

Suivre la vie

Le jour où je me suis laissée porter par le courant... C'était après avoir déposé les enfants à l'école que je me suis effondrée sur le volant, mon corps tremblait, j'étais en pleur, je n'arrêtais pas de me répéter dans ma tête : « Je suis tannée de toujours courrir, d'être essouffée, je suis fatiguée de toutes les demandes des autres, je me sens épuisée, je n'ai plus de moments à moi » Je rêvais du jour où je pourrais avoir du temps pour siroter mon café et n'avoir rien à l'horaire. Ma vie était une course folle !

C'est dans ce tourbillon d'émotions qu'un vieil homme se présenta à ma fenêtre. Son sourire angélique est venu déposer un baume sur mon cœur en peine. Je me suis alors permise de lui raconter ce qui n'allait pas. En soutenant mon regard, il me dit « Pourquoi ne pas tout simplement vous libérer de l'espace pour mieux vous accueillir et retrouver votre équilibre ? » et il parti.

Découragée et frustrée de cette réponse qui me semblait banale, j'ai repris la route en me disant qu'il ne comprenait rien de ma vie. Intuitivement, j'ai troqué l'itinéraire vers le travail pour une course qui me permettrait de me défouler. J'ai enfilé mes chaussures et je me suis mise à courrir dans un sentier boisé. Des questions surgissaient dans ma tête comme un méli mélo de puzzle : « Pourquoi dois-je toujours avoir un agenda surchargé ? D'où vient ce sentiment d'urgence d'accomplir les tâches, de vouloir finir à tout prix avant de m'arrêter ? De quoi ai-je peur ? Est-ce la crainte du vide, de la transition, de ne pas savoir la direction à prendre, du silence, de l'ennui ou d'être en contact avec moi-même. »

À bout de souffle, je me suis arrêtée sur le bord d'un ruisseau qui coulait doucement. Comme une révélation, la phrase de l'inconnu me revint : « Pourquoi ne pas me libérer de l'espace pour mieux m'accueillir et trouver mon équilibre ? »

C'est à ce moment que tout pris son sens. Je me devais de changer mon regard sur la vie, de m'aimer et de me choisir, de me libérer du temps, de me donner des moments de silence et d'introspection. Dès lors, je me suis engagée envers moi-même, j'ai décidé de suivre le courant et de danser avec la vie.

