

# Zin'o'Script

La revue gratuite d'Ecri'Service

n°13



Ecrite Service  
Association Loi 1901

Trusting Léccie



## Edito

La série des Zino devait s'achever avec la vertu d'espérance mais devant la forte demande, nous n'avons pas vu d'autre solution que de publier un nouveau numéro. Celui-ci porte sur la confiance en soi. Un vaste sujet qui nous permet d'aborder plus largement les questions de l'estime de soi, de l'amour de soi et de l'affirmation de soi. Faisons le point sur

ces différents termes.

**La confiance en soi**, c'est le courage qui vient de la conscience qu'on a de sa propre valeur. C'est à la fois le produit de notre histoire familiale, sociale, scolaire ou encore professionnelle. C'est une sorte de force intérieure qui aide à passer à l'action, à oser risquer. **L'estime de soi**, quant à elle, est associée à l'image que l'on a de soi-même. Elle est le résultat de la comparaison que nous faisons entre l'image du soi idéal, c'est-à-dire ce que nous souhaiterions être, et l'image de soi, c'est-à-dire la perception que nous avons de nous-même. **L'amour de soi**, c'est la capacité à se donner le droit, à s'accepter, dans tous nos états d'être, qu'ils soient positifs ou négatifs. Enfin, **l'affirmation de soi**, c'est la capacité à s'exprimer et à défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres.

Tout cela vous semble peut-être encore un peu flou... alors les écrivains d'Ecrite Service vous montrent le chemin...

## Sommaire

Edito : p. 1

Acrostiches : p. 2

Trois mots : p. 3

Roberto : pp. 4-5

Timothée : p. 5

Elisa : p. 6

La balle rouge : p. 7

Rencontres : p. 8

Confidences : p. 9

Introspection : p. 10

Je suis : pp. 11-12

**REDACTEURS** : Amour (Nicole B.), Antima (Ghislaine G.), Bernie (Bernadette C.), Farinette (Viviane B.), Gaya (Mireille D.), Isaki (Isabelle D.-R.), Léccie (Cécile G.), LN (Hélène O.), Marcal (Marie-Carmen C.), MTO (Marie-Thérèse O.), Ouin-Ouin (Oscar G.), Plume Do (Dominique V.), Richelieu (Jean-Pierre P.), Sedna (Véronique D.-M.), et Victoria (Isabelle C.)

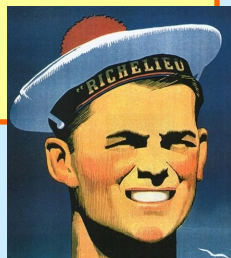
**I**rrésistible de sa douce blancheur,  
**S**urprenante dans sa rapidité d'action,  
**A**moureuse des grands espaces,  
**K**amikaze au kilométrage illimité,  
**I**ndomptable et curieuse de tout.

ISAKI

**NOSTALGIE**

**R**evenir dans Marseille d'antan,  
**I**vre de nostalgie, de tendresse...  
**C**hercher à revoir mes parents,  
**H**éler un taxi, donner l'adresse...  
**E**t descendre la Canebière,  
**L**orgnant sur les robes fleuries,  
**I**gnorant raison et misères  
**E**n revivant tout à l'envi...  
**U**ne nouvelle fois : la dernière.

RICHELIEU



**V**aincre les tempêtes,  
**I**l t'est donné.  
**C**omme un bateau sur les flots,  
**T**raverse les orages  
**O**u profite des accalmies pour  
**R**ejoindre une terre.  
**I**mpétueuse et insolente navigatrice,  
**A**igle et tigre se joignent à ta force.

VICTORIA

**Parfum d'une nouvelle vie**

**A**mitié ou amour, ronde du monde  
**N**aissance naturelle des sentiments  
**T**endresse, timidité, fouguese ou tigrasse  
**I**mpatience me tient. La prudence est de mise  
**M**aman douceur, maman dodo, maman câline au clair de lune  
**A**pprendre à danser, à peindre, à écrire, parfums d'une nouvelle vie !

