

Huit heures. Elle s'éveille. Un matin d'hiver froid se lève sous la brume Il a gelé cette nuit. Bien au chaud dans son lit, elle se retourne sans effort sur le dos, ses jambes se tendent sous l'impulsion langoureuse du premier mouvement. Elle ouvre un œil vers le réveil posé sur la commode à coté d'elle, ça, va Marie-Joe n'arrive qu'à la demie ! Elle reste un moment ainsi immobile pour sortir des brumes du sommeil bienfaiteur.

Lentement elle reprend possession du monde réel et de son propre corps. Elle s'étire comme un chat. Puis elle rectifie sa position de manière à être confortablement installée pour sa relaxation quotidienne : d'un geste maladroit, elle attrape le coussin jeté au pied du lit pour la nuit et le place sous la tête, les bras sont mi repliés de chaque coté du corps hors de la couverture, les poings fermés dirigés vers le plafond, les jambes s'écartent un peu sous le drap légèrement débordé. L'immobilité se réinstalle rapidement, entrecoupée parfois de quelques mouvements involontaires qu'elle apprendra à gérer seule. Son univers intérieur s'entrouvre déjà ; mais elle sait qu'elle aura besoin de toute sa conscience pour ne pas sombrer à nouveau dans le rêve. Elle referme les yeux et se concentre donc sur sa respiration et sur les sensations du moment. Son état général est plutôt calme et disponible ce matin malgré une respiration courte et haute. Elle l'accueille sans juger.

Quelques minutes passent, elle sent au fond de sa cage thoracique une bulle d'air naissante qui, doucement viendra se placer au creux de son ventre, exactement sous le nombril, pour se connecter avec son centre intime et vi-

vant. Stagnant habituellement dans les poumons, ce souffle vital – cet incessant va-et-vient – n'est pas facile à apprivoiser car il ne parvient pas toujours à « tomber ». L'image mentale de la bulle – colorée ou translucide – peut ainsi aider à « le faire descendre » calmement. Tout au long de la relaxation, celle-ci lui servira de « guide » vers une détente fouillée et maîtrisée. Une fois bien installée dans le bas-ventre, grâce aux inspires et aux expires de plus en plus profondes, elle grossit et irradie librement tous les organes internes ; la jeune femme se laisse aller en jouissant de ces instants précieux. La légèreté de la bulle fait disparaître les tensions et les raideurs peu à peu. Puis elle prend de l'ampleur ; le corps entier devient bulle, bien qu'il oscille encore entre la lourdeur de ses membres périphériques due à leurs relâchements (quasi) totaux, et la souplesse du souffle de la bulle qui se promène entre le bassin et la tête.

Mais souvent, c'est la femme elle-même qui décide de la déplacer en conscience vers la tête ou vers l'un des quatre membres car ils se montrent réticents à cette pause autant mentale que physique. Elle y reste alors un instant et tente de les inonder d'air ou de couleur. Si elle sent que le noeud subsistera malgré tout, elle ne s'y attarde pas outre mesure.

De cette manière, elle apprend à écouter son corps, à connaître ses propres limites et à les accepter. A présent le corps est prêt à s'ouvrir au toucher – le sens le plus accessible pour elle – Le contact de la peau nue des avant-bras, des bras, des dos des mains posées sur le drap bleu lui renvoie les premières impressions étranges du chaud/froid. Malgré cela, l'immobilité demeure. Ces sensations de froideur contrastent avec la tiédeur du reste du corps qui, lui, est entièrement recouvert par la couverture de laine à partir du haut des seins. Son épaisseur maintient une chaleur bienfaisante sans la notion de lourdeur. La nudité

facilite aussi le contact direct entre les deux draps ce qui aiguise forcément le premier des cinq sens.

Le bassin prend alors toute sa place. Toujours grâce au souffle régulier, le sacrum s'abaisse un peu plus, emporté par son propre poids vers le drap du dessous ; il baigne dans un espace vaste et coloré. Peut-être qu'un jour les reins viendront-ils se plaquer complètement sur le tissu. Mais cela lui est impossible sans aide. Elle le sait. Elle se contente donc d'imaginer.

