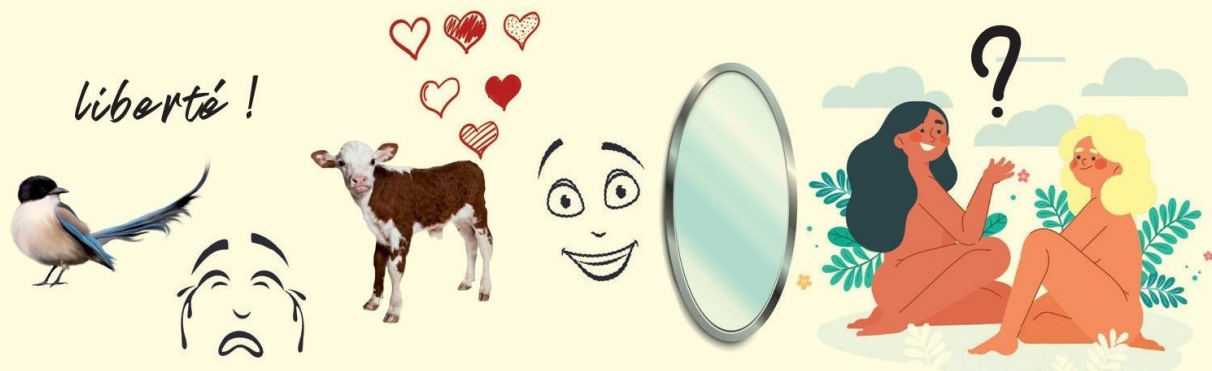


Anita Guyot

# La confiture qui déborde de la tartine



Anita Guyot

La confiture qui déborde de la tartine

© Anita Guyot, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5744-9

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## **Du même auteur**

*Comment j'ai attrapé le « virus bipolaire » à bord du Ponant*, Les éditions Persée, septembre 2019

*Parcours à soi*,

Les éditions Persée, mars 2017

# 1- L'ÉCRITURE

D'où me vient cette envie subite d'écrire, ce jaillissement tel un flot qui déborde, arrivant du plus profond de mon être et que je choisis de laisser aller où il veut ?

Suis-je en train de répondre à un appel ? À mon propre appel ?

En écho à la plus ancienne des questions existentielles : Qui suis-je ?

Un bourdonnement d'abeille vient troubler cet instant de communion avec moi-même et je me pose la question : Suis-je à l'extérieur ou à l'intérieur de mon être ?

Et si j'étais les deux à la fois ?

Je me pose (pause) et me dépose en moi. Tout en écrivant, je ressens la chaleur du soleil qui vient caresser mon visage. Sa lumière illumine ma feuille et le chant des oiseaux sur fond de débroussailleuse annonce le début du printemps.

Cher papier, l'écriture a quelque chose de magique voire de thérapeutique pour moi. Une forme de « lâcher-prise » par laquelle je ne contrôle ni les mots ni le sens de ce qui se manifeste. Hors de contrôle de mon mental.

Mais si le mental n'est plus aux commandes, qui écrit ?

Ce matin, j'ai le cœur en joie.

Qu'est-ce qui nous anime réellement ?

Quel est le moteur qui anime ma joie matinale ?

Serait-ce mon observation du chat Gaïa qui se frotte à la statue de Bouddha comme pour transférer sur lui une forme de sérénité ? Ou un état d'être plus profond relié à soi ? Tout est possible et probable à la fois.

Ma vraie joie réside dans la vibration de mon sourire, le rayonnement de mon être tout entier et surtout la gratitude que j'éprouve chaque instant à vivre dans le

contentement et l'acceptation de ce qui est.

Il n'y a ainsi rien à chercher ou à obtenir de l'extérieur.

Tout devient un prétexte à la manifestation de la joie.

C'est ainsi que nos deux mondes : l'intérieur et l'extérieur s'alignent dans l'unité parfaite.

## 2– COULE ET ROUCOULE

Coule comme la confiture sur la tartine. Coule des jours heureux.

Coule comme un long fleuve tranquille.

Coule comme le voilier qui échoue après avoir loupé son cap.

En ce moment c'est le flux de l'écriture qui coule et se déverse sur mes pages blanches.

