

**L'association Les Mots se livrent**  
vous invite à sa lecture publique

Textes inspirés par le thème:  
**le CORPS**

**le 12 juin 2024**  
**à 19h30** | **Château**  
de Bouc Bel Air

Inscription avant le 5 juin:  
[lesmotsselivrent@gmail.com](mailto:lesmotsselivrent@gmail.com)

Pour plus d'informations sur nos activités,  
veuillez consulter [lesmotsselivrent.com](http://lesmotsselivrent.com)



## Souvenir d'un temps passé

Ma porte reste toujours grande ouverte.

Viens, entre, assied-toi, toi dont les pas ont été dirigés vers moi... Je vais te raconter Mon histoire.

Il était une fois, oh ! il y a fort longtemps....ma mémoire vacille mais je saigne toujours et m'en souviens encore .

Tu sais je n'ai pas toujours été ce trou béant sur la façade de ma maison. Elle était blanche, simple et le seul ornement c'était moi. J'étais faite en ébène, un bois foncé très, très coûteux. Mes ferrures étaient d'argent, ma poignée d'or, l'ouverture du dessus grillagé que l'on nomme judas était incrustée de diamants, d'émeraude, d'étoiles dorées. Le heurtoir d'or représentait une colombe. De belles mains douces et pures me lustraient chaque jour, avec minutie, caressant chaque parcelle de mon bois. Un jeune palefrenier muni de gants de lin blanc actionnait la poignée pour faire entrer de hauts personnages ou de simples paysans. Crois-moi, j'étais réputée et peu de personnes franchissait le seuil de ma porte sans me saluer. J'étais regardé avec envie, désir, je plaisais, mais j'étais convoitée.

Trop de richesse apparente pervertit les esprits, les cœurs, les âmes. Des profanateurs ont pensé que je cachais des trésors inestimables, alors j'ai été malmenée, salie, violée.

Maintenant je ne suis plus qu'un semblant de porte, je ne garde plus rien que de mauvaises herbes folles et des pierres brûlées par la folie des Hommes. Plus personne ne franchit mon seuil, je suis vieille, sale, si je n'inspire pas la pitié c'est parce que je leur fais honte, ils n'ont pas su ou voulu me défendre, ils préfèrent m'effacer de leurs mémoires, dire que je n'ai jamais existé.

Toi que le hasard a fait venir vers moi, reste encore un peu, ferme tes yeux, regarde avec ton cœur et tu ressentiras tout le bonheur, la sérénité qui circulaient une fois ma porte ouverte.

Catherine N

## La porte battante

La bise est douce et légère. Au loin, je perçois distinctement les grincements d'une porte qui joue avec ses gonds. Je connais cette musique par cœur. Mais aujourd'hui, je décide de la regarder, de l'observer sous un jour nouveau, avec un regard neuf. Quel mystère recèle-t-elle ? Moi, je l'ai toujours connue. Mais elle ? Elle a dû connaître bien d'autres choses...

La peinture verte est écaillée par endroit. Les entailles sont plus ou moins profondes, laissant apparaître des teintes roses, jaunes ou marron. Combien de fois a-t-elle été repeinte, cette porte ? J'observe également des marques d'entretien, des trous rebouchés sommairement, comme de multiples cicatrices porteuses d'histoires...

Je m'approche d'elle, laisse mes doigts courir sur ses veines. D'ailleurs, l'odeur qui s'en échappe est essentiellement celle du bois. Du bois sec. Charnu.

Mue par la curiosité, je décide d'entrer dans la pièce qu'elle maintient à température ambiante. Et j'approche mon nez de l'envers de la porte. L'odeur de ces caves légèrement humides s'en dégage. Le bois de la porte en est imprégné. Et il est à l'état brut. Je me contente de le regarder, sans y glisser mes doigts, au risque de voir ma main grêlée d'échardes.

La semi-obscurité qui règne dans cette pièce faite de pierres m'impose le silence. Ce lieu est rempli d'âmes. Je me tais pour les écouter.

Un nouveau grincement. Puis un soupir. Je regarde la porte. J'ai l'impression, le sentiment, l'intuition qu'elle veut, qu'elle va me parler... Puis elle se ferme dans un claquement sourd me laissant prisonnier du lieu.

