

50 façons de goûter la vie

PAR CHRISTOPHE ANDRÉ

http://www.psychologies.com/50_facons_de_gouter_la_vie.cfm

1. Se réveiller tôt pour voir le soleil se lever.
2. Préparer un repas avec des amis, dans la cuisine : parler, rire, humer, goûter.
3. S'arrêter de « faire » - travailler, agir, réfléchir – et, simplement, se sentir exister, s'apercevoir qu'on est vivant.
4. Repenser à tous ceux qui nous ont aidé, ou aimé, ou les deux. Se réjouir de les avoir rencontrés. Avoir pour eux une pensée de gratitude.
5. Éteindre en soi une tristesse, une inquiétude ou une colère qui n'auraient servi à rien.
6. Regarder passer les nuages un jour de ciel changeant.
7. Se sentir guérir après une mauvaise grippe, marcher après une entorse, sourire après un chagrin : plaisir de revivre.
8. Se souvenir des belles choses de notre vie.
9. Plaisir de printemps : s'enivrer de l'odeur de l'herbe fraîchement coupée, du chant des oiseaux.
10. Prendre conscience des chances que l'on oublie parce qu'elles sont là tous les jours : démocratie et douche chaude. Et tout le reste.
11. Se souvenir que l'on a un corps : respirer, s'étirer, se relaxer.
12. Plaisir d'été : s'allonger dehors, la nuit, dans une couverture et regarder les étoiles.
13. Sauter un repas, et attendre d'avoir faim, simplement, pour manger. Savourer alors chaque bouchée, lentement, en pleine conscience.
14. Lire un auteur qui nous rend plus ouvert, plus humain, plus lucide. Poser le livre, relire les passages que l'on aime et qui nous parlent.
15. Plaisir d'automne : marcher au milieu des feuilles mortes, en sachant que tout reverdira.
16. Pendant un mois, ne plus tergiverser : donner l'aumône à tous les pauvres et quêteurs qui vont la solliciter. À la fin du mois, comparer le budget investi et le plaisir obtenu.

17. Marcher, rien que marcher. En forêt, montagne, ou campagne. Se réjouir de son corps et de la nature tout autour. Sentir que l'on fait partie du monde.
18. Se nourrir des beautés léguées par les hommes du passé : monuments, outils ou œuvres d'art... Plaisir de rendre hommage à celles et ceux qui ont fait la beauté du monde.
19. Prendre un bain, s'offrir une séance de massage : soupirer, sourire et s'abandonner complètement.
20. Aller sous la pluie, bien protégé. Odeurs différentes, lumières différentes. Et éprouver le plaisir du retour : au sec, au chaud, au repos.
21. Donner du plaisir aux autres : sourire, parole, geste tendre ou amical,...
22. Plaisir d'hiver : Rentrer et se réchauffer après avoir marché dans le froid : feu de bois, tasse de thé brûlant que l'on serre bien fort entre ses mains.
23. Regarder ce que l'on ne regarde jamais : les insectes sous la pierre en s'agenouillant, le spectacle de la rue en s'asseyant sur un banc public.
24. Sourire. Quand on est triste. Quand on s'est trompé. Quand on est inquiet. Comme on sourirait à quelqu'un qui a des soucis, qu'on aime bien et que l'on veut rassurer
25. Aller au cimetière, un jour de soleil et de tranquillité intérieure. Voir que c'est un lieu de paix et de repos. Regarder la mort en face jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de peur ni de douleur, mais juste une curiosité tranquille. Vers où ? Vers quoi ?
26. Mouiller ses espadrilles. (PAR PHILIPPE DELERM) Je ne passe pas ma vie à chasser les plaisirs minuscules. Cette quête serait par définition infructueuse, car ils ne fonctionnent qu'en associant au goût du jour une part de mémoire involontaire. Mais savoir qu'ils existent, d'autant plus désirables qu'ils demeurent secrets, est en soi un plaisir. C'est d'une certaine manière sentir que la terre est habitée, habitée de moi, d'une infime partie de moi qui attend peut-être sa révélation. On a pu comprendre sans souci que j'appelle plaisir la dégustation d'une première gorgée de bière, ou la satisfaction délicieusement inutile de sentir la présence d'un Opinel dans sa poche. J'ai vu qu'on tiquait davantage quand j'évoquais le bien-être causé par le ronronnement d'un réfrigérateur. Le tout premier de mes « plaisirs minuscules », celui qui m'a donné une piste d'écriture, était pourtant d'une essence assez particulière. Une sensation d'été. Traduire l'irréparable débâcle occasionnée par le gonflement de la semelle d'espadrilles en train de se mouiller m'a pourtant semblé à la fois être un plaisir et un sujet. Sujet, parce que sans doute personne n'en avait parlé avant moi. Plaisir, parce que la vie la plus banale pouvait receler un secret. Il se passe quelque chose. Le rien devient tout. Pour moi, le plaisir, c'est ça.
27. Naviguer. PAR YANN QUEFFELEC. Naviguer fait plaisir : naviguer fait peur, naviguer fait mal, fait froid, faim, sommeil, etc. Naviguer est un plaisir extrême, étrange, indicible au commun des mortels agglutinés sur la plage. Naviguer implique l'animal humain dans une osmose avec la nature qui peut lui coûter la vie. Au large on est en plein ciel,

