

## La tai-chiste

Charlotte Gingras

---

Number 63, Spring 1995

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/13886ac>

[See table of contents](#)

---

Publisher(s)

Éditions Triptyque

ISSN

0225-1582 (print)

1920-9363 (digital)

[Explore this journal](#)

---

Cite this article

Gingras, C. (1995). La tai-chiste. *Moebius*, (63), 71–75.

## La tai-chiste

Charlotte Gingras

Ce soir j'arrive tôt, à mon habitude, j'ouvre les lumières du local, je lave les tasses, ou je relis mes notes, et puis je ne fais plus rien, je reste là, les bras ballants, debout au centre de la grande salle. Je l'attends.

Depuis quelques mois elle vient régulièrement aux classes de tai-chi. Elle parvient de plus en plus à reposer son esprit, m'a-t-elle dit, à se centrer sur le corps et les mouvements lents. Elle s'est mise récemment à me parler d'elle après l'atelier. Et moi, chasseur à l'affût, je l'écoute se raconter, peu à peu.

L'escalier pour accéder au loft est long et raide, elle m'a confié combien elle l'avait trouvé difficile à monter, les premiers mois, cinquante-deux marches. À cette époque, elle allait si mal. Une profonde dépression lui avait dit le psychiatre de service, deux ans plus tôt, à l'urgence. Une béance soudaine dans la psyché, une chute. Il faut dormir, reprendre des forces, réorganiser votre vie et surtout être patiente.

Elle avait quitté son emploi, dépensé ses dernières économies, finalement elle avait demandé des prestations de bien-être social. C'était devenu sa vie, cela, la fatigue constante, la fébrilité, l'absence de désir. La vague idée qu'elle allait tenir encore un jour et peut-être se suicider. Elle avalait la petite pilule bleue, en se couchant pour la nuit, et le miroir se désagrégeait, et le miroir se recollait exactement huit heures plus tard, avec ses fissures appa-

rentes. Elle avait refusé les antidépresseurs pour la vie de jour.

Elle se laissait dériver. J'imagine qu'elle s'abandonnait à une espèce de vertige, de flirt avec la mort. *Prends-moi*, chuchotait-elle, *dis-moi quoi faire, combien de dragées bleues faut-il?* Mais comme elle prenait toutes les pilules prescrites à mesure, elle n'en mettait aucune de côté. Et se retrouvait chaque soir à jouir de ce moment, le meilleur de la journée, quand elle se mettait au lit avec le verre d'eau et la minuscule chose bleue au creux de la main. Elle l'avalait prestement, prenait une position confortable, toujours la même, et attendait le court-circuit. Elle savait qu'au matin elle ouvrirait les yeux tout d'un coup, elle serait dans la même position, sur le côté droit, rien ne se serait passé, un espace sans rêve, sans mouvement du corps, un espace blanc. Elle aimait cette disparition. Pas le réveil. Pas la chose anxieuse qui se tordait au fond d'elle, avec ses multiples voix.

Sa vie s'était déroulée de cette manière pendant un temps très long, elle s'était résignée à cette façon d'être, de durer, elle ne se voyait pas retourner dans le monde d'en haut, faire la file au centre d'emploi, travailler au salaire minimum. Elle n'avait presque pas d'énergie, peut-être n'en voulait-elle pas non plus. Bref, elle survivait. Elle habitait une chambre au centre-ville, elle regardait les itinérants quêter au bas des escaliers roulants, dans les stations de métro, et se disait qu'elle n'était pas sortie du bois et que cela pouvait lui arriver, un petit glissement supplémentaire, de côté. Quand elle n'était pas trop fatiguée, quand il ne faisait pas trop froid, elle marchait dans la ville, n'importe où.

Et puis un dimanche d'été rempli de visages heureux, une journée si tendre que l'idée de suicide était revenue, elle nous avait découverts par hasard sur la montagne. Dans la clairière entourée de hauts érables, nous commençons la danse aux mouvements ralentis. Je me rappelle, cette journée-là nous bougions en parfaite concordance.

Elle se laissa bercer par cette fluidité, elle eut même l'impression d'être là, avec nous, de suivre de l'intérieur les gestes calmes et continus. Un lieu tranquille qui ne soit pas l'enfouissement.

Elle nous demanda ensuite l'essentiel : où et combien. Elle ne s'embarrassait pas de phrases longues ou com-

plexes, elle perdait vite le sens des mots, le sens de la communication. Si la vie consistait à attendre le moment béni du court-circuit, il y avait effectivement peu à dire.

Le reste avait été facile. Pour payer les classes, elle avait trouvé un travail au noir, une journée par semaine, un café granola, à l'est du Plateau, où elle servait des gâteaux aux carottes et des tisanes amères à quelques clients, toujours les mêmes, ou en tout cas ils se ressemblaient. Laver les tasses et les tables, faire la caisse. Du moment qu'on ne lui demandait pas d'aller vite.

Un an déjà. Au début, après chaque classe, elle passait le reste de la journée à la chambre, épuisée, tassée sous les couvertures. Cependant l'image du lieu calme s'était imprimée dans la mémoire corporelle, elle pouvait s'y raccrocher, un possible. Et puis, elle avait gardé de sa première vie une caractéristique importante, une espèce d'obstination sourde : poursuivre ; en plus, elle savait maintenant être patiente, léthargique même si nécessaire. Dès le premier cours, elle avait arrêté les somnifères.

