

## Réflexion immersive...



Prends soin de toi, prends soin de toi...

Ces petits mots me semblaient vides de sens,  
répétés jusqu'à plus soif,  
comme ces condoléances trop facilement envolées des lèvres  
sans qu'elles touchent notre cœur.

Malaise...

Prends soin de toi...

Finalement j'en suis venue à un arrangement avec moi-même,  
eh oui, je fais ça, des arrangements avec moi-même.

Où se trouve notre vie, ma vie, sur quel plan se situe-t-elle ?

À l'intérieur de soi, n'est-ce pas ?

Tout ce qui se passe dans notre vie se passe à l'intérieur de nous.

Émotions de joie, de tristesse, de colère, de dégoût, jugements, frayeurs, etc.

Tout se passe à l'intérieur de moi... les autres n'y voient que du feu...

Alors, ce qui me reste pour prendre soin de ce qui se passe à l'intérieur de moi,  
serait le choix que je fais de me laisser envahir  
ou de garder la place nette dans mon esprit.

Me laisser envahir ?

Oui, vous savez, toutes ces choses qui se passent dans le monde dans des rayons plus  
ou moins grands.

Le seul pouvoir que j'ai est de prendre soin de ce qui se passe à l'intérieur de moi.

Car lorsque la place est nette, ça me devient plus facile d'entreprendre,  
d'aller de l'avant.

J'essaie donc de ressentir, de voir... ce qui se cache, ce qui se passe en moi,  
de mettre chaque chose à sa place... comme dans un bureau virtuel.

Quand je serai rendu là, je le saurai...

le passé, je le connais, il a sa place.

Le présent me donne l'énergie d'avancer.

Le futur? Nul ne sait...

Je ne connais pas beaucoup d'animaux qui ont ce pouvoir...

Nous sommes un animal pensant, des instincts sont bien là,  
mais peut-être un peu enfouis.

Alors... qu'est-ce que je fais avec ça ?

## Casse-tête...



J'en ai marre de tous ces publicitaires qui se prennent pour des scientifiques et nous abreuvent d'annonces vantant les mérites de leurs jeux pour la santé du cerveau!

Jouant sur la crédulité, la fragilité... raflant le moindre sou par le biais d'un climat de peur qu'ils instillent. « Si vous faites dix minutes par jour de ceci ou cela, vous tiendrez votre esprit en forme. »... Mon esprit s'emporte... s'éloigne... songe... revoit...

La main, petite et potelée, attrape le cube rouge et l'encastre dans la grosse boule jaune. Maman est contente, elle bat des mains.

La pièce de carton s'insère, en tenon et mortaise, avec une autre pièce semblable et voilà un petit chat. L'enfant est heureux.

Cet objet au creux de sa main, qui virevolte en carrés de couleurs éclatantes. « J'adore ça!

Cela me calme. »

Dans la bibliothèque du salon, un bibelot complexe, à démonter et remonter, en deux tons, taillé dans des essences de bois blond et exotique, son regard le caresse. Une pensée pour les mains de son père.

Toutes les pièces sont pêle-mêle sur le tapis vert, mille! Ah, le ciel... et que dire du motif floral qui s'étale en bas à droite.

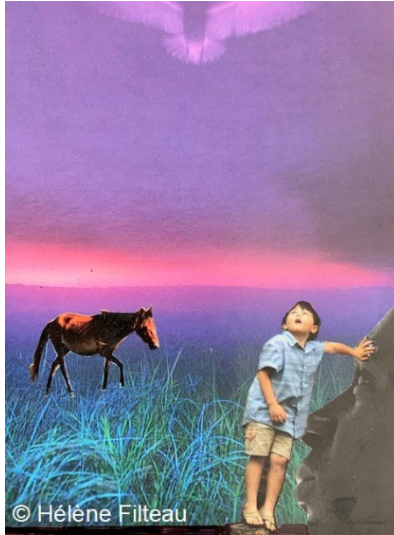
Sur la petite table de cuisine, il y a ce casse-tête de la reine des neiges... cinquante morceaux!

La main qui tremble attrape la pièce, se fige, cherche... cherche encore... où vas-tu?

Quelle est ta place? Puis... l'esprit confus se désintéresse...