on fait partie du décor tournant des astres, on a physiquement la sensation d'être au monde, à bord d'une étoile neuve à sa première aube, à son premier soleil – levant, couchant. A cette échelle on est loin des pensées mesquines, confronté à son moi le plus nu qui marmonne assurément : je suis, je rêve donc je suis. Au large on est lié corps et âme à cet oiseau phénoménal qu'on appelle un voilier, tombe ou trésor. Au large on a la mer pour compagne, on vit dans sa plus stricte intimité. Elle est fureur, terreur, elle n'est pas moins refuge et berceuse après les attaques du vent. Elle est sans limite, inépuisable, mais lorsqu'on n'y croit plus elle arrive à bon port. Elle est voyage à travers l'horizon, voyage à travers soi-même. On n'en revient pas sans connaître un peu mieux l'homme, celui que l'on devient à chaque instant. La mer est belle, d'une beauté au-delà des mots. Décidément la mer est un plaisir impossible à divulguer.

28. Faire du thé. PAR CAMILLE LAURENS. J'ai tant de plaisir à faire du thé que l'idée même d'en faire est déjà un plaisir. Je me le donne souvent, seule ou accompagnée. Le meilleur est celui que je prépare avant d'écrire – celui qui me prépare à écrire. C'est une occupation très concrète, une forme d'artisanat qui rend caducs tous les vertiges de feuille blanche. Ces feuilles-là sont d'une autre trempe ; je les choisis pour leur saveur ou leur nom : Pleine lune, Élixir d'amour, Casablanca, Route du temps. Il s'y mêle des fleurs de bleuet, des fruits rouges, des fumées et des menthes. Je surveille l'ébullition, frémissement, et l'infusion, déploiement. Alors je peux m'asseoir à ma table. Le thé est ce mélange de fluide et de vapeur, de présence et d'absence, de savoir-faire et d'inexplicable, de matière et d'éther que poursuit le geste d'écrire. Il est frontière : on le boit comme l'eau du Léthé, qui nous rend absent à nous-même, le temps d'inventer l'autre rive. C'est l'autre vin de l'écrivain, son ivresse calme : voyez-le rivié à sa tasse (ce « ciel de porcelaine nue »), inspirant la « bizarre fleur qui parfume sa vie / Transparente, la fleur qu'il a sentie, enfant, / Au filigrane bleu de l'âme se greffant »*. *poème « Las de l'amer repos » de Mallarmé.

