

## ➔ Retenir la lumière

Hélène Bouchard

Les Éditions David, 2021

ISBN 978-2-89597-820-6

14,95 \$



Après cette lecture, on se sent heureux de vivre. Hélène Bouchard a la faculté de transformer le moindre événement banal en histoire extra ordinaire. Ces haïbuns sont un enchantement. Jamais les mots ne font oublier la vie. Ils nous plongent dans la réalité de son quotidien et on l'accompagne paisiblement au fil de ses aventures quotidiennes. Pureté, simplicité, sérénité sont ainsi les caractéristiques principales de ses écrits.

*« Ridée de préoccupations, je me rends sur la grève.  
J'avale cet air iodé, dévore la splendeur du paysage.  
Peu à peu, la tranquillité du bleu se crée une place dans mon cerveau. Les soucis plient bagage.  
Un pas, puis un autre, puis un autre. Habiter mon corps entièrement. La mer me redonne mon souffle.  
Je surprends parfois le cri muet du rivage, souillé par trop de négligence.*

*jogging sur la plage  
le temps  
au ralenti*

*Je cours sur la fragilité du monde. »*

L'auteure est une guérisseuse qui nous fait oublier le monde et nous invite à nous recentrer sur l'essentiel au fur et à mesure qu'elle éveille nos sens.

*fonte des neiges  
avec la terre  
je change d'habit*

*petit matin  
chaque couleur s'ébroue  
dans le jardin*

*massage  
ma douleur  
au bout de tes doigts*

*ses tremblements  
derrière le rideau  
le vieux cormier*

*ressac  
et pulsations de mon cœur  
presque un même rythme*