ANTIMA



**Désir, assurance, optimisme**

Elle entre dans la salle de bal au bras de son cavalier d'un soir.  
 Comme toujours, son **désir** de plaire et de séduire est perceptible.  
 Inabordable, elle a l'**assurance** d'une femme qui assume ses faits et gestes.  
 Ce qui la rend irrésistible aux yeux de tous et la conforte dans son **optimisme** sans faille.  
 Rien ne peut lui résister.

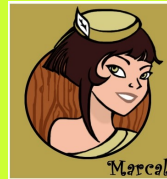
Bernie



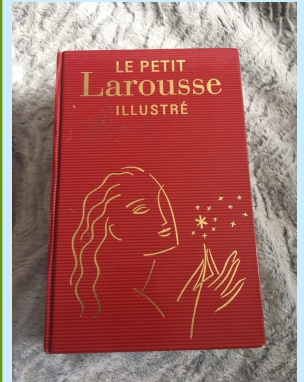
Bernie

**Cœur, ange, aujourd'hui****La vipère**

Si ton **cœur** m'appartient, je ne serais jamais tienne  
 Un sang bleu et glacé coule dans mes veines  
**Aujourd'hui** comme hier et sûrement demain  
 Je ne laisserai quiconque tracer mon chemin.  
 Mais peut-être que si un **ange**, un Adonis, un Apollon  
 Aux yeux bleu azur et avec de longs cheveux blonds  
 Croisait mon regard couleur caméléon  
 Je n'hésiterais pas à franchir le Rubicon.

**Marcial**

Marcial

**Océan, vent, lumière****Merci**

S'il me manque aujourd'hui un moment agréable à vivre, c'est notre rencontre mensuelle d'écriture. J'aime me retrouver parmi vous. Nos échanges se font d'abord de façon informelle, dans un joyeux brouhaha, puis s'installe un silence presque religieux car vient le temps de lire nos créations. Chacun de nous lit son texte avec ce soupçon de fierté qui souligne notre implication et notre amour des mots. Le groupe écoute avec une attention palpable et les petites lumières qui brillent dans les yeux de chacun sont le reflet de ce plaisir partagé.

Parfois quand Cécile nous annonce le prochain sujet, nos regards se croisent et se questionnent. Aurons-nous un souffle de vent favorable pour attiser notre imagination ? Mais qu'importe nous pouvons affronter vents et marées, car lors de nos rencontres, au fil des mots, s'est tissé une singulière amitié. Ici nous nous sentons en sécurité. J'en ai mesuré la valeur, lors de nos dernières retrouvailles où vous m'avez accueillie si chaleureusement. Un océan de bonheur m'a envahie.

Merci à tous pour ces moments délicieux et merci tout particulièrement à Cécile de faire vivre ce groupe. Son sourire témoigne de sa générosité à nous faire grandir (Oui j'ai bien dit grandir et non vieillir). J'ai hâte de vous retrouver.

**Plume Do**

PLUME DO



## Roberto

Un homme qui avait confiance en lui, c'était bien Roberto.

Jeune élève officier de la Marine marchande italienne, il répétait

que ce qu'il désirait comme avenir, c'était de commander des paquebots.

A l'école à Livourne, on les lui avait souvent cités ces paquebots mythiques qui avaient fait flotter le vert-blanc-rouge sur toutes les mers du globe, depuis le célèbre *Rex*, détenteur du Ruban Bleu jusqu'à l'infortuné *Andrea Doria*, envoyé au fond de l'Atlantique par un paquebot suédois qui l'avait éperonné dans la brume...

Alors, son brevet de Capitaine au long cours en poche, Roberto avait embarqué sur des paquebots, d'abord comme lieutenant, puis premier lieutenant, puis second capitaine, et enfin, depuis six années, il pouvait faire briller ses quatre galons de jeune commandant de quarante ans.

Qu'il était beau, Roberto, avec sa tenue blanche de commandant ! Et comme il connaissait

parfaitement tous ces beaux navires, tous ces officiers sous ses ordres, et comme il avait pleine confiance dans la connaissance qu'il avait de toute cette mécanique bien huilée qui ronronnait même au cœur des tempêtes. Toute cette confiance ruisselait de sa personne là où elle pouvait le mieux s'exprimer, aux tables des restaurants de ses navires où il restait toujours « il commandante » et où se pressaient les plus belles passagères pour figurer à sa table..

