

J'étais allongé sur le dos les bras en croix. Dans l'herbe fraîche d'une clairière. Ou sur le sable blanc d'une plage mythique. Ou bien dans le jardin de mon grand-père. Ou encore près d'un lac de montagne en pleine lumière. Ailleurs. Quelque part. Peu importe le lieu, pourvu qu'on s'y sente bien. Que l'on y retrouve une saveur existentielle. Que tous nos sens soient gratifiés. Que l'on ait le goût de choisir un endroit marquant de sa petite enfance ou bien l'envie de se projeter dans un paysage imaginaire, inconnu, convoité ou rêvé, s'allonger, fermer les yeux, permet paradoxalement peut-être une ouverture sur le monde : quiconque fait le pari d'apprendre à mieux se connaître et se comprendre par ce simple mouvement de la respiration va être mieux à même de découvrir l'autre. « *Connais-toi toi-même* », voyage à l'intérieur de toi et deviens l'être humain que tu es. Quand tu seras prêt, tu partiras à la conquête du globe. Pour l'instant, sois un *corps-trotteur*.

J'abaissais donc mes paupières légèrement, laissais un tout petit rayon de lumière traverser entre mes cils, défronçais les sourcils – toujours tenus, comme s'ils allaient s'envoler ! – et déplissais mon front plein de soucis accumulés. Rien que ça, et déjà je vais mieux. Observant mes lèvres pincées et ma gorge quelque peu nouée, je décidais de desserrer les mâchoires et de laisser un filet d'air glisser entre mes lèvres. Mon cou se détendit comme par enchantement. Le visage ainsi lisse, je commençais à apprécier les parfums autour de moi, le chant des oiseaux ou celui des vagues.

Inspire. Expire. Inspire. Expire. Inspire. Expire. Prends de l'air frais, laisse-le pénétrer dans tes narines et rejette, toujours par le nez, ce dont tu n'as pas besoin pour vivre. Concentre-toi maintenant sur les mouvements de ton abdomen. Laisse venir. Gonfle ton ventre, doucement, à l'inspiration, et expire longuement. Tu sens les appuis de ta tête, de ton dos, de tes bras, de tes jambes. Compte par vagues de cinq : je prends de l'oxygène sur cinq secondes, je souffle pendant cinq secondes, je recommence, et je fais ça durant cinq minutes. Cohérence cardiaque®. C'est ainsi que tu peux « tromper » ton cerveau : tu lui envoies un message de sérénité, et pendant cinq heures, tu es tranquille, tes émotions ne te blessent plus, tu les acceptes. Point.

Tu continues le chemin au travers de ton corps. Au fur et à mesure du trajet vers les pieds – ce qui te fait avancer dans la vie -, tu lâches du lest, tu déposes des valises de problèmes. Les pensées ne s'arrêtent jamais, elles, j'en conviens ; mais tu les laisses passer, comme des nuages

dans un ciel bleu. Ton mental est puissant : il veut absolument lutter avec toi. N'oublie pas d'aller chercher les fleurs pour grand-mère. Pense à dire à Trésor pour la machine à laver. Jeudi je vais chez le coiffeur puis je passe à la banque, à la mairie, je m'arrête à la poste, et... Respire. La respiration est ce premier mouvement du corps. Le mouvement, c'est la vie. Ah oui, au fait, hier j'ai rencontré Amélie, j'ai oublié de le dire à Carole. Respire. Souffle. Expire. Ça me gratte. Inspire. Expire. Inspire. Expire.

Jusqu'au bout de tes doigts, tu peux sentir ce souffle intérieur. Tu peux lui donner une couleur. Et tu imagines ce fluide chaud et bienfaiteur au-dedans de toi. Cette couleur, que tu as choisie, envahit ton thorax, les côtes, les flancs, tes omoplates aussi, les vertèbres lombaires, jusqu'au sacrum et au pubis. Puis tu te rends compte que ton bassin était encore tenu, alors tu lâches, desserres, abandonnes. Toujours immobile, tu descends le long de tes jambes pour arriver aux mollets, aux chevilles, aux dessus de tes pieds, aux dessous de tes pieds, sur la tranche de tes pieds, à tes talons. Le violet touche tes orteils, tous.

J'hume la vie autour de moi. Je peux goûter la vie en moi. Je vois les arbres qui dansent. J'entends la mère qui veille. J'écoute le mouvement de la terre. J'existe. Je suis.

Alors il est temps de quitter cet espace-temps. Lentement, je me positionne sur le côté, dans la position du fœtus. Je reste un peu là. Je ne suis pas pressé. Je respire. Mouvement de la vie. Je sens l'arrière de mon corps s'élargir sur l'inspiration. J'expire dans mon bas du dos, là où j'ai mal souvent. J'ai toujours les yeux fermés. Je vois mieux ainsi, dans le silence. Je m'assois à mon rythme, pose les mains sur mes genoux, inspire, expire, et, très lentement, j'ouvre les yeux. Impossible de raconter le voyage que je viens de vivre. Maintenant, je vais pouvoir aller voir dehors si j'y suis.