Dans un autre moment, sans doute qu'elle goûtera aux autres sens. Mais désormais il faut sortir de cet état de détente qu'elle vient de s'offrir pour aborder sereinement une nouvelle journée.

Doucement elle commence à bouger ses extrémités ; les orteils puis les doigts ; les pieds puis les mains. Les coudes et les genoux s'éveillent à leur tour dans un mouvement doux de flexion/extension ; le bassin et la tête suivent. Ca y est ! La bulle est partie, elle vient d'exploser dans ces deux parties du corps. Soudain, Christine ressent une furieuse envie de danser mais elle n'a pas le temps car dans cinq minutes, Marie-Josée son infirmière, viendra la préparer pour la journée. Il faudra donc attendre les répétitions dans deux heures, avec Benoît, Bob, Christophe, Claudine et tous les autres.

Ils préparent un spectacle musical pour la fin de l'année alliant danse et chant. Ce petit monde s'est constitué il y a 2 ans sur une collaboration entre Benoît et Matthieu.

Marie-Josée vient de tourner la clé dans la serrure de l'appartement adapté, Christine entend ses pas dans le couloir qui se rapprochent de la chambre. Elle va passer trois quart d'heure avec elle, le temps nécessaire aux gestes quotidiens du matin. Ensuite elle passe le relais à l'aide de vie pour la prise du petit déjeuner, la fin des soins personnels, la préparation des repas de la journée pour une heure et demi en moyenne. Celui de midi se fera au studio,

car à partir d'aujourd'hui, les répétitions deviennent quotidiennes. En principe celui du soir se déroule chez elle avec une autre auxiliaire. L'intervention dure deux heures environ.

Un dernier étirement de tout le corps ; la voilà prête à se lever :

— « Bonjour Christine, as-tu bien dormi ? » demande Marie-Josée en allant directement ouvrir les volets au fond de la chambre. « Grrr, quel froid, ce matin ! »

Celle-ci approuve d'un signe de tête. Aussitôt Bayouchka, une jeune caniche marron, saute sur le lit et lui léche abondamment la figure avec des jappements de joie. Elle rie puis lui demande de descendre, La Bayouch file ensuite dans la cuisine après avoir obtenu une caresse des deux femmes.

Marie-Josée sait qu'il ne faut pas trop parler avant la douche. Cette petite femme brune, assez rondelette lui sourit. Elle lui apporte le fauteuil douche, la pose dessus en la mettant debout pour ensuite la faire pivoter sur la chaise. Christine se contracte en voulant l'aider mais l'infirmière en a l'habitude ; elle n'y prête guère attention car elle a le bon geste pour ne pas se blesser. Elle l'emmène à la salle de douche. Cette ancienne salle de bain traditionnelle a entièrement été refaite pour elle. Un grand espace vide au sol antidérapant légèrement pentu vers le centre où se trouve une bonde afin que l'eau s'évacue rapidement. Le robinet et le pommeau de douche sont fixés sur le mur d'en face.

Après avoir enfilé une paire de bottes, Marie-Josée le prend, règle l'eau à bonne température, savonne et rince la jeune femme assise en face, l'essuie puis l'habille sur son lit, l'installe enfin sur son fauteuil électrique. Elle refait le lit, aère un instant la chambre avant de repartir rapidement

chez une autre personne du quartier. Ce matin Christine attendra un quart d'heure l'arrivée de Joséphine, une grande auxiliaire de vie blonde avec une fossette au menton, pour prendre son petit déjeuner.

Mais soudain Christine ressent une angoisse diffuse. Serait-ce due à l'approche du spectacle ? Et si elle était mauvaise ? Elle donne tout ce qu'elle peut pendant les répétitions mais, malgré l'air toujours satisfait de Benoît, elle se demande souvent si elle est à la hauteur de ses espérances. Elle a surtout peur, peur de ne pas susciter d'émotion auprès du public, peur que celui-ci ne voit que le handicap et n'applaudisse que pour la prouesse physique. Elle en serait désolée.

