

*Petits mots
pour les
cœurs sensibles*



Jean-Patrick
La Tendresse



"Petits mots pour les cœurs sensibles"

Textes cueillis par Jean-Patrick La Tendresse

Sommaire

1. Manifeste pour les Cœurs Lents
 2. Lettre à mon amie que je n'ai jamais osé serrer fort
 3. Je t'aime sans faire de bruit
 4. Le banc du jeudi après-midi
 5. Ce que les silences nous disent
 6. Les mains, quand elles ne tremblent plus
 7. Petit lexique de la tendresse ordinaire
 8. Les larmes qu'on n'a pas vues, mais qu'on a senties
 9. Pour toi, qui me manques doucement
 10. Dernière page à lire quand tout est trop dur
-

Manifeste pour les Cœurs Tendres

Jean-Patrick La Tendresse

Je veux écrire des choses tendres.
Des choses qui ne claquent pas la porte.
Des choses qui attendent sur le seuil avec un sourire.
Je veux parler d'amitié comme on parle de lumière :
discrètement, mais avec la certitude qu'elle est là.
Je n'ai pas de rancune dans la plume,
juste des souvenirs doux, des regards d'enfance,
et des silences pleins de confiance.
J'aime quand les gens s'assoient côte à côte
sans avoir besoin de dire grand-chose.
J'aime les lettres qui commencent par « mon cher »
et les mains qui restent un peu trop longtemps l'une sur
l'autre.
Je ne veux pas écrire pour briller.
Je veux écrire pour consoler.
Je veux que mes mots fassent le même effet
qu'une tasse de thé chaude un jour de pluie,
ou un vieux pull qui sent encore quelqu'un qu'on aime.
Je ne parle que de tendresse,
parce qu'on en manque cruellement.
Et que peut-être, à force d'en mettre partout,
le monde finira par rougir un peu de douceur.

MANIFESTE POUR LES CŒURS TENDRES

- ♥ Soyons fiers de notre douceur
- ♥ Cultivons la gentillesse
- ♥ Écoutons notre sensibilité
- ♥ Assumons nos émotions
- ♥ N'ayons pas peur d'aimer
- ♥ Diffusons de la tendresse



Lettre à mon amie que je n'ai jamais osé serrer fort

Jean-Patrick La Tendresse

Mon amie,
Tu sais, je pense souvent à toi.
Pas de ces pensées bruyantes, pas des pensées qui
bousculent
Non, des pensées qui s'installent doucement dans le cœur,
Comme un rayon de soleil qui passe à travers les rideaux
le matin.
Tu étais là, toujours là,
Avec ton rire qui ressemblait à une étoile filante :
On ne savait pas quand il allait passer,
Mais on savait qu'il allait passer.
Et moi,
Moi je n'ai jamais su quoi faire de mes mains quand tu
pleurais.
Je les gardais dans mes poches, comme si la tendresse
pouvait attendre.
Comme si elle n'avait pas besoin de gestes,
Juste de regards posés au bon endroit.
J'aurais voulu te serrer fort.
Juste une fois.
Mais j'avais peur de trop dire,
Ou de ne pas dire assez.
Alors je t'ai aimée en silence.
Je t'ai aimée dans les petites choses :
Dans les mots que je choisissais plus doucement quand tu
étais là,
Dans les silences où j'attendais que tu parles,
Dans le chocolat chaud que je faisais un peu trop sucré
Parce que je savais que tu n'allais rien dire,
Mais que tu allais sourire.
Aujourd'hui j'écris pour dire ce que je n'ai jamais eu le
courage de faire..
Je t'écris aujourd'hui pour te dire ce que je n'ai jamais osé
dire.

Je te dis tout cela pour t'étreindre très fort.
Avec des mots à la place des bras.
Je t'écris parce que la tendresse finit toujours par trouver
son chemin,
Même si elle arrive en retard.
Même si elle prend le train de nuit.
Ton ami,
Toujours là,
Même quand il ne disait rien.



