

## Paroles de sagesse.

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Un chef d'Etat recevant un sage lui demanda, pensant lui faire plaisir :

« Cher ami, pouvez vous m'éclairer sur votre secret ?  
Avec toutes les catastrophes qui sont arrivées à votre pays ;  
avec toutes les misères du monde, vos responsabilités,  
vos voyages, vos conférences, comment faites vous  
pour rester serein et apaisé ? »

« Cher ami, voici mon seul secret :  
Quand je suis assis, je suis assis.  
Quand je me lève, je me lève.  
Quand je mange, je mange.  
Quand je vous regarde, je vous vois.  
Quand je parle, je parle.  
Quand je vous écoute, je vous entends ».

« Mais cher ami, moi aussi :  
Quand je suis assis, je suis assis.  
Quand je me lève, je me lève.  
Quand je mange, je mange.  
Quand je parle, je parle !  
Quand je vous vois, je vous regarde... »

« Peut-être pas tout à fait, répondit le sage en lui souriant.  
Cher ami, voici la différence :  
Quand vous êtes assis, vous pensez certainement à vous lever.  
Quand vous vous levez, vous pensez à ce qui vous allez faire.  
Et quand vous faite quelque chose, vous pensez à tout ce qui vous reste à faire...

Si nous pouvons faire quelque chose, agissons.  
Si nous ne pouvons rien faire, vivons l'instant présent,  
sans regret, ni catastrophisme.  
La plupart de nos craintes ne se réaliseront jamais.  
Nous avons le droit et le devoir de profiter de chaque instant  
de bonheur sans le gâcher par la répression de nos imaginaires  
les censures de nos inquiétudes ou l'anticipation avide d'un futur  
que nous consommons avant même de l'avoir vécu. »

Par intérim. J.Salomé.

Jacques Salomé est l'auteur de

**"Pourquoi est-il si difficile d'être heureux ?"**. (Ed Albin Michel).

**"Et si nous inventions notre vie ?"**. (Ed du Relié).