

## Clara et son mini bikini, coloriage anti-stress, perdus dans la neige

13.02.2015, Episode 137

### L'avis de Marie

Bonjour ! Nous sommes le 13 février et je vous souhaite la bienvenue sur mon podcast « L'avis de Marie ». Aujourd'hui nous allons retrouver notre ami Clara qui va vivre son premier choc culturel : le port du maillot de bain brésilien. Après le soleil et la plage, nous reviendrons par chez nous, dans la neige et le froid. Et enfin, pour vous détendre, je vous propose un peu de coloriage [1]. Mais avant tout, je félicite ma collègue et amie Andrea qui fête son cinquantième podcast. A cette occasion un jeu concours est organisé. Pour y participer, répondez à la question suivante : « Où Joanne et Andrea se sont-elles rencontrées ? » En répondant sur la page d'Andrea, vous pourrez gagner un bon d'achat de la Migros.

\*\*\*\*

Je vous rappelle que Clara a passé les fêtes de fin d'année chez son ami Fabrice au Brésil, à Recife. Quand Lucia, la chérie de son ami Fabrice a vu le maillot de bain une pièce de Clara, elle a déclaré la situation d'alerte maximum, et il a été décidé de réagir au plus vite ; l'achat d'un nouveau maillot de bain était la priorité. Voici ce que Clara m'a écrit :

On entre dans une petite boutique. -«Tu fais quelle taille ? » me demande Lucia.

- «Je porte du 38, 40 ça dépend. -Bon moi je porte du 42, mais pour le maillot de bain je mets du 36. Pour toi un 34 ira très bien ! ». Et voilà qu'elle me tend un maillot de bain deux pièces que ma petite nièce de 10 ans aurait pu porter ! Non, ce n'est pas possible ! Elle insiste. Je l'essaie.

Le haut du maillot avait à peine assez de tissu [2] pour cacher le bout de mes seins [3]. Quant à la culotte, si on peut appeler cela une culotte, même mes dessous [4] les plus sexy ont plus de tissus que ce maillot. Lucia ouvre le rideau de ma cabine. « C'est superbe » - Heu, elle se moque de moi là ou quoi ? - « Tu ne crois pas qu'une taille 40 serait mieux ! « Non, non ici t'es au Brésil, toutes les filles portent ce genre de maillot. Tu verras sur la plage ! Je te l'offre ! » Comment refuser un cadeau ! Et puis bien sûr le moment d'aller à la plage est arrivé. Je n'étais pas vraiment certaine de vouloir inaugurer [5] mon maillot. Pourtant je mets les quelques centimètres carrés de tissus, mais m'enroule dans une grande serviette. Lucia m'attendait déjà. Elle ne m'avait pas menti. Son maillot était aussi petit que le mien, ou plus encore, mais son aisance [6], sa peau hâlée [7], la rendait magnifique. Moi je me sentais tel un thon qu'on sortait de son eau [8]. Je vais jusqu'à la plage enroulée dans ma serviette. On rejoint ses amis. Les autres se jettent à l'eau et moi je reste assise sur ma serviette. J'avais envie d'aller de les rejoindre, mais pour cela, il fallait que j'affronte [9] les 3 mètres de sable et les regards. Pourtant Lucia avait une fois encore raison, toutes les filles portaient ce genre de maillot. Allez, je prends mon courage à deux mains, me lève, et me dirige [10] vers l'eau, les mains sur mes fesses [11], mes mains sur mes seins, enfin je n'avais pas assez de mains pour me cacher ! Me voilà dans cette eau à 26 degrés, je souris ! L'avantage de ce petit maillot, c'est de bien sentir l'eau sur toute sa peau. Je suis une fille qui s'adapte très bien, quelques jours plus tard, je pars à la plage sans serviette, je joue au volley, bref je me sens comme un poisson dans l'eau dans mon mini-bikini !

\*\*\*

J'ai rendez-vous avec des amis dans le Jura pour faire du ski de randonnée [12]. Bien sûr les montagnes jurassiennes ne sont pas les montagnes bernoises ou valaisannes, mais elles sont plus proches. Qu'elle mesure 1600 ou 4000 mètres, une montagne, c'est une montagne. Moins dangereuse bien sûr si le sommet n'est qu'à 1600 mètres car il n'y a ni glacier, ni crevasse, mais si le vent, le brouillard se lèvent et que la nuit tombe, et qu'on est à la recherche d'un chalet sans savoir où il se trouve, la situation est tout aussi inquiétante. Bref, je devais retrouver des amis pour faire une balade [13] à ski et terminer la soirée dans un chalet pour manger une fondue. Bon déjà, je n'ai pas pu partir à temps pour arriver à l'heure au rendez-vous. Je ne voulais pas qu'ils m'attendent, qu'ils partent sans moi, je les retrouverai le soir. L'équipe que je devais rejoindre est très entraînée ; tous les week-ends, ils sont dans les montagnes pour faire de la rando. Je n'espérais vraiment pas les rattraper, mais je comptais bien avancer à mon rythme et profiter de cette journée. Je ne connaissais pas très bien la région, alors un ami m'avait laissé dans sa voiture, garée sur le parking où on avait rendez-vous, un plan du secteur avec le tracé [14] jusqu'au chalet où nous devons nous retrouver. Allez, je m'équipe et

