

Fragmentos de um coração instável

Coletânea de poemas

Inaé Yemara

© 2026 Peltier Inaé

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou transmitida, sob qualquer forma ou por qualquer meio, sem autorização prévia por escrito da autora.

Publicado de forma independente por Inaé Yemara

ISBN : 9798249878429

Selo editorial : Independently published

Depósito legal BnF : Março 2026

Capa parcialmente gerada por IA

Trigger Warning

Esta coletânea aborda temas delicados como :

- Depressão e sofrimento emocional
- Ideação suicida
- Relacionamentos tóxicos e dependência **afetiva**
- Crises de ansiedade e sofrimento psicológico
- Referências **à** morte

Estes textos exploram emoções intensas e por vezes sombrias. Algumas pessoas podem se sentir impactadas por esses temas. Se **esses assuntos** lhe afetam pessoalmente, recomenda-se a leitura com discernimento e a realização de pausas sempre que necessário. Cuide-se.

*Alguns textos marcados com um asterisco abordam temas relacionados ao sofrimento psicológico e à ideação suicida. Se você estiver passando por um momento difícil, não hesite em procurar apoio de uma pessoa de confiança ou de um profissional de saúde.

*Tudo começa sempre com uma luz que
acreditamos ser eterna*

PARTE I

O amor e a ilusão



Cupidon :

Cupidon me tocou

E me escolheu para ser aquela que deve te amar
De um amor cego
E incondicional.

Meu coração tem asas
Desde que ele me triscou.
Você está presente em cada um dos meus
pensamentos,
Tanto de dia quanto de noite.
Seu rosto se impõe a mim.
Então é isso de amar,
Essa sensação agradável
E ainda assim, dolorida.

As borboletas no estômago,
Querer mais do que tudo
Que ele te perceba.

Si dans mes paroles
Ce n'est pas clair,
Si dans mes gestes
Ce n'est pas précis,
Et si avec mes larmes
Ce n'est pas limpide.
Je m'efforcerai de t'avouer
À quel point tu comptes pour moi.

Je me cache à jamais,
Derrière ce sentiment
Que je nourris à ton égard.
J'aimerais venir te parler,
Mais la peur d'être rejetée
Me retient en silence.

C'est vrai, je voudrais tant
Que tu entres dans ma vie
Et que tu n'en ressortes jamais plus.
J'espère en secret
Que cet ange ailé revienne,
Et te touche à ton tour.

Amour impossible :

*A*l'encre de mes mots

Je t'écis ces quelques lignes,
Pleines d'une sincérité
Qui révèle tout mon être.

J'ai beau t'aimer,
Tu ne le vois pas.
J'ai beau crier,
Tu ne m'entends pas.
Je te fais des signes,
Tu ne les comprends pas.

J'ai tatoué ma tristesse
Au creux de mon cœur,
Les tourments d'un amour impossible.
Le regret de t'aimer
Me hante sans repos,
Et je sombre lentement
À l'ombre de ton ombre.

Je n'ai jamais su t'avouer
Mes vrais sentiments.
Alors je t'écis,

Parce que j'aurais voulu te dire,
Les yeux dans les yeux,
Que je t'aime...
Mais cela m'est impossible, les mots se brisent.

Y penser est si facile,
Le dire est si difficile
Voire même impossible.
Je t'aime, je rêve de toi chaque nuit,
Et pourtant pour toi
Je ne suis qu'une ombre illusoire.

T'aimer est pour moi tant de désespoir.
Je n'en peux plus...
Je brûle en ta présence,
Je m'effondre en ton absence.
Tu me manques à tes départs,
Et je renaiss à tes retours.

Quand je te vois, je me sens bien,
Un peu tremblante parfois.
À la croisée de nos regards
Je rougis malgré moi,
Ce qui te fait rire,
Et me laisse admirer

Ton doux sourire,
Ta beauté singulière.
Tu es unique.
Je ne peux le nier.

À quoi bon renier ces sentiments ?
Je t'aime d'un amour impossible,
Et alors ?
Je continuerai d'aimer.

J'écris pour tout te dire,
Pour ne plus me taire.
Car oui, il est vrai
Que je t'aime,
Et que je t'aimerai toujours,
Mon bien-aimé.

Pourquoi je t'aime :

*P*ourquoi je t'aime ?

C'est la question que tu me poses sans cesse,
Et pourtant, je la cherche encore.
Tu dis que la réponse est simple,
Mais je me fige instantanément.

Je réfléchis,
Sans parvenir à accrocher la moindre idée.
Alors je relève la tête,
Les larmes naissant au coin de mes yeux,
Et je te réponds, désemparée,
Que je ne sais pas.

Je n'ai pas de raison précise
D'aimer l'homme qui se tient à mes côtés.
Je t'aime chaque jour de l'année,
Chaque minute,
De jour comme de nuit.
Mais pourquoi ?
Moi-même, je n'ai pas la réponse.

Je t'aime sans comprendre.
Je me bats pour cet amour,
J'entretiens du mieux que je peux
Notre flamme brûlant depuis des cieux.

Mais tout cela est finalement vain
Si je ne connais même pas les raisons de cet amour,
Et pourtant, je me languis de cet amour fugace
Troué de douloureux instants partagés à répétition.

Je t'aime :

Mon amour,

Toi l'être qui égaye mes journées,
Embellit mes nuits,
Donne un sens à ma vie
Et m'aime telle que je suis.

Aujourd'hui comme demain,
Je suis à toi
Et tu es à moi.
Mon corps et mon esprit t'appartiennent,
Faisant ce que bon te semble.

Chaque jour, je me pose ces mêmes questions,
Comment et surtout, pourquoi moi ?
Parmi les sept milliards d'âmes sur terre,
C'est moi que tu as choisie.

