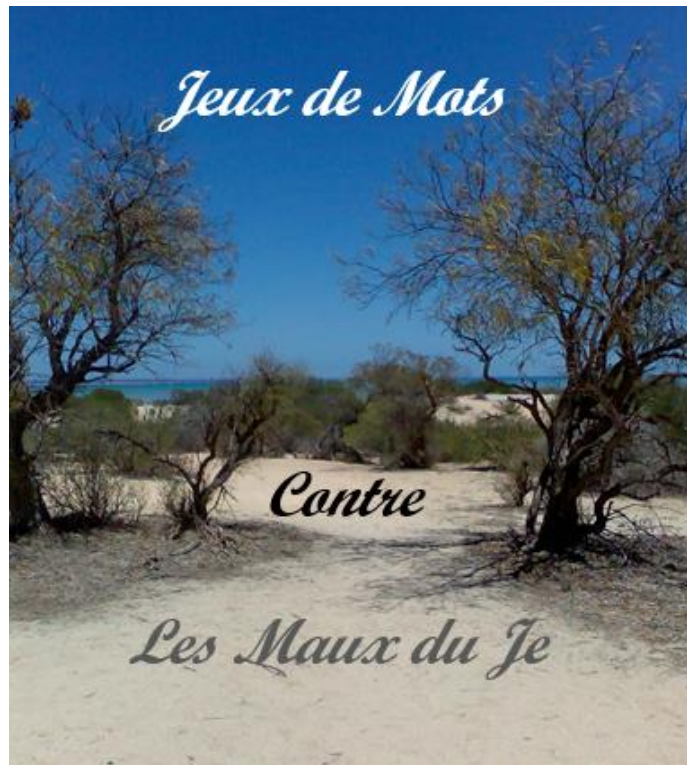


Farrah Lee

MIGRAINES DE L'ÂME



MIGRAINES DE L'ÂME

Jeux de mots contre les maux du *Je*

La loi fédérale sur le droit d'auteur n'autorise pas la reproduction destinée à une utilisation collective de la totalité ou de l'essentiel des exemplaires d'une œuvre disponible sur le marché. Toute reproduction totale ou partielle de ce livre est donc illicite et constitue une contrefaçon.

© 2020, Éditions SUR LE HAUT, La Chaux-de-Fonds, editionssurlehaut.com

ISBN 978-2-9701393-6-3

Imprimé à La Chaux-de-Fonds (Suisse)

Farrah Lee

MIGRAINES DE L'ÂME

Aimer, ça rime à quoi ?

Rencontres

Jeux de mots contre les maux du *Je*



Un ange passe

Et de sa plume

Il caresse l'âme des rebelles...

Prélude

Amie-s-mortel·les, je vous salue !

Mon grand-père était chaman, il déjouait les maux de l'esprit et moi, je joue avec. C'est fou ce que ce jeu console et atténue **Mes migraines de l'âme**

Comme mes parents, j'ai quitté ma zone d'inconfort, pour une zone de confort, esprit nomade, je me suis perdue en chemin, à la recherche d'un destin favorable. Certains jours, je me lève de *bonheur*, je sors le grand *Je*, avec cette envie folle de jouer avec les mots, ma distraction, mon jeu de consolation. D'autres, je maugrée un peu, le *Je* rêve beaucoup et vagabonde dans les allées moribondes étrangement chamarrées de mon jardin secret.

Dans ce recueil, j'ai rassemblé des poèmes et autres textes en trois parties (A,B et C), écrits pour la plupart quand je vivais à l'étranger, en deux destinations, quelques impasses, entre passions et contradictions. Lors mes traversées du désert, j'ai découvert une oasis de rêve, sa source magique dissout les maux, souvent j'y coule des jours paisibles avec mes versatiles chimères, aux senteurs éphémères.

Magie des voyages littéraires, j'ai rencontré de nombreux auteur-e-s, quel bonheur de me promener en leur compagnie. Bien souvent, j'en ai perdu la notion du temps et celle de la réalité, captivée par nos bavardages tout en langueur, moments précieux si délicieux. Hommage audacieux, j'ai osé emprunter, voire m'emparer de leurs perles si finement ciselées, non sans coquetterie et toujours à fleurs de peau-ésie.

A. Aimer, ça rime à quoi ?

Les premiers poèmes remontent au siècle dernier, presque une éternité. Ils évoquent mes amours et amitiés perdues, mes échecs et autres doux leurres. Je répète mes erreurs et radote, un peu, beaucoup... confusément, à la folie, sans doute. En rupture avec moi-même, chaque séparation était comme une dévastation. Ces textes sont comme *invitation au voyage* dans mon naufrage puis mon sauvetage, entre détresse et allégresse, je divague à dire vrai...

B. Rencontres

Certains poèmes et textes concernent des rencontres, parfois brèves, des âmes encore plus tourmentées que la mienne, pour d'autres des expériences difficiles ou simplement mes réflexions un jour d'ennui frénétique ou de pluie intérieure, à la fois étoilée et glacée comme la neige.

« Amours clandestins » était une commande pour une chanteuse et « Occi-Maure » celle d'un ami voyageur.

« Boire et dé-boires » et « La mort dans l'âme » un hommage à des compagnons d'infortune, de belles âmes inconsolables.

« Cioran », un petit *exercice d'admiration*, que je souhaitais partager avec vous : *mon* portrait du maître Emil Cioran, le « *Diogène roumain* », le virtuose de l'aphorisme, le génie du paradoxe, son œuvre *poétique* est devenue progressivement mon livre de chevet, *mon Cioran*.

C. Jeux de mots contre les maux du Je

Concernant les textes « La puissance des mots » et « Mater l'échec », j'ai rebondi sur des publications, dans des réseaux sociaux, qui ont fait écho en moi, par ricochet, avec parfois une surprenante rencontre avec moi-même.

Quant aux autres textes, c'est aussi flou que mon destin bohème ; ce qui est certain, dans chacun, j'y ai mis tout mon cœur, avec le meilleur *de moi-m'aime*. Entre deux malheurs, une pincée de bonheur. La vie en somme et en rêverie, dans cette oasis mythique, sensible, sans sable au parfum insaisissable.

Je vous souhaite une douce et agréable balade musicale dans mon univers, au milieu du plus beau des déserts, celui empli de vers toujours en fleurs même en hiver.

Qui suis-je ?

Je suis moi et mes circonstances.

José Ortega y Gasset

D'où suis-je ?

Je suis de mon enfance.

Je suis de mon enfance comme d'un pays.

François de Saint Exupéry

Si je ne suis pas moi, qui le sera ?

Henry David Thoreau

Agir en poète

Désenchanté, en mal de mots

Une pause s'impose, elle sera en prose

Si vous êtes virtuose

Pour les autres, laissez-vous bercer

Par votre indicible musicalité

Suivez votre tempo

Écrire en poète, c'est bien

Presque à la portée de tout à chacun

Agir en poète, c'est divin

Si chacun y met du sien et surtout du sain

De nos querelles avec les autres, nous faisons de la rhétorique.

De nos querelles avec nous-mêmes, de la poésie.

William B. Yeats

*Écrire exige tant de lucidité.
Et sais-tu bien que la plupart du temps,
ce sont des fous qui écrivent. . .*

Louise Mahoux Foncier

*Ai-je un talent fou ?
Ou suis-je un fou sans talent ?
Écrire, ce rêve fou si doux
Je le partage avec vous...*

Écrire, délivre

Je me suis maintes fois demandé pourquoi j'écrivais et pour qui ? Juste pour moi ? Par désœuvrement ? Par envie ou besoin ? Écrire, sans prétexte pour *livrer son dialogue intime*.

Écrire, c'est lire en soi pour écrire en l'autre.
Robert Sabatier

On dit que l'écriture est thérapeutique, salvatrice, voire libératrice et parfois joyeuse.

Parler de ses passions ou de ses poisons ? Discuter, rire ou polémiquer, un lien social, moments distrayants. Bousculer quelques certitudes, sans trop de platitudes.

Trop souvent, je me suis sentie si seule, isolée et pourtant entourée de gens ; moments gâchés, absente à mon présent, si préoccupée par mes pensées chaotiques que je savais ne pouvoir partager. Le cœur au bord des lèvres, difficile de se taire. *Comment décrire sa nuit intérieure, ce lancinant exil, sans faire fuir les proches ?*

*La solitude ne vient pas de l'absence de gens autour de nous,
mais de notre incapacité à communiquer
les choses qui nous semblent importantes.*
Carl G. Jung

Quand on voudrait tant s'épancher, parler pour ne rien se dire est pire, un semblant de conversation insipide, pour passer le temps ou le tuer. Rire et boire ensemble, sans évoquer nos déboires quotidiens, et autres doux leurres. Petites causeries pour relations superficielles ou amitiés conditionnées... Se sauve qui peut, à chacun ses enjeux... Où trouver un terrain d'entente pour les *Je* ?

Pris par le *jeu* de l'écriture, les douleurs du *Je*, se dissipent un peu, beaucoup passionnément, pas sciemment ? Jouer avec les mots, pour déjouer les maux peut

soigner certaines blessures, et déclencher quelques sourires. Ce Jeu console. Cela fait un bien fou... Je soigne mon écriture et elle aussi, mine de rien.

*Ce qu'on ne peut pas dire,
il ne faut surtout pas le taire,
mais l'écrire.
Jacques Derrida*

Ha qui est-ce que je confesse ma détresse, mes espoirs, mes idées noires, brillantes ou farfelues, quand je me sens perdue? Une épaule disponible, une tendre oreille...

Il faut choisir le moment opportun pour chacun des interlocuteurs afin d'éviter toutes frustrations. Mais quand on est au plus mal, que ça ne peut plus attendre... Quand Les maux se bousculent, entêtants, indicibles mais si bruyants. Incompréhensible langage du mal être qui rêve d'idéal, cent doux leurres. On s'enferme dans sa tour infernale, avec nos ennemis intérieurs, aliénantes addictions que sont ces relations toxiques. On entretient son malheur comme ses rancœurs, on le nourrit, quand lui nous dévore petit à petit. On le connaît si bien qu'on le retient, avec des *maux clés*, en condamnant les portes de ce labyrinthe.

*Amères litanies
Dans ce vague à l'âme
Âpre émoi, déluge de maux
Le Moi incompris
Dérive, puis se noie
Vide de sens, en silence*

Décrire, pour calmer la tempête, le chaos assourdissant des tourments, les mots dits, maux mis par écrit, sans peine ou presque, parlent de mes émois. Mal être à l'écoute. Parler seul à seul, n'est pas si fou... enfin sur papier !

Ma lettre à moi, qui comme unique...

*L'humour est la forme la plus raffinée du désespoir.
Jacques Salomé*

Discourir avec célérité : bien souvent, je sens que je cours à ma perte, quand le philosophe en moi discourt en pure perte. Futile monologue ?

Un dialogue est nécessaire... avec un être à l'écoute, *l'autre tout ouïe...* et qui sait motivé, obtient un résultat inouï...

L'Homme fait tout pour s'emparer de l'oreille d'autrui.
Milan Kundera

Quand parler et avec qui est vital. Tout le monde n'est pas prêt à accueillir les peines des autres, surtout si elles font écho à leurs propres malaises intérieurs : chaque être livre une dure bataille, contre le mal être qui sourd en lui. On admire celui qui écoute, il tait peut être sa souffrance par pudeur ou discrétion. On loue son empathie. Ha maudit égoïsme qui abîme l'amitié ! Par besoin de déverser sa détresse, son trop plein de tristesse, on s'enferme dans une forteresse livide.

En douleur, on n'entend plus... l'autre.

Il n'y a pas de prise de conscience sans douleur.
Carl G. Jung

Réconforter n'est pas aisé. Si souvent, le silence est pris pour de l'indifférence. S'éloigner comme pour se protéger de la douleur qu'on ne peut supporter, ne pas se laisser submerger par de pénibles confidences, *de peur de se perdre dans la réponse, ne plus exister que par rapport à la demande d'autrui.*

On s'entête, on s'endette, prise de tête.

Tourner la page, sans se déchirer, *sans mots dire.*

Ni victime, ni bourreau.

Ni de soi, ni des autres.

Nie l'un et renie l'autre.

Il est si facile de parler de la pluie et du beau temps, beaucoup moins de sa météo intérieure, même avec un spécialiste, qu'on paie cher pour *retrouver* la paix intérieure ; et le cœur léger partir vivre sur son petit nuage arc-en ciel.

Parler coûte que coûte, vider son sac devenu fardeau, déposer sa colère et autres frustrations pour laisser place au bien-être même éphémère? Être juste révolté contre les injustices, comment s'en délivrer sans préjudices?

Se libérer de querelles sans fin, avec des absents qui empoisonnent notre présent, encombrant notre espace psychique, nous aliènent. Dans ce combat solitaire, qui a les derniers maux, perd.

Parler est un besoin, écouter est un talent.

Johann W. von Goethe

L'écoute : je manque de ce talent-là... Je sais de quoi je parle, pour une fois. Volubile, je suis.

Mais, quand il n'y a personne AVEC qui parler... **Personne**. L'enfer, c'est être sans les autres, loin, trop loin pour tisser des liens. Exil in-humain.

Aucun être à l'écoute. Le mal être s'installe dans un vide abyssal. Écrire, sortir de ce néant ce qui pèse, choisir les bons mots, pour apaiser l'âme agitée. Écriture, un fil de soi, se dégager de l'emprise des maux, pour enfin lâcher prise... et *délier sa peur*.

Écrire jusqu'au moment où le bonheur d'écrire

vous fait douter de votre propre malheur.

Elias Canetti

Que c'est vivifiant de s'accepter, avec sa part d'ombre mise en lumière, ma silhouette ne m'effraie plus. *É-volution ! Rien ne se crée... tout se transforme ou se déforme dans les tréfonds de nos souvenirs les plus flous.*

En *solitaire*, on délire en secret. On se parle sans but précis. On soliloque, on s'invente des personnages empathiques, toujours à l'écoute. Débute alors un long dialogue d'enfer, intimiste et sans retenue, une dense relation épistolaire, un livre ouvert dans ce huis clos où seuls dansent les mots. *Entre soi délicat.*

La solitude et moi, on s'entend bien, enfin ou on feint ?