Mais Benoît est là. Elle a une totale confiance en lui. Il lui a tout appris. Elle ne pense qu'à lui, ne parle que de lui, surtout en ce moment. Depuis cinq ans, elle adhère totalement à sa méthode de travail, basée sur la relaxation et l'écoute de ses propres sensations. Elle en ressent désormais les bienfaits dans son quotidien. Il l'a choisie elle, pour faire ce spectacle. Elle se doit donc d'être à la hauteur de ses espérances. Tacitement, elle souhaiterait qu'il ne s'occupe que d'elle pendant les répétitions. Il sait trouver les mots justes pour expliquer un ressenti. Il prend aussi le temps de l'écouter. Mais il est, comme tous les artistes, exigeant et perfectionniste. Il n'hésite pas à lui faire comprendre que sa prestation est mauvaise. Chacune de ses paroles est d'or.

Elle travaille sans relâche pour le satisfaire. Malgré tout, le doute est toujours présent. Elle revoit dans la chorégraphie tous les éléments à travailler encore et encore. Sera t-elle prête à temps ?



Neuf heures. Benoît, chorégraphe et danseur, typé asiatique, cheveux noirs ultra courts et dégarni sur le front, arrive tranquillement à pied au studio Gabriel, rue Clichy. Il habite une petite maison sans prétention, à deux rues de là.

Il porte une barbe et une moustache naissante sur un visage émacié. Ses petits yeux très noirs et son sourire discret adoucissent toutefois ses traits tirés. Ses grandes mains sont gracieuses et fines ; il porte une alliance en argent sur son mince annulaire droit. De taille moyenne, il a la stature filiforme du danseur. Il a sa classique et confortable tenue : un large pull gris sur un pantalon élastique bleu foncé.

Après avoir refermé le haut portail bleu, il traverse une petite cour intérieure bétonnée qui mène à un local accessible grâce à un long plan incliné régulier. Propriétaire du lieu, il ouvre la porte de la baie vitrée de la grande salle de répétition au parquet ciré et aux murs blancs incrustés d'élégantes niches en pierres apparentes. Une désagréable odeur de transpiration y règne. Il provoque aussitôt un vaste courant d'air de quelques minutes en tirant sur la poignée qui relie les deux vastes plafonniers.

Il se déshabille dans le vaste bureau attendant encombré d'annotations, jette un œil sur l'une d'entre elle, puis revient fermer les ouvertures en frissonnant un peu. Il ajuste le chauffage puis s'installe tranquillement en tailleur près de la porte vitrée. Il enfle des chaussettes sur les coups de pied de telle sorte que les talons sortent, puis les masse

doucement en commençant à se concentrer sur la musique du film « Himalaya ».

A cinq minutes d'intervalle, le metteur en scène de la troupe, un quadragénaire aux beaux yeux verts entre dans la pièce. Le visage encore lisse laisse apparaître une petite ride du lion entre les deux sourcils qui s'accroît lorsqu'il est perplexe. Celle du contour de la bouche devient plus nette lorsqu'il sourit. Sa moustache noire et fournie a tendance à la masquer, ce qui n'est pas pour lui déplaire. Jusqu'ici relativement svelte, une légère bedaine commence à poindre ; témoignant d'une certaine faiblesse pour les repas riches entre amis.

Michel s'accroupit machinalement devant la porte pour enlever ses chaussures. Il a l'air perplexe.

Il a réfléchi toute la nuit sur sa mise en scène du groupe de sept chanteurs de la scène finale du spectacle. En effet cet homme très rigoureux ne se satisfait pas facilement de son travail : il ne parvient pas, pour l'instant, à résoudre le placement des treize artistes sur le plateau de façon « naturelle ». Professionnel jusqu'au bout des ongles, il en oublie parfois qu'il ne s'adresse qu'à des amateurs, qui ne demandent cependant qu'à apprendre ! Cela suscite parfois quelques tensions avec Matthieu, leur chef de chœur.

Muni de ses notes, il visualise la scène en se plaçant au centre de la pièce, se parle à lui même, gesticule.

Moins d'un quart d'heure après, arrive Léo sur son vélo. D'un geste rapide, il les salue. Transi de froid, ce trentenaire de taille moyenne, aux yeux marron et aux cheveux roux, se précipite vers le radiateur du bureau. Le petit danseur replet commence à s'étirer doucement à mesure que la chaleur envahit son corps souple.

