





Il y a dans chacun de l'Art prêt à éclore...

Par ce concours d'écriture, nous offrons aux personnes souffrant de troubles psychiques l'opportunité de s'exprimer à travers les mots avec leur propre langage.

Merci aux artistes de partager leurs écrits et dessins.

Concours organisé par Florence RENARD GONCALVES et Muriel BELETTE, infirmières au CMP de Yerres avec le soutien de Aude BLONDON, cadre de pôle de psychiatrie, de Eric MICHE, cadre de santé au CMP de Yerres, du Dr MEPTOUCHE GARADI, médecin chef du secteur 91G11.

Remerciements à Mme CAUJOLLE, Mme SIMON-PIHAN du service de communication, et à la reprographie.



# Poèmes

## **L'espoir**

L'Espoir est comme une pensée de ses émotions que l'on a dans son cœur.

Un désir très fort que l'on peut expliquer.

Au niveau des pensées de ce que l'on rêve d'avoir.

Et aussi l'espoir donne la réflexion de soi.

Et de ce que l'on éprouve pour les autres avec les sentiments.

L'Espoir permet de vivre avec bonheur et joie et amour.

L'Espoir est aussi un choix dans le sens où l'on ne peut pas tout avoir.

Mais on peut le rêver.

L'Espoir permet d'aider les personnes en difficultés.

*Camille C.*

## **L'espoir**

Nous avançons dans la foule  
Le cerveau en feu  
Le corps en miettes  
Le cœur meurtri

## **Cabossé**

Nous traînons notre existence  
Les épaules lourdes  
Les jambes chancelantes  
Les yeux baissés

## **Abîmé**

Nous avançons, les uns contre les autres  
Nous mouvons par le flux  
Nous marchons les pieds hors sol  
Nous attendons un meilleur

## **Sans but**

## **Sans joie**

**Et, un jour, dans un souffle**

Nous apercevons un halo lumineux  
Nous osons lever les yeux  
Nous nous rappelons la présence de notre cœur  
Nous osons saisir une main tendue

Cette main qui se démultiplie  
Ces mains qui nous redonnent le sourire

Nous pouvons “aspirer” notre propre air  
Nous acceptons nos bosses  
Nous ouvrons notre cœur à nous même  
Nous soufflons un vent frais dans notre esprit

**E**veillé à nous même  
**S**érénité retrouvée  
**P**erspectives alternatives  
**O**ptimiste, nous le devenons  
**I**ncarnée, nous le sommes désormais  
**R**échauffons tous les cœurs

Chacun de nous avec notre lueur d'espoir, formons une  
grosse boule diffuse

Pour nous même,  
Pour nos proches,  
Pour l'univers

*Dominique C.*

**Jusqu'au dernier moment,**

Encore, il est présent.  
Tout au bout du couloir  
On le voit, c'est l'espoir.

Le cancer de Maman  
Avance très lentement.  
Que continue l'histoire  
On a toujours espoir.

La nuit, médicament,  
Pour dormir fermement  
On a besoin de boire.  
Jusqu'au matin, espoir.

Le pourquoi du comment,  
Le pour qui gentiment,  
On cherche dans le noir,  
Lorsqu'arrive l'espoir.

Du vide au firmament,  
Pas d'étoiles, de diamants,  
Lorsque comme par hasard  
Surgit et brille l'espoir.

En amour, comme amant,  
Quand doute le sentiment,  
Au détour d'un regard,  
Renaît alors l'espoir.

*François Lecomte*

## **L'espoir cette aube persistante.**

L'espoir, n'est pas une simple pensée, c'est l'oxygène de l'âme, le murmure constant que demain sera plus doux qu'aujourd'hui.

L'espoir est cette lumière, non pas éblouissante comme un projecteur, mais tenace comme une veilleuse dans la nuit la plus épaisse.

Quand tout s'écroule, quand les murs de la certitude se fissurent et que le sol tremble sous nos pieds, l'espoir se dresse, frêle mais indestructible, comme une pousse verte perçant le béton.

L'espoir est le courage lucide d'accepter la douleur du présent tout en travaillant à la promesse de l'avenir.

L'espoir est dans la main tendue après la dispute, dans le cahier neuf que l'on ouvre au début de l'année scolaire, dans la graine minuscule que l'on confie à la terre gelée.