Solitude ! Sans toi, je n'aurais pas écrit.

Solitude ! Sans toi, je suis encore plus seule

Solitude ! Avec toi, je suis moi-même (m'aime)

*Je suis **bien**, seule, donc je suis*

Volupté. Volubilité

Petite brise ou tsunami, les émotions sortent mots à maux du silence, comme dé-livrées par notre plume effervescente. Le *Ça* bouillonne, le *Moi* en transe entre en inspiration, avec une pointe d'humour et un zeste de lucidité, les voilà libérés.

Par l'écrit, on digère cette cuisine intérieure, parfois jusque la nausée. On dit ce que l'on ressent, nez à nez avec notre réalité, la gorge nouée depuis tant d'années. On se *dé-chaîne* vers une reconquête intérieure.

La douleur éloigne souvent les gens, mais certains mots touchent, caressent les âmes, tissent des liens, on se sent si proche soudain, métaphysiquement parlant. Agréables sensations, ces mots liants si fluides.

L'humour l'art d'exister.

Robert Escarpit

Écrits vains ? Cris d'espoir ou crispations que l'on couche sur papier, *les mots alités...* pour déminer les maux avant qu'ils explosent. Créer, accoucher d'un texte est comme une renaissance : un *Moi* neuf qui s'éveille, *littéralement* parlant, un *rien* nombriliste aussi.

*Si vous n'avez absolument rien à créer,
vous pourriez peut-être vous créer vous-même.*
Carl G. Jung

J'ai deux enfants : ma fille, mon trésor, ma plus belle création, une joie qui grandit chaque jour ; et mon enfant intérieur, que j'ai trop longtemps délaissé, mais j'essaie de me rattraper, il a tant besoin de reconnaissance. Les bons jours, on n'apprend à mieux se connaître, se rassurer et s'apprécier. Pouvoir tendrement se parler recrée des liens.

Quand j'écris, j'entre en moi jusqu'aux fond des maux, je les tutoie. Je conjugue mes malheurs avec mes bonheurs pour en sortir non sans douleur, le meilleur. Enfin, je crois. Triturer les plaies à vif jusqu'à « crever l'abcès » d'une plume acérée mais pansante.

Souvent, j'ai touché le fond, et en vérité grâce à l'écrit, j'ai pris un peu de hauteur avec une légèreté de l'être devenue supportable... Vaine d'écrivain. Élan vital, presque sur humain.

L'humour, l'art le plus raffiné de résister au désespoir.

Les mots n'ont pas la même valeurs affectives et olfactives pour tous. Chaque texte est libre d'inspiration et d'interprétation... sans prise de tête. Distanciation.

Lira qui voudra...

Avec cette liberté d'interrompre le flux, sans heurter l'autre, lire entre les lignes, relire quand bon nous semble... Passer un chapitre, lire en diagonale, ou tout simplement suivant l'humeur ou par manque d'intérêt, fermer le livre, voire l'oublier, sur une étagère, il n'en sera point froissé. Il n'a pas voix au chapitre.

L'important n'est pas de lire mais de relire.
George L. Borges

Je n'arrive pas à me relire, encore moins lire en moi, quand je suis enlisée dans ces pensées toxiques. L'égo tangué, aux sons des maux denses, le Je en transe.

Lira, un peu, beaucoup, passionnément...

Combien n'auraient pas la patience d'écouter un proche ou un inconnu parler de sa vie ou évoquer un sujet quelconque, mais curieusement, liraient avec intérêt ses mésaventures, seraient intrigués par sa réflexion riche de contradictions poétisées, ou encore touchés par ses fragilités teintées de noirceurs...

S'exposer peut indisposer. On se met parfois à nu dans un costume d'écrivain·e. On montre les failles de sa cuirasse, sans l'ôter. *Vulnérable et Vénéral*.

Certaines âmes sont comme des livres ouverts... sur un chapitre de leur vie. On croit bien les connaître, mais en réalité, ils ne partagent que les meilleures pages de leur existence ou celles de leurs errances. On les fuit ou les envie. Tant de non-dits.

*La parole est un prétexte : ce qui attire l'homme vers l'homme
c'est l'affinité qui les lie, et non la parole.
Djalâl-al-Din Râmî*

Il est souvent difficile même avec les plus proches de se livrer, de parler, sans fard ni tabou, la peur du jugement ou celle d'être incompris ?

Tout est langage pour qui sait lire et relire, *encore et en corps*, dans les maux. Il n'est pas tout ? Soyez réceptifs ! Les émotions, parfois nous parlent dans un jargon indigeste. Procès-verbal ou d'intention... Au besoin, elles s'expriment, plaisantent ou pas, elles communiquent notre musique intérieure, notre *chair* éloquence. *Vivre est-ce un moment de liesse rythmé de tristesse ?*

Lira peu ou pas sciemment

Dans un livre, un journal tel un carnet d'entretiens, on aborde, sans être interrompu, tous les sujets qui nous tiennent à cœur et parfois le brise.

Le *visiteur-lecteur* est comme un compagnon dans cette quête solitaire. Étrange face à face, comme devant un miroir sans tain, non sans effet, un dialogue silencieux s'installe entre deux inconnus, une conversation intemporelle ou

presque, qu'on entretient à distance, page après page. On se chapitre, on s'apostrophe, on s'interroge. Une conversation qui pousse à la réflexion, on sourit au bon mot, l'esprit danse sur les rimes imparfaites et fluides d'un poème. On vagabonde ensemble, agréable divertissement, entre camarades de lecture, qui j'espère laisse comme un parfum de mystère.

L'écriture, ma muse, ma ré-création.

Le *Je* murmure, et je délire entre les lignes de ma vie, dans un flou artistique, à dessein. Je dépeins mes états d'âmes sur un tableau (sans le génie d'un Banksy), qui finira sur le bon mur, *accroché à ses insaisissables oreilles*. Le *Je* tourne, page après page, en boucle, excentrique.

Écrire délivre

Écrire, en fin de compte, est une fuite et un refuge.
Fernando Pessoa

A. Aimer, ça rime à quoi ?

S'aimer *en vers* et contre tout

Maux doux, mots *coeur*

Aimer, la poésie des sens.
Honoré de Balzac

Aimer, c'est bien.
Savoir aimer, c'est tout.
François-René de Chateaubriand

S'aimer avant tout
S'aimer quand *m'aime* sans dilemme !

Rien ne fait mieux écrire que d'écrire sur ce qu'on aime.
Paul Léautaud

La vie en prose

*À quoi sert la poésie
Si ce n'est à embellir la vie
Ces moments calligraphiés
Ces mots partagés, évènements précis*

*Qu'un jour on transcrit, sur papier de qualité
Pour ne pas oublier que la lune a voyagé
Dans notre ciel étoilé, parfois si glacé*

*Pour se souvenir des instants de bonheur
Pour atténuer un temps, la douleur
Déjouer les maux du **Je**, qui dansent*

*Décrire notre musique intérieure
Ses silences, tout en nuances, ses arhythmies
Sa sublime mélodie aux cent harmonies
L'âme tout ouïe aux mots denses de sens*

*Désenchanté ou juste indisposé
Une pause s'impose, elle sera en prose
Que vous soyez ou pas virtuose
Suivez votre insondable musicalité*

*La poésie est un langage de l'âme
où les mots se font à la fois peinture et musique.
Germaine Blondin*

Ma Fleur de Mâle

*J'ai fait ce rêve étrange et parfumé
De vous avoir rencontrée
Avant je vivais en apnée
Depuis, je vous respire tendrement*

*Mille et un messages, nos bavardages troublants
Des rimes et des rires, nos délires insouciant
Votre poésie si subtile m'inspire tendre amant*

*Alchimiste des mots et des émotions
Vous avez su lire dans mon cœur
Chère âme-sœur, au-delà de mes peurs*

*Ô magicien, votre voix si enivrante
M'a presque ensorcelée, sublime sensation
De nouveau vivante, de nouveau vibrante
Tel un Phœnix euphorique, incandescente*

*Il vivait si bien dans son rêve,
qu'il faillit perdre la raison,
ou se transformer en poète.
Alexandre Pouchkine*

Chère âme fleur

*Comme deux âmes sœurs qui s'effleurent
Notre romance intense tout en fragrance
Comme en transe nous dansions hagards
Ce pas de deux vertigineux si près des cieux*

*Là-haut dans ce nuage arc-en-ciel
Notre paradis artificiel
Tels des papillons nous vacillions
Au rythme de nos émotions*

*Enivrés du nectar de cette fleur du hasard
Délictueux mais si délicieux
Suc ou poison « Mêle-addiction »*

*Comme prise en « flagrant délit d'illusions »
Je vous ai cru libre comme l'air. Ô Délire amer !
Vous partez demain respirer un autre parfum
Vous proposez une relation épistolaire
Elle sera éphémère. Ô destin chagrin !*

*Ô monde, j'ai cueilli ta fleur !
Je l'ai pressée contre mon cœur et son épine m'a piqué.
Rabindranath Tagore*

Un, deux... toi !

*Être entière et trouver sa moitié
Une belle duplicité, quelle destinée !
Un tiers charmant, un bel amant
Une âme d'enfant, un brin galant*

*Un complice, plein de malices
Cet être unique
Un lien magique*

*Un cœur pour deux
Ne faire qu'un être deux
Rester soi près de toi*

***Le Moi tout en émoi
Une fin en soi ?***

*Au plus fort de l'hiver,
j'ai découvert en moi un invincible été.
Albert Camus*

Un de trop

*Le sommeil agité l'âme troublée
Mon cœur sourit ma raison crie
Je tourne retourne analyse
J'hésite décide puis me ravise*

*À froid il est préférable de s'éviter
Avant de commencer peut-être à s'aimer
Sans lendemain chacun son destin
Le tien est tracé, le mien encore en liberté*

*J'ai soif de ton souffle
J'ai faim de tes mains
Se voir sans rien décider
Juste pour plus s'apprécier
Jeux d'adolescents insouciantes
Qui rêvent d'être amants*

*Nos désirs assouvis
Dans l'imaginaire de nos nuits
Gardons nos douces chimères
Évitons l'éphémère*

*Brisons ce charme avant le drame
Éteignons cette flamme
Sans nous brûler*

*Avant de tomber amoureux
Mettons de la distance entre nous deux
Chassons doucement ce beau songe
Avant qu'il ne nous ronge*

Enterrons ce livre d'un seul paragraphe

Avec pour épitaphe

« J'ai fait ce rêve étrange et merveilleux

Que nous n'étions que tous les deux »

À fleur de peau nous étions si beaux. Ô faraud !

Un, deux, trois...

Un de trop !

Sans toi, sanglots

Je suis une de ces âmes que les hommes disent aimer,
mais qu'ils ne reconnaissent jamais lorsqu'ils la rencontrent.*

Fernando Pessoa

** Femmes dans la version de F. Pessoa*

Ce qui compte...

Tout d'abord, j'ai compté les heures à nous parler

Puis j'ai compté les jours de distance...

À contre cœur, j'ai compté les semaines de silence

Puis tous ces mois loin de toi

En fin de compte, j'ai réalisé que je ne comptais pas

Pour toi

Ce silence, comme un temps mort occis...

*L'absence est un arsenic
un peu fortifie l'amour
beaucoup le tue.
Maurice Chapelain*

Où es-tu ?

Où es-tu ?

La lune a disparu

Les étoiles se sont éteintes

Le vent s'est détourné

La nuit m'a enveloppée

Glacée, je cherche ton étreinte

Mais tu es hors d'atteinte !

Où es-tu ?

Ton image s'est effacée

Ne reste que ta flamme

Qui me hante l'âme

Et ce vide que tu as laissé

Où es-tu ?

Je suis perdue

À jamais éperdue

Tu es partout là où je suis.

Victor Hugo

Aimer, je fuis

*Le regard si dur
Refllet de blessures
Refllet de brûlures*

*D'amours inachevées
Mon cœur s'est glacé
Ne plus souffrir
Donc ne plus vivre*

Aimer, j'ai su ?

Amer, je suis

Aimer, je fuis

Ne plus aimer, c'est ça l'angoisse.

Ne plus oser, c'est ça l'enfer.

Vladimir D. Mayakovsky

Luisitanie

*Le vent, la neige, la pluie,
Le jour, me tiennent compagnie
Et souvent la nuit, je m'enfuis*

*Vers ce pays ensoleillé
Où nos destins se sont caressés
Et nos âmes entrelacées
Enivrant, ce parfum obsédant
Effluves d'un souvenir si présent
Éphémères et chimériques
Venin analgésique*

*J'attends un signe de toi vers moi
Mon tendre, loin de toi, j'ai si froid
J'invente tes mots pleins d'émois
Doux leurre de surprendre ton sourire
Tant d'heures à souffrir, je délire
Je suis entière, un entier déchiré*

*Dans un souffle qui m'étouffe
Je murmure ton nom
Dans un souffle que j'étouffe
J'ai perdu la raison*

*C'est long ce silence
J'apprends la patience
J'apprends l'oubli aussi
Mais je n'ai rien compris
Peut-être dans une autre vie ?*

*Dis-moi, **Luis** ?*

*Je meurs si je vous perds.
Je meurs si j'attends.
Jean Racine*

Spasme de lucidité

*Longtemps, je me tue !
Le temps encore suspendu
Je t'ai attendu !*

*L'âme encore désorientée
Le cœur glacé
Face au miroir de ma vie
Je me suis réveillée
Ce vide a toujours existé
Dans un tiroir de ma mémoire
Avec le désespoir*

*J'ai dû les affronter
Pour enfin me relever
J'ai dû comprendre
J'avais dû me méprendre*

*J'ai trop rêvé
Contre ma réalité
J'ai trop pleuré
Pour continuer à t'aimer
Sans retour*

**Amour à deux
Ou Adieux amour**

*La lucidité, la douleur la plus rapprochée du soleil.
René Char*

Évagation

*Le bonheur, je cherchais
Il était là, tout prêt
Tout chaud, si beau
Je lui tournais le dos*

*Il était là ! Discret
À ma hauteur
Je levais les yeux... trop haut*

*Il était là !
Il n'attendait que moi
Sans date d'expiration
Juste une inspiration*

*Il était là !
Je vivais en apnée
Alors comment le respirer ?*

*Il était là !
Dedans depuis si longtemps
Tel un ferment latent
Qui attend la chaleur du bonheur
Pour s'éveiller dans mon cœur*

Il était là ! En moi...
Depuis toi !? Émois...

