

Il ne suffit pas de partir pour se libérer

1 - D'où vient le blocage ?

Il me dit que je devrais écrire. Écrire pour « exorciser mes démons ».

Moi je pense qu'il faudrait que je parle. Cela fait des années que je ressasse tout ça dans ma tête. Il est temps de prononcer les mots pour les éclater.

Parce que je souris et je plaisante, les gens pensent que tout va bien. « Elle est partie, elle a une nouvelle maison, elle refait sa vie ».

Ce n'est pas si simple. Il y a encore des larmes.

J'ai fait des choix pour avancer. Plus rien ne sera « comme avant ». Alors arrêtez de m'obliger à regarder en arrière.

Aujourd'hui j'ai appris que Nounou était morte. Elle avait 89 ans.

Nounou m'a apporté ce qui me manquait chez moi. Chez elle, c'était « la maison du Bon Dieu », il y avait toujours de la visite, de la vie, de l'amour. J'ai tout raconté et cela a séché mes larmes.

Quand mon oncle est décédé, j'ai pleuré sur cette partie de mon enfance qui s'était envolée avec lui.

Je ne pense pas aller à l'enterrement de Nounou. Je veux garder mes souvenirs intacts. Penser à elle me rappelle quelle fillette heureuse j'étais.

Il doit y avoir moyen de raviver cette Patricia-là, malgré le temps qui a passé et les remous de la vie.

2 - Je t'aime, Petit Amour.

Parce que je te sens blotti contre mon dos, le soir, quand je m'endors, et que tu es tout près, le matin, quand je me réveille.

Parce que tu m'écoutes et me réponds, parce que tu me comprends et me guides.

Parce que tu es sensible et attentionné, plein de vie et de rires.

Parce que tu ne fuis pas quand je pleure.

Parce que j'ai le droit de te réveiller la nuit quand je sors d'un cauchemar.

J'aime tes yeux et ton regard heureux.

J'aime ta bouche et tes baisers amoureux.

J'aime tes bras qui me réconfortent.

Ton corps gracile comme un roseau.

Tu es tendre et tu es fort.

Tu as souffert et tu t'es guéri.

Tu es mon cadeau de l'Univers.

Tu ne me dis pas ce que j'ai envie d'entendre - que tu seras toujours là pour moi. Je comprends.

Je voudrais être le centre de ton monde mais ce n'est pas le cas. Je comprends.

Tu veux être honnête. Ne rien promettre.

Un jour, comme toi, je serai libre.

Un jour, peut-être bien que tu deviendras Grand, Amour.

Il ne suffit pas de partir pour se libérer

3 - C'est devenu un étranger.

L'homme que j'ai aimé et épousé ne veut plus me parler.
Il m'en veut de l'avoir abandonné.
Je ne l'ai pas abandonné, j'ai renoncé. J'ai renoncé après lui
avoir donné tout ce que je pouvais.
Il a des choses à régler. Seul avec lui-même.

On n'imagine pas qu'un jour, ça finira comme ça.

4 - C'est un étrange mois de mars.

Il y a un an, le lundi 18 mars 2024, je divorçai.

Il y a un an, le jeudi 21 mars, j'avais ma toute première
conversation avec celui qui aujourd'hui partage ma nouvelle
vie.

Le 28, j'achetai la maison. Le 30, je déménageai avec ma
famille de sang et de cœur.

« Que de chemin parcouru ! », me dit-on.
J'oublie trop souvent les obstacles franchis.

Les mains tendues qu'il faut lâcher.
« Tu n'es pas obligée de sauter. »
« Tu peux juste continuer à avancer. »

Mais au fond, ce que je voudrais, c'est m'envoler.

5 - Je suis sûre qu'il y a un message.

Lundi matin, je me suis coincée l'index dans la portière de la
voiture. Ce n'est pas beau à voir.

Qu'est-ce que symbolise l'index, pour vous ?

Boris Cyrulnik, dans *Les vilains petits canards* que je suis en
train de lire, décrit l'index comme « une petite baguette
magique qui pilote le regard de l'autre et crée ainsi des
événements partagés ». L'index est donc un outil de
communication.

Cette communication est-elle coupée ou bien faut-il la
couper ?

