



# *Lentement le Bonheur*

## Ce qui s'en va

Tout changement contient une perte.

Cette phrase m'accompagne depuis quelque temps.

Longtemps, je n'y ai entendu que les deuils, les ruptures et les départs imposés. Tout ce que la vie nous arrache sans nous demander notre avis.

Puis, à force de la laisser résonner en moi, j'ai commencé à l'entendre autrement. Je me suis demandé si elle ne parlait pas seulement de la perte, mais de la vie elle-même.

Nous associons spontanément la perte aux grands bouleversements. À la personne qui meurt. À l'amour qui s'effondre. À la maison que l'on quitte.

Dans ces moments-là, la douleur est évidente. Mais il existe une autre forme de perte, beaucoup plus discrète. Celle qui accompagne même les plus beaux commencements.

Grandir, c'est perdre l'enfance.

Choisir une voie, c'est renoncer à toutes celles que nous n'emprunterons jamais.

Tomber amoureux, c'est laisser mourir une certaine manière d'être seul.

Devenir parent, c'est dire adieu à une partie de la personne que l'on était.

# *Lentement le Bonheur*

Même entrer dans la maison dont on rêvait demande de quitter celle qui connaissait déjà chacun de nos souvenirs.

Chaque commencement est aussi un adieu discret. Peut-être est-ce pour cela que certaines joies portent une légère mélancolie. Nous célébrons ce qui arrive pendant qu'une partie de nous murmure déjà au revoir à ce qui s'efface.

Nous disons souvent que nous avons peur de l'inconnu, mais ne serait-ce pas plutôt que nous avons peur de perdre le connu ?

Car accueillir le nouveau exige presque toujours de laisser partir quelque chose : une habitude, une identité, une certitude, une relation, une façon de comprendre le monde.

Alors nous attendons souvent. Nous remettons certaines décisions à plus tard, nous conservons des objets qui ne nous ressemblent plus...

Nous restons parfois dans des vies devenues trop étroites pour la personne que nous sommes en train de devenir.

Pas toujours par manque de courage, mais parce que nous avons aimé.

Voilà peut-être ce qu'il y a de plus touchant.

Nous ne souffrons jamais d'avoir perdu ce qui nous était indifférent. Si certaines absences nous bouleversent, c'est parce qu'elles témoignent d'un attachement profond. La souffrance est souvent la preuve que nous avons aimé profondément.

Puis, un jour, le regard change.

# *Lentement le Bonheur*

Nous cessons peu à peu de voir la perte comme un accident de parcours, l'impermanence comme une injustice. Nous commençons simplement à voir la vie.

La mer avance puis se retire.

Les saisons tournent.

Les feuilles tombent.

Ainsi va ce qui est vivant.

Car un être qui ne changerait jamais aurait cessé de vivre.

Lorsqu'une vague se retire, la plage paraît plus vide.

Puis nous apercevons les rochers, les coquillages, les petites mares que l'eau cachait...

Le vide laissé par ce qu'on a perdu n'est pas seulement une absence.

Il est parfois un dévoilement.

Il nous arrive de vouloir redevenir la personne que nous étions avant une perte, mais la vie ne revient jamais en arrière. Elle poursuit doucement son œuvre.

Les êtres que nous avons aimés continuent de vivre dans notre manière d'aimer.

Les maisons que nous avons quittées habitent encore certains de nos gestes.

Rien de ce qui nous transforme véritablement ne disparaît.

Laisser partir n'est pas trahir ce qui a été, mais faire confiance au mouvement de la vie. Honorer ce qui fut, sans vouloir l'emprisonner. Laisser partir ce qui doit

# *Lentement le Bonheur*

partir et consentir, avec un peu plus de douceur, à être transformé par ce qui nous quitte.

Peut-être qu'à partir d'aujourd'hui, lorsque quelque chose s'en ira de notre vie, nous accueillerons ce pincement au cœur un peu autrement. Comme la preuve silencieuse que nous sommes en train de vivre.

*LB*