

Respire, écoute,  
Le vent caresse ton front,  
Tout passe, tout coule.

Un pas après l'autre,  
Le chemin se dessine,  
Le temps t'accompagne.

Les vagues avancent,  
Elles repartent sans effort,  
Toi aussi, vis-les.

L'ombre s'étire,  
Mais au bout de la nuit noire,  
L'aube vient danser.

Ferme les yeux, vois  
Les étoiles dans ton ciel,  
Tu es lumière.

Quand le cœur tremble,  
Pose-le sur du silence,  
Laisse-le se taire.

Ne crains pas demain,  
Il n'est qu'un reflet lointain  
Que tu peux peindre.

Ton souffle est un port,  
Reviens-y quand la mer gronde,  
Il est ta force.

Là, dans l'instant pur,  
Tout est calme, tout est doux,  
Reste un peu ici.

Une feuille danse,  
Le vent la guide sans bruit,  
Pourquoi lutter ?

Ouvre tes mains,  
La peur s'envole avec l'air,  
Tu es plus grand(e)

Un battement d'ailes,  
L'oiseau n'a pas peur du vent,  
Il joue avec lui.

Même sous la pluie,  
L'arbre ne plie qu'un instant,  
Puis il se dresse.

Chaque soupir est une vague  
Qui repart avec l'orage,  
Respire encore.

La rivière suit son chemin,  
Sans jamais se presser,  
Sois la rivière.

Respire, écoute,  
Le vent caresse ton front,  
Tout passe, tout coule.

Un pas après l'autre,  
Le chemin se dessine,  
Le temps t'accompagne.

Les vagues avancent,  
Elles repartent sans effort,  
Toi aussi, vis-les.

L'ombre s'étire,  
Mais au bout de la nuit noire,  
L'aube vient danser.

Ferme les yeux, vois  
Les étoiles dans ton ciel,  
Tu es lumière.

Quand le cœur tremble,  
Pose-le sur du silence,  
Laisse-le se taire.

Ne crains pas demain,  
Il n'est qu'un reflet lointain  
Que tu peux peindre.

Ton souffle est un port,  
Reviens-y quand la mer gronde,  
Il est ta force.

Là, dans l'instant pur,  
Tout est calme, tout est doux,  
Reste un peu ici.

Une feuille danse,  
Le vent la guide sans bruit,  
Pourquoi lutter ?

Ouvre tes mains,  
La peur s'envole avec l'air,  
Tu es plus grand(e)

Un battement d'ailes,  
L'oiseau n'a pas peur du vent,  
Il joue avec lui.

Même sous la pluie,  
L'arbre ne plie qu'un instant,  
Puis il se dresse.

Chaque soupir est une vague  
Qui repart avec l'orage,  
Respire encore.

La rivière suit son chemin,  
Sans jamais se presser,  
Sois la rivière.

Il n'y a rien à craindre,  
Juste un nuage passager  
Dans ton ciel clair.

Un instant, arrête-toi,  
Regarde la vie qui t'entoure,  
Elle t'appartient.

Le silence berce  
Les pensées qui s'agitent,  
Écoute-le.

Pourquoi s'en faire ?  
Le vent lui-même  
Ne sait où il va.

Les étoiles ne doutent pas,  
Elles brillent sans raison,  
Fais comme elles.

Ton corps sait déjà  
Comment danser sous l'orage,  
Fais-lui confiance.

Sous la tempête,  
Le roseau plie puis se redresse,  
Sois comme lui.

Tout s'efface et renaît,  
Même les ombres sur la mer,  
Vogue sans crainte.

Ta peur s'endormira  
Si tu cesses de la nourrir,  
Laisse-la partir.

L'instant est un refuge,  
Retiens-le entre tes mains,  
Respire-le.