Et puis vint cette funeste soirée... La fête battait son plein au restaurant situé à l'arrière du beau *Concordia*, ce géant qui sentait encore le neuf. La croisière touchait à sa fin, et le paquebot rejoindrait Marseille à sept heures le lendemain matin. En cette soirée déjà avancée, le commandant quitta sa table, car une tâche à laquelle il

tenait l'attendait. Le navire approchait l'île du Giglio, et il appréciait de prendre lui-même les commandes du gouvernail afin de ranger au plus près le petit port de pêche et de faire retentir toutes les sirènes de son navire pour saluer ses anciens collègues qui avaient pris leur retraite sur cette île paisible. Cela s'appelait « le inchino » c'est-à-dire « le salut »...

Parvenu sur la passerelle, il regarda l'écran du radar et réprimanda le garçon qui tenait la barre : il irait sur les rochers s'il continuait. Dans un élan de la confiance qu'il éprouvait en lui-même, il poussa le pauvre timonier de côté et empoigna lui-même le joystick. Un coup de barre sur la droite éloignerait le bateau du danger...Mais... Mais le vent n'était pas nul et venait de côté...

L'énorme masse s'éloigna de la côte, mais pas suffisamment, et elle pivota sous l'effet du vent...

Un craquement sinistre fit frémir le paquebot qui venait de heurter un récif... Soudain plus d'électricité, plus de transmissions, plus de machines. Le beau navire qu'envahissait la mer commença



à pencher sur sa gauche, puis sous l'effet du vent et des gouvernails bloqués à gauche, le bateau revint vers l'île et se mit à pencher de l'autre côté. Il accosta avec fracas la côte rocheuse tout près du port. Roberto prit soudain conscience que son navire n'irait jamais plus loin : il était perdu.

Alors, plutôt que de penser dans l'immédiat à ce qu'il devait mettre en place d'urgence pour évacuer au mieux les quatre mille âmes qu'il avait en charge, lui le seul maître après Dieu, il n'eut qu'une seule idée en tête : quitter au plus vite ce navire agonisant. Ce qu'il fit en entraînant dans sa désertion quelques marins aussi paniqués que lui. Plus rien ne comptait pour lui qu'effacer l'énorme faute de sa mémoire. Où était passée sa belle confiance en lui ? (suite page 5)

## Roberto (suite)

Roberto ? Mais il ne voulait plus être Roberto... Il songea à se jeter à l'eau. C'est la radio qui le tira de cette errance. Le capitaine du port de Cività Vecchia, qu'il n'avait quitté que deux heures auparavant, lui enjoignait de remonter immédiatement à bord du paquebot couché sur les rochers. Après de nombreuses menaces il dut s'y résoudre, mais à bord régnait le plus immonde des désordres. Ce furent les serveurs et serveuses philippins des restaurants qui prirent un semblant d'initiative pour évacuer au mieux les passagers hébétés. Bien sûr, Roberto eut à répondre de ses actes qui causèrent la mort de trente-deux personnes et la perte du navire, et écopa de seize années d'emprisonnement.

Depuis ce jugement, au fond de sa cellule, il songe sans cesse à cette belle confiance qu'il avait en lui, et qui, pensait-il jadis, ne le quitterait qu'avec la vie...



## Paripette



## Timothée, danseur étoile

Depuis tout petit, Timothée trottnait à petits pas devant le miroir.

Il avait évoqué sa passion pour la danse classique à ses parents dès ses dix ans :

- Les garçons ne dansent pas chez nous, lui expliqua sa mère, c'est un sport réservé aux filles.
- Dans la famille, c'est plutôt le rugby, lui répondit son père.

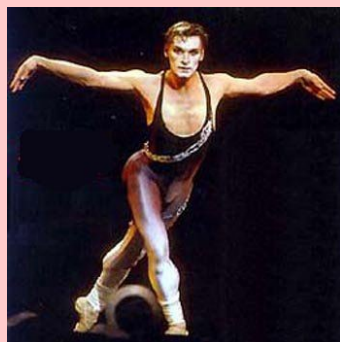
A ces mots, l'enfant demeura silencieux. Et fut inscrit au seul club de sport du village, le rugby.

