

Contexte

Dans le cadre du cycle *Moins c'est Mieux* organisé par le Centre de compétences en durabilité de l'Université de Lausanne et [Romande Energie](#), la soirée du mardi 6 Février 2024 a porté sur la thématique des imaginaires de la sobriété et a été le fruit d'une collaboration avec [La Maison du Récit](#) et [l'Observatoire des récits et imaginaires de l'Anthropocène](#) (ORIA), en partenariat avec les [Grands-Parents pour le Climat](#).

Cette soirée a permis à 150 personnes, accompagnées de 30 facilitateur·trices, d'explorer l'importance des récits pour engager la transformation écologique et sociale nécessaire à créer un espace sûr et juste pour l'humanité. Après avoir abordé les représentations actuelles de la sobriété, ainsi que les valeurs sous-jacentes à ces imaginaires, les participant·es se sont livré·es à une expérience de construction de récits collectifs. L'objectif de cette expérience était de se réapproprier le geste de la création artistique pour donner vie à une vision future désirable de la sobriété. De cette manière, à partir d'un voyage introspectif vers un souvenir les reconnectant avec un moment simple et frugal de leur vie, elles et ils ont réalisé un nuage de mots sur la notion de sobriété et plus de 150 histoires individuelles à propos de ce qui est suffisant, dont la moitié a désiré qu'elles soient publiées. À partir de cela, les participant·es ont travaillé en sous-groupes de 5-6 personnes pour faire émerger 38 récits collectifs, dont 26 ont été lus sur scène et enregistrés pour former une œuvre audio. Enfin, ces créations se sont retrouvées fusionnées lors d'un jeu de cadavres exquis pour produire 9 compositions originales qui expriment la quintessence de ce moment d'expérimentation collective.

71 Récits individuels

« J'étais simplement dans un pré sous les étoiles,
Je ressentais de la plénitude et de la liberté,
Je me souviendrai de mes sentiments lors de ce moment et ça sera suffisant. »

« Il y avait simplement nous trois et des petits cris,
j'étais rempli d'une émotion sans frontières.
Quand j'aurai besoin de me retrouver, je partirai par là. Et je serai bien. »

« J'ai simplement posé mon téléphone dans une boîte.
Je me suis sentie présente à moi-même.
Quand je me sentirai trop stimulée émotionnellement, j'utiliserai mes mains pour
créer, et ce sera suffisant. »

« Au milieu de ces femmes assises sur le parquet, j'observais simplement les
rayons du soleil entrer dans la pièce.
Je me sentais en dehors du temps.
De retour à la maison, je prendrai le temps d'observer le lever du soleil et il ne
faudra rien de plus. »

« Je jouais simplement à cache-cache avec mes enfants, au soleil
J'étais plein d'une joyeuse énergie.
Je retrouverai toujours mes enfants, ici ou ailleurs. Et ce sera suffisant. »

« Je suis simplement en train d'attendre un bus au milieu de nulle part... qui ne
viendra pas.
Le temps s'est arrêté. Sentiment d'être ici, maintenant, léger, libre.
Dès maintenant, je serai ouvert à l'inattendu, à l'imprévu, à l'improviste et ça sera
bien.

« Il y avait simplement ma sœur, ma grand-mère et des canetons dans mes bras.
Nous étions heureuses, complices et un peu impressionnées.
Si, un jour, j'ai des enfants, je les éveillerai moi aussi à l'attention aux non-humains
et nous serons comblés. »

« Nous étions tous debout simplement équipés du minimum pour jouer entre
frères, entre cousins autour de la maison.
Ni le plus petit, ni le plus grand, je me sentais affamé d'aventure de maintenant,
d'aujourd'hui, sans penser à demain.
Je cherche depuis à reparcourir le chemin si simple de vivre à quelques-uns, en
espérant qu'un jour je retrouverai cette légèreté, cette facilité à investir le temps qui file
et l'arrêter, le ralentir, et ça sera suffisant. »

« Il y avait simplement des gens venus d'ailleurs et d'ici qui partageaient un simple repas de pain, d'oignon et d'agneau au bord d'une rivière, un soir d'été, si loin et si près de la guerre.

