

**L'art du souffle, Frédéric Leboyer,  
Albin Michel, Paris, 1984**

### **Au sujet des contractions**

- Bienvenue est ta question.

Vaines sont les paroles en l'air, les discussions.

Vains sont les mots qui ne peuvent se justifier  
dans l'action.

Mais avant que je te dise comment respirer,  
afin que tu pénètres le sens profond de cette respiration,  
écoute une parabole.

Car ne l'oublie pas, il ne s'agit pas d'une  
gymnastique, d'exercices mais bien de la pratique  
d'un art.

Vois-tu, je l'ai déjà dit dans un autre livre mais  
on ne saurait trop le répéter, s'en imprégner,  
l'enfantement est comme la traversée d'une tempête.

Raz de marée, typhon, tornade seraient encore plus  
près de la vérité.

Jusqu'à présent, on a parlé de « travail, douleurs,  
contractions, dilatation ».

Laisse ce langage.

Les mots, tu le sais, sont chargés.

Et ceux-là, avec leur odeur de viscères, leur  
fardeau accablant de souffrances, de misère,  
comment conviendraient-ils pour décrire  
cette grande expérience de la joie ?

Il faut parler de vagues.

Et ces sensations, ces « contractions » qui viennent,  
se calment  
pour revenir, reprendre plus fortes, plus longues  
ne sont-elles pas comme la houle qui se creuse  
annonçant le gros temps ?  
Or donc, te voilà surprise par la tourmente.  
Que vas-tu faire ? Tel un capitaine  
Tu restes calme, tu fais face.  
Ou, au contraire, tu perds la tête et tu fuis.  
Terrorisée par la hauteur des vagues, prise de  
panique tu désertes le pont.  
Tu cours te réfugier dans ta cabine.  
Tu ne veux rien savoir de l'orage.  
Tu fermes les hublots, te mets des boules Quies  
dans les oreilles et commences à hurler plus fort  
encore que le vent.  
Ton malheureux navire privé de son capitaine, comment  
ne courrait-il pas tout droit sur les récifs  
pour y faire naufrage ?  
Au contraire, maîtresse de toi-même, tu fais face.  
Tu restes sur le pont, donnant les ordres nécessaires,  
faisant amener les voiles, n'en conservant que ce qu'il  
faut pour tenir le cap.  
Les vagues, bientôt, sont hautes comme des montagnes.  
Leur démesure, certes, t'impressionne.  
Mais tu sens aussi ce qu'a d'enivrant cette puissance  
du vent.  
L'œil aux aguets, passionnément attentive, une main  
légère mais vive sur la barre tu perçois les moindres  
impulsions du vent pour leur répondre immédiatement.

- J'ai navigué.  
J'ai rencontré, connu la tempête.  
Ce que tu dis, je l'ai vécu, je le comprends.  
Et si vraiment je t'entends, si je sais lire entre  
les lignes, dans ce ouragan qu'est l'enfantement,



le vent, les voiles  
ne sont autres que  
mon souffle ?

- Exactement.

- Le mât, les cordages, le gréement,  
c'est ma colonne, c'est mon dos ?

- Oui, tu m'entends à demi-mot.

Et ta boussole ?

- Ma boussole ?

- C'est le son.

Dans cette obscurité hurlante, démente, à quoi te  
raccrocher ?

Ce son sera ton seul soutien, ton guide, ton gouvernail,  
ton phare.

- A t'écouter j'ai le goût de l'embrun sur les lèvres.

Je crois boire ce vin enivrant.

Je brûle d'affronter la tempête.

- De toi, je n'attendais pas moins.

Mais, sache-le bien, la mer déchaînée est terrible.

Elle fait trembler les plus braves.

Mieux vaut, pourtant, savoir ce qui t'attend.

Il faut plaindre les malheureuses qui se sont nourries  
d'illusions.

Les mots sont vite mal compris.

Surtout par qui ne veut pas les entendre.

Par accouchement sans douleur, par naissance sans  
violence combien de femmes ont voulu entendre qu'elles  
allaient mettre leur enfant au monde sans rien sentir.

On est allé jusqu'à leur parler d'accoucher en douceur.

Comme si un tremblement de terre pouvait se faire  
en douceur !

Non mieux vaut regarder la vérité en face.

C'est un cataclysme.

C'est aussi grave que de rencontrer la mort.

- La mort !

- La vie, rencontrée face à face dans son immensité,  
est terrifiante.

Et cette naissance, oui, est un peu comme une mort.

Et une résurrection.

C'est une initiation.

Tu es mise à l'épreuve. Comme l'acier.

Et tu ressors, comme lui, trempée.

Autre, indestructible, invincible.

Ne t'étonne pas de ce que ce soit effrayant.

Comme tout ce qui est noble, qui est grand.

Et à présent, entrons dans le vif du sujet.

