

OLIANE PESCE

LE CRI SILENCIEUX
DU MOUVEMENT

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042527389

Dépôt légal : mai 2026

Préface

Il y a des blessures que le temps n'efface pas.

Des silences qu'on porte en soi comme des cicatrices invisibles.

Ce livre est né d'un besoin profond : celui de raconter sans dire, d'exister autrement que par les mots.

À travers Adèle, c'est une part de moi que je vous livre.

Une part fragile, mais debout.

Une part qui a choisi de transformer la douleur en mouvement, la honte en beauté, et le silence en danse.

Si vous vous reconnaissez entre les lignes, que ce récit vous touche, vous soulage ou simplement vous accompagne un instant, alors ce livre aura trouvé sa place.

Chapitre 1

Les premiers pas

Adèle avait toujours été une enfant discrète.

Le genre de petite fille qu'on remarque à peine, et qui préfère se fondre dans le décor plutôt que de chercher l'attention.

Elle passait des heures à observer les autres, à écouter les conversations des adultes ou les rires de ses camarades, capturant chaque détail comme si elle accumulait des trésors invisibles.

Dans la cour de récréation, elle se tenait souvent un peu à l'écart, un petit sourire aux lèvres, admirant les jeux auxquels elle n'osait pas participer.

Sa vie familiale n'était jamais tout à fait la même d'un jour à l'autre.

Elle vivait avec sa mère et sa sœur, dans un petit appartement où les murs semblaient toujours raconter quelque chose.

Parfois, deux copains de passage s'asseyaient sur le canapé du salon, ou un ami de sa mère venait discuter autour d'un café tiède.

Adèle se faisait toute petite, s'installait dans un coin avec un livre ou un carnet, observant les allées et venues sans jamais intervenir.

Elle savait que ces instants étaient éphémères, et elle les gardait précieusement dans un coin de son esprit, comme des souvenirs suspendus dans le temps.

Les journées avaient un rythme simple, mais chargé de petites habitudes qui devenaient des repères.

Le matin, elle se levait au son du réveille-matin, préparait ses affaires et suivait silencieusement sa mère jusqu'à l'école.

Le soir, après les devoirs et le dîner, elles s'installaient toutes les deux sur le canapé pour un moment de calme.

Adèle aimait écouter les histoires racontées par sa mère, ou simplement entendre le bruit de la pluie contre la fenêtre.

Ces instants, bien que silencieux, la rassuraient.

C'est au péricolaire que la vie d'Adèle commença à prendre une teinte différente.

Un après-midi, alors que le ciel dehors était gris et que la pluie tombait en rideaux fins, une animatrice mit de la musique dans la grande salle.

La mélodie vibrait dans l'air, légère et entraînante.

Au début, Adèle resta assise, les yeux baissés, les mains jointes sur ses genoux.

Puis, presque imperceptiblement, elle se leva.

Ses pieds commencèrent à bouger, hésitants, cherchant le rythme. Ses bras suivirent, timidement, puis avec plus d'assurance.

Elle découvrit, dans ces mouvements, quelque chose qu'elle n'avait jamais ressenti auparavant : une liberté entière, un langage qui ne nécessitait pas de mots, une manière de dire qui elle était sans parler.

La musique enveloppait son corps, et chaque geste semblait lui appartenir entièrement.

Elle tourna, sauta, balança ses bras dans un élan qu'elle n'osait exprimer nulle part ailleurs.

Ce jour-là, Adèle sentit une chaleur nouvelle, une joie profonde et inattendue qui la fit sourire comme jamais auparavant.

À partir de ce moment, chaque séance périscolaire devint une petite fête intérieure.

Adèle se rendait à l'école avec impatience, non pas pour les cours, mais pour ce moment où elle pourrait se laisser emporter par la musique.

Elle était toujours la fille discrète, celle que l'on remarquait à peine dans la classe, mais à l'intérieur, elle dansait comme si le monde entier l'attendait.

La danse devenait son refuge, sa voix silencieuse, le moyen de transformer ses émotions en mouvements.

Même chez elle, elle reproduisait parfois les gestes qu'elle avait appris ou inventés.

Dans sa chambre, devant le miroir, elle imitait les pas et les pirouettes, riant seule de sa maladresse et de ses découvertes.

La danse n'était plus seulement un jeu : elle était devenue une partie d'elle-même, une manière de s'exprimer quand les mots lui manquaient, quand les silences semblaient trop lourds.

Adèle ne le savait pas encore, mais cette passion naissante allait façonner son existence.

Elle était à l'aube d'un chemin qui la mènerait loin de l'enfant discrète qu'elle avait été, vers une version d'elle-même plus forte, plus libre, et surtout plus visible aux yeux du monde.