Et pourtant, lâchement, égoïstement,
Je n'ai pas su rester.
Aveuglée par les paroles des autres,
Je suis partie.
Mais malgré le temps, malgré la distance,

La flamme ne s'est jamais éteinte,
Ni chez toi, ni chez moi.
Elle m'a retrouvée, ravivée.

Aujourd'hui je suis épanouie,
Heureuse comme je l'ai rarement été,
Et tout cela, c'est grâce à toi.
Merci pour ces années de bonheur partagées,
Pour ta patience,
Et pour ton amour.

Je t'aime.

L'artiste :

La lumière éclairant

Ton doux sourire gêné.
La tension redescendant
Après le premier énoncé.

Une voix mélodieuse
Et merveilleuse.
Tu nous fait vivre l'émotion
A la moindre de tes notions.

Chaque note, chaque couleur
Réveille en nous la chaleur.
Théâtre et chant
Tu nous enchantes.

La montre :

Les yeux rivés sur cette fine tige métallique

Tournant mécaniquement sur son axe,
Accompagnée de ses deux sœurs,
Plus épaisses,
Mais plus lentes.

Tic-tac sans fin,
Sans répit.
Dans la nuit,
Seul le bruit de ta course
Se fait entendre.

Aux poignets tu as normalement ta place
Pour moi
C'est la ceinture qui t'a accueillie.
Objet blanc, éclatant,
Valeur d'un ancien temps.

*Là où l'amour rassure, la peur
commence déjà à murmurer.*

PARTIE II

Quand l'amour vacille



Incohérence :

*M*on amour,

Toi, la personne que j'ai tant aimée.
Aujourd'hui, tout est bien différent.

Avant, nous étions inséparables,
Toujours ensemble,
L'un contre l'autre,
Toi avec moi.
Nous étions bien.

Puis les mois ont passé,
Et je suis partie.
On ne se voit presque plus,
Il y a eu des hauts,
Et surtout des bas.
Je suis loin de toi,
Et pourtant
Je ne cherche plus à te revoir.

Alors pourquoi,
Quand je te croise,
Mon cœur s'emballe ?
Pourquoi ma tête vacille

Et mon esprit se trouble
Comme avant ?

Je suis retombée dans tes bras
Après t'avoir abandonné.
Mais cette fois, c'est différent.
Cette fois, c'est définitif.

Je t'aime, mais je te quitte.
Tu m'as détruite
Tout en me sauvant.
Jamais je ne t'oublierai.

Mon amour...

Instabilité sentimentale :

La tristesse, l'amour, la crainte...

Trois sentiments puissants,
Se mêlant et embrumant
Mon esprit pourtant déjà si tourmenté.
Affaibli par le doute et le besoin de plaire,
Malgré toute la passion et la volonté,
Cette peur sauvage demeure,
Suspendue,
Toujours présente.

Aimer est une chose,
La confiance en est une autre,
Et c'est là que le doute persiste.
L'amour parfait n'est qu'une illusion.
La complicité peut cohabiter avec la crainte,
Mais sa durabilité s'en trouve fragilisée.
La tristesse de ce délaissement
Est la plus cruelle des douleurs.
Ce sentiment, si profondément ressenti,
S'apparente à un lent détachement de l'espoir.

Chaque erreur
Devient la plus grande des menaces.
La moindre altercation,
Le moindre geste,
La moindre parole mal placée,
Devient aussitôt synonyme
D'une angoisse dévorante.
La peur de ne plus retrouver sa place,
Ou de se voir rejetée,
S'impose alors,
Implacable.

Passion déchirée :

Les sentiments, sont compliqués à comprendre,

À exprimer et parfois à réprimer.

Quand ils prennent le dessus,

On ne peut que se laisser submerger.

Tu vois ce moment

Où tu es presque entièrement engloutie

Par ce torrent émotionnel,

Qu'il soit lié à la peur, à la tristesse ou à la rage.

Face à tout ça,

Notre seule réaction,

Ce sont les pleurs.

Des pleurs sincères,

Totalement irrépressibles sur l'instant.

Prenons la tristesse.

La tristesse de l'incompréhension.

Toi, tu t'exprimes.

Lui aussi.

Mais ensemble, vous criez.

Vous partez chacun à l'opposé,

Rien ne se rejoint.

Vous ne vous comprenez pas.

Alors la tristesse de l'incompréhension

Se transforme en rage.

Une rage dont le commencement nous échappe.

On crie,

Mais à quel moment le ton s'est-il élevé ?

Peu importe.

À cet instant, tu t'en fiches.

Tu le hais presque.

Tu détestes ce que tu vois de toi-même.

Tu t'en veux,

Mais tu lui en veux aussi

D'être ainsi quand vous êtes ensemble.

Et comme tu es une boule d'émotions négatives,

Tu craques la première.

Les sanglots de frustration s'installent.

Mais une fois de plus,

Vous n'êtes pas sur la même longueur d'onde.

Car lui commence seulement à réellement s'énervé.

Il pensait qu'un retour au calme était encore

possible,

Alors que pour toi,
Ce n'est déjà plus le cas.

Il s'énervé davantage,
Face à tes petites larmes qu'il juge ridicules,
Enfantines.

Pire encore,
Il se persuade que tu pleures uniquement
Pour le faire culpabiliser.
Et ça t'achève.

Les sanglots se calment,
Car la vraie tristesse ne se voit pas,
Elle se ressent.
À l'intérieur, tu vas toujours plus mal.
Tu continues de sombrer.
Mais durant cette lente descente en enfer,
Tu trouves de meilleurs mots,
Des phrases plus posées,
Plus réfléchies.

C'est alors que lui,
Passe enfin du côté de la compréhension.
Il tente de calmer les choses,
De te réconforter.

Mais non.

Vous n'êtes toujours pas en phase.

Il a un temps de retard.

Alors tu t'éloignes.

Tu l'ignores.