Je ne me suis jamais senti aussi paisible que dans ce coin de nature douce, ce village accueillant des inconnus, cette musique ancestrale et joyeuse.

J'emmènerai mes enfants dans ce village pour leur faire goûter cette vie-là et ça sera bien. »

« C'était simplement ma chambre d'enfant, un des meilleurs endroits de ma vie et à l'époque.

Je me sentais embêtée et perplexe à la lecture du récit du livre.

Je retrouverai ce livre pour garder l'ancre avec l'enfant que j'étais et je serai en paix. »

« J'étais simplement assise, là, dans cette forêt, entourée de tant de vivants.

J'avais envie de tout apprendre de cette personne, et de ce qui m'entourait.

Pour me reconnecter à ce sentiment de plénitude et de connexion vitale, je m'entourerai de personnes et d'êtres racontant leurs histoires, et il ne faudra rien de plus. »

« Il faisait beau ce dimanche après-midi où nous jouions simplement avec la petite chèvre.

Nous étions insouciantes et rigolions beaucoup.

Le jour où je retrouverai ce pré, je retrouverai une belle partie de mon enfance. »

« Nous étions simplement là, entre la forêt et la place de jeux, à courir, explorer, vivre nos jeux d'enfants.

J'avais envie que mes parents oublient de m'appeler pour rentrer, juste pour profiter encore un peu.

Que mes enfants connaissent cette inconscience, et ce sera suffisant. »

« Avec mes poupées, je préparais un petit repas.

Je ressentais la douceur du printemps sur mes cheveux.

Je continuerai ensuite apaisée, il ne me fallait rien d'autre. »

« Il y avait simplement un saule pleureur, des gens et des rires.

Tout le monde était joyeux et moi j'étais sereine.

Je repenserai à ce moment-là à chaque fois que je verrai un saule pleureur et ce sera suffisant. »

« J'étais simplement à la plage, notre plage préférée, en train de partir à l'aventure entre les vagues, sur une planche.

Je me sentais libre et heureuse.

Quand je me sens alourdie par les épreuves de la vie, je me rappelle ce moment lumineux. »

« Mon grand-père tressait l'osier simplement.
Je me sentais portée par l'odeur de la forêt.
Je serais reconnaissante de refaire les gestes encore une fois avec mes petites filles. »

« C'était simplement un jeu de billes avec un parcours en bois.
J'étais un peu abasourdi par les explosions de joie de ce petit gars à chaque fois que j'ajoutais une bille.
Nous partagerons encore des jeux simples et ce sera suffisant pour nous émerveiller. »

« J'étais assise sur un rocher le long du bisse, les pieds simplement dans l'eau.
J'ai senti un tel froid me remonter les jambes, excitée par cette sensation.
Chaque fois que je vois des enfants le long du bisse, je leur souhaite de mettre les pieds dans l'eau. »

« Face à un évènement dramatique tout s'efface.
Je me suis senti reconnaissant face à la solidarité imprévisible.
... »

« Je suis simplement sorti du tunnel de Chexbre.
J'étais émerveillée par le Lavaux, par la pleine lune à cinq heures du matin.
... »

« Nous étions simplement tous les trois assis à partager le repas qu'Abdelatif avait préparé pour nous. Sa nature contrastait avec sa douceur.
Je me sentais tranquille.
Je n'aurai pas besoin de plus sécurité pour me sentir bien. »

« Il y avait devant moi simplement le marais.
J'étais serein mais en même temps excité de découvrir et d'écouter tous ces chants d'oiseaux dont je ne connaissais pas encore les noms.
J'avais alors la conviction que l'ornithologie serait ma passion. »