« Je t'ai entendue, me dit la porte, tout à l'heure, quand tu te questionnais à haute voix sur mes multiples cicatrices... Je vais te faire grâce de l'intégralité de mon histoire, parce que tu n'as pas l'éternité devant toi, comparée à moi. Mais je vais te raconter une histoire. Juste une. Une vraie. Une histoire qui m'est arrivé. Parce que, vois-tu, je suis une battante, et même une combattante... Mon bois est solide, fort comme un roc. Je ne suis pas une vulgaire porte battante dont le sens est dévoyé de nos jours..... Oui, oui, c'est bon, ne t'impatiente pas, je vais te la raconter mon histoire.... »

Maia

## **Portes**

Double battant mon cœur  
a laissé passer le bonheur  
par cette double porte la petite famille est entrée et sortie  
maintes fois au gré du soleil, du vent, de la pluie.

Mouillant vos petites bottes, vos pieds et menottes,  
laissant passer l'odeur alléchante  
des crabes ramassés, jetés dans l'eau bouillante.

Pauvres créatures courant sous les rochers  
et à présent régaland nos corps affamés.

Le double gardien a aussi laissé passer vos âmes,  
chères petites têtes blondes, également quelques larmes,  
mais surtout vos rires d'enfants  
et vos râleries d'adolescents.

La porte s'est à présent fermée,  
mais jusqu'ici elle ne cesse de respirer  
toute la joie qu'elle a pu nourrir  
scellant notre histoire familiale, à jamais se chérir.

Lise

## **Chemins de vie**

Avancez, la vie est courte.  
Profitez de ce que la nature vous offre,  
Partagez du bon temps avec vos proches  
Appréciez chaque instant à sa juste valeur  
Choisissez les petits bonheurs.  
Patientez pour réaliser vos projets.  
Laissez tomber la gloire au champ d'honneur  
Construisez un parcours qui vous ressemblera  
Restez vous-même, évitez les costumes qui ne vous vont pas.  
Ralentissez, pour écouter les autres  
Donner la priorité à l'amour et l'amitié  
Réfléchissez au bien être de tous, comme au votre.  
Supporter les douleurs, votre corps est fort  
Oubliez les peines qui perturbent votre âme  
N'ayez pas de rancœurs qui gâchent les relations  
Abandonnez la quête de la perfection.  
Tournez vous vers l'avenir  
Ne regrettez plus le passé  
VIVEZ !

Marie Odile

## Marelle avec le diable

Cueille le jour, *Carpe diem*  
Retiens les étoiles, brave la faux  
Oublie le deuil  
Franchis le seuil  
La mort viendra le jour voulu  
En attendant arrose tes roses  
Caresse ton chat  
Accueille l'hiver  
Embrasse l'été  
Mais qu'y a-t-il derrière la porte ?  
Qu'importe...  
Le paradis ou bien l'enfer  
Un jardin de délices  
Ou est-ce l'amour enfin ?  
Mon cœur est un chemin  
Qui mène à ton regard  
Mes mains sont ouvertes  
A l'aube dans la montagne  
Le soleil nous épie  
La porte est grande ouverte  
La vie la mort la mort la vie  
Pointillés de lumière ténèbres  
Points de suspension à l'infini  
De l'horizon du rêve  
Je veux chanter à tue-tête  
Verser des larmes de rosée  
Brandir la paix plutôt qu'un glaive  
Je veux danser des pas de deux  
Des menuets, des pas chassés  
Je veux t'aimer jusqu'à l'extase  
Je veux cueillir des brins d'espoir  
Boire le vin jusqu'à la lie  
Jouer à la marelle avec le diable  
Dormir agneau, me rêver lionne  
Et me réveiller hirondelle  
Prête à partir pour l'au-delà  
Quand viendra l'hiver de ma vie.  
N'attendons pas la grande faucheuse  
Pour aimer, donner, accueillir, partager, rêver  
*Carpe diem*, cueille le jour  
Mon amour...