Voyons dans le détail comment naviguer dans l'ouragan.

Le travail a commencé, la tempête s'est levée.

Arrive une contraction, une vague.

Une autre suivra, une autre encore.

- Je me concentre alors ?

- Tu te concentres ?

C'est là ce qu'on m'a enseigné : « Concentrez-vous sur cet arbre que vous voyez par la fenêtre ou sur cette image sur le mur »,

l'attention ne pouvant être en deux endroits à la fois, si elle est fixée, retenue au dehors, vous ne sentez plus la contraction qui est au-dedans.

- Ne pas sentir et tout manquer de l'aventure ?

Tout ignorer de la tempête !

- Tu as raison. Oui, c'est absurde.

- Te concentrer sur autre chose, désertier le pont, t'enfuir dans la cabine ?

Quand tu es dans les bras de ton amant, te concentres-tu sur « autre chose », prends-tu un roman, allumes-tu la télévision ?

- Certes non ?

- Ignorer la contraction, la tempête !

Tu veux tout savoir d'elle,  
arracher son secret.

Tu veux sonder l'abîme

En voir, en connaître le fond.

Aussi bien, au lieu de tourner le dos à la contraction,  
au lieu de la fuir,  
telle une chasseresse, tu la suis.  
Pour la suivre, tu la sens.  
Comme à présent tu sais si bien le faire, tu mets  
tes mains contre ton ventre.  
Sous tes doigts en alerte, ce ventre,  
tu le sens se contracter, se durcir  
et comme diminuer, rétrécir au point que tes mains  
d'abord écartées se rapprochent.  
Ce mouvement, tu le suis  
en expirant.



Voilà, ton ventre est dur.  
Tes mains sont proches au point que tes doigts se  
touchent.  
Tu es au sommet de la contraction.  
Mais aussi au bout de ton expiration.  
au creux de la vague.  
Te voilà vide.  
C'est ici, maintenant,  
que va se juger ta maîtrise,  
que tu vas récolter le fruit de ton long  
de ton patient travail sur ta respiration.



Vide !

Sous tes pieds s'est ouvert un abîme effrayant.  
Tu te sens poussée, précipitée, avalée, absorbée,  
tu vas t'anéantir dans l'océan !

Ce vide, cet abysse, tu le connais heureusement  
pour l'avoir si souvent rencontré dans le chant.

Tu as appris à rester  
vide,

imperturbable,  
à la fin de ton expiration.

En sorte que, maintenant, loin de céder à la panique,  
indifférente, tu restes vide.

Tu attends.

Si tu n'avais pas déjà si souvent rencontré, affronté,  
goûté savouré ce vide, perdant la tête, tu aurais  
cédé à la tentation :

tu aurais pris de l'air immédiatement, précipitamment,  
pour le rejeter tout aussitôt bruyamment, brutalement.  
Tu aurais poussé un hurlement.

Le cri soulage. Dans une certaine mesure. Car, oui,  
c'est une expiration.

Mais c'est de l'air que tu as pris avec la poitrine.  
Et à contretemps.

Avec la poitrine : tu ne pouvais le prendre autrement,  
ton ventre étant encore prisonnier de la contraction.

A contretemps : au lieu d'accepter, de faire tienne  
cette contraction, par le cri tu tentes de la rejeter,  
de lui dire « Non ! »

Au lieu d'aller dans son sens, de couler avec elle,  
d'en épouser le rythme,  
tu es entrée en lutte et tu te bats contre elle.

Bataille perdue d'avance !

Aussi, ce cri qui t'a si mal soulagée, tu le recommences.  
Prenant encore et encore de l'air avec la poitrine  
et toujours à contretemps !

Comme le nageur avalé par un tourbillon, tu sais  
que tu es perdue :

plus tu luttas, plus tu cries  
et plus tu vas à contretemps,  
plus tu te coupes du rythme.

Il ne te reste plus qu'à hurler jusqu'à l'épuisement.

Toi, heureusement, loin de perdre la tête,  
de tomber dans le piège,  
tu ne t'es pas laissée troubler par ce vide.  
Tu y es demeurée, imperturbable,  
guettant intensément  
la fin de la contraction,  
L'instant où ton ventre se détend.



Alors, alors seulement,  
tu as lâché la bride  
tu as rendu libre cours à ta respiration.  
A l'instant où tu sens ton ventre à nouveau  
se relâcher, s'emplir,  
tu suis en inspirant.  
Ou, plutôt, non car cela se fait de soi-même,  
dès que tu laisses aller  
tu sens cet air entrer en toi,  
t'emplir, te submerger,  
t'inonder divinement.

Du tréfonds de l'abîme,  
au sommet de la joie.  
Pourquoi craindrais-tu encore !  
Quand vient la prochaine vague  
tu plonges avec ivresse,  
tu cours, tu te coules en elle,  
tu suis en te vidant,  
expirant  
et, tel le plongeur au fond de l'océan,  
tu resteras vide,  
attendant pour inspirer  
que la contraction soit terminée, que ton ventre  
se relâche.