Ils arrivent tous en même temps, les autres, un effet de synchronisme, je suppose. Elle un peu en retard, discrètement, presque effacée. En entrant elle jette sur le sol avec indifférence sa vieille veste d'homme, je la suis des yeux, elle ne me voit pas. Elle commence les exercices de réchauffement, elle se met à transpirer, je vois la tache d'humidité s'élargir dans son dos à travers le chandail de coton et ses jambes trembler légèrement. Elle attend l'état de bien-être, qui parfois lui tombe dessus comme un cadeau-surprise, m'a-t-elle dit. En fait elle n'attend pas vraiment, elle possède naturellement une attitude de passivité attentive. Mais sans s'écrouler jamais, sans se laisser distraire. Cette femme est d'une réceptivité parfaite.

Ces derniers temps, je l'observe au lieu de suivre la classe avec le groupe. Nous ne sommes pas nombreux, quelques initiés. Je regarde ses mains ouvertes à la manière de la bouche du tigre, et cette façon de s'asseoir et de faire le pas de tai-chi. Les mouvements accordés, la flexibilité du bassin. Même ses défauts m'émeuvent. Les épaules encore un peu ramassées, une légère crispation de la nuque. Mais elle a fait des progrès si rapides, c'est fabuleux. Son temps lui appartient, elle passe des heures chaque jour à travailler les moindres détails de la forme. Des heures devant le miroir de la classe à laisser glisser ses mains comme des nuages alors que je reste derrière elle à la fixer

du regard. Le désir de posséder cette perfection. Et elle, superbement indifférente. Elle s'offre à moi comme cela, sans plus. Le corps ouvert, le plus ouvert possible, les hanches, les épaules, les articulations, les tendons, la cage thoracique. Elle est devenue si souple qu'on la croirait faite de plasticine tiède. À pétrir dans la main.

Après la leçon nous prendrons le thé, assis par terre, moi le dos appuyé au mur, elle en position du lotus. Elle me racontera un autre fragment d'elle, si peu à la fois. J'ai dû comprendre à demi-mot, raccorder moi-même, au fil des semaines, les images éparpillées. Notre local est devenu la chambre secrète, un lieu clos pour voyage initiatique. Deux heures d'exercices, et puis ce moment de confidences, avec la petite tasse de thé, à voix feutrée, alors que les autres partent en éteignant les néons. Jamais nous ne parlons de moi. Elle n'est absolument pas intéressée. La maladie lui a donné toutes les permissions, dont celle de l'égoïsme.

Elle parle toujours en phrases courtes, des cailloux qu'elle jette. Elle dit des choses étonnantes *Quand je marche dans la rue, j'ai parfois l'impression que le sol cède sous moi. En fait ce sont mes jambes. Mais je sens vraiment que c'est le sol. Ou encore La vie, il faut bien qu'elle passe. Visiblement je ne me suicide pas. Alors, je fais cela, l'apprentissage d'une forme toujours à parfaire. Dans la solitude.* Je retiens tout ce qu'elle dit. Je note, dans un carnet prévu à cet effet, les morceaux qu'elle me donne, j'y consigne mes observations.

Elle porte toujours la même tenue, sweat-shirt, souliers de course, un pantalon de jogging gris un peu trop lâche, pour se mouvoir à l'aise, elle ne se donne même pas la peine de se changer après la classe et elle va comme cela dans la vie avec ses quelques vêtements achetés dans les bazars de sous-sol d'église. Elle se désintéresse de tout ce qui n'est pas cette occupation. Elle avoue qu'elle ne comprend plus pourquoi dans sa vie antérieure elle s'énervait tant, cherchait constamment à se faire valoir, craignait de se faire disputer par son patron, courait après le temps. Toutes ces choses lui sont devenues étrangères. Je lui fais remarquer qu'elle ne peut tout de même pas passer sa vie entière sur le bien-être social. Elle ne répond pas. Je lui demande quels sont ses projets d'avenir, elle me regarde, les yeux calmes, et dit *Je n'ai plus d'amis. Sauf un chat de ruelle. Je le nourris à l'occasion. Il n'entre pas chez moi, il est libre.*

La classe se termine, elle travaille encore aux barres pendant que les autres se changent et s'appêtent à partir, ils vont manger ensemble du chinois, ou du vietnamien, c'est la coutume. Elle exécute des pliés, le dos droit, le ventre relâché. Tout cela avec une absence totale de passion, de volonté de performance. Si une position s'avère inexacte, elle la travaille. Sans effort de l'esprit. Je ne comprends pas. Sans excitation. Sans se comparer à personne. Sans douleur. Elle m'a affirmé que peu à peu toute trace d'anxiété l'avait quittée. Les voix contradictoires en elle qui, à force de crier, lui enlevaient toute énergie, la laissaient épuisée, pantelante, sont maintenant disparues.

Je n'ai rien fait de toute la classe, j'ai pris des notes dans le carnet gris, j'ai préparé le thé. Les autres s'en vont, on me dit de bien barrer la porte en partant. Les néons s'éteignent, ils rient en dévalant l'escalier. Silence. Je lui tends son bol. Elle dégage une légère odeur de sueur. Je bois mon thé par petites lampées, les yeux fixés sur son visage lisse, elle s'assoit à une certaine distance, je patiente. Nous ne parlons pas, pendant le temps nécessaire. Enfin je ne sais pas, son temps à elle, certainement. Je sers encore le thé.

Elle est assise toute droite, tranquille, sa veste à côté d'elle. Elle ne porte jamais de sac, elle ne traîne rien avec elle, ni argent ni carte d'identité. Ni personne.

Mais ce soir elle sort de sa poche un menu paquet. Et me le tend. Elle dit de sa voix neutre *J'ai pensé que ça pourrait te servir*. Elle m'offre un cadeau, c'est la première fois, je suis ému, bêtement. Je fais sauter la ficelle, j'ouvre le paquet. À l'intérieur un tube plein jusqu'à ras bords, des dragées bleues.