Je laisse aller dans un total lâcher-prise laissant couler ce qui veut être transmis.

Je n'ai pas de réflexion intellectuelle ou scientifique à faire valider.

Je n'ai pas la prétention d'être un écrivain talentueux à la recherche du prix Goncourt.

J'ai l'humilité de partager des mots au travers de réflexions sur la vie, sur tout ce qui me touche et m'interpelle.

Je vous invite à les partager avec moi et si vous le désirez à alimenter votre propre curiosité.

Je ne cherche rien de particulier.

Je ne cherche pas à me la « péter » et encore moins à vous faire adhérer à mes croyances.

Jouer avec les mots sur des sujets actuels trouve certainement un écho en chacun de nous. Vous pourrez peut-être vous y reconnaître, vous en amuser et vous distraire.

Je transmets en toute simplicité le message qui coule hors de moi et s'imprime par l'écrit.

Attention ceci n'est pas un savoir que je déverse comme la confiture sur la tartine.

Il est une invitation à vivre, à jouer, à s'amuser sans trop se prendre au sérieux, mais surtout à se révéler SOI.

Nous sommes tous en chemin sur notre propre parcours à soi (tiens mon premier livre).

Tout au long de ce livre, je vous invite à vous poser des questions pour l'ouverture qu'elles nous offrent.

Les certitudes nous limitent et nous enferment alors que la question nous offre un nouveau terrain de jeu. Les certitudes nous coupent de la nouveauté annihilant de suite les nouvelles possibilités.

Elles nous contraignent au lieu de nous faire grandir et évoluer.

Il y a autant de vérités que d'habitants sur cette planète.

Alors je continue de laisser couler ce qui a besoin de se manifester.

Je ne coupe pas ce qui jaillit de mon être.

Je ne change ni le fond ni la forme.

Je n'utilise ni filtre ni censure.

Même mon vocabulaire quelque peu familier peut déranger, voire choquer, mais c'est ainsi que ça coule.

Quand la confiture déborde de la tartine, je ne maîtrise pas forcément comment elle va couler.

Couler, c'est donc laisser aller. Couler, c'est lâcher-prise.

Couler, c'est laisser faire.

Plus rien à faire, juste à laisser être.

Et qu'en est-il de roucouler ?

Trois images m'arrivent.

La première, est celle de la tourterelle qui roucoule.

La deuxième, est celle un peu plus fleur bleue, des amoureux qui roucoulent

lorsqu'ils coulent des jours heureux.

La troisième, qui m'amuse beaucoup, est celle extraite d'un film. Il s'agit d'une personne qui demande à une autre de reculer dans un accent bien tranché.

Ce qui donne « roucoule, roucoule ».

Je ne me rappelle plus du titre du film, mais avec un tel accent, ça sonne bien Portugais.

### 3– QUI SUIS-JE ?

Chaque année, je participe au sommet de la conscience, en écoutant des conférences d'experts, en matière de développement personnel.

Cela fait la septième année que j'écoute avec autant d'enthousiasme et d'élan, tout en prenant des notes, comme la bonne élève, qui ne perd pas une miette.

À la fin du sommet, je range mon cahier de notes, où au mieux, je résume dans un carnet plus petit ce qui m'a le plus touché et au final, mes deux cahiers finissent dans le tiroir.

À quoi ça me sert finalement d'écouter, de noter, de me sentir inspirée et de m'arrêter avant mon envol ?

À qui ou à quoi vont servir tous mes cahiers si ce n'est qu'à remplir mes meubles vides ?

Cette année, les choses semblent différentes pour moi.

J'écoute, je note et m'inspire comme d'hab.

Ce qui change, c'est mon état d'esprit, mon élan intérieur qui me pousse à me dépasser et à aller encore plus loin.

Ne suis-je pas en chemin pour devenir la plus belle version de moi-même ?

La conscience illumine notre chemin et nous permet à chaque instant de changer de direction et de vivre de nouvelles expériences.

Je cultive ce que j'aime, ce que je sème.

Après le sommet je prends mes notes, stabilote, résume, puis me pose en moi.

J'aime l'amusement et je vais jouer.

Le jeu est simple. Essayez, vous aussi.