Il te faut du temps,

Pour te calmer,

Pour reprendre le contrôle de tes émotions.

Ton corps a trop chauffé.

Tu as mal à la tête.

Tu commences à étouffer

Dans cet environnement devenu hostile.

La crise d'angoisse commence.

Mais pourquoi ?

Tu es seule,

Tu devrais aller mieux.

Et pourtant, ça empire.

Tu t'es isolée pour aller mieux,

Et c'est l'inverse qui se produit.

Comment te remettre de tout ça ?

Tu n'en as aucune idée.

Et tu ne le sauras jamais.

Alors ta conscience elle-même
Finit par t'abandonner à ton sort.

Ce n'est qu'une fois réveillée de ce cauchemar
Que le calme revient.
Mais tu restes cette femme
Fragile émotionnellement.
Alors tu as oublié une grande partie de la dispute.
Tu sais seulement une chose,
Ça va mieux maintenant.

Tu ne sais plus comment tu t'es calmée.
Et tu sais que la prochaine fois
Car oui, ça recommencera,
Ce n'était déjà pas la première
Tu iras mieux après avoir dormi.

Et lui tu verras,
Il reviendra simplement,
En te disant qu'il t'aime
Et qu'il est désolé pour tout ça.

Sentiments étouffés :

*S*ais-tu ce qu'est la peur de craquer,

De s'effondrer devant celui que l'on aime,
Surtout lorsque cet effondrement est causé
Par cette même personne ?

Non.

Alors sache que c'est mon lot quotidien.
Régulièrement, je ne désire qu'une chose,
Courir me réfugier dans ses bras
Et pleurer, sans retenue.

Mais dans ces moments-là, on se retient.

Je me retiens pour toi.

Pour éviter que tu te poses des questions à mon
sujet,

Pour que tu ne dises pas

Que je ne te parle jamais de ce qui me ronge.

Bien sûr que l'on garde beaucoup de choses en soi.

Ce n'est pas contre les autres.

C'est simplement que parfois,

Les mots n'arrivent pas à traduire

Nos sentiments les plus profonds.

À chaque fois que j'essaie de prendre la parole,
De te dire tout ce que j'ai sur le cœur,
Un nœud se forme dans ma gorge.
Il m'empêche de parler.
Et quand enfin j'y parviens,
Ma gorge brûle,
Ma tête déraile,
Ma voix tremble,
À l'instant précis où je suis sur le point de craquer.
Alors je m'arrête.
Parce que je sais que si je continue,
Je vais m'écrouler.

Oui, je pense souvent à notre avenir.
Je veux que l'on reste ensemble jusqu'à la mort,
Parce que je crois en nous.
C'est pour cela que dans les moments compliqués,
Je m'accroche
Et je me bats pour nous.

Aimer c'est ça,
Faire de l'autre son pilier
Et s'y agripper de toutes ses forces
Pour ne jamais avoir à le lâcher,
Ni à lui dire adieu.

Alors on tente de modifier
Ces quelques traits de personnalité
Qui nous font souffrir en silence.
Mais la vie fait qu'à un certain âge,
Changer devient presque impossible.

Viendra alors le moment du choix.
Rester,
Et enfouir à jamais ce sentiment d'incomplétude en
soi.
Ou partir,
Être malheureuse longtemps,
Pour peut-être, un jour,
En ressortir grandie
Et enfin rencontrer la personne faite pour soi.

A des vies de toi...

*P*as un mot, pas un geste, pas un son,

Pas même un regard.

La nuit entière à tes côtés,

Et pourtant rien,

Aucun échange.

Ces longs moments,

Chaque jour un peu plus vécus,

Un peu plus acceptés,

Un peu plus compris.

Maintenant c'est trop tard.

On se retrouve seule dans ce grand lit,

À contempler une silhouette lointaine,

Le plafond qui n'a toujours pas bougé

Ou cet écran

Qui nous isole encore davantage

Dans cette atmosphère si lourde.

Et pourtant,

Ce sont bien ces instants-là

Qui me font sentir que nous sommes proches.

En cet instant,

J'ai l'impression que nous partageons le même monde.

J'entre dans ton univers,
Ce cocon dans lequel tu aimes tant te réfugier.
Parfois, je t'y rejoins
Pour me sentir vivante,
Pour exister encore dans tes yeux.
Car sans ce laisser-passer,
Je resterais à tes pieds,
À verser ce torrent sans fin.

J'espère simplement qu'un jour prochain
Je n'aurai plus à faire semblant.
Plus à faire tout mon possible
Pour te plaire
Et ressembler à ton idéal.
Ne plus garder en moi
Tout ce qui me pèse,
Chaque jour un peu plus.

J'aimerais être aimée
Comme je t'aime.
Sans effort,
Sans la peur constante de l'abandon,
Sans le moindre doute.

C'est un souhait,
Mon souhait.
Et aujourd'hui,
Je te le confie enfin.
À toi d'en prendre soin,
Et de ne pas t'égarer en chemin.

Bon courage et je crois en toi,
Je sais que la capacité d'apprendre
Est une vérité élémentaire.

Amitié :

Déjà plusieurs années,

Presque dix ans à se supporter.

Des milliers de moments partagés,

Un lien à jamais scellé.

Une vie à deux commencée,

Et loin, si loin de s'arrêter.

On se dit sœurs,

Liées par le cœur.

Parfois mère et fille,

Tu veilles sur moi,

Je veille sur toi.

Parfois meilleures amies,

Tu sais tout de moi,

Et je sais tout de toi.

Sans toi, je ne suis pas moi.

Sans toi, ma vie perd son sens.

Sans toi, je n'ai plus de repères,

Sans toi, je suis perdue.

Sans toi, ce sourire n'existerait pas.

Sans toi, je ne serais peut-être plus là...

