

10

Octobre

Dimanche – début octobre

Tiens, un long mail, ça faisait longtemps !

J'ai de lumineuses idées antistress en ce moment, bizarre, hein ? On dit qu'il n'y a pas de problèmes, il n'y a que des solutions, ah ben je dois crouler sous les solutions alors, sauf que je ne les vois pas encore très bien.

Il y en a une qui m'est venue hier lorsque j'en étais à ma troisième bassine de linge, et pas la moindre, celle avec toutes les mini-chaussettes de Léa. C'est mignon les petits pieds, mais qu'est-ce que c'est chiant à étendre leur linge (surtout les chaussettes), ce serait tellement plus pratique s'ils faisaient tout de suite du 36, non ? Mouais, ce serait un peu moche.

Donc entre deux chaussettes taille 2, et avant que cette corvée ne devienne trop désagréable, je me suis dit, tiens, profite de l'instant pour discipliner ton esprit, reste concentrée sur la tâche à accomplir, dans le genre pleine conscience, tu vois ? Eh bien tu me croiras si tu veux, ça m'a complètement détendue. C'est pour ça que j'entame la quatrième bassine maintenant.

Remarque, si ça marchait à tous les coups, la pleine conscience avec le linge et autres tâches ménagères, nombreuses seraient les femmes à être calmes, détendues et épanouies à la maison : je ne sais pas comment c'est chez les Caldoches, ici ça fonctionne moyen.

On pourrait peut-être creuser dans cette direction (en cas de reconversion professionnelle, ça peut servir), mettre au point une nouvelle méthode de méditation, moderne, facile à mettre en œuvre et adaptée au monde actuel? À suivre.

À ce sujet, j'ai justement découvert la méditation grâce à... Franck! À Noël-d'avant-Noël-dernier, il m'avait offert le bouquin *Méditer jour après jour* de Christophe André (je t'entends rigoler) que j'ai entamé en juin dernier, et j'ai bien fait vu la prise de tête avec Papa pour les vacances.

Et en juin, il m'est aussi arrivé un truc assez bizarre : un après-midi normal en semaine, où tout allait bien, je finissais mes courses à Super U et devant la caissière d'un coup, une énorme boule dans la gorge. Impossible de parler ou de regarder les gens. J'ai filé en vitesse avec mon Caddie, et sur le parking les larmes ont explosé d'un coup, en même temps que je me demandais pourquoi, puisque je n'avais pas du tout envie de pleurer à la base. Ça a duré cinq bonnes minutes, comme une grosse incontinence lacrymale, voilà c'est ça, t'as pas envie, mais ça sort tout seul.

Réflexion immédiate : quelque chose, que je ne vois pas, ne tourne pas rond, il semblerait judicieux d'aller voir quelqu'un pour m'aider à y voir plus clair. Du coup, j'ai pris RDV chez une réflexologue plantaire (qui m'a tué les pieds) et j'ai enfin ouvert ce bouquin.

25 chapitres, 25 leçons, une chaque soir. C'est pas si difficile, en fait, la méditation, une fois que tu t'y mets (et qu'on te donne les grandes lignes de comment il faut faire). Ce n'est pas *ne pas penser* (impossible), c'est plutôt *être conscient que tu penses*, être son propre observateur.

Ça fonctionne super bien sur le sommeil, les maux de tête et les modestes migraines! Portrait chinois de mon cerveau : un jeune poney pas très attentif qui fait l'andouille au lieu de m'écouter.

En ce moment, je suis dans le feng shui, les 5 éléments, tout ça, et des contes indiens le soir pour m'inspirer calme et sagesse.

Je tente de réorganiser le chi (« l'énergie cosmique », dit comme ça c'est très rigolo... ou très déprimant : non, mais je vais bien je t'assure) autour de moi, donc rangement, tri, ménage, et hop, retour au sujet de départ! Ça va peut-être pouvoir faire de nous de bonnes petites femmes actives d'intérieur, ces enseignements (taoïstes, c'est marqué dans mes bouquins).

Il se dégage de cette philosophie une harmonie et un équilibre, les 5 éléments et le cycle de vie : le bois nourrit le feu qui nourrit la terre qui nourrit le métal qui nourrit l'eau qui nourrit le bois et ainsi de suite (un névrosé te dira qu'on tourne en rond).