C'est la certitude, sans garantie aucune que le cycle se poursuivra que l'hiver cédera sa place, inéluctablement, au printemps.

L'espoir prend la forme des vagues douces après la tempête,  
nettoyant le rivage laissant derrière elles non pas le chaos,  
mais des coquillages étranges et polis, symboles des leçons  
appries.

L'espoir est dans le battement de cœur régulier que l'on  
écoute après une mauvaise nouvelle, prouvant que la vie,  
obstinée continue sa danse.

L'espoir se niche dans le rire des enfants car leur innocence  
est la foi absolue dans la bonté du monde, une réserve  
inépuisable de lumière.

Il faut de la force pour espérer.

C'est une discipline, une résistance quotidienne face au  
cynisme et à la lassitude.

C'est se souvenir de toutes les fois où l'on a cru ne pas y  
arriver et où, pourtant, on a franchi l'obstacle.

C'est l'histoire que l'on se raconte à soi-même, une histoire ou  
le héros, même blessé et fatigué, finit toujours par trouver un  
sentier, une échappatoire, un nouveau départ.

L'espoir est une mélodie.  
Parfois elle est douce et lancinante, comme une berceuse.  
D'autres fois elle est puissante et triomphante, comme un  
chant de victoire.

Mais elle est toujours là, sous-jacente, le tempo secret de  
notre existence.

Cette mélodie de l'Espérance nous murmure de ne jamais  
baisser les bras car au-delà de l'horizon gris, il y a toujours la  
possibilité d'une couleur inattendue, d'une rencontre  
salvatrice, d'un moment de grâce qui justifie tout le chemin  
parcouru.

L'espoir est l'ancre invisible qui nous maintient à flot, nous  
promettant que le voyage vaut la peine d'être vécu.

*Nadine Garcia*

## L'espoir

C'est une aube naissante au-dessus de l'aéroport d'Orly  
depuis le volant de mon bus,  
C'est le chant des oiseaux quand le jour se lève,  
C'est un crépuscule rougeoyant sur les paysages bretons de  
mon enfance,  
C'est la naissance de mes filles,  
C'est le pleur d'un nourrisson,  
C'est l'innocence et les rires des minots,  
C'est son enfant qui prend son indépendance,  
C'est la neuvième symphonie de Beethoven à plein volume,  
C'est le boléro de Ravel de plus en plus fort,  
C'est le silence cotonneux sous une averse de neige,  
C'est un soleil froid sur des champs gelés,  
C'est l'éclosion des bourgeons en grappes fleuries,  
C'est le champ de coquelicots de Monet,  
C'est un écureuil qui saute et qui court pour faire ses  
provisions,  
C'est le rouge, le jaune, le marron des dernières feuilles  
d'automne,  
C'est la nuit sous des milliers d'étoiles,  
C'est le noir de la vie qui s'éteint,  
C'est une promesse

*Anonyme*

## **L'espoir est en chemin.**

L'espoir est en chemin.

Il porte peut-être un gros sac à dos et des chaussures de marche.

Ou alors un simple T-shirt, des tongs et une planche de surf.

Il ne faut pas le cataloguer d'après son apparence.

Il faut vous donner une chance.

Regardez-le et appelez-le.

Il ne daignera peut-être pas répondre.

Cela ne doit pas vous décourager.

Faites comme si vous aviez rendez-vous.

Approchez-vous à sa hauteur et demandez-lui simplement si vous pouvez marcher près de lui un petit bout de chemin.

Il se pourrait qu'il n'aille pas où vous pensiez aller.

Il se pourrait qu'il marche trop vite pour vous, car il est beaucoup plus jeune, plus sportif et ne prend pas de médicaments.

Qu'importe les obstacles, réels ou imaginaires.

Faites comme si tout cela n'avait pas réellement d'importance.

Demandez-lui encore.

S'il vous regarde et finit par acquiescer, c'est à ce « oui » que vous le reconnaîtrez.

Infailiblement.

Côte à côte, vous allez lui parler et peu à peu vous familiariser avec lui.

Il vous accompagnera peut-être seulement quelques minutes, quelques heures ou quelques jours.

Puis soudain il vous dira : « nos chemins se séparent ici. »

Et il vous sourira.

Et vous prendrez un dernier selfie.

Et vous éclaterez en sanglot.

Vous repartirez seul-e, mais vous saurez, vous saurez que rien ne sera plus jamais comme avant.