Clotilde

## ***Ta main dans la mienne***

Assise dans la salle d'attente dans le cabinet de kinésithérapie, mon regard déposé sur mon iPhone, je lis mes messages, quelques news ... avec bien peu d'intérêt. En face de moi, une petite fille glisse délicatement sa main dans celle de son père. Ils ne parlent pas, il est inutile de dire des mots. Ces derniers briseraient le discours tenu par leurs mains. Les petits doigts longs et fins de cette enfant serrent l'index de la main de son père. Ils lui disent combien elle aime qu'il soit là près d'elle, qu'il la protège, la guide ; qu'il est là, qu'il a toujours été là et qu'il sera toujours là. De son pouce, lui, il caresse le creux de sa petite et douce paume comme pour répondre à ses propos, comme pour lui dire qu'en tant que père, il essaiera de l'aider à grandir, à découvrir le monde, comme pour lui dire aussi qu'il sera là pour accompagner ses joies et ses peines. Bien sûr, il sait qu'elle volera de ses propres ailes, mais il sait aussi que ce qu'il fait aujourd'hui est le terreau pour la porter vers ses propres ambitions, ses rêves. Ils ne se donnent pas la main, il lui prête sa main pour la guider vers le futur.

Arlette

Quand l'enfant s'éveille,  
Petite frimousse gazouillante,  
Son univers est infini.  
À commencer par son corps qui s'articule, souple,  
Son exploration l'occupe.  
Les pieds touchent ses mains.  
Les mains touchent les orteils.  
Marionnettes, ombres chinoises dans le rayon de soleil qui perce les volets.  
Bravo ! Maman applaudit des deux mains.

À pas lents,  
ils ont le temps.  
Personne ne les attend.  
Ils sont tous les deux face à l'éternité.  
Le regard droit, ils avancent, légèrement voûtés.  
Le poids de l'âge, le cœur léger.  
La mort les a oubliés.  
Ils sont là, ils marchent à petits pas.  
Les vagues rythment leur promenade.  
Aujourd'hui l'océan est calme.  
La mouette, toujours la même ont-ils remarqué, les observe.  
Ils sont beaux dans le rayonnement de leur amour.  
Ils marchent, la main dans la main.

CatherineTL

## Un corps qui ressent

Je suis un corps, parfois en liesse, parfois en pièce.

Un corps qui se porte et se supporte.

Un corps qui aime courir dans les champs durant un moment de folie, hors du temps.

Un corps qui s'oblige cette fois, à courir, lorsqu'il voit l'heure du passage du bus se rapprocher de plus en plus.

Un corps qui apprécie marcher lentement et prendre le temps, observer autour de lui:

où il mets les pieds

où il est passé

d'où il est parti

où il est arrivé

Un corps comme un appui, fort et solide mais qui parfois se brise.

Si facile de le briser, plus compliqué à réparer.

Un corps marqué, par les dessins faits au stylo, par les griffures du chat qui ne trouvait plus le jeu rigolo, par les tâches rouges que laisse le soleil, par les grains de beauté qui apparaissent, par les cicatrices laissées lors des grandes et petites chutes.

Un corps qui emmagasine notre vie, en laissant des traces, visibles ou invisibles.

Des fois, lorsque les émotions sont trop fortes, je l'avoue, je craque, sans prévenir. En même temps vous comprenez, c'est dur de se contenir !

Ce que je cache, sort, avec des mots ou avec des larmes.

À ce moment-là, les autres corps autour sont souvent désemparés. Est ce qu'ils doivent faire en sorte que j'arrête de pleurer ou alors m'aider à accueillir ces pensées, ne pas les arrêter, les laisser partir ?

Je n'aime pas cette boule de douleur qui reste coincée dans la gorge, qui empêche de bien respirer.

Cette boule qui fait juste encore plus mal, que le mal.

J'aime les corps qui sont présents, réconfortants, aimants, qui t'écoute sans te couper, qui t'écoute pour te comprendre et t'aider, pas juste pour rétorquer.

J'aime aussi pleurer parfois, parce que pleurer n'est pas toujours de tristesse, pleurer de joie, c'est d'après moi, ce en quoi on a tous droit.

Esterelle

## **Mon corps**

L'été brûle ma peau, mais la chaleur adoucit ma peine.

Je revois ces lieux où j'ai grandi enfant, libre, dans cet immense champ  
où les fleurs, les herbes, les arbres, m'accueillaient, me caressaient, me chantaient leurs chansons et  
me berçaient dans leurs feuillages.

