

A scenic landscape featuring a large, mature tree with white blossoms in the foreground. A flock of birds is flying in the sky above the tree. A large, bright moon is visible in the upper left portion of the sky. The sky is a clear, vibrant blue with some light clouds. The foreground shows a green grassy bank and a body of water reflecting the scene.

NOTRE MONDE :  
*Simple et poétique*

CHANTAL BOURRY

# Notre monde : *simple et poétique*

Chantal Bourry

Photo de la couverture : Susan Cipriano de Pixabay

<https://pixabay.com/fr/photos/nature-arbre-lac-eau-r%C3%A9flexion-4726122/>

© Chantal Bourry, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-7192-5

# Librinova”

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://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.

## **SOMMAIRE**

La source .....	6
Romancier et romanichel.....	8
Jeux et règles.....	10
La bonne soupe chaude .....	12
Tempête .....	14
Le Maître .....	16
Chaleur d'été .....	18
Nature et vanité, la plèbe et les nobles .....	20
Seule sur scène.....	22
Variations perpétuelles .....	24
Une rue, une simple rue.....	26
Louanges .....	28
Le rêve .....	30
La nouvelle poésie.....	32
Le temps .....	34
La sardine et le goéland .....	36
Interrogations.....	38
La fuite.....	40
Résilience.....	42
Le miroir .....	44
Le militant.....	46
L'arbre .....	48
Nuages d'été .....	50
Bohémien .....	52
Les marches du Temps .....	54
Élections polfiesta .....	56
Foucades.....	58
Le banc .....	60
Les flocons .....	62
La vérité.....	64
Dans ses bras, dort l'enfant.....	66
Lâcher prise .....	68

Bulles et cloisons .....	70
La mer.....	72
La belle vieille dame .....	74
Le clown ou l'insociable .....	76
Tu es là.....	78
Les flots.....	80
Rage et courage – Osons défendre l'authentique ....	82
L'Infini.....	84

## **La source**

Coule l'eau fraîche,  
Luit cascade argentée  
Ondulent ses mèches,  
J'entends ma mère chanter

Reflets souriants,  
Elle se joue des rochers  
Soleil brillant,  
Les a mués en galets

Sang et rivière  
Vivantes fluidités  
C'était hier,  
Ma mère m'a enfantée

La vie bouillonne  
En tous sens ballottée  
Me brasse, m'étonne.  
Sans prévenir, l'a quittée...

Régit Nature  
Mon cœur, elle a signé.  
Limpide et pure,  
En douceur, m'a aimée.

Coule l'eau fraîche,  
J'admire les algues baller  
Ondulent ses mèches,  
Jamais n'a tant chanté

## *La source*

La source ? Le ventre de ma mère. J'ai baigné dans son liquide amniotique qui m'a protégée quand j'étais embryon.

J'aime voir l'eau comme un élément pur, transparent, vivant. Qui jaillit et circule. Unir l'eau, la vie, la mère. J'aime imaginer la douceur de cet amour osmotique, de la source à la mer, de la naissance à la mort. Et au-delà.

Même si ta mère n'est pas parfaite, même si elle n'est pas celle que tu souhaiterais, apprends à l'aimer, aime-la. Et n'oublie pas de lui dire, encore et encore, que tu l'aimes.

*La source ? On y retourne toujours.*

## **Romancier et romanichel**

Il écrit bonne aventure,  
Le démiurge est redoutable.  
De ses mots, je suis pâture,  
Il suit sa route, indomptable.

Il m'embarque dans sa roulotte,  
M'introduit à ses amis,  
Son univers me ballotte  
Au gré de sa fantaisie.

Je voyage au fil des pages,  
Sans ambages, visite maisons,  
M'approprie les personnages,  
Leurs amours et cueillaisons.

Le regard parcourt l'histoire  
Avec grâce et dénuement,  
Les pensées errent migratoires,  
M'envahissent les sentiments.

Émotions, tristesse et charme  
Me bousculent ou bien m'éprennent,  
Je me révolte ou verse larmes,  
Mais n'en sors jamais indemne.

## *Romancier et romanichel*

« Un livre a toujours deux auteurs : celui qui l'écrit et celui qui le lit. » témoigne Jacques Salomé, psychosociologue (*Si je m'écoutais... je m'entendrais*, Éditions de l'Homme, 2003)

Il était une fois un lecteur et un romancier.

Le lecteur voulut se divertir. « Monte dans ma roulotte ! » lui lança le romancier. Le lecteur accepta avec grand plaisir. Pour un coût fort modeste, il put choisir une place confortable, et décider du type de voyage. Historique, descriptif, sentimental, témoignage, polémique, autobiographique. Fictif ou réel (nombre de récits vrais ne se dévorent-ils pas comme des romans ?). Il définit le décor, le lieu et l'époque. Ou il opta pour un univers imaginaire. Détermina vitesse, étapes et arrêts. Retours ou avancées.

Tout au long de son périple, il rencontra héros et personnages, et fut mêlé à moult intrigues. Il visita maisons, parcs et jardins, villes et villages, régions et pays. Ports et gares. Églises, châteaux, musées. Observa natures et paysages variés. Découvrit des milieux sociaux et professionnels divers.

Il appréhenda la complexité du caractère humain. Il ressentit amour, amitié, tendresse. Il connut haine, colère, chagrin. Et mille autres troubles de l'âme, émotions ineffables. Explora les pensées, s'ingéra au plus profond des méandres de l'esprit, s'immisça dans l'intimité des cœurs. Et lisant mieux en lui-même.

D'autres voyageurs participèrent au même périple, partagèrent les mêmes aventures. Mais au terme de l'épopée, chaque romanichel relata différemment ce qu'il venait de vivre...

*Le romancier ?* Le guide d'imprévisibles voyages.

Lisez, voyagez... embarquez !

## **Jeux et règles**

Tu as le droit,  
Tu as les secondes.  
Tu me veux proie,  
Proie de faconde.

Ton corps est droit,  
Ma tête est ronde.  
Tu me rudoies,  
Je mappemonde.

Ton tronc est droit,  
Mes feuilles sont rondes.  
S'abat le bois,  
Je vagabonde.

Ton mât est droit,  
Mes vagues sont rondes.  
Fracassent les voix,  
Clapotent mes ondes.

Je fuis ta loi,  
Je fuis ton monde.  
Je suis le roi,  
Roi de la ronde !

## *Jeux et règles*

Jeux en droit, jeux en vers. Je en droit, je en vers. Poème dédié aux trop sérieux et trop sérieuses.

Les difficultés de la vie rendent nécessaires la distraction, l'évasion.

Qui n'aime rire, s'amuser, danser ? Jusqu'à déraisonner et divaguer... Oublier heures, codes et conventions. Qui ne préfère la détente à la gravité ? Le divertissement au sérieux ?

Les médias traquent les traits d'humour des célébrités, les détails pittoresques et croustillants, pour s'empresser ensuite de nous les faire partager. Et de leur côté, nombre de personnalités cherchent la boutade, les jeux de mots susceptibles de nous faire réagir et d'augmenter leur popularité.

Sérieusement, synonyme de sans rire. Être réfléchi et appliqué, droit et ponctuel, est plus facile quand on est bien dans sa peau et qu'on préserve suffisamment de temps pour se distraire. Vive l'ambiance studieuse agrémentée de salutaires bonnes rigolades ! Pour les autres comme pour soi, il est plus agréable d'accomplir ses tâches dans la gaieté et la bonne humeur. D'ailleurs, rigidité et sévérité brident imagination et originalité, au risque de nous éteindre et d'amoindrir notre efficacité.

Nous sommes naturellement des êtres zigzaguant, qui nous étonnons et nous questionnons. Il est de bon ton de savoir nous tenir en société, d'afficher savoir-vivre et discrétion. Sachons aussi vagabonder, nous égayer de bon cœur dans la ronde des humains.

*Jeux et lois ?* Quel est le plus heureux, le plus vivant, Gavroche ou le Roi ?

## **La bonne soupe chaude**

La rue exhale soupe chaude,  
Relent d'antan.  
La vieille dame ravaude,  
Reprise du temps.

Gourmets souvenirs rôdent...  
Je longe les quais.  
Romances, marivaudes,  
Flânent freluquets.

Coquettes filles minaudent,  
Cheveux au vent.  
Nostalgie me taraude..  
Soleil couchant.

Grand-mère s'appelait Maude...  
Où est ce temps ?  
Faisait la bonne soupe chaude,  
Chaude en dedans.

## *La bonne soupe chaude*

*Nostalgie ?* Paradoxal retour mélancolique, voire douloureux vers des moments heureux. La nostalgie induit souvent le regret, une amertume de bons moments passés. Reflet du temps qui passe. Le présent d'aujourd'hui sera peut-être la nostalgie de demain.

Les souvenirs nostalgiques sont-ils instants de bonheur ou poisons insidieux ? Nous les acceptons, ou nous les rejetons. Nous nous y complaisons, ou cherchons à nous en détourner au plus vite. À quoi bon ? Les images persistent et reviennent, lancinantes. *Nostalgie*, du grec *nostos*, retour, et *algos*, douleur. Le regard perdu, nous revivons le passé, l'air béat ou mélancolique. Les émotions nous emplissent, nous submergent.

Plats culinaires, chansons de jeunesse, amours... odeurs, ressentis... lieux, objets, paysages... nombreuses sont les sources de nostalgie. J'entends ma grand-mère chanter d'une voix chevrotante *Il était une bergère* et *Compère Guilleri*. Je me rappelle l'odeur des vieux meubles, les bonnes odeurs culinaires exhalant de la cuisine à l'approche des repas...

Difficile à cerner, le souvenir s'avère parfois coriace, vague, insaisissable. Les circonstances précises du souvenir nous échappent et les efforts réalisés pour détailler les réminiscences restent stériles. Ainsi ce mystérieux parfum qui me comble d'aise et me renvoie instantanément à mon enfance, sans que je puisse en comprendre la raison. Senteur délicieuse... et frustration de rester dans cette impuissance amnésique.

Vouloir refouler ses souvenirs est peine perdue, ils reviendront inévitablement ; a contrario, les ressasser est également vain. Instaurer plutôt de la distance, les observer. Bien prendre conscience que ce ne sont que pensées, idées transitoires, dénuées d'existence concrète. Accepter, analyser, disséquer les pensées nostalgiques intrusives envahissantes. Les exprimer, les partager. Se livrer... pour s'en délivrer.

## **Tempête**

Gosses en goguette  
Dans la forêt  
Crient à tue-tête,  
L'air guilleret.

En tous sens, courent les rejetons,  
Se battent et chahutent avec bâtons,  
Frappant fort l'écorce ridée des frênes.  
En silence, volent feuilles et akènes.

La tempête fourbit ses armes.  
Gamins louvoient chênes et bouleaux ;  
Bavardent parents, nul ne s'alarme...  
Et soudain, vent souffle voix d'En haut

Bourrasque cinglante,  
Les arbres s'élancent.  
Les hommes se plantent,  
Et louent Providence.

Libérés, feuillus s'ébattent,  
S'entrecroisent, agitent leurs branches.  
Ciel se plaît à jouer sonate,  
Les grands arbres prennent leur revanche.

Ils se penchent, puis se redressent  
Triomphants, brandissent rameaux.  
Forêt orchestre la grand-messe,  
La Nature fait fi des mots.

## *Tempête*

La tempête se déchaîne dans la forêt, comme dans ma tête quand on attend à la Nature. Enfant, j'aimais les arbres de notre jardin. Je grimpais à certains, me cachais dans leur feuillage, observais insectes et oiseaux. Avec un petit canif, je gravais quelques signes cabalistiques pour sceller notre complicité. Et quand mon père en « tuait » un, mon cœur saignait. J'en restais abattue, sans sève...

Anthropomorphisme. L'Arbre se dresse, corps à l'élégante verticalité humaine. De grande taille, il en impose. Il a la peau dure, bravant immobile les saisons. Silencieux et digne. Beau port de tête. Volumineuse chevelure aérienne se teintant, selon l'espèce, de couleurs chaudes en automne. Bras s'agitant en tous sens, démesurément grands.

Comme on utilise l'animal, on utilise l'arbre : bois de chauffe, bois de construction, alimentation, médicaments, ornement, etc. N'oublierait-t-on pas qu'ils sont des êtres vivants ?

Les manifestations de force de la Nature sont impressionnantes, fascinantes : orages, éruptions volcaniques, séismes, tornades, raz de marée... Elles nous rappellent notre vulnérabilité, les hommes ne sont que des fétus de paille dans la botte du Tout.