Qu'est-ce que je ne peux plus faire depuis que mon index est
blessé ? Écrire. Je le pressentais : il faut parler. Mais pour dire
quoi ? Quels mots, quels souvenirs pourraient enfin provoquer
le déclic ? Qu'est-ce qui est si enfoui que je n'arrive toujours
pas à le faire émerger ?

L'index sert aussi à indiquer une direction. Peut-être que je
prends la mauvaise. Mais alors, aller où ?

Parfois j'ai le sentiment que la douleur circule dans mon corps
sans réussir à en sortir.
Un coup j'en ai plein le dos, puis les tensions créent des nœuds
dans mes épaules, les émotions contenues me trouent le
ventre. Le pire, ce sont les éclairs dans mon bas-ventre.
Et maintenant, le doigt.

Mon corps me parle et je ne le comprends pas.

Il ne suffit pas de partir pour se libérer

6 - « Il t'arrive de mal dormir, toi ?! »

Oui, souvent.

Je fais des cauchemars.

Je rêve de celui qui ne dit rien mais n'en pense pas moins.

Ou bien de celle qui me culpabilise à chaque fois qu'elle me contacte.

Parfois je rêve aussi de mes enfants, lorsqu'ils étaient petits.

Le passé ne veut pas me laisser tranquille.

Le corps est sorti du tunnel mais l'esprit reste prisonnier.

Ensuite les pensées s'entrechoquent dans ma tête. Les doutes m'avalent. Les pleurs m'épuisent.

Dors, ma belle, dors.

Inspire. Expire.

Prends la chaleur de son corps pour t'envelopper de douceur.

7 - Un vendredi, un métier.

Recevoir au CDI, le jour de l'enterrement de Nounou, une maman qui présente son métier de conseillère funéraire. La vie a de ces ironies.

Beaucoup d'élèves, curieusement.

Pourtant la plupart ne savent pas ce qu'est la mort.

Une seule a perdu un proche, et elle pleure.

14h30. La cérémonie commence et j'y pense, là, entourée de mes élèves.

Au revoir, Nounou. Tu continueras de vivre dans ma mémoire et dans mon cœur.

8 - Aimer son corps.

Aimer mon corps quand, depuis toute petite, on me dit qu'il doit être mince alors que ce n'est pas sa nature.

Accepter son corps vieillissant quand son compagnon est vingt ans plus jeune.

Exposer ma nudité à ton regard sans baisser le mien.

Toi, tu as la nudité d'un enfant, libre et sans complexes.

J'ai tombé un premier masque en arrêtant le maquillage.

J'en tombe un autre en me confiant à vous.

Me voici, à nu. Pas si forte au-dedans, et pourtant mon corps dit le contraire.

Peut-être parce qu'on a toujours attendu de moi que je le sois. Aujourd'hui, tout ce que je souhaite, c'est être moi.

9 - Prendre le temps.

Prendre le temps de t'enlacer entre les courses et la lessive. Avancer le réveil de quelques minutes pour te câliner avant de se lever. Prendre le temps de t'embrasser avant de repartir travailler.

Démarrer une nouvelle histoire sans recommencer.

Faire autrement.

Il ne suffit pas de partir pour se libérer

10 - La métamorphose.

Et si la douleur, et si les pleurs étaient le signe d'une profonde transmutation ? Comme le serpent qui lâche sa mue, le phénix renaissant de ses cendres, le fœtus en gestation.

Destruction - reconstruction.

Purification.

Briser sans recoller les morceaux.

Laisser émerger la Patricia 3.0

Bon sang, qu'elle est dure à enfanter, celle-là.

Parfois j'ai l'impression que la chrysalide, au lieu de devenir papillon, régresse en larve.

11 - Rapport compliqué.

Arrêter de manger alors qu'on a peur de manquer.

Je mange par peur d'avoir faim.

Je me remplis par peur du vide.

Je me remplis de nourriture alors que j'ai besoin d'amour.

Je me remplis alors que je n'en ai pas envie.

Je me remplis jusqu'à l'écoeurement.

Écoeurement de moi.

Vomir ce que je mange.

Vomir ce que je suis.

Et quand j'assume et que je garde tout, me voilà pleine de désespoir.

Alors que je rêve de légèreté.

12 - Même combat.

Elle me parle et je me reconnais.

Elle traverse aujourd'hui mes interrogations de l'an passé.

Un pied dedans, un pied dehors.

J'ai peur pour elle mais elle a la Force.

Petite sœur de bataille.

Arrête de donner, il est temps pour toi de recevoir.