Le bonheur vient à ceux qui croient en lui...

Ali Ibn Abu Talb

Vague à l'âme

*Assise là, près de l'océan
Je crie, j'appelle dans le vent
Immobile face à ce géant,
Énergie en mouvement*

*Compagnon magnétique
Son rythme hypnotique
Me berce l'âme qui trop s'agite, par dépit
Mon cœur lui sourit, pour ces instants de répit*

*Assise là, près de l'océan
Je crie, j'appelle dans le vent
Si fébrile, le cœur tremblant*

*Les sanglots glacés me brûlent
Dans ma tête, ça se bouscule
J'ai soif de ton souffle, j'ai faim de tes mains
Loin de toi, j'ai si froid*

*J'avance tu recules
Je danse, ridicule
Je divague, tu dis vrai*

*Loin de moi, tu pars demain
T'attendre serait vain
Ton destin est tracé
Le mien vient de s'effacer sur ce sable mouillé*

*Soudain tout bascule. Cri d'effroi !
Je divague, tu dis vrai
Je disparais...*

*Il est une tristesse si profonde,
qu'elle ne peut pas même prendre la forme des larmes.
Haruki Murakami*

Sois heureux cet Instant. . .

Car cet instant, c'est la vie.

Khalil Gibran

Et on rêve tous de cet être d'un instant

Cet être aimé et aimant

Que cet instant se répète à l'infini

Le temps d'une vie...

Enfin celui de nos envies.

Pimer, est un mot qu'il faut vivre.

C. Benoit

Être en liesse

Se laisser transporter dans l'ivresse du présent

Dans la magie de l'instant

Mettez votre vie en feu.

Et chercher ceux qui attiseront les flammes.

Djalâl-al-Din Râmî

Et non pas les larmes...

Du Mont Valérien

Ce matin, je me suis éveillée

Le cœur brûlant

Du sel des larmes

De mes tourments

Ce matin, sur le Mont Valérien

J'interroge mon destin

Aucune réponse ne vient !

Comment changer le tracé de son chemin ?

Où bifurquer ? Je ne puis reculer

Dans toutes les directions

Je lance mes questions

Je crie jusqu'à la déraison

Silence, pas d'écho

J'ai l'âme en lambeaux

Du mont Valérien

Je domine Paris

Mes démons minent ma vie

Cette ville est magique

Hais ma vie tragique !

Ce matin sur le Mont Valérien

Je me suis brouillée avec mon destin

À trop le forcer

Je l'ai froissé...

Et ton destin ?

Il t'a souri une fois et tu n'étais pas là. . .

Vladimir Kolan

Néantitude

*Que la vie est belle
Sous le soleil
Près de l'océan
Je n'ai plus vingt ans
Ni toutes mes vraies dents !
Mais j'ai la santé
Et encore quelques facultés ?*

*Chaque matin
J'ai hâte de me lever
Tel un serin
J'ai envie de chanter
Ha, les beaux jours...
C'était l'enfance...
C'était l'insouciance
Du passé, c'était avant d'aimer
Sans retour. Ô mon amour ?*

*Que la vie est cruelle
Au réveil
Dans ce néant
Je n'ai plus dormi
Depuis si longtemps
Mes nuits glacées
Et mon corps sans volonté*

*Chaque matin
Je me lève le cœur sanglant
Contre ce destin
J'ai envie de hurler
Ha, je crie ces vers
Contre cette réalité
Qui m'entend ? Ô silence !
Qui m'attend ? Ô errance !
Qui ? Un amant... imprudent ?*

À quand la délivrance ?

Soit heureux cet instant, car cet instant c'est la vie.

Khalil Gibran

*Si seulement...
Si seule, comment ?*

*Voici le moment où le lac gèle à partir de ses rives
et l'homme à partir de son cœur.*

Vladimi Holan

Désertion

Sans tendresse, sans caresse

Ô détresse !

*La solitude est mon linceul
Accrochée, elle m'aspire l'énergie
Me ronge, me brise le sourire*

*Dans ce désert sans étoile
Je rêve cette oasis
Le vent parfumé
Danse dans les palmiers
Le chant cristallin du ruisseau
Lui fait écho, le rafraîchit
Lui sourit, se dévoile
Ils sont amis*

*Un paradis pour deux éléments
Où les maux n'existent plus
Un instant ténu
Sans tourment
En silence
Mi-rage, mi-démon*

*La solitude trouble les cerveaux qu'elle n'illumine pas.
Victor Hugo*

Mirage poétique

*Je rêve cette oasis, verte et cannelle
Sa source coule éternelle
Sous le limpide bleu ciel, au doux soleil
Le vent parfumé caresse les palmiers*

*Assise là, depuis l'éternité
J'attends impatiemment
Ce chevalier au regard ardent
Sa douceur pour atténuer ma douleur*

*J'attends, j'attends...
Ce magicien au regard pénétrant
Sa tendresse pour adoucir mon cœur
Ce musicien aux yeux chantants
Ses caresses pour guérir mes peurs*

*Assise là, depuis l'éternité
J'attends en silence
J'attends la fin de cette errance
J'attends la délivrance*

*J'attends, j'attends...
Ce prince plus fort que l'Harmattan
Qui m'enlèvera sur son pur-sang
Loin de ma solitude, loin de mes tourments*

*Dans ses tendres bras, m'embraser
D'une caresse de soie, tout oublier
D'un baiser infini, enfin exister*

*Il m'a dit « **La vie n'attend que toi** »
Puis il est reparti, évanescent
Mon cœur a souri reconnaissant*

*S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour
qui dure toute la vie...*

Oscar Wilde

Errance

*J'avance fébrile vers ce destin stérile
Me ronge l'indicible
Pour oublier un passé qui m'accable
Je rêve d'un possible
J'attends l'improbable*

*Une fuite en avant vers le néant
Loin de mes tourments
J'évite un présent qui me torture
J'invente un futur qui me rassure
Et je répète mes erreurs
Vers ma quête du bonheur
Imaginaire délétère, peuplé de chimères*

*Des nuits interminables
À dialoguer avec des personnages
Jamais rencontrés, juste trop désirés
À chaque réveil, j'enrage
Tel un oiseau en cage
Entre soif de vivre et sensation d'inachevé
Entre torpeurs et doux leurres !
J'ai perdu le sens des réalités
À trop rêver, j'ai cessé d'exister*

*J'ai mal, si mal à en crever
J'avance seule, si seule, déboussolée
En compagnie de mes cohérentes absurdités
Et de quelques fantômes apprivoisés
Mi anges, mi démons
La damnation pour horizon*

Parfois je vis, souvent je dé-vie
Même mon ombre me fuit

*La force de l'errance,
c'est de m'avoir permis de vivre un certain temps, dans le présent.*
Raymond Depardon

Pourquoi ?

Pourquoi tant de malheur ?

Pourquoi tant de douleur ?

Où est donc ce bonheur ?

J'ai interrogé le ciel

Il n'a su donner conseils !

J'ai interrogé le vent

Il n'a pu alléger mes tourments !

Alors, j'ai interrogé le soleil

Il s'est assombri

Lui, non plus n'a pas su

M'éclairer sur ma vie

J'ai interrogé mes amis

Ils m'ont dit « C'est la vie ! »

Le temps guérit...

Alors, me restaient les Cieux ?

Mais, je n'ai jamais su

M'adresser aux Dieux !

J'ai pleuré, tant pleuré

De mon âme desséchée

Une rivière est née

Je m'y suis noyée...

Ne me secouez pas, je suis plein de larmes.

Henri Calet

Amour, cent histoires

*C'est ainsi depuis la nuit des temps
Pour sourire, un regard on devient amant
On commence par se séduire
On finit par se nuire !*

*Par une douce nuit, tendrement s'aimer
Ou après trop d'insomnies, se déchirer
Pourtant on cherche tous cette âme sœur*

*Cet autre qui saura nous aimer
Cet autre qui saura nous apaiser
Cet autre qui comblera nos espérances ?
Cet autre à l'origine de nos errances...*

*On quête tous ces instants de bonheur
Dans ce désert qu'est la vie, sans lui
C'est comme un puits salvateur
Une oasis de fleurs
Ou un mirage de bonheur ?*

*J'ai mal, si mal au cœur
De toi, j'ai rêvé si fort et en vain !
Toi, que j'ai serré si fort contre mes seins
Tu avais d'autres desseins !*

*Les rêves sont de la vie sans souvenir.
Henri de Montherland*

Le chercheur dort

*Je cherche la lumière
Ne m'entourent que ténèbres
Je cherche la couleur
Je ne vois que pâleur
Je cherche la douceur
Ne ressens que douleur
Je cherche la chaleur
Ne connais que la peur
Je cherche le bonheur
Ne rencontre que leurres*

*Je répète mes erreurs
La fureur au cœur
Et l'âme en pleurs
J'ai cherché sans répit
Las, je suis ; las, je fuis
Vers ces rêves lucides
Contre cette vie insipide
Là, un jardin chamarré j'ai trouvé
Sa splendeur m'a chavirée*

*Et dans ce paradis de senteurs
À nouveau, je respire la sérénité
Hélas, il faut me réveiller
M'a dit Dame réalité...*

*Je n'étais pas fait pour la réalité,
mais la vie m'a trouvé.
Fernando Pessoa*

Je cherche ce que je ne puis trouver.

Je trouve ce que je ne cherche pas.

Rabindranath Tagore

Peut-être que la vie est une longue préparation

à quelque chose qui ne se produit jamais.

William B. Yeats

Tu es mi-femme, mi-rêve.

Rabindranath Tagore

Marche doucement car tu marches sur mes rêves.

William B. Yeats

Monologue de rêve

*Une rencontre, un hasard bizarre
Des mots touchants
Un regard doux et pénétrant
Une sensation qui nous surprend
Des rimes et des rires, nos longs bavardages
Mille et messages, avant votre voyage
Nous étions inspirés presque aspirés
Par ce rêve presque devenu réalité... ?!
Un possible, a inventé
Un possible, a respiré*

*Chaque fois que je crois au possible...
J'ai l'impression d'avoir été ensorcelé...
Emil Cioran*

*Là-haut, dans ce nuage arc-en-ciel
Notre paradis artificiel
Chère âme sœur, bourreau de mon cœur
On se cherchait depuis si longtemps ?!
Et pourtant...
Ce n'est qu'une rencontre à contre-temps
Votre destin est lié, cher ami explorateur
Vous dites être dans le mauvais train
En chemin vers Canossa ?
Vous avez des projets loin de moi.
Vous voyagez léger
L'âme troublée vers sa cage dorée
Ô **Drâme** de cœur*

*J'ai fini de lire votre cadeau souvenir
"L'amour au temps du choléra"
Êtes-vous Florentino, Firmena ou Urbino ?
Quel est votre choix ? Un peu des trois ?
Sur votre bateau, nous serions à l'étroit
Vous m'emportez dans un de vos rêves
La Maure dans l'âme
Vous, un être déjà pris
Et moi, peut-être déjà éprise... ?!*

*De vous à moi
Je suis entière, un entier déchiré...
Elle est rentière, et moi errante
De vous à moi
Je ne suis pas prête à vous partager
Vous sans moi, émoi sans vous
Un rêve flou, sans nous*

*Vous proposez une relation épistolaire
Elle sera éphémère
Vous comprendrez, que je préfère votre silence
Aux détails de votre romance*

*Vous voyagez léger, libre comme l'air
Le vent du destin souffle sur les braises
De nos rêves délétères...
Tel le Phœnix, un seul renaîtra de ses cendres...
Sous un regard tendre et brûlant*

*Ils étaient beaux à en faire pleurer les Dieux.
Yukio Mishima*

*À fleur de peau, nous étions si beaux
Ô Dame réalité, laissez-moi respirer ce parfum d'ange-heureux...
Juste un infini instant, que cessent mes tourments
Un ange passe et de sa plume, il caresse l'âme des rebelles
Et laisse indiffèrent, celle des inconstants...
Cet ange est passé, dans sa détresse, sa plume a séché
Des larmes d'une âme trop souvent mâle-menée...*

*Je pars loin de cet enfer
De ce tendre mâle, je me libère
De perdue à Paris à paradis perdu...
Je parie enfin sur l'avenir... sans lui*

Que devient un rêve si... il nuit ?

On n'est pas obligé de se correspondre, pour s'écrire...

*Et ils devinrent métaphysiquement étrangers...
Emil Cioran*

Psy-Chô*

Tel ce Phoenix

Qui s'endort en attendant

Un possible vent

Tel un papillon

Brûlant sa chrysalide

Métamorphose

Je suis la fleur

Éteinte sous les cendres

Destin sans parfum

Au bord du Sanzu

L'été s'écoule si lent

Azur insouciant

Aucune aile

De Silène amoureux

Ne caresse mon cœur

Je meurs

Au nectar d'orchidée

Le papillon

Parfume ses ailes.

