

Sorélia A.

J'ÉCRIS DONC JE GUÉRIS



Sorélia A.

J'écris donc je guéris

© Sorélia A., 2026

ISBN numérique : 979-10-439-0187-4

Librinova”

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.

Note de l'autrice :

C'est dans la douleur de ta perte que l'écriture m'a trouvée.

Tu es le fil invisible qui relie ces pages à mes émotions.

Ton absence a été mon moteur.

Tes poèmes ont été mes premières inspirations.

C'est toi qui as fait naître cet élan créateur.

Pour toi, Papa.

Introduction : Un chemin vers la lumière

La douleur, comme une tempête inattendue, laisse l'âme désorientée. Face à la perte, à la trahison ou au rejet, une seule question demeure : comment avancer quand tout s'effondre ?

Ce recueil est le récit d'un voyage intérieur, non pas vers une paix absolue, mais vers une autre façon d'exister avec la douleur. Ce n'est pas une quête d'oubli. C'est une transformation, un passage de la souffrance brute à l'acceptation.

Rûmî écrivait : « La blessure est l'endroit par où la lumière entre en vous. » Ces mots m'ont longtemps paru absurdes. La douleur ne révèle rien, elle détruit. Et pourtant, avec le temps, j'ai compris : elle ne s'efface pas, mais elle change.

Et laisser partir, ce n'est pas aimer ?

On croit souvent que l'amour, c'est tenir. Mais aimer, c'est aussi savoir lâcher prise.

Ce recueil est une invitation à cheminer avec moi, non pas pour effacer la douleur, mais pour apprendre à ne plus s'y attacher. À travers les blessures, les luttes, et ces instants où, sans comprendre comment, on accepte enfin que tout ne doit pas être retenu.

Ce recueil ne cherche pas à prouver que la douleur disparaît. Il témoigne seulement de ce qu'elle peut enseigner.

I. La Douleur

Les pertes et les blessures peuvent être profondes. La douleur reflète le choc initial, le déni et la difficulté à accepter.

A. Deuil

1. Le déni

Je n'y crois pas, je n'y crois pas.

Tu es là, Papa ?

Je sens ta présence.

Je n'y crois pas, je n'y crois pas.

Tu es là, Papa ?

Je t'entends tout bas.

Je te vois sourire,

et mon cœur s'enivre.

Je me sens heureuse,

près de toi, Papa.

D'un sursaut, je m'éveille,

la réalité m'achève.

2. Je me meurs

Je me meurs du manque de foi,
car chacun ne vit que pour soi.

Je me meurs du manque d'espoir,
car tout devient désespoir.

Je me meurs du manque d'idéaux,
car cette vie sonne faux.

Je me meurs du manque de fraternité,
car on ne sait plus aimer.

J'étouffe dans ce monde
qui, chaque jour, se répète,
sans cesse,
et me malmène.

3. Le manque

J'ai mal physiquement du manque de toi.

Je pense constamment à toi.

Tu me manques tellement, Papa,
je ne vois pas la vie sans toi.

Je fais le vide autour de moi,
pour qu'on ne me parle plus de toi.
Rien ni personne ne peut m'expliquer tout ça.
J'attends une seule réponse :
pourquoi n'es-tu plus là ?

Et dans ma tête, ça tourne, tourne,
avec toujours ce pourquoi.
Ton absence m'arrache
chaque jour un peu de moi.

Je culpabilise
car je n'ai rien pu faire pour toi.
Et c'est ce vide
qui fait le plus mal, Papa.

4. La perte

C'est douloureux de se dire que plus jamais,
je ne dirai : « Papa ! »

C'est douloureux de se dire que plus jamais,
je ne t'entendrai me donner tes conseils.
Même ceux que je ne suivais pas.

C'est douloureux de ne plus entendre ta voix.
C'est douloureux, tu n'es plus là.

C'est douloureux de ne pas avoir pu te prendre dans mes bras.
C'est douloureux d'accepter ton départ.

C'est douloureux,
car tu me manques tellement, Papa.

B. Abandon

1. La douleur de l'abandon

Ma douleur s'amplifie,
j'ai mal de mes choix.
Un visage qui sourit,
pour que personne ne la voie.

Mon cœur s'obscurcit.
Ai-je vraiment eu un choix ?
Par amour, on s'oublie,
on finit par ne plus être soi.

Tristesse... comment en suis-je arrivée là ?
On s'est choisis pour la vie,
peut-être un peu trop long pour toi.
Notre famille, c'est ma vie,
peut-être un peu trop lourd pour moi.

Abandonnée par celui,
qui devait être tout pour moi.
J'ai donné sans souci,
tu as pris sans penser à moi.

La douleur dans ce vide,
c'est beaucoup trop pour moi.

Mon cœur est meurtri,