Parce que vous recommencerez.

*Pierre-François BERNE*

## **Espoir**

Mot en deux syllabes.  
« Es » de tu es, du verbe être,  
Et « poir » de poire ?  
Tu es une poire ?  
Bizarrerie de la langue française.  
On les attache et un autre mot se crée : espoir.  
On s'y accroche, on y croit toujours.  
L'espoir fait vivre dit-on, mais à l'écoute des actualités,  
Jamais le monde n'a été comme il est en ce jour.  
Ceux qui vivent d'espoir meurent de lutte !  
La lutte est encore un espoir.  
Mais ce mot a-t-il encore aujourd'hui un sens, un poids, une  
vérité, un futur meilleur ? L'homme pense qu'il est éternel  
alors que nous sommes poussière d'étoiles.  
Et que pour faire un monde comme nous l'espérons, et donc  
espoir,  
Il ne faut pas de tout et de puissance,  
Il faut de l'amour.

*Lydie GOUSSOT*

## L'espoir

A ce temps, l'espoir, on peut le sentir au bout des doigts.  
Par une naissance d'un être.  
L'amour d'une mère.  
L'amour d'un être.  
Surtout l'amitié.

On se donne de l'espoir ensemble.  
Tout d'abord, un oiseau qui chante,  
Une rencontre,  
Une amitié,  
Un sentier de rencontres,  
Un parcours religieux,  
Une pièce de théâtre,  
Une peinture,  
Un dessin,

Un coloriage qui nous rend plus heureux et plein de joie,  
Nous tranquillise et nous rend calme.  
Un mot gentil est un mot qui donne une voyelle et une  
consonne sur mon cahier.  
Des lettres belles et émouvantes.  
Un regard affectif,  
Une chose qu'on fabrique,  
Qu'on fait sortir de notre cœur,  
De notre âme, une délivrance.  
Des amies/amis toujours prêt pour toi,  
La famille réunit à Noël.

**Une fête d'anniversaire** avec les êtres qui comptent pour nous.

Un rayon de soleil le matin qui rend le sourire.

Un témoignage de personne,

Un message écrit qui nous rend heureux,

Une bonne nouvelle.

Une délicate tendresse d'une boule de poils.

Et une fleur qui éclore à la vie.

Le temps qui passe et qui nous révèle qui nous sommes au fond de notre âme.

*Sandrine LEFLOUR*

**Toi**

**Toi**, sans toi, le monde deviendrait impossible.

**Toi**, sans toi, les vols et cambriolages se propageraient à la vitesse de l'éclair tel un virus.

**Toi**, sans toi, le monde perdrait le nord.

**Toi**, qui ouvre et ferme à double tour.

**Toi**, qui libère et emprisonne.

**Toi**, qui es la clef.

*Alain WETZEL*

## **Boule à facettes maternelle**

**Dis-moi,**

Chut, tais-toi !

Ma 1ère est décédée,

Ma 2ème m'a adopté,

Ma 3ème m'a presque tué :

je l'ai donc insultée,

Piétinée,

Mise plus bas que terre.

Vais-je créer une 4ème mère ?

Peut-être,

Qui sait ?

Je souhaiterais

Encore sûrement renaître.

Saura-t-elle me pardonner ?

Va-t-elle accepter

Ce rôle de 4ème que je lui ai suggéré ?

**Dis-moi,**

Chut, tais-toi !

Ne laissons pas la colère

Entre nous, instaurer la guerre.

Que fusent

Nos excuses !

Acceptons nos différences,

Affichons nos préférences.

Sortons des sentiers battus,

Afin de recouvrer tous ces moments perdus.

**Dis-moi,**  
Chut, tais-toi !  
Je suis à l'aube de l'âge adulte :  
Arrêtons les insultes,  
Cessons le tumulte !  
Même si je l'invente quatrième,  
Même si je l'invente énième,  
Une maman on en a qu'une.  
Elle saura décrocher la lune,  
Pour nous retrouver  
Et m'aider dans mes futurs projets.

**Dis-moi,**  
Chut, tais-toi !  
Que l'amour filial  
Revienne à son piédestal !  
Un jour viendra où ma Mère  
Deviendra Grand-Mère.  
Qui sait,  
Sûrement je créerai,  
Plusieurs Grands-Mères,  
À l'image de mes Mères ?  
De celles-ci, j'en aurais fait mes boules à facettes.  
De celles-ci, je les aurais façonnées en épithète.