commence à monter. Voilà que je suis rattrapée par un copain, qui lui avance à un sacré rythme pour rattraper les autres partis devant. « Non vas-y ! Ne m'attends pas ! On se retrouve ce soir. » Je lui demande juste de me montrer l'itinéraire qu'il allait faire. On avait rendez vous à 18 heures au chalet, j'aurais le temps moi aussi de faire mon tour. J'arrive au premier sommet. Pour aller vers la cabane, il faut prendre à droite. J'y serai bien trop rapidement. Allez, je prends à gauche et repense aux explications de l'ami rencontré. Il neigeait un peu, mais il y avait encore des traces [15] de ceux qui étaient passés plus tôt. Et voilà que je pars vers l'autre versant. Une montée, puis une descente, une montée et une superbe pente. La neige est excellente, j'ai l'impression de glisser sur du coton.

J'arrive vers une forêt, je continue à descendre, mais il commence à faire sombre [16]. Je m'arrête pour consulter ma carte et faire un point sur la situation. Je ne connaissais pas la région. J'avais envie de continuer ma descente mais ce que je descendais, il me faudrait le remonter. Le jour avançait, il neigeait toujours. La nuit allait bientôt tomber, je ne verrai plus les traces, si la neige ne les avaient pas déjà recouvertes. Je n'avais plus beaucoup à boire. Bon, si je me perdais, je pourrais toujours descendre dans une vallée, peut être pas la bonne, mais c'est que j'ai une fondue qui m'attend quelque part sur les hauteurs ! Il fallait prendre une décision. Je devais revenir sur mes pas. C'était bien plus prudent. Alors je suis des traces qui remontent, mais qui s'arrêtent net [17] après la forêt. Je continue à travers champs, arrive devant une petite forêt, redescends, retrouve des traces. Ah mais ce sont les miennes? La neige a cessé de tomber, le ciel prend de belles couleurs, je n'étais pas seule, la lune venait d'apparaître dans le ciel et accompagnait ma montée. Elle éclairait le chemin et jouait à cache-cache avec les arbres. Ouf, j'arrive à l'endroit où le chalet était indiqué, là où quelques heures plus tôt j'avais décidé de partir à l'aventure. Je continue. La nuit est définitivement tombée et il se remet à neiger. Je sors ma lampe et avance. Devant moi une grande étendue [18], je devine un chemin. En fait, je ne vois rien. Je consulte ma carte, mais je ne sais absolument pas où je suis. J'ai bien croisé des formes noires qui devaient être des chalets inhabités [19], je suppose. Le chalet devrait être sur la droite. Aurais-je dépassé le chemin qui y mène ? La magie d'être seule dans la nature commençait à disparaître pour laisser place à l'angoisse. Mes chaussures me faisaient mal, j'avais froid, et je commençais déjà à réfléchir comment me mettre à l'abri [20] pour la nuit. Je pensais à mes amis, à la cheminée, à la fondue ! Je marchais contre le vent et la neige, retransverse une forêt et là, derrière un vallon, je devine de la lumière. Etait-ce le bon chalet ? Peu importe, il fallait me mettre à l'abri. En m'approchant de la cabane, la porte s'ouvre, c'était mes amis qui surveillaient l'extérieur et qui commençaient à être inquiets. J'étais engourdie [21] par le froid, mais près du feu, je me suis réchauffée. La fondue et le petit blanc m'ont définitivement remise en forme.

