

Les petits bonheurs

Les petites choses qui font plaisir sont de brefs moments presque magiques, où les cinq sens semblent prendre leur temps pour déguster ce qu'ils perçoivent, avant de l'enregistrer pour toujours dans la mémoire.

Ces miettes quotidiennes sont faites d'odeurs, de saveurs, de couleurs, de sonorités particulières qui te touchent, souvent de manière indéfinissable, qui restent associés aux étapes de ta vie qui commence, et qui sont autant de petits cailloux semés sur le long chemin de ton existence.

En faisant halte quelques secondes sur ces instants et ces menus plaisirs, tu sauras ce que tu aimes, et ainsi tu apprendras à te connaître mieux. Car dire ce qu'on aime, c'est un peu comme écrire son histoire ou faire son propre portrait.

Les 5 sens

.....

.....

.....

.....

.....

Des p'tits bonheurs piochés par-ci par-là

« Après le bain... La serviette chaude, douce, ample, qui nous enveloppe au sortir du bain comme si nous étions un précieux cadeau. Quel précieux petit délice quotidien ! »

« Le plus souvent, lorsque tu marches dans la ville, tu croises des visages fermés. Une fois, de temps en temps, tu croises une personne qui sourit. C'est magique ! Et dans ce cas, si tu renvoies un sourire, c'est du bonheur pour la journée. »

« Rire d'un rêve... Que la journée s'annonce bien lorsque, au petit matin, on se surprend à rire des folles inventions que nos rêves ont tissées ! »

J'aime sentir les vibrations de la barque qui tangue sur les vagues.

« Relever la couverture... Le geste simple de la couverture qu'on relève pour se sentir immédiatement gagné par la chaleur... »

« La lumière... Eteindre toutes les lumières artificielles. Allumer une source naturelle de lumière, comme des bougies.

« Le premier sourire de la journée, voilà qui fait du bien ! Aussi bien celui que l'on donne que celui que l'on reçoit. »

Sentir l'air frais sur mon visage et le vent siffler à mes oreilles dans les descentes.

Pique-niquer en forêt au milieu des arbres puis se jeter sur l'herbe fraîche.

« Ecrire un petit mot à ceux qu'on aime, voilà bien le modèle même du petit bonheur ! »