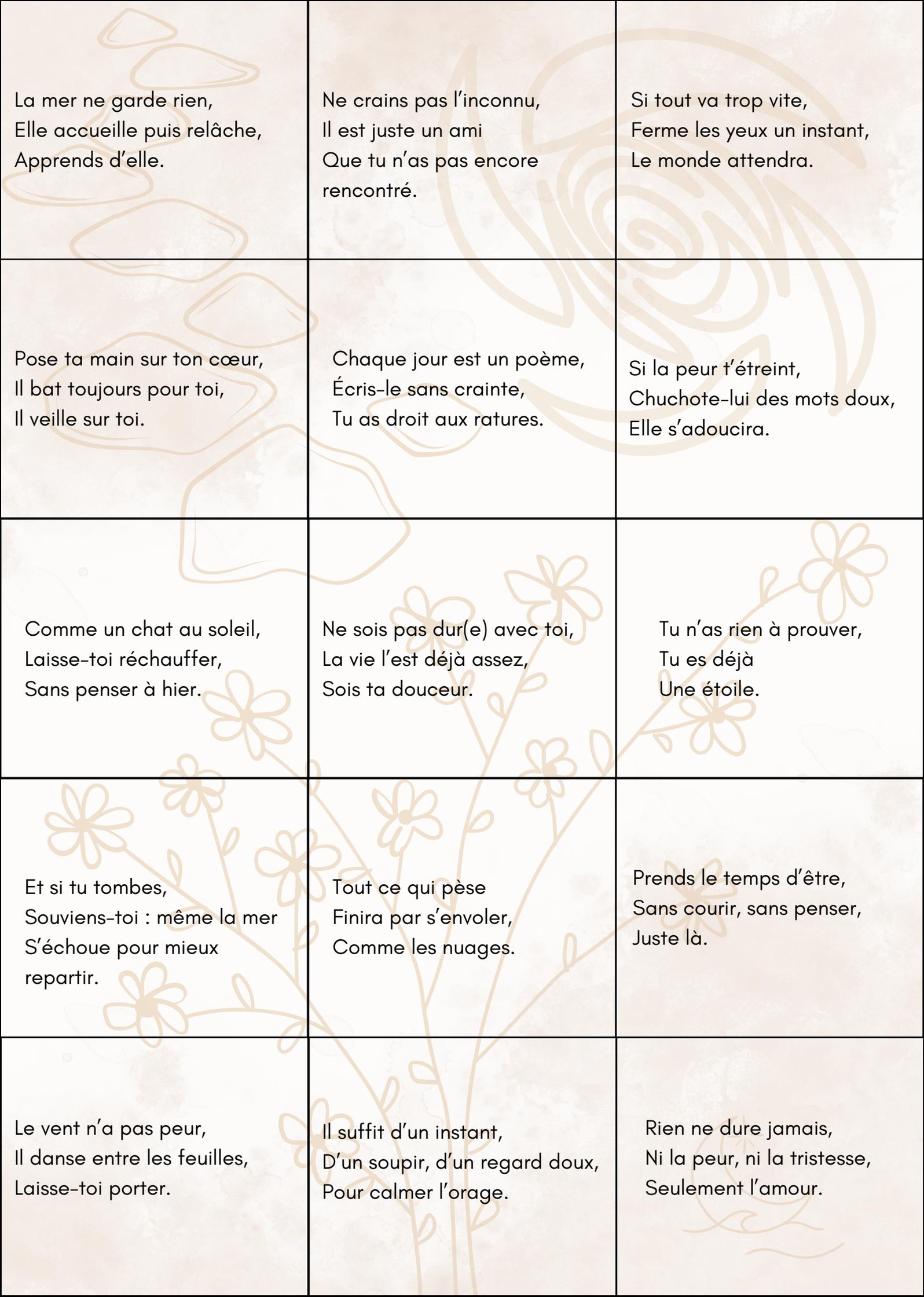
Tes pensées tournoient,  
Mais regarde-les passer,  
Elles ne sont pas toi.

Le ciel s'éclaire,  
Même après la nuit la plus  
sombre,  
L'espoir demeure.

Ferme les yeux,  
Écoute battre ton cœur,  
Il te guide.

La pluie tombe,  
Puis le soleil la sèche,  
Ainsi va la vie.

Tes racines sont profondes,  
Même si le vent souffle fort,  
Tu es solide.



La mer ne garde rien,  
Elle accueille puis relâche,  
Apprends d'elle.

Ne crains pas l'inconnu,  
Il est juste un ami  
Que tu n'as pas encore  
rencontré.

Si tout va trop vite,  
Ferme les yeux un instant,  
Le monde attendra.

Pose ta main sur ton cœur,  
Il bat toujours pour toi,  
Il veille sur toi.

Chaque jour est un poème,  
Écris-le sans crainte,  
Tu as droit aux ratures.

Si la peur t'étreint,  
Chuchote-lui des mots doux,  
Elle s'adoucira.

Comme un chat au soleil,  
Laisse-toi réchauffer,  
Sans penser à hier.

Ne sois pas dur(e) avec toi,  
La vie l'est déjà assez,  
Sois ta douceur.

Tu n'as rien à prouver,  
Tu es déjà  
Une étoile.

Et si tu tombes,  
Souviens-toi : même la mer  
S'échoue pour mieux  
repartir.

Tout ce qui pèse  
Finira par s'envoler,  
Comme les nuages.

Prends le temps d'être,  
Sans courir, sans penser,  
Juste là.

Le vent n'a pas peur,  
Il danse entre les feuilles,  
Laisse-toi porter.

Il suffit d'un instant,  
D'un soupir, d'un regard doux,  
Pour calmer l'orage.

Rien ne dure jamais,  
Ni la peur, ni la tristesse,  
Seulement l'amour.