29. Le plaisir de jouer du piano. PAR CATHERINE DAVID. Certes, il n'y a pas que le piano dans la vie. Mais enfin, que serait un monde sans le roi des instruments ? Un monde sans les sonates-de-Mozart, les partitas-de-Bach, les impromptus-de-Schubert, les intermezzi-de-Brahms, les ballades-de-Chopin ? Impensable ! Triste comme une journée sans soleil, une promenade sans chants d'oiseaux. Un piano n'est pas un meuble encombrant, mais une harpe couchée, un tapis volant pour le rêve, un orchestre miniature. Jouer du piano, c'est parler sans les mots, dire l'indicible, lire à mains nues, chanter du bout des doigts, devenir musique. Touchez la corde sensible ! Jouer du Chopin, c'est devenir Chopin en ce soir d'automne où il a jeté ces paquets de notes dans son cahier de musique. C'est faire revivre toutes ses émotions - angoisse, douleur, ferveur, extase, joie... Avec lui, grâce à lui, et selon ses instructions. On n'est jamais seul puisque Chopin est là, éternellement vivant dans les pages de cette partition. Puisqu'il est possible de s'enivrer 'au même instant' que lui, et avec la même torturante tendresse, d'une dissonance mystérieuse, d'une mélodie apaisante, d'un contrepoint fugitif. Entrez dans le jardin du piano : comme le dit Héraclite, ici sont les dieux.

30. Marcher dans la nuit. PAR ELISABETH BARILLÉ. Ca n'a pas toujours été du plaisir, au début, il y avait la peur, une peur enfantine habitée par le sens du mystère, de l'entre deux, entre deux mondes, entre chien et loup, quand le jour baisse dangereusement et qu'on se demande à quelle sauce on va être mangée... Dans la maison de campagne où je passais mes vacances, les commodités se trouvaient au fond du jardin. Marcher dans la nuit, il le fallait bien. Vais-je être juste mordue ou dévorée comme la pauvre petite chèvre de monsieur Seguin ? Mon cœur battait à tout rompre. Le moindre bruit m'alertait. J'en percevais de nouveaux, des bruits inaudibles le jour. De même pour les odeurs. Celle de l'herbe par exemple, si rassurante à l'heure des jeux, troublante maintenant. Je frissonnais. Une émotion, nouvelle elle aussi, suspendait ma peur et l'effaçait. Ce jardin nocturne soudain, c'était ma vie à venir...
Marcher dans la nuit : moisson d'intensité
Marcher dans la nuit : semailles sensuelles.
Marcher dans la nuit : quand tout s'efface autour de soi, alors l'essentiel apparaît...
31. Le Plaisir de regarder un tableau. PAR BELINDA CANNONE. Étonnement, ou jouissance pudique de la femme étreinte ? Jupiter réalise ici sa plus belle métamorphose. Il ne trompe pas Io en proposant à ses sens illusionnés une autre apparence de lui-même : il s'est fait cette fois humble et puissante nuée, presque rien, quasi-évanouissement dans l'atmosphère – il a su prendre la forme même du désir de la femme. Io était venue s'asseoir sur ce rocher, pour rêver, pour sa toilette peut-être, et des soins qu'elle a donnés à son beau corps s'est levée cette rêverie douce et ardente, imprécise, dont va profiter Jupiter. Pas d'enlèvement. Plutôt un ravissement. Ainsi du regardeur qui, passant devant l'œuvre du Corrège, s'y arrête et y voit son propre contentement redoublé dans les yeux de la belle. Car un tableau est une chimère colorée, une nuée sans épaisseur qui saisit voluptueusement notre attention et nous ravit, sans qu'on sache pourquoi, dans le plaisir de cette apparition qui ne révélera jamais son énigme.
32. Croquer du chocolat. PAR IRÈNE FRAIN. Pour commencer, la dent. Mais comme le chat en maraude, prendre son temps. S'offrir, pour raffiner le plaisir, un détour du côté des narines; sur la truffe ou le bonbon, humer les arômes du tropique où la cosse a mûri. Le doigt a sa place dans l'opération: il découvre simultanément, juste avant la fonte, l'exacte charpente du corps-chocolat. Puis la mâchoire se referme. Impérative, mais subtile: c'est dans cet équilibre que vont s'éprouver le savoir-faire, l'expérience, le talent du croqueur ou de la croqueuse de chocolat. Le reste, les effets de langue, les délices plus ou moins prolongées de la déglutition, l'abandon qui suit — ne forment que le couronnement de cet instant royal que je viens de décrire, où la bouche, sauvage et artiste ensemble, a possédé sa proie.
33. Rester dans le silence. PAR YSÉ TARDAN-MASQUELIER. Écouter, dans toutes les vibrations de ses trois syllabes, le mot « silence », c'est déjà jouissance : cela commence par un doux chuchotement auquel succède le lent glissement qui meurt dans l'e muet. La voix qui le module s'éteint, la pensée qui s'en emplit devient souffle pur. Certes, l'entrée dans le silence demande souvent, dans notre monde saturé de sollicitations innombrables, un apprentissage. Il faut accepter de se poser, de laisser les choses qui nous possèdent et occupent notre champ mental. Respirer, lâcher

