Des contrastes pour mettre en lumière ?

« *La vérité a besoin de mensonges. Car comment la définir sans contrastes ?* »
Paul Valéry

J'ai écrit ce texte à la suite d'une semaine marquée par de nombreux contrastes, constatés et/ou vécus, autant dans des relations personnelles que dans des situations professionnelles ou des contextes privés.

En photographie, le contraste n'est-ce pas tout simplement ce qui ramène plus de beautés, plus de variétés au cliché ? Ne permet-il pas une mise en évidence d'un élément de la composition ?

J'aimerais juste vous inviter à prendre conscience de l'un ou l'autre contraste[1] que vous vivez et, plutôt que de le combattre ou de l'ignorer, de simplement accepter sa présence, de le reconnaître sans le juger, d'écouter votre ressenti en sa présence.

Pouvez-vous mettre en perspective ce contraste en tentant de voir, sentir ou écouter ce qu'il met en lumière en vous ?

Personnellement, pour faciliter cette petite introspection, je fais le lien avec un vécu : celui d'une randonnée à skis effectuée un matin ; dans laquelle j'ai rencontré une très grande diversité de contrastes : températures, luminosités, textures de neige, lignes et courbes, brouillard, grand soleil, neige poudreuse ou soufflée, etc.

Ici et maintenant,

cet exercice est-il facile pour vous ? Sentez-vous des résistances de votre ego lorsque vous tentez d'accepter ce contraste plutôt que de le juger ou de tenter de l'éradiquer ?

[1] Je préfère le mot « contraste » au mot « difficulté » ou « problème ».