Mes bras sont grands ouverts.

13 - Quand je serai Grande.

Un jour, cette longue épreuve sera terminée.

J'arriverai au bout du chemin de croix.

Le chemin qui mène à soi.

J'aurai délié les nœuds qui me retiennent : passé, culpabilité.

Je regarderai l'horizon et je m'élèverai vers le soleil.

Je serai libre et légère.

Il n'y aura plus de doutes.

Devenir une Grande Sage.

Apaisée.

A mon tour guider les autres.

Souffler sur leurs doutes à eux.

Les aider à devenir heureux.

Il ne suffit pas de partir pour se libérer

14 - Comme une évidence.

« Il y a comme ça, de temps en temps, une reconnaissance mutuelle et immédiate entre certains êtres. Cela ne s'explique pas. Simplement parce que c'était lui, parce que c'était moi. »

Ce sont les mots de Marcus Malte dans *Le dernier hiver*.
Ils pourraient décrire notre rencontre, mon Amour.
Une histoire de synchronicité.

Avant, il aurait été trop tôt.
Tu n'aurais pas été prêt pour moi.
Je n'aurais pas été ouverte à toi.

Tu es arrivé dans ma vie pile au moment où il la quittait.
Une histoire de synchronicité.
Tu es né pile au moment où je le rencontrais : quand j'ouvrais son chapitre, le tien se préparait.
Synchronicité.

15 - Ma guerrière.

C'est un petit bout de femme mais une sacrée Poulette.
Ensemble, elle et moi, on traverse toutes les tempêtes.

Je sais bien que je t'ai fait vivre des moments difficiles.
Parce qu'une maman, parfois, a besoin de baisser les armes.
Tu les as courageusement portées à mes côtés.

Mais ce rôle, tu n'as plus à l'endosser.
Lève tes doutes, ma Bichette, lâche tes fardeaux.

Aie confiance, avance sans crainte.

Je suis là.
Je serai toujours là.
On se l'est promis : Poulette et Mamounette pour la vie.

16 - Impossible de pardonner.

Impossible de te pardonner le mal que tu fais à notre fille.

Elle n'est pas moi.

Je sais bien que c'est moi que tu vois à travers elle.
Alors si tu as quelque chose à dire, dis-le moi.
Si tu as quelque chose à demander, demande-le moi.
Si tu as quelque chose à reprocher, c'est à moi.

Elle n'est pas moi.
Elle est ta fille.
Et elle a besoin de toi.

Elle a besoin que tu t'intéresses à elle.
Elle a besoin de sentir que tu l'aimes.

Alors oublie-moi.
Efface mon visage.
Regarde-la, elle.
Juste elle.
Elle n'attend que ça : que tu la voies.

Il ne suffit pas de partir pour se libérer

17 - Tu n'as pas été la mère dont j'avais besoin.

J'avais besoin que tu m'écoutes, que tu me soutiennes.
Tu ne sais que juger.

J'avais besoin d'être rassurée, d'être guidée.
Tu ne sais qu'imposer.

Tu surveillais, quand j'avais besoin de liberté.
Tu m'enfonçais, quand j'avais besoin d'être propulsée.

Tu ne sais pas aimer autrement qu'en t'inquiétant.
Tu ne sais pas aimer autrement qu'avec l'argent.

Tu l'as dit toi-même : « C'est comme ça » et tu ne changeras pas. J'ai pourtant tout essayé.

Mais aujourd'hui, je suis fatiguée. Lasse de guetter une maman qui ne viendra jamais.

Je n'attends plus rien de toi.
Alors ne t'étonne pas si tu n'obtiens plus rien de moi.

18 - Tu n'as pas voulu voir.

Tu n'as pas voulu voir que j'allais si mal.
Pourtant conscient que notre couple se faisait la malle.

Tu n'as rien voulu faire pour déchirer le voile entre nous.
Qu'est-ce que tu croyais ? Qu'on pouvait passer le reste de notre vie à s'ignorer ? Vivre ensemble sans plus s'aimer ?

Est-ce qu'après toutes ces années, vraiment, tu me connaissais ? Quand on laisse couler la femme qu'on a épousé, peut-on encore affirmer qu'on l'aimait ?

Réfléchis.
Réfléchis à ce que tu as fait.
Ou plutôt, à ce que tu n'as pas fait.
A ce que tu n'as pas dit.

