

# Je suis Zen

(Copyright © Elodie Grumelart)

## Atelier du lundi 2001/2002

Moi ??...

Moi je suis zen !  
Je donne une bonne image de moi.  
Du moins, j'essaie de donner la meilleure possible.  
Mais attention, faut pas me faire chier.

C'est que ça se travaille la sérénité.  
On ne se réveille pas un matin tout serein.  
Ah non, je vous le dis.  
Le plus dur, c'est que ça se travaille de l'intérieur.  
Ca c'est dur.  
Encore s'il s'agissait de faire semblant.  
Mais non.  
Et quand à l'intérieur, c'est un chahut permanent,  
et tel qu'on ne s'entend plus soi-même, croyez-moi que cette sérénité,  
Il faut aller la chercher très loin.

Quoique, on croit toujours que l'agitation est l'ennemie de la sérénité.  
Mais en fait, le véritable ennemi absolu de la sérénité, c'est l'ennui.  
Le serein a toujours l'air de s'ennuyer ;  
Là, par exemple, j'ai sûrement l'air transpercé d'un ennui mortel.  
Encore plus que vous-même !?  
Mais non !

Si je pouvais vous montrer mon intérieur,  
Vous verriez un océan de calme et de paix.  
Regardez bien.  
L'ennui, ça n'a rien à voir.  
Les entrailles d'un ennuyé ne sont que tumultes  
et remous incessants qui essaient tant bien que mal de s'échapper par un bâillement retenu.  
C'est une agitation intérieure comme une autre :  
« Qu'est-ce que je fous là ? »  
« Qui c'est ce con ? »  
« Et dire que je pourrais être ailleurs, à faire autre chose, n'importe quoi,  
avec quelqu'un d'autre, n'importe qui, mais pas ici, pas ça, pas lui. »  
« Si j'avais su, je serais pas venu...»

Un serein, lui, ne s'ennuie jamais.  
Un filtre positif lui fait voir chaque situation du bon côté.  
Il tire du bon de chacun et de chaque chose.  
Là où un agité s'ennuie,  
un serein s'intéresse, malgré son air profond et non passionné.  
Moi, je suis comme ça.  
J'ai appris à ne plus me passionner pour savoir m'intéresser.

(Se laissant tenter un instant)  
C'est vrai que... parfois... j'aimerais bien encore ressentir cette agitation...  
ce remous... cette passion... tumultueuse...  
(Se reprenant)  
Mais non !  
(Déterminée) Je suis zen, je suis sereine, c'est comme ça !