prise, s'abandonner, grâce à divers exercices psycho - corporels, oblige à remonter le courant d'habitudes bien ancrées. Mais peu à peu le goût du silence s'installe ; alors l'espace intérieur se déploie, comme un ciel sans nuage, une clairière ouverte, la mer profonde. Le centre de l'être se met à chanter dans une amoureuse communion avec les êtres et les choses. Bienheureux les silencieux !

34. Aller au Marché. PAR JACQUELINE KELEN. Dans les grandes villes, le marché m'apparaît comme un des rares lieux de chaleur humaine et d'authenticité. On peut savourer le bon sens et l'humour des marchands en faisant un brin de conversation : les propos ne tournent pas seulement autour du temps qu'il fait, mais on parle avec franchise de l'air du temps. On échange aussi des nouvelles sur la santé, sur la famille, sur les voyages que l'on a effectués pendant les vacances... Des liens se créent spontanément, qui peuvent durer le temps d'un achat ou devenir plus constants, sans aucune obligation. C'est le sens même de la gratuité des relations humaines. Oui, je vois la bonté partout sur les marchés : bonnes choses proposées à l'étal, joliment disposées, et bonnes odeurs ; prodigalité de la nature en toutes saisons, conviant l'acheteur à la gratitude envers la terre nourricière ; amabilité des marchands, qui font souvent bon poids et offrent à un enfant un fruit ou une friandise... Voilà un grand remède à la tristesse et à l'isolement des citadins. On en revient le visage éclairé, le cœur content, on y retrouve l'appétit de vivre.
35. Regarder son enfant dormir. PAR DAVID FOENKINOS. Chaque soir où je suis avec mon fils, avant de m'endormir, je retourne dans sa chambre pour le voir dormir. C'est un instant volé à la plénitude. Je vérifie si tout va bien, si la couverture le couvre bien, si son doudou est près de lui, si son souffle est régulier : une véritable inspection. Les enfants ont une façon de dormir si particulière, ils semblent plongés dans un autre monde, et nous avons presque l'impression de pouvoir lire leurs rêves sur leurs visages. Cela est devenu un rituel, ce spectacle de l'adoration gagateuse, cet instant où je le vois sans qu'il me voie. L'enfant paraît à l'abri de tout, dans sa docilité nocturne. Et cela est contagieux : pendant cet instant suspendu, j'éprouve le plaisir le plus absolu et le plus simple : celui de l'innocence à l'arrêt.
36. Prier. PAR LORETTE NOBÉCOURT. A genoux en soi-même, le cœur ouvert aux aventures de l'Infini, ainsi l'on prie. Et peu importe qu'il soit le matin ou le soir, que cette gémissement au service du silence se fasse aux heures de la nuit ou dans le brouhaha matinal des villes, peu importe qu'à Dieu l'on s'adresse, ou aux trolls, aux prophètes, à la Source ! Il est en soi, cet espace de l'Être, cette conscience radieuse de la Vie Vivante contre laquelle même la mort ne peut rien. Prier, c'est cela, c'est honorer le souffle que nul n'enterre jamais de son vivant, c'est respirer le monde avec les poumons mathématiques de l'Amour, pour la joie et vers elle. Ce plaisir-là est bien au-delà du plaisir, car il est rassemblement du meilleur de nous-mêmes, il est ce qui chaque jour nous élève vers le centre, à la croisée des routes, et nous rappelant à l'Un, bénit en nous la parole et le geste.
37. Écrire au réveil. PAR CLAIRE CASTILLON. Il est sept heures. Le monde s'agite, se lève et part travailler. Dehors, c'est le temps du métro, et dans ma maison, je me

