

*Gâteau de vie*

Exercice n°1: les petits riens qui font apprécier la vie

se réveiller, après avoir enlevé les boules Quiès, avec le chant des oiseaux qui annonce le retour des beaux jours;

continuer la lecture du soir pendant le petit-déjeuner quitte à s'éclabousser avec la tartine tombée dans le bol;

regarder, tout en gardant un œil sur la route, les couleurs qui baignent la Loire et le Cher, à peine sortis de la nuit;

écouter l'horoscope du jour pour en rire, mais aussi secrètement pour décider de le suivre ou non;

chanter à tue-tête et faux sur une chanson connue et se libérer du stress;

Exercice n° 3: un petit bonheur...

Le bonheur d'un instant, c'est lorsque le réveil se manifeste et que, pour son plus grand bien, il est trop loin pour l'envoyer paître, quand il faut quitter le confort et la chaleur d'un lit douillet. D'abord, voir le rai de lumière matinale qui filtre par le vélux entrouvert, puis prêter l'oreille aux gazouillis des oiseaux qui saluent le jour nouveau.

Prendre le temps d'écouter ces concertos de jour mineurs et se lever du pied droit pour être de bonne humeur toute la journée et se moquer du coq qui se fait si paresseux dans son annonce matinale.

Parmi tous les petits riens de la vie qui font que la vie est belle parfois, voir se lever une nouvelle journée printanière, ou presque, est l'un de mes moments préférés: on est plus vieux ou plus sage du jour d'hier mais ignorant qui jour qui vient.