*Tempête ?* Petitesse des hommes devant les forces de la Nature.

## Le Maître

Il affiche belle assurance.  
Courtisé, il mène la danse.  
Il savait où il allait,  
Et tout le monde l'admirait.

Mais le savait-il *vraiment* ?  
S'il l'affirme, je dis qu'il ment.  
J'ose dès lors sortir du rang.

Crédules sont proies du dragueur...  
Mais ce fier n'est qu'imposteur.  
Il domine de son orgueil,  
Belle allure n'est que trompe-l'œil.

Ne vous laissez pas grugés  
Il n'est pas votre berger  
Préservez votre liberté

## *Le Maître*

« On ne s'attache pas au plus gentil ni au plus diplômé, on s'attache à ceux qui nous sécurisent. » constate Boris Cyrulnik (*Mourir de dire la honte*, Odile Jacob, 2010)

Ce poème-message dénonce les personnes connues ou anonymes qui s'érigent en maîtres à penser, également notre propension à rechercher des guides et à idolâtrer des célébrités. Le désarroi ressenti devant les incertitudes, les échecs, les accidents de la vie, favorise la recherche d'un guide qui pourrait nous aider, nous montrer « la voie », et nous dispose à accepter volontiers son ascendance. Quitter notre frêle embarcation cahotée par les flots de la vie, pour monter dans son navire, qui nous semble plus sûr.

Personnellement, j'ai longtemps cherché des mentors pour me donner des repères, guider ma vie. Des mentors sur lesquels je puisse prendre exemple, qui éclairent ma vie, ou dans lesquels je puisse m'identifier. Héros de films, de livres, écrivains, amis... Recherche inconsciente de l'endoctrinement. Cela a-t-il été positif, exagéré ou ridicule ? Tantôt l'un, tantôt l'autre.

Une influence devient néfaste à partir du moment où elle est invasive, où elle affaiblit notre esprit critique, où notre personnalité s'efface devant celle du « Maître ». Penser et agir comme lui (ou comme elle). Plus besoin de réfléchir, il suffit de le (la) suivre ! Et nous nous laissons plus facilement guider, emmener par une personne pleine d'ardeur et d'audace. Qui ne s'est jamais laissé attirer, voire gruger, par l'aplomb affiché d'une personne rencontrée ? Ne sommes-nous pas enclin à préférer l'homme fort, la femme énergique ? L'assurance, voire l'insolence, attirent davantage que le scepticisme.

Refuser tout « maître à penser » relève de l'affirmation de soi.

*Le Maître ?* Grands Dieux, soi-même, bien sûr !

## **Chaleur d'été**

Chair embrasée,  
Elle a pris route,  
La rosée goutte,  
Inapaisée.

Ses pas l'emmènent,  
Corps évadé,  
Vol de pollen,  
Fleurs évasées.

Sentier hasard,  
Sinueux l'y mène.  
Elle lève regard,  
Embrasse le chêne.

Bel arbre dressé,  
Une sève d'amour,  
Liane l'a serré,  
Serpente autour.

Le geai cajole,  
Nature lubrique,  
L'alouette grisolle,  
S'enfouit lombric.

Exorcisée,  
Continue route,  
En plein mois d'août,  
On l'aime boisée.

## *Chaleur d'été*

« Quand il n'y a plus rien, mais vraiment plus rien, il n'y a pas la mort et le vide (...), il n'y a que l'Amour (...) L'amour n'est pas un sentiment. C'est la substance même de la création. » a écrit Christiane Singer dans son livre *Derniers fragments d'un long voyage* (Albin Michel, 2007), alors qu'elle était alitée à l'hôpital et que son médecin lui avait annoncé qu'il lui restait au plus six mois à vivre.

L'amour commence par l'amour de soi. Pythagore avait pour devise : « Plus que tout, respecte-toi toi-même. » S'aimer *devrait* nous conduire à n'avoir que de bonnes pensées, à être bienveillant, à commettre de bonnes actions.

Si la mort est froide, l'amour est chaleur humaine, animale. J'aime distinguer amour charnel et amour empathie. Celui-ci induit la compréhension, le respect ; il nous lie avec les autres humains, indépendamment de toute religion. A contrario, l'amour passionnel peut mener au conflit, à la guerre, au crime.

L'amour rend positif, il est oxygène de l'esprit ; il énergise, purifie tout ce qu'il touche. Nous aimons aimer et être aimé, être en relation affective avec les autres. Nous le ressentons comme un besoin essentiel.

Nous reconnaissons que l'amour devrait être le pilier de notre existence, mais nous constatons et déplorons que l'intérêt prime largement dans les faits. L'amour a beau être omniprésent – dans nos relations, dans les films, dans les livres –, l'est-il suffisamment dans nos cœurs ?

## **Nature et vanité, la plèbe et les nobles**

À chaque printemps,  
Elles recommencent.  
Dans les étangs,  
Poussent la romance.

Dans nénuphars,  
En chœur coassent.  
En ville caviar,  
Césars jacassent.

Tous font la cour,  
Ouvrent grand la goule.  
Tous ils discourent,  
Se montrent cool.

Elles barytonnent,  
Ils s'époumonent,  
Ils se chicanent,  
Elles se bidonnent.

Pleins de malice,  
Bouffons, bouffonnes,  
Jeux de coudes, jeux de cuisses,  
Ils fanfaronnent.

Les sauvageonnes  
Sans cesse bondissent.  
Les fiers jargonnet,  
Toujours complices.

Pattes batraciens,  
Mets raffinés.  
Ces patriciens  
Aiment gueuletonner  
Enfarinés,  
Altières fripouilles.

Leur sautent au nez,  
Ces chères grenouilles.  
Préfèrent marais  
Et cicadelles,  
Aux nobles palais  
Des machiavels.

## *Nature et vanité, la plèbe et les nobles*

Ce poème est un brin d'humour pour railler l'excessive vanité humaine, dont semble se moquer la nature. Mais est-il nécessaire de préciser « humaine » ? Imagine-t-on une pierre, une fleur, un animal prétentieux ? Seul l'homme a l'apanage de pouvoir l'être. Tandis que la Nature *est*, tout simplement, l'homme sociabilisé s'évertue à *paraître* à son avantage. Fatuité maintes fois dénoncée et ridiculisée, notamment en littérature par de grands auteurs classiques, tels Platon, Rabelais, Molière et La Fontaine. Un ego démesuré induit un sentiment de supériorité, nuit à l'écoute de soi et des autres. L'excès de certitude ne dispose pas au scepticisme, à la remise en cause. Prétendre être puissant, c'est faire abstraction de sa condition d'être mortel, d'élément infime de l'Univers. *Nature et vanité* ? Vanité de la nature humaine.

Je revendique cependant ma nature vaniteuse. Elle est plus agréable à vivre que l'humilité déprimante pascalienne ou l'austère modestie religieuse. Nature et vanité sont conciliables, sous réserve de rester humble et lucide en considération de notre condition humaine, et conscient des futilités d'une vanité exagérée. Il est légitime de s'affirmer, se particulariser, sachant pertinemment que nous ne sommes que de passage sur Terre, et un individu parmi des milliards d'autres.

La vanité est définie comme étant un sentiment excessif d'autosatisfaction. L'appréciation d'excessivité est subjective. Est-ce orgueil de se tenir la tête haute ? de s'exprimer dans un langage soutenu ? d'être fier de soi, de son travail, de sa famille ? de préférer parader dans de beaux atours ?

Sans être « imbu de soi-même », il convient d'être raisonnablement confiant en soi et en ses idées. L'autosatisfaction est préférable au manque d'estime de soi, et elle permet de vivre plus heureux.

En conclusion, être modeste, tout en étant raisonnablement fier de soi. N'être ni grenouille plébéienne, ni noble vaniteux, mais juste un être simple et digne.

## **Seule sur scène**

Elle est seule sur scène,  
N'est plus la grande reine.

Merci les amis  
D'être présents ici.  
Donne-moi la main,  
Dis-moi à demain.

Elle est seule sur scène,  
Converse à grand-peine.

Vie, j'ai bu plein verre.  
T'ai aimée, ma Terre.  
Je suis en route vers  
Cet autre Univers.

Elle est seule sur scène,  
Décor de Buren.

Fini le factice,  
Fards et artifices.  
Nue je suis venue,  
Nue m'en vais chenu.

Elle est seule sur scène,  
Elle lâche les rênes.

M'y voilà enfin.  
Adieu les copains !  
Amour seul importe...  
A Dieu, j'ouvre la porte...

Elle est seule sur scène  
Ci-gît comédienne

## *Seule sur scène*

Seule sur scène, elle va partir pour le grand voyage. Adieu les vanités de ce monde, les masques sociaux, les richesses matérielles. Nom et prénom, date et lieu de naissance, adresse, numéros de téléphone et de sécurité sociale, deviennent inutiles et dérisoires. Ne reste que soi, le grand soi, le seul soi.

Comment un tiers peut-il comprendre, aider celle ou celui qui est seul(e) sur scène, n'ayant jamais connu soi-même, et pour cause, ce moment-là ? L'imaginer n'est pas le vivre. Chaque départ est particulier.

Un sentiment de réconfort peut être éprouvé à l'idée de rejoindre les siens, ceux qui sont déjà partis. Nous serons ensemble *là-bas*. Autre sentiment, de piètre consolation, penser que les autres aussi sont mortels, ils franchiront plus tard à leur tour la grande porte de l'inconnu ; comme l'ont déjà passée quatre-vingts milliards de nos semblables.

À ma mort – que cela sonne mal, que cela est difficile à dire –, je rendrai mes atomes à la Nature. Mais demeure le leitmotiv obsédant : qu'y a-t-il après ? Croyances, suppositions, mais aucune certitude, personne ne sait.

À ce moment précédant la mort, disparaissent force et raison, laissant place à l'humilité, à l'ouverture du cœur et de l'esprit. À l'amour sans doute, comme le suggère ce poème.

Frédéric Fanget, médecin psychiatre et psychothérapeute, auteur d'ouvrages, propose à ses patients ce qu'il appelle « la dernière minute de vie ». Il leur demande : « Si vous mourez dans une minute, quel sera votre premier regret ? Puis le deuxième ? Puis le troisième ? ». Il conseille alors : « Ce que vous regrettez de ne pas avoir fait, c'est ce qu'il est urgent de faire maintenant. » (Christophe André, *Secrets de psys, Ce qu'il faut savoir pour aller bien*, Odile Jacob, 2011).

*Seule sur scène* ? Imaginons ce crucial moment, pour mieux vivre l'instant présent.

## **Variations perpétuelles**

Dans cosmos, étoiles naissent  
Et planètes tourbillonnent.  
Géantes disparaissent.  
Ici-bas, vie bouillonne.

Les roses éclosent, s'étiolent,  
Nos rivières creusent vallées,  
L'oiseau se pose, s'envole,  
Et pierre devient galet.

Lundi, je suis aimante,  
Mercredi, broie du noir,  
Vendredi, insouciant,  
Dimanche, aléatoire.

Indécises, versatiles,  
Couleurs muent capricieuses.  
Fortune et destin filent,  
Humeur sombre ou rieuse.

## *Variations perpétuelles*

« La seule chose qui ne changera jamais, c'est que tout est toujours en train de changer » Le Yi Tching (*Livre des Mutations*).

De la lumière aux ténèbres, du froid au chaud, du bonheur à la détresse, la vie est un ballet de variations. Naître, c'est entré dans la danse.

La vie sur Terre résulte de variations. Les atomes de notre corps proviennent originellement des étoiles, où ils se sont formés. Notre naissance a nécessité la fécondation, puis des multiplications cellulaires. Au cours de la vie, notre corps se transforme. Survient la mort lorsqu'une fonction vitale est atteinte.

Externes ou personnelles, les variations tour à tour nous bousculent ou nous émerveillent, nous brassent ou nous sidèrent. Variations indépendantes de notre volonté, telles que le vieillissement, des phénomènes climatiques, une perte d'emploi, ou recherchées, comme les voyages, un déménagement, une liaison.

Chacun dirige du mieux qu'il peut sa frêle embarcation au milieu des flots de la vie ; connaissant tantôt calme et soleil, tantôt pluie et vent. Bonheur, amitié, amour, je savoure le temps présent et mon bateau vogue agréablement. Surviennent déceptions, peines, conflits, il tanguent, et parfois chavire.