réjouis de n'avoir à retrouver les gens, justement, que bien plus tard. Ne pas vraiment quitter la nuit, s'attaquer aux ombres intimes, ne pas avoir à se déplacer, écrire au saut du lit et presque à la place du café, est d'une volupté sans pareille, et cela me nourrit. Garder les volets bas, et reprendre son texte, est un rendez-vous muet et toujours réussi. C'est dur et chaud, on peut à la fois toucher cette sensation du doigt et la sentir inaccessible. Ça ressemblerait à une conversation toute simple avec l'au-delà. A ce plaisir, je ne trouve pas de qualificatif exact, et c'est sans doute en écrivant que je tomberai sur un mot plus juste, pour définir la perfection de cet instant de la journée, passé entre le monde et moi, mais toujours en l'absence des autres.

38. Partir. PAR YVES SIMON. Partir, c'est l'espace d'un instant entendre sa porte d'appartement claquer, la laisser se refermer sur les draps tirés d'un lit, les livres, les CD, l'agenda des rendez-vous, les lettres bleues de Gaz de France. Tout ce qui fait le quotidien va rester enfermé là pour laisser le maître des lieux s'en aller à la rencontre de l'imprévisible, tenter que sa vie ne soit plus une ligne droite, austère et rectiligne, qui va de la naissance à la mort, mais qu'elle peut se briser, se courber, s'incurver, que des accidents de parcours vont lui fabriquer de l'inédit... En somme, faire de sa vie un roman. Partir, c'est oser l'autre: Faire son travail d'homme en quelque sorte... Un départ est un contrat avec soi, il s'agit d'oublier le point de vue particulier qui était le nôtre pour aller se glisser dans d'autres peaux, d'autres rêves et vérifier qu'ailleurs règnent des vérités différentes. Partir, c'est aller confronter ses rêves à des réalité inédites et, avec un billet de train ou d'avion, emmener son être dans les couloirs de l'univers, lui faire rencontrer des bourrasques et des typhons, de multiples corps et de regards, des brises et des parfums, des ressacs. "Partir, partir, s'évader, traverser l'horizon, pénétrer dans une autre vie" (D.H. Lawrence).
39. Planter un arbre. PAR JACQUES BROSSE. Planter un jeune arbre qu'on est allé choisir dans une pépinière est assurément un plaisir, encore faut-il le mériter, saisir intuitivement, du dedans, ses besoins, son sol, son climat, son exposition. La plante n'est pas un objet, mais un être vivant comme nous, doué d'une sensibilité que l'on ne peut expliquer mais que l'on a maintes fois constaté. Cette saisie directe, on l'appelle « la main verte ». On sent, par exemple, que l'arbre a besoin d'eau, de beaucoup d'eau pour pousser les nouvelles racines qui l'arrimeront. Il lui faudra pendant l'année qui suivra sa plantation, des arrosages fréquents, surtout lors des sécheresses de l'été. En pépinière, ce n'était qu'un anonyme au sein d'une foule, le voici maintenant individualisé, personnalisé, il est devenu notre arbre. Nous le verrons grandir et prospérer. On plante pour son propre plaisir, mais surtout pour l'avenir, pour nos descendants. Eux seuls verront l'arbre parvenu à son parfait développement, qui, pour un chêne, demandera une centaine d'année. Sa présence leur rappellera le souvenir de celui qui jadis le planta.
40. Faire la sieste. PAR STÉPHANIE JANICOT. Le repas s'achève, deux heures sonnent à l'église du coin de la rue, la flemme monte lentement le long du corps. C'est un de ces jours miraculeux où l'on n'a pas à retourner au travail après le déjeuner, jour férié, sabbat ou repos dominical. Le lit est là, tout près, qui vous tend les draps. Vous cédez à la position horizontale. La tête sur l'oreiller moelleux, vous voyez des images défiler,

en douceur. Contrairement à la nuit où le sommeil vous happe tout entière, vous entraînant dans les bas-fonds de l'inconscient, l'assoupissement de l'après-midi est celui qui donne le sentiment de pouvoir maîtriser ses rêves. Avec douceur, vous orientez vos pensées vers des sensations agréables en les sentant peu à peu vous échapper. Dans une demi-conscience, vous vous dites Je suis en train de m'endormir. C'est délicieux, les images sont plus nettes, à fleur d'esprit, parfois même, elles racontent une histoire. Très brève. Au bout de quelques minutes, un vague sursaut vous alerte. Il est temps de revenir à la réalité. Vous vous relevez, fraîche, avec cette sensation du repos accompli, et riche d'un petit morceau de conte qui s'est écrit à votre insu durant ce léger voyage. C'est à cet instant que vous pouvez remercier le hasard : cette sieste miraculeuse vient de vous offrir une idée romanesque.