Je t'aime sans faire de bruit

Jean-Patrick La Tendresse

Je t'aime.
Mais sans faire de bruit.
Comme on aime le vent dans les arbres —
quand il passe,
et qu'on ferme les yeux sans même y penser.
Je ne t'aime pas pour te faire tourner la tête.
Je t'aime pour que tu puisses y poser la tienne.
Tranquillement.
Sans avoir peur.
Sans avoir à sourire si tu n'en as pas envie.
Je t'aime comme on fait attention à une tasse fragile,
comme on éteint la lumière dans une chambre où
quelqu'un dort.
Tu vois ?
Pas pour me voir dans tes yeux,
mais pour que tu n'aies jamais froid.
Je t'aime sans éclats, sans tonnerre, sans grande scène.
Mais je t'aime comme on écoute une chanson qu'on
connaît par cœur,
et qui nous serre la gorge toujours au même endroit.
Je t'aime dans les détails,
dans les plis de ton foulard,
dans la façon que tu as de dire bonjour à ceux que les
autres oublient,
dans ton silence du matin,
et dans la cuillère que tu reposes toujours deux fois dans
ta tasse,
comme un petit rituel de rien du tout.
Je t'aime sans faire de bruit,
mais si tu tends l'oreille,
tu m'entendras t'aimer.
Juste là, entre deux respirations.

Je t'aime sans faire de bruit.



Le banc du jeudi après-midi

Jean-Patrick La Tendresse

Il est un banc,
au bout du parc, là où les enfants ne vont plus,
où l'ombre a toujours un pied d'avance sur le soleil.
C'est là qu'on s'asseyait.
Toi toujours à gauche,
moi à droite,
comme si nos habitudes avaient signé un pacte discret.
On ne disait pas grand-chose.
Et pourtant, on disait tout.
Les jeudis après-midi avaient ce goût particulier,
ni début ni fin,
juste du temps posé là, entre deux battements du monde.
Parfois, tu apportais des madeleines.
Tu disais que c'était un cliché,
et tu en souriais à moitié,
comme si tu savais que j'aimais justement les clichés
doux.
On ne parlait de rien.
Mais ce "rien" était précieux.
On parlait du chat de la voisine,
du ciel qui devenait rose,
de ce monsieur qui passait toujours à la même heure
avec son chapeau trop grand et sa tristesse trop belle.
Je crois que je t'aimais un peu,
mais d'un amour qui ne fait pas de déclarations.
Un amour qui reste assis,
à la bonne distance.
Un amour de banc public.
Un amour qui attend,
et qui reste même quand tu ne viens pas.
Il est encore là, le banc.
Je m'y suis assis hier.
Le bois est un peu plus usé.
Comme moi.

Mais il se souvient.
Il garde la forme de tes épaules.
Et un peu de ton rire dans les accoudoirs.



Ce que les silences nous disent

Jean-Patrick La Tendresse

Il y a des silences qui hurlent,
et d'autres qui soignent.
Des silences qui tombent entre deux phrases comme un
soupir trop lourd,
et ceux qui s'installent comme un chat sur nos genoux –
paisiblement, sans rien demander.
Avec toi,
le silence avait une voix.
Il parlait de tout ce qu'on n'osait pas dire
mais qu'on savait déjà.
Je me souviens de nos silences de fin de journée,
quand le ciel devenait lavande
et que l'on restait là, côte à côte,
à regarder les choses se taire autour de nous.
Tu me parlais avec les yeux.
Tu répondais avec un froncement d'âme,
et je comprenais.
Je n'ai jamais su lire sur les lèvres,
mais j'ai appris à lire dans les silences.
Avec toi.
Parfois, le silence entre deux êtres,
c'est une promesse.
Une façon de dire :
« Je suis là, tu n'as rien à prouver. »
C'est une maison sans serrure,
où l'on peut déposer son cœur sans qu'il ne soit jugé.
On dit souvent qu'il faut parler.
Mais moi, je crois aux silences habités,
à ceux qui réchauffent.
À ceux qui disent :
« Tu peux t'endormir. Je veille. »



*Avec toi,
le silence avait une voix.
Il parlait de tout ce qu'on n'osait pas dire
mais qu'on savait déjà.
Je me souviens de nos silences de fin de journée,
quand le ciel devenait lavande
et que l'on restait là, côte à côte,
à regarder les choses se taire autour de nous.*