Au loin l'horizon se transformait en une brume bleue où parfois venaient s'accrocher  
quelques nuages effaçant l'homme et les collines.

J'étais seule dans mon château de verdure. Les branches me balançaient, les oiseaux  
chantaient, s'envolaient, revenaient.

Je n'étais plus moi mais un simple souffle de vent qui se balançait au gré de ses rêves.

Lydia

J'ai parmi les pieds,  
Hélas déjà foulés  
De grains de sable  
Entremêlés de vagues,  
Déferlant à mon âme vagabonde,  
Et sur ton bonnet vissé  
Ruisselant à ta chevelure blonde.

J'ai parmi les mains  
Tous ces petits rien :  
Pépites de l'enfance  
Que tu as disséminées en silence ;  
Impalpables souvenirs  
Glissant dans mes mots,  
Déferlant sur mes chères têtes blondes :  
Raz-de-marée d'amour  
Hissés sur le haut mât de leurs âmes bravoures.

J'ai parmi les cheveux  
Ton ADN parfois malheureux :  
Ces quelques larmes coulant sur les veines  
Et qui sèchent à l'horizon  
Du cœur,  
De la peau,  
Du soleil  
Pointant sur tes orbites en faisceaux.

Lise

## **Texte à fleur de peau**

Ce texte, je l'ai dans la peau. Chaque jour, nu, je me contemple dans le miroir. Je m'inspecte. Je me lis.

Ce texte est l'histoire de ma vie, inscrit sur le parchemin le plus intime qui soit. Encore faut-il le déchiffrer. Telle la vie, rien n'y est figé. Les mots tatoués ne restent pas fixes comme on pourrait le croire. Il suffit de plier le bras, de se tourner, de gonfler un muscle pour que change l'accentuation. Certains apparaissent, certains sont recouverts par un autre. Ils sont les témoins des étapes de ma vie et un témoin n'est jamais fiable, n'importe quel enquêteur vous le dira. Ils sont influençables, ils possèdent une mémoire parcellaire et faillible. Ce prénom tatoué à l'endroit du cœur, à quelle époque appartient-il ? Il lui manque un verbe, un temps passé, présent ou futur pour le conjuguer à soi.

Et quand le derme s'en mêle, il s'emmêle avec. Le derme fout la merde. Lui aussi veut témoigner, lui aussi veut s'exprimer. Alors, il interfère. Par ses pores, il exhale l'intériorité. De ses grains de beauté, il met les points sur les i. Avec ses cicatrices, il place l'accent où il le souhaite. Ses rides parcheminent et froissent et creusent la platitude des choses. Ses veines sont autant de lignes et d'interlignes qui impriment une direction, se croisent, se mélangent ou s'arrêtent. Lignes de cœur, ligne de vie. Un bleu, une rougeur, une couperose colorent ce texte pour lui offrir une nouvelle dimension. Si ma peau perdait son teint, cela reviendrait à me tenir face à une glace sans tain.

Demain, à nouveau, je contemplerai le reflet de mon corps nu pour m'y lire dans ma peau.

Raphaël

## **Que racontent vos mains ?**

Fidèles compagnes de mes jeux d'enfance, j'ai été joyeuse avec mes mains, elles ont jeté le caillou sur la case de la marelle qui m'amenait jusqu'au ciel, elles ont fait des batailles de billes, des batailles de cartes, des batailles tout court, elles ont joué à pierre feuille ciseaux, elles m'ont aidée à grimper dans les cerisiers pour y cueillir les fruits sucrés.

J'ai été amoureuse avec mes mains, émerveillées, elles ont cajolé le petit être qui venait de naître, elles ont tenu ses petites menottes, et gravé dans ses sillons cette émotion intense, indélébile.

J'ai été sérieuse avec mes mains, reflet de mon âme, elles ont essayé de tendre la main à ceux qui en avaient besoin, une main tendue, un simple geste, même petit, qui est le premier d'une chaîne d'espoir.

J'ai été triste avec mes mains, elles ont tenu longtemps la main de l'être qui s'en allait inexorablement, elles ont caressé jusqu'au dernier soupir, l'animal, compagnon fidèle d'un chemin parcouru ensemble.