Bashô

*Chô – papillon en japonais, motif papillon sur les kimonos

Écrire

*Écrire,
Mes délires
Sans rougir*

*Décrire
Mes désirs
Mes rêves ivres
Sans avenir*

*D'écrire
Et de lire
Pour mieux vivre*

*T'écrire
Cent mots te dire
Sans te maudire
Sans te haïr*

*Sans ces mots dire
Sans mots durs
Sans jamais faillir*

*Ni jamais ouïr
Ce doux murmure
« Je t'aime » c'est trop dur...*

*Écrire, j'ai tant écrit.
Mais écrire est une forme sophistiquée de silence.
Alexandro Barrico*

Le temps est lent quand on attend

À l'ombre des dunes
Je pleure mon infortune
Aveugle à force d'errer dans mes ténèbres
J'ai oublié la joie de vivre, la chaleur, la lumière
Dans cette longue traversée du désert
Sable mouvant, inertie du temps
Mon sablier est cassé, le temps s'est arrêté

Le temps est lent, quand on attend
À l'ombre des dunes, je pleure mon infortune
Le cœur se ride, l'âme aride grimace
Le sourire devient rictus, la douleur tenace
Mes doux leurre comme respiration
J'ai le choix : vivre en apnée ou m'étouffer ?

Le temps est lent, quand on attend
Lent, si lent, impassiblement
Il passe sans heurt, sans émoi
Fluide comme Léthé, oubliant de s'arrêter
Le temps gai rit de moi
Il s'écoule en tout en langueur
Sans noyer ma douleur

Le temps est lent, quand on attend
Le temps est si lent, lancinant
Quand on n'attend plus rien
De ce destin chagrin

En déshérence, j'avance comme en transe
En compagnie de mes co-errantes absurdités
Et de quelques fantômes du passé

Au milieu de Léthé, j'ai senti en moi
Un irréversible hiver me submerger
Le temps est lent, mais j'attends...
J'ai des regrets pour mille ans
Quelle fin damnée !

La poésie est le seul antidote contre la solitude et la mort.

Nicolas Bouvier

Senteurs éphémères

Le temps passe

Les rêves s'effacent

Ne reste que la trace de leurs parfums

Qui nous murmure qu'un jour entre les mains

On tenait un autre destin !

Le temps passe

Lentement, je t'efface...

Souviens-toi d'oublier ?
Friedrich Nietzsche

Effluves du temps

Le temps passe son chemin

Vers un futur sans fêlure ?

Le temps passe, que tes rêves se tracent

Et qu'une belle âme enchante ta vie

Embrase tes nuits à l'infini

Et dans un murmure, plein de futur

Que vos destins

Se mêlent le temps d'un refrain

Sans fin et sans chagrin

En douceur, sans heurts

Ouvre ton cœur !

Au bonheur

*Parce qu'elle se savait éphémère,
elle conjugua l'éternité au présent.*
Abdellatif Laâbi

B. Rencontres

Pour certains, les poèmes et textes qui suivent sont nés à la suite de rencontres, parfois brèves, des compagnons d'infortune, inconsolables et beaux ; pour d'autres, d'une rencontre avec des facettes de moi-même.

C'est la relation qui illumine l'être.

Gaston Bachelard

*Efforcez-vous d'aimer vos questions elles-mêmes,
chacune comme une pièce qui vous serait fermée,
comme un livre écrit dans une langue étrangère.*

*Ne cherchez pas pour le moment des réponses
qui ne peuvent vous être apportées,
parce que vous ne sauriez les mettre en pratique, les "vivre".*

Et, s'il s'agit vraiment de tout vivre.

Ne vivez-vous pour l'instant que vos questions ?

*Peut-être simplement en les vivant,
finirez-vous par entrer insensiblement, un jour, dans les réponses.*

Rainer M. Rilke

Destins croisés, desseins froissés

*Une belle rencontre est un présent
Dont on ne peut se passer dans le futur
Comment faire pour qu'elle perdure ?*

*C'est un jeu de séduction
Pour la séduction des "Je"
Aux enjeux contradictoires*

Une romance commence, attirance

*On se croise, on se toise,
Puis on s'apprivoise
On se raconte nos contes
On se rapproche si proche*

*On s'apprend, on se comprend
On s'éprend, on se surprend
On se caresse, ô tendresse !
On se blesse, ô maladresse !
On s'invite puis on s'évite*

*On se reproche ce qui cloche
On s'accroche, c'est moche
On se contre, tout contre
On se raccroche, anicroches !*

*On se méprend, on se reprend
On se pardonne, déraisonne
On oublie tout ! Soyons fous !
On s'abandonne, c'est si doux !
On se sépare, trop tard !
On se quitte, trop vite ?*

*On s'oublie, c'est fini !
Soyons quittes !
On repart vers un autre cœur*

*Ô doux Leurres !
On commet bien des erreurs
Dans notre quête du bonheur*

*C'est la vie ! On n'apprend qu'à ce prix
Sans méprise, on naît si petit !*

On rêve tous de cet être, d'un instant

*Cet être aimé et aimant
Et que cet instant se répète à l'infini
Vivre dans la magie de l'instant
Quel beau présent !*

*Une vraie rencontre, une rencontre décisive,
c'est quelque chose qui ressemble au destin.
Tahar Ben Jelloun*

Occi-Maure

*À toi qui viens de Kabylie
Toi, qui as quitté ce pays
Au printemps de ta vie
Cette Algérie meurtrie
Que si souvent, tu me décris.*

*Avec tant de soleil et de chaleur
Qu'il ressemble au bonheur
Ce pays de douceur, en douleur !
À toi, voyageur conteur,
Toi qui as élu demeure
Au pied du Mont Blanc
Loin des tourments d'une vie d'antan*

*À toi, l'étranger sans toit, voyageur rêveur
Qui loin des palmiers et des fleurs d'oranger
As su mêler son destin au monde du parfum
Toi, si mystérieux et raffiné
Mélange délicat entre ici et là-bas
Senteurs subtiles de l'âme kabyle
Nomade des villes*

À toi, pour ce que tu ne dis pas...

Même le silence a quelque chose à taire.

Vladimir Kolan

*On a tous dans le cœur
le désir de trouver une rencontre venue d'ailleurs.*

Claude Nougaro

*La sagesse est d'être fou...
lorsque les circonstances en valent la peine.*

Jean Cocteau

Amours clandestines

*Il (elle) m'a dit tout bas
Qu'il venait de là-bas
Qu'il venait d'arriver
Pour passer l'été
Et qui sait travailler*

*Il m'a dit tout bas
Des mots que je n'connaisais pas*

*Il avait dans les yeux
La lumière de sa terre
Il avait dans les yeux
Le mystère des sans terre*

*Il m'a dit tout bas
Des mots si beaux
Des mots de là-bas
Des mots qui sourient
Des mots pleins de vie*

*Il m'a dit tout bas
Une douleur qui ne se raconte pas
(Il m'a dit tout bas)
Ses doux leures et sa peur*

*Il m'a dit tout bas
Qu'il avait sa famille
Qu'il fuyait la famine*

*Il m'a dit tout bas
Des mots si gentils
Des mots qu'on chérit
Des mots pleins de joies
Des mots rien qu'pour moi*

*Nos cœurs se sont parlé
Dans une langue du passé
Nos âmes se sont caressées
Le temps d'un été*

*Il m'a dit tout bas
Des mots qui ensorcellent
Des mots pleins de soleil
(Il m'a dit tout bas)
Des mots tout en couleur
Des mots pleins de douceur
Il m'a dit tout bas
Des mots tout en pleurs*

*Des mots sur sa peur
Nos cœurs se sont parlé
Dans une langue du passé
Nos destins croisés
Le temps d'un été*

*Arriva l'automne
Sirènes qui résonnent
Sans égard arrêté
Ils l'ont menotté*

*On l'avait dénoncé,
Une lettre anonyme
Un geste citoyen... légitime
Contre un sans papier égaré*

*Un matin sous la pluie
Sans un mot, il est parti
Sans un mot, il fut renvoyé
Vers ce pays où il est né*

*Cent nuits, insomnie
Sans lui, je pleure tout bas,
Dans ses mots que je n'connaisais pas*

*Et, j'me dis tout bas
Qu'un jour il reviendra
J'me dis tout bas
Qu'un jour, j'irai là-bas !*

*La nuit, je crie tout bas,
Dans les mots de là-bas
Des mots rien que pour lui
Et que de là-bas...
J'espère qu'il m'entendra*

*Et, j'me dis tout bas
Qu'un jour il reviendra
(J'me dis tout bas)
Qu'un jour, j'irai là-bas !*

Ô destin assassin !

*L'amour n'a pas de frontière
Mais n'est plus enfant de Bohème
Je n'ai jamais connu que toi
**Ils nous ont coupé les ailes
Mais rebelle, je volerai vers toi***

Si je parle ma douleur ne sera point soulagée.

Si je me tais, en quoi diminuera-t-elle ?

Job

Prends garde !

Chaque être que tu rencontres livre une dure bataille.

John Watson

En deçà du terrible, on trouve encore les mots.

Emil Cioran

La mort dans l'âme

Dis-moi, ô mon cœur !
Quelle est cette douleur ?
Raconte ce passé qui t'a déchirée

Dis-moi, ô ma sœur !
D'où viennent ces pleurs
Raconte ce passé
Qui t'a obsédée

Dis-moi, ô mon cœur !
Raconte ta douleur
Et tu as parlé
Tu as décrit
Je n'ai pas compris...

Ce langage codé
De ta sensibilité écorchée
Ta souffrance en permanence
Circule, te brûle jour après jour
Te torture et te détruit
Hélas, t'éloigne d'autrui

La douleur rend sourd
Aveugle notre perception
Quelle contradiction !
Nous pousse à l'agression
Contre les autres, contre soi
Le moi décomposé

En douleur, on n'entend pas
En douleur, on n'aime pas

En douleur, comment lutter ?
Tes jeux de mots
Contre les maux du Je
Cette douleur-là rend fou
Surtout, éloigne de tout

La solitude devient linceul
Tes mots si durs
Comme des morsures

Je me suis détournée
Comme pour me protéger ?

En douleur, on n'entend pas
En douleur, on n'aime pas

Face à ta douleur
Je n'étais pas à la hauteur
Je me suis détournée
Par ignorance
Je me suis sauvée
Par impuissance

L'âme en lambeaux
Tes tourments sont arrivés si tôt
Ta souffrance lancinante
Depuis ton enfance
Dont tu voulais te libérer
Tu as cherché sans répit
Elle a grandi, tu as lutté
Par les mots, par l'écrit
Et aussi par les psys

Contre les tourments
Les mots souvent
Restent impuissants
On ne dialogue pas avec la douleur
On seuiloque
On se disloque, pauvre loque !

On sourit à la folie...
La douleur, on la fuit !

Dis-moi, ô mon cœur !
Dis-moi, ô ma sœur !
Comment tu vas ?
Mais... de là-bas
Tu ne m'entends pas

Pardon !
Pars...donc

J'ai appris que chaque mortel goûtera la mort.

Mais seuls certains goûteront la vie.

Djalâl-al-Dîn Rûmî

*Les maux qui empêchent de vivre
sont plus affreux que ceux qui font mourir.*

John Petit-Senn

L'ange et ses démons

Quand le soleil descend sur l'horizon,

C'est l'heure où se réveillent tous tes démons !

Et dans un écran de fumée

S'envolent toutes tes pensées

Qui montent vers les cieux

Comme pour en parler à Dieu

Qui seul sait, si un jour tu iras mieux

Moments mystiques

Instants tragiques

En attendant ce message divin

Dans une lente descente aux enfers

Eau-de-vie tu bois

Au-delà tu choisis

Des choses arrivent comme des questions.

Une minute passe ou bien des années.

Puis la vie répond.

Alessandro Barrico

Boire et dé-boires

Solitude, traversée du désert, notre âme pleure

On tente de noyer la douleur et nos peurs

Dans des liqueurs et leurs vapeurs

Plaisirs éphémères

Ô doux leurres !

Tu as bu bu bu et rebu

Sans rien oublier

Tu t'es perdu

Tu as bu bu bu et rebu

Un rebut sans humanité ?

Ou une âme désemparée !?

Tu as bu bu bu et rebu

Sans jamais te désaltérer

Tu t'es juste égaré

Tu as bu bu bu et rebu

La soif d'être aimé

T'empêche d'exister ?

L'addiction, c'est tout ce qui vide la vie de son sens

tout en la faisant paraître meilleure

Clarissa Pinkola Estés

Tu as bu bu bu et rebu

L'âme desséchée

À force d'espérer

Tu as bu bu bu et rebu

Avec pour compagnie

Tes rêves maudits

Et le silence de la nuit

Tu as bu bu bu et rebu

À qui parler ?

Devant qui pleurer ?

Qui pour te consoler ?

Qui va t'entendre ?

Qui va t'arrêter ?

Tu as bu bu bu et rebu

Ô désespoir !

Seul face au miroir

Ton seul espoir, c'est toi !

Il faut juste y croire

Il faut juste vouloir

Mais ça, c'est une autre histoire

Si tes déboires te saoulent

Écris des vers au lieu d'en boire, ça défoule !

Une pause s'impose, pour éviter la cirrhose

Au lieu de noyer ton désespoir, avec, compose !

C'est divin, tu verras enfin la vie en prose

Alcoolisme, une soif sans fin...

Un drame en soi

Je bois pour séparer mon corps de mon âme.

Oscar Wilde

Bonne année deux mille vingt

Chaque année, on prend un peu de bouteille

Deux mille VINGt sera un cru exceptionnel

Santé, Succès et Sérénité à toutes les belles âmes, mes ami·e·s

Pour les autres, mes Hainemi·e·s, un début damné d'enfer, inter-minable...

On commence l'année plein d'espoir, de rêves de gloire et de belles histoires, sans déboires !

On feint d'y croire ? Alors, on sort le grand *Je* !

Cette soif de vivre, nous enivre tous, alors trinquons !

Aux cent résolutions qui sentent si bons

Car, on y croit tous, *au fond...* du premier verre, à moitié plein

Et trop vite, elles (nos résolutions) nous saoulent... à moitié vides de sens

Alors, on fera semblant, mais pas sans blanc !

Sans résolution, on se la coule douce

Le foie trinque et notre foi en nous-même, aussi... un peu, beaucoup *poisonément* !

Sobriété, ébriété : qui va gagner ?

Belles promesses de jours de liesse : un pardon, deux belles actions suffiront

Un grand verre et tout est divin, disait le poète sur *son bateau ivre*

De toutes nos résolutions, une seule tiendra bon ?

