

## Le langage de la peau - Yaël Getler

De tout votre corps, c'est votre peau qui vous connaît le mieux.

Elle est à la fois une protection et un vecteur.

De protection elle tient le rôle parce qu'elle camoufle votre intérieur organique. La meilleure preuve en est que lorsque vous abîmez votre peau, vous saignez. De vecteur elle prend la mission ; de par sa constitution, variable selon les individus, elle externalise des dysfonctionnements, psychiques comme nos peurs intérieures ou notre stress qui déposent sur elle des plaques rougeâtres, mais aussi physiques comme les réactions thermiques de même que les composantes du plaisir lorsque vous effleurez une peau ou lorsqu'une main caresse la vôtre.

La peau est une lanceuse d'alertes. Boutons, tâches, démangeaisons ; votre corps vous parle par votre peau. On entend souvent évoquer le langage du corps, relatif à la gestuelle. Mais le langage du corps par la peau est tout autant révélateur.

Notre peau fait surgir les émotions intérieures par des codes communs à nous tous. Vous avez froid, son aspect lisse se garnit de petits grains qui vous disent qu'elle souffre. Vous avez chaud, elle colle. De l'eau, hydratez-vous. Vous êtes en colère, votre visage vire au rouge carmin, les poils de vos bras se hérissent. Vous êtes intimidé, le rose s'empare de vos joues.

Votre corps vous parle comme je l'ai dit plus haut, votre corps parle à votre peau. Votre peau parle aussi aux Autres.

Sa couleur est ce que reçoit l'œil en premier et ouvre parfois des pistes sur les origines d'une personne, ethniques ou géographiques.

Votre peau parle pour vous, elle raconte votre histoire.

La peau burinée des mains travailleuses. La peau abîmée des accrocs du maquillage. La peau terne des fumeurs. La peau blafarde des gens d'intérieur. Si vous êtes trop blanc on dira de vous que vous êtes malade. Si vous arborez un gros coup de soleil, on vous dira que vous n'avez pas été raisonnable.

Ce que vous y faites graver de façon indélébile mais volontaire, ou qui vous l'a été sous la contrainte, donne le pouvoir à votre peau d'en dire long sur votre histoire. D'un dessin très personnel tatoué sur votre épaule, jusqu'au tragique marquage au fer rouge comme pour le bétail utilisé pour identifier les Juifs déportés pendant la seconde guerre mondiale, le marquage ...marque.

Prenez soin de votre peau, respectez et comprenez son évolution, laissez-la se plisser, se rider, elle manifeste par-là votre immense Expérience de la vie et sa profonde Connaissance. Laissez votre peau absorber pour votre plaisir ou vous enseigner sur vous-même. Laissez votre peau exhaler qui vous êtes, vos forces et vos faiblesses. La peau rassemble à elle seule l'attention de tous les sens ; les cinq et peut-être le sixième. On regarde sa couleur. On inspire l'odeur de l'Autre. Il me semble intéressant de noter à ce propos, que nous ne sentons pas notre propre peau comme les autres la sentent, l'odeur perçue est différente.

On est à l'écoute des signaux qu'elle envoie. On la touche par envie ou par nécessité. On la goûte alors qu'on est enfant. Qui n'a pas léché sa main au sortir de la mer salée ? Ou plus tard lorsque s'expriment les amoureux par des échanges tactiles qui éveillent les sensations.

La peau est un langage.



