

« *J'avais trop longtemps attendu de pouvoir pénétrer un jour dans un monde jusque-là interdit, pour ne pas accueillir avec une émotion profonde l'occasion de pouvoir en franchir enfin les limites.* »
Théodore Monod - extrait « Le désert blanc »

Toutes les étapes, les actions de notre vie, nous amènent à explorer nos limites : que nous soyons bébé avec notre corps : Maman/Bébé et ils sont bien les seuls à mettre leur pied dans leur bouche ; enfant avec le oui/non, la morale, l'éducation que les parents imposent ou transmettent ; adolescent avec l'implosion ou l'explosion de la famille, de la société et la remise en cause de tous les acquis ;

adulte avec l'exploration des limites dans notre métier, nos activités sociales, notre famille, nos amis, notre façon de voir le monde, nos croyances, notre maison, notre alimentation, notre environnement de quelque ordre qu'il soit ...

Dès notre plus jeune âge nos parents et notre environnement nous imposent un cadre pour structurer notre façon de voir, de vivre, de nous conduire, de nous habiller, d'être.

Savoir si elles sont juste ou non, peu importe ! L'important est de faire grandir notre corps, notre réflexion, notre esprit et donc d'élargir notre connaissance.

Tous les jours, dès que le réveil sonne nous explorons ces références, soit en prenant la décision de refaire l'exact réplique de la veille, quoique difficilement atteignable puisque par nature, hier est hier et donc, pas aujourd'hui ; l'instant étant le présent avant tout ... hum hum vous me suivez ! Bon, alors continuons ! ; soit en prenant la décision —ou elle s'impose d'elle-même— de changer notre expérience et donc notre vécu.



Les limites sont celles que l'on nous impose (famille, société, profession, milieu social) puis celles que l'on s'impose —souvent issus des précédentes— (morale, éducation, etc.). Nous avons besoin de ces repères pour nous structurer et pour grandir : que ce soit dans notre façon de prendre notre petit-déjeuner, d'acheter nos vêtements, de choisir un livre, d'être en lien ou en relation avec les autres, de préparer un repas, d'organiser une réunion, un séminaire, les prochaines vacances, les frontières sont là, sous quelques formes

que ce soient — *« savoir dire OUI ou NON »* n'oublions pas est une des premières mises en forme des cadres que l'on souhaite poser. Il ne s'agit pas là de remettre en question toutes ces structures en une seule fois car ce serait un désastre, mais plutôt de se poser la question ou de regarder si elles nous conviennent encore : histoire de les bousculer, de les dépoussiérer, de les trier, de les changer, de les améliorer, ou de les garder ; tout ceci pour notre plus grand bonheur et notre mieux-être.

Une de mes amies me dit parfois : « Lydie, manger un éléphant, ce n'est pas difficile ; il suffit de prendre une petite cuillère » Alors bon appétit !

Et vous, quelle sera votre cuillère aujourd'hui ?