Au fil du temps, à force épreuves, m'est apparue l'importance de savoir prendre du recul. Observer et analyser les variations, ses émotions. Les vagues ondulent, des tempêtes ballottent ma coque. Je reste maître à bord, je garde le cap. J'observe mes pensées erratiques, agréables ou désagréables. Je médite, je prends conscience que je fais partie du Tout, je me fonds dans l'Univers. Mes variations d'états d'âme m'apparaissent alors futiles et dérisoires.

Variations omniprésentes, enivrantes des actualités. Dans quelles mesures nous concernent-elles vraiment ? Certes, elles nous donnent l'impression d'appartenir à une communauté. Mais ce débit effréné de pseudo nouvelles estompe mon présent. La surabondance d'images, de mots, de sons dont je suis bombardée, tendent à émousser mes sens, à affaiblir mon esprit critique, et finalement, à me faire perdre l'essentiel.

L'homme quantifie les variations dans le temps, l'animal les ignore. Les nombres nous servent de repères, les structures sécurisent. Formation de la Terre, Un siècle dure 100 ans, une année 365 jours, un mois 30 jours, une semaine 7 jours. Le temps s'égrène, nos intellects scandent les durées ; tandis que le temps s'écoule sempiternel pour l'âme poète.

Loin des chiffres et des sciences, nous, hôtes de cette petite planète de l'Univers vieille de 4,6 milliards d'années, partageons des émotions communes et, à peu de chose près, les mêmes états d'âme fluctuants. *Variations universelles*.

## **Une rue, une simple rue**

Ni montagnes enneigées,  
Ni superbes côtes sauvages,  
Ni lacs de brume nimbés.

D'air et de sens exempte,  
J'avance dans la rue,  
Absente. Gens, ciel, plantes...  
Vide, aveugle est ma vue.

Une douce brise me caresse.  
La Beauté apparut.  
Moineaux pépient en liesse.  
Innocente dévêtue.

Évidente, elle surgit.  
Le feuillage me susurre.  
Toute entière m'envahit,  
De sa grâce, transfigure.

Voitures me frôlent en nombre,  
J'inspire le souffle de vie.  
La lumière efface l'ombre,  
Déesse Nature m'a bénie.

Je marche en liberté,  
Passagère de la Terre,  
Baignant de vacuité,  
En osmose d'Univers.

## *La rue*

*La rue* ? Un bout de nature, avec plein de choses et des humains qui y circulent.

Selon le Petit Larousse, le mot « rue » vient du latin *ruga*, qui signifie *ride*, ce petit sillon sur la peau du visage. Je n'aime pas arpenter mes premières rugas du regard, mais j'aime sillonner les rues au gré de mes envies. M'échapper de mon vase clos dans lequel je reste trop longtemps confinée, pour respirer l'air du dehors et côtoyer les autres. Montesquieu a écrit : « Je n'ai jamais eu de chagrin qu'une heure de lecture n'ait dissipé. » Je transpose sa phrase pour la flânerie en ville.

La rue n'est pas seulement le lieu de transition pour se rendre d'un point à un autre. C'est aussi cet espace public ouvert à tous, riches ou pauvres, à toute heure. Chaque promenade peut être vécue comme un plaisir sans cesse renouvelé.

La rue, lieu de rencontre... relativisons. Dans les grandes villes anonymes, je vois surtout des faciès mornes, ce faciès passe-muraille qu'il est de bon ton d'arborer en tant que passant. Le piéton se doit de n'être que passant, d'éviter de montrer de l'intérêt pour l'autre, comportement qui serait jugé inconvenant. D'où l'aspect robotisé, aseptisé de la foule qui déambule.

Comment est considéré le piéton qui prête attention à ses congénères qu'il ne connaît pas, qui ose parler aux autres sans les connaître ? Comme un loufoque ? Un débile mental ? Et pourtant, est-ce normal, humain, que nous nous croisions en toute indifférence ? Sans se regarder ? D'un autre côté, aimerais-je me sentir importunée à tout bout de champ par des passants ? Devoir être disponible envers les inconnus que je croise ? Mais je gamberge sans doute un peu trop... Allez, hop ! Une bonne marche me fera du bien !

## **Louanges**

Louanges et sonates,  
Caresses, cajoles,  
Magnificat,  
On en est fol.

Parfois mots blessent  
Et nous agressent,  
Les flèches rabaissent  
Scélératesses.

Louanges on reçoit,  
Visages flamboient.  
Louanges on en donne,  
Visages rayonnent.

Vers d'autres cieux,  
Cœur cabriole,  
Aimé des dieux,  
Leste on s'envole.

## *Louanges*

*Louanges* ? Futiles... mais ô combien appréciées ! « Avec un bon compliment, je peux vivre deux mois. » plaisante l'écrivain américain Mark Twain.

Nul n'est insensible à un propos laudatif, à un sourire ; à un geste ou un regard exprimant approbation ou sympathie. Un compliment réconforte, embellit notre image. Il contribue à renforcer la croyance en notre valeur et en nos capacités. Par ailleurs, recevoir des compliments incite à en adresser à son tour.

Éloges gonflent notre ego. Mais sont-elles vraiment utiles ? Suffisamment confiants en nous, ressentirions-nous ce besoin de satisfecit ? N'accordons-nous pas une importance excessive à notre image dans la société ? Sont médiatisés des cas extrêmes de suicides commis suite à des rumeurs calomnieuses.

Devenir moins influençable, prendre de la distance par rapport aux critiques dont nous sommes l'objet, supposent qu'au préalable nous sachions nous estimer. Apprendre à nous apprécier, nous encourager, nous féliciter même. Admettre que nous sommes faillibles, tolérer nos imperfections. Mieux nous connaître. Dans son livre *Éloge de l'optimisme* (éditions Saint-Simon, 2010), Philippe Gabilliet conseille : « Faites la liste de vos points forts (ou tout simplement des raisons pour lesquelles les autres vous apprécient) : personnalité et caractère, talents, compétences et savoir-faire, style de vie ».

Nous devons nous respecter, développer et affirmer notre personnalité. Accepter ce qui nous différencie, nous rend unique. Ne plus être en quête de l'approbation des tiers, dans la faiblesse d'attendre leur éloge. Lâcher prise sur la représentation de soi vis-à-vis des autres.

## **Le rêve**

Je rêve d'un monde sans portes  
Gorgeant d'amour, de vie,  
Sang fusant de l'aorte  
Reliant nos cœurs nantis.

Je rêve d'un monde sans noms  
Où nos yeux interpellent,  
Délaissant la raison  
Préférant l'irréel.

Je rêve d'un monde sans heurts  
Où règne la mansuétude,  
Chacun serait acteur  
Sous toutes les latitudes.

Je rêve d'un monde paisible.  
Ni guerre, ni religion.  
Vérité est notre Bible,  
Seule Nature nous croyons.

Je rêve d'un monde zéphyr,  
Exhalant suaves senteurs,  
Tous unis sous saphir,  
Arc-en-ciel de bonheurs.

## *Le rêve*

Comme il est bon de rêver ! D'entrer en pleine conscience dans un autre monde dans lequel tout est permis.

Riches et pauvres, jeunes et vieux, nous sommes à égalité devant le rêve. Nous pouvons tous « être dans la lune », imaginer une société idéale, comme dans ce poème.

## **La nouvelle poésie**

Rondes de mets effrénés,  
Amuse-gueules à plaisir.  
Rondes de mots mitonnés,  
Ordonnés à loisir.

Jadis ils étaient sages,  
Sonnets, alexandrins.  
Aujourd'hui sans ambages  
Ils ne dansent plus quatrains

Mets et mots fines saveurs,  
Dame rime évincée.  
Miss prose a les faveurs,  
Sir réglelet abhorré.

Le rythme est endiablé,  
Paroles sont noctambules  
Vers se marchent sur les pieds,  
Empoignants, affabulent

Déambulent, hallucinent  
Ne se suivent, ni s'embrassent.  
Librement se combinent,  
Sans scrupules et fugaces.

Ils délirent et déballent,  
Névrotiques anathèmes.  
Ils débitent récitals,  
Tempo salsa poèmes.



## **Le trajet**

Il fonce assurément. Le train qui serpente dans la nuit.  
À côté, le jeune homme à la musique  
ÉTOURDISSANTE.  
Je sommeille, immobile dans le flux

## *Nouvelle poésie*

Victor Hugo, Charles Baudelaire, Arthur Rimbaud, sont d'illustres précurseurs de la poésie moderne. « J'ai tendu des cordes de clocher à clocher ; des guirlandes de fenêtre à fenêtre ; des chaînes d'or d'étoile à étoile, et je danse. » (Arthur Rimbaud, *Les Illuminations, Phrases*, 1872). À bas les contraintes classiques, le carcan des règles, vers, strophes, rimes et sonorités. La nouvelle poésie se joue de la forme et de la sémantique.

Dissertant sur l'art contemporain, le philosophe Raphaël Enthoven ironise : « *Il est plus facile d'être " artiste " que spectateur* » (*Matière première*, Gallimard, 2013). Plus facile d'être l'auteur de poésie moderne que d'en être lecteur ? Accusée d'être hermétique, ennuyeuse, froide, morbide, la poésie contemporaine attire une faible audience. Le poète ne surestime-t-il pas le lecteur dans sa capacité de comprendre – et d'apprécier – son œuvre ?

Pendant longtemps, je fus déconcertée par ce langage poétique hors normes, et m'en suis détournée. Vomissements logorrhéiques, écrits vains, grommelais-je motsqueuse. Aujourd'hui, j'apprécie quelques textes de la « nouvelle poésie » contemporaine.

« Sommeil, mon confident que je crains de trahir, silencieusement près du puits de sagesse où chaque être s'accorde à son désir, tu poses

tes mains sur l'innocence du visage, tu désarmes le mensonge et l'orgueil, rallumes dans le cœur le feu qui le maintient en vie. Sommeil ô

montreur d'ombres ! mémoire de la terre, donneur de force qui enseignes aux yeux absents le prix d'une heure de lumière. »

(Jean-Yves Masson - *Neuvains du sommeil et de la sagesse* – éditions du Cheyne, 2007)

Nouvelle poésie ?

Surprend Elle m'interroge, me reçoit  
J'entre lentement  
Et vous y invite...

## **Le temps**

S'écoule l'eau  
Ruisselle ma vie  
À grand galop  
Temps m'est ravi

L'âge artisan  
Modèle visage  
Silencieusement  
Ternit image

Cascades de rires  
Rigoles de pleurs  
Passe le navire  
Se muent vapeurs

À flots nourris  
Mirages grisant  
À folles envies  
Innocemment

Et trotte-menu  
Ainsi vont jours  
Chemins grenus  
Aux mille détours

## *Le temps*

« Hâte-toi de bien vivre et songe que chaque jour est à lui seul une vie. » écrit le philosophe latin Sénèque (*Lettres à Lucilius*, Ier siècle).

Temps, tout petit mot d'une seule syllabe, à la longueur infinie. Temps, sable fin qui s'écoule perpétuellement dans un sablier inconnu. Irréversible, inéluctable, universel.

Temps, du mot latin *tempus* qui signifie « division du temps ». L'horloge est son symbole, sa principale métaphore. N'est-ce pas la crainte qu'il nous inspire, qui nous porte à le matérialiser, à le découper en tranches ? Calendriers, siècles, années. Fêtes, anniversaires, commémorations...

Le temps agace quand il nous rappelle notre grand âge, nos années, dont chaque révolution de Terre autour du Soleil aggrave le nombre. Continu ou égrené, il file, fuyant et insaisissable. Le plus sage semblerait d'en faire abstraction le plus souvent possible.

Dans notre société, le temps est éminemment importemps. L'humain se plie au robot temps. Nous nous infligeons des horaires et d'autres nous sont imposés. Travail, transports, loisirs, rendez-vous, tout est minuté. Le grand intérêt des congés est de pouvoir enfin se libérer des contraintes horaires, de ce corset temps que nous endossons à longueur d'année.

En grammaire, le temps désigne une conjugaison au passé, au présent ou au futur. Nous ressasons le passé, faits historiques et événements personnels. Nous nous soucions du futur, fabulons sur notre avenir. Et le temps présent ? Apprenons à le vivre pleinement. *Carpe diem*, mets à profit le jour présent. « Prendre son temps », ne revient-il pas à l'oublier ?

*Le temps ? Il fuit ? eh bien, qu'il parte !*

## **La sardine et le goéland**

Tes yeux perçants m'ont foudroyée  
Tu es grand, fier et plein d'allant  
Je reste bulles, pensées noyées...  
Me rêve sardine, toi goéland.