Les mains, quand elles ne tremblent plus

Jean-Patrick La Tendresse

Il y a des mains qui cherchent,
et d'autres qui trouvent.
Des mains qui hésitent au bord d'un geste,
et puis, un jour,
des mains qui ne tremblent plus.
Je me souviens de la tienne,
juste posée à côté de la mienne.
Pas de contact,
mais l'envie, peut-être.
Ou le vertige.
On apprend à se tenir la main tard, parfois.
Pas quand on est enfant
là, c'est facile, on serre fort, on ne lâche pas.
Mais plus tard,
quand on sait ce que ça veut dire.
Quand une main devient un aveu.
Il m'a fallu du temps pour apprivoiser les gestes.
Pour qu'une main sur une joue ne soit pas une intrusion,
mais une réponse.
Pour que l'on comprenne que certaines mains
ne prennent pas :
elles recueillent.
Et puis, un jour,
nos mains se sont trouvées.
Pas par accident,
mais par une sorte de lente évidence.
Elles se sont posées l'une dans l'autre
comme deux feuilles que le vent aurait guidées.
Et elles ne tremblaient plus.
C'était un moment simple.
Rien de spectaculaire.
Juste deux mains, un peu fatiguées de douter,
qui s'étaient dit oui sans bruit.

Depuis, je pense aux personnes qui se tiennent par la main
sans le savoir vraiment.
Ceux qui s'effleurent dans les couloirs de la vie
et qui portent, dans leurs paumes,
une promesse de douceur.



Les mains, quand elles ne tremblent plus

Les larmes qu'on n'a pas vues, mais qu'on a senties

Jean-Patrick La Tendresse

Il y a des larmes qu'on verse sans bruit.
Pas celles qui roulent, visibles,
mais celles qui restent suspendues,
au bord des yeux,
au bord du cœur.
Tu n'as jamais pleuré devant moi.
Et pourtant, je t'ai vu pleurer cent fois.
Dans la manière que tu avais de sourire en baissant les yeux,
dans tes silences trop longs entre deux phrases,
dans cette façon de changer de sujet
quand la vérité devenait trop nue.
Je n'ai rien dit.
Pas par indifférence.
Mais parce que parfois,
le plus grand acte d'amour,
c'est de ne pas forcer la confidence.
J'ai senti les larmes dans ta voix,
dans ta façon de tenir ta tasse trop longtemps,
dans tes épaules qui se haussaient pour mieux tenir debout.
Il y a des larmes qui ne veulent pas couler,
par pudeur, par fierté,
ou par habitude.
Mais elles pèsent.
Et on les devine, si on sait regarder avec tendresse.
Moi, je t'ai aimé comme ça.
Sans mouchoir à la main.
Sans t'obliger à pleurer.
Mais en étant là,
au cas où une larme s'échapperait malgré toi,
et qu'elle aurait besoin d'un refuge.
Les larmes qu'on ne voit pas sont parfois les plus belles.
Elles ont fait tout le chemin jusqu'au bord

et se sont arrêtées là,
en équilibre fragile,
comme un aveu qu'on n'ose pas prononcer.
Et moi,
je les ai senties,
et je t'ai aimé encore un peu plus fort,
en silence.



*Les larmes qu'on n'a pas vues, mais
qu'on a senties.*

Pour toi, qui me manques doucement

Jean-Patrick La Tendresse

Tu me manques.
Mais pas comme un cri,
pas comme une urgence.
Tu me manques doucement,
comme une chanson dont on fredonnait les mots
ensemble
et dont j'ai oublié les paroles,
mais pas la mélodie.
Il y a des absences qui font mal des dans un cœur fidèle.
et d'autres qui restituent la chaleur.
La tienne est entre les deux.
Elle me suit comme une écharpe légère
qu'on aurait laissée sur mes épaules
sans que je m'en rende compte.
Je pense à toi dans les gestes du quotidien :
quand je coupe une pomme,
quand je plie le linge,
quand je croise un rire qui ressemble au tien.
Tu n'es pas là,
et pourtant tu es partout.
Je ne sais pas si tu reviendras,
ni si tu m'as vraiment quitté.
Peut-être que c'est moi
qui me suis éloigné doucement
pour ne pas déranger ton silence.
Mais je t'écris comme on allume une veilleuse.
Pas pour que tu reviennes,
juste pour que tu saches
qu'ici, quelqu'un pense à toi sans bruit,
et que cette pensée est douce,
presque tendre.
Tu me manques,
mais je ne t'en veux pas.
Je t'attends sans attendre,

je t'espère sans insister.
Je t'aime dans l'absence,
comme un livre refermé
qu'on garde près de soi,
parce qu'on n'a pas besoin de lire pour se souvenir.



Pour toi, qui me manques doucement.

