

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. Nous lui ressemblons parfois quand nous nous agrippons à des bricoles, à nos caprices sans percevoir le ridicule de la situation.

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

Un « non » pour un plus grand « oui »

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 facile. *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...*

Dire oui à toutes nos envies, répondre à tous nos caprices sans réfléchir nous entraîne dans une spirale infernale qui mène à la déception. Réclamer sans cesse toujours plus engendre en effet des tensions, provoque de l'agacement, et nous avons tous fait l'expérience du goût amer que provoque la démesure : *trop de bonbons, trop d'excitation, trop de séries...*

Petit-à-petit, il est bon que je devienne maîtresse de moi-même, sans attendre nécessairement de limites extérieures qui seront de moins en moins présentes. Tout ce qui est permis n'est pas forcément bon pour moi. Dans ce chemin vers la liberté, je suis bien sûr accompagnée ; je peux demander conseil à des adultes en qui j'ai confiance.

Goûter au plaisir

Le plaisir a tout sa place dans notre vie et il serait triste et injuste de faire comme s'il n'existait pas. La sobriété n'est pas dans le moins mais dans le « mieux ».

Grâce à la sobriété, nous lâchons le sac de cacahuètes qui nous retenait et nous devenons libre pour découvrir avec nos sens et notre intelligence toutes les occasions petites ou grandes de nous réjouir : prendre le temps de savourer un repas, de goûter au confort d'un fauteuil, à la douceur d'un vêtement, à l'air frais qui nous chatouille le nez...

Sobriété au quotidien

La sobriété est un choix qui se concrétise dans de nombreux petits gestes : ne pas passer 5h sous la douche, utiliser le recto des feuilles pour du brouillon, veiller à bien fermer les portes, éteindre les lumières, terminer son assiette... Ce sont de tout petits détails, qui passent inaperçus. Nous pouvons percevoir la sobriété comme une contrainte une liste de devoirs et d'interdits ou comme une occasion d'aimer et de grandir. A nous de choisir ! Prendre soin des petites choses, quotidiennement, sans attendre de remerciement, relève de l'héroïsme.

- ➔ Je vis la vertu de sobriété dans ma vie quotidienne : à table, dans mes temps libres, dans les réseaux sociaux...
- ➔ Je prends soin de mes affaires, je me propose d'apprendre à faire quelques réparations plutôt que de jeter et de remplacer.
- ➔ J'évite d'accumuler des choses inutiles. Je prends le temps de trier mes vêtements, mes jeux, mes livres...
- ➔ J'ai 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.
- ➔ Je sais renoncer à un caprice avec joie et sans dramatiser.
- ➔ Je croque la vie à pleine dents, sachant voir et remercier pour tous les petits plaisirs qui me sont offerts.
- ➔ Je prends le temps de réfléchir au lien que je cultive vis-à-vis du plaisir. Je sais demander conseil.