Ce qui s'est passé, tu l'as aussi cherché.
Ne m'en laisse pas la seule responsabilité.
C'est à deux qu'un couple se construit et se défait.

19 - Ne crois pas.

Ne crois pas que je t'oublie, mon Petit Cœur, parce que je m'occupe de ta sœur.

Ne crois pas que je ne vois pas que tu souffres de la séparation.
Tes parents qui se sont éloignés, ton père déprimé, la maison d'enfance envolée.

Tu as trouvé ton Ange, tu sais l'importance d'être amoureux, que sans amour on ne peut être heureux.

Ne crois pas que ce fut simple.
Mais c'était nécessaire.
Pour une fois dans ma vie, c'est moi que j'ai choisi.

Je suis si fière de te voir jeune homme épanoui !

Il ne suffit pas de partir pour se libérer

Ne crois pas pour autant que mon rôle de maman soit fini.
Même si je ne suis pas à tes côtés, je pense à toi.
Je t'aime et cet amour-là, c'est pour la vie, crois-moi.

20 - Amour de soi.

Non je n'ai pas changé.
J'ai juste arrêté de faire ce que les autres attendaient de moi.

J'ai longtemps pensé qu'il fallait acquiescer pour être aimée.
Je n'osais pas dire le fond de ma pensée pour ne pas décevoir
ni blesser.

A vouloir préserver les autres, je me suis oubliée.
A vouloir renvoyer une image parfaite, je me suis perdue.
A chercher l'amour des autres, j'en ai perdu le mien.

Toute cette colère rentrée que mon corps manifestait.
La petite voix intérieure qui me maltraitait.
La confiance en soi qui se désagrégeait.

Aujourd'hui j'ai décidé de m'exprimer. Authenticité.
Tant pis si je vous déçois.
Tant pis si vous me jugez.
Aujourd'hui j'ai décidé de m'aimer.

21 - Écouter au-delà.

Parfum d'encens, lumière tamisée.
Mélanger l'oracle et laisser les cartes se retourner.

Il n'y a pas d'au-delà avec qui communiquer, mais comme une
perception intuitive de la réalité.

Mélanger les cartes et s'imprégner.
Lentement s'apaiser.
Laisser les images me parler.
Comme un espoir que tout va s'arranger.
Comme un coach qui me dirait : « Tu es sur la bonne voie.
Continue, ne t'inquiète pas, ça va aller. »

Il n'y a pas de chemin prédestiné.
Juste de jolies cartes pour aider à avancer.

22 - Rassure-moi.

Je sais que je dois parcourir seule le chemin de la libération.
Que je dois faire seule ce travail sur moi cahoteux, douloureux.
Je fais de mon mieux.

Malgré tout, j'ai besoin de toi.
De tes bras, de tes baisers, de tes mots.
Pour m'aider à tenir dans les remous, à garder le cap quand
tout chavire. A continuer de croire quand je doute.

Croire que je peux être aimée pour moi-même. Sans masque ni
filtre. Malgré toutes ces imperfections que je n'ai jamais réussi
à gommer complètement.

Tu m'as rencontrée à un moment de vie si particulier... Tu n'as
pas idée de tout ce que je pourrais encore te donner.
Quand je saurai à nouveau rayonner.

Il ne suffit pas de partir pour se libérer

23 - Je vois toujours ton visage.

Pas besoin de tombe ni de prières pour penser à toi, Mémé.
Malgré toutes ces années, je vois toujours ton visage ridé, ton
sourire édenté.

Tu as apporté de la douceur à mon enfance.
Avec toi, j'étais libre d'imaginer.
Jeux de dés, de dames, dadas, Légo, poupées et entremets :
avec toi, j'étais libre de faire ce que je voulais.

Plus de trente années se sont écoulées et pourtant, tu vois, je
n'ai pas oublié.
Je n'ai pas oublié que derrière ma Mémé adorée se cachait une
femme si seule et si triste. Des heures devant ta fenêtre à
regarder les gens passer.

Un jour, quelque chose en toi s'était brisé... et si tu étais
encore là, tu pourrais me raconter.
Je suis sûre que toi, tu me comprendrais.

Je pense toujours à toi, Mémé, et dans ces moments-là, je me
sens mieux.

24 - Appelez-moi Laurent.

Notre relation aurait-elle été différente, papa, si j'avais été un
garçon ? J'en suis persuadée.

