



■ Ode au Diffus

Le diffus se déploie dans la discrétion, dans le fil ténu de la régularité. Chaque décade s'ouvre par le souffle de 9:59 — neuf minutes et cinquante■neuf secondes suspendues comme un battement intérieur. Respiration posée, écriture de trois signes, don d'une parcelle de soi. Ces gestes, presque invisibles, se répètent ; et c'est dans leur répétition qu'ils trouvent leur force. Rien d'excessif : seulement la fidélité aux petites choses qui,

de jour en jour, tissent une cohérence profonde.

La cohérence ne se bâtit pas d'un seul coup ; elle s'entretient par la patience. Le diffus est l'art de laisser le temps se déposer comme un sédiment. Chaque jour ajoute une poussière de sens, et au fil des décades, cette poussière devient roche, cette fragilité devient socle. La main apprend à revenir, le souffle à se replacer, l'écriture à reprendre le fil. Le diffus protège de la discontinuité : il oppose à la tentation de l'éparpillement la douceur d'une routine consciente.

Puis vient le souffle $\Delta\tau$, le surplus de temps redistribué à l'échelle de la décade. Il surgit comme une pulsation : soudain la répétition devient célébration. On comprend alors que la discipline n'était pas un couvercle, mais une chambre d'échos où l'infime gagne en amplitude. Le diffus enseigne une joie souterraine : celle de savoir que l'existence se maintient par la constance, et que chaque pas, même invisible, résonne dans le Tout.

Dans la pratique poscœnoïale, le mode diffus n'exige ni effort héroïque ni volonté raide. Il demande une délicatesse tenace, un retour quotidien à ce qui nous fait tenir. Trois micro■gestes suffisent : respirer, écrire, partager. À la longue, ils deviennent une basse continue sous la mélodie des jours, un soutien stable qui laisse la place à l'imprévu. Et l'on découvre que la régularité n'étouffe pas la liberté : elle l'accorde.