

## **Vous arrive-t-il de prendre votre quotidien comme un acquis?**

**Par Véronique Cotnoir**

Pour une énième fois depuis les derniers mois, je suis arrivée en retard samedi soir dernier chez des proches qui m'attendaient pour souper. La déception sur leurs visages était poignante, surtout que la conjointe de mon grand-père avait passé quelques heures à concocter un succulent repas.

Pourtant, il fut un temps où j'étais réputée pour ma très grande ponctualité. Certes, mes occupations sont plus nombreuses qu'avant, je n'ai pas de voiture et sais bien que mes retards ne causeront aucun préjudice sérieux à qui que ce soit. Néanmoins, je savais qu'il y avait anguille sous roche et qu'une partie de moi résistait d'y faire face. En discutant avec mon conjoint sur le chemin du retour, il s'est avéré que ce je croyais être qu'une simple mauvaise habitude en n'était pas véritablement une. En vérité, il m'arrive d'agir comme si les gens autour de moi m'étaient acquis. Cette révélation m'a quelque peu ébranlée, vous vous en doutez!

Réaliser que nous prenons notre conjoint (e), nos parents, notre santé ou encore notre emploi comme un acquis peut nous offrir un grand potentiel d'épanouissement personnel et même professionnel. Lorsqu'on prend quelqu'un ou quelque chose pour acquis, c'est que nous considérons que cette personne ou chose nous soient assurées ou garanties, ou même qu'elles nous sont dues.

Les acquis prennent peut-être racines dans le fait que nous devenons absorbés par notre routine. Notre vision des gens et des choses qui nous entourent s'altère avec le temps et le confort qui s'installe dans nos vies. Nous ne voyons plus le présent comme quelque chose de magique.

Chaque instant se dilue dans le précédent et dans celui qui suit. Nous ne vivons plus les moments à leur plein potentiel. Les cadeaux de la vie, pourtant si précieux, nous apparaissent ordinaires. L'amour de nos proches, notre emploi qui nous permet de nous loger, nous nourrir et nous divertir ainsi que notre corps qui nous fait faire des prouesses deviennent banals. Pourtant, rien dans la vie n'est acquis. La plupart des gens le savent rationnellement mais l'oublie, tout simplement.

Je vous propose de faire un rapide 360 degrés de votre quotidien : vos relations, votre travail, votre santé, votre apparence, vos clients, etc. Puis posez-vous sincèrement la question : m'arrive-t-il de prendre pour acquis certains aspects de mon quotidien? L'important ici n'est pas de vous dénigrer mais de mettre de la lumière sur une partie de vous que vous n'aviez peut-être pas encore rencontrée. C'est en rencontrant toutes ces parties de vous-mêmes, celles qui vous plaisent comme celles que vous dépréciez, que vous deviendrez une personne complète dotée de la pleine capacité de mener la vie dont vous rêviez.

Pour ma part, cet exercice m'a fait réaliser que le contraire de prendre les choses pour acquis est de les alimenter avec gratitude. Malgré qu'il y existe une infinité d'exemples, voici quelques suggestions pour pimenter votre quotidien afin d'éviter les acquis : soutenir l'intérêt que vous portez en votre emploi en recherchant ce qui se fait de similaire dans un autre pays; redécorer une pièce de votre demeure ou votre espace de travail afin de redécouvrir les lieux où vous passez le plus de temps; alimenter l'amour dans votre couple en créant des petits souvenirs (laisser un mot sous l'oreiller, faire un appel érotique à votre conjoint ou le/la masser devant la télé); prendre le temps d'écouter vos parents même si leur quotidien vous apparaît inintéressant; aller chez la coiffeuse pour vous faire conseiller une nouvelle coupe de cheveux; essayer une nouvelle activité physique avec un (e) ami (e); cuisiner un nouveau plat santé qui fera le bonheur de votre corps; appeler si vous prévoyez être en retard à une réunion ou une soirée, etc. Les possibilités sont illimitées et souvent gratuites. Soyez imaginatifs et ne sombrez pas dans la routine. Vous méritez mieux.