

**ANNE
DEBUSSY**



Mes poèmes pour

tenaître

Anne DEBUSSY

Mes poèmes pour
renaître
Témoignage

© Anne DEBUSSY, 2021

ISBN numérique : 979-10-262-6122-3

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Traumatisée !!! J'ignorais que j'étais une traumatisée ! Et pourtant aujourd'hui je me rends bien compte que c'est vrai...

Il y a 3 ans mon corps a lâché, je me suis effondrée littéralement. Je ne tenais plus debout, je souffrais de vertiges, je ne dormais plus, j'étais extrêmement stressée etc... Je ne pensais même pas qu'il existait des raisons à cela. J'essayais juste de survivre et je pensais que cet état n'était que passager. Mais les mois se sont écoulés et, même si j'allais un peu mieux, ce n'était pas du tout la panacée.

La médecine occidentale n'était d'aucun secours pour moi. Mes améliorations, je les devais aux médecines alternatives que j'essayais les unes après les autres et que j'associais également. C'est alors qu'en avril 2019 j'ai débuté la kinésiologie. À la deuxième séance, le 13 mai 2019, ma kinésiologue m'a déclaré que j'allais mal car un traumatisme de mon enfance avait été réveillé. Cette séance a fait remonter beaucoup de choses et j'ai alors vécu des semaines difficiles. Je me suis aperçue que j'avais connu des rappels de ce traumatisme à l'âge adulte. Tout cela tournait en boucle dans ma tête et devenait insoutenable.

J'ai alors essayé d'écrire. J'ai décidé de commencer par le début en relatant ce qui m'était arrivé lorsque j'avais 8 ans. J'ai écrit quelques lignes... et j'ai calé ! Désespérée ! C'est alors que ma première phrase : « C'était une petite fille sans histoire et très sage... » m'a fait penser à la chanson « Comme toi » de JJ Goldman, à qui j'avais sans doute emprunté l'expression. C'était le 5 juin 2019. Je suis allée marcher en forêt et, pas après pas, les paroles de ma chanson « À la petite Anna » me sont venues facilement en tête. Il faisait beau ce matin-là et le temps d'une balade, j'avais réussi à exprimer, joliment j'espère, l'inracontable, un si lourd secret...

C'était le premier texte d'une longue série de poèmes et chansons. J'ai décidé de raconter tout ce que j'avais vécu de traumatisant. De tous ces premiers textes, je n'ai souhaité publier que ceux qui relatent mes traumatismes d'enfance : « À la petite Anna » quand j'avais 8 ans, « Miraculée » lorsque j'avais 10 ans et « Béatrice » alors que j'avais 11 ans.

Au fil des mois et de mes séances de kinésiologie, je me suis aperçue que mon cerveau avait établi un lien entre ces trois traumatismes. Je comprenais alors ma si grande souffrance.

Lorsque j'ai eu terminé de faire le ménage dans mon passé, j'ai malgré tout continué à écrire pour m'encourager peut-être, parce que cela me faisait du bien sans doute. Les chansons que j'écoutais ont été pour moi une grande source d'inspiration... la forêt aussi. J'ai chanté certaines de mes chansons avec parfois des résultats spectaculaires.

J'écrivais sans aucune intention de publier mais devant l'insistance de certaines personnes pour que je publie et devant le nombre impressionnant de poèmes que j'avais écrits, j'ai finalement changé d'avis.

Je n'ai pas classé mes poèmes par ordre chronologique mais par thèmes. Si, au passage d'un chapitre à un autre, vous ressentez comme une cassure, si vous avez l'impression de monter ou descendre, c'est normal et c'est mon souhait car cela reflète tout à fait les hauts et les bas incessants que je vis depuis ces 3 ans. Un jour ça va, le lendemain ça ne va plus.

Voilà dans quel contexte est né ce recueil. Je l'ai écrit naturellement et je n'ai pas la prétention d'avoir créé un chef d'œuvre littéraire. Je ne suis qu'une personne en souffrance qui aime bien les rimes et qui écrit avec son cœur et avec ses tripes. C'est tellement plus facile de s'exprimer en se concentrant simplement sur la rime !

Je vous souhaite bonne lecture et, si vous voulez apprécier pleinement mes textes, je ne peux que vous conseiller d'écouter les chansons qui m'ont inspirée.

Je serai mon héroïne

Je serai mon héroïne,
Battante tout au long du livre,
Une femme qui affronte
Les méchants de tous les contes.

Je serai mon héroïne,
Vivante jusqu'à la fin du livre,
Une femme qui n'aura plus jamais honte,
Une force qui surmonte.

poème inspiré par la chanson « *Mon héroïne* » de Joyce Jonathan et Lola Dubini

Traumatismes d'enfance en dormance

« On dit qu'le temps guérit toutes les blessures
Et celles que j'ai subies sont dignes d'une brûlure
Au dernier degré ».

Ne m'appelle pas, Cœur de Pirate

« Nous sommes comme les noix, nous devons être brisés pour être découverts. »
Khalil Gibran

Le pouvoir des mots

Elle noircit
Les feuilles blanches
Du lundi
Au dimanche.
Une idée s'impose
Et se dévide la prose.

En pleine nature,
En forêt
Ou en voiture
Sur son trajet,
Sans délai
Surgit l'écriture.

Au rythme des notes ou de ses pas,
Ici ou bien là,
Pleuvent les mots.
Il faudra les copier
Au plus tôt
De peur de les oublier.

Poussés par le vent,
Les mots lui rentrent dedans.
Elle les entend
Et elle les prend,
Même si parfois elle ne comprend.

Plus de tabou,
Elle écrit tout,
Un stylo à la main,
Elle n'a peur de rien.

Elle écrit ses malheurs
Pour alléger son cœur.
Elle porte trop en elle ;
Il faut bien vider la poubelle.

Elle le fait en urgence,
Un peu comme une évidence,
Sans se poser de questions,
Sans espérer de libération.

C'est juste naturel
D'éliminer ce qui est en elle,
Comme un geste de survie
Car aujourd'hui,
Alors qu'elle écrit,
En aucun cas elle ne mesure
Le pouvoir de l'écriture !

Sauvez-moi !

chanson inspirée par « *Toute première fois* » de Jeanne Mas

Ah ! Des gouttes salées
Ont débordé
Sous la pression d'un secret.

Ah ! Pourquoi ces mots
Si forts, si gros,
Surgis de ton propre cerveau,
Te font l'effet d'un couteau ?

Tu cherches un refrain
Pour crier ton chagrin :

Sauvez-moi !
Sauvez, sauvez-moi !
Sauvez, sauvez-moi !
Sauvez, sauvez-moi !

Ah ! Cœur serré,
Estomac noué,
Ton corps entier torturé.

Ah ! Que de souffrance
Dans le silence
Qui criait ton innocence,
Personne n'a pris ta défense.

Guerrier en bas âge,
Armée de ton courage,
T'as traversé les âges
Sans dévoiler le saccage,
Ne voulant pas faire de tapage.

Si t'avais su, t'aurais crié
Très fort au monde entier :