

## Apnée

L'apnée permet une aparté  
On happe un p'tit moment de paix  
Nez, bouche, tout est hermétiquement fermé  
Pour accéder au monde d'à côté

Inspirer à fond, sans faire le poisson  
Fermer les yeux, pour les plus peureux  
Bloquer le bidon, place à l'agression  
Souffler, mais peu, attention c'est vicieux

Parfait, vous voici en apnée  
Laissez-vous porter, tout est plus léger  
En apnée impossible de penser  
Enfin la pression disparaît!

Alors... Partager une apnée?  
Cela me paraît risqué...  
J'ai tenté, mais ça n'a pas fonctionné!  
Une bonne apnée se fait à l'unité

## Après l'apnée

Pause

Métro, boulot, dodo  
Secondes, minutes et heures  
Il faut garder le tempo!  
Mais le temps qui passe n'est qu'un leurre...

Pause.

Prenons le temps , juste un instant  
Pour savourer un doux moment  
Pas besoin de voyager loin  
Juste être soi, agir moins

Pause.

Voilà, on se pose et on pause  
Faisons attention à l'essentiel  
Notre respiration, petite chose  
Légère et fluide, belle

Pause

Respirons pour nous évader  
Respirons pour ne pas faire que pleurer  
Respirons pour continuer  
Respirons pour ne pas les laisser gagner

Pause

Notre cage thoracique s'ouvre  
Et l'horreur on découvre  
Mais resté bridé c'est du passé  
On ne reste pas terrassé

Pause

La liberté vient de nous tous, elle souffle en nous  
Ne la laissons pas étouffer à cause de fous  
Vivons, respirons! Ces gens qui ne manquent pas d'air  
Grâce à notre souffle ne nous mettrons pas à terre!

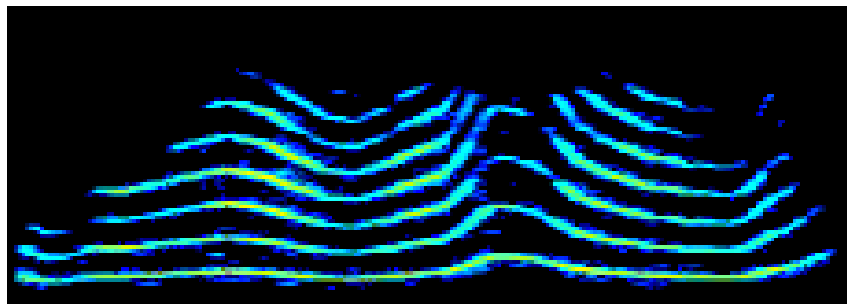


## Harmoniques

Notre voix peut être tonique  
Elle possède ses harmoniques  
Écoutons sa petite musique  
Et ses mots féeriques

L'art vient des harmoniques  
De ces moments magiques  
D'une harmonie unique  
De cette paix cosmique

Mais l'harmonie trompe  
Nous prend de l'énergie, nous pompe  
Elle ment à bâtons rompus  
Les conversations sont corrompues.



## Raison ou résonner?

Notre voix.  
Notre corps veut dire.  
Ils veulent parler. Pouvoir partir.  
Est-ce raisonnable de faire résonner ce qu'on peut ressentir?

Nous possédons un espace de résonance  
Mais quelle utilité face à notre silence?

Les mots résonnent et nous on déraisonne  
L'harmonie nous étonne mais n'est pas bonne.

Notre voix t croit, elle s'y voit déjà  
D'ailleurs elle s'admire sur le spectrogramme  
Elle se sent alors importante, la dame!  
Mais ne sait produire que du charabia!

Harmonie: l'art les mots le nient!