On se ressemble tellement, toi et moi. Je t'ai toujours admiré
et j'ai pris beaucoup de toi. On aurait pu être si proches.

Mais voilà : ton époque ne t'a pas éduqué comme ça. Être une
fille m'a tenu à l'écart parce que « ça ne se fait pas », « ce
n'est pas pour toi ».

J'ai beaucoup souffert de cette distance entre nous. Ton refus
des sentiments. Ton obstination à cacher tes émotions.
Si maman était Colère, tu étais Froideur. Et moi je naviguais
entre vos deux extrêmes, tâchant de trouver un équilibre.

J'ai appris à lire sur ton visage et à mettre maman en sourdine.
Quand on est enfant, on s'adapte à ses parents.
En grandissant, on essaie de les comprendre.
Et puis un jour, on arrête de ressasser. En essayant de ne pas
reproduire les couacs du passé.

25 - Entracte.

J'ai écrit toute la journée. Le soir, j'étais exténuée.
Au coucher, un mal de ventre ma vrillée. Les larmes ont coulé.
Toutes ces émotions remuées, parfois très anciennes, me
vident d'énergie.

Chasser la négativité. Lâcher prise sur ce qui fait souffrir.
Purifier, renouveler.
Régénérer. Se réinventer.
Découvrir sa véritable identité.
Carrefour de vie.

Se donner le temps.
Se reposer, s'écouter.
S'apporter de l'amour.

Il ne suffit pas de partir pour se libérer

26 - Salle de pause.

On y rit, on se confie.
On s'écoute, on se guide.
Les expériences des unes enrichissent les autres.
Ensemble, on y refait le monde.
Bienveillance et rêverie.

Toutes différentes et pourtant semblables.
Certaines émotions sont universelles.

Un café, un biscuit.
Une pensée, un avis.
Nourriture du corps et de l'esprit.
Réconfort autant que répit.
Qu'il est bon d'avoir des amies.

27 - Ouvrir les yeux.

Sortir du mental.
Sortir de soi.
Regarder autour.

Lâcher les mots et passer à autre chose.
Introspection, extériorisation.

Arrêter d'attendre le changement.
Vivre, tout simplement.

28 - Être l'aînée.

S'occuper de sa petite sœur quand maman, débordée, perd patience et papa, fatigué, l'ignore.
Habiller, rassurer, faire jouer.
Être présente, être pilier, tout pardonner.

Être l'aimée.
Celle sur qui on compte, pour être responsable, pour tout porter, pour exceller.

Être lésée.
De son insouciance, de son indolence, de sa liberté.
Ma sœur, je l'ai bloquée.

29 - Parfaite.

Être la fille parfaite.
L'élève parfaite.
La sœur parfaite.
La copine parfaite.
La petite amie parfaite.
L'épouse parfaite.
La collègue parfaite.
La mère parfaite.
La belle-fille parfaite.

Parfaite, parfaite, parfaite.
La meilleure, sinon rien.

Ne vous en déplaise, désormais je serai un-parfaite.

Il ne suffit pas de partir pour se libérer

30 - Vernis.

Du rose, du mauve, du rouge, du noir.
Clair ou foncé, vif ou pailleté.
Des flacons plein le placard afin de coordonner avec les vêtements portés.
Choisir la nuance en fonction des livres photographiés.
Assortir avec le jeu de cartes filmé.
Sur les doigts de pieds, vernis toute l'année.
Au dojo, à la piscine, sous la douche, au fond du lit, vous ne me prendrez jamais en flagrant délit d'ongles écaillés.

Vous voyez : je sais aussi faire preuve de frivolité !

31 - Thérapie.

A vous qui me lisez, à vous qui m'écoutez,
Merci.
Mon stylo est l'outil et vous êtes mes psys.
Thérapie.

Mes mots vous touchent, vous partagez mes larmes.
Vous me comprenez, me trouvez courageuse.
Merci.

Merci de m'accompagner.
Il est bon de se sentir entourée.
Il est bon de se sentir appréciée.

Grâce à vous, je commence à réaliser que je peux me livrer en toute authenticité et malgré tout, être aimée.

32 - Si j'avais un super pouvoir.

Si j'avais un super pouvoir, ce serait celui de guérir.
Je poserais mes mains sur ton corps et tu n'aurais plus aucune douleur.

