MOMENT PRÉSENT

Je respire lentement

Puis, j’inspire profondément

Je fais les actions précédentes, à plusieurs reprises

J’arrive ainsi à me calmer un peu

Mais, je n’ai pas encor réussi à trouver le sommeil

La même pensée défile, sans arrêt, dans ma tête

À une vitesse de plus en plus vertigineuse

Toi, toi, toi, toi, toi, toi

Que faire ?

Ma respiration s’accélère

Je ferme les yeux, j’attends…

Yves Massé