Tu es et resteras toujours,
Ce phare dans la brume,
Mon guide dans la vie,
Mon modèle.
Toujours là pour éclairer mon chemin si je m'égare,
Pour me tendre la main quand je chute,
Pour me soutenir si je faiblis.

Mais depuis peu, tu t'éloignes de moi.
On ne se confie plus,
On ne se voit que rarement,
On se parle à peine.
Pourquoi tout cela ?
La réponse est simple,
Une promesse prête à se rompre.
Une phrase, un geste et le poids des années.

« Amies pour la vie »,
Personne entre nous,
Toujours l'amitié avant l'amour.
Un pacte d'enfants,
Ignorant encore ce que l'avenir nous réservait...

Toi mon amie d'enfance,
Tu as rencontré l'amour.

Tu me l'as présenté.
J'étais en méfiance,
Mais heureuse pour toi.
Sans savoir pourquoi,
Au fil des jours, des semaines, des mois,
Une amertume commençait à naître en moi.
J'en suis venue à souffrir en silence,
À ne plus supporter cette relation, qui nous éloigne.

Je le redis pourtant,
Je suis heureuse que tu aies trouvé
Celui qui te convient.
Mais notre lien du cœur
Est aujourd'hui plus fragile que jamais.
Si l'amitié reste ta priorité,
Je te le demande à genoux,
Vois au-delà du masque que je porte,
Lis entre les lignes de mes mots,
Et comprends cette douleur qui me pèse encore.

Les changements :

*J'*étais bien,

Toujours entourée de dizaines de personnes,

Jamais seule.

Mais dans cette foule,

Seule une poignée comptait vraiment.

Aujourd'hui, je ne suis plus auprès de vous.

Nos chemins se sont éloignés,

Mais nos liens sont restés soudés.

C'est pour cela que je reviens souvent,

Que je garde le contact autant que possible,

Pour ne jamais regretter

Cette décision qui fut la mienne.

Je suis partie,

C'est vrai.

Mais vous abandonner ?

Ça, jamais.

La preuve,

Je pense à vous souvent.

Et pourtant, peu à peu,

Le monde nous oublie.

Plus le temps passe,
Plus je sens ces liens, si chers à mon cœur,
Se relâcher.

Aujourd'hui, quand je reviens,
La foule est devenue si petite.
Je passe devant notre repère,
Et seuls les vrais me remarquent.

Je redoutais cette situation,
Mais je savais qu'elle serait le prix
De cet éloignement.
L'essentiel, pour moi,
Est de savoir que ceux
Dont j'ai été la plus proche
Me portent encore dans leur cœur.

La distance impose une certaine prudence.
Ne pas contredire,
Ne pas froisser,
De peur de perdre quelqu'un
Sans pouvoir se battre,
Sans pouvoir préserver
Ce lien devenu fragile.

Mais lorsque les conflits éclatent,
Dans le tourment de l'acharnement,
Plus rien ne les arrête.
Il ne reste alors que deux choix,
L'abandon,
Ou l'éloignement définitif.
Faites vos jeux.

De toute façon,
La vie est un cercle vicieux.
Une fausse note,
Et la musique s'arrête,
Ou continue dans un brouhaha incessant.
Plus on insiste,
Plus tout s'abîme.

Je vous laisse sur ces mots.
À vous de décider
Comment écrire votre destin.
Le mien est scellé.
Il ne me reste plus qu'à l'accepter.

*À force de vouloir sauver l'autre, on
finit par se perdre soi-même.*

PARTIE III

Implosion



* La descente :

Encore un soir plongée dans mes larmes,
À me lamenter face à ce destin.

Ces barrières qui m'entravent,
Qui m'empêchent d'avancer,
Celles qui me rongent de l'intérieur
Depuis toutes ces années,
Celles que je n'ai pas choisies,
Mais qui m'ont été imposées.

Ne rien pouvoir faire, être nue face au déclin,
Et n'avoir d'autre choix que de porter ce fardeau,
Bien trop lourd pour mes pauvres épaules.
Bientôt, je ne tiendrai plus.
À genoux, je finirai,
Ne suppliant qu'une seule chose,
Être libérée de cette entrave.

Le masque tombera bientôt.
Le sourire laissera enfin place aux larmes,
Celles dissimulées, camouflées, scellées,
Depuis si longtemps derrière ce filtre
Devenu indispensable à ma survie.

Le masque de la vérité :

Un masque...

Qu'est-ce donc un masque ?

Un simple accessoire de théâtre ou de cinéma,
Une excroissance que l'Homme a décidé de créer.

Mais quelle sordide idée l'Homme a encore eue.
Nous n'aurions jamais dû nous façonner
De nouveaux visages,
De nouvelles identités.

Et pourtant...

Je ne connais que peu de personnes
Qui se présentent à chaque instant de leur vie
Sans jamais avoir eu à enfiler
L'un de ces fameux masques.

Moi, si je porte un masque ?
Bien entendu.

Mais pour tout te dire,
Je n'en porte pas qu'un.
Dans cette grande armoire qu'est mon courage,
J'ai entassé tant de masques qu'elle a fini par céder.

Cette armoire que je croyais sans fond
S'est ouverte violemment,
Et tous mes précieux masques se sont abattus sur
moi.

Je me suis retrouvée ensevelie
Sous cette montagne de mensonges.

Voilà ma vérité,
Le mensonge.

J'ai tellement menti
Que je suis désormais perdue,
Incapable de me retrouver.
Moi qui suis encore enterrée vivante
Sous les gravats de mes propres identités.

L'énervement :

*L'*énervement,

Ce sentiment pour certains si insignifiant,
Alors que pour d'autres
C'est le plus fort,
Le plus incontrôlable,
Et donc le plus détesté.

Même lorsque l'on essaie de le rejeter,
On se rend bien compte qu'on ne peut rien pour
l'empêcher.
Son apparition est inéluctable.
Alors, pour se protéger
Des dégâts intérieurs qu'il provoque,
Il ne reste qu'une solution,
Se contenir.