*Virginie LABALETTE*

## L'espoir dans la brume

J'ai marché très longtemps sur des dunes escarpées.  
Si demeure l'enthousiasme la fatigue est pesante.  
Me sentant pris de spasmes, entamant la descente.  
Un parcours éreintant le brouillard m'a happé.

J'avais en ligne de mire mon rêve mon doux secret.  
Cette personne que j'admire voilà pourquoi je crée.  
Le biais de l'écriture est un songe langoureux.  
Oubliant la torture je me sens amoureux.

Est-il vrai qu'en chacun réside un grand trésor ?  
Une âme sœur nous désire cherchant à nous connaître.  
Nul besoin de choisir, elle seule comble nôtre être.  
La quête de se butin est plus précieuse que l'or.

Si l'espérance nous lie j'attends Esperanza.  
Que d'attente sans délie, trace ta route Médusa !  
Mon cœur est un diamant souffrant de solitude.  
Je suis un homme charmant comblé de certitude.

Au recoin d'une ruelle je retrouve de l'espoir.  
Une ombre si délicate attire mes yeux baissés.  
Sans détour je me hâte ne suis-je pas insensé.  
Le destin est cruel, chassons le désespoir.

J'avance à pas feutré pour ne pas l'effrayer.  
Vous êtes une jolie femme, je ne viens pas d'ici !  
Très fière de rencontrer un minois familier.  
Le regard reflète l'âme, le vôtre je l'apprécie.

Jolie rose je t'attends depuis l'infinité.  
C'est la cause qui pourtant chasse ma timidité.  
Quand tu ris mon âme dance, danserais-tu avec moi.  
Tes gestes sont l'élégance qui provoque mon émoi.

Esperanza sourie, radieuse dans la pénombre.  
Jolie fleur je me meure, veux-tu devenir mienne ?  
Tu fais vibrer mon cœur en habille musicienne.  
Esperanza rougie puis s'évanouit dans l'ombre.

Gardé espoir fait vivre, croire en sa bonne étoile.  
La joie est une vertu qui illumine le cœur.  
Chaque jour ivre de vie, l'avancé nous régal !  
L'optimisme un palier pour trouver le bonheur.

*Anonyme*

## L'espoir

Je questionne mon âme.  
Devant le miroir, je me suis promis de ne pas m'abandonner  
en chemin.

Les soleils se lèvent et se couchent,  
Les lunes se succèdent,  
Mais la douleur qui habite mon âme,  
Le poids dans mon cœur,  
L'anxiété et la tristesse,  
Rien ne semblait s'estomper.

Pourquoi ai-je connu la souffrance  
Jusqu'à vouloir disparaître ?  
J'ai l'âme lourde d'un amour inexprimé,  
Malade de nostalgie.

La nuit, mon âme chuchote :  
Je ne veux pas mourir,  
Je veux seulement cesser de souffrir.

Et pourtant, je ne succombe pas à l'ombre.  
Au contraire, je lutte.

Car la lumière est là —  
Mon Créateur ne m'abandonne pas.  
Dans l'épaisseur de la nuit  
Naît une lueur d'espoir.

Je garde la foi  
Jusqu'à mon dernier soupir,  
Comme une étincelle vivante.

Car mon regard me rappelle  
La beauté de la vie.

Malgré la fragilité humaine,  
Rien n'est insurmontable  
Tant que je place ma confiance  
En mon Créateur.

*Claude MAMADOU*

**En moi reste l'idylle**  
Simplement ce ressenti à l'intérieur  
Plus fort que le reste  
Oublier la désuétude pour un monde meilleur  
Intérieurement inébranlable  
Ressenti de l'espoir, l'amour, la vie

*Anne-Laure GLACHANT*

## **L'esprit saint**

J'ai vu un ange,  
C'est étrange la façon qu'il a eu de me sauver,  
Me protéger contre ceux qui de moi veulent se venger  
Et qui c'est clair ne l'emporteront pas au Paradis.  
Les manouches, les Ker louches, avec leurs bourchkas  
Pour toujours mouche  
Et les poids mouche comme asloum avec moi se couche.