Mais Timothée dormait mal. Il était oppressé, confus, et sombre. Sujet à des moqueries, il se renferma dans sa bulle. Et s'effaça jusqu'à ne plus communiquer. Ses notes en classe devinrent désastreuses. C'est alors que ses parents prirent conscience du changement d'attitude de leur fils, et Timothée se retrouva suivi par un spécialiste.

Ces derniers apprirent le manque de confiance de leur enfant et les insultes subies, lancées par ses camarades, qui fusaient derrière son dos

La danse n'était malheureusement pas un art populaire dans ce village... Mais Noël était là. Et sous le sapin décoré de rouge et blanc, une élégante enveloppe attendait.

Des étincelles de bonheur jaillirent du fond de ses grands yeux bleus lorsque Timothée l'ouvrit. Et sa vie changea. Les années passèrent, et aujourd'hui il saluait pour la troisième fois les spectateurs qui le rappelaient. Il était bien dans son corps, et dans sa tête. Timothée avait travaillé très dur pour gravir les échelons et devenir le premier danseur étoile à l'opéra de Paris. Ses parents étaient très fiers de lui.





## Elisa manque de confiance...

- Non, je ne peux pas monter en haut du portique gémit Elisa ! Tu vois bien dit-elle à sa mère, j'ai du mal à me hisser, mes muscles me lâchent et mes pieds glissent.

Les larmes au bord des yeux, Elisa supplia sa mère de quitter l'aire de jeux, où s'égayaient les enfants, pour rentrer à la maison.

Son frère qui, en deux enjambées, avait déjà gravi l'échelle du toboggan, lui lança alors : « Evidemment, tu es grosse comme une patate » !

Et voilà, toujours et encore cette critique qui blessa Elisa au plus profond d'elle-même et la laissa sans voix. Meurtrie et injustement agressée, elle ne trouva

cependant rien à répondre à la cruelle remarque. Son sens de la répartie dont elle usait habituellement l'abandonna totalement ; elle était pétrifiée par cette réflexion plus que désobligeante.

Il est vrai qu'Elisa était en surpoids et que ses mouvements en étaient affectés. Aller au parc, tout comme à l'école, était un supplice, une réelle souffrance. Trop souvent d'ailleurs aux récréations, ses camarades l'ignoraient ou se moquaient de son embonpoint les rares fois où elle était invitée à jouer avec eux. Isolée dans un coin de la cour, elle tentait alors de passer inaperçue pour ne plus être la risée de tous.



Elisa était pourtant une élève brillante et certainement la meilleure de sa classe. Hélas, ses excellents résultats ne parvenaient cependant pas à lui redonner la confiance qu'elle avait perdue en raison de ses problèmes de poids.

Heureusement, sa maman était toujours là pour la reconforter. Et souvent Elisa lui avouait : « Maman, c'est vers toi que je me tourne quand j'ai trop de peine. C'est dans tes bras que je me réfugie lorsque je suis triste. Ainsi, lovée contre ton cœur et

protégée de ceux qui me tourmentent, j'oublie pour un instant mes soucis. Je profite pleinement de ces délicieux moments, rien que pour moi. Je fais une pause tendresse. Et lorsque tu frappes tout doucement à la porte de ma

chambre, le sourire aux lèvres, je mesure la chance de t'avoir comme maman. Ton écoute, tes conseils me redonnent de l'énergie. Tes mots balayent mes angoisses et ton humour me fait rire aux éclats. Grâce à toi, je me sens de nouveau prête à combattre, à relever des défis et à lutter contre ce poids qui m'encombre. Je peux enfin retrouver cette confiance en moi qui me fait souvent défaut. »

Le temps avait passé et Elisa avait grandi. Aujourd'hui elle pouvait ajouter « Ta présence rassurante pendant toutes ces années m'a permis de devenir celle que je suis, une jeune fille solide, équilibrée et sûre d'elle. Merci maman. »



## La balle rouge

Il était une fois un petit garçon qui avait perdu quelque chose d'important, mais il ne savait pas ce que c'était. Les enfants de son village se moquaient souvent de lui parce qu'il était le plus petit de sa classe et lorsqu'on lui demandait pourquoi il était toujours seul, Timothée levait les épaules et partait en courant. A l'école, quand la maîtresse l'interrogeait, il baissait la tête, devenait tout rouge et bégayait à chaque réponse.