Seul succès de l'année : oublier enfin ces damnées résolutions !

Je sais, c'est résolument vain... mais un rien humain.

Changer, c'est à la fois naître et mourir
Carl C. Jung

Emprunts littéraires

Je collectionne les citations depuis l'enfance outre le plaisir de les lire, elles m'ont permis de découvrir certains auteur·e·s, tellement inspirant·e·s.

Je vis d'emprunts littéraires
Souvent, je cite d'illustres auteurs
En ai-je moins de crédit ?
Je cite au-dessus de mes moyens ?!
Emprunts sans risques
Mais pleins d'intérêt si bien placés
Parfois, je les détourne à mon compte
Un petit délit, que je partage avec les initiés

C'est un art en soi
Il faut citer subtilement
Ces mots d'esprit
Qui ont su traverser les siècles
Ces mots ne coûtent rien,
Ces perles valent de l'or
Une fois sorties du silence

Ces citations brillantes si vivantes
Dont feus les auteurs ont parfois
Plus de présence d'esprit aujourd'hui
Que d'aucuns de nos contemporains
Qui ont pour certains, eu bien souvent l'esprit de travers

Je cite et c'est licite
C'est mon droit d'hauteur
Leurs paroles sans vol
Le crédit reste
C'est ce qui compte

L'originalité n'est qu'une judicieuse imitation.

Voltaire

Cioran

Je souhaitais écrire un *petit billet* sur Emil Cioran « *le philosophe hurleur* », qui a quitté (ou a fui) la Roumanie pour la France en 1937. Son œuvre est devenue progressivement ma Bible, *mon Cioran*, au chevet de mes préoccupations, en quelque sorte à une époque. J'adore son style unique *eutrapélien*, *son rire lucide et si drôlement triste*, qui de prime abord, peut être perturbant, déconcertant voire agaçant, mais jamais ne laisse indifférent.

Cioran est « *un penseur privé* », mais qui écrit et pense *contre* la communauté humaine, *tout contre* (pour reprendre l'expression de Sacha Guitry). « Terroriste de la pensée ou libérateur de l'âme » (Valérie Saint Martin), un penseur apocalyptique, mélancolique laconique, avec sa surprenante alchimie existentielle, « *ce Diogène venu de Roumanie* » (Gerald Messadié) provoque, presque en duel, son monde, *en poète ou prophète* de l'absurde ?

*Ce matin, j'ai pensé,
j'ai perdu pied pendant un bon quart d'heure.
Emil Cioran*

Cioran transforme ce qui plombe l'âme en or. Alchimiste du verbe, orfèvre hors pair, il cisèle, affûte, plonge dans ses ténèbres, si semblables à ceux des Hommes, pour en sortir des syllogismes et aphorismes étincelants, des perles d'une grande beauté... Ils nous ébranlent, portent un coup au *Moi*.

Cioran est venu étudier en France. Pour ces détracteurs, il avait comme *un vélo* dans la tête. Pragmatique, il en aurait profité pour faire le tour de France, elliptique. Détour ou errance salutaire ? Il a un sens particulier de l'autodérision, excessif, il excelle et c'est jubilatoire. Quelles tournures de phrases !

*S'armer de patience, combien l'expression est juste !
La patience est effectivement une arme,
et qui s'en munit, rien ne saurait l'abattre.
Sans elle, on est automatiquement livré au caprice ou au désespoir.
Emil Cioran*

Il prenait son temps... à défaut ! Son temps et surtout les hommes : êtres odieux « *des diables incarnés* » (Giacomo Léopardi) ?!

L'homme qu'il hait, peut-être ? Être de peu... un moindre *mâle*.

L'homme est inacceptable.
Emil Cioran

« *Ce mystique frénétique qui ne croit en rien* » aurait pu avoir pour devise :
"Athez-vous lentement !!"

Un écorché vif ou écœurché ? Avec un sens de l'humour corrosif, parfois désabusé, mais toujours d'une grande lucidité, cet insomniaque sait nous tenir en éveil et bousculer les esprits endormis, indécis ou embrouillés de certitudes. Incisif, concis et précis, il met son grain de sel sur certaines de nos blessures profondes, si mal cicatrisées. Sans concession, il nous pousse à la réflexion jusqu'au déséquilibre. Humour glaçant, ses formules nous brûlent... On savoure avec délectation son univers décalé et surtout écartelé, de *l'intranquillité*, « *un enfer, à son goût* », celui désaltérant de l'eau *delà*. Cet esprit toujours aux abois, avec *sa plume d'amertume*, nous entraîne, avec frénésie, dans les tréfonds de nos inconséquences, non sans *inconvenients*, d'être né si près du néant.

Il est aisé d'être « profond » :
on n'a qu'à se laisser submerger par ses propres tares.
Emil Cioran

Avec la verve du diable, à Dieu ne plaise, il dérange *les esprits distraits avec son génie du paradoxe, pour atteindre le Nirvana par la violence*, avec ces formulations acides. Noirceur éclatante (ou *agonie de la clarté*), esprit brillant et torturé, mais paradoxalement animé *par la tentation d'exister*, poussée à son paroxysme.

Sans l'idée du suicide, je me serais tué depuis toujours.
Emil Cioran

Pour rebondir sur son aphorisme moribond :

« *Suicide* » : **en-vie** de mourir, le paradoxe ultime qui fait écho, au propos de

Ghandi. « Se donner la mort » par désespoir, égarement ou altruisme funeste. Ce temps mort infini décime.

Si je n'avais pas le sens de l'humour, je me serais suicidé.

Ghandi

Quand l'esprit nage en eau trouble, ses écrits sont une respiration. On mord vite à l'hameçon de ce « *pêcheur des verbes* », même si parfois, ça fait mal... Il tranche dans le vif avec ses aphorismes. Il a occis tant de mots et expressions « classiques », les transforme cyniquement, les reformule puis les secrète, sans amertume ? Ces concoctions, doux poisons ou pur génie ? Un savant dosage, d'une esthétique laconique, avec lequel il exprime le désarroi et les angoisses d'une époque « *prise en flagrant délit d'illusions* ». Il contemple désespéré et commente avec justesse *la Chute dans le temps*. Il est vertigineux.

Ma mission est de tuer le temps, et la sienne de me tuer à son tour.

On est tout à fait à l'aise entre assassins.

Emil Cioran

Ses aphorismes, ces maux dits, décrits avec une précision de *Démiurge*, des uppercuts adroits qui divertissent les âmes tourmentées. Il soigne son écriture méta-euphorique, vive et percutante. On apprécie ses compositions, avec délectation. Avec un style suprêmement sublime, il atteint les cimes de la perfection. On se délecte. Je vous invite à découvrir l'humour *Cioran*, à prendre à dose *homméopathique*, effets secondaires déstabilisants mais vivifiants.

*J'ai transformé, pour ne pas avoir à les résoudre,
mes problèmes pratiques, en problèmes théoriques,
face à l'insoluble, je respire enfin.*

Emil Cioran

Quelques livres d'Emil Cioran auxquels je me réfère dans ce texte.

Précis de décomposition

Syllogismes de l'amertume

Précis de décomposition

De l'inconvénient d'être né

Écartèlement

Sur les cimes du désespoir

La Chute dans le temps

La Tentation d'exister

Exercices d'admiration

C. Jeux de mots contre les maux du Je

C'est en se taisant qu'on apprend à entendre.

C'est en écoutant qu'on apprend à parler.

C'est donc en parlant qu'on apprend à se taire.

Diogène de Sinope

Vivre les mots au-delà des leurs sens.

Vivre les sens au-delà de leurs maux.

Dominique Meunier

Je suis née déboussolée

Avec un des sens altéré...

La moitié de ce que je dis, est dépourvue de sens.

Mais je le dis, pour que l'autre moitié vous atteigne.

Khalid Gibran

Quelle moitié vous atteindra... le saurais-je?!

Musique des maux

Du Spleen entre les lignes

Le mal être erre en silence

À la recherche de la délivrance

Quand les maux durent

Les mots dansent avides de sens

Les rimes et des rires contre la déprime

C'est juste sublime

Writing is utter solitude, the descent into cold abyss of oneself.

Franz Kafka

**Écrire est d'une solitude absolue, une descente dans l'abysse froid de soi-même.*

**Schreiben ist völlige Einsamkeit, der Abstieg in den kalten Abgrund von mir selbst.*

Migraines de l'âme

Des maux entêtants

Démoniaques

Démolivants

Des mots avides d'émotions

Des maux doux, moroses

Des mots douteux, moqueurs

Des maux durs, moralisateurs

Des mots d'esprit, maussades

Des maux criânes, morcelés

Maugrée, mal gré

Mots dits, soient-ils !

Maudites céphalées !

*Les petits maux sont loquaces,
mais les grandes peines sont muettes.*

Sénèque

*La connaissance de soi, la plus amère de toute,
et aussi celle que l'on cultive le moins :
à quoi bon se surprendre du matin au soir en flagrant délit d'illusion,
remonter sans pitié à la racine de chaque acte,
et perdre cause après cause devant son propre tribunal.*

Emil Cioran

*Nous passons la moitié de notre vie à escalader une échelle,
et l'autre à réaliser que nous l'avions adossée au mauvais mur.*

Carl G. Jung

*Nous ne sommes jamais plus en accord avec nous-mêmes
que quand nous sommes inconséquents.*

Emil Cioran

Doux leurre d'être

Comme beaucoup je veux partir, mais partir, c'est fuir un peu...

Mais on sait presque tous que ce qu'on *fuit* est dans nos têtes (ce qu'on (*h*)ait - ce qu'on nie - sans connivence).

On s'entête (sans-tête) à vouloir partir pour mieux se retrouver... en *face à face avec son propre tribunal*. Lequel brisera la glace en premier ?

L'humain est un ÊTRE complexe, tout simplement. Être est complexe ?

Qui, je suis ? Je *ne suis* personne, seule mon ombre me suit, parfois, elle me précède, surtout les jours sombres.

Ma naissance, un fait d'hiver, qui attend encore et en corps, à l'automne de sa vie, son printemps éthéré.

Que faites-vous du matin au soir ?

- Je me subis.

Emil Cioran

Je suis un paradoxe qui marche mais qui souvent tourne en rond

À la recherche de ce destin plus *favorable*

À la recherche d'un sens à sa réalité

Être ou ne pas être heureux ?

En paix ? Satisfait ? Serein ?

Quel est ce destin ?

Telles sont les questions

Mais quelles sont les bonnes décisions ?

Nous sommes tous au fond d'un enfer

dont chaque instant est un miracle.

Emil Cioran

On commence par tourner en rond

On finit par ne plus tourner rond

L'ego miné, l'âme usée
L'ego tangué, amusé
Un pas en avant
On avance on recule
Quelle danse ridicule
Sur les arhythmies de la vie
Quel chemin prendre sans se méprendre
Le Je mal mené, désemparé
On se perd ou puis se retrouve
Nouveaux repères ?! Effets pervers

L'acceptation de la réalité est une tâche sans fin.
Donald W. Winnicott

Reprendre en mains son destin ou se laisser porter ?
Saisir les opportunités, entre rêves et réalités...
Entre deux malheurs, un p'tit bonheur
Vivre l'instant présent
« Être là » et non pas *las* d'être

*Nul ne peut avoir de lien avec son prochain
s'il ne l'a d'abord avec lui-même.*
Carl G Jung

Le présent est un cadeau, qu'il faut s'offrir, sans trop souffrir
Pour ne pas passer à côté
De son futur bien-être
Comment éviter les impairs
Et les regrets pour mille ans !
Si la roue tourne un jour
Enfin dans le bon sens...Après cent détours !?
Celle de l'infortune a fini par se détourner, médusée
On finit dans une impasse à trop vouloir changer le cours du temps

Prisonnier d'un passé trop lourd
Comment lâcher prise ?
Re-prendre ce destin en mains
Pour que demain soit un jour meilleur
Vivre dans le « maintenant »
Doux leurres, cent doutes ?

*Il y a une voix qui n'utilise pas les mots.
Alors, écoute !
Djalâl-al-Din Rûmî*

Chaque être rencontré livre une dure bataille
Qui est à l'écoute ?
Qui veut vous entendre ?
Qui peut vous comprendre ?
"Nous" seul (s)? *Nous-mêmes* (m'aime)
Si confus sont les méandres de l'esprit
Tous ces non-dits qu'ils soient maudits
Ces maux s'entêtent, s'enracinent
Tels des vers qui nous rongent, même en songes
Font le vide en nous et autour de nous

*L'homme est un apprenti, la douleur est son maître.
Alfred de Musset*

En douleur, on n'entend pas
En douleur, on n'écoute pas
Le silence des maux nuit
Mots doutes. Traîtres maux !
Entre insomnies et apnées de la vie
On aspire tous au bonheur
On le cherche sans répit
Il paraît qu'il est en nous ou qu'il erre en nous ?

Où qu'il soit, il a l'air de quoi ?

Il est passé en coup de vent, en douce brise

L'orgasme est un paroxysme ; le désespoir aussi.

L'un dure un instant, l'autre, une vie.

Emil Cioran

On se surprend en *flagrant délit d'illusions*

Autant attendre la visite de Godot

Dans notre jardin secret, terreau des maux

Qu'on cultive, défriche et nourrit

On y plante les graines de nos espoirs

On y planque celles du désespoir

Qu'on arrose parfois de nos larmes de joie

Elles s'y ressourcent jusqu'aux racines du mal être

Elles y poussent de travers, mais vers la lumière

Avec le temps, ces graines ont le dernier mot

Presque démoniaques, aux parfums entêtants

Elles se métamorphosent en fleurs du mal ou de miel

Pensées magiques ou tragiques

Attachants, mots *lierre*

La vie est un papillon éphémère, arborant les ailes du paradoxe.

Bernard Sagnon

Migraines de l'âme, qu'on soigne par l'écrit ?

Les décrire et qui sait en rire ?

Esprit en effervescence, comment sortir ces vers du silence ?

Déjouer les maux... ou les amadouer, les adoucir un temps

Pour un jour ensemble guérir (gai-rire) ?