Dernier rempart contre la maladie? Permettez-moi d'en douter!

## Étonnement...



Lorsqu'il m'arrive d'occuper la place passager de la voiture, je lève les yeux sur les conducteurs autour de moi.

Je ne sais pas pourquoi, j'ai une fascination pour les chauffeurs de semi-remorques. Du haut de leur habitacle, ils jettent un œil sur nous, pauvres voituriers d'en bas. Cette cabine, haut perchée, qui leur sert de motel. Les trajets peuvent être longs; ils sillonnent tant de routes, afin de livrer leurs marchandises.

C'est sûr, j'interprète leurs vies sous le regard de l'amante des voyages, des « allez voir ailleurs, si j'y suis. »

L'autre jour, machinalement, j'ai levé la tête vers la fenêtre du tracteur.

J'ai eu la surprise de ma vie !

Le regard pénétrant d'une toute jeune fille m'a fixé. À peine quinze ans m'a-t-il semblé ! Ce qui est incohérent avec les règles pour détenir un permis, je vous l'accorde.

Donc, sans doute plus âgée, avec un regard d'une profondeur qui m'a fait penser quelle détermination elle se devait de posséder dans ce monde que je croyais exclusivement masculin.

Mais voilà, j'y ai vu un signe des temps qui changent et apportent aux femmes plus d'avenues sur le marché du travail. Oui, c'est un métier solitaire, mais elle doit sûrement discuter avec ses collègues, comme on aime tous, n'est-ce pas ?

Et je me suis demandé quelle perception ils avaient de cette jeune fille dans leur univers.

J'aurais bien aimé pouvoir la connaître davantage.

## Demain...



Demain,   l'aurore, envelopp e de mon souffle dans l'air frais du matin, je prendrai la route.

Avançant, sans tambour ni trompette, le long du ruisseau des larmes que j'ai versées pour me guider loin de toi... aussi loin que mon c oeur le pourra.

J'ai peur que le chemin soit bien long, je fais le pas que je peux... pour moi.

  partir de maintenant, je choisiss de m'aimer, je ne peux plus me détester avec toi... c'est trop dur.

Je m'y noie, j'ai besoin de respirer, de me connaître autrement.

Le destin que je choisiss m'est inconnu, oui, il faudra le construire au jour le jour avec la force que je ressens au fur et   mesure que je m'éloigne.

Je me fais confiance, petit   petit, je me fais confiance aujourd'hui.

## Au coin du feu...



Dans la maisonnette, sur le tapis rond tressé de couleurs, devant le foyer, le chat jaune et la poulette grise sont assis, le regard sur le feu qui cr pite joyeusement. La chaleur du feu les détend de leur longue journée au grand air.  paule contre épaule, ils sont silencieux. Au coin du feu, des poissons suspendus s chent, un grog bien chaud sur la table, des fleurs dans un pot, ils sont heureux de l'abondance de leur vie. Belle soirée !

## C'est Noël...



Il fait froid dehors et le feu rougeoie dans la cheminée, le sapin brille de tous ces éclats. Devant le feu, sur les tapis colorés, il y a une pile de cadeaux multicolores dans leurs emballages scintillants. Assise dans mon fauteuil préféré, je regarde par la fenêtre et m'émerveille de la clarté de la nuit. Aussi scintillant à l'extérieur qu'à l'intérieur. Je me perds dans mes pensées, mon tricot sur les genoux. Lors de sa dernière visite, Philippe a oublié son lapin rouge. Il sera sûrement content de le retrouver lors de la fête de demain. Tout est prêt! Tous les bas sont suspendus sur le manteau de cheminée, toute une joyeuse ribambelle! Mon cœur est rempli de chaleur, de bonheur et d'anticipation.

## Retour à l'enfance...



C'est ma belle-sœur Hélène qui m'a parlé la première d'Harry Potter. Je me suis plongée dans ces histoires avec tout mon cœur d'enfant! Le quai de gare, la rue des Sorciers, dont le nom m'échappe, où il faut trouver nos instruments pour l'école de sorcellerie et ces merveilleuses baguettes magiques aux noms originaux, puis le train où l'on peut acheter tous ces bonbons et chocolats fantastiques ... Et puis, trouver son propre animal de compagnie, les hurlantes qu'on reçoit aux repas sans pouvoir les éviter, les potions magiques, les cours et les professeurs tous plus intrigants les uns que les autres. Le quidditch, balle volante et compagnie! Que de plaisir et d'enchantement! Merci J.K. Rowling!