J'ondoie, étourdie, pétrifiée...  
Dois-je me défendre de cet élan ?  
Sors de ma boîte pour versifier,  
Et t'exhiber menu talent.

Vers frétilants, voici goûter,  
Pour toi l'espiègle et turbulent,  
Avec qui j'aimerais tant jouer  
Au poisson nu ensorcelant...

Puis soudain, l'oiseau a migré,  
Me laissant sentiments brûlants.  
S'est envolé de son plein gré,  
Sans voir mes larmes déferlant...

## *La sardine et le goéland*

« Seul l'amour, pour la bonne raison que seul il prend et joint les êtres par le fond d'eux-mêmes, est capable – c'est là un fait d'expérience quotidienne – d'achever les êtres, en tant qu'êtres, en les réunissant. » Teilhard de Chardin (*Le Phénomène humain*, Seuil, 1955).

Si le terme amour sous-entend communément l'amour à deux, nous pouvons en éprouver bien d'autres : envers les parents, les enfants ; envers un animal, et même pour un paysage, un lieu, un objet.

L'amour à deux, le « grand amour » est un thème rebattu de chansons, de films, de romans. Amour entre deux êtres souvent semblables, parfois très différents. Désir, passion, besoin de l'autre. Tomber amoureux donne l'espoir d'un grand bonheur, et procure le bonheur d'un grand espoir. *La sardine et le goéland ?* Dans l'océan de l'amour, voguent les espoirs et les désirs.

Le premier sentiment d'amour à cultiver, n'est-ce pas l'amour de soi ? En paix et en sympathie avec moi-même, je suis naturellement plus apte à être à l'écoute de l'autre, à l'aimer. Et à vivre.

Aimer soi, aimer l'autre, aimer les autres. Lâcher prise, ouvrir son cœur. « Après avoir laissé des remords partout où m'a mené ma haine, j'ai décidé d'aimer tout le monde, même mes ennemis, et de vivre chaque journée, chaque rencontre, chaque conversation, comme si c'était la dernière. » confie le journaliste et écrivain Franz-Olivier Giesbert (*L'Américain* – Gallimard, 2004).

## **Interrogations**

Dois-je obéir,  
Ou dois-je fuir ?

Sérénité,  
Ou révolté ?

Je scandalise,  
Ou je pactise ?

Prime l'intellect,  
Ou prime l'affect ?

Jouir de la vie,  
Ou asservi ?

Dieu confesseur,  
Ou libre penseur ?

Suis-je essentiel,  
Ou âme vénielle ?

Choquent discordances

Humanités

Subites mouvances

Opacités

Ineptes querelles

Se contredisent

Verves idéelles

Ci rivalisent

En quête de sens

Désorienté

Perds la substance

Là dérouté

Nuage rebelle

Vague improvisé

Onde spirituelle

Je musardise

## *Interrogations*

«Que ta vision soit à chaque instant nouvelle. Le sage est celui qui s'étonne de tout. » écrit André Gide (*Les Nourritures Terrestres*, 1897).

Complexité, évolution, changements. Harmonies, conflits. Amour, incohérences. Croyances différentes d'un peuple à l'autre... N'est-il pas légitime de se poser des questions ?

Mais il faut garder en tête que, même si nous consacrons toute notre existence à étudier, notre savoir final serait infime par rapport à tout ce qui est connu et à connaître. Devant cette abyssale ignorance, n'est-il pas légitime d'être et de rester interrogatif ? Dans ce monde complexe et fluctuant, chacun évolue au fil de ses compréhensions et de son développement personnel. Et l'indulgence s'impose.

Au fond, notre vie ne serait-elle qu'interrogations ? Interrogations fondamentales récurrentes : Pourquoi l'univers existe-t-il ? Qu'y a-t-il après la mort ? Y a-t-il d'autres planètes habitées par des êtres vivants ? Les ressources de la Terre parviendront-elles toujours à subvenir à nos besoins ? Ou questions sur le monde, sur la société, sur notre vie privée, sur nous-mêmes.

Le questionneur est parfois considéré comme importun. Chercher à comprendre, à savoir peut être jugé indiscret, inconvenant. Interrogations mal perçues, dérangement, amenant le doute, ébranlant des habitudes.

Interroger, s'interroger, c'est oser, risquer de devoir penser autrement, risquer de bousculer les opinions d'autrui. Sortir de l'espace sécurisant de nos certitudes. C'est aussi... vivre ! « Penser, c'est dire non. Remarquez que le signe du oui est d'un homme qui s'endort; au contraire le réveil secoue la tête et dit non. (...) C'est par croire que les hommes sont esclaves. Réfléchir, c'est nier ce que l'on croit. Qui croit ne sait même plus ce qu'il croit. Qui se contente de sa pensée ne pense plus rien. » écrit lucidement le philosophe Alain (*Propos sur les pouvoirs*, 1925). Le questionnement nous amène à reconsidérer nos idées, à repenser nos valeurs, remettre en question nos préjugés, prendre du recul sur ce qui nous a été inculqué ; sur ce qui doit être considéré beau, vrai, bien ; sur ce qu'il faut dire, faire, penser. Il stimule la réflexion, développe l'intelligence et la largeur d'esprit.

Chêne ou roseau ? Se drapant dans ses certitudes, le péremptoire veut convaincre, il assène ses idées. L'indécis prend son temps, écoute, discute, s'adapte. L'incertitude est une condition sine qua non de la tolérance.

*Interrogations ?* Le propre de l'intelligence.

## **La fuite**

Rien ne bougeait encore.  
Dynamique amoureuse,  
Me levais à l'aurore  
Pleine d'audace fougueuse.

J'allais fuyant sans bruit,  
Vagabonde sans argent,  
Loin d'ici, loin de ma vie,  
L'authentique m'appelant.

Je cherchais le pays  
Où les hommes sont lumières  
Je cherchais le pays  
Où Nature se vénère

## *La fuite*

Fuir se traduit par *flee* en anglais (se prononce fliii). En français comme en anglais, fuir résonne comme le vent qui souffle, balayant les feuilles de la vie.

Par essence, une fuite est éphémère. Arrivé à destination, le fugitif a terminé son échappée. De nouveau, il s'ancre, et la fuite se termine.

Fuir, c'est le rêve de tout prisonnier – au sens strict ou au sens large – qui voudrait s'évader pour retrouver la liberté. S'affranchir, s'échapper. Euphorie grisante de la fuite. *La fuite* ? Le rêve d'un ailleurs qui soit meilleur.

Fuir les corvées et la routine. Fuir cette société standardisée, manquant d'humanité. Fuir son domicile, son pays. Chercher à se vider la tête, à s'éclaircir l'esprit. Pour se sentir enfin libre. Semblablement, un logement est dit libre quand il est vacant, il est alors aménageable à loisir.

La fuite est réelle ou virtuelle. Fuir physiquement ou dans l'imaginaire. Fuir en quittant sa maison, en se rendant ailleurs. Ou fuir en pensée par la lecture, la méditation, la rêverie. Rêvasser, planer, être dans la lune. Il y a aussi la fuite dans la conduite addictive – alcool, drogue, travail, écrans... – dans la maladie mentale, la folie, le suicide. Nombreuses sont les façons de fuir.

Fuir, *quitte* à tout perdre, ou sciemment *pour* tout perdre, afin de renouer avec l'essentiel, de se sentir libre, indépendant. Ivresse de tout abandonner pour revivre, renaître, imprégné de la pensée de Marcel Jouhandeau : « C'est quand on a tout donné, qu'on ne tient plus à rien qu'on possède tout. » (*Réflexions sur la vieillesse et la mort*, 1956).

## **Résilience**

Vibre mon cœur  
C'est le bonheur  
S'ouvrent mille fleurs  
Pétales en chœur

Temps s'obscurcit  
Tout devient gris  
Sans appétit  
J'erre dans la nuit

La lune sourit  
Me ressaisis  
La vie reluit  
Revient le ki

Courroux et blâme  
Sont dissipés  
Ma force d'âme  
Est retrouvée

Équilibrée  
Loin sont mes doutes  
Moral d'acier  
Je reprends route

Ma destinée  
Mérite bien joutes  
Nuages ai chassé  
La requiers toute

Légère ma vie  
Vol de poèmes  
Légère ma vie  
Vie de bohème

## *Résilience*

La vie est une suite de notes, aiguës ou graves, une mélodie accompagnée de silences. La vie est une onde, alternant tourbillons et calmes plats. La vie est une route parsemée de cailloux et de rochers. À chacun sa musique, sa mer, sa voie.

Heureuse, je me sens bienveillante, empathique, pleinement réceptive au proverbe chinois : « Il y a autour de nous une infinité de joies, vraies, simples et faciles. Il ne s'agit que de s'en emparer. »

Quand les soucis surviennent, mon humeur s'assombrit. Chagrin, voire détresse m'envahit. Je déprime ou me débats, me révolte. Les ennuis me mettent à l'épreuve. Les psys enseignent qu'il faut analyser ses pensées, observer ses sentiments, ses émotions ; les exprimer, les partager ; prendre du recul ; voir des amis, faire du sport, s'activer.

Heureusement, le temps estompe les blessures. Je reprends mon chemin de vie, Je vogue à nouveau, je reprends route. Mais différente.

*Résilience ?* « À la fois la capacité de résister à un traumatisme et celle de se reconstruire après lui » enseigne Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste (*La résilience*, Presses universitaires de France, 2007).

## **Le miroir**

Je me regarde  
Comme chaque matin,  
Figure blafarde  
Et l'air éteint.

Le frais minois  
S'est effacé,  
Laissant ma noix  
Toute chiffonnée.

Droits yeux me dardent,  
J'ai traits tirés,  
Déploie lézardes  
À maçonner.

Force badigeons,  
Force pommades,  
En déraison,  
M'enduis façade.

Ombre à paupières,  
Derme enrobé,  
Blush incendiaire,  
Cils recourbés.

Contemple mon œuvre...  
Estime ce vois...  
Troublante épreuve,  
Miroir et moi.

## *Le miroir*

Un miroir est une plaque de verre poli, recouverte d'une fine couche métallique. Les miroirs sont apparus vers 1560 avec le développement de la verrerie.

Le mot « miroir » commence comme *mirer* et il se termine comme *voir*. Jeune, nous aimons nous regarder, nous mirer. Puis, nous nous contentons de nous voir...

Nous prodiguons nombre de soins, à notre visage pour le préserver et pour l'embellir. Nous le lavons, le gommons, le purifions, l'assouplissons, le tonifions, le poudrons, le parfumons, le maquillons, le fardons. Dans notre société qui appréhende la vieillesse, où la jeunesse est objet de culte, les produits anti-âge font florès : crèmes, gels, sérums revitalisants, raffermissants, de nutrition intense, d'hydratation extrême... Combat acharné contre les effets du temps. En l'absence de miroirs, ne serions-nous pas moins soucieux de notre apparence, moins narcissiques ? Et peut-être plus heureux ?

L'image spéculaire (celle que le miroir nous renvoie) nous montre notre apparence. Nous l'observons, l'estimons, la critiquons. Le jugement est souvent sévère, basé sur les normes esthétiques en vigueur, celles de notre époque, de notre société. « Demandez à un crapaud ce que c'est que la beauté (...). Il vous répondra que c'est sa crapaud avec deux gros yeux ronds sortant de sa petite tête, une gueule large et plate, un ventre jaune, un dos brun. Interrogez un nègre de Guinée ; le beau est pour lui une peau noire, huileuse, des yeux enfoncés, un nez épaté. » ironisait Voltaire (*Dictionnaire philosophique*, 1764). Le concept du beau est relatif. La beauté n'est pas démontrable. Les critères de beauté ne sont que modes et conventions.

Nous nous ingénions à plaire. Nous cherchons à être bien dans notre peau, à arborer un masque social qui nous valorise. À nous sentir à l'aise, bien intégré dans la société et dans nos groupes relationnels. La beauté nous semble nécessaire pour attirer la sympathie et susciter la considération. Le désir de séduction est un jeu universel auquel d'aucuns s'adonnent avec volupté et délectation.

La glace réfléchit le physique, également le ressenti, l'humeur. Des muscles faciaux relâchés révèlent calme et sérénité. A contrario, un front plissé, un regard soucieux traduisent anxiété ou stress. Notre reflet nous montre gaieté ou tristesse, énergie ou fatigue, peur ou détermination. Miroir, mon beau miroir, montre-moi sereine et détendue ! « Aucune grâce extérieure n'est complète si la beauté intérieure ne la vivifie. La beauté de l'âme se répand comme une lumière mystérieuse sur la beauté du corps. » écrit Victor Hugo (*Post-scriptum de ma vie*, 1860).