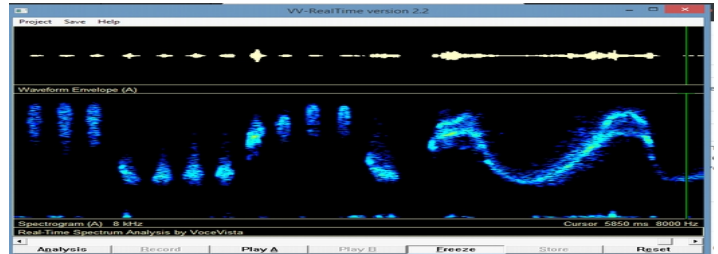
## Spectrogramme

Un outil fait pour que l'on voit sa voix  
Pour mieux savoir sa voix.  
Avoir une voix à voir  
Cela ne me plait pas, je ne peux pas y croire.

Pourquoi?  
Son nom d'abord. Spectrogramme.  
Spectro et gramme, la masse des esprits  
Ces esprits... ces esprits si lourds qui rient  
Ces lourds esprits source de vacarme

Voir. Voir ma voix. Voir du surplus de moi.  
Je suis bien assez visible, croyez-moi  
Pas besoin d'en rajouter ça déborde!  
Dans mon corps les mots forment déjà des hordes!

Ma voix. Cette entité que je voudrais lâcher  
Mon outil de travail, mon ennemie jurée  
Celle qui sanglote, qui larmoie  
Qui voudrait dire qui est ce moi.



## Ressenti face au miroir sonore

Je tente de communiquer. Mais peu. Et très doucement. Mon corps prend déjà beaucoup de volume, pas besoin d'en rajouter. Produire des sons, du sens, ... Hors du contexte professionnel, cela m'est difficile, voire douloureux. Entrer en contact avec un autre je, et ainsi violer son espace de liberté et mon intimité... La parole est dangereuse.

Alors voir sa propre voix... C'est pire qu'un miroir déformant à la fête foraine. Le reflet que celui-ci nous renvoie est faussé mais s'explique scientifiquement (concavité, convexité, ...). Nous pouvons alors en rigoler et jouer devant lui à prendre différentes poses. La situation est sous contrôle. Mais le spectrogramme... Rien de faux. C'est notre voix. Physiquement. Avec ses différentes longueurs d'ondes. Ses hauteurs. Scientifiquement exacts. C'est nous. Alors le silence s'installe. Pas d'ondes, pas de courbes. Pas de courbes, pas de nous? Cette machine nous autopsie en profondeur, pour nous révéler en 2D. Nous devenons un graphique.

Face à cet outil, je suis... Il me bloque, m'emprisonne. Comme si ce miroir numérique était une vraie entité, dotée d'une personnalité à la morale plus que douteuse... Il me regarde, me nargue, s'insinue en moi et me dépouille. Je ne peux alors plus rien contrôler. Les mots s'agitent et tourbillonnent, c'est le chaos dans ma tête. Ils hurlent, résonnent, s'entrechoquent. Mais moi je ne suis que leur prisonnière. Enfermée avec eux dans leur prison. Cet espace que votre machine ne doit surtout pas atteindre.

Vous me demandez mon ressenti face au spectrogramme? Je suis acculée, mortifiée, ridiculisée et comme violée.

## Aequilibrium

Avancer - Reculer - Partir - Rester -  
Chaque instant nous offre des possibilités  
A nous de les analyser, de les peser  
Pour garder notre équilibre entier

Bien sûr on peut jouer à se déséquilibrer  
Un flot d'événements peut nous y entraîner  
Mais c'est à nous de solidement nous amarrer  
Pour ne pas tomber, tête baissée et perdre pieds

Une brise, une couleur, un parfum, un refrain  
En équilibre sur ces p'tits moments de bonheur  
On lâche prise sur les déséquilibres, les horreurs  
On profite, on vit, sans penser aux lendemains

Voilà, l'équilibre réside dans la légèreté  
Dans l'fait de regarder les choses du bon côté  
D'autrui ne vouloir que le bien  
Lâcher prise, vivre au quotidien.