

CES PETITS GESTES QUI CHANGENT LE MONDE



- Par Véronique

Je suis une idéaliste et ce, depuis longtemps. Je crois au pouvoir humain et je nourris la foi profonde que notre Terre peut être ou devenir, selon notre propre perspective, un endroit merveilleux où il fait bon vivre.

Je me souviens de l'époque où je rescapais les chats errants de mon quartier ou partais en mission pour ramasser les déchets sur les berges du ruisseau près de chez moi. J'en profite ici pour remercier la patience dont mes parents ont fait preuve face aux miaulements de tous les chats qui ont élu domicile dans notre salle de bain. Déjà, à l'âge de 10 ans, je souhaitais, à ma façon, changer le monde.

Dans les années qui suivirent, j'ai essayé de voir ce que je pouvais faire pour décupler mes efforts. J'étais impressionnée par la dévotion de Mère Teresa envers les plus pauvres d'entre les pauvres. À un certain point, je m'étais même demandé si je devais lui emboîter le pas afin d'accomplir quelque chose de significatif sur cette Terre.

Il aura fallu plusieurs années et de nombreuses discussions avant qu'une petite lumière s'allume et me fasse enfin comprendre ce qui se cachait derrière mon souhait de vouloir faire, perfectionner, accomplir, atteindre, idéaliser et surpasser que je m'épuisais à nourrir. Est enfin venue la prise de conscience que j'étais entourée d'occasions de changer le monde et ce, quasiment à chaque instant.

J'ai compris qu'être dans le moment présent et écouter avec tous mes sens faisaient déjà une différence dans ce monde : en me concentrant sur ce qui m'est donné de vivre maintenant, mon énergie augmente et je ressens une joie grandissante. Cela ne peut en être autrement puisque les oiseaux chantent si joliment, le ciel n'est jamais le même, les arbres changent constamment et les gens sont passionnants de par leur unicité. Lorsque je nourris cet état, les gens me sourient, le travail devient plus facile et je prends davantage soin de moi. Bref, je suis en communion avec la vie.

Si j'avais su cela avant, j'aurais vécu bien des moments différemment. Sans ressasser le passé, je crois qu'il serait tout de même utile de vous partager cette petite anecdote. J'ai été professeure de ballet pendant mes études collégiales et universitaires. J'approchais la danse principalement sous l'angle que c'était un art qui requérait discipline et effort. À toutes les semaines, des dizaines de jeunes filles venaient apprendre de moi, mais j'étais aveugle face au potentiel que recelaient ces moments. Mon esprit était absorbé par mon désir de faire de grandes choses. Je ne voyais pas que la plus grande chose que je pouvais accomplir à ce moment précis était d'être présente et entièrement disponible pour mes jeunes étudiantes. Je leur offrais toutes les techniques que je connaissais, mais sans générosité ni passion parce que je pensais devoir faire quelque chose de plus « grand ». Je n'étais pas à la hauteur de Mère Teresa; enfin, c'est ce que je croyais.

Avec de la rétrospective, je comprends que ce qui compte n'est pas le fait de toucher des milliers de personnes à un seul moment.

Ce qui compte vraiment, c'est de toucher maintenant les gens qui nous entourent, qu'un seul ou cent d'entre eux soient présents. En faisant de cette personne ou de ces personnes la chose la plus précieuse à un moment donné, vous aurez accompli quelque chose de grand : vous aurez aimé.

Alors nul besoin de parcourir l'Afrique en délivrant des messages d'amour et d'espoir comme Bono, de dédier sa vie à la paix comme Gandhi ou encore de fonder un organisme de bienfaisance comme Oprah Winfrey. Si la vie vous mène à faire de telles choses un jour, tant mieux, sinon c'est tant mieux aussi! Changer le monde est à la portée de chacun d'entre nous, tout de suite. Changer le monde n'a rien à voir avec la « grandeur » de vos accomplissements. Il y a que l'intention qui compte pour contribuer à la spirale ascendante du changement.

Écoutez ce que votre enfant veut vous raconter. Émerveillez-vous devant les miracles de la nature. Prenez le temps de vous faire plaisir. Souriez à vos collègues. Envoyez des pensées d'amour à vos proches. Observer l'impact que peut avoir un simple remerciement lorsque vous descendez de l'autobus. Remarquez le bien que vous faites en saluant un inconnu sur la rue. Augmentons notre énergie, ancrons notre cœur dans une joie véritable et changeons le monde de façon durable, un geste à la fois.