

Je ne peux pas me poser,
Toujours quelque chose à prouver,
On ne m'a pas autorisé
À m'arrêter, à respirer.

Je cours après demain,
Les épaules chargées de "il faut",
Je serre les dents, je tiens,
Comme si ralentir était un défaut.

Pré-refrain
Mais dans le silence de mon corps
Une voix murmure encore...

Je n'ai pas le temps, c'est ce que je me dis,
Comme un écho appris dans la nuit,
Mais le repos n'est pas un fardeau,
C'est un souffle doux, c'est un cadeau.
Le repos n'est pas un fardeau,
C'est un droit sacré, un cadeau.

On ne m'a pas autorisé
À déposer les armes un instant,
À m'allonger sans culpabilité,
À laisser faire le vent.

J'ai appris à être solide,
À mériter chaque seconde,
Mais mon cœur me crie timide
Que la douceur n'est pas immonde.

Le repos est un cadeau

Pré-refrain
Et si je m'offrais enfin
La permission d'être humain...

Refrain
Je n'ai pas le temps, c'est ce que je me dis,
Comme une vieille règle dans l'esprit,
Mais le repos n'est pas un fardeau,
C'est une lumière, c'est un cadeau.

Le repos n'est pas un fardeau,
C'est une caresse, un cadeau.

Pont
Si je m'arrête, je ne disparaîs pas,
Si je respire, je ne trahis pas,
Je peux me poser, ici et maintenant,
Et exister simplement.

Refrain final (plus doux puis puissant)
Je prends le temps, aujourd'hui je choisis,
De ralentir le pas de ma vie,
Car le repos n'est pas un fardeau,
C'est un espace, un cadeau.
Le repos n'est pas un fardeau,
C'est l'amour que je me fais en cadeau