J'aime mes mains, elles me permettent tout, elles me permettent de donner de l'amour, en caressant, en cuisinant, en plantant, en construisant, en écrivant, elles sont aussi indispensables que l'eau que je bois, que l'air que je respire, trésor inestimable ...

Valérie

## **Peau de chagrin**

Du chagrin elle en avait eu beaucoup, bien trop. Subir, courber l'échine, être rabaisée, elle ne le voulait plus. Son but désormais serait : sauver sa peau. Et elle afficherait son nouvel être, son nouveau but.

Tatouages, piercings et scarifications seraient son nouveau mode d'expression. Elle montrerait jusqu'à son âme à travers les décors de sa peau.

Plutôt que d'être toujours à fleur de peau, elle allait orner sa peau de fleurs.

Plutôt que d'être esclave de la vie, elle serait la reine de son avenir.

Plutôt que d'être terne, sombre, elle serait décorée, ornée, colorée.

Plutôt que d'être désordonnée, brouillon, elle serait organisée, symétrique.

Et pour embellir ce nouvel être, juste revêtir un tricot de peau.

Anne

## Décorps

En haut, au Nord si tu préfères, le mont Chauve domine le paysage, enneigé quelque peu sur les pentes latérales qui mènent aux falaises faciales osseuses, sillonnées et torturées par le temps. Un pic, un cap, que dis-je un cap, une péninsule surgit sur la face Est, creusée de grottes obscures. Parfois elles s'animent d'un vent mauvais, parfois y règne un souffle puissant né des profondeurs, signe de vitalité tant qu'il est. A la base de l'arête centrale de ce promontoire, joliment symétriques, deux petites surfaces aqueuses, bleues ou vertes selon la nature des tempêtes intérieures, dans lesquelles se mire le soleil. Au-dessous une double barre horizontale – sorte de marais aux contours indécis – mobile, agitée d'exhalaisons diverses, émettrice de bruits variés d'origine inconnue, mystère inexplicable que les savants – enfin ceux qui savent ne rien savoir – appellent la parole, pluie de cendres incandescentes, lourd magma boueux balayant tout sur son passage ou léger nuage caressant, serti de louanges bienfaitrices. Au Sud de cette zone agitée, sur une avancée rocheuse, un semis d'herbacées grisâtres poudroie le sol.

Là, le miroir-cadre trace sa frontière, nulle image, seule demeure l'imagination...

Christian

## ***Mon cher deuxième orteil du pied droit***

C'est à toi, 2<sup>ème</sup> orteil-de-mon-pied-droit que je me confie.

*« Écoute-moi, 2<sup>ème</sup> orteil de mon pied gauche, je ne t'oublie pas mais vois-tu, tu n'as pas la même histoire que ton jumeau du pied droit »*

Désolée 2<sup>ème</sup> orteil-de-mon-pied-droit mais il m'a fallu reconforter ton faux jumeau, il se manifestait, gigottait et me gratouillait. Que veux-tu ? il est un peu jaloux !

Toi, tu es grand, tu dépasses tous les autres orteils, y compris le pouce. Très certainement tu as dû découvrir le monde bien mieux que les autres et très certainement tu es le plus cultivé. Oui je dis ça parce que l'été lorsque j'étais pieds nus sur la plage, tu étais le premier à tâter les petits grains de sable et à apprendre à les identifier jusqu'à en connaître, le premier, toute la composition chimique. Mais je dis ça aussi parce que, enfant, lorsque je chaussais mes nu-pieds et que tout le monde te regardait et que tous y allaient de leurs commentaires, plus ou moins élogieux sur ta taille toi, tu savais faire fi de leurs remarques et les regarder du haut de ta phalange distale.

Mon cher 2<sup>ème</sup> orteil-de-mon-pied-droit, tu te rappelles comme on s'est bien amusé l'été de mes 12 ans, lorsque j'étais en colo vêtue de short et tee-shirt réglementaires de couleur bleue marine et pieds nus dans mes nu-pieds marrons, les copines te regardaient d'un air dédaigneux et riaient sous cape. C'est alors que fort de ton savoir, tu m'as appris à dépasser les moqueries et à faire de cette différence une fierté.

*« Je suis grec »* m'as-tu dit Alors là quel bonheur. Moi, qui au sortir de ma 6<sup>ème</sup> je venais juste de découvrir avec volupté et émerveillement toute la mythologie grecque.