A la récréation, il était toujours le dernier choisi pour jouer et cela le rendait bien triste.

Ses parents l'aimaient beaucoup mais Timothée pleurait souvent et son sourire s'éteignait peu à peu. Le petit garçon se sentait abîmé et chaque jour passé diminuait sa confiance.

Un jour, il alla jusqu'au bout de son village pour voir le cirque qui venait de s'installer pour quelques semaines. Un clown se planta alors devant lui et explosa de rire. Le petit garçon le regarda et se sentit encore plus malheureux.

- *y a-t-il quelque chose d'intéressant dans ma poche petit garçon ? lui demanda le personnage.* Timothée le regarda et leva les épaules.

Le clown reprit :

- *Il est plus facile de poser des questions que d'y répondre, n'est-ce pas ?*

Et il se mit à jongler avec une balle jaune et une balle bleue. Devant les yeux émerveillés du jeune garçon, le clown sortit de sa poche un chapeau haut de forme et de ce chapeau apparut une balle

rouge qu'il donna à Timothée.

- *Je te confie cette balle et je reviendrai la chercher pour mon prochain numéro. Prends-en bien soin.*

Le clown disparut soudainement et le jeune garçon rentra chez lui avec l'étrange balle rouge dans sa poche.

Le lendemain et les jours qui suivirent, Timothée se sentit plus fort et plus confiant pour aller à l'école.

- *Timothée au tableau, demanda la maîtresse, et dis-moi si les hommes peuvent voler dans l'espace ?*

Le jeune garçon toucha la balle dans la poche de son pantalon, et confiant répondit :

- *Je suis un petit garçon qui n'a pas encore la réponse à votre question mais je pense que les hommes flottent dans l'espace comme le dieu Thor ou Superman.*

Toute la classe se mit à rire et Timothée s'estima enfin important. Il pressa encore plus fort sa balle en pensant qu'elle était sûrement magique. A la récréation, il était désormais choisi rapidement pour jouer avec les autres enfants.

Un jour, le clown réapparut pour récupérer sa balle rouge. Soulevant son chapeau haut de forme, il dit à Timothée :

- *C'est un sentiment merveilleux de trouver la confiance en soi mais n'oublie jamais la prudence et les interdits.*

Les années passèrent, et Timothée ne revit plus jamais le clown. Mais il grandit avec sagesse et devint un homme heureux car il avait compris ce qu'il avait perdu dans sa plus tendre jeunesse, cette chose importante qu'est la confiance en soi.



## Rencontre avec mon effet miroir

Miroir, mon beau miroir, qu'as-tu à me raconter ?  
D'où viens-tu pour ainsi autant me ressembler ?  
De mes ancêtres, c'est sûr, certainement hérité.  
Avec panache, tu brilles malgré les ans passés.

Je suis contente de te voir car aussi je ressens  
Ce filtre qui transforme mon passé en présent.  
En m'éloignant de toi, je me vois moi vraiment,  
En comprenant qu'hier ne peut être maintenant.

Des liens d'amour sont là et peuvent réunir,  
Mais, c'est un mélange qui peut coller aussi.  
À ce jour, j'écoute, bien plus, mes ressentis,  
M'écartant d'un modèle, ainsi je m'affranchis.

Miroir, joli miroir, te voilà un peu seul,  
Es-tu venu peut-être me lier aux aïeux ?  
Merci, en tout cas, de m'avoir ouvert l'œil,  
Me permettant d'exister pour moi sans peur.

T'es-tu transformé depuis en ange gardien ?  
Je te garde alors avec moi et te fais mien.  
Ma vie est plus légère, mais je me souviens  
Que c'est, côte à côte, qu'on trouva le chemin.