### ***La violence ne sert à rien Et mes vengeances me font du bien***

Je songe et cet ne raconte  
Amis de mensonge  
Et sur un ring mon coach me jette l'éponge  
Etrange la manière dont mes frères font leur prière  
Mes frères sont f  
Mes frères sont fiers  
Car je ressors tout droit de l'enfer  
Et air de rien, il fait partie de larve  
Car je suis parti de rien

### ***La violence ne sert à rien Et mes vengeances me font du bien***

J'y crois dur comme fer  
Mais ceux-là croient  
Et la croix est la manière  
Alors, je persévère  
Pour enfin sortir de l'enfer  
Et retrouver le Saint Père.

G. Guglielmi

## L'espoir

En pleine angoisse, ne perds jamais l'espoir  
Je me le suis murmuré si bas  
Que mes lèvres et mes yeux en saignaient.

J'ai grandi sous des plafonds lourds,  
Ou les gestes faisaient plus de bruit que les mots,  
Ou l'enfance était une porcelaine  
Fêlée par des mains trop dures.  
Mon cœur, bête traquée,  
Cherchait déjà une fissure dans la nuit.

Car la moelle la plus exquise est dans l'os le plus dur  
Je l'ai appris à mes genoux,  
A force de survivre.

Il y avait en moi une lumière minuscule,  
Presque honteuse d'exister  
Un éclat tremblant que je protégeais  
Comme on cache une braise  
Sous la cendre des jours violents.

Je la cherchais comme on cherche Dieu  
Dans un plafond trop haut pour la voix.

Je l'aie entrevue une première fois  
Dans le cri chaud de mon enfant  
Quand son souffle a brisé la chaîne ancienne  
Et que son regard, vaste comme l'aube,  
A posé sur ma peau meurtrie  
Un pardon sans mémoire.

Là, j'ai compris :  
Même l'os le plus dur  
Peut nourrir.

Puis il y eut ce jour clair  
Ou j'ai dit oui,  
Non pas comme une soumission,  
Mais comme une renaissance.  
Sa main dans la mienne  
Était une promesse sans chaînes,  
Une alliance qui ne serait pas  
Qui ouvrirait.

Et souvent je pense à Michel -Ange,  
A son immense fresque de la chapelle sixtine,  
A ce jugement dernier  
Ou les corps montent et tombent  
Sous le regard terrible de l'éternité.

Mais moi, c'est entre deux doigts que je vis :  
Entre celui de dieu et celui d'Adam,  
Presque joints,  
Presque Brulants,  
Et pourtant séparés d'un souffle invisible.

L'espoir est là.  
Dans cet interstice.  
Dans ce presque.  
Dans cette distance minuscule  
Qui me fait tendre la main  
Encore.

En pleine angoisse, ne perds jamais l'espoir  
Car je sais désormais  
Que la lumière ne m'est pas donnée :  
Elle m'appelle.

Je la poursuis comme on réclame son propre nom,  
Comme on s'approprie enfin,  
Un héritage longtemps refusé.  
Je veux qu'elle soit mienne,  
Non plus étrangère et lointaine,  
Mais logée dans ma chair,  
Dans mes gestes  
Dans ma façon d'aimer sans trembler.

Car la moelle la plus exquise est dans l'os le plus dur  
Et de mes années d'ombre  
J'ai tiré un suc plus doux que la vengeance :  
La capacité de croire.

Aujourd'hui encore, il m'arrive  
De sentir l'ancienne peur  
Ramper sous mes côtés.  
Mais je tends la main,  
Toujours.

Et dans l'espace infime  
Entre ma blessure et la lumière,  
Je sens vibrer l'invisible étincelle  
Intouchable, peut-être,  
Mais assez proche  
Pour illuminer toute ma vie.

*Céline DRAQUE*

« Mais non, c'est entre deux doigts  
que je vis

entre celui  
de Dieu

et celui d'Adam »



Textes



## **Elphie**

Juno a vu le jour le 14 mai 2014 soit 3 ans après moi. Son pelage noir faisait fuir les plus superstitieuses, moi j'y voyais surtout les reflets roux apparaissant au soleil.

Caresser son pelage soyeux agissait comme le meilleur des calmants. D'entendre ronronner m'emplissait de béatitude.

Chaque nuit il prenait ses quartiers dans mon lit, sur un plaid disposé à côté de mon oreiller.

La gourmandise était son défaut ; il n'hésitait pas à me réveiller la nuit pour obtenir ses sacro-saintes croquettes.