« Je sors simplement de chez moi et je marche lentement vers le lac.
Mes sens s'ouvrent, je communie avec le lac, les oiseaux et les vagues, et tout se calme.
Et chaque fois que ma vie s'accélérera, il me suffira de reprendre le chemin vers le lac. »

« Simplement, le soir, dans la chambre des enfants.
Pour partager de doux moments de notre journée.
Ce regard positif sur la vie sera toujours avec nous. »

« J'étais simplement assis près d'un arbre avec mes ami.e.s autour.
Je me sentais bien, j'avais une connexion à cet arbre.
Je sais que je pourrai me lier à d'autres pour le retrouver, et ça ira bien. »

« Simplement pédaler. Jour après jour et quelques nuits et découvrir la mer. Ses plages de sable accueillirent notre tente pour quelques heures.

J'avais la boule au ventre au réveil. L'excitation me gagnait et tout mon corps trépidait d'impatience à l'idée des découvertes de la journée à venir.

Nous avançons lentement. C'est pas grave, nous avons le temps à vélo. »

« Nous étions ensemble.

Il y avait du bien être au bord de l'eau. »

« Il y avait simplement des rayons de soleil qui brillaient entre les arbres.

Je me sentais comme un oiseau, libre et légère, et heureuse de pouvoir courir à travers la forêt.

Demain, j'y retournerai et je serai comblée. »

« Iel était entouré de ses proches, dans la cuisine de leur appartement. Le vieux faisait une sieste sur le canapé.

Iel se sentait protégé.

Et le manque, les pénuries seront traversées ensemble, solidaires. Et ce sera suffisant. »

« Je marchais simplement avec une pomme dans une poche et m'arrêtai devant un mur en pierre qui grouillait de vie.

En ralentissant mes pas, je parcourus le mur d'une main et me sentis en harmonie avec ce petit univers.

Je garderai ces yeux pour me relationner au monde lorsque je perdrai espoir. »

« Nous avons simplement fait un feu dans la forêt un jour de pluie.

Je me sentais ancrée, j'observais la joie de mes enfants et m'émerveillais sur la beauté de la vie.

Quand le quotidien et l'état du monde me dépasseront, je retrouverai cette beauté et tout ira bien. »

« C'était simplement un samedi comme tous les autres.

Je me sentais protégée en regardant avec admiration le visage de mon grand-père, mon père deux fois.

Si j'arrive à être un dixième de partie de cet homme, ce sera suffisant. »

« J'étais simplement posée là, au milieu du jardin, du rouge au bord des lèvres.

Je ne me sentais ni bien, ni mal, c'est comme si j'étais, c'est tout.

Alors, j'irai manger des fraises en mai et il ne faudra rien de plus. »

« On faisait simplement du vélo,

Je me sentais libre, on pouvait tout inventer.

Ce soir on mangera des tomates avec du sel, et ça sera suffisant. »

« J'étais simplement dans cet arbre.
Gourmande et cachée.
Demain il y aura encore des cerises, et ça sera suffisant. »

« Nous, nous étions simplement réveillés.
Chacun restait dans sa chambre, occupé.
Nous allions bientôt prendre le petit déjeuner tous ensemble, et ça serait
suffisant. »

« Il y avait simplement une vieille table moche qu'on avait complètement rénovée.
C'était merveilleux, elle était devenue précieuse.
Je me contenterai de profiter d'objets recyclés et ce sera suffisant pour moi. »

« Simplement écouter la mésange,
dont le chant mélodieux me rendait nostalgique.
J'y reviendrai et je m'en contenterai. »

« Je marchais pour rentrer chez moi vers minuit. Soudain, je me trouve nez à nez
avec un renard en pleine ville. On s'est regardé simplement un court instant.
J'étais à la fois surprise et en paix, totalement dans le moment présent, magique.
Depuis, je suis encore plus attentive à la vie animale près de chez moi, et ce sera
suffisant pour me sentir bien, sans stress »

