

On est là. Allongé dans le lit. Le silence est d'or. On commence déjà à ressentir ces premiers effets. Le calme, le petit grésillement discret de la nuit. Les volets sont entrouverts, ne laissant passer qu'un fin rayon de lumière blanche. Le rideau en lin blanc bouge au grès du vent qui le traverse et le transperce. Notre respiration est lente, fluide comme le temps qui passe. La fraîcheur de la nuit dresse nos poils. Elle s'empare lentement de tout notre corps. D'abord à la surface. Notre peau devient sensible, tous les muscles se relâchent. Soudain un long frisson nous parcourt de la voute plantaire jusqu'au sommet de crâne. Les doigts se détendent. On entend chacun des battements de notre cœur. On prend conscience de chaque petite parcelle de cellule qui composent notre enveloppe charnelle. Nos paupières sont lourdes et le sommeil commence à s'emparer de notre esprit. Il le vide. Plus rien ne subsiste. Aucun des tracassés quotidiens ne peut interrompre cette magie régénératrice. On la sent cette magie, au plus profond de nous elle vient s'immiscer. Elle répare. Elle recolle. Elle tisse un cocon de soie qui se brisera lorsque le Soleil réapparaîtra. Mais pour l'instant la nuit est là.