Jusqu'au jour où une maladie l'emporta en moins de deux semaines. L'on dit que la perte d'un animal dont on est très proche est équivalent au décès d'un être humain cher à notre cœur. Ma relation avec Juno était fusionnelle.

J'ai toujours aimé les chats. Petite je me voyais plus tard, non pas mariée avec des enfants mais entourée de chats et de livres.

Il était donc impensable que je n'adopte pas un autre matou...

Je fis donc la connaissance d'Isis et de sa sœur chez une bonne âme qui recueille les chattes enceintes et chatons errants. C'est une boule d'énergie, très joueuse et affectueuse, au pelage noir et blanc. La petite tache qu'elle a sur le museau ne fait qu'ajouter à son charme. Elle aime dormir à côté de ma jambe, et sur mes genoux la journée. Son jeu favori est de courir après une balle et de me la rapporter ; peut-être pourrais la dresser à sentir la drogue ?

Isis et moi sommes bien parties pour faire un joli bout de chemin ensemble.

*Claire Lallement*

## **Espoir**

Cette journée avait bien mal commencé.

Il n'avait pas entendu le réveil et était déjà en retard. Se dirigeant vers la salle de bain, il s'aperçut qu'il n'y avait pas d'eau chaude. Après une douche froide, en sortant, il glissa sur la savonnette et, en moins d'une seconde, fit une envolée comme une finale de patinage artistique et se retrouva à terre hurlant de douleur. Le nez saignant, une dent cassée, il se dirigea à la cuisine ne faisant pas attention au chat dont il marcha sur la queue. En réaction, ce dernier le griffa sur la cuisse, cri de douleur !

Afin de reprendre ses esprits, il saisit une capsule de café mais l'enclenche avec maladresse ; du coup de l'eau brûlante jaillie de part et d'autre, la cuisine complètement tachée de café, son costume et son visage rougit par l'eau chaude. Il dû se changer avec les unique vêtements secs de la veille : un jogging, des chaussettes trouées et un tee-shirt au slogan « je suis libre ». Super ! Il avait une réunion avec son patron !

Il prit ses affaires de travail et sortit de son appartement. Voulant gagner quelques secondes, il descendit l'escalier en sautant par-dessus les marches. En ratant les dernières, il tomba de tout son poids et dévala l'escalier jusqu'au rez-de-chaussée, sacoche ouverte. Il se redressa tant bien que mal, visage brûlé, griffures de chat, jogging avec tee-shirt et cravate, papiers éparpillés. Réunissant le tout, enfin, il sortit de son immeuble et haut comble marcha dedans du pied gauche.

Ah ! se dit-il, peut-être que cela va enfin me porter chance et espoir pour cette journée qui a bien mal commencé.

*Lydie GOUSSOT*

## **La date spéciale**

Ce jour-là.

Je suis née un vingt et un juillet mais je ne sais pas en quelle année ni quel jour vraiment et à quelle heure.

Le vingt et un juillet était le premier jour de ma vie mais je ne réalisais pas car j'étais encore un bébé ; qui dit tous les jours est le premier jour de ma vie.

En ce moment je revis. Et parfois je suis au plus bas. Je ne prends pas assez de temps pour moi. Et qui sait, peut-être que ça va venir un jour. Le premier jour du reste de ma vie. Par un battement d'ailes tout ira de mieux en mieux dans le meilleur des mondes. Car le vingt et un juillet c'est le jour de mon anniversaire.

J'ai été bébé, et aujourd'hui j'ai déjà presque trente-quatre ans, comme le temps passe vite.

J'ai peur que cela se termine, je ne veux pas, malgré que des fois je suis mal ; je veux vivre.

*Tiffany COTIN*

## **Ferrailleur**

Écrasé, broyé par la vie, un homme s'était trouvé un don. Il était devenu ferrailleur. Il s'était pris de passion. Tout ce qui touchait à la ferraille, il en faisait sien. Il travaillait jour et nuit à ferrailer sur ce chemin de fer. Portant le fer comme un chevalier. Il combattit le désespoir, les idées noires. Il martela encore et encore le fer blanc, rouge. Au-delà de ses capacités physiques, il tenait bon par la force mentale. Il s'était forgé une santé de fer. Et sur son cheval, un fer à cheval au cou, panama visé sur la tête, par un soleil couchant, dans un ciel flamboyant, il contempla le train et sa locomotive à vapeur passant sur son chemin de fer, allant se perdre dans les montagnes pleines de mystère.