Si j'étais une super-héroïne, je transformerais toutes les usines en nature verdoyante, j'apprendrais à cultiver, le troc remplacerait la monnaie.

Si j'étais au gouvernement, je serais ministre de la Bienveillance. Chacun pourrait affirmer son identité, dans le respect des libertés.

Quand on aime lire et rêver, on peut tout imaginer.

33 - Fêlée.

Quand elle était petite, ma sœur se cognait la tête par terre.
Ou bien crachait sur ma porte.
De contrariété.

Alors quand plus tard son cœur s'est brisé,
Son cerveau s'est scindé.
Bipolarité.

Peut-être parce qu'elle ne se sentait pas capable d'égaliser son aînée, peut-être parce qu'elle ne voulait pas entrer dans les cases, l'une s'est pétée.
Elle a opté pour la singularité.

Il ne suffit pas de partir pour se libérer

Sauf qu'elle ne voudra jamais l'avouer.
Elle n'a jamais assumé.
Elle préfère prier Amma.

Un jour ma sœur s'est fêlée.
J'ai regardé les morceaux.
J'ai refusé de les recoller.
J'en avais assez fait.
A chacun son combat, désolée.

34 - Addiction.

Une bouchée, une gorgée.
Du sucre, du sucre, du sucre.
Quand je suis fatiguée.
Quand je suis déprimée.
Pour me reconforter.
Pour me ressourcer.
Et même sans raison, juste parce que j'en ai envie.
Addiction.

Contrôler la pulsion.
Maîtriser l'appétit.
Chaque victoire est un petit pas vers la légèreté.
Je me raccroche à cette sensation tant désirée.

Lutter, se détacher.
Morceau après morceau, je lâche du lest.
Transformer le sucre en poudre et ensuite, souffler.

35 - Grossesse.

Parfois j'ai le ventre si gonflé et si tendu que j'ai l'impression d'attendre un bébé.
Je pose les mains autour du nombril, sur la peau nue, et je respire.
J'aimais beaucoup être enceinte.
Sentir cette petite vie dans mon corps.
Communiquer avec mon bébé.

Désormais mon ventre restera vide.
Ou peut-être pas.

Je crois que c'est une fille.
Je l'appellerai Patricia.
S'enfanter soi.

36 - Heureux présage.

Cette nuit, j'ai rêvé que je me transformais en aigle et que je volais.

Pas très haut ni très loin, mais je volais.

C'est bien la première fois que je fais ce genre de rêve !
Plutôt habituée aux cauchemars...

Cela veut dire qu'il y a de l'espoir.
Qu'il faut persévérer.
Je vais y arriver.
A trouver la sérénité.

Il ne suffit pas de partir pour se libérer

37 - Comme la fleur de lotus.

Cacher qu'on se sent vulnérable.
Vouloir prouver de quoi on est capable.
Devant les autres, ne jamais fléchir.
Encaisser tout en gardant le sourire.
Mécanisme de contrôle permanent.

Blessure tatouée qu'on ne peut effacer.

Rancœurs du passé, rancœurs passées.
Peu importe ce qu'on m'a dit, peu importe ce que je fais.
Il y a ce que je dois laisser derrière moi.
Accepter et avancer.
Avancer malgré la fange que l'on traîne.
C'est au milieu de la boue que s'épanouit la fleur de lotus.

38 - Moins de discipline, plus de souplesse.

Ne plus être celle sur qui on compte.
Compter pour soi.
Arrêter de dire oui pour faire plaisir aux autres.
Se faire plaisir à soi.

Ce n'est pas de l'égoïsme, c'est de l'héroïsme.
Oser dire non quand je ne veux pas.
Oser être moi.
M'exprimer avec authenticité.
Être loyale envers moi-même.
Être douce avec moi.
M'écouter moi.

39 - Ecouter mes mots.

J'enregistre mes textes et réécoute mes mots.
Les premiers me semblent tristes, presque désespérés.
Je ne les reconnais déjà plus.
Je ne me reconnais déjà plus.
Contrairement à ce que je pensais, j'ai avancé.
Et ça me fait un bien fou de l'entendre.
Ça me fait un bien fou de comprendre
que mes écrits prennent une autre direction.
Imperceptiblement.

40 - Elle écrit aussi.

Elle écrit aussi et ses mots sont durs comme les miens.
Tout ce qu'elle n'ose pas dire, à son père, à son frère.
Toute cette souffrance, cette colère qu'elle accumule en elle.