41. Faire du vélo en ville. PAR DAVID SERVAN-SCHREIBER. Je prends mon vélo dans Paris pour tous mes déplacements. A chaque fois, je me demande comment font ceux qui n'ont pas cette chance. Comment faire sans pouvoir profiter comme ça de la beauté chaude des berges de la Seine, ou du fourmillement d'activité dans les petites rues marchandes dont on a du coup l'impression de faire partie, ou simplement de sentir son corps en action glisser dans cet espace de la vie. J'aime me sentir protégé par les nouvelles pistes cyclables qui me séparent des gaz d'échappement et des voitures. J'aime savoir que je ne serai jamais en retard, et que je me garerai toujours exactement au pied de l'endroit où je me rends. J'aime sentir le vent (et même parfois la pluie !) sur mon visage dans la journée quand je file sur le macadam. J'aime les échanges de sourires avec les autres cyclistes aux feux qui durent trop longtemps. J'adore retrouver mon vélo à la gare lorsque je reviens d'un voyage et suis resté trop longtemps sans bouger. Le vélo, c'est de la liberté en barres d'aluminium !
42. Caresser son amant. PAR ALINA REYES. De mes mains sur son corps je dessine des arabesques, du bout des doigts, des dix yeux ouverts au tranchant de mes ongles. Je suis en adolescence, chaque fois que je me donne le lent loisir d'exciter mon amant par des caresses d'exploratrice. Souvent parmi les autres, dans une pièce bruissante de musiques, de rires, de conversations hachées, des souffles et des baisers gratuits de la jeunesse, à demi allongés sur une banquette, on parvenait à la jouissance tout habillés, par la grâce de nos corps serrés l'un contre l'autre et de nos paumes amoureuses. Sous les tissus, je descendais le long de son dos, y remontais et en redescendais, traçant de la nuque au coccyx des S appuyés, sensibles, retenant notre commune impatience, de son torse à son pubis sous les boutons du jeans, où le souffle coupé, tourner dans la forêt autour de l'objet sacré, finir par l'effleurer, flirter avec sa si dure douceur, puis l'empoigner, l'emmener là où le désir se met à galoper. La scène se reproduit, l'amour de l'homme je l'ai dans la peau, pour la vie.
43. Jouer avec les mots. PAR JEAN-LOUIS FOURNIER. Je passe des moments formidables avec les mots. La nuit, quand je m'ennuie, je joue au mécano avec les mots. Pour ne pas penser au pire, je cherche des mots rigolos, j'essaie de faire des phrases pour me faire rire. Avec les mots, je fais des assemblages, des constructions, quelquefois des châteaux. Ils nous font des surprises les mots. Quand on les change de place, ils changent de couleurs, comme les pierres précieuses. Quand on les cogne entre eux ils font des étincelles, comme les silex. On n'est jamais à court de mots,

quand il n'y en a plus, il y en a encore. Quand j'ai vidé mon sac d'adjectifs, il se remplit à nouveau, par miracle. Comme pour le vin pendant les noces de Cana. Même fauché, on peut s'offrir le luxe d'utiliser les mêmes mots que Flaubert, Stendhal ou Proust ... Parce que les bons livres et les mauvais sont souvent écrits avec les mêmes mots.