« Je dormais simplement en plein air, sous les étoiles.
Je me sentais libre et légère, en harmonie avec la nature.
Je vivrai le plus souvent possible dehors et je serai comblée. »

« Je voyageais à vélo, tout simplement, pour atteindre un bel endroit.
Tout au long du chemin, je ressentais un bien-être et un sentiment
d'accompagnement.
Je continuerai à voyager comme cela, seul ou en groupe, et il ne faudra rien de
plus. »

« Alors que la nuit tombait, je parcourais simplement les derniers kilomètres de
cette sixième journée de périple (à vélo).
Je me sentais vidé, mais aussi fier, et agréablement fatigué, avec l'air chaud de
l'été indien anglais qui me balayait le visage.
Je sais que pour retrouver cette sérénité et ce sentiment d'accomplissement, je
n'aurai qu'à prévoir une prochaine sortie (à vélo). »

« Je regardais simplement le ciel de l'aube, il rougeoyait intensément.
Quelle beauté, j'avais envie de retenir le temps.
Foin de désir d'aurores boréales, le ciel de mes horizons suffira à mes
émerveillements. »

« Simplement dans la cuisine chauffée par le poêle à bois,
Je me sentais en sécurité, bien au chaud.
Je me rappellerai de ces moments de simplicité et de douceur. »

« Je marchais simplement sous les mélèzes dorés.
Je me sentais envahi d'une lumière chaude et infinie.
J'y retournerai souvent et pour toujours et ce sera suffisant. »

« J'étais simplement allongé car il faisait chaud.
J'avais envie d'ombre et d'une brise.
Il me faudrait l'ombre de la couronne d'un arbre et tout ira bien. »

« Il y avait simplement un mirabellier.
Je me sentais en joie en la portant sur mes épaules pour cueillir des fruits.
Je reviendrai à cet endroit et qu'il y ait des fruits ou non, ce sera suffisant. »

« J'étais simplement seul, dans le désert.
Je ressentais la liberté de marcher, pleurer, respirer.
Je retrouverai plus souvent cette liberté respiratoire. »

« Simplement ton galop, le vent dans mes cheveux, la chaleur de ton corps.
Moments hors du temps, libéré des contraintes, des hommes, de leur cupidité.
Je remonterai sur ton dos, tu m'emporteras, simplement. »

« Je cours dans le jardin avec mon frère, autour de la maison de mon enfance.
Je ressens la liberté, de la joie, j'entends le bruit des oiseaux dans les arbres et je
sens mes pieds nus sur l'herbe fraîche.
Dans le futur, j'aimerais simplement pouvoir offrir ce cadre de vie à mes enfants,
si j'en ai. »

« Simplement seul, dans la salle d'hôpital, la mort dans les poumons.
Le cèdre enneigé me sourit.
Je veux revenir dans le cercle de la vie. »

« J'étais simplement flottant, dans l'eau.
Je me sentais libre, serein.
Je retrouverai cette flottaison et tout ira bien. »

« Je mangeais simplement des crêpes très sucrées.
J'avais envie de légèreté.
Si je me sens dépassée, je n'aurai qu'à ralentir, et ce sera suffisant. »

« Il y avait simplement des myrtilles, au pied de mon hamac, sous les pins, en
cette belle matinée d'été.
Je me sentais reposé, attentif, et en appétit.
Quand j'aurais envie d'un petit déjeuner sauvage et gourmand, ces myrtilles
seront largement plus que suffisantes : un luxe absolu. »

« Il y avait simplement mes amis, le soleil, et une vue époustouflante sur les montagnes.

Je me sentais bien, en paix.

Par jour de brouillard, j'y repenserai, et ce sera suffisant. »

« Il y avait simplement la pinède, l'océan, le soleil, l'odeur des plantes et d'iode.

Je me sentais serein et attentif aux sons et aux odeurs autour de moi.

S'il n'y avait plus internet, je pourrais passer mes après-midi d'été à me promener là-bas et ce sera suffisant. »

« J'étais simplement assise à la table de la cuisine.