\*\*\*\*

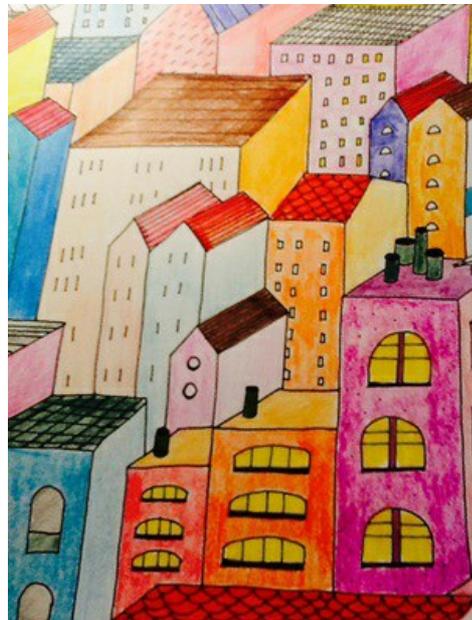
Certain pour combattre le stress, font du yoga, d'autres de la méditation, moi je colorie. Pour Noël j'ai reçu en cadeau un cahier de coloriage. Le dernier que j'avais reçu, je devais avoir 8 ans. J'étais un peu sceptique de l'intérêt de cette activité ! Non mais, je n'ai pas que cela à faire : colorier ! J'ai des examens à passer, cinq employeurs à satisfaire, des travaux à finir, un restaurant à ouvrir, et d'autres projets ! Oh les dessins sont beaux. Ce sont des villes réelles ou imaginaires, un tour du monde des villes : de Bombay à Sydney en passant par Mexico, et parfois on visite des royaumes fantasmagoriques [22]. Le cahier est resté dans un coin pendant quelques jours, et puis un soir un peu curieuse, je l'ouvre. Je cherche mes crayons de couleur et me plonge dans les dessins. Eh bien croyez-le ou non, je me suis laissée prendre au jeu [23] ! J'ai colorié les pages de ce cahier. Un peu de bleu sur les dômes gigantesques de Moscou, du rose sur les sommets de la Tour Eiffel. Le ciel de Tokyo est devenu vert, les maisons de San Francisco sont devenues bleues et jaunes. Je me concentrais sur mes dessins, sur le choix de mes couleurs. Je laissais libre cours [24] à mon imagination, me laissais enchanter par le résultat. J'en ai oublié mes obligations ! Car vous savez quoi ? Il est tellement bon de ne rien faire, quand on a tant de choses à faire !

\*\*\*\*

Voilà, je vous laisse, je viens de finir Paris, il me faut aller m'oublier à Bombay. On se retrouve dans deux semaines sur [www.podclub.ch](http://www.podclub.ch) ou sur notre APP et nous serons romantiques et nous irons en Chine pour découvrir une belle idée écolo. N'oubliez pas de tenter votre chance sur la page d'Andrea. A tout bientôt, prenez soin de vous !

**Glossar: L'avis de Marie**

**[1] le coloriage:** Action de colorier, mettre des couleurs



[2] **le tissu:** c'est le matériau obtenu après tissage du fil, tissu en coton, en lin, en polyamide...

[3] **le sein:** la poitrine, ce que les femmes ont, que les hommes aiment et qui donne du lait aux enfants

[4] **es dessous:** les sous-vêtements, la culotte, le soutien gorge ..

[5] **inaugurer:** ici, mettre pour la première fois le maillot de bain

[6] **l(a) aisance:** quand on est bien dans son corps, quand on est à l'aise

[7] **hâlé:** quand la peau prend le soleil, elle change de couleur, elle devient hâlée

[8] **un thon qu'on sortait de l'eau:** ici je pense que Clara a joué avec les mots ; on se sent comme un poisson dans l'eau quand on est à l'aise ; on se sent comme un poisson hors de l'eau quand on est mal à l'aise. Le poisson est devenu thon, car dans le langage familier, le thon désigne une personne qui n'est pas belle

[9] **affronter:** ici lutter, se mettre en danger, s'exposer aux regards des autres, se montrer dans son mini bikini

[10] **se diriger:** aller vers

[11] **les fesses:** le postérieur, familièrement on l'appelle le cul, les femmes trouvent que le leur est toujours trop gros, et c'est ce que les hommes regardent en premier chez une femme, après avoir regardé leurs seins ou avant , ou en même temps !! si

[12] **le ski de randonnée:** on met des peaux sous les skis, et on peut monter les pentes, les skis aux pieds, arrivé au sommet, on enlève les peaux, on fixe les chaussures et on glisse comme avec des skis normaux

[13] **la balade:** la promenade

[14] **le tracé:** ici, avec un stylo il a dessiné sur le plan, le tracé, c'est à dire la route pour aller jusqu'au chalet

[15] **la trace:** quand on passe dans la neige, on fait des traces, ici, je voyais les traces, laissée dans la neige par ceux qui étaient passés avant moi

[16] **sombre:** le contraire de clair, la nuit il fait sombre, il n'y a pas de lumière, la journée il fait clair

[17] **net:** tout à coup, brusquement

[18] **l(a) étendue:** superficie, espace

[19] **inhabité:** qui n'est pas habité

[20] **se mettre à l'abri:** se protéger, se réfugier, trouver un endroit pour s'abriter du froid, de la neige

[21] **être engourdi:** être raidi par le froid, être paralysé, perdre de sa mobilité

[22] **fantasmagoriques:** des villes irréelles, qui viennent des fantasmes

[23] **se laisser prendre au jeu:** s'abandonner, laisser aller, me plus réfléchir

[24] **laisser libre cours à quelque chose:** libérer l'expression