Paradoxalement, bien que le fervent désir de séduire par notre apparence physique persiste, nous tenons à être aimé pour nous-même, pour notre personnalité, plutôt que pour notre paraître. Cette priorité n'est-elle pas le témoignage manifeste de la prééminence de la beauté intérieure ?

## **Le militant**

Altruiste et soucieux,  
Il veut rendre service.  
Dévoué et généreux,  
Mettre pierre à édifice.

Pour convaincre, il bataille.  
Il brandit ses idées,  
Il s'évertue, il ferraille,  
Résolu, décidé.

Il se lance pragmatique,  
Mordicus, guerroye, ose,  
Volubile, communique,  
Prosélyte, défend cause.

Veut instruire, alerter,  
Conférences et meetings.  
Veut agir, influencer,  
Pétitions et sit-in.

Dans ses luttes, il accuse,  
Escarmouches, il engage.  
Arguments, mille en use,  
Il se bat avec rage.

## *Le militant*

« La seule chose qui permet à l'homme de vivre, c'est l'acte. » affirme Jean-Paul Sartre (*L'existentialisme est un humanisme*, 1946). Il écrit dans le même sens : « *Le faire* est révélateur de l'*être* (...) Nous ne sommes plus avec ceux qui veulent posséder le monde, mais avec ceux qui veulent le changer (...) Il faut abandonner la littérature de l'*exis* pour inaugurer celle de la *praxis* » (*Qu'est-ce que la littérature ?* Gallimard, 1964). L'*exis*, en grec, est la manière d'être, tandis que la *praxis* est l'action. le philosophe engagé combattit le fascisme, le capitalisme, le monde « bourgeois ».

Militant vient du latin *miles*, signifiant soldat. Les champs d'action du militant sont très variés, les causes étant innombrables. Il peut agir au sein d'un parti politique, d'un syndicat, d'une association, d'un groupe informel. Son caractère combatif peut rebuter et indisposer son entourage. La modération dans l'expression des idées est souvent préférée à l'affirmation péremptoire de convictions (surtout si celles-ci ne sont pas partagées !).

Les militants sont relativement peu nombreux. Est souvent invoqué le manque de disponibilité pour justifier l'absence d'investissement politique ou associatif. N'est-il pas pourtant naturel de s'associer entre personnes qui partagent et défendent des idées similaires, voire des idéaux ? Il y a le plaisir convivial d'être unis dans un même combat, la reconfortante sensation d'appartenance à une communauté. Le sentiment de solidarité a largement contribué à la durée du mouvement des « gilets jaunes ».

Donner un sens à sa vie. S'investir, s'impliquer, s'affirmer. Sortir de la passivité, de la résignation. Discussions, discours, affiches, tracts, rassemblements, marches, grève, théâtre de rue... Recherche de slogans percutants propres à convaincre.

Dispensant du temps et de l'énergie à défendre sa cause, le militant est souvent enthousiaste, voire passionné. Il suscite la sympathie ou l'opposition, insupporte ou distrait, rarement laisse de marbre. *Le militant ?* Une note de couleur dans la grisaille de l'indifférence.

## **L'arbre**

Je file dans ma voiture,  
Rivée à mon volant.  
Frileuse, emmitouflée.  
Dépouillée est nature.

S'enfuient les paysages  
Tout là-bas, l'aperçois  
Je ressens désarroi  
Il arbore l'allure sage

J'accélère, il est tard.  
L'arbre tend ses bras, très haut.  
Il entonne le plus beau  
Requiem de Mozart.

Regarde vers lui. Seul.  
Soudain, ai dérapé.  
Le tronc, ai percuté.  
Doux feuillage pour linceul.

## *L'arbre*

Le destin est par définition imprévisible. Que nous réserve-t-il ? Nul ne le sait. En attendant, concentrons-nous sur l'essentiel. L'amour, l'amitié, la nature, les plaisirs simples de la vie.

## **Nuages d'été**

Saison adulée de l'année,  
Amas de chair, me voici loche,  
Jambes, bras et corps relâchés,  
Défilent là-haut nuages qui flânochent.

Vers l'éternel  
File le cortège,  
Vers l'éternel,  
Dîtes-moi où vais-je

Disparaissent loin bruyants carrosses  
Et les viles pubs psychédéliques.  
Abandonnée fée Carabosse,  
Illusoires édens idylliques.

Moutons terrestres  
Apprennent solfège,  
Moutons des astres  
Égrènent arpèges

Cortex des dieux, nuages s'effilochent,  
En rang s'accrochent, l'air silencieux.  
Moi nébuleux dans ma caboche,  
Perles de nature dans le ciel bleu.

## *Nuages d'été*

« Les plus grands évènements, ce ne sont pas nos heures les plus bruyantes, mais les heures du plus grand silence. » professe Nietzsche (*Ainsi parlait Zarathoustra*, 1883).

Nous nous dénudons sous la chaleur de l'été. Allongés sur le sable ou sur l'herbe, nous lézardons agréablement. Légèreté, insouciance, joies simples savourées. Suis-je présente ? Suis-je absente ?... *Nuages d'été* ? Nuages flânant. Tout en haut dans le ciel, errent nos idéelles, dispersées par le vent. Ondoie la brise légère. Doux va-et-vient de l'inspire, de l'expire... L'Univ-air m'emplit.

Se poser, faire une halte. Ne plus être femme, homme, mère, père. Ne plus avoir de volonté, de souhait, de regret, de peur, d'enthousiasme. Nulle attente, nul jugement, nul mot. Juste *être*, habiter son corps. Détendu, libéré, apaisé, serein.

Mettre au repos son corps et son esprit. Ouvrir grand la porte à la pensée positive, à la bienveillance, à l'amour. Accueillir la nature, s'y abandonner. Être à la fois nous-même et élément du Tout, intériorité et extériorité fusionnent.

« Voir un Monde dans un grain de sable  
Et un Ciel dans une fleur sauvage,  
Saisir l'Infini dans la paume de la main  
Et l'Éternité dans l'heure qui passe. » <sup>1</sup>

écrit joliment William Blake, peintre et poète anglais (premiers vers du poème *Augures d'Innocence*, 1803).

Vacuité de l'esprit, plénitude de l'âme.

1 « To see a World in a grain of sand  
And a Heaven in a wild flower,  
Hold Infinity in the palm of your hand  
And Eternity in an hour. »

(*Auguries of Innocence*)

## **Bohémien**

Pour toi mon chien,  
Ce doux poème.  
Mon Bohémien  
Joyeux, je t'aime

Tantôt placide,  
Tantôt piaffeur,  
Toujours candide,  
Un brin charmeur.

Tu adores jouer,  
Balle je te lance,  
Vas la chercher,  
Joie insouciance

Près de moi calmé,  
T'approches ma main,  
La truffe mouillée,  
Demandes câlins

Tu es nature,  
Me fais du bien,  
Sans fioritures,  
Simple beau et mien...

## ***Mon bohémien***

Chiens, chats, hommes, oiseaux, insectes... nous sommes tous animaux qui vagabondons sur cette petite boule Terre. Tous des vagabonds, des *bohémiens*.

Les carnivores tuent pour manger. Nous, êtres humains, avons conscience de l'importance et de la beauté du vivant. Tuer « par plaisir » relève alors de l'inconscience, d'une cruauté condamnable et dénoncée depuis très longtemps.

Pythagore (570 – 480 av. J.-C.) : « Tant que les hommes massacreront les bêtes, ils s'entretueront. Celui qui sème le meurtre et la douleur ne peut en effet récolter la joie et l'amour. »

Michel de Montaigne (1533 – 1592) : « Les naturels sanguinaires à l'endroit des bêtes témoignent d'une propension naturelle à la cruauté. » (*Essais*)

Emmanuel Kant (1724 – 1804) : « La cruauté envers les bêtes est la violation d'un devoir de l'homme envers lui-même. » (*Métaphysique des mœurs*)

## **Les marches du Temps**

Le beau bébé est né,  
Il a l'éternité.  
Tendre amour pour sa mère,  
Commence une nouvelle ère...  
Il franchit gazouillant  
Les premières marches du Temps

L'escalier retentit  
De leurs cris, de leurs pas.  
Veulent monter les petits,  
Toujours plus au-delà.  
En courant, en criant,  
Enfants grimpent bruyamment

Gravés en bits et codes,  
Des tatouages pour messages,  
Ils ont force, ils ont mode,  
Alcool, amours, voyages...  
Jeunes partagent leurs délires,  
Gravissent marches, plein d'avenir

Fleur de l'âge, majuscule,  
À lui d'être parent.  
Ne demande plus la lune,  
L'adulte grimpe vigilant.  
Le voici réfléchi,  
Passé l'âge des folies

Océan de souvenirs  
Le bambin reste en lui,  
Libéré des désirs  
Sereine philosophie,  
Le vieux monte dignement  
Les dernières marches du Temps

## *Les marches du Temps*

« Quand on demandait à ma grand-mère d'où elle venait, elle répondait, après un infime temps d'hésitation : « Je viens du pays de mon enfance. » » Jacques Salomé (*Je viens de toutes mes enfances*, Albin Michel, 2009).

Au soir de la vie, s'impose à l'homme le choix simple, dichotomique, qui peut surprendre de prime abord : devenir sot ou philosophe. C'est-à-dire, soit se laisser aller, ressasser, se plaindre, maugréer ; soit apprendre à être pacifique, calme, humble, aimant. Bien vieillir, c'est gravir l'escalier de la sagesse. Tandis que nos forces corporelles s'amointrissent, le développement de notre force d'âme et notre sérénité grandissent, du moins si on a fait le bon choix...

L'affirmation de soi nécessite d'assumer notre avancée dans l'escalier de la vie. Et l'acceptation de l'envol final conditionne notre sérénité présente.

Les souvenirs étayés de photos, les conversations avec ceux qui nous ont connu, nous remémorent notre histoire. Comment nous avons été, qui nous avons été. Cet être *demeure en nous*. Quant au passé, il est filtré ; embelli ou assombri, rarement fidèle. Y retourner nous permet de mieux comprendre le présent.

Qu'est devenu le gosse que j'étais ? Ce petit, n'a-t-il pas des choses à m'apprendre ? Ne devrais-je pas plus souvent le retrouver ? N'était-il pas plus simple, plus nature, tandis que nous nous perdons trop souvent aujourd'hui dans des insignifiances ?

On éprouvera plus facilement de l'empathie – cette qualité qui porte à percevoir intimement ce que l'autre ressent – pour une personne si on essaie de l'imaginer en petit enfant. Ne puis-je voir dans l'adulte désobligeant qui me fait face, le charmant bambin qu'il a pu être ? Ne me sentirai-je pas dès lors plus compréhensive, indulgente, bienveillante ?

Les appellations de jeune ou vieux – comme on dirait homme ou femme, brun ou blond, français ou espagnol, alors que cela est bien différent – occultent le fait qu'il ne s'agit que d'un état passager.

Jeunes et vieux, nous vivons tous sur cette même Terre. Et c'est cela, le fondamental. D'ailleurs, quand on voit un animal, on considère son espèce, on ne se demande pas quel âge il a, s'il est jeune ou vieux. Pourquoi agir différemment entre humains ?

*Les marches du Temps ?* Nous sommes tous dans le même escalier, soyons-y solidaires.

## **Élections polfiesta**

Chacun en jette  
Dans son discours,  
Chacun caquette  
Dans la basse-cour.

Appât d'orgueil,  
Et ils accourent,  
Bon pied, bon œil,  
Coquets atours.

Les poules criaillent,  
Elles gloussent ardentes,  
Gonflent poitrail,  
Se veulent battantes.

Des gros lapins,  
Qui sera l' élu ?  
Font tout un foin,  
Jamais repus.

Oies sont en verve,  
Elles tendent le cou,  
Parfois s'énervent,  
Montrant courroux.

Place ont laissé  
Aux preux canards.  
L'allure pressée,  
Cancanent bavards.

Tous lissent leurs plumes,  
Belles ambitions,  
Promettent la lune,  
Trémoussent croupions.

Chacun en jette  
Dans son discours,  
Chacun en jette  
Dans la haute cour.

## *Élections polfiesta*

*Polfiesta*, la politique en fête en période électorale.

