Diffusé sur Léman Bleu et sur jim.media



Caprices de Mère Nature: défi pour les assureurs ?

Denis Hostettler, agent général
de La Mobilière à Genève,
au micro de Thierry Oppikofer.



Lien vers l'émission sur www.jim.media >>>

la Mobilière

Département du Territoire (DT)

PILET & RENAUD