

## **POÈME**

### **ET SI C'ÉTAIT ÇA LE BONHEUR**

#### **VOIR**

Voir le soleil se lever et m'envelopper de ses chauds rayons;  
Voir la pluie se glisser par les carreaux de ma fenêtre et pleurer pour entrer ;  
Voir la neige tourbillonner, s'entasser, se faire pelleter et amuser petits et grands;  
Voir le bébé se prélasser dans les bras de sa mère, naissance de confiance;  
Voir l'enfant découvrir et rire aux éclats d'apprentissage;  
Voir l'adolescent désirer changer le monde et vouloir le remettre à l'endroit;  
Voir l'homme s'émerveiller de ce que la vie lui donne sans désirer plus;  
Voir l'aîné savourer chaque présent comme non-retour;  
Voir le vieillard qui voit sa vie comme un arc-en-ciel et partir;  
Voir la vie passer et lui dire merci sans retenue.

#### **ENTENDRE**

Entendre le chant de l'oiseau qui chatouille l'oreille, réveil en douceur;  
Entendre le rire en cascade des enfants, cour d'école;  
Entendre des pleurs, un peu d'attention, besoin à combler;  
Entendre des mots doux à mon oreille racoleuse;  
Entendre le ventilateur de ma chambre, douce fraîcheur des journées chaudes;  
Entendre le bruissement de mes pas sur un tapis de feuilles mortes et me sentir vivante;  
Entendre le son du téléphone qui résonne et l'homme de ma vie s'inquiéter;  
Entendre le silence de mon intériorité;  
Entendre le chat ronronner et se vautrer de plaisir, calme vivant;  
Entendre le cri de l'enfant qui s'ouvre à la vie avec peu de certitudes, certitude qui me tient.

#### **GOÛTER**

Goûter chaque plaisir comme si c'était le dernier;  
Goûter petits plats préparés et goûter l'Amour qui s'y dégage;  
Goûter la vie en épices et en saisir les nuances;  
Goûter ses réussites, petits cadeaux du ciel;  
Goûter au fiel et se sentir rassuré;  
Goûter à la froideur et faire naître la chaleur;  
Goûter la joie de vivre et ne pas exiger le toujours;  
Goûter le repos et passer à l'action;  
Goûter la percée de la fenêtre et découvrir le monde;  
Goûter à toi et me découvrir moi.

## **SENTIR**

Sentir la chaleur du foyer où la vie se vit en douceur;  
Sentir la vie plus forte que la mort;  
Sentir les petits bonheurs comme dons du ciel;  
Sentir que ce que tu donnes te revient au centuple;  
Sentir les parfums de l'Amour partagé;  
Sentir la paix dans l'âme en pardonnant;  
Sentir la joie dans l'abandon, dans le lâcher-prise;  
Sentir la sérénité en limitant tes désirs;  
Sentir la bonté qui vit en toi, dépassement;  
Sentir les arômes que la vie apporte aux êtres aimés.

## **TOUCHER**

Toucher le chaud et le froid, en saisir la différence et l'apprécier;  
Toucher la main d'un enfant et en être touché;  
Toucher les yeux de l'être aimé et voir sa profondeur;  
Toucher la pomme et tomber dans les pommes en douceur;  
Toucher la main du vieillard et saisir la vie continuant son cours;  
Toucher le regard de l'autre et s'y plonger et s'y perdre;  
Toucher à l'Amour et être dépassé par cet Amour;  
Toucher par tout autre, réponse sans question;  
Toucher par plus petit que soi et s'en réjouir;  
Toucher le ciel de ses bras généreux et atteindre le cœur de Dieu.

## **MES SENS ... UN SENS À DÉCOUVRIR**

Tiré du livre « Explosion de sens » de Christiane Asselin Roy

© Toute reproduction partielle ou totale de ce volume est interdite, sans l'autorisation écrite au préalable de l'auteur, conformément aux dispositions de la loi sur le droit d'auteur.