J'avais envie d'un lien au vivant, j'ai vu ce petit escargot.

Chaque fois que je saurai voir le vivant, ce sera suffisant, je me sentirai connectée. »

« Nous étions simplement pleinement ensemble, autour d'un feu qui nous liait de chaleur et de lumière.

Les sourires étaient joyeux, les sons et le silence des collines de l'Aubrac nous accueillait,

et l'accueil toujours suffira. »

« Simplement assise dans l'herbe, devant ma tente, je contemplais la nature.

Je me sentais apaisée, remplie, émue.

Quand j'aurai besoin d'ancrage, je pourrai penser à ce souvenir, et ce sera suffisant. »

« J'étais simplement dans l'obscurité, mais une obscurité tranquille et rassurante.

Je n'avais envie de rien, le regard ébloui par le vide.

Lorsque mon souffle reprendra, je m'avancerai dans la lumière et rien ne me manquera. »

« Un goûter dans la forêt avec simplement du pain et du chocolat noir.

C'était tranquille et je me sentais sereine et en confiance.

J'y repenserai pour le prochain repas de famille, je ferai simple et ce sera suffisant. »

« Nous étions simplement à la ferme.

J'étais serein, rempli d'énergie.

Je remettrai alors mes mains dans la terre, et ce sera suffisant. »

« On était simplement là, juste tous les deux, comme hors du temps.

Son souffle, dans mon cou, le poids de sa tête sur mon épaule, sa confiance en moi et ma gratitude pour ce moment.

Quand tout ira un peu trop vite, je retournerai vers lui juste pour cette émotion, ce moment suspendu, je n'aurai besoin de rien d'autre. »

« Nous nous sommes simplement déshabillés et jetés dans le lac.
Après deux minutes, la joie a balayé la terreur comme une vague.
Nous pourrions toujours aller nous baigner et ce sera suffisant pour provoquer
notre euphorie. »

« C'est un jardin potager, avec ci et là des arbres à fruits, tout simplement.
Elle a une telle force, cette nature fière qui fait d'une graine une courge et d'une
fleur un fruit.
Je l'accompagnerai, ce miracle, avec gratitude, et il ne faudra rien de plus. »

« Il y avait simplement un grand et vieux mélèze que j'enlaçais.
Je me sentais si petite face à cette force intemporelle et rugueuse.
Il ne me faudra rien de plus pour me rappeler l'humilité face à la nature. »

« Engrenés pour "faire bob" ils jouaient dans et avec la neige, de tout leur cœur et
tout simplement.
L'excitation renaît.
La griserie suivrait, ça leur suffirait. »

« J'étais simplement posé dans la nature.
Je me suis sentie libre.
Je retournerai dans la nature et ce sera suffisant. »

« Je suis simplement au sommet d'une colline.
Magie et rêve de l'envol.
Je sais que ce voyage suffirait. »

« J'étais simplement en train de courir au petit matin, ayant décidé d'explorer de
nouveaux chemins. Au détour d'un sentier, c'est là que je t'ai rencontrée. Nous sommes
restés figés, particulièrement étonnés.

Je me sentais privilégié lorsque nos regards se sont croisés, se jugeant sans
bouger, dans cet espace de forêt où le temps et mon cœur se sont arrêtés.

Je sais que je te recroiserai, et je me sentirai à nouveau connecté à toi, à cette
nature partagée dans laquelle nous avons tous deux notre place, nos intérêts. Confiant,
je te sourirai pour te remercier, communiquant ma part de complicité. Et pour capturer
ce beau moment, ce sera parfaitement suffisant. »

38 Récits collectifs

12 Récits collectifs non-lus sur scène

« J'abandonnais mes affaires, je faisais simplement confiance à la vie,
Je lâchais prise avec courage et je maîtrisais mon temps.
Dans les jours de doute, je me remettrai à mon intuition. Et ce sera suffisant. »