Ce sentiment puissant nous rend vulnérables
Et agressifs.
Les émotions se mêlent et le désordre s'installe.
Après un tel tumulte,
S'exprimer devient un combat permanent.
Il faut retrouver la bonne émotion pour parler,

Mais au lieu de rire, on pleure,
Au lieu de sourire, on hurle,
Et au lieu de s'ouvrir, on se referme
Et c'est l'isolement.

Puis vient une autre phase,
Celle de la révélation.
On s'en veut.
Et ce remords, à son tour,
Alimente encore l'énervement.
Alors la colère se détourne,
D'abord vers ceux qui nous approchent,
Puis vers la terre entière.

C'est dans ces moments-là que l'on se dit « Stop »
Il faut que tout cela cesse.
Certains iront prendre l'air,
D'autres se réfugieront dans une passion,
Comme la musique ou l'écriture.
Puis il y aura ceux qui auront simplement besoin de
pleurer,
D'évacuer ce trop-plein d'émotions négatives.

Chacun possède son propre moyen de s'apaiser.
Il peut être plus ou moins rapide,

Plus ou moins efficace,
Mais il est unique,
Propre à chacun.

Que celles et ceux qui cherchent à retrouver le calme
intérieur parviennent à leur jardin secret.

Sentimental :

*J'*ai mal.

Je suis triste.

Je pleure.

Mais le regard des autres

M'oblige à ravalier mes sanglots.

Alors je vis tout à l'intérieur,

Encore plus fort,

Si fort que mon cœur s'emballe.

Il bat trop vite,

Trop fort,

Trop saccadé.

Je me fais mal.

Je cache mon visage dans mes genoux,

J'enfonce mes ongles dans ma poitrine,

Pour essayer de prendre mon pauvre cœur

Entre mes mains, pour le calmer.

Mais comment apaiser

L'organe le plus sensible,

Le mieux protégé
De cette enveloppe charnelle inutile ?

Quand le cœur se serre,
La gorge se noue,
Les sanglots montent au cerveau.
Mon corps brûle.
Ma tête menace d'exploser.

Mais non.
Il faut se retenir.
Ne pas pleurer trop fort.
Ne pas déranger.
Car déranger,
C'est déjà une faute.

Ou peut-être pas...
En réalité,
Même silencieuse,
Même recroquevillée,
On m'en veut quand même.

Moi pauvre sentimentale.

* Toxicité :

Encore une larme versée

Dans cet infini océan.

On se pose toujours les mêmes questions,
On cherche sans cesse les mêmes réponses,
Mais elles ne viennent jamais.
Alors pourquoi s'acharner
Sur un sujet déjà clos ?

Pourquoi moi ?
Pourquoi les malheurs et la tristesse
Semblent-ils ne s'acharner que sur moi ?
Ces interrogations tournent en boucle dans ma tête,
Elles m'épuisent à force de souffrance.

Face aux épreuves de la vie,
On se dit fort, battant, prêt à lutter.
Alors pourquoi un seul être
Peut-il suffire à nous faire perdre pied ?

L'instant présent ressemble à un paradis,
Entouré de joie et d'amour.
Puis, sans prévenir, tout s'effondre.

De l'amour naît la tristesse,
De la joie surgit l'indifférence.
Ces sentiments opposés et pourtant
Si étroitement liés qui peuvent nous faire basculer
Dans les ténèbres en un instant.

Cette boucle sans fin,
Tourment de tant de personnes,
Guide de tant de vies humaines
Brisée par la peine et le chagrin.
Ce cercle vicieux porte un nom cruel,
Relation toxique.

C'est une vérité difficile à accepter
Quand on est prisonnier de cet engrenage infernal.
Alors on prie.
On prie pour trouver la force
De quitter ce cocon que l'on n'ose abandonner.
Un jour, peut-être,
On regardera le passé avec des yeux neufs,
Et l'on comprendra enfin l'importance du confort
Et de la paix au sein d'un couple.

Car aimer, c'est être à deux.
Pas une seule âme
Décidant du destin des deux.

Je vous en prie,
Retournez-vous et mesurez le mal causé.
Aujourd'hui, vous êtes libres.
Libres de choisir, de vivre, d'aimer.

Vous trouverez peut-être
Ce que j'aime appeler, votre âme sœur,
Cette personne faite pour vous,
Avec qui tout sera plus doux, plus juste.
Elle vous cherche aussi.
Alors n'avancez pas les yeux fermés,
Ne portez pas d'ocellères.
La vie ne se résume pas
À une seule erreur.

Comme tout le monde, on se trompe.
Mais il n'y a que vous
Pour décider d'être heureux ou non.
Alors vivez.
Et ne regrettez rien.

Discorde :

La discorde.

Cette mère de tous les désaccords,
Génitrice du monde chaotique
Dans lequel je baigne depuis si longtemps.
Si longtemps que, lorsque j'en sème les graines,
Je n'en perçois même plus la croissance.
Je ne vois que l'éclosion
De mes innombrables désordres.

C'est là que naît le véritable problème.
Car lorsqu'on a semé tant de dégâts,
L'explosion devient inévitable.

Je suis alors l'incarnation parfaite
De cet être malveillant,
Faiseur de discorde.

Départ :

L'amour est un sentiment tellement fort.

Il peut nous rendre unique aux yeux de quelqu'un,
Nous faire comprendre
Que la vie sans cette personne,
Est tout bonnement impossible.

C'est vrai, l'amour n'est pas toujours tout rose.
On rencontre souvent des accrochages,
Des divergences, des désaccords, parfois des conflits.
Il est essentiel d'apprendre à communiquer dans un
couple.
Sans cela, une histoire est directement vouée à une
fin malheureuse,
Et parfois même difficile à surmonter mentalement.

