

# « chroniques »

## par Perle Vallens

13 AOÛT 2026 | #06

1 | DU MONDE

3 | ÉCRIRE AVEC CLARICE LISPECTOR

*D'où qu'on soit au monde, on tire notre force du vivant, ce lien qui nous unit et nous élève.*

2 | LE RÉEL, LE RÉEL, ENCORE LE  
RÉEL



Ventre 1



Ventre 2

Manger, manger, ils n'ont que ça à la bouche, en plus de la nourriture qu'ils sont justement en train de manger. Tu n'as pas remarqué ? En mangeant, on parle de ce qu'on a mangé la veille, au repas précédent, ou de ce qu'on va manger. On en a encore sous le palais qu'on parle déjà du prochain repas. En mangeant, on remâche tous les plats passés et à venir, les plats jamais goûtés mais que l'on fantasme. Manger est une obsession. Ce goût excessif pour la nourriture me dégoûte. Je ne mange pas n'importe quoi, je me rationne, je pèse, je portionne et je mange juste ce dont j'ai besoin

L'aide que je demande : à mon corps de me soutenir, à mes jambes de me porter, à mes pieds de courir. Je ne demande jamais de l'aide à mes bras, et pourtant, le mouvement de balancier est essentiel. Je ne demande pas non plus d'aide à mes oreilles ou à mon nez, ils vivent leur vie de façon totalement indépendante, happant l'air qui glisse seul jusqu'aux poumons, sans aucun effort superflu. Chaque organe joue sa partie de façon fluide, interdépendante et fonctionnelle mais sans grande intervention de ma part. Chacun joue son jeu, aucune duperie, aucune roublardise, la bouche ne reste pas ouverte à gober les mouches elle expire l'air par mes lèvres à la suite de l'aspiration par les narines. A peine une palpitation. *Réglé comme du papier à musique* selon une pression paternelle incompréhensible vu que mon père n'est pas musicien.

Au cerveau, je demande de l'aide : no stress, angoisse en berne. Je ne peux ordonner mais je supplie de ne pas me laisser submerger, que mon ventre ne se torde pas, que mes mains ne soient pas moites, que la gorge ne me brûle pas. Le cerveau est un magicien retors qui ne laisse pas toujours entrevoir ses trucs de prestidigitateur, comme la disparition brusque du trouble ou sa réapparition sous forme de fourmis dans les orteils, de tension dans les muscles ou encore sa métamorphose en rage de vaincre.

Dans le doute, j'use de persuasion, j'amadou, j'impose lâcher prise j'adoucis mon propre esprit par des énoncés lénifiants, répétitifs pour calmer les émotions encombrantes, vide le trop plein, ou à l'inverse des mantras combatifs et libérateurs, une façon de cravacher mes propres flancs. Des fois, ça marche. Mieux que toutes les injonctions de *Coach*.

Dimanche dernier, on est arrivé in extremis, je me suis changée sur le parking. Portière ouverte, assise sur la banquette arrière de la vieille 205, tout en regardant autour les autres concurrents. Il y a ce rouquin que j'ai déjà croisé qui court en tee-shirt vert pomme et qui porte les mêmes sublimes Pegasus de Nike. Il est accompagné de sa mère, rousse aussi, qui porte son sac de sport, anses sur l'épaule noire de sa veste en lainage, longue jupe plissée et des bottines vernies. Elle tient la main à un môme d'une dizaine d'année, le petit frère je suppose, chaussé lui aussi de runnings. J'imagine qu'il court sur les traces de l'aîné. Il marche en regardant ses pieds et en les traînant, ce qui agace la mère. Elle râle en lui disant d'accélérer. Tous les trois rejoignent le stand de retrait des dossards, où se masse une foule de coureurs. Une forme mouvante de tee-shirts colorés et de short ou shorty noirs. Un peu plus loin, une foule sombre, leurs familles et leurs amis. Un brouhaha au loin. J'enfile mes chaussettes porte-bonheur, je lace mes New Balance, je me relève et sautille sur place pour vérifier que tout est bien en place. Je claques la portière et je pars devant. Les autres marchent derrière moi. Je sens leur regard protecteur tandis que le mien se porte loin vers l'avant. Vers les personnes qui remettent les dossards. Une femme brune avec des lunettes rouges vêtue d'un survêtement bleu marine et un homme plus jeune, barbe de trois jours, mâchoire carrée, un visage d'acteur de cinéma, couvert d'un blouson d'aviateur en cuir, genre vintage. J'aime son sourire alors je vais d'instinct vers lui. Il cherche le numéro que lui indique une fille, menue, musculature sèche, trois ou quatre ans de plus que moi, queue de cheval nickel qui se balance à chaque mouvement. Je me fais la réflexion qu'elle a le cheveu

hyper fin. Je me demande comment sa coiffure peut tenir le 1500. Elle fait des grimaces et n'arrête pas de remuer les poignets en faisant des cercles. Stressée. A côté, un mec d'environ mon âge, grand, presque maigre, épaules osseuses, regard fuyant, sous des sourcils froncés. Il sautille sur place non stop depuis plus d'une minute comme s'il voulait faire passer quelque chose. Se racle la gorge, fait un bruit de langue bizarre, remue les lèvres sans qu'aucun son n'en sorte. Quand c'est son tour, j'entends une tonalité inattendue : une voix de fille.

Le jardin de mon père

La vigne du jardin de mon père

La feuille de la vigne du jardin de mon père

Le frémissement de la feuille de la vigne du jardin de mon père

L'onde du frémissement de la feuille de la vigne du jardin de mon père

Le mouvement de l'onde du frémissement de la feuille de la vigne du jardin

La décélération du mouvement de l'onde du frémissement de la feuille de la vigne

Le commencement de la décélération du mouvement de l'onde du frémissement de la feuille

La pensée du commencement de la décélération du mouvement de l'onde du frémissement

La conception de la pensée du commencement de la décélération du mouvement de l'onde

Les synapses de la conception de la pensée du commencement de la décélération du mouvement

Le flux électrique des synapses de la conception de la pensée du commencement de la décélération