« Il y avait simplement trop de voitures en ville.
Nous étions furieux. Que faisaient tous ces gens dans leur voiture ?
Nous leur proposerons de venir avec nous à vélo, et ce sera bien. »

« A la maison, nous mangions simplement un morceau de pain au petit déjeuner.
J'étais toujours frustré de ne pas recevoir de chocolat.
Mes enfants auront toujours du chocolat avec le pain, et ce sera suffisant. »

« Nous étions simplement réunis à l'université de Lausanne ce mardi 6.
On était tous curieux de l'œuvre finale, avec de la joie de projeter la sobriété.
Chaque fois qu'on parlera sobriété, on se remémorera ce moment et la roue des
émotions, et ce sera apaisant, enthousiasmant et suffisant. »

« Il y avait simplement des préjugés et des étrangers.
Soudain, ils se sont sentis en empathie entre eux.
Les rôles seront inversés, et ce sera bien. »

« La main simplement posée sur l'écorce de l'arbre.
Souffle sans frontière, sourire sous les paupières.
Nous tricoterons des liens, écharpe pour demain. »

« Dans une plaine coule simplement un torrent, et ses bassins nous invitent à
nous y rincer.
Quel bonheur de sentir cette eau glaciale sur mon corps fatigué, puis le soleil qui
le réchauffe, et l'herbe qui masse mes pieds.
Je le referai à chaque fois que je redescends, et il ne faudra rien de plus. »

« C'était le matin et il y avait simplement mes affaires dans les deux sacoches du
vélo.
Sur les chemins de terre de Toscane, j'avais un sentiment de liberté et de légèreté.
Il y avait le ciel, le paysage, grand, mon compagnon et tout était là. »

« Ce repas de famille estival rassemblait, simplement, tant de sourires dans la
cour de la ferme.
Une joie intense me consumait, se fondant avec le soleil sur ma peau.
Quand je me sentirai seul, je reconnecterai avec mon prochain, habité de la même
légèreté, et ce sera suffisant. »

« Nous avons longtemps marché jusqu'à un moulin à eau où nous avons passé la soirée à écouter Pierre chanter, accompagné de sa guitare.

J'éprouvais un sentiment de communion avec tous mes amis.

Je reviendrai un jour auprès de ce moulin et ce sera bien. »

« Nous étions simplement dans la forêt, adossé-es à de grands chênes, au bord du lac.

La nature nous rendait serein-es, rempli-es d'énergie.

Nous y repenserons pour notre prochain week-end, et ce sera suffisant. »

« Nous mangions simplement du chocolat noir, une ligne de chocolat dans du pain, à la récréation.

En y repensant, je me sentais satisfait-e, libre, entouré-e de mes ami-es, serein-e, revigoré-e.

Et quand ce sera de nouveau le rush, nous y repenserons en croquant un carré de chocolat, et ce sera suffisant. »

26 Récits collectifs lus sur scène

« Ma fille avait la gastro et ne pouvait simplement plus manger.
Je me sentais vide, avec l'impression de ne jamais m'en sortir.
Je préparerai simplement du riz et des carottes, et ce sera bien assez. »

« Sous les hauts arbres protecteurs, nous jouions simplement au bord de la rivière.
Heureuses et insouciantes, nous avons envie que ce moment ne finisse jamais.
Peu importe quand, nous nous retrouverons et ce sera suffisant. »

« Nous regardions simplement le ciel de l'aube, il rougeoyait intensément.
Nous nous sentions envahi·e·s d'une lumière chaude et infinie.
Nous nous retrouverons à cet endroit et quelle que soit l'humeur du ciel, nous serons comblé·e·s. »

« J'étais simplement en bivouac avec mon petit frère dans la forêt, à l'affut d'un animal sauvage avec mon appareil photo.
Nous ressentions le calme de la forêt, et nous sentions en connexion avec la nature. Nous étions attentifs et joyeux.
Je me replongerai dans ces photos, cela me ramènera à ces émotions, et ce sera suffisant. »