Malheureusement, on ne sait que trop tard
Quand arrive le « problème de trop ».
On ne le comprend souvent qu'au moment où l'autre
Décide, mûrement ou non, de partir,
De prendre ses affaires et de quitter définitivement
la maison.

Évidemment, on ne rattrape pas toujours ceux qui partent.

Pourtant, la majorité des laissés pour compte
Ne souhaitent qu'une seule chose,
Revenir en arrière
Et corriger toutes les erreurs depuis la rencontre de leur vie.

Mais maintenant qu'il est parti
Et qu'il ne compte pas revenir,
Il ne reste rien de concret.
Les photos, les vêtements, les souvenirs partagés,
Même les cadeaux offerts ne servent plus à rien,
Car il n'est plus là et tout cela
Ne fait qu'accentuer le regret.

On le regrette, alors que c'est de notre faute
S'il a dû se sauver de cette prison émotionnelle.
S'il est parti, c'est qu'il a d'abord tenté de supporter,
Supporter toutes ces choses
Qui ne fonctionnaient pas,
Jusqu'à l'abandon.

Quand on est trop différent de son partenaire,
Ça se ressent rapidement,

Mais on fait tout pour rester.
Le destin, cependant,
Finit toujours par nous rattraper.
Pour nous faire comprendre que tout cela
N'était simplement pas pour nous,
Et que chacun attend sa véritable moitié.

Il ne reste plus qu'à la trouver...
Enfin, si quelqu'un nous est vraiment destiné...

*Quand tout s'effondre à l'extérieur, le
silence s'installe à l'intérieur.*

PARTIE IV

La nuit intérieure



La douleur :

Certains diraient le poids des années,
Moi je dis simplement, une vie à supporter.
On me répond, courage,
Mais moi je ne suis que rage
On me parle de jeunesse,
Mais pour oublier il n'y a que l'ivresse.

La morphine en main,
C'est Morphée qui m'attend.
Le réveil du lendemain,
En voyant tous ces gens,
La question toujours en suspens
Pourquoi moi,
Tout ce temps ?
Et si c'était toi...

Vieille connaissance,
Ou amie de tous les jours
Toujours dans l'errance,
Avec un grand nombre de détours.
Jamais stabilisé,
Tu surgis au grès du hasard
Même après autant d'années
Tu mets toujours le bazar.

* Dépression :

*P*ourquoi moi ?

On entend souvent cette question
Dans la bouche de passants anonymes.
Mais le jour où c'est toi qui la prononce,
Tout devient soudain plus clair...
Ou plutôt, tout s'assombrit,
Et c'est le début de la fin.

Un jour, on est heureux,
Et l'instant d'après, c'est la chute.
On tombe dans cette boucle infernale
Qu'on appelle souffrance,
Mal-être, tristesse et chagrin.

Ces émotions nous envahissent parfois
Au point de nous priver de tout contrôle.
Nos pensées, nos actes ne nous appartiennent plus.
C'est l'émotion qui commande,
Et nous voilà réduits à l'état de marionnette.
Le cerveau paralysé,
Alors que la seule chose que l'on désire sincèrement,
C'est que tout cela cesse.

Faire taire ce fléau qui dégouline inexorablement
Le long de nos joues,
Incontrôlable.
On tente de vider sa tête,
De penser à de jolies choses,
Mais c'est précisément là
Que la réalité nous rattrape.

Dehors, il pleut.
Tu es seul.
Tu as perdu ton travail.
Tu n'as plus rien.

Oui, tu peux continuer à te mentir,
Chercher désespérément
Une chose positive à laquelle te raccrocher.
Mais non.
Les bonnes choses ne semblent pas t'être autorisées.
Car tu fais partie de ces oubliés de la société,
Pour qui la vie est synonyme de tristesse et de vide.
Les seules choses que l'on finit par connaître.

N'avoir personne à qui se raccrocher
Dans les moments les plus durs
Ne fait qu'amplifier cette solitude écrasante.

Ces instants deviennent alors
Presque impossibles à supporter,
Voire même à vivre.

Et c'est ainsi que l'on entre,
Sans s'en rendre compte,
Dans le circuit infernal de la dépression.

* Vide :

Vide.

Mon cœur est vide.

Noir,

La couleur de mes pensées.

Regret de vivre,

Regret de ne pas vivre.

À quoi bon continuer,

Quand personne ne m'attend ?

Je pleure, tout le monde le voit,

Mais personne ne réagit.

J'angoisse et tout le monde s'en moque.

Je me noie,

On me regarde simplement.

C'est mon tour maintenant.

Je deviendrai aussi vide

Que la coquille que vous voyez en moi.

Finies les couleurs,

Finis les sourires.

Les faux-semblants sont morts,
Aussi morts que ce qui illuminait mon être.

Mon âme a été piétinée.
Aujourd'hui,
Il ne reste qu'un corps.

Vide.

* Profondeur :

Une vie, nous en avons tous une différente,
Même si parfois quelques similitudes subsistent.
Aujourd'hui, je vais vous parler de la mienne,
Cette vie misérable et incomplète qui est la mienne.

À l'heure qu'il est, je n'en peux plus
De ce bout de vie encore si court
Et pourtant déjà si douloureux.
Ma vie se résume à une suite infinie d'échecs,
D'erreurs, mais aussi de larmes
Et de souffrances silencieuses.

Mon corps souffre,
Et je ne peux rien pour lui.
Alors j'ai bâti une barrière invisible
Pour tenter de le protéger.
Les insultes, les critiques,
La gêne et la honte
Ne me sont pas inconnues, bien au contraire.

C'est du moins ce que je croyais.
Car aujourd'hui, cette barrière a fini par céder.
Désormais, c'est mon esprit

Qui devient la cible principale des attaques à venir.
Et il ne faut guère s'étonner
Que ce pauvre esprit n'ait pas supporté la pression.