Aujourd'hui, alors que je te laisse moins souvent à l'air libre, c'est chez les marchands de chaussures que je parle de toi et te mets à l'honneur, car c'est toi qui décides en premier la pointure et c'est toi qui découvres et essaies en premier les chaussures.

Bon je t'en veux quand même un peu parce qu'au siècle dernier, l'année de la mode des chaussures à bouts ronds je n'ai pas eu l'occasion de suivre cette mode comme les autres filles de ma classe. C'était un peu frustrant

Allez, va, pas grave ! Aujourd'hui, je te remercie de m'avoir appris à être moi et à ne pas vouloir ressembler aux autres.

Arlette

## **Peau, je t'aime**

Peau, je t'aime  
Je te protège  
Et je te crème  
Pour que tu gardes  
Mon corps au chaud  
Blanche ou bronzée  
Douce ou grêlée  
Jaune cru ou noire  
Tu es toujours la même  
Parfois on te cache  
Parfois on t'expose  
Parfois on te brûle  
Parfois on te greffe  
Mais toujours on te soigne  
Car tu es notre première  
Protection  
Contre les agressions  
Certains te décoorent  
Par coutume ou identité  
Mais d'autres adorent  
Se transformer  
Peut-être ont-ils  
Quelque chose à cacher ?  
Pour moi tu reste  
Mon identité  
Tu es mon cocon  
Mon amie, ma protectrice  
Même si tu t'affines  
Au cours du temps  
Ma peau, tu seras  
Toujours là pour moi

Catherine Th

## À bon entendeur ... salut

Toi ou plutôt vous deux, qui lâchement, insidieusement, sournoisement, à faible dose, jour après jour, mois après mois, année après année avez – sans me demander mon avis - décidé de me condamner au silence.

Au début, pour mieux me trahir, vous m'avez, de temps en temps, laissé croire que c'était la fatigue, que NON ce n'était pas irrémédiable... une lueur d'espoir ténue me faisait espérer.

Mais comme deux mauvais larrons indifférents à ma détresse, vous vous êtes coalisés pour m'empêcher d'entendre le chant d'un oiseau, le bruit du vent, le babillage d'un enfant.

Par contre, c'est avec un plaisir malsain que vous laissiez filtrer, sciemment, les phrases soi-disant drôles dites par des imbéciles pour faire rire la tablée "Professeur Tournesol, tu entends " ou bien " mais change les piles", " je te l'ai dit mais tu n'as pas entendu " ou la plus cruelle même chuchotée " inutile de lui expliquer, elle est sourde comme un pot ".

Eh bien maintenant, je vous le dis, JE M'EN FICHE. Ça vous ennuie hein !!!!

Vous ne comprenez pas qu'après avoir :

- Mangé des petites pilules contenant des araneïdes écrasées (des araignées qui auraient dû stabiliser l'audition),
- Lissé mon visage aux mains d'un tortionnaire jouant avec des petites aiguilles,
- Être allée à Lourdes me ruinant en cierges et eau bénite,
- Investi toutes mes économies pour vous offrir des appareils qui font VOTRE boulot, espèces de fainéants,

Eh bien maintenant, écoutez-moi bien, JE M'EN FICHE !!!

Ha, ha, ha Vous faites moins les marioles.

Je n'ai pas besoin d'entendre : l'Amour, je le ressens avec les yeux, le cœur, les lèvres,

Je n'ai pas besoin d'entendre le vent, je le sens sur mon visage.

Je n'ai pas besoin d'entendre le bruit du monde ni les hurlements des mécontents.

Quant à vous deux, infâmes destructeurs de ma féminité, je vous ignore maintenant, je vous oublie.

La technologie moderne ne m'a pas implanté des oreilles de babouins non, mais deux minuscules et très, très chères oreilles miniaturisées qui prendront votre place. Je n'ai plus besoin de vous, vous ne me ferez plus souffrir.

BIEN FAIT POUR VOUS !!

Catherine N

## **Un bout de pain**

Je le voyais marcher lentement, vêtu de vieux vêtements sales et déchirés. Je dirais même en lambeaux.

