



## DEAMBULATIONS

*à suivre sur mon compte Instagram @vivrelamutation*

*ou sur mon blog Facebook Vivre la Mutation @etrepresent2*

*ou sur mon blog site web [www.andreeherbin.com](http://www.andreeherbin.com)*

### Déambulations

#### Jour 1

" Ils marchaient, ils chantaient, ils dansaient  
Ils pleurèrent  
Ils virent qu'ils avaient tout détruit  
Avec leur pulsion de conquête, leur envie de posséder, de toujours se développer  
Ils s'assirent  
Ils virent que la lune se levait  
La lumière était encore là  
Ils pleurèrent encore"  
A. Herbin  
#vivrelamutation#beauté #conscience #sereveiller

### Déambulations

#### Jour 2

"Ils virent que la lune se levait  
La lumière était encore là  
Ils virent qu'ils étaient depuis si longtemps  
Dans la nuit noire  
Quand avaient-ils pris ce chemin mauvais  
Comme on parle d'un vent mauvais ?  
Depuis quand étaient-ils entrés dans  
Le pays de l'oubli ?  
Ils restèrent assis et  
laissèrent encore les larmes couler"  
A. Herbin  
#vivrelamutation#lumiere#oubli#conscience #marche #retraiteeté

**NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.**

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET : 380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 - [andree.herbin@orange.fr](mailto:andree.herbin@orange.fr) <https://www.andreeherbin.com>

## Déambulations

### Jour 3

"Ils restèrent assis  
et laissèrent encore les larmes couler  
Ils avaient tous eu peur  
Ils le savaient mais ne l'avaient pas écouté  
la peur.  
Certains se levèrent  
avec leur envie de conquête et d'aller sur la lune  
D'autres se levèrent  
avec leur haine de l'inconnu  
pour pourchasser l'autre.  
D'autres encore, se levèrent  
pour continuer à s'augmenter  
Ils restèrent assis ployant  
sous le don des larmes "

A. Herbin

#vivrelamutation#conscience #assise#lumière # larmes #peur#developper#retraitedete

## Déambulations

### Jour 4

"Ils restèrent assis ployant  
Sous le don des larmes  
La lune était toujours là  
Des questions les traversaient  
Avant ? Comment c'était avant ?  
Avant le dernier bal  
Avant le dernier sourire  
Avant le dernier coucher de soleil  
Que s'était-il passé ?  
Ils restèrent assis  
Ils plongèrent au fond d'eux même  
Avec cette question lancinante  
Que n'avons-nous pas voulu voir ?  
Ils restèrent assis  
En silence "

A. Herbin

#vivrelamutation#conscience#silence#assise#lune#question#retraitedete

**NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.**

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -[andree.herbin@orange.fr](mailto:andree.herbin@orange.fr) <https://www.andreeherbin.com>

## Déambulations

### Jour 5

"Ils restèrent assis en silence  
Depuis quand avaient-ils quitté  
Leur humanité ?  
Depuis quand avaient-ils rompu  
Avec leur âme ?  
La lune veillait sur eux  
Et dans cette nuit, une image:  
un grand champignon dans  
le ciel  
Sur une île lointaine  
l'homme détenait soudain  
La puissance de détruire  
sa propre maison  
Jouissances et effroi mêlés  
Ils avaient été fascinés  
Ils restèrent assis.  
Prêts à accueillir d'autres visions  
Et pleurèrent encore "  
A. Herbin #vivrelamutation#conscience#visions #fascination #effroi #assise  
#chagrin#Hiroshima#silence#accueillir #marche#retraitedete

## Déambulations

### Jour 6

"Ils restèrent assis, prêts à accueillir d'autres visions  
et pleurèrent encore.  
Ils sentaient l'effroi, la terreur  
Ils percevaient la fascination. pour la puissance  
Ils avaient tout oublié  
Pour ne plus y penser ?  
Pour continuer à vivre ?  
Est-ce cela vivre ? Oublier à ce point ?  
Une autre vision soudain claqua en eux  
C'était dans le même temps que le champignon  
Des hommes ,des femmes, des enfants  
empilés, rangés, listés, classés  
détruits avec méthode  
La technique avait changé de camp  
du camp de la vie, elle avait basculé dans les camps de la mort  
et la foule avait applaudi  
Nouvel effroi, nouvelle cécité  
Cette fois, ils s'effondrèrent en pleurs  
et restent assis dans le désastre  
En silence.  
La lune veillait sur eux.  
A. Herbin  
#vivrelamutation #chemindeconscience #anamnese #chagrin#humanite#penserlhistoire#oubli#lune#retraitedete

NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -[andree.herbin@orange.fr](mailto:andree.herbin@orange.fr) <https://www.andreeherbin.com>

## Déambulations

### Jour 7

"Ils restèrent assis dans le désastre

En silence

La lune veillait sur eux

Ils comprenaient qu'ils avaient enfoui l'effroi et la terreur

qu'ils n'avaient rien voulu en savoir

Ils virent qu'ils étaient tombés dans le gouffre du déni

Une nouvelle vision leur vint:

Les paysans quittaient leurs fermes

n'appelaient plus leurs animaux Rosette ou la Blanchette

Séparés de la nature maintenant

La vie elle-même était industrialisée

Tout s'accélérait

Ils avaient perdu le fil rouge de leur humanité

L'objet et l'image remplaçaient

Le sujet et le corps

Ils levèrent les yeux et virent

un grand arbre qui avait survécu.

Ils s'assirent près de lui.

Leurs larmes coulaient sur leurs joues

L'arbre pleurait aussi

Tous ensemble

En silence

La lune veillait sur eux "

A. Herbin

#vivrelamutation #conscience #memoire#deni#arbre #assise #chagrin#lune#retraitedete

NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -[andree.herbin@orange.fr](mailto:andree.herbin@orange.fr) <https://www.andreeherbin.com>

## Déambulations

### Jour 8

"Tous ensemble

En silence

La lune veillait sur eux

Ils ressentirent alors

cette peur qu'ils avaient refoulée

Une peur ancestrale

De la nuit des temps

De leur prime enfance

La peur d'être détruits

De mourir.

L'arbre, lui ne pouvait s'enfuir

Il faisait face depuis toujours

Ils se reconnurent animaux

Vulnérables

Fuyant, se repliant, agressant

Devant le danger.

Ils décidèrent cette fois de se laisser enseigner par l'arbre

De reconnaître cette peur

De la traverser.

Ils se levèrent

En silence

Et s'engagèrent ensemble dans la traversée de la peur

L'arbre et la lune

Veillaient sur eux

De loin "

A. Herbin

#vivrelamutation #peur#conscience#traverserlapueur#ensemble #arbre#lune#retraitedete

NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -[andree.herbin@orange.fr](mailto:andree.herbin@orange.fr) <https://www.andreeherbin.com>

## Déambulations

### Jour 9

« Et s'engagèrent ensemble dans

la traversée de la peur

L'arbre et la lune

veillaient sur eux

De loin

Ils franchirent le tabou suprême :

« N'aie pas peur ! »

Ils retrouvèrent son chemin

Ils traversèrent l'effroi, la terreur, la panique, les peurs anciennes, collectives, imaginaires

Cette immense épreuve avait été tue depuis la nuit des temps

devinrent des animaux et prirent la peur comme amie

une amie qui alerte à temps

Elle était donc au service de la Vie !

Reconnaître l'écho d'hier, la résonance des mémoires enfouies,  
des imaginaires enfantins

Et ce qui est la réalité d'aujourd'hui  
pour y faire face avec courage

Ils se laissaient guider pour la première fois par la peur

C' était le temps d'honorer toutes ces peurs honteuses

Ils ouvraient lentement les yeux l'aube arrivait

Ils commencèrent à veiller les uns sur les autres

en Silence »

A.HERBIN

#vivrelamutation #peur#conscience#traverserlapueur#ensemble #arbre#lune#aube #courage #retraitedete

**NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.**

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -[andree.herbin@orange.fr](mailto:andree.herbin@orange.fr) <https://www.andreeherbin.com>

