

Berceuse

Flora Delalande

*Ce document est distribué sous licence Creative Commons paternité, pas
d'utilisation commerciale, pas de travaux dérivés, voir
[http ://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/fr/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/fr/)*

Arrête-toi.
C'est ça.

Ne bouge plus.

Autour de toi, la ville, le bruit, la bouffée de chaleur du bus qui te dépasse,
l'éclat des carrosseries luisantes, le ronflement des moteurs exténués et la
respiration discrète d'une feuille de lierre qui pousse sur le mur.

Ferme les yeux.
Respire.
Détends tes paupières.
Totalement.

Un petit souffle d'air. Recule de quelques pas. Ne crains rien.
Tu peux t'adosser contre le mur.
Ce n'est rien, c'est le lierre qui te chuchote ses souvenirs à l'oreille. Décontracte
ta mâchoire. Ouvre légèrement la bouche et fait la bouger doucement.

Elle craque.

Tes dents étaient serrées sans en avoir conscience. Tu peux refermer la bouche. Non. Pas comme ça. Doucement. Tes dents inférieures ne doivent frôler que très légèrement leurs sœurs. Projette ton esprit entre tes mâchoires et tente de sentir le champ magnétique qui lutte contre la crispation. De l'énergie discrète.

Ne la broie pas.

Laisse-la agir.

Voilà. Détends-toi. Laisse le magnétisme faire son œuvre invisible. Laisse les flux circuler dans ton corps et fais glisser ton esprit au bord de tes paupières. Elles tremblent. Rassure-les. Dis leur qu'elles ne craignent rien. Tu es dos au mur et la ville bouge sans toi. Tes cils sont le prolongement des battements de ton cœur.

Apaise-les.

Laisse le rouge envahir ton corps.

Accueille-le. Respire-le. Laisse le rouge inonder ton âme. Sens-tu le calme entrer en toi ? Laisse le rouge envahir les frémissements de tes paupières. Glisse dans l'écoulement de tes pensées. Glisse. Glisse et entraîne ton esprit dans le bout de tes doigts. Ne crains rien, il passera par les longs canaux tranquilles de tes veines.

Le rouge veille. Sa profondeur te protège.

Accorde-toi la perte au sein des lignes de vie. Tu es en sécurité, coule sur le liquide de ton souffle intérieur. Accorde-toi la perte. Libère ton esprit. Ton magnétisme vital l'accompagne. Laisse les os de tes phalanges se détendre, s'écarter doucement sous la chaleur rouge. Oui. Le rouge est là. Maintenant, abandonne ton esprit aux fluides supérieurs et remonte à voix basse au sein

de ta poitrine. Moins fort. Ton être dort. Ne t'inquiète pas. Le rouge est là.
Abandonne-toi à la voix rauque de la sérénité qui résonne en toi. Oublie.
Roule dans ton cœur. Ondule au rythme de ses accords. Enroule ton cœur.
Oublie. Sens le Tout entrer en toi et se fondre dans ton écoulement.

Murmure le silence.
Moins fort.

Ton être dort.