Il allait lentement le long de cette rue où les restaurants à ciel ouvert, offraient le parfum de leurs cuisines.

Son estomac devait parler. Que lui disait il ? Quels mots flambaient dans son esprit, dans son corps en ce moment ?

Boustifaille ?

Festins imaginaires ou réels ?

Se voyait-il en train de dévorer... oui dévorer... c'est le mot qui convenait pour évoquer cette nécessité, ce besoin vorace qui le tenaillait. Ce mot traduisait vraiment une envie, non pas une envie... un besoin, un vrai besoin, un simple besoin. La faim lui faisait... lui permettait... lui donnait tous les pouvoirs auxquels un être humain a droit.

Un bout de pain... rien qu'un bout de pain...

Lydia

### ***Je suis un corps***

Je suis un corps, une enveloppe pour les mots, une écorce pour la sève, un coquillage pour la nacre. Je suis à la fois la cage que l'on tente de désertier et le gardien des plus grands secrets. Pourtant, je me casse, me tords, je tremble et pleure.

Je suis un corps, j'ondule, je pulse, je subis, je change.

Je porte d'immenses charges, des milliers de souvenirs et surtout une multitude de débris et de miettes. Peut-être est-ce pour cela qu'ils me trouvent trop lourd ?

Embellir, enlaidir, maigrir, grossir, n'arrêtent-ils pas de me dire. Ils ne cessent de parler sans jamais m'écouter. Alors je crie plus fort, me rebelle plus féroce. Parce qu'ils ont tort de me mépriser, de me sous-estimer. Bande d'ingrats. Qu'ils me scrutent, me brûlent, me jugent. Ils restent aveugles malgré mes yeux grands ouverts, sourds malgré mes oreilles attentives.

Je suis un corps qu'ils voudraient briser. Pourquoi n'arrivent-ils pas à m'aimer ?

Je suis un corps empli d'histoires et de chants.  
Je suis un corps jamais muet ou alors je ne suis plus.

Emma

## Jeunisme

« *Le jeûne empêche de vieillir* » c'était la phrase d'approche du gourou, il en était content, au moins l'essentiel était dit. Cette introduction validait la soupe aux herbes, qui serait la semaine durant, l'unique nourriture du groupe...

...Avec de l'eau ! De l'eau à volonté, de l'eau naturelle, celle du ruisseau qui irriguait en amont la fromagerie et le troupeau de chèvres...

... Et la méditation ! L'écoute attentive de sa respiration que couvraient de plus en plus fréquemment les gargouillis des estomacs. La méditation, longue période d'introspection qui pour beaucoup introspectait surtout un appareil digestif en déshérence. « *Laisser couler le flot de vos pensées* » avait conseillé le maître et les pensées de tous dévalaient au ventre creux et dans les imaginaires fleurissaient mets délicieux et gourmandises variées...

... Et la marche ! Longue, âpre et quotidienne, celle qui jour après jour épuise davantage, aux limites de la fatigue, aux frontières du malaise. En ces moments, la faim devenait secondaire, il y avait des urgences, ne pas tomber, continuer à avancer, ne pas penser - surtout ne pas penser- car un doute se glissait dans les esprits des plus faibles.

Avec ces mille quatre cent euros investis dans ce stage, on aurait pu ... Oh ! Bien des choses en somme... rien de très culturel. Mille quatre cent euros, ça fait combien de mignardises, tu te rends compte ? Ou combien de repas chez « Le gourmand repu » le resto qui est sur la place de la mairie ? Ou bien...

On arrive, on titube jusqu'à son lit, on s'y jette, on s'y vautre. La cloche sonne, deux écuelles de mixture, dix minutes de digestion, deux heures de méditation.

On est quoi demain ? Mercredi ? Quoi ! Que mercredi !

Christian

## **Premier confinement !**

Nous y sommes, l'interdiction de sortir est tombée comme un couperet en cette période de grande pandémie, quelle aventure ! Se retrouver dans cette situation d'enfermement où les restrictions en tous genres vont venir s'empiler !