« Je perdais simplement la notion du temps dans la nature, traversant forêts, lacs et montagnes avec mes propres forces.
De par ma proximité avec les éléments, je me sentais en harmonie et tous mes sens étaient éveillés.
Je continuerai à vivre en communion avec la nature et ses éléments, et ce sera suffisant. »

« Nous étions simplement confiants dans l'instant,
nous ressentions une forme de plénitude.
Nous repenserons à ce moment, et ce sera suffisant. »

« Nous étions jeunes et libres et la nature s'offrait simplement à nous. Nous avons le temps de rêver et de jouer.
Nous nous sentions légers.
Nous nous libèrerons de nos chaînes d'asservissement et tricoterons nos propres chaussettes, et ce sera suffisant. »

« Nous nous retrouvions simplement pour jouer au soleil,
Nous nous sentions insouciantes et présents.
Quand nous aurons besoin de revenir à l'essentiel, nous rigolerons ensemble, complices. Et ce sera suffisant. »

« Il y avait simplement une rivière, des rhododendrons et ma maman.
J'étais heureuse et calme et je me sentais en confiance.
Quand je voudrai retrouver ces émotions, j'y retournerai, seule ou accompagnée,
et ce sera bien. »

« Nous étions simplement sur ce chemin, enveloppés par le silence.
En pleine connexion avec l'univers, nous étions portés par l'émerveillement d'être
vivants.
Lorsque la confiance manquera, nous reviendrons à ce moment et cela sera
suffisant. »

« Nous étions simplement au bord de l'eau, la nuit, les pieds nus dans l'herbe.
Plein de gratitude et de joie, émerveillé·e·s par les étoiles, ensembles réuni·e·s
entre la Terre et le Ciel.
Et il nous suffira, à l'avenir, de repenser à cette nuit pour nous sentir relié·e·s. »

« Il y avait simplement un chemin au bord de l'étang.
J'avais envie de m'asseoir sur un nénuphar pour oublier mes soucis.
J'aurai l'esprit aussi léger que le vol d'une libellule. Et ça sera suffisant. »

« Il y avait simplement la beauté de la nature.
Nous nous sentions éblouis.
Nous nous souviendrons de cette harmonie et nous serons sereins. »

« On était simplement ensemble devant l'océan,
Vulnérables et confiants devant l'immensité.
On se retrouvera, si le cœur nous en dit, et tout sera là. »

« Nous étions simplement arrivés dans la forêt qui surplombait le lac. Nous étions
assoiffés et la faim commençait à venir. Nous rêvions de fromage fondu sur le pain de
seigle.
Nous étions contents, sereins et joyeux de notre effort pour arriver jusque-là.
Heureux d'être ensemble, soudain nos regards ont plongé dans le lac et nous étions
subjugués par la beauté du paysage.
Finalement, cette contemplation était suffisante. »

« J'enlace un grand mélèze au sommet de la colline, tout simplement.
Un sentiment de plénitude me gagne au contact de cette force vitale.
Je l'accueille, ce miracle, avec gratitude, et il ne me faudra rien de plus. »

« Il y avait simplement le soleil, la nature et les montagnes.
Je me sentais apaisée, émerveillée, soulagée, vivifiée.
Quand j'aurai besoins de paix, j'y retournerai et ce sera suffisant. »

« J'ai beaucoup aimé partager simplement des moments avec les gens que j'aime.

Je me sentais nourrie, apaisée et vivifiée de ces moments.

Dans les heures de panique, je me connecterai à ces moments, et ça me fera du bien. »

« Une nuit à la belle étoile, il y avait simplement un feu de camp, une contrebasse s'entendait au loin, les cannetons barbotaient dans la rivière.

Nous nous sentions vulnérables, loin dans l'inconnu et pourtant nous ressentions la liberté, la plénitude, le sentiment d'être ici et maintenant, et l'ennui.