Aujourd'hui, je n'en peux plus,
Je n'y arrive plus.
L'accumulation de la malchance,
De la noirceur, du chagrin
Et de ces pensées négatives
Qui traversent mon esprit
Me causent une souffrance intérieure insoutenable.

Je suis cet enfant que l'on voit se noyer,
Mais pour lequel personne n'intervient,
Jugé inutile à la société.
Cette petite étendue d'eau
Se transforme alors en un immense torrent,
Le torrent de mes larmes,
Qui viennent et reviennent sans cesse
Et m'empêchent de refaire surface.

Je touche enfin ce fond
Que je ne connaissais pas encore.
Il est froid, noir, humide,
Lourd et sordide.

Je m'y sens mal,
J'aimerais m'en défaire,
Remonter,
Ne serait-ce que pour reprendre mon souffle.
Mais même émerger un instant
M'est désormais impossible.
Alors je recule lentement
Dans ces profondeurs obscures,
Seules à m'avoir accueillie.

C'est ici-bas que j'expirerai mon dernier souffle,
Si loin de la chaleur du soleil.
La lumière est trop distante,
Et moi, je suis trop fatiguée de me battre encore.
Je ne dépenserai pas le peu d'énergie qu'il me reste
Dans une quête que je crois impossible,
Celle d'un bonheur potentiel
Et d'une vie dite normale.

* Ange noir :

*L*e destin est une chose mystérieuse

Et incontrôlable.

Même avec tous les efforts du monde,

Jamais personne ne peut prédire ta direction.

Un jour tu frappes un homme,

Un jour une femme,

Le suivant un enfant

Et bientôt, ce sera moi

Que tu viendras prendre sous ton manteau noir.

Oui je t'attends avec impatience,

Oui je te sauterais dans les bras

Car ma délivrance est avec toi.

Loin de ce monde qui me fait souffrir,

Loin de ces âmes

Bien trop resplendissantes pour moi.

Alors je t'en prie, ne m'oublie pas.

Envoi-moi ton message obscur,

Car nous sommes liés.

Notre rencontre est inéluctable.

Pourquoi patienter
Alors que j'implore ta venue ?

Chère faucheuse,
Chère ange noir,
Chère guide de la mort,
Je suis tienne,
Alors ne me fais point languir.
La succube en moi se réveille,
Petit à petit.
Viens me chercher
Avant que je ne commette l'irréparable,
Ou c'est moi qui viendrai à toi.

* La vie d'écrivain :

La vie,

On dit qu'on n'en a qu'une seule,
Et qu'à ce titre il faudrait la chérir.
Mais moi, cette vie, je la dénigre.
Elle me fait souffrir un peu plus
À chaque jour qui passe.
Je suis rongée de l'intérieur,
Et les minutes deviennent
Une véritable torture.

Désormais, je n'aspire plus qu'à une chose,
Mettre fin à ces années
De souffrance, d'ignorance
Et d'abandon.

C'est triste à dire,
Mais aujourd'hui je n'y arrive plus.
Je ne supporte plus la vie qui m'a été confiée.

L'énervement, la tristesse
Et les pleurs sont devenus
Mes seuls compagnons.
Ils m'accompagnent chaque jour,

Me rappelant que je ne suis
Pas si seule que cela.
Après tout, nous devons être des millions
Sur cette terre à ressentir cette envie,
Cette tentation irrésistible de se séparer
D'un corps physique,
Honteux et lourd de souffrance.

Alors c'est décidé, je m'en vais.
Je pars rejoindre mes innombrables rêves.
Car l'étrange avantage
D'une vie aussi lamentable que celle-ci,
C'est d'avoir une force,
L'imagination.
Et cette force, elle,
Ne connaît aucune limite,
Puisque l'on passe nos vies
À désirer autre chose
Que l'instant présent.

Pourquoi j'écris ?
La réponse est simple.
J'écris pour vivre les vies des héroïnes que j'imagine.
J'offre un corps manuscrit à mon esprit.
Je me rassure en me disant

Que mes personnages, eux, sont heureux.
Ils ne souffrent que si je le décide,
Et leurs épreuves s'effacent d'un simple geste.

Je comprends maintenant
Pourquoi j'aime tant écrire.
Je veux laisser une trace,
Heureuse malgré tout.
Ces histoires,
Longuement rêvées
Avant d'être couchées sur le papier,
Sont peut-être les seules lumières
Que je porte encore en moi.

*Même au cœur de l'ombre, la lumière
cherche son chemin.*

PARTIE V

Reconstruction



La vie :

*D'*une nouvelle inattendue

Découle le fléau habituel.

Liquide toujours salé,

Mais dans lequel,

Le réconfort nous guette.

Je jongle de l'un à l'autre,

Grandissant dans ces longs couloirs

Vêtus de blanc.

Cette odeur de neuf,

De stérile,

Ou parfois de malade.

La vie est faite pour être vécue.

Alors quand le temps nous restreint,

C'est là que les plus petits moments

Deviennent les plus beaux,

Les plus précieux,

Et surtout,

Les plus intensément vécus.

Le temps,

L'instant présent,

Sont des cadeaux, des trésors.

Je vous en prie,

Profitez-en,

Aimez-les,

Chérissez-les du plus profond de votre être.

La cécité :

Du jour à la nuit, l'horloge n'a de cesse de tourner,

Tout comme les heures
Défilant à chaque seconde.
Ces transitions entre soleil et lune
Ou encore de lumière à obscurité.

Tous ces changements temporels,
Tu les a vécus des dizaines,
Des centaines, voire des milliers de fois.
Mais aujourd'hui,
Le voile est retombé bien plus vite,
Demain, il tombera encore plus tôt,
Jusqu'au moment fatidique.