# Amour



## Ce qui me donne confiance en moi...

Ce qui me donne confiance en moi c'est l'amour, l'amour qui m'est accordé, offert, inconditionnellement, fraternellement.

Ce qui me donne confiance en moi c'est cette capacité innée de percevoir, capter, ressentir et accueillir cet amour.

Ce qui me donne confiance en moi c'est de croire intensément que la vie même est amour, malgré les épreuves qui parfois bousculent, chambourent, meurtrissent, il y aura toujours un coucher de soleil glorieux, un chant d'oiseau mélodieux, un sourire complice, la fragilité du mimosa... pour m'émerveiller, me consoler, me rassurer.

Ce qui me donne confiance en moi, c'est aussi que je ne me sens jamais seule, car dans le ciel de ma naissance, parmi les mille milliards d'étoiles, l'une d'entre elle chemine avec moi, elle est ma « bonne étoile » et cela pour toujours.





## Confidences

Il y eut un regard, un regard scintillant dans le petit jour. Le reflet de tes yeux se posa sur mon épaule et sur ma joue. Et à cet instant précis, où rien d'autre ne comptait plus, je sus que la vie palpitait davantage, que la terre tournait un peu plus vite et que mon chat avait le poil plus luisant que jamais.



Il y eut un regard, un regard furtif, tête en l'air. Des nuages dodus baignés de lumières passaient, nonchalants, dans le ciel de juillet. Un instant, un poème suspendu dans le temps, une empreinte à l'âge de six ans, sur le chemin menant au village. Le long des murets fissurés, poussaient des pensées aux grands yeux coloriés.



Il y eut un regard, un regard sur l'homme. Un bel homme, patient et prévenant, astucieux et joyeux comme un Italien. Un rempart contre les écueils du monde. Il regardait la mer faire le gros dos sous les assauts des vents de la vie, mon père.

Il y eut un regard, un regard de mois d'août, ébloui par l'orangé d'un soleil rasant un pré de fauche. Et les soirs d'été, tandis que le jour baigne dans ses coulures pourpres, des effluves de foin coupé s'emparent de ma mémoire et me ravissent tout à la fois.



Il y eut un regard, un regard bienveillant sur cet animal qui prétendait être un chat sans domicile. Chaque soir après le souper, il avait décidé de s'allonger sur la table de la cuisine, parmi sa famille d'adoption. Il restait là, étrange, et caressant. Il nous murmurait des mystères avec ses yeux de jade.

Il y eut un regard sur le temps, un long regard qui plâtre les entailles des mauvais coups avec l'argile des jours.



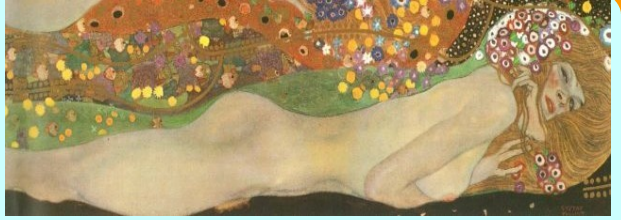
Il y a un regard sur le rêve amoureux, comme l'oiseau de feu n'en finit pas de mourir et de renaître.



Il y a un regard, un regard gourmand sur un p'tit déj' à peine éveillé, dont les grains de pollen enluminent le bol et les fruits secs craquent malicieusement sous la dent.