Campagne de l'élection présidentielle 2012 – « C'est le plus grand colin-maillard de l'histoire de France : les yeux bandés, 44 millions d'électeurs avancent à tâtons au milieu du brouhaha des candidats, pour choisir leur prochain président de la République. Autour d'eux, ils entendent le tohu-bohu des prétendants qui s'invectivent, des programmes qui s'effondrent et des promesses qui s'empilent (...) » commente Christophe Barbier, alors directeur de la rédaction de L'Express, (*Algarade, esbroufe et rideau de fumée*, éditorial du 29 février 2012).

Avant chaque élection politique nationale, nous assistons à des batailles acharnées entre les candidats. Joutes oratoires, attaques contre « l'adversaire » à « éliminer »... Et s'ils se contentaient de présenter leurs programmes ? d'en exposer les lignes directrices sur les panneaux d'affichage, au lieu d'y exhiber fièrement leur portrait ? Engagés dans la course à l'audimat, les médias quant à eux, rivalisent d'esprit et d'imagination dans leurs railleries malicieuses ou sarcastiques à l'égard des concurrents.

Nous-mêmes, citoyens, ne prenons-nous pas plaisir à ces querelles politiques ? Ne préférons-nous pas être distraits par cette polfiesta, plutôt qu'être ennuyés par des discussions de fond, menées avec sérieux et respect mutuel des invités ? Un spectacle attire plus de monde qu'une conférence.

Sens littéraire de l'adjectif « politique » : « Se dit d'une manière d'agir habile et intéressée » (*Le Petit Larousse*, 2019). Les candidats les mieux placés disposent d'un coach, conseiller en communication. Ils cherchent à persuader, séduire les électeurs – d'où l'intérêt du coach –, plutôt qu'à essayer de les convaincre par des exposés concrets, clairs et détaillés de leur programme. Et ils ont coutume de prôner de grands principes, sur lesquels nous sommes tous d'accord. Ils cherchent tous à « rassembler »... sur leur personne bien sûr.

Le postulant joue le rhéteur, devient théâtral. Il est l'acteur interprétant le rôle du parfait candidat, et ignore superbement la maxime d'Albert Einstein : « Ne pas essayer d'être quelqu'un de célèbre, mais plutôt une personne de valeur ». Il excelle à se mettre en valeur, à montrer un optimisme sans faille, à rebondir d'un échec à l'autre. Modèle d'affirmation de soi !

## **Foucades**

Clignent de l'œil  
Luminent ficaires  
Palpitent les feuilles  
Sourires lunaires

Cligne de l'œil  
Lorgnant queue dame  
Bel écureuil  
Embrasse le charme

Cligne de l'œil  
Soirée petits-fours  
Mon cœur accueille  
Friand d'amour

Cligne de l'œil  
Étoile bergère  
Star du recueil  
Saint Univers

## *Foucades*

Foucade : « Emportement capricieux et passager » (*Le petit Larousse*, 2019). Foucades riment avec gambades et escapades, boutades et rigolades, aubades et œillades. Foucades... quel genre ? Dans la gent masculine, elles bondissent en fougue et emballements. Dans la gent féminine, elles cabriolent en caprices et en fantaisies. « *Il est parfois bon d'avoir un grain de folie.* » écrivait Sénèque, philosophe latin du Ier siècle (*De la tranquillité de l'âme*).

Le bonheur, ne consiste-t-il pas à savoir profiter des mille petits plaisirs de la vie ? Une fête, une danse, un sourire, un bon plat, une caresse, un baiser, une senteur, une chanson... Quel plaisir de se relâcher, de laisser libre cours à quelques lubies, quelques extravagances ! De batifoler, de laisser s'exprimer nos envies, d'oublier d'être raisonnable. Ne nous sentons-nous pas alors plus libre ? Et plus heureux.

Foucades... La laisse ôtée, le chien folâtre dans le jardin. Les enfants s'ébattent en tous sens. Et je suis simplement moi, nature et spontanée. Débridée, affranchie des règles et croyances.

Maints délicieux souvenirs ne proviennent-ils pas de foucades du passé ? Un moment d'école buissonnière, un amour, une baignade nocturne, un pique-nique improvisé, le passage dans un lieu interdit, une visite impromptue...

*Foucades ?* Grains de sel, grains de sucre. Persillade ou cassonade. Elles épicient et égayaient notre vie.

## **Le banc**

Seule sur un banc, j'attends,  
Assise sur mon séant.  
Errent moineaux inconstants.  
Je guette. Nul ne s'arrête.  
Je reste. J'attends. Je guette

Seule sur un banc, j'attends.  
Lassant manège faunesque,  
Bizarre fresque burlesque,  
Cortège de gens grimés,  
Tous bien civilisés.

Seule sur un banc, j'attends.  
Sur cette terre, tous semblables.  
Je me sens duplicable,  
Tronc et membres, boule de tête,  
Seule diffère l'étiquette

Seule sur un banc, j'attends.  
Instant bohème. Ils passent,  
Ils vaquent. J'attends, rêveuse.  
Solitude, je t'affiche.  
Je déballe mon sandwich

Je mâche l'esprit rassis.  
Près de moi, pigeons pi  
Corent. S'allument rêver  
Bères. Je suis dans ma sphère,  
Ressassant mes chimères

## *Le banc*

Le banc – lieu vierge qui accueille des idées sombres, comme le spleen de ce poème, ou des moments heureux, comme dans la chanson *Les amoureux des bancs publics*<sup>1</sup> de Georges Brassens.

La solitude ici évoquée, dérive d'un sentiment d'indifférence, voire de stigmatisation, d'une société où domine l'individualisme, où le matériel semble primer sur l'humain. « La plus grande et la principale fin que se proposent les hommes, lorsqu'ils s'unissent en communauté et se soumettent à un gouvernement, c'est de conserver leurs propriétés. » écrivait déjà au XVII<sup>e</sup> siècle John Locke (*Traité du gouvernement civil*, 1690). Selon le philosophe libéral anglais, la sécurité – qui induit la méfiance envers les autres – est le principal fondement de la société. Ce n'est ni l'instinct grégaire, ni l'esprit de fraternité.

La solitude résulte d'un défaut de communication, chacun restant dans sa bulle. « La vérité des rapports entre les êtres prévaut sur la présence. Nous en avons l'expérience quand nous nous sentons si seuls au cœur d'une foule, dans un ascenseur, une file d'attente, un compartiment de chemins de fer. Personne ne se parle, personne ne se regarde ! L'étrangeté de cette solitude en commun nous échappe, alors qu'elle saute aux yeux des gens venus d'autres civilisations. (...) Ce n'est pas qu'il y ait du monde ou pas, qui change quoi que ce soit à la solitude, c'est qu'on ose ou pas parler vrai. » analyse Madeleine Chapsal (*Une soudaine solitude*, Fayard, 1995).

Que penser de l'individu d'humeur chagrine, souffrant de solitude, qui s'arrête et s'assied sur un banc, dans l'attente de rencontres ? Sans doute personne ne s'arrêtera, chacun étant occupé par ses affaires. Ne serait-il pas préférable qu'il aille clairement au-devant des autres ? Échanger dans un café, rendre visite à des proches, adhérer à une association. Exprimer son mal-être, s'ouvrir aux autres. Aller vers l'autre. Oui, mais d'abord veiller à s'accepter, se respecter, s'aimer. Ne pas attendre des autres qu'ils combent nos manques et animent notre vie.

Le banc public peut aussi être un endroit pour se reposer, profiter du soleil ou se rafraîchir à l'ombre ; converser, lire, boire, manger, écrire, dessiner... À nous de décider comment nous souhaitons l'occuper ! Autant l'occuper agréablement.

1 « Les amoureux qui se bécotent sur les bancs publics,  
Bancs publics, bancs publics  
En se disant des "Je t'aime" pathétiques  
Ont des petites gueules bien sympathiques  
(...)  
Quand leur ciel se couvrira de gros nuages lourds  
Ils s'apercevront émus  
Que c'est au hasard des rues  
Sur un de ces fameux bancs  
Qu'ils ont vécu le meilleur morceau de leur amour »

## **Les flocons**

Flocons d'enfance,  
Flocons soleil,  
Dansent en silence,  
Nous émerveillent.

Le ciel frappant,  
Flocons s'envolent.  
Souffle de vent,  
Humeur s'étiole.

Regarde là-haut,  
L'air étonné,  
Allégretto  
Abandonné

J'accepte destin  
Reprends espoir  
Ma vie en main  
Je veux y croire

Approfondie,  
La foi renaît,  
Retrouve idylle,  
Le cœur en paix.

Flocons de soie,  
Flocons velours,  
Légers tournoient,  
Tournoient d'amour.

## *Les flocons*

« Si éclairants soient les grands textes, ils donnent moins de lumière que les premiers flocons de neige. » enseigne le romancier poète Christian Bobin (*La plus que vive*, Gallimard, 1999).

Flocons de neige, flocons d'amour. Fleurs de nuages resplendissent de toutes parts, leur spectacle m'apaise et me fascine.

Souvenir des joies enfantines, des bonhommes de neige, des batailles de boules, des fêtes de Noël enchanteresses. Ces douces réminiscences me ravissent, cette pureté virginale continue de me subjuguier. Légers, flocons volètent ; plus denses, ils se précipitent, formant un joli rideau blanc ondulant. Chaque hiver, ils m'émerveillent de leur sainte innocence. De ce manteau uniforme immaculé, surgit un étonnant silence, une paix opaline. Dans ce paysage soudainement enneigé, j'éprouve la sensation étrange que nous sommes plus proches les uns des autres, comme si la neige cristallisait des liens entre nous.

La neige radieuse recouvre béton et bitume, ensevelit les routes. La Nature triomphe. Étincelant succès, mais éphémère.

*Les flocons ?* Chapelets de notes blanches, jouant fugace harmonie.

## **La vérité**

La Vérité est apparue.  
Une vive lumière pénètre l'enclave.

Des hommes s'écrient « Ô doux Jésus ! »  
Les uns l'ignorent, d'autres la reçoivent

À genoux, accueillent sa venue,  
Ouvrent les yeux. S'éloigne leur foi.

La vérité nous éberlue,  
Ouvre les yeux. Grandit le moi.

## *La vérité*

Telles d'authentiques vérités, nous défendons et soutenons obstinément nos opinions. Bien qu'elles soient incertaines, fluctuantes et contingentes, fonction des expériences vécues et de nos réflexions. Croyances non démontrées et non démontrables, variant selon les individus, les communautés. Ces prétendues vérités sont relatives et subjectives. Elles ressortissent notamment à la métaphysique, aux arts, à la religion, à la politique. À chacun ses brumes idéelles...

Vouloir imposer ses opinions est outrageux et abusif, cela relève d'une conduite intrusive. L'État lui-même, quand il décrète une religion obligatoire ou qu'il condamne l'homosexualité, se comporte en manipulateur de conscience. La violence morale bafoue l'altérité.

Sous le poids des habitudes ou conventions, ou encore par crainte de nous affirmer, nous avons tendance à méconnaître nos préjugés, à nous y accrocher comme s'ils faisaient partie de nous ; tandis qu'il convient d'avoir et de garder un esprit libre et critique, de soumettre au doute les « vérités » inculquées, intégrées sans examen préalable.

Communément, nous nous agrippons à nos idées comme si notre vie en dépendait. Ne finissent-elles pas d'ailleurs par la dominer ? L'effacer ? Ne confondons-nous pas nos pensées avec notre *être* ? En ce sens, la méditation est très intéressante. Méditer permet de les tenir à distance, de nous en détacher, de nous en libérer... au moins le temps de la méditation. La vérité de notre être est sœur de liberté. Dénué de nos sentiments, de nos pensées, de notre image sociale, de notre pseudo personnalité, nous pouvons enfin nous sentir nous-même. « Le langage de la vérité est simple. » écrivit Sénèque (*Lettres à Lucilius*, Ier siècle).

*La vérité ?* Absolue, s'impose. Relative, doit s'embrasser librement.

## **Dans ses bras, dort l'enfant**

Dans ses bras, dort l'enfant.  
Fillette berce tendrement  
La poupée aux grands yeux.  
Réconfort merveilleux.

Dans ses bras, dort l'enfant.  
La mère berce tendrement  
Le bébé bienheureux.  
Long regard amoureux.

Dans ses bras, dort l'enfant.  
Grand-mère berce tendrement  
Le poupon insoucieux.  
Doux refrain mélodieux.

Dans ses bras, dort l'enfant.  
La vieille berce tendrement  
Son passé sirupeux.  
Placide attente des cieux.