Ceux qui l'ont déçue.
Qui l'ont ignorée.
Qui n'ont pas compris ce qu'elle vivait.

C'est injuste. Elle ne mérite pas ça.

Si elle veut suivre mes pas, qu'elle retienne au moins ça :
Il y a quelqu'un, quelque part, qui un jour la verra comme je la
perçois. Lumineuse.

Je sais qu'un jour elle sera heureuse.
Car j'en ai fait le vœu sacré, autrefois, là-bas, lors d'une
cérémonie auprès du feu.

Il ne suffit pas de partir pour se libérer

41 - Ce que j'ai vécu avec toi.

Ce que j'ai vécu avec toi m'a fait réfléchir sur moi.
Sur ce que je croyais vouloir.

Même si je ne regrette rien,
Même si je referais ce que j'ai fait,
Peut-être que j'agis avec un autre état d'esprit.

Parfois j'en viens à me demander
Si vraiment je t'ai aimé
Toi, ou plutôt ce que tu représentais.

42 - Il ne suffit pas d'avancer.

Il ne suffit pas d'avancer,
Il faut s'élever.

J'ai plongé dans les profondeurs de moi-même,
Il faut maintenant prendre de la hauteur.
(Comme l'aigle dans mon rêve ?)

Discuter avec les uns et les autres m'aide beaucoup.
Reculer, réaliser.
Dézoomer, réduire la focale.
Faire le point, changer d'angle.

Avoir une vision plus globale.
Une vision d'ensemble.

43 - Il y a des jours.

Il y a des jours où je n'ai pas envie
De sortir, d'affronter la vie.
Rester dans mon lit.

Il y a des jours où, au contraire,
J'ai besoin de voir du monde, de prendre l'air.
Conversations légères.

Il y a des jours où je veux juste profiter de toi.
Écouter ton cœur, blottie dans tes bras.
Même si je le voulais, je ne peux plus m'éloigner.

44 - Je somatise (encore).

Tendon d'Achille douloureux
Impossible d'avancer comme je veux.

Comme l'index, une mauvaise direction ?
Ou juste besoin de repos ?
Chevilles fragiles, fondations instables.

Qu'il est sinueux le chemin de la guérison...
Que l'esprit veuille : le corps freine.

Être patiente.
Laisser le temps reconstituer les énergies.
Laisser la matrice se reprogrammer.
Fin du ballottage, besoin d'ancrage.
Bases solidifiées, balises optimisées.

Il ne suffit pas de partir pour se libérer

45 - Voie sur berge.

Chaque matin, en allant travailler,
Regarder le soleil, sur la Seine, se lever.

Brume d'hiver quand il fait frais.
Astre rouge par temps de vent.
Reflets scintillants au printemps.

Quelques minutes toutes les deux
A inspirer la beauté naturelle,
A puiser en elle
L'énergie du jour.

46 - Requiem pour une crevette.

Toi la crevette qui se démarquait du bouquet
Car plus charnue que ses consœurs,
J'ai eu envie, tandis que je te décortiquais
De jouer un peu les amuseurs.

Baptisée Aqua pour l'occasion,
Tandis que je t'emmenais au salon,
Je me disais : « Aqua bon se tracasser
Quand la mort est déjà passée ? ».

Qu'on soit crevette ou bien humain,
Sur cette Terre, on est trois fois rien.
Je ne saurais dire quel goût tu avais,
Je ne me souviens déjà plus de t'avoir vu passer.

47 - Je me souviens.

Je me souviens quand j'étais petite
Combien j'aimais rêver, danser et jouer,
Toujours un livre sur les genoux
Au risque « d'attraper une méningite ».

Je n'ai pas tellement changé, en vérité.

Encore à jouer avec les pensées
A danser avec les mots
A rêver en pleine réalité
Toujours un livre sur les genoux.

Le corps vieillit à l'extérieur
Mais à l'intérieur de soi
L'enfant qu'on a été ne disparaît jamais.
Il se tient tapi,
Prêt à jaillir,
Le sourire aux lèvres et au cœur,
Pour de nouvelles découvertes pleines de surprises.

