

## Qu'empportez-vous avec vous sur la route 2018?

Lors d'un congrès auquel j'ai assisté récemment, l'un des conférenciers parlait de ce gros sac à dos que nous portons rempli de plein de choses qui nous pèsent, qu'on a accumulées et que l'on traîne avec nous tant bien que mal. Il termina son exposé en disant qu'il avait décidé de ne plus emporter que 4 choses dans son sac à dos à partir de maintenant. Finis les rancoeurs, les regrets, la liste de ce qu'on aurait dû faire, les croyances, le pessimisme, etc... Même si ce n'est pas la première fois que je rencontre ce genre d'idée, cette fois-ci elle a atterri au cœur de moi-même. Et moi, qu'est-ce que je veux mettre dans mes bagages? Nous étions justement en vacances mon mari et moi en République Dominicaine, de vraies vacances... même si mon mari était lui aussi conférencier lors de ce congrès sur le Bonheur au Travail, à Santo Domingo. Nous avons passé les 5 derniers jours à profiter de ces plages magnifiques, des petits mets exquis, et de nous retrouver à deux. Un délice. Arrive le dernier jour et en repartant vers l'aéroport, sur la route, devant nous, un camion comme n'importe quel camion, sauf qu'il n'avait pas les portes de derrière, et donc nous avons le loisir de voir son chargement: rien, le camion était entièrement vide. Comme j'aime associer le symbolique aux détails de la vie quotidienne, je fais l'observation à mon mari: "Eh bien, on dirait qu'on a bien profité de nos vacances et qu'on a bien fait le vide !" Et comme on suivait ce camion pendant quelques kilomètres, je regarde ce vide et je repense à Roberto qui parlait des 4 choses qu'il avait lui-même décidé de mettre dans son sac à dos. Je me suis dit: quelles sont les 4 choses que je vais mettre dans "mon" camion? (le sac s'est transformé en camion... il se montrait portes ouvertes devant moi. 4 choses, pas 3 ni 5. Pas simple. Alors j'ai choisi 4 éléments qui sont ressortis durant ces vacances et qui à cause du quotidien rempli de "faire" et "penser à faire" semblaient avoir presque disparus.

1- L'amour... dans le sens de prendre le temps de sentir cet amour et cette joie d'aimer l'autre, celui qui est là sur notre chemin. Mon mari, mes enfants, ma maman, un ami qui appelle, les personnes que je peux accompagner. Sentir mon cœur vibrer de cette joie d'aimer.

2- Le service... dire oui à servir et à contribuer au nouveau monde. Cela veut aussi dire l'engagement à m'aligner avec mon chemin d'âme et à le suivre même si parfois mon ego a du mal à comprendre par où il passe.

3- La gratitude.... dire et sentir le merci pour la vie, pour les autres, pour les petites et grandes choses qui peuplent le quotidien.

4- Prendre plaisir... savoir profiter de chaque moment, savoir savourer, avoir du plaisir, arrêter d'être sérieuse et de faire tout parfaitement... relax and enjoy ! Un peu comme le slogan de notre retraite: "Stop, Breathe and Play".



Hier, dans notre cercle de respiration IBF, quand James nous a demandé quelle était notre intention pour 2018, j'ai repris le petit post-it que j'avais affiché sur l'étagère. Oui, garder avec moi ces 4 éléments... et tout ce qui n'est pas cela, oups... dehors, à faire partir en fumée (violette de préférence).

**Et vous, que choisissez vous d'emportez avec vous?** Quels sont les 4 éléments qui vous accompagneront sur la route de 2018? Imaginez le vide (merci à ce camion qui me donne encore la représentation si vive)... et que choisissez-vous d'y déposer?. Notez, écrivez, dessinez... et quand d'autres histoires anciennes ou nouvelles veulent sauter dans "le camion"... vérifiez si cela fait partie des 4 éléments... et sinon, à transmuter (si vous pouvez le faire) ou à dire non: désolé, je te dépose... et je continue.

Clin d'œil au chiffre 4: comme les 4 roues à mon chariot - les 4 pieds d'une table - les 4 points cardinaux - les 4 saisons - les 4 éléments de la nature - les 4 symboles de l'arcane mineure ! Quels sont vos 4 choix?