

## *L'évidence*

Je ferme les yeux  
la musique diffuse ses ondes à travers chacun de mes pores  
Le rythme m'incorpore et je deviens l'espace, le temps et le mouvement  
la cadence ne m'effraye pas, rapide ou lente,  
je suis ici, là et ailleurs,  
je suis l'instant  
je suis tous les instants du monde  
je suis hier, maintenant et demain  
avec certitude  
je suis moi, unique et multiple.

Des mains me frôlent,  
me caressent ou me guident  
m'invitent à danser ou simplement à marcher,  
elles découvrent mon corps  
que je redécouvre alors, à leur manière à elles.  
Je suis moi et cet autre  
je suis vivante, autrement.  
Quelles surprises !  
Gestes étrangers ou étranges ?  
Mouvements inconnus ou oubliés...

Soudain une connivence, une complicité tout en bienveillance jaillit  
une fusion entre ce moi, mon guide et la musique efface toute crainte :  
l'instant est évident, la vie devient fête, voire transe.  
Des couleurs changeantes défilent sous mes paupières closes,  
une aurore boréale se métamorphose en souvenirs précis,  
des vies fulgurantes traverse le temps,  
happées par la mélodie ou le chant.  
Des langues inconnues, des sensations perdues...  
Mon corps se souvient :  
Images limpides pour mémoire trouble.

Alors je redeviens ce que j'étais d'autres fois,  
mon corps est tantôt serpent dans un désert,  
gypaète planant au-dessus d'un massif calcaire,  
sorcier dans un cercle d'hommes libres,  
ou bébé rampant jusqu'au ventre de sa mère.  
Je ne suis qu'autres, libérée de toute contrainte physique,  
libre dans l'espace et le temps.  
Mais la musique marque une pause,  
les mains amies me saisissent et me posent.  
Je reviens ici et maintenant.

Le voyage est terminé pour cette fois,  
à mon tour de faire voyager et découvrir  
juste par contact et impulsions.  
Sa respiration est proche, calme et confiante,  
à son tour de s'abandonner à cette expérience unique.

A chaque fois renouvelée et différente.  
Une danse s'improvise, qui la mène où et quand exactement ?  
Peu importe, le mouvement fait vibrer les émotions trop longtemps contenues.  
Rires ou larmes ne peuvent plus être retenues.  
Le corps se délie, libérant tous les possibles. Toujours, l'esprit s'évade.

La danse est terminée  
mais désormais je suis éveillée  
et je sais dans mon corps comme dans mon âme  
que je suis unique et multiple  
et que tous les possibles s'offrent à moi.  
J'ai droit à l'erreur, au tâtonnement, et même à la chute  
puisque l'essentiel est de se relever et de vivre ses rêves.  
Je choisis de vivre pleinement,  
savourer une multitude de bonheurs,  
partager des regards et des sourires, sans fards et en paix.

Simplement vivante, puisque les vies dansent