

*J'explique aux gens que ce n'est pas la vie qui est difficile parce que cette vie est merveilleuse et magique. Ce qui complique les choses, c'est la société donc nous qui sommes producteurs, metteurs en scène et acteurs. Ce sont les rapports humains qui rendent la vie plus difficile. Quand on regarde la vie par elle-même elle est merveilleuse et magique il suffit simplement de la respirer, de la humer en fermant les yeux et d'apprécier ce qui nous entoure. Moi, ce qui me rend heureuse, c'est de voir une pleine lune et de lui dire bonsoir, de contempler les étoiles dans le ciel, de ramasser des champignons dans la nature, de caresser un arbre et de communier avec lui, d'écouter le vent souffler à travers les branches des sapins, de ramasser les escargots ou les scarabées pendant mes randonnées pour que personne ne les écrase, d'éteindre les lumières pour faire des économies d'énergie, un bisou bien baveux de mon petit neveu Nicolas, du regard attendrissant de maman qui m'aime, du petit café que j'ai pris ce matin en lisant biocontact. Voilà, ce sont tous ces petits moments de bonheur que je fige dans ma mémoire et qui me font du bien malgré les gros soucis de la vie (comme tout le monde !).*

**Nathalie**

**37 ans**

**Lyon**