**Ma peau absorbante**  
**Peau d'émotions débordantes**  
**La peau n'est qu'Amour**



**Ma peau se détend**  
**Sentant le soleil levant**  
**Réjouie du beau temps**

**La peau de chagrin**  
**Signe d'un mauvais chemin**  
**Nous porte plus loin**

## La peau comme un signe pour soi et pour les autres / Dang

La peau, une enveloppe corporelle, support de communication  
Blanche, jaune, rouge ou noire ?  
Toute une gamme de palette de peinture, grande diversité  
Pourtant, peut-on choisir sa couleur de peau ?  
Si on pouvait, il n'y aurait que la blancheur immaculée qui prime  
Noire comme une nuit sans étoile  
Où rôdent les morts-vivants  
Jaune, semblable au champ de blé à la moisson  
Rouge, couleur de sang  
Le sang qui coule dans nos veines.  
Le sang des martyrs  
Mais, se peut-il que l'apparence trompe ?  
Signe de beauté, de richesse et d'intelligence, comme une illusion  
Qui ne rêve pas un instant ?  
Est-il si important d'être riche, belle, beau et intelligent(e) ?  
Et si ce n'est pas cela le bonheur ?  
Pas cela la cible à atteindre ?  
Toute une vie à courir après une chimère  
Quelle tristesse, quel regret lorsque sonne l'heure

### Deux haïkus

Belle peau douce et pleine  
Signe de jeunesse mais aussi de vitalité  
Parfumée du parfum de bébé

---

Peau claire éclatante de beauté  
De grâce, de lumière, et de vitalité  
Illumine son interlocuteur d'esprit

## La peau - atelier 14 avril Alix Duong

J'ai la peau jaune, je suis asiatique.  
Dans mon enfance, souvent j'ai eu certains clichés :

Je suis jaune donc je suis douée en maths !  
J'ai une peau de pêche, or elle est très sèche.  
J'ai la peau qui bronze vite au soleil sauf que, je ne pars pas en vacances souvent.  
Je parais plus jeune que mon âge, car ma peau est élastique.  
En vrai, je suis jaune de l'extérieur mais blanche de l'intérieur...

### Poésie

Je t'ai dans la peau  
Je te connais par cœur  
J'aurai ta peau  
Car tu fais mon malheur  
Tu me prends pour Peau d'Ane  
Alors que tu n'es pas aussi bon qu'une banane  
J'ai la peau de pêche  
Mais, pourtant, elle est sèche  
Je mange parfois des peaux d'orange  
Or c'est étrange je ne suis pas un ange  
Je ne vends pas la peau de l'ours avant de l'avoir tué  
Car je suis prévoyante et patiente en vérité.

### Haikus

Je te respire  
Velours comme la pêche  
Sensible et douce

Sueurs, puanteurs  
Lieu d'odeurs agressives  
Or porteurs d'amour.

## La peau comme boîte à secrets. Noella Redais

Dans ma boîte à secrets, j'ai déposé mes plus précieux souvenirs.  
Dans le double fond, se trouvent des compartiments où je préserve des bribes d'histoire, des rêves de ballerine, des fragments de mon enfance.  
La p'tite prière des enfants, que nous récitons le soir avant de nous coucher, des morceaux d'étoffes, des mèches de cheveux, les sourires des anges, les regards bleus, intenses, qui miroitent et résonnent dans tout mon être.  
Mes pupilles se dilatent et... Une larme perle sur ma joue.  
J'ouvre délicatement le dernier tiroir de ma tendre enfance, où les câlins foisonnent parmi les parfums d'antan.  
Assise confortablement sur les genoux de ma grand-mère adorée, je me penche sur son cœur, j'agrippe son bras potelé. Je m'y réfugie, ma joue rosée l'effleure, mes lèvres l'embrassent. J'aime tant sa peau blanche, mes doigts parcourent, puis caressent son bras pour trouver leur place.  
Notre petit rituel peut débuter.  
Ses jambes commencent à bouger lentement, puis ses pieds, au rythme de sa chanson, ou d'une berceuse, le soir venu.  
Son corps devient rempart, indolente, je me blottis, protégée, enveloppée d'une douceur infinie.  
Mes peines s'adoucissent dans la fraîcheur de sa peau.  
Je ferme mes paupières pour sentir sa chaleur qui m'envahit lentement.  
Je presse tendrement sa peau pour mieux la ressentir, généreuse et aimante, débordant d'amour.  
Je l'ai dans la peau encore et toujours.