Nous nous réveillerons demain et reprendrons le chemin en repensant avec gratitude à cette nuit insolite... et nous serons comblés. »

« Il y avait simplement des assiettes moins remplies que d'habitude

Nous nous réjouissons de goûter la nouvelle recette de la *nonna*.

A l'avenir, je planterai plus de légumes, et ce sera bien. »

« Il y avait simplement l'argile qui coulait entre mes orteils.

Je me sentais reliée à la terre et émerveillée.

Quand je le choisirai, j'inviterai les autres à marcher avec moi, et ce sera bien. »

« Il y avait simplement le soleil, la rivière et les oiseaux,

J'étais touché par la magie du lieu.

J'y reviendrai avec mes proches et ce sera suffisant »

« Nous étions simplement ensemble en train de partager des tartines.

Nous nous sentions protégés et apaisés par nos liens authentiques, humains, simples.

Demain, c'est certain, nous continuerons à partager nos tartines et ça sera bien. »

« Nous étions tout simplement les pieds dans les nuages.

La tête libérée des maux et des mots.

Nous retrouverons notre cœur d'enfant et ce sera suffisant. »

« Nous étions simplement partis à l'aventure à vélo, sans savoir où nous allions passer la nuit.

Arrivés dans un refuge, heureux et affamés, nous préparons une soupe odorante que nous dégustons avec joie et appétit.

Le lendemain nous repartirons avec un sac à dos et ce sera suffisant. »

« Simplement réunies autour du feu, juste à l'orée,

L'écorce sous mes doigts.

Lorsque mon souffle reprendra, je m'avancerai dans la lumière, et rien ne me manquera. »

9 Cadavres exquis

« J'ai beaucoup aimé partager simplement des moments avec les gens que j'aime.

En pleine connexion avec l'univers, nous étions portés par l'émerveillement d'être vivants.

Quand nous aurons besoin de revenir à l'essentiel, nous rigolerons ensemble, complices. Et ce sera suffisant. »

« Une nuit à la belle étoile, il y avait simplement un feu de camp, une contrebasse s'entendait au loin, les cannetons barbotaient dans la rivière.

Nous ressentions le calme de la forêt, et nous sentions en connexion avec la nature. Nous étions attentifs et joyeux.

Peu importe quand, nous nous retrouverons et ce sera suffisant. »

« Nous étions jeunes et libres et la nature s'offrait simplement à nous. Nous avons le temps de rêver et de jouer.

Un sentiment de plénitude me gagne au contact de cette force vitale.

Et il nous suffira, à l'avenir, de repenser à cette nuit pour nous sentir relié·e·s. »

« Il y avait simplement un chemin au bord de l'étang.

Nous étions contents, sereins et joyeux de notre effort pour arriver jusque-là. Heureux d'être ensemble, soudain nos regards ont plongé dans le lac et nous étions subjugués par la beauté du paysage.

On se retrouvera, si le cœur nous en dit, et tout sera là. »

« Il y avait simplement des assiettes moins remplies que d'habitude

J'étais heureuse et calme et je me sentais en confiance.

Nous repenserons à ce moment, et ce sera suffisant. »

« Je perdais simplement la notion du temps dans la nature, traversant forêts, lacs et montagnes avec mes propres forces.

Nous retrouverons notre cœur d'enfant,

et ce sera suffisant. »

« Il y avait simplement la beauté de la nature.

Je me sentais apaisée, émerveillée, soulagée, vivifiée.

Nous nous retrouverons à cet endroit et quelle que soit l'humeur du ciel, nous serons comblé·e·s. »

« Simplement réunies autour du feu, juste à l'orée,

Je me sentais reliée à la terre et émerveillée.

Demain c'est certain, nous continuerons à partager nos tartines et ça sera bien. »

« Nous étions simplement partis à l'aventure à vélo, sans savoir où nous allions passer la nuit.

J'étais touché par la magie du lieu.

Je préparerai simplement du riz et des carottes, et ce sera bien assez. »