Dans ses bras, dort l'enfant.  
La mort berce tendrement  
Ce corps devenu vieux.  
Silence, furtifs adieux.

## *Dans ses bras, dort l'enfant*

Déjà 7000 générations... Selon Laure Ségurel, chercheuse CNRS au Musée de l'Homme en génétique des populations, près de 7 000 générations nous séparent des premiers Homo sapiens, les ancêtres communs à tous les hommes actuels.

Nous avons conscience que la roue de la vie, la roue de notre propre vie, tourne, mais il nous est difficile de l'accepter en pensant aux plaisirs de la vie, à nos proches, et à nous-même.

## **Lâcher prise**

Poésie est zéphyr,  
Le souffle figure la vie.  
Univers est navire,  
Flotte l'éther mélodie.

Ce ruban ondoyant,  
Invisible nous relie.  
Voguons tous ensemble dans  
La même chorégraphie.

S'écoulent air, sang, pensées,  
L'âme légère, je lâche prise,  
Me baigne dans l'alizé,  
Et m'envole dans la brise.

Je laisse passer les flux,  
Émotions se libèrent,  
J'évolue détendue,  
Passagère de la Terre.

## *Lâcher prise*

Lâcher-prise : « Moyen de libération psychologique consistant à se détacher du désir de maîtrise. » (*Petit Larousse*, 2019)

Lâcher prise ? Perdre le contrôle ? Mais pourquoi faire ? – Pour être plus heureux, en meilleure santé. Pour être plus efficace.

Il y a les évènements que nous contrôlons : manger, acheter, voyager ; ceux sur lesquels nous exerçons une influence, tels l'état du corps ou l'éducation des enfants. Et il y a ceux que nous ne pouvons ni contrôler, ni influencer. Ce sont ces derniers sur lesquels nous pouvons appliquer avantageusement le lâcher-prise. Stress et anxiété sont devenus communs, et les psychologues n'ont jamais autant insisté sur les bienfaits de la relaxation et du lâcher-prise.

Submergés de contraintes, d'informations, de publicités, nous finissons par continuellement rouler sur nous-mêmes telles des billes dévalant une pente. Actions, obligations, nous nous étourdissons, jusqu'à en tomber parfois malade mentalement ou physiquement. La vie ne doit pas être qu'actions et obligations, qu'accumulation de richesses. Le lâcher-prise permet de dénicher le trésor enfoui, l'être. Il conduit à emprunter la route du précieux soi. Juste respirer, profondément. Se sentir présent, ici et maintenant, calme et confiant.

« Carpe diem », cueille le jour, était la devise d'Horace, poète épicurien latin (*Odes*, Ier siècle av. J.-C.). Au IIIe siècle av. J.-C., Épicure avait fondé à Athènes une école, *le Jardin*, ouverte à tous – y compris aux femmes et aux esclaves, fait exceptionnel à cette époque – où il professait sa morale. Celle-ci visait à la quiétude absolue de l'âme, appelée ataraxie, du grec *ataraxia*, signifiant absence de troubles. Parmi les préceptes enseignés : vivre à l'instant présent et se contenter de plaisirs simples. Le philosophe grec aurait sûrement adhéré au concept actuel du lâcher-prise, qu'il pratiquait alors.

*Lâcher prise* ? Ne crains rien, tu restes là. Tu es même encore plus présent, et tu en ressors plus fort qu'avant.

## **Bulles et cloisons**

Nous sommes bêtes de tout poil,  
Formés d'atomes et d'ions.  
Sommes tous poussières d'étoiles,  
Souvent nous l'oublions.

Édifions des cloisons,  
Nous perdons l'animal.  
Nos prisons sont légions,  
Univers carcéral.

En robot, l'homme fonctionne,  
Par les us rassuré,  
Bien trop peu, se questionne.  
D'habitudes, englué.

L'un exhibe portefeuille,  
Les richesses accumule,  
Blindé dans son orgueil,  
Pavoise dans les calculs.

L'autre encense une idole,  
Ébaubi, ébloui,  
Il n'est plus dans ses groles,  
De son centre est parti.

Bardé de convictions,  
Croyant a yeux bandés,  
Il prône sa religion,  
Les tiers vilipendés.

Crispés dans leurs peurs,  
Victimaires fuient autrui.  
Colère, haine et rancœur  
Hantent cauchemars de leurs nuits.

Devant verre, éclatent bulles  
Évasions amicales.  
Hommes sortent de leur cellules  
Retrouvent fondamental.

## *Bulles et cloisons*

« L'arbre vit à l'aide de ses racines et l'homme de la société. » dit un proverbe géorgien

À l'opposé des autres espèces animales, communément, les hommes s'ignorent lorsqu'ils se croisent, chacun à l'abri dans sa coquille, sa petite sphère. Bulle plus souvent d'un épais verre que bulle de savon. Bulles qui peuvent s'agglutiner, se frôler, dans un bus, dans un ascenseur, dans une rue, dans un magasin, sans pour autant que la paroi ne cède. Mondes singuliers où chacun a sa propre histoire.

Communiquer, c'est établir une relation ou transmettre quelque chose. Privées ou professionnelles, nos relations occupent un rôle prépondérant dans notre vie. D'insatisfaisantes relations – conjugales, parentales, filiales, professionnelles – ont tôt fait de nous rendre malheureux. Mais les relations ne sont jamais parfaites. Il nous faut accepter la solitude existentielle, l'idée de n'être jamais entièrement compris de l'autre.

Concourent à la communication les échanges de mots, de gestes, de mimiques, d'expressions. La vie en société nous porte à ouvrir, ou entrouvrir selon son tempérament, sa bulle. Saluer, sourire, serrer la main, embrasser, bavarder, donner... Dans les faits, nous adoptons généralement une attitude réservée, de convenance. Il est malaisé d'être nous-même, authentique, à l'extérieur de chez nous, tant nous sommes habitué à porter un masque social.

« Frotter et limer notre cervelle contre celle d'autrui » disait Michel de Montaigne (*Essais*, 1588) à propos des bienfaits des voyages. Nous pratiquons plus que jamais cette consigne de Montaigne avec le développement des TIC (technologies de l'information et de la communication). Via l'ordinateur, le téléphone, nos communications sont sans commune mesure plus nombreuses qu'avant, même si leur qualité peut laisser à désirer. Nominativement ou sous le sceau de l'anonymat, éclatent mille bulles. Commentaires, avis, conversations, blogs, messages à tout va... L'important est d'échanger, de sortir de sa coquille, de vivre. « Agir, c'est être vivant. C'est prendre le risque de sortir de sa coquille et d'exprimer son rêve. » Don Miguel Ruiz (*Les quatre accords toltèques*, Éditions Jouvence, 1999).

*Bulles ? Crevons-les ! Cloisons ? Abattons-les !*

## **La mer**

La vie coule toujours,  
Sinueuse au long cours,  
Fluide, oublieuse,  
Étrange, hasardeuse.

Illustres ou inconnus,  
Dans les flots on est nus.  
Gardons ou espadons,  
L'horizon tous y vont.

Droit devant, mer immense,  
Elle est là, tous s'y jettent  
Droit devant, les vagues dansent  
Elle m'attend, mer secrète

## *La mer*

« Aucun malheur ne peut atteindre celui qui n'est plus ; il ne diffère en rien de ce qu'il serait s'il n'était jamais né. » écrit le poète et philosophe latin Lucrèce (*De la nature des choses*, Ier siècle av. J.-C.). C'est l'une des nombreuses façons de voir l'au-delà, elle a un côté rassurant.

Vie et mort sont sœurs, elles sont l'une et l'autre lois de la Nature. Tout ce qui vit, est appelé à mourir, et tout ce qui meurt, a vécu. L'adjectif « mort » se définit par rapport à la vie : est mort celui qui a cessé de vivre.

Depuis toujours, nous nous posons les mêmes questions existentielles prégnantes : pourquoi existons-nous ? d'où vient l'univers ? qu'y a-t-il après la mort ? Chacun a sa conception de l'au-delà, à moins qu'il ne soit agnostique, admettant humblement ignorer la réponse. Les croyances sont variées : bienheureux repos éternel, purgatoire, paradis, réincarnation, présence universelle... En vérité, nul ne sait et ne peut *démontrer* qu'il a raison.

Sur le plan anatomique, la mort cérébrale entraîne la perte irréversible de la conscience. Mais la science est-elle en mesure d'affirmer qu'il y a perte de l'âme ? si elle existe ?

Nous avons naturellement la volonté de vivre, de comprendre, d'agir, de nous affirmer. Inaccessible à notre entendement, la mort interrompt la vie, et nous sommes impuissants devant sa survenue. Comment dès lors ne pas vigoureusement repousser la Camarde ? excepté en état de grande souffrance, dans lequel le destin final peut nous apparaître comme une délivrance. Mais si nous étions immortels, ne finirions-nous pas par nous lasser des plaisirs terrestres ? Pire, nous entre-tuer, suite au manque de ressources terrestres.

Ne préférons-nous pas, comme les autres espèces animales, ignorer notre condition d'êtres mortels ? Oser regarder l'horizon, avoir conscience de notre condition d'être mortel, l'accepter et être malgré tout heureux de vivre, requiert un certain optimisme. Cela nous conduit, ou devrait nous conduire, à vivre différemment, à prendre du recul, aller à l'essentiel. À vivre pleinement l'instant présent. « Se situer personnellement dans l'organisation générale de la matière dans l'univers et de la vie sur terre » préconise le Professeur Gilbert Lagrue (*Secrets de psy*, Odile Jacob, 2011).

## **La belle vieille dame**

Proches et enfants ont déserté.  
Elle a perdu ses illusions,  
Mais a gardé lucidité,  
Sa dignité et compassion.

Lentement, elle descend la pente,  
Agrippée à son pauvre cabas,  
Sa maigre pulpe chancelante  
Bardée d'une veste et protège-bas.

La foule se presse place du marché.  
Couleurs, odeurs et beaux fruits mûrs,  
On admire femmes fanfreluchées,  
Nul ne voit sa frêle ossature.

Camelots s'affairent, clients achètent,  
Remplissent les sacs en multitudes.  
Flétris, fanés, en masse on jette.  
Retour chargé de solitude

Frugal repas confectionné  
Par mains fripées, doigts tremblotants,  
À sa voisine en donne moitié,  
Avec amies, elle passe bon temps.

Sur écran, jeunes exultent, violentent,  
Jouent les crâneurs, inventent horreurs,  
Pendant que vieux connaissent vie lente,  
Indifférents aux vaines fureurs.

Châle sur épaules, s'est installée.  
La belle vieille dame niche dans son fauteuil.  
Se remémore son vieux passé,  
Film silencieux... Elle se recueille

## *La belle vieille dame*

« Dans toute l'Asie centrale, avantage rare chez nous, le respect dû à l'autre croît avec les années et les cheveux blancs, qui sont l'objet d'une révérence absolue. Les vieux (...) sont fêtés, consultés, obéis. » note le journaliste aventurier Bernard Ollivier (*La vie commence à soixante ans*, Éditions Phébus, 2008).

Dans notre société, la difficulté de trouver un emploi après cinquante ans, est révélatrice du manque de considération à l'égard de cette tranche d'âge, pourtant la plus expérimentée. Les séniors n'ont-ils donc plus rien à transmettre ? Ne saurait-on reconnaître quelque valeur à leurs compétences et expériences acquises, à leur aptitude à savoir prendre du recul ?

*Vie...illesse*, dernière période de la vie. Après l'avoir souvent occultée, niée, nous finissons un jour par réaliser dans le regard et les paroles d'autrui que nous l'avons abordée. Il nous faut soudain accepter l'idée troublante que nous y sommes entrés. Aux jeunes, cette phase terminale paraît improbable, lointaine. D'aucuns refusent d'y penser. Pour les plus jeunes, « âgé » est l'adulte dès quarante ou cinquante ans. Les écrans exhibent des artistes beaux, souriants et dynamiques. Est exaltée la jeunesse, modèle obligé. Priorité est donnée aux performances, au clinquant, aux passions, voire à la violence.

Rares sont les tableaux de grands maîtres représentant des personnes âgées. Citons cependant les huiles de Théodore Géricault : *La Monomane de l'envie* (1819-1820) et *La Monomane du jeu* (vers 1820), deux portraits de... vieilles folles. Plutôt qu'une peau flasque et ridée, les peintres préfèrent dessiner la chair ferme et pulpeuse de femmes plantureuses et les muscles saillants d'hommes vigoureux.