Sans elle, je ne suis rien, c'est elle qui me délimite.  
Sans elle, je ne sens rien qui vienne de toi, de ton cœur.  
Sans elle, je ne te parle plus.  
Toute neuve qu'elle soit comme celle du bébé  
que l'on pose sur le ventre de sa mère à la naissance.  
Ou toute ridée, comme nos grands-mères d'antan.  
C'est le témoin de ce que je ne peux pas dire.  
Sa couleur témoigne malheureusement de grands combats mondiaux ou de grandes  
sensations inavouables.  
Ne dit-on pas rougir de plaisir ou pâlir de peur ?  
C'est pour cette raison qu'il faut l'hydrater, la choyer.

Petite, tu n'avais pas choisi, mais des années plus tard tu m'as appris à être une bonne  
ménagère et cuisinière.  
Et plus tard, beaucoup plus tard, c'est le crabe qui t'a emporté... Eh oui, fumer deux  
paquets de cigarettes par jour, t'a emporté vers d'autres univers, mais pour moi en  
plein changement professionnel, c'était plus que je ne pouvais subir. Trop tôt et oui tu  
es partie trop tôt.  
C'est pourquoi j'ai choisi un coin de ma peau pour graver ce papillon car comme lui  
malheureusement ta vie a été trop courte, le papillon ne vit qu'une seule journée.  
Aujourd'hui tu n'es plus là mais je garde gravé dans un coin de peau que tu es toujours  
avec moi

Mais par pudeur, je préfère ne pas le montrer.  
Toujours est-il qu'avec ou sans toi, je ne regrette rien.

Je n'ai pas la peau la plus douce. C'est la peau de ma maman. Une peau rugueuse empreinte d'exémas. Cette peau je la chéris. Cette peau, j'en ai besoin, de la tête aux pieds. Mais ce dont j'ai le plus besoin c'est de mes mains. Mes mains qui racontent toute une histoire. Une histoire qui roule sur les lignes d'une portée et qu'on entend grâce à cet instrument.

Ce violon qui emporte les âmes. Sur ma main, chaque trace, chaque ligne est une note de musique. Celle qui résonne en nous, qui nous hérissé le poil. Celle qui nous fait ressentir. Ressentir plutôt que dire, cette histoire qui nous fait vivre.

Tenez, par exemple, cette ligne, toute petite, qui part du pouce et semble rejoindre l'annulaire, creusé dans ma peau comme un signe de l'existence de ma musique, un signe de mon existence où j'ai pu provoquer joies et larmes, comme une marque du temps qui passe d'un moment de vie inoubliable. Cet éphémère qui prouve son existence.

Une chaleur ardente

Celle que ma peau reconnaît

Qui dit c'est l'été !

## Atelier du 14 avril / La peau Patricia Baud

Elle se tenait droite, attentive à la mer, au vacarme des vagues.

Elle recevait comme une offrande ses embruns, sa mousson. Joli paysage pour un matin où la brume revêtait ses multiples formes.

Son visage offert se détendait lentement sous la douceur de la petite pluie ionisante. Ce délicat cadeau maritime glissait délicatement sur ses joues. Il décorait son teint de petites perles capturées, dessinées, tel un chapelet de bonnes nouvelles, une prière à tous les vents.

Toilette salvatrice ou maquillage du temps, le grain de sa chair s'irisait, retrouvait la souplesse du bonheur, des instants révélés à l'éternité de la mémoire intime.

Ceux des soirs où la tendresse des enfants, les caresses d'un amant s'exprimaient sans ambages, avec toutes les modesties que l'on réserve à l'hôte, choisi, choyé.

Le contact s'amusait, sensible. L'apparition formait un tableau peint aux couleurs de messages oniriques. Un parfum de l'oubli exaltait aux promesses de lendemain.

Elle abandonnait son corps au printemps, prisonnière d'une captivité polissonne. Une musique charnelle jouait les complices, le tempo des sentiments. Le fragile tressaillait dans son esprit.

Le vivant de mourir revenait à la vie. Sa peau mutait parchemin, une nouvelle page pouvait s'écrire...

**Patricia Baud**