Ce brillant professeur de français cherche à intéresser ses lycéens aux auteurs contemporains Il aurait aimé donner des cours à l'université mais il a, par trois fois, échoué

à l'examen. Il s'investit néanmoins à fond dans son rôle d'éducateur et d'enseignant.

Il est heureux avec Déborah, une blonde pulpeuse, nerveuse et svelte aux yeux clairs, qui attache une grande importance à son apparence. Cette quarantenaire séduisante à la peau de nacre ne sort pas sans être superbement maquillée. Ses talons aiguilles la rehaussent d'au moins de dix centimètres.

Il y a deux mois, Léo serait sorti avec Denise qui enseigne les mathématiques dans le même établissement. Célibataire, elle est exigeante et stricte avec ses lycéens. Petite et bien portante, elle est brune aux yeux marron clairs, sans âge. Ses cheveux noirs, long et fins, souvent coiffés en queue de cheval, lui durcissent quelque peu les traits ce qui lui donne un air sévère. Lorsqu'ils sont lâchés, ils entourent un visage terne quoique assez lisse.

Pendant près d'un an elle lui aurait fait la cour ouvertement sur son lieu de travail. En mari fidèle, Léo repoussait toujours ses avances de plus en plus pressantes jusqu'au jour où, dit-on, il aurait cédé à une pulsion sexuelle dans une chambre d'hôtel proche du lycée.

Léo refuse depuis de la revoir par amour pour sa femme et pour Julien et Pauline, ses deux enfants âgés d'un et quatre ans. Il ne se rend plus à ses rendez-vous, prétextant soit une obligation familiale, soit une migraine soudaine. Il a tenté plusieurs fois de lui expliquer la situation mais elle ne veut pas abandonner la partie. Désormais, au lycée, il s'arrange pour ne plus la croiser.

D'après la rumeur, il aurait eu le courage de divulguer à sa femme sa faute avant que Denise ne le lui apprenne. La blonde aurait attendue la brune un soir de la semaine précédente pour bien lui faire comprendre que son mari ne la quitterait jamais. Le rendez-vous se serait mal passé : la mairesse éconduite aurait insulté la femme légitime dès le début mais, ceinture noire de karaté, Déborah lui aurait cassé le bras gauche. La petite brune n'aurait réussi qu'à

lui érafler la joue avec sa clé de voiture avant de l'aveugler avec une bombe lacrymogène. Elles portèrent plainte l'une contre l'autre.

Elles se haïssent désormais. Mais Christine se méfie des ragots.

Depuis l'incident, Denise n'adresse plus la parole au rouquin : elle l'aurait accusé, dès le lendemain de l'altercation, d'avoir poussé sa femme à provoquer l'incident. Ce petit bout de femme semble sombrer lentement dans la dépression. Très fragile psychologiquement, elle a certainement un manque affectif et s'accroche à tout ce qui passe ; même si cela fait mal. Son physique ordinaire ne plaide pas en sa faveur non plus. On dit qu'elle l'attend et qu'elle le pleure tous les jours.

Aujourd'hui la situation va être difficile car Denise et Léo vont devoir travailler ensemble. C'est la seule soprano de la chorale de Matthieu. Sa puissance vocale reste cependant impressionnante même s'il ne peut plus la supporter très longtemps étant donné les circonstances.

Réchauffé mais soucieux, le danseur finit par rejoindre Benoît et Michel dans la salle. Il échange quelques mots avec eux et Léo continue sa préparation. L'angoisse de la rencontre lui serre la gorge.

Tout à coup, Michel entend la voiture de Bob s'arrêter devant le portail, au milieu de la ruelle.

Muni d'une télécommande, Bob ouvre la large caisse du toit qui contient son fauteuil manuel plié. Il appuie alors sur l'autre bouton actionnant le bras articulé qui dépose et déplie son « trône » à côté du conducteur. Il passe alors de sa place de chauffeur au siège en un tour de main. Le dernier bouton sert à remonter le bras et à refermer le caisson.