Et pourtant, mésestimer les vieux est de toute évidence préjudiciable à ceux qui ne le sont pas encore. « Ne pas honorer la vieillesse, c'est démolir la maison où l'on doit coucher le soir. » écrit avec juste raison le romancier et journaliste Alphonse Karr. À moins de rendre l'âme prématurément, chacun est appelé à atteindre le grand âge. Comment ne pas redouter le soir de la vie, dans une société qui écarte les anciens ?

Nous tombons sous le charme du bébé, bien qu'il soit ventru, à moitié chauve, avec une tête disproportionnée. Bien qu'il soit maladroit, qu'il ne sache ni marcher, ni s'exprimer correctement, ni même contrôler ses sphincters. Bien qu'il pleure, qu'il hurle. Malgré tout cela, nous l'adorons, le chérissons, l'entourons, le choyons. Puis il grandit, le petit. Il montre quelques défauts « de jeunesse », qui font sourire... « Il faut bien que jeunesse se passe. » (Marcel Pagnol, *Jazz*, 1926). Il grimpe les marches de la vie, prend de l'âge...

*La vieillesse ? Notre futur, ou notre présent.*

## **Le clown ou l'insociable**

Se réunissent  
Tous les amis.  
Académie,  
Rites définis.

Brusque démente,  
Je brise les liens.  
Tire révérence,  
Suis comédien.

Jeux, cabrioles...  
Suis délivré.  
Dans herbes folles,  
Suis enivré.

Nouveau cartoon  
Hors colonie,  
Souffle simoun,  
J'embrasse la vie.

Je suis folâtre,  
Rallie pitchouns,  
Fais mon théâtre,  
J'incarne le clown.

Un gros nez rouge,  
Je décoiffe mitre.  
Le sévère bouge,  
Délice du pitre.

Raffole chahut,  
Culbute l'image.  
Tous sens, je rue,  
Ne suis plus sage

## *Le clown ou l'insociable*

Notre caractère présente les deux facettes : sociable et insociable. Dans ce poème, le clown est l'insociable. Il se joue des conventions, et fait le pitre pour amuser l'entourage.

Sociable, nous ressentons le besoin de vivre en groupe, par sentiment ou par intérêt. L'insociable quant à lui est celui qui refuse de suivre les conventions de l'entourage ; ou bien celui qui fuit les autres, soit parce qu'il les rejette suite à un traumatisme, un chagrin, une névrose, une maladie, une souffrance, soit parce qu'il éprouve la nécessité de s'isoler.

Les qualificatifs de « sauvage », d'« insociable » ont une connotation injurieuse. Certes, le refus *prolongé* d'être en contact avec ses semblables, l'opposition systématique aux autres sont sans doute anormaux, ils requièrent des soins, l'assistance éventuelle d'un psychothérapeute. Mais de temps à autre, il est naturel d'apprécier la solitude. Envie de silence, de se recentrer, de réfléchir, voire de se reposer tout simplement.

Nous avons à la fois le goût, le plaisir, la joie d'être ensemble, et le désir d'être tout à soi. Être avec les autres conduit à faire des concessions, qui peuvent être au détriment de notre personnalité propre. Se comporter, s'habiller, communiquer, sans choquer l'entourage. Le moi s'efface plus ou moins, dilué dans le groupe. Aussi aimons-nous tantôt être sociable et nous intégrer dans une communauté, tantôt vivre en solitaire et être pleinement nous-même. Tantôt chien, tantôt loup...

Il y a deux sortes d'ermite. Les misanthropes, qui s'isolent *contre* les autres, rejetant la société. Et ceux qui embrassent la solitude *pour* méditer, pour prendre du recul par rapport à l'agitation humaine, pour retrouver la paix de l'esprit... pour revenir ensuite affermis, fortifiés avec les autres.

Depuis notre plus jeune âge, nous sommes contraint à la sociabilité, domptés par les proches et les enseignants, les normes et les coutumes. Nous sommes enjoint de veiller à notre image sociale, d'être « comme il faut », plutôt qu'être nous-même. Enjoint de suivre « le droit chemin », plutôt que de suivre notre propre route.

*Sociable ou l'insociable ? Sachons être les deux.*

## **Tu es là**

Le corps inerte,  
Ci-allongé...  
J'ai l'âme déserte,  
Les traits figés.  
Tu es parti et je demeure,  
La place est vide, me laisse torpeur.

Je suis torture  
Dans mes pensées,  
Je suis blessure,  
Toute fracassée.  
Tu es parti et je demeure,  
Noyée je crie, pleine de douleur.

Les mois s'égrènent,  
Le temps tourne page...  
Les rites reviennent,  
Parfois la rage.  
Tu es parti et je demeure,  
Un jour je prie, l'autre je pleure.

Je me promène,  
Et te revois,  
Souvenirs s'enchaînent...  
Là, autrefois...  
Tu es parti et je demeure,  
Toujours tu vis, chaud dans mon cœur.

## *Tu es là*

Le deuil nous fait passer par plusieurs étapes, lesquelles se chevauchent plus ou moins. La perte est d'abord vécue comme une situation écrasante, un choc insurmontable. Refus d'accepter son départ. Puis, ou concomitamment, apparaissent des sentiments de colère contre cette disparition ressentie comme injuste, des sentiments de culpabilité par rapport à ce que l'on aurait pu faire *avant*. Perte de moral, dépression. Enfin, l'acceptation et la reprise de la vie comme avant. Peut-être.

Partager la souffrance, les sentiments ressentis, les souvenirs aident à surmonter sa peine. Prendre soin de soi, reprendre ou continuer ses activités, regarder la Nature... être là, même si l'autre n'est plus.

## **Les flots**

Le monde s'emballe,  
Tous en cavale,  
Flots nous brimbalent,  
Dans mille dédales.

Déluges m'emportent,  
Je suis perdue,  
Seule dans cohortes,  
Me sens fourbue.

Escale au port.  
Où est ma voie ?  
Bâbord, tribord,  
Pensées tournoient.

Défais les nœuds,  
Ouvre les yeux,  
Regarde ciel bleu,  
Retrouve le je.

## *Les flots*

« Le plus grand secret pour le bonheur, c'est d'être bien avec soi » écrit Fontenelle (*Du bonheur*, 1724). Né en 1657, l'académicien français est mort cent ans après, en 1757. Sa maxime semble lui avoir été profitable... Mais comment « être bien avec soi » quand on n'habite plus son corps, quand on est étourdi, embarqué dans d'incessantes activités ? Quand *le faire* prend le pas sur *l'être* ? Qui ne s'est jamais laissé emporter par les flots ? Pour ne pas affronter la réalité, par manque de volonté ou par habitude. Travail, tâches diverses nous submergent. Flux de paroles, d'images. Sollicitations commerciales, familiales. Pressions médiatiques, professionnelles. Dans une mer agitée, l'eau est trouble ; la vision devient floue et l'esprit confus.

Et puis un jour, on s'arrête enfin... Escale au port... On prend le temps de regarder autour de soi, en soi. On prend le temps d'exister, d'observer, d'écouter et de s'écouter.

Se recentrer sur soi, retrouver la quiétude des eaux calmes, la limpidité de l'esprit. « Être bien avec soi » ouvre notre cœur aux autres, nous porte à être plus réceptif. Illumine notre environnement. Christophe André préconise la « méditation en pleine conscience » pour nous y aider. « Méditer en pleine conscience, c'est se connecter au monde, si fortement que les distinctions entre soi et non-soi deviennent absurdes, inutiles et encombrantes. » (*Méditer, jour après jour*, éditions L'Iconoclaste, 2011)

*Les flots* ? Menons tranquillement notre barque, et sachons savourer la vie en pleine conscience.

## **Rage et courage – Osons défendre l'authentique**

À la petite coque sur les flots,  
Est préféré le gros paquebot.  
Au chat, fragile et doux compère,  
Est préférée puissante panthère.  
Habits, postures, les mêmes copies.  
Selfies, voitures, les mêmes envies.  
La mode fait rage... ose le courage !

Le rap efface chants des oiseaux,  
Silences s'envolent devant les mots.  
Films et crimes emplissent médiatures,  
Écrans sont devenus fade pâture.  
Paillettes aveuglent tard dans la nuit.  
Il faut qu'ça beugle, le simple ennui.  
Factice fait rage... ose le courage !

Les frêles pâquerettes plient sous nos pas,  
Quand supérettes fleurissent en tas.  
Le chant du coq est méprisé,  
Bruit des moteurs autorisé.  
L'homme n'est pas sage, blesse paysages,  
Faune disparaît sous ses ravages.  
Nature en rage... ose le courage !

## ***Rage et courage – Osons défendre l'authentique***

Ce poème-message est un hymne à la simplicité, à la préservation de la nature et au courage.

## **L'Infini**

Nature récurrentielle...  
Les abeilles font le miel,  
Les oiseaux fendent le ciel.

Elle est à l'infini  
Immuable symphonie.

Orgue de Barbarie fou,  
Même air, elle nous rejoue.

Nature récurrentielle...  
Les abeilles font le miel,  
Les oiseaux fendent le ciel.

## L'Infini

« La vie sans poésie et la vie sans infini, c'est comme un paysage sans ciel : on y étouffe. » écrit le philosophe suisse Henri-Frédéric Amiel (*Journal intime*, 1882).

L'infini suscite... une infinité d'interrogations. Comment le décrire, sinon le suggérer ? Comme un vertigineux puits sans fond ou une échelle s'élevant toujours plus haut ? Comme la suite illimitée des nombres ou l'expansion continue de l'Univers<sup>1</sup> ? Infinité du temps... de l'espace...

On restreint l'infini au « très grand », « immense », ou on le définit par ce qu'il n'est pas : sans limites, sans fin, incommensurable. Comment y accéder, sinon le concevoir ? Par le rêve ? La raison, les sciences ? Le silence, la méditation ? La foi ? La musique, la poésie ? Par l'amour, la joie ? « La moindre joie ouvre sur un infini. » note Christian Bobin (*Geai*, Gallimard, 1998).

En tant qu'humains, participons-nous à l'infini ? Question renvoyant à l'énigme de l'au-delà et au mystère de l'existence de l'Univers. Notre condition d'être mortel, si souvent évoquée, semble plus facile à admettre que la conscience de la relative brièveté de notre existence. En effet, que sont nos vies, courtes de quelques dizaines d'années, en comparaison avec les unités des géologues, qui comptent en millions ou milliards d'années<sup>2</sup> ? Qu'est notre petite boule Terre, de 6 500 km de rayon, en comparaison avec les 100 000 milliards de milliards de km de l'Univers ?

Notre existence serait-elle donc insignifiante, négligeable ? Absurde, sans intérêt ? Cette conception théorique est déconcertante, effarante, révoltante. Comment l'accepter, sinon en nous vantant que nous sommes « poussières d'étoiles »<sup>3</sup> ? En nous extasiant devant la voûte céleste, les astres, l'Univers, en nous émerveillant de leurs dimensions étourdissantes.

Somme toute, pourquoi nous comparer avec l'incomparable ? Ne nous est-il pas donné simplement de *vivre* ? « Il n'y a pas de fin. Il n'y a pas de début. Il n'y a que la passion infinie de la vie. » dit le cinéaste Federico Fellini (*Les Propos*, éditions Buchet/Chastel, 1980).

1 Jusqu'au Moyen Âge, nous avions la rassurante représentation d'un cosmos créé par Dieu, qui avait la forme d'un ensemble fini, ordonné – la Voie lactée – dans lequel notre planète Terre occupait la place centrale. Signifiant la perfection, l'infini était l'attribut exclusif du Tout-Puissant. Aujourd'hui, nous savons que l'Univers est peuplé de centaines de milliards de galaxies, comprenant notre système solaire, qui s'écartent continuellement les unes des autres.

2 La Terre s'est formée il y a quelque 4,6 milliards d'années.

3 Cf. le titre éponyme du livre d'Hubert Reeves. Les noyaux des atomes lourds qui constituent notre corps ont été engendrés au cœur des étoiles. « C'est à la démesure du ciel que nous devons notre existence. Il a fallu, pour nous engendrer, des creusets dont la température dépasse le milliard de degrés, des explosions stellaires et des éjections de matière incandescente à des vitesses voisines de celle de la lumière. L'Univers a maintenant quinze milliards d'années environ. Il s'étend sur plus de cent mille milliards de milliards de kilomètres. Ces dimensions, inimaginables, n'ont rien d'excessif. Il n'en fallait pas moins pour nous mettre au monde. » (*Poussières d'étoiles*, Seuil, 1984)