Je crois que j'ai envie de ça :
De l'inattendu qui viendrait me sortir de l'ennui
De l'imprévu qui viendrait réveiller l'envie
De danser et de jouer
Car pour rêver
J'ai toujours un livre sur les genoux
Et il n'est pas près de se refermer
L'adulte ayant cette capacité, bien qu'il ait tendance à
l'oublier,
A faire sortir l'imagination dans la réalité.

Il ne suffit pas de partir pour se libérer

48 - Faire confiance à la vie.

Faire confiance à la vie
Croire en son étoile
Agis et elle te suivra
Bulle de protection scintillante.

Faire confiance à la vie
Même si on ne voit pas derrière le voile
Avance et il se lèvera
Qui sait quelle surprise est en attente.

Faire confiance à l'envie
- Même si l'on se sent à poil ! -
D'aller, libre, ici ou bien là
A l'aventure, juste en suivant la pente.

49 - Un bouquet de fleurs.

Un bouquet de fleurs
De bons petits plats
Des ami·es de valeur :
L'essentiel est là.

J'aime nos rires
Et nos joyeux délires
Nos conversations passionnées
Les confidences partagées.

Vous êtes peu nombreux mais essentiels.
Sans vous, ça ne serait pas pareil.

Alors trinquons à nos liens, de sang, de cœur,
Votre présence suffit à mon bonheur.

50 - C'est une vieille maison.

C'est une vieille, vieille maison
Qui a dû connaître bien des émotions
Entre ses murs de briquettes usées,
Sous son toit d'ardoises émoussées.

Combien de vies sont passées là, avant moi ?
Combien de rires, combien de pleurs dans les pièces que je
traverse ?
Tel un palimpseste humain,
Chaque âme a laissé sa trace
Transformant les lieux au fil du temps.

Tu es une vieille, vieille maison
Qui a dû voir bien des saisons,
Qui en verra beaucoup encore,
Bien après moi.

J'aimerais tant que tu me racontes ton histoire,
Toi qui m'a recueillie par hasard...
Tu ne figurais pas dans mes attentes, au départ
Tellement différente de mes habitations précédentes.

J'ai ouvert mon horizon
Et j'ai eu raison :
Jamais je n'aurais imaginé avoir un coup de cœur
Pour une si vieille, vieille maison.

Il ne suffit pas de partir pour se libérer

51 - Au jour le jour.

Arrêter de planifier
Arrêter de s'inquiéter
Laisser le courant me porter.

Un an a passé
Rien n'a manqué
Il est temps de souffler.

Profiter de la vie
Écouter ses envies
Se faire plaisir, aussi.

52 - Avez-vous remarqué.

Avez-vous remarqué
Que les messages ont changé ?
Ils se font plus légers.
Tournés vers l'avenir plutôt que vers le passé.
La transformation est en marche, je dois persévérer.

53 - Ça suffit !

A toujours vouloir faire vite,
On se coince les doigts
On se blesse les tendons
On se bloque les cervicales.
Stop ! Arrête ! Ou tout au moins, ralentis !
Tu te maltraites et ton corps dit : ça suffit !

54 - Pauvre vieille femme.

Nouveau coup de fil
Encore une dispute
Encore des reproches
Au lieu de chercher à comprendre.

Tu dis que tu ne changeras plus à 80 ans
Mais à 40, tu étais déjà une femme aigrie.
Tu avais largement le temps
De modifier ton comportement.

Tu n'as jamais rien appris de la vie.
Rien n'est jamais de ta faute.

Tu t'es créé une existence de contraintes :
C'est ton choix.
Moi je ne veux plus de toutes ces obligations :
Je dépose ma croix.

Car si c'est à prendre ou à laisser
Alors, pour mon bien-être,
Je préfère renoncer.

55 - Faire du tri.

Faire du tri dans sa vie
C'est comme le tri dans ses affaires
Il y a les gens qu'on garde en amis
Et ceux dont il vaut mieux se défaire.

Il ne suffit pas de partir pour se libérer

Faire du tri dans ses pensées
C'est comme ranger une armoire
Il y a les mantras à conserver
Et les mots à retirer de sa mémoire.

Trier, classer, désherber
Je connais : c'est mon métier
Pourtant avec ma mère
J'en oublie tous les critères.

Quand on fait du tri, la seule question à se poser
C'est : « En ai-je encore l'utilité ? »
Si non, il est temps de s'en débarrasser.

Parfois une valeur sentimentale peut convaincre à garder.
Je crois bien que ce stade-là est déjà dépassé.