## Déambulations

### Jour 10

« Ils commencèrent alors à veiller les uns sur les autres

En silence

Il leur fallut de longs jours

Pour traverser ces peurs enfouies

Parfois, ils en étaient sidérés ,

pétrifiés d'angoisse ,

Le souffle coupé ,

Ils leur fallut de longs jours

Pour trouver la « *juste peur* »

Celle du moment présent,

Celle qu'ils pouvaient écouter,

Celle qui les protégeait

Ils s'assirent souvent épuisés,

en silence

reprenaient force et courage

Ils rencontrèrent d'autres arbres qui veillaient sur eux

Ils plongèrent toujours plus loin

En eaux profondes

Un frémissement

Un espace s'entrouvrait

Comme une confiance inespérée

Un roc sur lequel ils s'ancrèrent

Abandonnés

Ils restèrent recueillis

Ensemble

En silence . »

A.HERBIN #vivrelamutation #peur#conscience#traverserlapueur#ensemble #arbre#lune#aube #courage «#roc  
#confiance#receuillement #retraitedetete

**NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.**

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -[andree.herbin@orange.fr](mailto:andree.herbin@orange.fr) <https://www.andreeherbin.com>

## Déambulations

### Jour 11

« Ils restèrent recueillis

Ensemble

En silence

Une fine pluie

Le ciel aussi pleurait

Les apaisa

Leur cœur palpitait de nouveau

Ils restèrent là

Acceptant de recevoir plutôt que de prendre

Acceptant de ne rien savoir ,de se laisser guider

De trouver refuge

Près du rocher

Dans la chapelle du Cœur

Ils comprenaient que la traversée des émotions enfouies

N'était pas terminée

Qu'il leur faudrait se rappeler de ce lieu

Pour rencontrer la puissance de celles qui se présenteraient

Ils devinrent les gardiens

Du silence

Ensemble . »

A.HERBIN

#vivrelamutation # conscience #pluie#ciel #ensemble #rocher#lchapelle #coeur «#roc #confiance#recueillement  
#refuge #retraitedete

**NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.**

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -[andree.herbin@orange.fr](mailto:andree.herbin@orange.fr) <https://www.andreeherbin.com>



## Déambulations -Jour 12

« Ils devinrent les gardiens  
du silence  
Ensemble  
Ils se laissaient enseigner  
sur leur humanité  
Avec cette vulnérabilité  
que la conscience leur donnait  
Ils avaient le libre arbitre et l'angoisse avec  
Ils avaient compris que la tristesse  
leur permettait de faire « Teschouva » , de se retourner  
vers leur inconscient  
Que la peur les guidait  
vers le courage  
Ils avaient commencé  
à prendre refuge auprès de leur âme  
Il leur fallait encore aller à la rencontre  
de ce qu'il y avait de plus terrible en eux  
Leur violence destructrice  
non pas la violence de la nature, des animaux nécessaire à la survie  
non une autre violence,  
depuis la nuit des temps ,ils avaient mis le feu et répandu le sang  
s'étaient entretenus  
Cette porte était redoutable  
elle pouvait les anéantir  
Ils le savaient  
Ils s'assirent  
Et construisirent d'abord  
un cercle de paix Ensemble  
En silence . »A.HERBIN #vivrelamutation # conscience #refuge #ensemble #ame  
#violence#cercledepaix#retraitedete

**NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.**

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -[andree.herbin@orange.fr](mailto:andree.herbin@orange.fr) <https://www.andreeherbin.com>

## Déambulations

### -Jour 13

« Ils construisirent d'abord  
un cercle de paix  
ensemble  
en silence  
Ils se levèrent et reprirent  
leur déambulation  
Ils traversèrent des champs de ruine  
intérieurs et extérieurs  
Ils accueillirent la haine, la rage  
Ils avaient besoin régulièrement de refaire  
le cercle de paix  
pour supporter ce qu'ils ressentaient  
cette violence jouissant de la destruction  
Au bout d'un très long temps  
Ils rencontrèrent enfin  
« la sainte-Colère »  
Celle qui protège l'intégrité de l'âme,  
barre les impasses pulsionnelles  
Ils virent que la colère pouvait cesser  
d'être toujours « contre » quelque chose, quelqu'un ,  
Cesser de dire non pour dire non  
Mais se mettre au service, être avec , devenir OUI  
Ils décidèrent de retourner les énergies mortifères en énergie créatrices de vie  
Chaque jour  
Passer de l'annulation à la relation  
A bout de souffle  
Ils s'assirent  
Ils entendirent le chant d'un oiseau .../...

**NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.**

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -[andree.herbin@orange.fr](mailto:andree.herbin@orange.fr) <https://www.andreeherbin.com>

Un sourire émerveillé monta sur leur lèvres

Le fiel était devenu miel

Ils se regardèrent les uns , les autres

Chacun à sa place

En silence

Ensemble . »

A.HERBIN

#deambulation #vivrelamutation #silence # conscience #ensemble #ame #colere  
#cercledepaix#vie#oui#sourire#emerveillement#retraitedete

**NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.**

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -[andree.herbin@orange.fr](mailto:andree.herbin@orange.fr) <https://www.andreeherbin.com>

## Déambulations

### Jour 14

« Ils se regardèrent les uns , les autres

un long temps

En silence

Dans leurs yeux, ils voyaient toutes les traversées

du chagrin, de la terreur, de la rage

leurs regards étaient devenus

Doux.

L'arbre était là

Le ciel était là

L'oiseau chantait

Ils s'assirent au bord d'un ruisseau

le ruisseau de leurs larmes,

La traversée de leurs sensations, de leurs émotions

Les avait mené dans un espace

absent d'humeurs, un lieu d'une joie subtile

Qui n'était ni exaltation

Ni fausse gaieté

Sans besoin de toujours plus

La joie d'exister, de s'incarner

La joie des retrouvailles avec leur âme , là où ils avaient reconnu leur vulnérabilité commune

avec tous les vivants

Ils construisirent de nouveau le cercle de paix

Chacun assis dans son vide

Seuls et ensemble

Cœur ouvert «

A.HERBIN

#deambulation #vivrelamutation #silence # conscience #seulsensemble #ame #cercledepaix#vie#oui#joie#exister

**NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.**

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -[andree.herbin@orange.fr](mailto:andree.herbin@orange.fr) <https://www.andreeherbin.com>

## Déambulations

### Jour 15

« Seuls et ensemble

Cœur ouvert

En attente d'une parole

d'un chemin pour reconstruire les liens brisés

Ils avaient encore à explorer

les mouvements de leur cœur

entre haine et amour

entremêlés

Ils re-lirent chacun dans le secret de l'intime

la vérité des sentiments vécus avec les autres êtres vivants

La tendresse, l'admiration, l'empathie,

l'amour

Mais aussi

L'indifférence, le mépris, la jalousie,

la haine

Ils sentirent combien il leur avait été difficile de respecter l'autre dans ce qu'il est

sans vouloir le posséder ou le dominer

Ils avaient connu la culpabilité,

les sentiments d'abandon, de solitude

hérités de leurs enfances vulnérables

Quels richesses et désastres

entremêlés

Quelle quête d'Amour !

Leurs cœurs palpitaient.

et les reliaient les uns aux autres

Dans le Cœur Profond

Ils restèrent encore assis

Ensemble en silence

**NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.**

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET : 380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 - [andree.herbin@orange.fr](mailto:andree.herbin@orange.fr) <https://www.andreeherbin.com>

près du ruisseau, de l'arbre,

L'oiseau chantait . »

A.HERBIN #deambulation #vivrelamutation #silence # conscience #seulsensemble #ame  
#cercledepaix#vie#oui#joie#exister #amour#sentiments#relationconsciente

NB. Ce texte reste la propriété d'Andrée HERBIN, toute reproduction ne pourra se faire sans son accord.

VIVRE LA MUTATION *Andrée Herbin*

SIRET :380 674 929 00050

La Serre 63 Montée des Reynauds 07800- St Cierge La Serre

06 72 28 60 67 -[andree.herbin@orange.fr](mailto:andree.herbin@orange.fr) <https://www.andreeherbin.com>