L'important n'est pas de guérir, mais de vivre avec ses maux.

Albert Camus

S'en ouvrir à demi-mots, aux proches bienveillants
Petite causerie avec un petit cercle d'amis
Mais attention, les maux eux aussi nous jouent des tours
Comme les faux-amis, ils trahissent, blessent ou caressent
Il faut donc les manipuler avec adresse et tendresse
Être magnétique et doux, leur être sympathique
Bien choisir sa sphère d'influence bénéfique
De préférence dans un cercle vertueux

Et on tourne en rond...

Egocentrique, excentrique

Cathartique

C'est d'âme qu'il faut changer, non de climat.
Sénèque

Traversée du désert

Après une ou deux CATA-*strophes*, je redeviens "poète", à mes heures perdues... un malheur pour un mieux renaître... de mes cendres, sans heurts. Le temps joue contre moi. Je suis mortifiée. Je suis un être en rupture perpétuelle : ruptures de contrats peu conventionnelles, ruptures amoureuses très passionnelles et à présent en rupture avec moi-même, crise existentielle. Tragique triptyque de ma vie chaotique. En quittant Paris pour la Suisse, j'étais venue me mettre *au vert* et c'est la traversée du désert... Je désespère. J'ai perdu *pied* dans ce chemin de croix (*suisse*)... mais *pas* l'espoir, enfin je crois ?

Grimoire, grimoire, dis-moi où trouver l'espoir ?

C'est le voyage qui vous fait ou vous défait.

Nicolas Bouvier

Je « terminerai » si elle ne m'achève pas, cette traversée du désert, du moins je l'espère... Je vis en Suisse (*pays des tunnels*), à côté de l'Ajoie (*ironie ou sourire du destin !*), perdue dans un tunnel, aussi triste que désert, que je traverse en solitaire, dans un inter-*minable* voyage, sans étoile pour me guider. Mes ancêtres étaient Touaregs, je devrais suivre d'instinct la bonne étoile... Avec un *Moi* déboussolé, un des sens altéré, c'est plus compliqué, surtout dans cet obscur couloir, où le temps semble figé. Je crois à l'ironie du sort. Sortez-moi de là ! J'ai besoin d'être à l'air libre. Pauvre hère, je suis... à bout souffle. En apnée je vis.

Avance ! Et tu seras libre.

Prasad.

J'avance donc à tâtons. Il y fait si sombre et si froid. Je suis si seule avec mes sinistres pensées qui m'étouffent. Pas une caravane ne passe ! Mais que de fantômes à apprivoiser ! À chaque instant, je les maudis... Dialogue de sourds ! Démotivant. Jusqu'au jour où j'ai compris, qu'il fallait les ignorer... *indiscutablement* !! Ou alors, les manipuler... *âme-micalement* ! Il faut dire qu'ils me tiennent compagnie avec les autres auto-saboteurs, ces petites voix, qui à mon insu, m'ont menée dans une voie sans issue. Une voie en soi : une sortie de secours ou une impasse métaphysique ?

J'ai pris tant de maux à contresens... Il paraît que l'on sait qu'on est sur le bon chemin lorsqu'on n'a plus envie de se retourner... Mais lorsqu'on est au bord du gouffre, faut-il suivre son instinct ou écouter la voix de la raison ?

Sans émotions, il est impossible de transformer les ténèbres
en lumière et l'apathie en mouvement.
Carl G. Jung

De tunnel en tunnel, j'erre dans mon labyrinthe de solitude, mon purgatoire, aveuglée par la peur, la colère et tant d'idées noires, cette suie en moi... Pauvre hère, je me suis perdue en chemin, et comme la lumière est paraît-il en nous, si je la retrouve, je vais pouvoir m'éclairer pour avancer vers une porte de sortie. *Sortir le grand Je* et prendre enfin la bonne voie, celle du milieu.

Dans le chemin de la vie, il y a la mort.
Moi je voudrais rester au milieu.
Sivi le poète

Au *fond*, on s'habitue à vivre ou sous-vivre à l'ombre, on en vient à craindre la lumière, celle de la sombre vérité ? On détourne le regard, on déforme la réalité, par *insécurité*.

Pour avancer, il faut, paraît-il, commencer par entamer une démarche vers la pardon, pas à pas, sciemment. Je piétine d'impatience, et surtout d'incompréhension ! Avec le *pardon*, j'ai encore du mal, il *faut avouer* que je n'ai pas *en corps* et en cœur tout compris. C'est de ma faute, enfin à moitié ? Faute avouée... , à moitié je saurai me pardonner !

Hier, j'étais « intelligent » et je voulais changer le monde.
Aujourd'hui, je suis sage et je me change moi-même.
Djalâl al-Din Rûmî

Il est temps d'écouter ma petite voix intérieure, celle avec qui je m'étais brouillée depuis des années, on a *eu des mots*, de ceux qui divisent.

Il est temps de débloquent mes chakras et d'ouvrir *mon troisième œil* ! Quand on est (né) aveuglé par la douleur, c'est un geste salvateur, une *né-cécité*.

En réalité, avec cet *œil intérieur*, j'ai une vision augmentée sur mes angles morts. Utile quand on veut se dépasser... sans trépasser. Je sens que je cours à ma perte, quand le philosophe en moi discourt en pure perte... d'équilibre.

*Not until we are lost, do we begin to understand ourselves.**

Henry David Thoreau

**Je n'ai pas trouvé une traduction satisfaisante*

Je sais, je suis un brin (*brunette*) allumée, cela m'aide dans les moments sombres, surtout pour porter un autre regard, moins hagard sur mes appréhensions, et qui sait, vers début de compréhension ?

Avancer vers le bout du tunnel, en passant par le sas de décompression... Et les portes s'ouvriront, une grande respiration, l'âme et les yeux (les trois) rivés vers un nouvel horizon, un présent à vivre !! S'ancrer dans le réel, sans se faire un sang d'encre. Attention aux sorties en trompe-l'œil !

La chose la plus terrifiante, c'est de s'accepter soi-même.

Carl G. Jung

La vie ne fait pas de cadeau. La mort, *dans l'âme*, non plus ! Alors, à moi de m'en faire et de quitter cet enfer que j'ai longtemps *entretenu* (*dialogues d'enfer très malsains*), malgré moi. Bon gré, mal gré, fini de maugréer ! Plus de temps à perdre... Insatiable soif de vivre !! À trop pleurer mon âme s'est *déshydratée*... Je suis *quasi lyophilisée*, mais pas encore momifiée **par manque de peau** !

Qui feint d'être, se contente d'exister

Grâce à mes déboires, je me *peaufine*, je griffonne, versatile je *peau-étise* aussi. Et inondée de joie, m'envole apaisée, vers ma liberté retrouvée. Tel le Phœnix, je (*Feue moi*) renais de mes cendres, métamorphosée. Ô combien ce désert désaltère les cœurs secs. De nouveau, le corps beau, je me fais la belle... Rebelle dans l'âme ; je revis de ma plume zélée, et *j'en accepte l'augure*.

Le bonheur n'est pas chose aisée.

Il est très difficile de le trouver en nous.

Il est impossible de le trouver ailleurs.

Nicolas Chamfort

La puissance des mots dits

Les mots n'ont pas la même valeur affective, c'est pourquoi ils ne nous atteignent pas tous de la même façon...

Ils reflètent nos âmes - la part d'ombre et sa lumière. Certains nous rappellent des moments de douceur, des joies et d'autres nos peines.

*Les mots qui vont surgir savent de nous
des choses que nous ignorons d'eux.
René Char*

Ils sont émotions, vibrations parfois parfumées de si tendres souvenirs. D'autres sont comme du venin, nous paralysent, les prononcer nous écorche *en corps et encore*. Inconsciemment, on les cache dans un tiroir au tréfond de notre mémoire. Au fil du temps, ils s'enchainent les uns autres, sac de nœuds, puis s'enlisent ou s'enkystent inéluctablement dans l'oubli, jusqu'au jour où sans crier gare, tel un volcan fébrile, ils explosent. Ils crient en nous, nous écartèlent. Ils se déversent en peur et en pleurs, déluge de maux : émotions pétrifiées d'écorchés vifs ou propos déçousus d'êtres déchirés, « *Pandore défigurée* ». *J'hais ces maux en moi, depuis si longtemps.*

*Kaïr ! Quel mot affreux !
Un de ces mots qui tuent en vous quelque chose...
Jean-Paul Pinsonneault*

Le *Je* presque odieux déverse son incontrôlable colère, et radote dans sa tour, nage en pleine confusion, aveuglé voire submergé par sa rage de lui-même.

Vague à l'âme : *un mal intraduisible par le langage, le cri du cœur et du corps blessés. Relation houleuse avec soi-même.*

*Nos corps peuvent prolonger nos mots,
ils ne peuvent les remplacer ni les démentir.
Amin Maalouf.*

Que tes *mots crient* à ta place, mais personne *ne blessent* !

Étoffer son vocabulaire, pour ne pas étouffer dans sa colère.

*Les mots pensent plus souvent pour nous
que nous ne pensons par eux.
Maurice Chapelain*

Pouvoir s'exprimer, revendiquer, convaincre, dénoncer, se réaliser, créer et avancer... le cœur plus léger. Ils nous aident à mûrir, nous épanouir ou au contraire à nuire. On devise ou divise. Un mot fait naître un rêve ou le tue, l'emmure dans un cauchemar avec le désespoir.

Moribond, mot rebond.

Moquerie : nuire avec le sourire

*On dit que les mots sont des fenêtres sinon ce sont des murs.
Marshall B. Rosenberg*

Des murs, cent oreilles, toujours à l'écoute mais muets comme des tombes. Entre les mots dits sans regrets et ceux qui nous révèlent : *traîtres mots*.

Entre fausses notes et faux semblants, parler après mûre réflexion ou à contre-temps en maugréant. Ne pas se retrouver dos au mur *d'angoisse*, dans une impasse *métaphysique*, faute de mots. *Prendre les maux à défaut, les surprendre*. Point d'orgue, point d'orgueil mal placé ou blessé.

*Le silence est comme l'ébauche de mille métamorphoses.
Yves Bonnefoy*

Rester sans voix, emmuré dans un silence assourdissant, entre mélodie des mots et arythmies de la vie, *l'âme boîte... et le Je maugrée*. Il faut les apprivoiser, en jouer... pour déjouer les maux et surtout certains clichés, ceux qui divisent ou donnent des migraines, *ces mots entêtants*.

*Élève tes mots, pas ta voix.
C'est la pluie qui fait grandir les fleurs, pas le tonnerre.
Galâl ad-dîn Rûmi*

Remonter à la source, comprendre le langage des maux, savoir décrypter le code de douleurs, reprogrammer, défragmenter le disque dur, nettoyer sa mémoire celle avec des idées noires (changer d'aversions, ôter la *suie* dans les idées pour ne garder qu'une *propre sémantique*) pour y laisser la place au renouveau ; corriger les bugs de nos algorithmes (*ego altéré*), pour que renaisse une nouvelle version de soi. L'âme reboostée et enchantée. *Changer de disque, de refrain qui ne rime à rien, cesser de ronger son frein pour avancer vers son destin.*

*La pire des solitudes n'est pas d'être seul
mais d'être un compagnon épouvantable pour soi-même.*
Jacques Salomé

Quand « ils » nous étouffent... Nous *bâillonnent*. Comment les expirer ? Soyez inspirés par vos bonnes vibrations! Euphorique symphonie, que valent les maux ! Pulsions salvatrices que sont nos partitions intimes. Les mots, inépuisables source de magie, réconfortent, font plaisir ou sourire, et tissent des liens (mots liants) au fil des conversations ou mettent les nerfs en pelote.

Certains mots blessent, transpercent tel un rayon X ou nous coupent de la réalité et de quelques amitiés. On maudit le ciel, pour nos problèmes existentiels. *Babel se rebelle*, dans son plus bel atour, nous murmure que le choix des mots est la clé pour ouvrir les portes vers les autres et sa liberté.

Un mot et tout est perdu, un mot et tout est sauvé.
André Breton

Attention, si le glaive est à double tranchant, la langue en a cent.

Il faut donc les manipuler avec précaution, restez bienveillants ! Pas facile !! Faut être subtil ! Dire sans médire, ni maudire. Mais dire avec humour, ça vaut le détour, et surtout le *détournement* des mots, *un délire et plaisir d'initié·e·s*.

Au fond, les médecins sont des littéraires, ils ne s'intéressent qu'à nos maux. Ce sont les *thér-apôtres* du bien-être, experts du *Moi sain...* d'esprit.

Hypocondriaque : jamais à cours de maux

Traumatisme : le choc des maux

Maladie d'amour : le plus idéal des maux ?

Mes fous d'amour : les hommes sont d'abord fous de moi, avant d'être fous à cause de moi.

Les mots, il suffit qu'on les aime pour écrire un poème.
Raymond Queneau

Vibrer sur la musique des mots, chanter la vie, ses silences et ses arhythmies.

*Écrire en poète, c'est bien
Agir en poète, c'est plus sain
Sincèrement, cela fait du bien
Aux autres et à soi
Et pour une fois
Prenez-moi (mon Je) aux mots !*

J'écris autrement que je ne parle.

Je parle autrement que je ne pense.

Je pense autrement que je ne devrais penser.

Et ainsi, jusqu'au plus profond de l'obscurité.

Franz Kafka

Mater l'échec

Certains écrivent que la période d'échec est un moment rêvé pour semer les graines du succès.

D'autres, avec humour que « *l'ambition est le dernier refuge de l'échec* » (Oscar Wilde). Il y a eu ceux qui n'ont jamais connu l'échec... *juste reçu des leçons épouvantables* (Oprah Winfrey). D'aucuns suggèrent que « *Tout échec ouvre la voie du dépassement* » (Robert Sabatier). Mais bien souvent, cela commence par une traversée du désert, avec un Moi déboussolé... Traversée symbolique et quasi héroïque pour la plupart d'entre nous. Il faut pouvoir rester debout pour avancer, même quand on est à genoux, épuisé, *métaphysiquement*. C'est la traversée de l'amer... pas à pas vers la sortie *d'un tunnel*, vers l'ancre de paix.