Petit lexique de la tendresse ordinaire

Jean-Patrick La Tendresse

A — *Attendre sans impatience.*

Parce qu'on sait que l'autre viendra,
même s'il met du temps.

La tendresse, c'est de laisser l'horloge dehors.

B — *Beurrer les tartines de l'autre sans rien dire.*

Et choisir la confiture qu'il préfère,
même si ce n'est pas la tienne.

C — *Couvrir les épaules d'un silence rassurant.*

Celui qui dit : « Tu peux poser ta peine ici. »

Pas besoin de mots.

Juste d'être là.

D — *Dire "prends soin de toi" et le penser vraiment.*

Pas comme une formule,
mais comme un vœu intime.

E — *Écouter sans corriger.*

Juste écouter.

Avec le cœur au lieu de l'agenda.

F — *Faire semblant de ne pas voir les larmes.*

Et en même temps, serrer un peu plus fort.

G — *Glisser un mot dans une poche, une boîte aux lettres,
un livre.*

Un mot qui ne demande rien,
sauf peut-être un sourire discret.

H — *Habiter les silences ensemble.*

Comme une maison aux volets bleus qu'on n'aurait pas
besoin de repeindre.

I — *Inviter sans obligation.*

Et se réjouir même si l'autre ne peut pas venir.

J — *Joindre ses pas à ceux de quelqu'un,
même si le rythme est un peu plus lent.*

La tendresse, tu vois,
c'est tout ce qu'on fait sans éclat,
mais avec le cœur à la bonne hauteur.
C'est la petite monnaie de l'amour.

Et c'est ce qui fait qu'un jour ordinaire
peut devenir inoubliable.



Petit lexique de la tendresse ordinaire

Dernière page à lire quand tout est trop dur

Jean-Patrick La Tendresse

Si tu lis ces lignes,
c'est peut-être que quelque chose a plié en toi.
Peut-être que la journée est trop grise,
ou que la nuit est restée trop longtemps.
Alors lis-moi doucement.
Laisse ces mots poser une main sur ton front,
comme le faisait quelqu'un, avant,
quand tu étais petit.
Je ne vais pas te dire que tout ira bien.
Mais je vais te dire ceci :
tu n'es pas seul.
Même si personne n'est là,
il y a des pensées qui veillent sur toi,
des présences invisibles mais vraies,
comme un parfum qui revient sans prévenir.
Souviens-toi :
tu as déjà traversé des mers intérieures.
Tu as déjà su respirer sous l'eau.
Tu as déjà ri en pleurant,
et aimé même les jours où ton cœur boitait.
Aujourd'hui, peut-être que tout semble flou.
Mais il y a encore des tasses chaudes,
des chansons douces,
des bancs vides qui n'attendent que toi,
et des silences pleins d'amour
où tu pourras te reposer.
Alors fais une chose :
respire.
Pas pour aller mieux tout de suite,
mais pour rester en vie une minute de plus,
et puis une autre,
et encore une autre.
Et si un jour tu croises quelqu'un qui lit cette page,
pose doucement ta main sur la sienne.

Sans rien dire.
Juste pour qu'il sache,
lui aussi,
qu'il n'est pas seul.
Je suis là.
Encore un peu.
Pour toi.
Toujours tendrement.

Patrick Letoffet



Quatrième de couverture

Il y a des livres qui crient, d'autres qui chantent —
celui-ci murmure.

Jean-Patrick La Tendresse écrit comme on serre une main,
comme on parle à quelqu'un qu'on aime sans bruit.

Page après page, il tisse un fil de tendresse entre les
silences,

les regards qu'on détourne, les amitiés qu'on n'ose
nommer

et les amours qui ne font pas de bruit.

Ce recueil est un refuge pour les âmes sensibles,

une couverture douce pour les jours froids,

un alphabet de l'attention à l'autre.

On y entre comme dans un dimanche après-midi lent,

et on en ressort un peu plus humain.

À lire lentement,

ou d'un seul souffle,

mais toujours avec le cœur grand ouvert.

Copyright

© Jean-Patrick La Tendresse, 2025

Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée
dans un système de récupération ou transmise, sous

quelque forme ou par quelque moyen que ce soit —

électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou

autre — sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

Ce recueil a été écrit avec tendresse, pour être partagé
avec délicatesse.

Merci de respecter son rythme, ses silences et ses secrets.