

## JOUR N°6 - SE SIMPLIFIER LA VIE EN 3 QUESTIONS

Je ne sais pas si vous avez remarqué un truc, mais plus nous possédons de choses, plus nous encombrons notre vie de manière générale, plus il faut s'en occuper. Plus notre maison regorge d'objets, plus il faut les ranger, les nettoyer, ce qui prend du temps. Plus nous avons de relations (notamment toxiques), plus cela nous demande de l'énergie. Plus nous avons d'activités, de loisirs, de divertissement, moins nous avons de temps pour ce qui est nous est vraiment essentiel. Plus nous dépensons d'argent de manière inutile, moins il nous en reste pour ce qui est important.

A ce sujet, j'ai lu il y a quelques années un ouvrage qui m'a beaucoup marquée. Il s'agit de *L'art de la simplicité*, écrit par Dominique Loreau. L'art de la simplicité est la recherche de ce qui va me rendre véritablement heureux, matériellement. L'auteur nous propose de revisiter notre vie et d'aligner nos achats et notre mode de vie sur la trilogie : utile, beau et durable. Un salutaire guide anti-gaspillage qui invite à se recentrer sur soi, sans se renier. C'est grâce à ce livre que j'ai commencé à faire le tour de tout ce que possède, deux fois par an. Et tout ce dont je ne me suis pas servi depuis un an, je m'en débarrasse. Soit je le donne, soit je le vends, soit je le jette (s'il est inutilisable et que je n'ai pas pris le temps de le réparer, c'est que cet objet ne m'est pas si indispensable que ça). Il me reste l'essentiel et c'est reposant pour les yeux et ça demande beaucoup moins de temps de rangement et d'entretien.

C'est une véritable hygiène de vie que j'ai adaptée à tout le reste dans ma vie : les relations, les activités, le professionnel. Pour tout ce qui est dans ma vie, je me pose les questions suivantes :

- est-ce que cela me fait plaisir ?
- est-ce que cela nourrit mon coeur, mon âme ?
- est-ce que cela donne du sens à ma vie ?

S'il y a un oui à l'une des 3 questions, ça reste. S'il y a 3 non, cela n'a pas sa place dans ma vie.

Là encore, cette notion vous semble peut-être éloignée de l'amour de soi, alors je vous invite simplement à faire l'essai en vous posant ces 3 questions simples et vous verrez.

Combien de fois avez-vous éteint la télévision en vous disant « bof, finalement ce film n'était pas si terrible ». En réalité, cette activité vous a éloigné de vous, de qui vous êtes vraiment et a pris 2 heures de votre temps, que vous auriez pu employer à quelque chose qui contribue à satisfaire les désirs de votre coeur. Moins vous avez de temps et d'énergie à dépenser dans ce qui ne vous ressemble pas, plus vous en avez pour vous chérir.