Dans ces moments sombres, on perd facilement le nord, on part doucement à la dérive telle une épave... Comment retrouver le chemin de la réussite, mener sa barque à bon port ? Fini de ramer... à contre-courant.

Fail, fail again, fail better.
Samuel Becket

**Echoue, échoue encore, échoue mieux*

Comment continuer d'avancer lorsque l'on se sent au bord du gouffre... C'est risqué, presque un piège... *métaphysiquement* parlant ! Attention *au saut dangereux* ! L'espoir donne souvent des ailes, mais elles sont irréelles.

Comment continuer d'avancer, surtout quand on marche sur le fil du rasoir... Question d'équilibre ? Il faut être funambule et lâcher prise au bon moment. Attention à ne pas perdre pied et tomber *en corps* et encore.

L'échec, parfois, nous pousse à la réflexion, on en sort grandi, détruit ou vieilli prématurément, sans avoir *rien* compris et appris. Le *Je* mis en échec.

Bénis soient mes échecs, je leur dois tous ce que je sais.
Emil Cioran

Un face à face qui glace.

« Miroir, Miroir, quel est ce destin ? Miroir, Miroir, quel est mon dessein ? »
Ha si le miroir de notre vie, était devin... On changerait notre destin ? Mais avec des « *si* », on se coupe... de la réalité, pas de la fatalité ?

Qui peut prédire *la chute* d'un pan de notre vie ? On écrit un nouveau chapitre ou notre épitaphe ! *Ha, si* on pouvait lire entre les lignes...

Il ne me reste que peu de temps pour rêver à ma destinée !”
Edgar Allan Poe

Dos au mur, on est poussé à la réflexion par la situation. Un bien pour un mal, comme on dit. Ça dépend sur quoi on tombe aussi, et surtout de quelle hauteur ?

Histoire de ne pas finir en pièces, si on tombe mal... de son piédestal. Quand l'échec tombe *bien*, il permet de rebondir. Maux rebonds. On en *ressort plus fort* ? Déjouer l'échec ou le mater. Enjeu stratégique et tactique. Restez maître de soi et de sa destinée troublée. Mater les maux.

On fait toute une montagne de l'échec, pour certains ce n'est qu'un *grain* de sable dans notre chaussure. Ce *grain*, qui nous empêche d'avancer sereinement. *Migraine* passagère.

Ce petit *grain* que l'on n'arrive pas à semer facilement... Il nous *malmène*. Avec, on semble courir à notre perte, pourtant on stagne dans ce marasme que sont nos drames et autres *chagrins*, écrasé, accablé, perdu dans les méandres de nos maussades pensées. Inéluctablement on perd pied, l'âme boite *en corps et en cœur* à la recherche d'un juste équilibre.

*Mêle à la sagesse un grain de folie;
il est bon quelquefois d'oublier la sagesse.*
Horace

Puis un jour, il devient notre *grain* de folie ! De *gène* à germe, on n'arrête de se planter, on fleurit par endroit, certes on flétrit à d'autres, mais on s'épanouit

à la vie. *À fleur de peau-ésie... L'écorché vit ou survit. Il s'adapte, se durcit, se peaufine ou s'étiolé.*

Comment remonter la pente, et avancer, en tirant sur la corde raide, cette corde en vaut le coup, avec ce paradoxe troublant : l'impression de toucher le fond avec en même temps, celle d'atteindre *les cimes du désespoir* ou un goulot d'étranglement ?! Moment de flottement, sans gravité. Un cheminement intérieur salvateur qui permet de démêler notre sac de nœuds ?

*The right way to wholeness
is made up of fateful detours and wrong turnings.*
Carl G. Jung*

**Je n'ai pas trouvé de traduction satisfaisante*

Métamorphose, *après méditation*. Toucher du bout des doigts l'âpre vérité, sans se brûler. Résilience, on devient un dur à cuire ! Une descente aux enfers, pour mieux remonter... dans son amour propre. *Tout feu, tout flamme*. Tel le Phoenix, on renaît de *ses cendres* (descendre). Le cœur et l'âme de nouveau, légers et zélés, prêts à s'envoler vers de nouveaux horizons. Le *Je peau-sitive*.

En échec, on n'est *ou pas en* « mal de mots » pour le mettre à mal, le mater. Avec cette volonté d'en découdre avec la vie, et *remuer* toutes les fibres de son corps pour s'en sortir. Ne pas se défilier face à l'adversité.

Savoir se dépasser. C'est limite schizophrénique. Me passer devant !

Mon ombre, sans m'en faire... peut-elle me dépasser ? Ce Je m'amuse.

*Nous sommes, le tout d'un entier déchiré.
Pierre Karalbinbon*

Le *Je* fait tout pour s'en sortir indemne, recoudre les lambeaux à vif, laisse quelques cicatrices qui nous rappellent à la lumière du réel.

On porte ce patchwork morcelé, comme un *drap-peau* brûlé.

Héroïne de mes aventures cousues de fil blanc, je serai.

Beaucoup affirment que nous apprenons beaucoup de nos échecs et nous nous méprenons souvent, nous autres, sur la réalité du « succès ». Parfois, il n'y pas de *négo* avec *l'ego altéré*, pas assez, surtout s'il est surdimensionné; mais pas à pas, on chemine doucement vers soi...

Dans ces sombres moments, tenir bon ne rend pas toujours plus fort, le plus difficile, est paraît-il de lâcher prise... pour retrouver la lumière, reprendre contact avec le Moi profond.

Sois le maître de ton cœur, pas l'esclave de ton ego.

L'âme et l'ego, sont-ils rivaux ?

L'ego dit je serais en paix quand tout sera en place.

L'âme répond, trouve la paix et tout se mettra en place.

L'âme ou l'ego : lequel n'a pas perdu la raison ? Lequel est le plus lucide ?
Privilégiez *l'ego friendly*, pour une entente durable.

Me reste donc l'humour, pour déjouer les maux *pour "gai- rires"...*

*Si je suis ce que je possède
et que je perds tout ce que j'ai,
qui suis-je ?
Erich Fromm*

Si vous avez perdu l'esprit, et qu'il était possédé...

Êtes-vous un esprit libre ?

Ou juste libre d'esprit ?

Ce que j'écris m'amuse aussi, ce que je décris est parfois sombre, mais il y a tant de lumière... entre les lignes de ma vie.

Je marche seule, songeuse, en compagnie de mes **co-errantes** absurdités.

Le Moi, *si sûr... de rien*

Le Soi, en émoi

Le Surmoi, incertain

Et, le **Ça**, m'agace...

Ce qui importe, c'est qu'on *soit* tous **ego** !

Et surtout, qu'on s'amuse comme des fous.

L'humour est la forme la plus saine de la lucidité.

Jacques Brel

La lucidité, la blessure la plus rapprochée du soleil.

René Char

La lucidité, un inimaginable tour de force.

Emil Cioran

On naît si petit

Je continue d'éplucher mon âme
Je prospecte ce mystère troublant
Une traversée du désert en solitaire
J'avance à pas si lents
Pas à contre temps
Paradoxe en mouvement
Je remonte le temps
Souvenirs d'antan
Entre joies et tourments

*La vie d'une personne ne dépend pas de ce qui lui est arrivé.
Mais ce dont elle se souvient et la façon dont elle s'en souvient.*
Gabriel Garcia Marquez

J'ai plus d'hivers que de printemps
Grandir, c'est comprendre qu'on attendait si fort plein de choses
De soi, des autres, et vice versa. Sans le savoir
Grandir, c'est réaliser que parfois on a blessé les autres... sans le savoir
Grandir, c'est affronter les blessures du passé pour pouvoir les atténuer

*Tout ce qui nous irrite chez les autres,
peut nous aider à mieux nous comprendre.*
Carl G. Jung

Grandir, c'est saisir ce qu'on ressent
Grandir, c'est appréhender ses angoisses, c'est découvrir que nourrir nos
pensées toxiques est destructeur
Grandir, c'est se vivre tel qu'on est (naît) et non pas à travers le regard parfois
sans égard, des autres . « *Ne deviens pas qui tu hais* »
Grandir, c'est accepter sa vulnérabilité, s'apprécier imparfait
Grandir, c'est découvrir ses limites et s'accepter sans
Grandir, c'est pardonner aux parents

Ce qu'ils ne nous ont pas donné, ou pas su nous donner
Grandir, c'est comprendre qu'ils ne savaient pas, eux aussi !
C'est aussi se dire et leur dire nos attentes silencieuses, si pesantes
« Maman, Papa, je ne suis pas l'enfant dont vous aviez rêvé »
« Maman, Papa, vous n'êtes pas ceux dont je rêvais, mais je vivrais avec ceux réels »

Grandir, c'est aussi aimer, sa vie, la vie, et les autres
Mais avant tout, s'accepter en entier et paraît-il se pardonner ?
Grandir, c'est comprendre enfin ce qu'on se raconte, cheminer entre les cent excuses, les faux espoirs et les vrais obstacles, pour mieux écrire sa légende personnelle et la vivre passionnément.
Grandir, c'est être à l'écoute de ses peurs, de ses pleurs, de ses doutes et aussi de ces rêves, pour doucement les apprivoiser, nettoyer les scories et enfin s'apaiser.
Grandir, c'est mûrir un peu chaque jour.
C'est une longue bataille dont on sort bien souvent grandi.
Question de savoir vivre !
Pour grandir, il faut savoir s'élever au-dessus de tout cela et avancer le cœur léger, dans ce présent.

On naît si petit...

Pourtant, j'en ai soupé de ma réalité, jusqu'à la nausée !
Aujourd'hui, je me dis que j'ai plus vieilli que grandi.

Vivre en liesse, éloigne vieillesse

*Que la force me soit donner de supporter ce qui ne peut être changé
et le courage de changer ce qui peut l'être,
mais aussi, la sagesse de distinguer l'un de l'autre.*

Marc Aurèle

Transmission apaisée du passé ?

Pensée métaphysique du jour !! Ma méta-généalogie.

Mes parents ont quitté leur zone d'inconfort pour une zone de confort, ils ont traversé la mer pour venir mener leur barque en France. Lorsqu'ils sont arrivés, ils avaient pensé trouver trente millions d'amis... Que nenni ! L'accueil fut glacial. Ils s'étaient pourtant préparés au changement climatique, mon père avait pris sa petite laine. Le climat était froid, plus hostile que froid. Et, pour ça, hélas, il n'y a pas de saison. *La Laine tient chaud, pas la Haine !*

Ils en ont vu de toutes les couleurs, pas celles de l'arc de l'arc-en-ciel, mais dans leur errance, ils ont su développer la résilience et la patience un brin teintée de fatalité, non sans abnégation. Ce fut une longue, longue traversée du désert, mais ils ont suivi leur bonne étoile, celle du berger, qu'était mon père. Ils sont donc partis vers l'Est, car à l'Est, il y a toujours du nouveau et surtout du boulot, du moins à l'époque. Ils n'étaient pas venus en touristes. Ironie du sort, ils avaient quitté une ancienne *colonie*. Mon père est donc devenu tout naturellement ouvrier textile, il avait la fibre. Il en a tissé du mauvais coton... Strict, avec lui il fallait filer droit. Ma mère était couturière. Sans eux, nous aurions mené une vie décousue.

La migration potentialise l'audace et aussi le désespoir.

Tobie Nathan

Ces *étrangers* ont trouvé un point de *chute*, dans un petit village, entouré de montagnes comme chez eux, avec un bout de ciel bleu, presque comme chez eux. Leur place au soleil, sans l'ombre d'un doute.

C'est le regard porté par l'autre sur soi

qui nous rend étranger à nous-mêmes

Franz Fanon

On les surveillait, comme des suspects : *minorité visible*. On, la *minorité nuisible*, les accusait de tous les maux, sans arrêt, cent motifs. Avec le temps, mes

parents ont tissé des liens avec certains habitants, pas avec ceux du versant satanique, le coin des *bons aryens*.

Mon père n'a pas économisé sa peine pour nous acheter une maison avec jardin, toujours en travaux, mais un toit pour tous, merci à toi, papa. On n'aurait pas supporté la vie de *ghetto* en HLM. Cette maison, mon repère, est devenue le pays de mon cœur « *Ghoulbi* », celui de mon enfance entre déshérence et résilience.

Je suis de mon enfance comme d'un pays.

François de Saint Exupéry

Cette maison, fruit de ton dur labeur papa, c'est la cerise sur le gâteau, dans cette vie qui n'en n'est pas. Toi, qui savais interpréter les rêves, quels étaient les tiens ? Et, toi maman, être mère d'une famille nombreuse, un défi permanent. Nous avons eu si souvent des mots, des éclats rarement tendres, mais aussi de beaux fous rires, comme quand je t'apprenais à lire et à écrire. Quelle assiduité. Rayonnante pour ta première rentrée *en classe*, quelle fierté de pouvoir t'accompagner. Tu étais si timide presque gênée, toi qui avais pourtant traversé la guerre et ses misères : ce temps d'*enseignement* mortel où le chaos règne en maître, atroce école de survie. Face à cette maîtresse, tu retrouvais ton âme d'enfant, de cette enfance que tu n'as pas vécue.

Douze enfants vivants « *Une équipe de foot, un remplaçant* » et... un certain *libre arbitre* ? Pas facile de trouver un terrain d'entente. Au fond, une famille nombreuse est comme une *micro-société*, si on trouve sa place dans sa famille, dans son histoire, alors on devrait la trouver ailleurs, sauf si cette tribu vit au ban de la société !? Suis-je celle assise sur le banc de touche ? J'y déjoue mon destin désenchanté, à la recherche de ma voie... spirituelle. Où sortir de *mon milieu* ?

Notre famille a donc vécu près d'un verger, au bord d'un canal, à la campagne, toujours aux abois. Si *près* de la nature sans connaître, ni comprendre la nature profonde de notre être et ses émois.

