

18.4. 20 Bonjour à vous !

Oui, nous peinons. Non, ce n'est pas si horrible que cela ! On arrête de se monter le bourrichon ! (Beau mot, bourrichon ! Nous devons son usage courant à Flaubert. Etymologie ? "Le panier". Pensez à votre dernière bourriche d'huîtres.) Mais on le fait sans se faire de reproches : on n'en rajoute pas.

C'est le moment d'appliquer le cours de français sur l'apprivoisement des forces vitales en soi, ours, lion, cheval qui grognent, rugissent et hennissent, qui tournent en rond, sortent les griffes et piaffent d'impatience, tous rêvant de vastes espaces de liberté.

Pas question de les brusquer : vous les écoutez, vous les laissez dire leurs envies, vous prenez ces envies avec tact, vous les pilotez vers la même chose autrement, pour que leur énergie trouve quelque chose d'intéressant à produire, et même à créer. Tout le temps, vous restez très doux avec vous-même.

Cette douceur passera aussi, pas seulement mais aussi, par l'alimentation. Vous m'en parlez très bien dans vos chroniques. Vous dites les pièges, vous cherchez les parades. Vous voulez garder le cap de l'alimentation festive. Bravo !

Se consoler par la bouffe –vous vous souvenez de l'étymologie de ce mot familier ? Elle est jolie : c'est l'onomatopée qui dit l'explosion !- ne console pas l'adulte, ne vous consolera pas. Vous le savez d'expérience : votre ennui, votre chagrin, votre colère, noblement, demandent autre chose qu'"un bouche-trou". Pas question de les humilier par ce « Ferme ta gueule ».

Pas question non plus de laisser la nourriture, précieuse, se gâcher là-dedans : elle est à toujours célébrer, dans une certaine élégance, qui nous honore.

Mais parfois, surtout quand on est jeune, quand on n'a pas encore eu le temps d'apprendre à réguler sa vie au point que la difficulté disparaît, ou quand on est très fatigué, la pulsion est là : vite, vite, vite manger ! Vous connaissez cette tension. Comment faire ?

Certains d'entre vous ont étudié en culture religieuse la figure d'Esau dans la Bible (Relisez Gn 25, 29-34). Il craque, il cède. Il fait alors –sans rien commettre de grave ! - la pire bêtise de sa vie, bêtise qu'il regrette beaucoup après, parce que « la bouffe », ça calme une minute et ça perturbe ensuite beaucoup. On en a, après, pour des heures et des heures de « mal dans sa peau ».

Comment faire pour ne pas craquer ? Il y a une urgence, c'est vrai. Mais ce n'est pas de faire vite vite vite, ce n'est pas de vite manger. C'est, au contraire, de faire lentement. Lentement et autrement que ce que dicte la pulsion.

Lentement : nous nous arrêtons, nous respirons un bon coup. Si nous sommes à table, nous posons notre fourchette et disons quelques mots à quelqu'un. Si c'est dans la journée, nous prenons un travail manuel et occupons nos mains à autre chose que se servir. Légos, bijou en fabrication, dessin, broderie, tricot... Quelques ajustements, quelques traits, quelques points, quelques mailles...

Autrement : nous nous interdisons d'absorber la moindre nourriture debout ; nous mangeons, même juste une bouchée, toujours assis, installé(e) en prince, en princesse ;

nous prenons mieux qu'un gros tas ; nous prenons moins, une seule fois (en nous souvenant que dans trois heures il y aura de nouveau du très bon !) et goûtons beaucoup les deux premières et les deux dernières bouchées. Après, nous observons et savourons ce que nous ressentons : le bien-être parle, nous lui laissons le temps de parler et découvrons ce qu'il nous apprend de très beau sur nous.

Vos chroniques allaient toutes dans ce sens. J'ai juste prolongé votre parole.

A plus, EF

Ps 1 : Vous pensez à relire le conte de Hansel et Gretel ! Vous en regardez de jolies illustrations sur Google images !

Ps 2 : Vous cherchez sur internet l'origine et l'histoire des légos. Vous questionnez les copains et frangins et adultes de toutes les générations sur leur rapport personnel aux légos.

Ps 3 : Vous regardez une illustration de l'histoire de la fringale d'Esau sur internet aussi. Il y a en qui sont touchantes, d'autres drôles, d'autres riches en goût.

Ps 4 : Pas obligé !