Cette approche globale d'un (éco) système vital me séduit par son évidence (nous sommes un tout) et son écologie (je crois que je vais creuser aussi dans la direction de l'écologie mentale et psychique) : je compte pas creuser des chicots jusqu'à 92 ans.

Donc le but du feng shui est de rééquilibrer l'énergie de notre environnement (l'habitat, en l'occurrence) avec notre propre énergie.

Du coup, j'ai enfin retenu ce que sont le yin et le yang! En très résumé, le yin c'est l'utérus d'une blonde molle (le yin est, je cite ma source : «féminin, obscur, froid, passif, humide, trouble, mou, négatif/partie femelle, ondulé, dessous, vers le bas») et le yang la kékette joyeuse du mâle qui la mate (je cite : «masculin, lumineux, chaud, pénétrant, dur, sec, positif/partie mâle, géométrique, dessus, vers le haut»).

Et puis une phrase à méditer :

Le yin et le yang représentent deux forces en constante mutation, chacune essayant de dominer. Si l'une des deux y parvient, il se produit un déséquilibre.

Ouf, rassurons-nous de savoir que l'équilibre se trouve finalement dans la joute conjugale.

En ce qui te concerne, ma chère sœur, en astro chinoise, tu es Rat et ton élément est l'eau (tiens, la planche à voile).

En feng shui, ton chiffre Kua est le 8, et dans tes orientations tu as le Nord-Ouest pour la santé (c'est pour ça que la tram t'a toujours fait du bien).

Maintenant tu peux déménager tous les meubles de la maison... j'ai pas mal réharmonisé ces derniers jours, ça fait du bien (après un grand ménage et trois sacs poubelles), car bien sûr «ce qui t'éclaire de l'extérieur t'éclaire aussi à l'intérieur».

Bref, le plus important : fais confiance à ton instinct (pour le déménagement de tes meubles, je parle). Tout ça pour ça ? Eh oui, je suis pour la paix des ménages.

Allez, bonne bouffe – chez nous ça marche pas encore de ce côté-là, il doit y avoir un peu de ça dans mes motivations secrètes !

Ton coach en développement personnel,
Gùrù Pitchù (encore lui)

PS : la réflexologue qui m'a tué les pieds m'a quand même ressuscité le mental, ça valait le coup. Bonus : le mal de dos que j'attribuais à mon boulot a disparu et n'est jamais revenu !

Gratitude à mon petit corps qui m'offre son confort :)

*Novembre***Vacances arcachonnaises de novembre**

Bon, il pleut, mais pas que.

Léa n'est presque plus un bébé, et bientôt une petite fille. Sans le savoir, elle nage dans ces années bénies d'insouciance. De toute façon dès que tu t'aperçois d'un truc il est déjà trop tard.

Je crois que ça a à voir avec le moment présent, ce que je viens d'écrire, non ?

Le bouquin de Christophe André commence à faire effet.

Bref. Comme, par définition, tout ce qui est derrière n'est plus devant – attention minute philosophie – et que la conscience serait cette chose qui caractériserait l'Homme, ben des fois qu'est-ce que j'aimerais être une algue ! Toi tu préférerais que ce soit Christian qui le soit ? Oui, ça peut marcher aussi.

Donc pour en revenir à Léa, elle court, elle monte les escaliers comme une grande, elle nous fait des sujet-verbe-complément avec des possessifs et tout : « Valise de B'ieu ! » (c'est le petit cousin, Briec) et nous voilà finalement de banals parents dans le train-train

familial, avec notre petite graine d'exceptionnel à nous, qui dit : « Oui, jouer, on range, hi hi hi (elle vient d'emboîter deux Lego, elle est très contente), hé maaaaan (elle s'attaque en vain au troisième), ouais, non à moi..., non ji les g'ade, ça l'a à moi, à moi... elle roule pas la voiture... non on range pas! »

Sinon j'ai ce qu'il te faut en fringues pour le ski et pour Lisa, on empruntera aux gosses du coin (les copines ont été productives en 2010-2011), ta fille ne se transformera pas en Miko.

PJ : les photos du gîte conforme au cahier des charges paternel.