

# LA QUESTION SILENCIEUSE DE L'ÉTÉ : VERS QUOI COUREZ-VOUS?

Par **Gabriella Chi**  
**Gabriellachi.com**

Le solstice d'été est arrivé.

Le jour le plus long de l'année.

Pendant quelques instants, il semble que la lumière ait gagné du terrain. Les jardins débordent de vie, les terrasses se remplissent à nouveau, et les longues soirées nous rappellent pourquoi nous attendons cette saison avec autant d'impatience.

Et pourtant, je trouve curieux ce qui se produit souvent lorsque l'été arrive enfin.

Tout l'hiver, nous rêvons de ralentir.

Nous imaginons les cafés pris à l'extérieur, les promenades sans horaire, les moments passés avec ceux que nous aimons.

Puis l'été arrive... et nous recommençons à courir.

Nous remplissons nos agendas.

Nous accumulons les projets.

Nous cherchons à profiter pleinement de chaque journée.

Comme si même l'été devait être réussi.

Ces derniers mois, je me suis surprise à réfléchir à cela plus souvent.

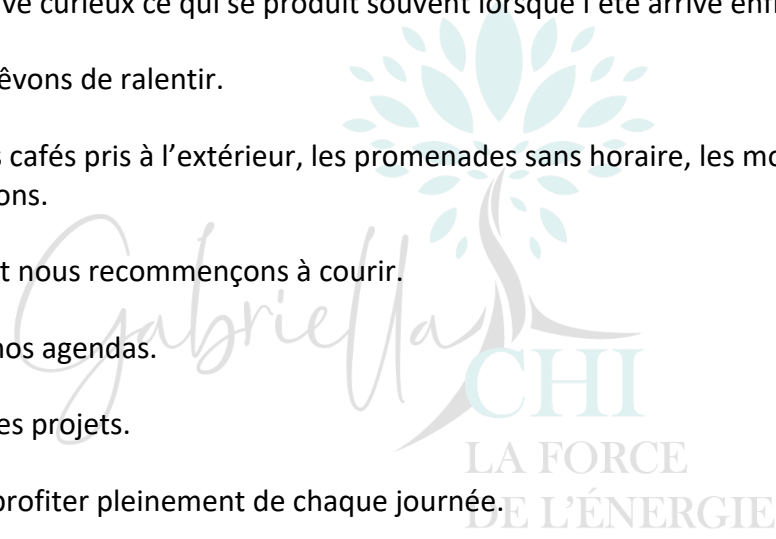
Avec le temps, je réalise que plusieurs de mes choix ont longtemps été guidés par la prochaine étape : le prochain projet, le prochain défi, la prochaine chose à accomplir.

Aujourd'hui, je sens parfois naître en moi un désir beaucoup plus simple : profiter davantage de ce qui est déjà là.

Non pas parce que je manque d'idées ou d'enthousiasme.

Au contraire.

Mais parce que je me demande si la prochaine étape de la vie consiste parfois moins à construire quelque chose de nouveau qu'à habiter pleinement ce qui existe déjà.



Une conversation qui s'étire autour d'un café.

Une visite imprévue.

Une promenade avec mon chien.

Une soirée tranquille sur la terrasse.

Ces moments semblent ordinaires lorsqu'ils se produisent, mais ce sont souvent eux qui restent dans nos souvenirs.

Pendant ce temps, la nature poursuit son chemin sans empressement.

Les fleurs fleurissent.

Les arbres grandissent.

Les oiseaux chantent.

Personne ne semble préoccupé par sa productivité.

Et je me demande parfois si nous avons oublié quelque chose d'essentiel.

Peut-être passons-nous tellement de temps à préparer la vie que nous oublions de la vivre.

Peut-être cherchons-nous tellement à nous améliorer que nous oublions d'apprécier qui nous sommes déjà.

Peut-être remettons-nous le bonheur à plus tard, en croyant qu'il nous attend quelque part devant nous.

Alors qu'il se trouve souvent dans les petites choses qui se déroulent sous nos yeux.

La chaleur du soleil sur notre peau.

Le rire d'un enfant.

Un bon livre.

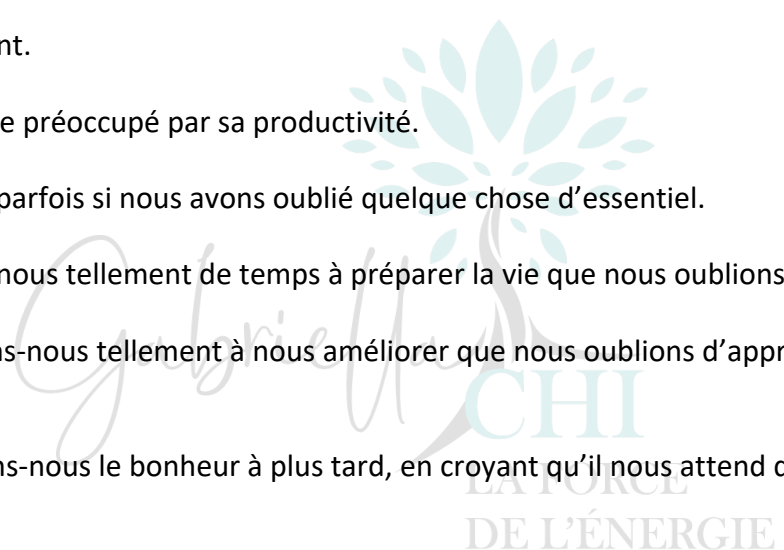
Le parfum des fleurs après la pluie.

Une soirée d'été où, pour quelques instants, il n'y a nulle part où aller et rien à prouver.

Peut-être est-ce là le véritable cadeau du solstice.

Une invitation à faire une pause.

À regarder autour de nous.



À apprécier ce qui est déjà présent.

À reconnaître ce qui a déjà grandi.

Et à nous poser une question toute simple :

### **Vers quoi courez-vous?**

Et si, pour une fois, vous n'aviez pas besoin d'accélérer?

Et si ce que vous cherchez n'était pas devant vous, mais déjà ici?

Après tout, la nature ne semble pressée par rien.

Peut-être sait-elle quelque chose que nous avons oublié.

*En toute présence,*

*Gabriella*