Le noir, l'obscurité, le néant.
Ces mots sont parfois synonyme d'effroi,
Mais voilà qu'aujourd'hui,
C'est devenu ton lot quotidien.
Toi qui a tant admiré la beauté du monde,
Toi qui a tant été émerveillé
Par les choses les plus simples,
Toi qui a su aimer cette terre comme personne.

Pourquoi ?

Pourquoi, les malheurs s'abattent toujours

Sur les meilleurs personnes,

Les plus honnêtes et respectueuses vies

Celles qui ne demandent qu'une chose,

Pouvoir assister à l'épanouissement total de ce
monde.

Ce monde auquel ils ne pourront jamais tourner le
dos.

Malgré tout cela,

Malgré la cécité qui te frappe,

Ton regard à toujours l'air aussi curieux,

Aussi vif et intrigué qu'avant.

Tu continues de voir le monde

Au travers de cette imagination

Que tu as logée dans tes yeux.

Ephémère :

La vie, la mort, la naissance, la fenaison,

Le début, la fin...

Autant de mots pour nous rappeler

Que tout commence un jour

Pour s'achever un instant plus tard.

Le laps de temps entre le départ et l'arrivée

Est parfois une terrible torture.

Pour certaines créatures, la vie se résume

À s'éveiller puis dépérir.

Cet instant éphémère où elles existent est si bref

Que l'on se demande s'il s'est réellement produit,

Si leur existence n'a ne serait qu'un sens

Dans cet univers.

Un caillou jeté dans l'eau

Dessine de magnifiques ondes à la surface,

Mais cette beauté, elle aussi est passagère.

En quelques secondes à peine,

Le calme reprend ses droits.

Comme cette feuille morte, suspendue à la branche,

Qui bientôt rejoindra la terre

Pour redevenir simple matière organique.
C'est le cycle éternel de la vie.
Toute chose naît, puis meurt,
Pour retourner à sa terre mère.

À notre naissance, le processus recommence.
Inconsciemment, nous le savons dès le premier jour.
Nous ne sommes que de passage.
Crées pour servir de fertilisant pour cette terre,
La terre nous donne la vie
Avant de nous la reprendre,
Pour nourrir ce qu'elle fera renaître.

Et pourtant, nous n'avons rien à regretter.
Car si notre existence est éphémère,
Elle est remplie de découvertes,
D'expériences et d'aventures.

Alors voici la morale de cette histoire,
Il faut profiter de chaque instant,
De chaque occasion offerte.
Vivre pleinement,
À cent pour cent,
Afin de ne rien laisser derrière soi
Sinon le souvenir d'avoir réellement vécu.

Musique & Humour :

*L*a musique est ce que l'on peut appeler un art,

Un art ancestral,

Que même le Moyen Âge n'a pas vu naître.

Au détriment de l'humour,

Qui s'est concrétisé à cette période historique.

Je parle évidemment de nos chers troubadours,

Fiers porteurs de joie, de rires

Et de musique.

En ces temps anciens,

La musique partageait le bonheur des hommes.

Elle racontait les exploits héroïques comme les
guerres,

Les tragédies de l'Histoire.

Qu'elle soit douce ou plus sombre,

Dès que la musique s'élevait,

La joie finissait toujours par se répandre.

Rien ne vaut l'humour pour apaiser la douleur,

Rien ne vaut la musique pour alléger les chagrins.

Tout est lié, j'en ai pour preuve,

Que humour rime avec amour

Musique rime avec héroïque.

Un sentiment négatif

Peut changer en l'espace de quelques instants,

Pour cela il suffit de posséder la bonne recette.

C'est à dire, un peu de musique

Et un peu d'humour réconfortant.

La destinée :

*D*ans le noir complet

Un filet de lumière s'étire peu à peu.

Il m'appelle, il m'attire,
Alors je cours le rejoindre, sans la moindre
hésitation.

Plus je m'approche, plus le filet devient chemin,
Une route éclairée par sa netteté, par son assurance.
Oui, j'en ressens la chaleur
Et avec elle, j'entrevois des fils.

Ce sont eux,
Les fils de mon destin.
Je revois ces moments obscurs
Où la douleur était ma seule alliée.
Je vois un monde vidé de sens, lassant, silencieux.
Puis j'aperçois, sur l'un des fils les plus fins,
Un avenir pas si sombre.
Il est moins épais que les autres,
Mais il brille au moins deux fois plus.

Je ne veux plus seulement voir un avenir radieux,
Je veux le vivre.

Je le veux maintenant.
La vie m'a trop imposée,
Alors aujourd'hui, c'est moi qui décide.
Je n'hésiterai plus à suivre cette lumière précieuse,
presque sacrée.
Elle est venue me sauver,
Alors je vais m'y accrocher.

Quand la lumière vient à nous,
Nous devons la suivre sans retenue.
Je sais qu'elle me guidera vers un avenir meilleur.
J'ai besoin d'y croire pour survivre à tout cela.
Car c'est lorsque l'on y croit vraiment
Que quelqu'un finit toujours par venir à notre
secours.

Laissez-vous envahir par la lumière du destin.
Laissez-vous guider sur le chemin de la paix.
Offrez-vous une chance de vivre à nouveau de beaux
moments.

Soyez heureux !

Liberté retrouvée :

*U*ne plume d'espoir

Pour me sortir de ce désespoir.
Des années d'emprisonnement
Évaporées rapidement.

L'avenir enfin à ma portée,
Sans me retourner,
Je cours rejoindre la vie,
Celle que j'ai choisie.

Les yeux grands ouverts,
Le regard figé dans l'air.
Je suis prête à sauter,
Pour tout oublier.

Je reprends confiance,
Celle de l'enfance.
Je ravive ma lueur
Et la force de mon cœur.

Liberté enfin retrouvée
Avenir redessiné

Marcher droit devant
Ne plus penser à l'avant.

Plus de cordage,
Prendre le large,
Retourner à ma terre natale
Pour oublier ce destin fatal.