

Aux jours de joie comme aux jours de peine, le travail manuel qui fait appel à la créativité constitue un puissant exutoire au stress et à l'anxiété. Art culinaire, peinture, dessin, horticulture, tricot, jardinage, couture, bricolage... autant d'activités qui évacuent la déprime et nous aident à respirer en libérant l'esprit.

En plein cœur du confinement, j'ai écrit une chanson pour exprimer le bonheur et l'apaisement trouvés dans l'art du tricot.

Je vous offre ici cette chanson.

Céline Lefebvre, Conseillère au Club de Tricot La VieLaine



## © Une maille à la fois

Paroles : Céline Lefebvre 24 avril 2021

Musique : Jacques Proulx

Elle aimait les couleurs, et la douceur des laines  
Que sa mère tricotait quand elle était enfant  
C'était comme des fleurs dans un jardin d'Eden  
Un bouquet que l'on cueille en marchant.

Quel bonheur un matin pour la petite fille  
De saisir les secrets : maille envers, maille endroit  
Tenir entre ses mains la laine et les aiguilles...  
Et les fées lui racontent une histoire

**Trouver l'étincelle qui enchante l'hiver  
Marier les nuances, le cœur en lumière  
Quand l'imaginaire donne tous les droits  
Façonner un rêve, une maille à la fois.**

Chaque saison nouvelle pousse l'apprentissage  
De l'habile ouvrière qui affine son art.  
Quand un nouveau modèle vient garnir son ouvrage  
Un sourire allume son regard.

Tout au long de la vie, le bonheur du tricot  
Émaille ses journées de bulles de douceur  
Des moments de répit, éloignée du chaos  
Méditation en nouant les couleurs.

**Trouver l'étincelle qui enchante l'hiver  
Marier les nuances, le cœur en lumière  
Quand l'imaginaire donne tous les droits  
Façonner un rêve, une maille à la fois.**