## J'aime...



Il y a ce petit coin dans la forêt près de chez moi ou j'aime tellement aller me promener. Le long de la voie ferrée, il y a une place, un banc, deux luminaires, ce qui fait que je peux m'attarder à y lire jusqu'en début de soirée. Parfois, un chat des environs vient m'y rejoindre pour dormir près de moi, au soleil. J'apprécie particulièrement l'automne. C'est la saison

de ma naissance, est-ce pour cela que j'aime tant l'automne ? J'aime le soleil chaud et le fond de l'air frais; je me lève tôt pour profiter de cette grâce matinale. J'aime le vent dans les branches, les feuilles multicolores qui tourbillonnent dans le vent, le craquement des feuilles sous mes pas. En fait, je crois que j'aime les saisons intermédiaires du printemps et de l'automne, car elles laissent la place au nouveau dont je ne sais pas tout. Cela permet à mon esprit de s'aérer, de s'envoler, de rêvasser...

## Chez ma cousine...



Dans le loft de ma cousine, nous nous retrouvons parfois pour lire ou jaser, autour d'un bon thé chaud et d'une assiette de biscuits frais et croquants. Ses chats jouent ou dorment à nos pieds, heureux de la compagnie. Ce loft est au cœur de la vieille ville, avec des fenêtres immenses, plafond à plancher, qui nous donne une vue magnifique sur les toits. Je m'y sens comme chez moi; nous avons toujours été proches comme des sœurs, elle et moi. Il est magnifiquement aménagé; ses toiles, petites et grandes garnissent les murs, les plantes y prospèrent dans la lumière. Parfois, on voit des

oiseaux nocturnes voler près des toits; c'est très rare que ce spectacle fascinant ne nous arrache pas des cris de joie. Puis, nous nous quittons à la nuit tombée, heureuses de notre journée de partage.

## Mater dolorosa



© Hélène Filteau

Je pleure, mater dolorosa.

Des larmes, un océan qui me submerge de l'intérieur...

Un voile noir, devant mes yeux, distille mon regard vers l'intérieur...

Pour l'instant, je ne distingue rien d'autre que cette marée sauvage...

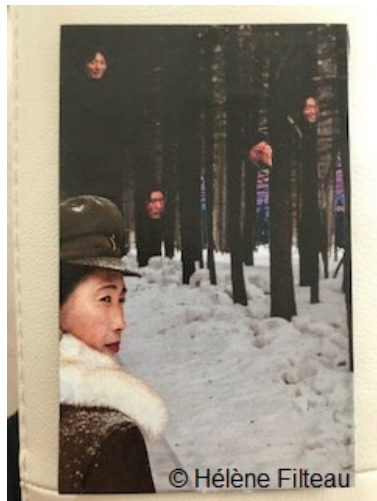
L'enfant porté, né, s'est enfui à jamais dans l'aube glaciale.

Et, je pleure mater dolorosa.

Et, me voilà, plantée seule à l'orée de cette forêt.

Des fûts sombres élancés, des branches nues, quelques conifères l'ornant de dentelle.

## Noirceur



© Hélène Filteau

Je jette mon regard par-dessus l'épaule, le cœur battant. Je resserre mon col de fourrure, il fait froid.

Devant la presque noirceur... des confins de la forêt m'arrive une lueur rouge crépuscule.

Rouge comme le sang séché sur mes bottes. Je frissonne... fuir...

Fuir plus loin, même si ce sombre bosquet me rappelle un cimetière. Les âmes de ma famille, accrochées aux branches... le sourire de l'un... l'air grave de l'autre qui sait...

Alors, je m'élance dans la neige lourde pour rejoindre cette faible étincelle dans le lointain.

M'engloutir à jamais dans cette noirceur qui me tire vers la lumière.

Serait-ce mes dernières heures... J'entends mon cœur battre follement...