Et sais-tu bien qu'en vérité  
tu n'as rien fait ?  
Cela s'est fait.  
De soi, pour toi, à travers toi.  
Comme de soi-même.  
Longtemps, longtemps, quel mal tu te donnais  
pour faire aller ensemble  
ce mouvement de ton ventre,  
tes mains, ton souffle.  
Et puis,  
à un moment  
cela c'est fait.  
Un rythme souverain conduisant la danse.  
Et tu n'avais plus qu'à suivre,  
t'abandonnant, consentante, ivre, grisée.

- Ces deux-là, dis-moi, qui sont-ils ?

- Deux amants.

- Mais encore ?

- Dante et Béatrice,

Orphée, Eurydice,

Shiva, Shakti,

Juliette et Roméo.

- Mais qu'importent leurs noms.

Ce sont des amants.

- Tu as raison.

Qu'importent leurs noms.

- Deux

qui ne se quittent jamais

ne sauraient exister

l'un sans l'autre.

Deux, unis...

au point que si l'un périt,

l'autre aussitôt suit,

cesse d'être.

Un couple si parfait, dis-moi,

existe-t-il vraiment ?

- Ailleurs que dans le passé, les légendes,

les romans ?

Hélas, je dirai « Non ».

- Et tu te trompes !  
Ce couple existe  
Aujourd'hui, ici même.  
En vérité il est partout.  
Vois-tu jamais le chaud sans le froid,  
Le long sans le court ? le large sans l'étroit,  
Le petit sans le grand, le bon sans le méchant ?  
Où que tes yeux se posent, deux,  
deux  
toujours, partout,  
qui souffrent, gémissent d'être ainsi séparés,  
ne cessent de se suivre, se poursuivre  
comme l'hiver suit l'été,  
le jour le nuit,  
la mort la vie.

Et, en toi-même, ces deux, ne sont-ils pas là  
constamment ?  
Tu inspires,  
pour expirer l'instant suivant.  
Tu expires  
pour inspirer presque à l'instant.  
Deux, tu le vois,  
ces deux plus subtils aspects de toi-même  
qui ne font qu'un,  
ton souffle.  
Deux qui se suivent  
jouent, se poursuivent,  
dansent ensemble  
mais de tant de façons.

- De tant de façons ?

- Tu ris : ce ne sont qu'expirations.

Tu pleures, tu sanglotes : ce ne sont qu'inspirations.

Bien mieux, selon qu'il fait jour ou qu'il fait nuit,

l'une est tantôt la femme, tantôt le mari,

l'homme qui commande, la femme qui obéit.

- Est-il possible ?

- Tu es éveillée, comme on dit, tu communique avec  
les autres en parlant,

ce ne sont qu'expirations se suivant l'une l'autre

et séparées par des reprises si brèves qu'elles restent  
inaperçues.

Ton souffle semble couler, intarissable, ininterrompu  
comme un grand fleuve.

Ce n'est pas toi, une femme, qui me contrarieras ?

La nuit.

Tu dors.

Voici que le sommeil a tout renversé, inversé.

Telle qui obéissait, à présent commande.

Ce ne sont plus qu'inspirations si longues, si profondes que l'on  
t'entend...ronfler !

Mais il existe un autre rythme  
après lequel tu te languis,  
dont ton cœur garde la nostalgie,  
qui en plein jour te plonge dans les ténèbres,  
émerveillée, extasiée,  
qui fait la nuit sinistre soudain étoilée, constellée.  
Plus de vainqueur, plus de vaincu  
mais deux qui tournent, qui tourbillonnent,  
dansent ensemble  
en une lente, une suprême giration.  
Inspirations, expirations,  
égales de force et de durée,  
s'appellent, se répondent,  
interminables, exaspérées et comme désespérées,  
chacune refusant de périr, n'en finissant plus  
de mourir  
pour aussitôt, en vérité, renaître en l'autre.  
Ce discours sourd,  
ce dialogue étouffé, pathétique, altéré, murmuré,  
passionné  
qui noue ta gorge, te fait brûlante, tremblante  
tu sais bien quel il est ?  
C'est le chant, c'est le râle de l'amour  
le frémissement de la terre amoureuse  
le matin, au printemps,  
le murmure de la grève qui caresse l'océan,  
le grondement du torrent

fougueux comme un amant,  
c'est la clameur tantôt tendre  
tantôt furieuse  
que fait entendre  
toute la Création.

Et à présent, dans l'enfantement,  
ce sont les rugissements,  
les gémissements  
qui montent de toi  
tandis que la vie t'assaille, déferle, t'inonde,  
te fait immense au point de toucher,  
d'embrasser  
l'immensité du temps.