



C'est du vécu !

À l'affût avec soi-même

par René Kaenzig

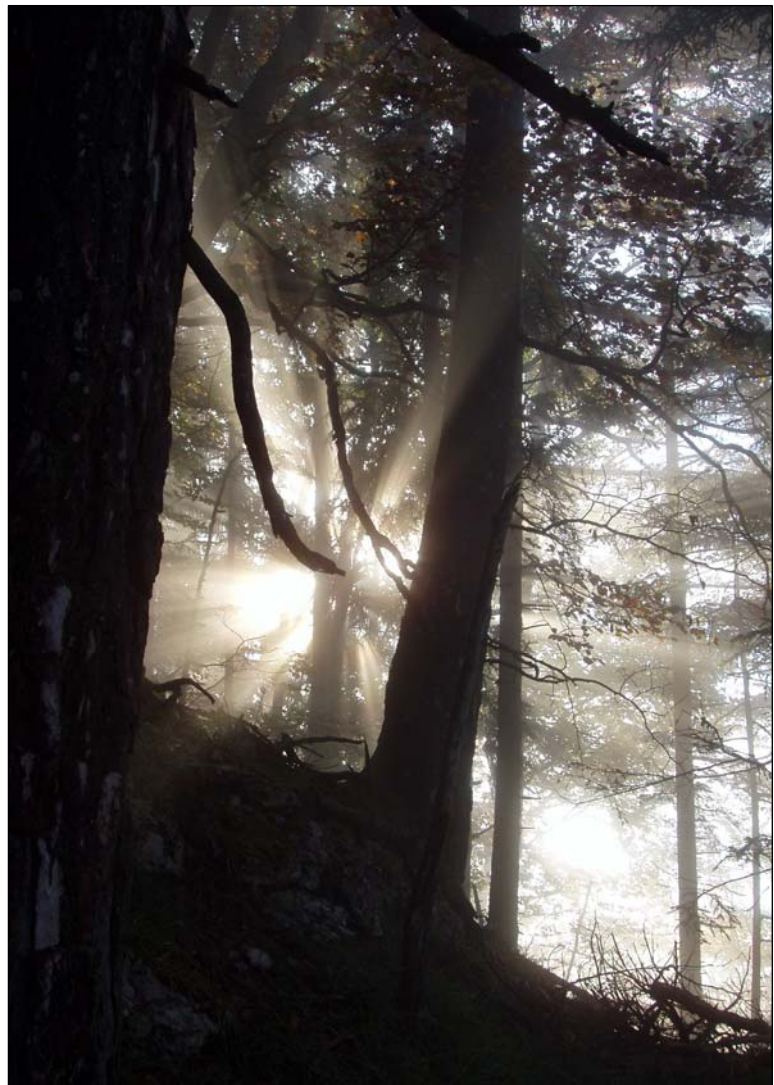
L'ambiance de la forêt ressentie dans ses profondeurs est pour moi source intense de bien-être. Même si l'on nous rabâche que c'est avec l'âge que l'on perçoit ces subtilités, en y réfléchissant bien, en tant qu'adolescent j'absorbais déjà pleinement les bienfaits de cette quiétude. À l'époque, je le ressentais vraisemblablement bien différemment qu'aujourd'hui, mais je me suis toujours senti investis d'une étonnante bouffée d'énergie après un passage en forêt. C'est au milieu des arbres que je me suis parfois libéré de toutes les tares qui faisaient pression. C'est là que j'ai eu mes plus belles idées. C'est là que sont nés mes plus beaux projets. C'est là que je résolvais les problèmes les plus épineux, qu'ils soient techniques, organisationnels, relationnels ou même personnels. Intéressant, il n'en est pas autrement aujourd'hui.

Avec la dynamique sans limite de la vie quotidienne et professionnelle qui nous anime, j'ai toujours plus besoin de ce ressourcement. Quand je pars du boulot et que je dis à mes collaborateurs "*j'pars à la forêt!*", les réactions sont unanimes. Premièrement, ils sont tous jaloux (ça c'est leur problème) et deuxièmement ils disent tous en cœur: "*Youppie, demain ont aura les solutions à tous nos problèmes!*" (celui-là, c'est donc le mien).

Assis au milieu de la forêt, j'écoute le vent se faufiler entre les feuilles et les arbres. Je me vide des soucis du moment et élimine toute pression, ne serait-ce que pour un court instant. Les yeux fermés, je suis

à l'affût avec moi-même. Je ne dirais pas que j'en arrive jusqu'à une illumination intérieure. Laissons cette spécialité à d'autres partisans du zen. Mais cette solitude subtile, une solitude qui peut être partagée (et ceci n'est pas une contradiction), me recharge en énergie.

Je souffle à nouveau pour repartir d'un bon pied, rechargé pour affronter le quotidien avec bonne humeur et entrain. Je ne m'en lasse jamais. Bien au contraire, j'en redemande.



Confrérie St Hubert du Grand-Val

St-Hubert-du-Grand-Val@bluewin.ch