44. Tout saisir en même temps. PAR JEAN-MICHEL RIBES. Sans le cri de la mouette, le parfum de l'embrun, les cuisses dorées des baigneuses qui chevauchent les vagues, sans les nuages, sans le sable doux et le vent coulis, sans le crabe qui s'enfuit et doucement, sur la langue, la crêpe au froment, où serait le plaisir de la mer ? Petit plaisir, simple plaisir, plaisir joyeux, le plaisir ne commence que lorsqu'il est nombreux, plusieurs, ensemble et en même temps. Lourd porteur d'angoisses, il me faut pour m'envoler loin de la réalité qui empoisonne les sens, de nombreux plaisirs sous les ailes. Dans le plastique d'un écouteur, Mozart résonne à l'oreille, je suis là devant Beaubourg et puis le livre de Queneau dans la vitrine, désir soudain de cette femme qui traverse, la lenteur de la Seine au loin et ce souvenir si drôle, tout en un instant, le même, unique, parce multiple et Paris devient plaisir. Après tout, jouir ne s'est jamais écrit avec une seule lettre.
45. Se servir le premier café de la journée. PAR FRANÇOIS BÉGAUDEAU. Au plaisir du café le café ne suffit pas. Il y faut aussi le matin, car si la jouissance est vespérale comme la frénésie, le plaisir est tendre et parcimonieux comme un geste d'aube. Or au plaisir du café du matin le matin ne suffit pas. Il y faut aussi un journal. Un quotidien qui atteste que ce demain est bien un autre jour. Réunis ces éléments, ce n'est pourtant pas encore une partie de plaisir. Il reste à trouver la configuration idéale pour à la fois lire et inhaler le liquide noir en aspirant, slurp. Relever le journal en l'adossant à votre portable dressé sur la table du bar ? Oui mais souvent le téléphone se renverse et l'article s'affaisse. Le lisser à plat sur la table, de tout son long et à l'aplomb de votre regard ? Oui mais dès lors vous ne savez plus où poser la tasse. A côté, elle est trop loin ; sur le journal même, il faut la déplacer au fil de la lecture, et à force de la manipuler vous renversez la boisson vivifiante sur le papier imprimé dès lors illisible. Plus rien à boire, plus de journal, et pourtant la douceur persiste. A croire qu'elle tenait moins au café qu'à ce qu'il désigne par association sensitive : le nouveau jour en tant que tel, et le plaisir de : pas être mort.
46. Suivre une série TV. PAR MARTIN WINCKLER. Le plaisir de suivre une série, c'est d'abord celui de la découverte : l'épisode « pilote », sa présentation des personnages et des situations, la promesse de ce qu'il contient et de ce qu'il annonce, qu'il s'agisse d'un drame, d'une comédie débridée ou d'une chronique familiale. C'est ensuite le plaisir de voir la narration grandir et s'enrichir, épisode après épisode, en tissant ses histoires, en mettant le spectateur sur des pistes dont nul ne sait encore si elles seront toutes explorées. C'est bien sûr, le plaisir de l'attente nourrie d'imaginaire : que va-t-il arriver à ce personnage (quelle catastrophe, quel nouveau coup du sort) ? Que va-t-il advenir de cette famille qui se (re)compose devant nos yeux ? Cette trahison cachée finira-t-elle par éclater au grand jour ? Et ce complot, sera-t-il élucidé ? C'est aujourd'hui, grâce au DVD, le plaisir de plonger dans plusieurs épisodes à la suite ou de les savourer sans dépendre de leur diffusion. C'est celui de les regarder où l'on veut (sur l'écran d'un ordinateur ou celui d'un home-cinema) et comme on veut : seul

et avachi dans un canapé ou à deux sous une couette (Ah ! Grey's Anatomy. Ah ! Everwood...). Une série, c'est l'intensité de nos émotions, c'est l'intelligence de grands scénaristes, c'est le devenir des personnages qui avancent comme nous, avec nous, au rythme de la vie.

