

Choisir la sobriété

Avec sa patte coincée dans le creux de l'arbre, serrant de toutes ses forces le sac de cacahuètes, notre singe a renoncé à sa liberté. Ce n'est pas lui qui possède les friandises ; il est littéralement pris au piège.

La recherche du plaisir est naturelle et spontanée. Elle a toute sa place dans notre vie et il est important de la cultiver. Elle devient dangereuse lorsqu'elle devient effrénée, sans mesure ni cadre, quand elle devient un impératif auquel nous soumettons notre liberté, les autres et finalement notre bonheur. Nous en voyons l'incarnation dans Gollum happé par l'anneau.

La sobriété nous permet d'avoir une juste relation vis-à-vis du plaisir et de le savourer ainsi pleinement.

Une modération et une excellence

Parce que nous visons un bien plus grand que le simple plaisir, la sobriété exige un certain renoncement, suppose de dire parfois de NON à un plaisir immédiat. *Je renonce à cette troisième part de gâteau car je veux préserver ma santé, je refuse de lire ce livre malsain car je veux prendre soin de mon cœur, je mets de côté mon envie d'être tranquille pour écouter une amie qui a besoin de parler...*

Il serait vain de croire que le plaisir peut nous combler. En effet, le plaisir appelle toujours plus de plaisir et peut nous entraîner dans une spirale infernale qui mène à l'écoeurement et à la déception. Nous avons tous fait l'expérience du goût amer que provoque la démesure : *trop de bonbons, trop d'excitation, trop de séries...*

Se donner une limite n'opprime pas notre liberté mais au contraire l'oriente vers son bien le plus grand à savoir notre bonheur. Je choisis de canaliser mes désirs, de ne pas satisfaire immédiatement toutes mes envies. Je ne suis pas une girouette à la merci de tous mes caprices. Ce moi qui décide où je veux aller. La sobriété est donc un OUI à mes désirs les plus profonds.

Sobriété au quotidien

La sobriété est un choix qui se vit au quotidien. Il est bon de réfléchir sereinement à ce qui nous plaît, à ce dont nous avons envie, à ce dont nous avons besoin. C'est un équilibre très personnel qui dépend de nos circonstances. Suis-je réellement libre face à tout ce que je possède ? Ne suis-je pas parfois envahie par trop de vêtements, trop de temps libres, trop d'affaires, trop de musique ?

Goûter au plaisir

L'insensibilité n'est en rien souhaitable. Parce que nous sommes une personne humaine, nous nous réjouissons, nous rions et nous souffrons. Nier notre sensibilité, notre capacité d'aimer et de pleurer revient à nous déshumaniser.

La personne libre et heureuse est celle qui est capable de profiter à fond des belles choses de la vie. Elle sait désirer, elle sait attendre. Elle sait faire la fête et s'amuser car elle reste maîtresse d'elle-même.

Il est important de garder à l'esprit que le plaisir n'est pas dans la quantité mais dans la plénitude.

- ➔ Ai-je tendance à accumuler des choses dont je n'ai pas besoin ? Est-ce que je prends soin de mes affaires ?
- ➔ Ai-je conscience que le gaspillage, la négligence est avant tout de l'ingratitude envers ceux qui s'occupent de moi et une injustice envers ceux qui n'ont rien ?
- ➔ Est-ce que je vis la sobriété dans ma vie quotidienne ? A table ? dans les réseaux sociaux ? dans la lecture ? Est-ce que je la vis de manière choisie, mûre et assumée ?
- ➔ Est-ce que je sais croquer la vie à pleine dents, sachant voir et remercier pour tous les petits plaisirs qui me sont offerts ?
- ➔ Est-ce que je prends le temps de réfléchir au lien que je cultive vis-à-vis du plaisir ? Est-ce que j'écoute ma conscience ? Est-ce que je demande conseil ?