## Introspection

A l'aube de mes premiers sentiments,  
 Ce fut l'amour de mes parents  
 Qui éveilla la confiance en moi.  
 Mon adolescence vint l'effriter  
 Malgré les belles amitiés qui la nourrissaient.  
 Prendre soin de l'autre fut mon choix  
 Peut-être une façon de s'oublier soi.  
 C'est alors que le printemps vint frapper à ma porte  
 Murmurer que j'avais de la valeur pour l'autre.  
 Ce fut le doux regard de celui qui aujourd'hui  
 Est le compagnon de ma vie qui me dit  
 Que je pouvais être aimée et avoir une famille.  
 En écrivant me vient l'image du jeune enfant  
 Qui découvre la marche, encouragé par ses parents.  
 Combien de fois se lève-t-il, et retombe  
 Tente de garder l'équilibre, sans honte,  
 Sans peur de l'échec, recommence sans souci  
 Un sourire aux lèvres, il acquiert confiance en lui.  
 Porter comme moi par l'amour des siens.  
 Je suis à l'automne de ma vie  
 Et des saisons passées, je me réjouis.  
 Ma confiance en moi je l'ai acquise  
 Sous le regard aimant de ma petite famille  
 Qui a chassé mes craintes et adouci mes peines.  
 Sa bienveillance m'a fait grandir  
 Et croire en mes compétences et mes réussites.  
 A ce jour ce sont les mots de mes petits enfants  
 Qui renforcent l'estime en moi  
 Ils ont choisi la constellation où je partirai un soir,  
 Pour briller à tout jamais dans leur cœur.



- Je suis** une plume qui court sur le papier  
...pour chaque jour recommencer.
- Je suis** l'encre du stylo qui s'efface  
...pour un autre mot sur une page blanche.
- Je suis** une mélodie silencieuse  
...qui chuchote à l'oreille de celui qui écoute.
- Je suis** le souffle du vent  
...qui agite les cheveux des enfants.
- Je suis** l'écureuil gourmand  
...qui gravit les sommets.
- Je suis** l'écorce fine de l'arbre  
...qui craque quelquefois.
- Je suis** l'anecdote légère  
...qui fait éclater de rire.
- Je suis** le regard que tu portes sur moi  
...pour ne jamais t'oublier.
- Je suis** l'éphémère du temps et la régularité de la vie  
...pour faire en sorte que tout s'équilibre.



LECCIE



## LE VIEUX HIBOU

Je suis le vieux hibou debout dans la nuit claire  
Je suis l'ombre qui doute aux dires des ravis  
Je suis le chat qui cherche où s'en va la rivière  
Je suis l'homme qui marche hier et aujourd'hui  
Je suis l'œil grand ouvert observant la nature  
Je suis la plume d'oie grattant le parchemin  
Je suis l'abeille d'or, solaire créature  
Je suis un éphémère. Serai-je encor demain ?

RICHELIEU





Je suis le grain de sable de la plage  
 Je suis le grain de sable de l'engrenage  
 Je suis le galet du torrent  
 Je suis la poussière dans l'œil  
 Je suis la perle de l'huître  
 Je suis une brique du mur  
 Je suis le caillou dans la chaussure  
 Je suis la pierre dans la fronde !

**Ouin-Ouin**



## L'énergie du cœur

Je suis la biche qui partage vos joies et vos peines,  
 Je suis la douceur qui vous apporte le réconfort,  
 Je suis les bras qui vous étreignent,  
 Je suis la main qui vous caresse.



Je suis la pie qui bavarde,  
 Je suis la rose qui s'ouvre à vous,  
 Je suis le soleil qui vous réchauffe,  
 Je suis l'ombre qui vous rassure.



Je suis la tortue mère de la terre,  
 Je suis l'oreille qui entend vos murmures,  
 Je suis la plume riche de vos émotions,  
 Je suis le recueil de vos pensées.

*Bernie*

## Mécènes

**Artisanal'Pose**  
 Menuiserie Alu - PVC  
 Particuliers & Professionnels  
 06 80 87 42 73 www.artisanalpose.com

**Prestaweb**  
 Création de site web - Référencement web - Maintenance web



**Vous souhaitez devenir mécène ?  
 Contactez-nous à [ecriservice@yahoo.fr](mailto:ecriservice@yahoo.fr)**

**Léccie :  
 Rédactrice en chef**



**Richelieu :  
 Maquettiste**

Ecri'Service Edition—34970 Lattes  
 Dépôt légal : à parution (septembre 2021)  
 N° ISSN : 2425-9896  
 Imp'Act Imprimerie—34980 Saint-Gély-du-Fesc

**Vous en voulez encore une louche ?  
 Rendez-vous sur notre site :  
[www.ecriservice.fr](http://www.ecriservice.fr)**