Le début de l'été marquait le temps des cerises pour nous... Le cerisier rouge, puis le noir, tous les enfants se régalaient. Petits, notre terrain de jeu était cette grande *forêt* ; pour nous, mystérieuse et luxuriante, *notre Amazonie*. Que

d'aventures fantastiques nous y avons vécues. Nous jouions souvent dans les arbres, sans connaître notre arbre généalogique...

Un être sans famille, c'est comme un arbre sans branches.

Daniel Drouot

On descend de quel arbre ? Où sont donc les racines ? Quelles sont nos racines ? À quelle branchette sommes-nous accrochés ? Quelle est notre histoire ? Nos ramifications ? Celle d'une sombre forêt trouée de rayons de soleil. Qui sont nos ancêtres ? Comment vivaient-ils ? Quelles étaient leurs joies, leurs peines ? Avons-nous des héros aux exploits légendaires ou juste une lignée sans histoires, sans gloire ni mémoire persistante ? On naît sous quelles influences ?

C'est le propre de la vie de famille. On vit côte à côte.

Mais on ignore tout, les uns des autres.

Jean-Michel Guenassia

Quelques branches sont coupées ? Vont-elles repousser, grandir sans peine, sans souvenirs ? Y a-t-il des rameaux tordus sur lesquels poussent des fruits défendus ou les cymes du désespoir ? Sur quelles feuilles, non tombées dans l'oubli, peut-on lire des bribes de notre histoire ? Dans quelle branche linguistique ? Quels spectres sémantiques ? Comment interpréter les signes de tant d'énigmes ? Sans le dévoyer, dévoiler le passé. Quelles sont les similitudes entre nos destins et nos chagrins ? Indéchiffrable *Mektoub*, trop de pages froissées ou déchirées. *Ne le secouez pas, il est plein de drames !* Discrète, je contre-enquête.

L'enfant a toujours l'intuition de son histoire.

Françoise Dolto

Et notre emblème, est-ce un noyer, un dattier (*Phoenix dactylifera*) ou un saule pleureur que je trouve si beau au bord de l'eau ? Un hybride aux baies douces-amères comme attribut ? *Le Phoenix intemporel m'interpelle, ce sera mon arbre symbole, celui qui guérit les âmes et dissout les maux, mon arbre à palabres.*

Comment interroger les derniers témoins, sans réveiller leurs chagrins ? Là, ça se corse ? Un passé comme pétrifié, un pan de notre histoire s'effrite, je fais face

à un mur de silence, en souffrance (*sous France*), qui inexorablement s'enfoncé, et puis me submerge dans ces denses et prolixes murmures.

Certes, on peut *s'en passer* (sans passé), un certain temps... Mais à présent, pour avancer vers ce futur, d'un pas léger et conquérant, autant se pencher sur ce passé, ses noirs secrets et lourds tabous, ses petites infamies et grands mystères, ses bonheurs et ses joies, les ennuis et conflits de notre grande famille. Passé énigmatique et symptomatique, sans histoires racontées. *Ce passé hante*, impatiente d'y croiser ses fantômes apparents (*spectres sémitiques*). Mais comment communiquer avec eux ? Que les morts (Maures) parlent aux vivants !! Que les maux sortent ? Que d'émotions en perspective ? Les absents ont toujours torts, sauf les morts ? Qui va soigner cette mémoire blessée ?

Qui prendra ce mal être à la racine pour nous reconnecter à cette réalité, notre histoire de famille presque virtuelle ? Je ne les connais qu'en photos si rares et à travers d'imprécis récits, tant de noms dits, sans visages.

*Quelque chose se passe, comme si l'on devait ne pas oublier
et qu'on n'avait pas le droit de se rappeler.*
Anne Ancelin Schutzenberger

D'où je viens est flou, c'est fou. Où, je vais... je ne sais ! Une voie sans issue ? J'avance sans histoire, cent détours et sans retour... *Un possible* n'est pas Français...

Défaire les nœuds de ce labyrinthe branchu, un long cheminement et probablement bien des tourments dans ma recherche éperdue, dans ce couloir *du temps perdu* ! *Temps mort*, sans les conteurs d'antan. Renouer des liens avec notre histoire familiale. Comment écrire notre légende personnelle sans aïeux ?

Nostalgique : aïe (aïeux), mes doux leurres me reprennent !

Ceux qui ne comprennent pas leur passé, sont condamnés à le revivre.
Johann W. von Goethe

Se plonger dans la mémoire ancestrale, réveiller et éveiller les consciences sur l'importance du passé, de *notre* histoire presque effacée, qu'il faudra dédramatiser pour en assurer une **transmission apaisée**. Quel *présent* pour nos enfants !? C'est navrant et si troublant cette transmission laissée en souffrance de

notre ascendance. On transmet la vie, non *sans peine*... Elle en vaut toujours *la peine* ? Que nos héritiers ne soient pas irrités par notre passé mal di-géré. Apparemment, on a du mal à communiquer *entre* nous, les vivants. Hélas, on ne s'entend pas vraiment. Mille malentendus, lesdits litiges et cette maudite jalousie qui sème la discorde, c'est le tribut dans tant de gens. Depuis très longtemps, on ne se croisent plus qu'aux enterrements : cette mise en terre (*taire*) sans *vie-à vis*. Ô funestes réunions de famille, *sans tendres* liens, que les chagrins ! Se voir sans s'émouvoir, ne rime à rien ! Triste réalité contre laquelle je ne puis lutter. La mort dans l'âme, cent remords, je fais le deuil de cette famille idéale, si fragile et si chère à mon cœur. On s'aime quand même... On *s'haime* sans doute mais à distance.

Sans se couper de la réalité, *et si* on laissait une trace pas juste des cicatrices. *Et si*, on s'inventait un passé glorieux, dont on serait le super héraut, réécrire ce *mythe*, décisif tournant de notre voyage au-delà du réel, avec une *chute* imaginaire d'enfer, en hommage aux ancêtres et à leur descendance.

Et si, hais si... encore trop indécis...

Ce passé indicible me hante, ainsi je cisèle mon histoire personnelle

En vers et contre toute attente, une vie antérieure, je m'invente

Dans une forêt luxuriante, une oasis pour les esprits rebelles

Un écrin de vers intemporels, aux sens secrets... insaisissables

Mon opium, je le trouve dans mon âme.
Fernando Pessoa

Héroïne, je le suis dans l'âme, immuable

Amazone amnésique, à fleur de peau-ésie

Souvent, je fais ce rêve étrange et si merveilleux

D'une rencontre avec mes aïeux

Ce rêve devenu si familier, un jour sera réalité

Ma vérité... aussi (re)belle qu'irréelle

Ce qui importe n'est pas ce qui arrive mais ce qui arrive en nous.
Confucius

Le magicien *Almaquimica*

Quelque part, tout près d'ici, il existe, paraît-il, un Alchimiste des mots et des émotions.

On dit de lui qu'il sait lire dans les cœurs, au-delà de nos peurs.

On dit aussi qu'il aurait trouvé, dans un tiroir d'ébène et d'ivoire, un vieux grimoire, plein de peines et d'espoirs.

On chuchote qu'il détient le secret des secrets, qu'ici je ne puis vous révéler.

On raconte que pour décrypter la page qui m'était dédiée, il aurait appris le langage sacré, réservé aux seuls initiés.

On murmure qu'il aurait fabriqué un élixir pour nous réunir et que depuis qu'il en a bu une gorgée, il n'a de cesse de me trouver...

Et paraît-il, *La Maure* dans l'âme, consumé d'amour, il préfère défier les Enfers, pour y déclarer sa flamme, ô mage fou si doux, que vivre loin de celle qui l'ensorcelle depuis toujours.

Venez me retrouver, ô tendre mâle !

Dans la magie de mon oasis de rêve primal

Je suis mi-ange, mi-femme fatale

Je suis là, bien là... au-delà du bien-être

Votre Cybèle rebelle je suis...

*The world is full of magic things,
patiently waiting for our senses to grow sharper*.*

William B. Yeats

*Le monde est plein de choses magiques attendant patiemment que nos sens s'affinent

Un ange passe...

Et de sa plume

Il caresse l'âme des rebelles

À cet ange, que lui faut-il pour prendre son envol... ?

Vers sa lumière retrouvée

Vers sa légèreté de l'être

Vers l'oubli qui gai... rit

À fleur de peau-ésie

D. Le mot de la fin ou presque

Ami·e·s mortel·le·s, merci pour votre visite dans mon oasis, mon enfer de paradis, où je me recueille souvent, avec la fine fleur des âmes assoiffées d'amour, des mots denses avides de sens et de cette insatiable faim de vivre. Dans ce désert, cet élixir de vers soigne bien des *maux de l'esprit* et désaltère *au-delà* du bien-être.

Je me livre un peu, en partageant avec vous mes doux leurre et mes rêveries solitaires, ma part d'ombre et sa lumière, quelques pages d'un chapitre clairement sombres de ma vie romantique, poétique et chaotique. Le suivant sera humoristique et un zeste caustique : *Détournement des mots, un petit délit pour les initié·e·s*.

Les sages vous le diront, il faut savoir goûter aux bons moments de la vie
De toute façon, les mauvais nous dégoûtent...
Alors ne faites pas trop la fine bouche...
Savourez la magie de chaque instant !
Sortez votre sourire de rêve, le plus vivant, le plus fort des aimants.

Embrassez-vous !

Soyez fous c'est si doux !

Et surtout... agissez en poète !

*Le bonheur c'est quand
ce que je dis, pense et fais sont en harmonie.*

Gandhi

Le Monde est une harmonie de tensions.

Héraclite

Et pour vivre en harmonie

Redoublons d'attentions

Les uns envers les autres.

C'est agir en poète...

Farah Lee

Remerciements

Merci à Daniel Musy et aux Éditions SUR LE HAUT de m'avoir permis de réaliser ce rêve de publication.

Merci à Daniel Musy pour ses précieux et judicieux conseils, son temps et sa proximité chaleureuse. Avec ce fin gourmet et son regard de connaisseur, *les nourritures spirituelles* prennent une saveur particulière. Un poète esthète de notre temps, avec lui passion rime avec perfection.

Merci à la famille Monney, ils font vraiment *bonne impression*.

Sommaire

Prélude	5
Qui suis-je ?	7
Agir en poète	8
Écrire, <i>dé</i> livre	10
A. Aimer, ça rime à quoi ?	19
La vie en prose	20
Ma Fleur de Mâle	21
Chère âme fleur	22
Un, deux... toi !	23
Un de trop	24
Ce qui compte...	26
Où es-tu ?	27
Aimer, je fuis	28
<i>Luisitanie</i>	29
Spasme de lucidité	30
<i>Évagation</i>	31
Vague à l'âme	32
Du Mont Valérien	34
<i>Néantitude</i>	35
Désertion	36
Mirage poétique	37
Errance	38
Pourquoi ?	39
Amour, cent histoires	40
Le chercheur dort	41
Monologue de rêve	43
<i>Psy-Chô*</i>	45
Écrire	46
Le temps est lent quand on attend	47
Senteurs éphémères	48
Effluves du temps	49
B. Rencontres	51
Destins croisés, desseins froissés	52
<i>Occi-Maure</i>	54
Amours clandestines	56
La mort dans l'âme	58
L'ange et ses démons	60
Boire et dé-boires	61
Bonne année deux mille <i>vingt</i>	63
Emprunts littéraires	64
Cioran	65
C. Jeux de mots contre les maux du Je	70
Musique des maux	71
Migraines de l'âme	72
Doux leurres d'être	74
Traversée du désert	79
La puissance des mots dits	82
Mater l'échec	86
On naît si petit	91
Transmission apaisée du passé ?	93
Le magicien <i>Almaquimica</i>	98
D. Le mot de la fin ou presque	100

Aux Éditions SUR LE HAUT

Claude-Eric Hippenmeyer, *Enfance à Shanghai*, 2020

Francis Kaufmann, avec Evelyn Gasser-Clerc,

Vieillesse, mon beau souci, 2020

Pascal F Kaufmann, *Villes, grandiloquences*, 2019

Jean-Marc Leresche, *Un jour, la vie*, 2019

Jean-Marc Leresche, *Mattai*, 2020

Daniel Musy, *Typhons sur l'Hôtel de Ville*, 2019

Daniel Musy, *Mille tableaux*, 2020

Daniel Musy, *Proximités chaleureuses*, 2020

Ouvrage composé par l'auteur
et imprimé sur papier FSC par
Imprimerie Monney Service
La Chaux-de-Fonds
ims-imprimerie.ch
Septembre 2020

ISBN 978-2-9701393-6-3



editionssurlehaut.com

Site d'édition de livres d'auteur·e·s de l'Arc jurassien

MIGRAINES DE L'ÂME

Jeux de mots contre les maux du *Je*

Déjouer les maux entêtants, en les détournant, que du bon sens ! Ce jeu console bien des âmes, surtout celles si sensibles à la musique des mots. Une dose de poésie et quelques traits d'esprit, c'est l'élixir rêvé pour soigner ces maudites céphalées. C'est tout le propos de cet ouvrage en prose, qui propose une invitation au voyage, dans une oasis au milieu du plus beau des déserts, celui empli de vers et de chimères, au parfum de mystère. Triste, dense et beau. Suivez son tempo et entrez dans sa danse des mots !



Farrah Lee est née en France. Entre deux traversées du désert, elle a vécu dans trois pays, et récemment a franchi la frontière suisse, pour s'installer dans la campagne jurassienne. Esprit rebelle et vagabond, chimiste par déformation, chercheur dans l'âme et adepte de ses troubles, elle écrit depuis toujours dans un coin de sa tête, les jours de pluie ou de rage intérieure, quand l'alchimie des mots fait écho à l'arythmie des maux. Elle en joue avec brio. Aujourd'hui, elle se livre un peu, dans ce recueil, qui rassemble quelques-uns de ses poèmes et autres textes, teintés d'humour caustique, un brin lucide, avec cette folle envie de les partager avec vous, chères lectrices et chers lecteurs.

ISBN 978-2-9701392-6-3



9 782970 139263 >

ISBN 978-2-9701393-6-3