

*10 décembre*



NOS (DIX) DOIGTS



Aujourd'hui, je vous invite à prendre soin de vos mains et de chacun de vos doigts. Ces mains et ces doigts qui nous aident à nous lever du lit, qui mettent la bouilloire en route, qui poussent des portes, qui tournent les clés dans les serrures, qui portent nos sacs, qui soulèvent des tas d'affaires, qui tapent (sur le clavier !), qui glissent sur nos écrans tactiles, qui écrivent des petits mots, qui cuisinent de bons petits plats, qui bricolent de jolies choses, qui décrochent le téléphone, qui étalent la mousse du savon sur notre corps... ces mains et ces doigts que nous sollicitons sans cesse mais qu'il est pourtant si facile d'oublier.

Aujourd'hui, je vous invite à leur accorder toute votre attention.

À les laver tels des objets fragiles.

À les admirer se mouvoir.

Et puis à les masser ou à les caresser avec un peu d'huile végétale, sur chaque centimètre carré, avant d'aller vous coucher.

*Joyeux dimanche !*