



Poème-

Je descends la rue

1

Je descends la rue...
Il y a un trou profond dans le trottoir :
Je tombe dedans.
Je suis perdu... je suis désespéré.
Ce n'est pas ma faute.
Il me faut du temps pour en sortir.

2

Je descends la même rue.
Il y a un trou profond dans le trottoir :
Je fais semblant de ne pas le voir.
Je tombe dedans à nouveau.
J'ai du mal à croire que je suis au même endroit.
Mais ce n'est pas ma faute.
Il me faut encore longtemps pour en sortir.

3

Je descends la même rue.
Il y a un trou profond dans le trottoir :
Je le vois bien.
J'y retombe quand même... c'est devenu une habitude.
J'ai les yeux ouverts.
Je sais où je suis.
C'est bien de ma faute.
Je ressors immédiatement.

4

Je descends la même rue.
Il y a un trou profond dans le trottoir :
Je le contourne.

5

Je descends une autre rue...

Sogyal Rinpoche dans le livre tibétain de la vie et de la mort

Consignes : Lecture par un participant(e), lire les numéros. Les autres : fermer les yeux.