La peur du manque s'installe, la frénésie du stockage alimentaire s'emballe, et les rayons des supermarchés se vident à la vitesse grand V. Va t-on devoir se priver de certains aliments essentiels, telle est la question ! L'ouverture des commerces ne tient qu'à une subtile distinction entre les commerces dit « essentiels » et ceux « non essentiels » et cette préoccupation première va alimenter à la fois les débats médiatiques et familiaux durant un certain temps... Bref, l'approvisionnement quotidien devient un calvaire et les queues « masquées » devant les supermarchés qui s'allongent sont ennuyeuses et stressantes. L'équilibre entre le stockage et le strict nécessaire est un sujet de discussion permanent. La peur du manque, la peur de devoir se serrer la ceinture et d'avoir faim, le rationnement alimentaire est un réel questionnement et source d'une anxiété poignante au sein de la famille. Doit-on se limiter seulement à certains aliments pour ne pas créer la distorsion et le manque à l'extérieur. Déjà la pénurie d'œufs et de farine est annoncée, c'est la ruée vers l'or et les magasins sont dévalisés, asséchés d'autant que les livraisons se font maintenant au compte goutte ! Le « Hand Made » revient sur le devant de la scène et on a désormais le temps de cuisiner, mijoter de bons petits plats même si les ingrédients viennent à manquer ! Parlons aussi du problème de la surconsommation alimentaire dû à l'inactivité, on reste à la maison, oisifs, les journées sont longues ... Après l'encombrement du garde-manger émerge la boulimie alimentaire, la ripaille excessive dû au stress et à l'angoisse permanente qu'engendre cette sacrée pandémie, malheureusement toujours d'actualité !

Virginie

## Je suis un corps sain

Je suis un corps sain dans un esprit sain...

Mais non, qu'est-ce que je raconte ? Cette ascension m'a complètement détruit. Je ne suis plus qu'une vieille carcasse.

Pourtant, lorsque nous étions en bas, dans la vallée, nous formions une sacrée équipe, Jérôme et moi : lui l'esprit sain, et moi le corps tout aussi sain.

Sans doute même plus sain que son esprit, car il faut bien dire qu'il n'a pas dû beaucoup réfléchir pour nous embringuer dans cette aventure.

8 000 mètres d'altitude, la zone de la mort, disent-ils. La zone où l'oxygène est si rare que moi je n'arrive plus à respirer, et lui, n'arrive plus à réfléchir. Nous voilà dans de beaux draps !! des draps blancs, totalement blancs, qui ressemblent de plus en plus à un linceul.

En moi, les douleurs clignent, pulsent. Je suis un corps en grève, mais l'esprit de Jérôme n'est pas mieux, plus capable de raisonner du tout. J'essaie pourtant de lui faire comprendre que s'il ne fait rien, je vais lâcher. Je ne suis plus le corps sportif, le corps étoile que Jérôme adorait exhiber en bas. Ici, à 8 000 mètres, je suis un corps flou dont les contours s'estompent sous l'effet de la neige portée par les bourrasques de vent. Je suis un corps hésitant, incapable de faire avancer mes jambes.

« Jérôme, s'il-te-plaît, écoute-moi, redescendons ! »

Mais Jérôme se moque de ce que je peux lui raconter. Il a l'air tout heureux. Il ne comprend vraiment rien ! Ce doit être le manque d'oxygène !

Et le sherpa, pourquoi semble-t-il lui aussi si heureux ? Il est habitué, lui, à l'altitude.

Mais, que racontent-ils ? « We did it ! », dit Jérôme.

Et le sherpa de lui répondre « Bhaato jaane ho ! ».

« On l'a fait. On est sur le toit du monde ! », c'est ça que ça veut dire.

Ils auraient tout de même pu me prévenir. C'est quand même moi qui ai fait tout le boulot, alors le soi-disant esprit sain de Jérôme était aux abonnés absents dès 7 500 mètres.

C'est toujours comme ça, l'esprit veut toujours tout ramener à lui. Le mental, c'est ainsi que les sportifs le qualifient, ce petit morceau de viande d'un kilo et demi (et encore, pour les plus intelligents, je suis sûr que celui de Jérôme ne pèse pas autant !). Ils ont inventé ça il n'y a pas très longtemps. Quand nous étions jeunes, Jérôme et moi, c'était le corps qui commandait ; et moi, je préférais.

« Bon, maintenant, Jérôme, on descend vite s'il te plaît. Moi, je ne vais pas tenir. »

Pierre