Elle était à l'aube d'un chemin qui la mènerait loin de l'enfant discrète qu'elle avait été, vers une version d'elle-même plus forte, plus libre, et surtout plus visible aux yeux du monde.

Mais la vie, comme toujours, avait d'autres changements à lui proposer.

Un soir, alors qu'elle aidait sa mère à ranger les affaires dans la cuisine, Adèle sentit une agitation inhabituelle.

Sa mère parlait de cartons, de meubles à déplacer, de nouveaux quartiers à découvrir.

Le mot déménagement résonna dans la petite tête d'Adèle comme une promesse et une inquiétude à la fois.

Elle ne savait pas encore ce que cette nouvelle étape allait apporter, mais elle pressentait que, comme pour la danse, elle allait devoir apprendre à trouver sa place dans un monde qu'elle ne connaissait pas encore.

Et quelque part, au fond d'elle, une petite lueur lui disait que, même dans ce nouvel environnement, il y aurait des moments où elle pourrait continuer à danser avec le cœur, et peut-être découvrir de nouvelles joies inattendues.

Chapitre 2

Un nouveau départ

Le premier jour dans le nouvel appartement Adèle sentit à la fois l'excitation et la mélancolie d'un départ et d'un commencement.

Les cartons étaient encore empilés dans le salon, et l'odeur de peinture fraîche se mêlait à celle des meubles anciens que la mère d'Adèle avait apportés.

Les murs, encore nus, reflétaient la lumière du matin d'une manière qui lui semblait à la fois étrangère et rassurante.

La nouvelle ville lui paraissait immense et mystérieuse, avec ses rues qu'elle n'avait jamais parcourues, ses bruits inconnus et son ciel souvent plus vaste que celui qu'elle avait laissé derrière elle.

En déballant les affaires, elles entendirent frapper à la porte.

C'était leur voisine, une femme au sourire chaleureux et aux yeux pétillants.

Elle expliqua qu'elle avait été professeure de danse pendant de nombreuses années et qu'elle aimait partager sa passion avec ceux qui en avaient envie.

La conversation débuta timidement, mais Adèle sentit immédiatement une énergie particulière dans sa présence. Il y avait quelque chose dans sa voix, dans la manière dont elle parlait de la danse, qui faisait vibrer en elle des souvenirs du péricolaire et éveillait une curiosité nouvelle.

Quelques jours plus tard, la voisine proposa à Adèle de l'initier à la danse dans cette nouvelle ville.

Les premiers cours avaient lieu dans la maison de quartier, un lieu simple mais accueillant, avec un parquet brillant par endroits et des fenêtres hautes qui laissaient entrer une lumière douce et tremblante.

L'air était rempli d'une odeur de cire et de bois ancien, mélangée aux effluves de peinture fraîche que les bénévoles avaient utilisés pour rafraîchir les murs.

Ce ne serait pas un cours classique : pas de contraintes, pas de programmes stricts.

Juste de la musique, du mouvement et un espace où la petite fille discrète d'autrefois pourrait retrouver son expression, loin du regard des autres et des règles de l'école.

Le premier cours fut un mélange d'appréhension et de fascination.

Adèle observa les gestes de sa voisine, tentant de les reproduire avec prudence, puis peu à peu, elle se laissa emporter par la musique.

Chaque mouvement était une découverte, une sensation nouvelle.

Les gestes qu'elle connaissait déjà se mêlaient à des idées inédites, des étirements, des sauts, des balancements que la voisine lui montrait avec patience.

Les rires et les encouragements qui accompagnaient chaque essai lui donnaient le sentiment de ne plus être seule dans cet apprentissage.

Les après-midi passés à la maison de quartier devinrent rapidement des moments précieux.

Adèle aimait la façon dont le parquet résonnait sous ses pieds, comment la lumière jouait sur les murs lorsqu'elle levait les bras, comment l'air frais qui passait par les fenêtres semblait accompagner chacun de ses mouvements.

La danse n'était plus seulement une activité scolaire ou périscolaire : elle devenait une aventure personnelle, un dialogue silencieux entre son corps et la musique, guidée par quelqu'un qui savait écouter sans juger et qui savait faire naître la confiance là où Adèle doutait encore.

C'est ainsi qu'Adèle découvrit la danse dans sa nouvelle ville.

Ce n'était pas dans une salle d'activité formelle, mais dans la maison de quartier, avec cette voisine, que chaque mouvement prenait vie.

Pour Adèle, ce fut comme si un pont se construisait entre son passé et son futur : la petite fille timide et silencieuse qu'elle avait été retrouvait peu à peu sa voix à travers la danse.

Et chaque pas qu'elle faisait lui donnait l'impression de s'avancer un peu plus vers la personne qu'elle voulait devenir.