

Sobre, simple, frugale



Jl m'est demandé de témoigner sur : sobriété, simplicité, frugalité. Comment dois-je le prendre ? Car je trouve que je suis tellement souvent en lutte avec ce

qui est contraire à ces valeurs, comme la convoitise, le toujours plus ?

Je me trouve souvent intellectuellement entraîné d'analyser, de vouloir comprendre, de vouloir tout savoir, de m'ennuyer, si il n'y a pas un souci à résoudre, enfin bref tout le contraire de la simplicité.

Et pourtant il me semble que les personnes qui partagent ma vie familiale, professionnelle ou amicale viennent à moi pour des questions qui me paraissent toutes simples.

- **Quoi de plus simple que d'offrir** des conseils sur des moyens basiques pour se maintenir en bonne santé avec une alimentation qui apporte toutes les vitamines du soleil et de la terre donc l'énergie... Pour cela la terre ne pourra transformer que ce qu'on lui aura aussi donné ... Pour cela inutile de se nourrir de produits qui consomment beaucoup d'eau et de céréales comme les animaux... Pour cela faire des échanges de graines ou de fruits et légumes en privilégiant les achats chez le producteur directement.

- **Quoi de plus simple que d'écouter** ce qui gêne, perturbe, handicape dans nos vies de famille, de couple. Il est souvent spectaculaire de se rendre compte qu'une écoute bienveillante réduit considérablement les souffrances.

- **Quoi de plus simple que de regarder** ce qui nous entoure discrètement. Il y a des

moments où je m'amuse à m'asseoir dans l'herbe et à observer. Et c'est là que je vois la toute petite fleur souvent inaperçue avec ses nervures qui m'impressionnent.

- **Quoi de plus simple que de rire de soi.** Je dois avouer qu'il m'est parfois bien difficile de trouver le mot adéquat, au lieu de m'agacer j'en ris, ça fait du bien.

- **Quoi de plus simple que de rendre visite** à une personne seule. C'est incroyable comme c'est courant dans notre entourage. Bien sûr, pas au-delà de mes moyens car très vite je m'en lasserais et la personne seule a besoin de continuité. Parfois je propose un massage de pied ou de main, et la personne me dit le bien que ça lui fait.

- **Quoi de plus simple que de proposer de son temps** à ses enfants jeunes adultes qui ont besoin d'aide pour des travaux, des déménagements... Juste pour faire ensemble ce qui aurait pu être un peu plus difficile.

- **Quoi de plus simple que de prendre des vacances** pas très loin de chez soi. J'aime prendre le temps pour observer à l'aide d'un appareil photo des menus détails. Je vous assure que la surface d'une pierre ou d'une fleur peut prendre l'allure du paysage grandiose situé à 6000 kms.

La simplicité est un type de regard que nous avons à entretenir afin de ne pas nous prendre trop au sérieux...

***Tout simplement une petite femme,
parmi tant d'autres.***