

## Comme si c'était la première fois

. Je m'en rappellerai toute ma vie : c'était un soir d'été. Je suis sorti avec mon fils de 2 ans qui découvre la pleine lune, lumineuse, pour la première fois. De grands yeux, surpris. Je lui dis : « C'est la lune ». Il répète, comme tous les enfants de cet âge : « Cé la yut ? ». Il me regarde, grande émotion ...

Autre époque : je redécouvre la pleine lune avec ma grande fille de 18 ans. Je m'émerveille, elle me répond : « Oh, du calme, c'est juste la lune, là ! ». MDR !

Que s'est-il passé chez mon ado ?

Une fois la surprise de la découverte passée – eh oui ! - notre esprit s'habitue, même au merveilleux, et le plaisir de la première fois s'amenuise peu à peu. Si on ne fait pas attention, on peut vite devenir « blasé », neutre, sans plaisir - comme si c'était ridicule.

. Autre situation : j'accompagne en fin de thérapie un homme qui souffrait d'une phobie grave du train. Et il me dit : « finalement, maintenant je me rends compte que c'est juste un train » ! Et en riant : « c'est le train-train du matin » !!

Que s'est-il passé chez cet homme ?

Suite à des événements émotionnellement difficiles, l'esprit de cet homme avait associé la vue du train, à des angoisses et des pensées pénibles, anxieuses et récurrentes. Le train n'était plus un train, il était devenu une image angoissante. Les séances de sophrologie lui ont permis peu à peu de retrouver un ancrage, une distance vis-à-vis de ses émotions et de ses pensées, et de revoir l'image du train comme avant, libéré de ses colorations « négatives ».

. Loin du métro, je fais souvent de la randonnée à ski avec un ami, ancien guide de montagne de 70 ans maintenant. Ce qui m'émerveille chez lui, c'est sa capacité à toujours s'émerveiller : à chaque nouveau paysage, qu'il a pourtant déjà vu des centaines de fois, je l'entends toujours s'ébahir : « Mais regarde ça, comme c'est beau !! », et se remplir de bonheur !

Que s'est-il passé chez mon ami ?

Cet homme a gardé la capacité d'émerveillement de son enfant intérieur : il peut encore et encore se laisser surprendre par la beauté de la nature, comme si c'était la première fois. Et s'en nourrir.

. Nous avons tous remarqué que notre esprit modifie ce que nous voyons, les musiques que nous écoutons, les aliments que nous mangeons ou encore les personnes que nous côtoyons. Non seulement nous nous y habituons, mais nous portons souvent sur ces phénomènes un jugement, positif ou négatif, ainsi qu'une représentation.

Serait-il possible et utile de savoir redécouvrir un aliment que l'on apprécie plus, « comme si c'était la première fois » ? De réécouter une musique d'une autre oreille ? Ou encore de percevoir, chez une personne d'apparence bourrue – des qualités qui se cachent derrière des apparences défavorables ?

Est-il imaginable de retrouver une âme d'enfant, nous permettant de « Repartir de zéro », de faire comme un « reset », sur certaines situations de la vie ? Et si oui, comment s'y prendre ?

Je vous propose de vivre une petite expérience de dégustation « Comme si c'était la première fois » :

Choisissez un aliment que vous consommez couramment : ce peut être un morceau de chocolat, un fruit, un légume, un petit gâteau, ... ce que vous voulez, c'est mieux si son odeur est nette. Asseyez-vous devant une table, et posez-le devant vous.

Il ne s'agit pas de vivre une relaxation, mais plutôt une pleine présence éveillée, à explorer et à porter un regard neuf sur quelque chose que l'on croit connaître parfaitement bien.

Dans un instant, quand vous le déciderez, vous allez ouvrir les yeux pour redécouvrir ce petit objet situé juste devant vous. Prenez tout votre temps.

Il est là, devant vos yeux, et vous l'observez avec une grande curiosité attentive. Comme un jeu, faites comme si vous ne l'avez jamais vu de votre vie entière.

Vous en détaillez la forme, ... les couleurs, ... les reflets, ...

Laissez venir à votre esprit à quoi il vous fait penser, s'il apparaît une forme de jugement, ou encore des souvenirs.

A présent, vous pouvez le prendre dans vos doigts en fermant les yeux, en sentir la forme ..., la consistance ..., la texture ..., la surface ....

Laissez là aussi venir les associations d'images, d'idées, de souvenirs.

Vous pouvez aussi éventuellement le placer à l'entrée de l'oreille en vous intéressant au bruit qu'il fait en le pressant ou en le grattant doucement.

Demandez-vous alors comment ce bruit résonne dans votre tête ou votre corps. Peut-être vous évoque-t-il quelque chose ?

Maintenant, vous allez placer ce petit objet devant votre nez, pour découvrir les sensations qui vont apparaître.

Demandez-vous où cette odeur va diffuser : dans la tête, dans la gorge, dans la poitrine, ou encore ailleurs ?

Cette odeur a-t-elle une forme ... ? Une texture ... ? Une couleur ... ? Une musique ... ?

Vous évoque-t-elle certains souvenirs ?

A présent, vous allez poser sur votre langue un morceau de cet aliment.

Que ressentez-vous ? Quel type de saveur ?

Est-elle plus ou moins salée, sucrée, amère, acide, piquante ?

Ressentez-vous une émotion ?

Et des images vous viennent-elles ? Accueillez tout cela, au fur et à mesure.

Maintenant, vous pouvez croquer un petit bout et commencer à le mâcher très lentement.

Y a-t-il un goût caché, discret, derrière le goût plus prononcé ?

Intéressez-vous maintenant à sa consistance : est-elle tendre ou plutôt dure, croquante ou fondante, ou encore onctueuse ?

Intéressez-vous aussi aux sensations corporelles qui apparaissent maintenant, à la fin de cette expérience : dans quels endroits de votre corps les ressentez-vous ?

Comme un enfant, comme si c'était la première fois ...

La magie de la Vie.