47. Vivre avec un chat. PAR DOMINIQUE MAINARD. Vivre avec un chat, c'est apprendre le bonheur d'être libre : voleur de poubelles, éventreur de canapé, assassin de canaris, un chat ne s'interdit rien et se moque du risque de la disgrâce. C'est aussi savoir qui l'on est, et ne pas l'oublier : même gras, l'intérieur de l'oreille marqué d'un tatouage inesthétique qui le prive d'une partie de son mystère, squatteur de fauteuil, gourmand et paresseux, un chat reste un chat, une petite âme belle et indomptable. C'est une leçon de vie. Un chat est aussi une bouillotte, un anxiolytique, un pitre élégant, un bonheur pour l'œil et pour la main. Un chat a plus d'imagination que le plus doué des écrivains. Ce qu'il regarde, vous ne le verrez jamais, et c'est le plaisir ultime de sa présence : entrer dans ce monde dont vous ne saurez jamais rien si ce n'est qu'il existe, là, dans cette petite tête ronde et ces yeux lunaires.
48. Manger avant de faire la cuisine. PAR SERGE JONCOUR. Faire les courses n'est pas ce pur moment d'allégresse tel qu'on le vante dans les reportages. Souvent il y a du monde, les poignées de sacs plastiques vous scient les phalanges et la petite monnaie ne vient pas... Non, le parfait mouvement de grâce dans les commissions c'est au moment de déposer les vivres fraîches dans la cuisine. Tout est là en vrac, une symphonie à venir, tout est frais, tout sent bon, le beurre, la viande, les herbes et les légumes, mais par-dessus tout ce qui fait craquer c'est le pain quand on le sort de son papier. On n'y résiste pas, on rompt un bout, on l'accompagne avec tout. Un morceau de beurre, pour commencer, puis de fromage, juste pour goûter, et le saucisson, tant qu'à faire, voir s'il est vraiment sec, avec juste une petite goutte de vin, rien que pour le goût, et un bout de pain encore. Après quoi on lance la cuisson du rôti, on re-goûte une petite rondelle de saucisson, cette fois-ci avec un cornichon, pour voir... C'est comme ça qu'on mange en faisant la cuisine, on se régale avant le repas, avec soi.
49. Chanter un air d'opéra. PAR ERIC-EMMANUEL SCHMITT. Sitôt le disque enclenché, ce n'est plus Caruso, Pavarotti ou Domingo qui chante, c'est moi. Ténor ! Parce que je connais les airs par cœur, mes lèvres miment le texte à la perfection, j'inspire là où il faut, ma poitrine se gonfle avec justesse, mon corps se plante solidement sur mes jambes, mes bras parcourent l'espace, mon regard fixe un public imaginaire, je rayonne. Sans une fausse note, sans une hésitation, j'enchaîne plusieurs airs du répertoire qui font la terreur des professionnels. Pendant les introductions orchestrales, étonné par moi-même, je m'interroge : pourquoi suis-je devenu écrivain ? Soudain, je me décide : je vais chanter seul, sans le disque, à pleine voix. Après tout, peut-être n'est-il pas trop tard pour commencer une carrière ? Je ne comprends pas : j'entends une voix grise, nasale, sans timbre, dépourvue de puissance. Peu importe. Je recommencerai. Depuis trente ans, je tente cette expérience et la remets au lendemain. Un parfait bonheur... suivi d'une agaçante frustration. Une seule certitude : si je ne possède pas la plus belle voix du monde, je pense que je suis le meilleur mime d'opéra au monde.

50. Broder. PAR RÉGINE DÉFORGES. La broderie, notamment la plus simple, c'est-à-dire celle qui est réalisée au point de croix, est une formidable évasion. La première fois que j'ai tenu un bout de tissu et une aiguillée de fil rouge, je devais avoir dix ou onze ans, pendant le cours de couture de sœur Saint-André, à l'Institution Saint-Martial. La brave religieuse montrait à une vingtaine d'élèves l'art de l'alphabet brodé au point de croix. Très vite, je réussis un A puis un B assez convenables : le roi n'était pas mon cousin ! Je déroulais en peu de temps les vingt-six lettres de l'alphabet et me rendis compte que cela permettait de m'évader de la classe : de rêver. Sœur Saint-André qui nous avait affirmé qu'avoir les mains occupées évitait les mauvaises pensées, aurait été bien surprise par les miennes. Pour mieux cacher mes rêveries vagabondes, je m'efforçais de paraître absorbé par mon travail. La sœur me regardait l'air satisfait, heureuse d'avoir réussi à mâter la gamine indisciplinée que j'étais. Par la suite, rien ne m'amusait plus que ces leçons de broderies qui laissaient libre cours à l'imagination. Elles furent l'occasion de vagabondages voluptueux qui me laissaient les genoux tremblants et la gorge sèche. Est-ce depuis ce temps, que j'associe la broderie aux plaisirs solitaires, voire interdits, et que je n'ai eu de cesse de le partager ?