*Alain WETZEL*

**L'espoir est une vitamine très puissante** présentant plusieurs atouts, elle agit comme une boule à facettes sur tous les fronts. Elle est calculée pour booster notre esprit, éveillant notre conscience, présente du passage du nouveau-né jusqu'à la phase adulte.

En entendant les atrocités des actualités : les guerres intestines dans les quatre coins du monde, la soif de l'argent à outrance, les disparitions des êtres chers...l'ambiance morose, « No comment ». Une société malade, baptisée d'une drôle d'époque comme le souligne mon meilleur ami. Une société où les murs porteurs se craquellent et la cerise sur le gâteau : « le fléau de l'hécatombe qui s'impose tel est » le maître de cérémonies. J'en passe et des meilleurs ...

**Bon dieu, avec un tel menu**, on éprouve clairement le besoin de prendre un bon cocktail vitaminé chargé d'espérance pour gérer sa propre accalmie, la force spirituelle de s'en sortir, d'affronter les vicissitudes de la vie d'où qu'elles viennent, bref avoir la niaque qui se traduit ainsi, lutter pour cravacher sans rien lâcher.

En prenant cet exemple, je fais référence au film intitulé : Le roi lion. L'espoir de Muphasa et sa compagne ont eu pour mettre au monde : le petit Simba. Cette scène m'a beaucoup marqué car elle révèle tout simplement : le cycle de la vie.

L'espoir nous forge et nous arme tous les jours comme si nous partions en guerre, ou ne mode aventurier : les deux sont jouables : d'après le Titanic, l'espoir, l'espoir s'apparente à ce scénario : lorsque dans le film Jack Dawson interprété par

Léonardo Di Caprio au moment d'un dîner en 1<sup>ère</sup> classe avec Rose, il formule :

- La vie est un jeu d'espoir,
- On ne sait pas où on va échouer ?
- Qui allons-nous rencontrer ?

Un espoir a surgi chez Jack Dawson en jouant au poker avec ses camarades au début du film, dans le but d'obtenir une récompense : (un billet pour son périple à bord du Titanic) et il gagne à plate couture, pourtant il ne s'y attendait pas.

Sortir sans avoir les pétoches tout en évitant d'avoir mal à la caboche se traduit comme le fruit d'un dur labeur.

Cette vitamine agit sur la sérénité tout au long notre trajet. C'est une valeur sûre et protectrice qui intervient pour réduire les angoisses, nous rendre moins monotone, accompagnée d'une vertu consolatrice, nous éclairant dans les zones d'ombre, soignant les traces indélébiles telles sont les vagues de l'océan purificatrices qui défilent, nous fournissant un maximum de courage.

Le passé appartient au passé me diriez-vous ? Il ne peut guère s'effacer de notre mémoire mais l'espoir agit comme un gommage bénéfique pour ne plus penser aux moments tragiques, telle une luciole : nous éclairant comme la fée Clochette.

Cette vitamine est valable aussi pour les animaux, d'ailleurs mon chat Milly est en train de la tester en scrutant les reportages animaliers. Il s'imagine en plein dedans.

Me regardant droit dans les yeux remplis d'espoir, en hochant sa petite tête, il me dit :

- « Tu sais maîtresse, j'arriverai comme ce ouistiti à franchir ce mur de pierre ».

Après on dira Hourra.

C'est inouï ce que cette vitamine peut nous apporter.  
Formidable. Pas la peine de se munir de sa carte vitale.

Retenons l'émotion d'un proverbe français très connu :

Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir.

Alors faire un tour à la plage, déguisons-nous en tortue car le vert est la couleur de l'espérance et attendons tranquillement.  
Préparons nos carapaces.

Vois sur ton chemin, l'espérance viendra à toi.

C'est ce que disait mon professeur de civilisation chinoise  
nommé : Monsieur Puyraimond.

*Marina YAICH*

## **Le petit prince de saint Ex,**

Le petit prince est revenu,  
Il va sillonner les sentiers,  
Comme il l'a toujours fait.  
Il rencontre une moto :  
Salut, je suis le petit prince,  
Pourquoi, tu vrombis ?  
Et toi, qui es assis,  
Pourquoi tu fanfaronnes ?  
Sans casque, et à toute allure ?  
A quoi cela te sert ?  
Tu déranges tes pères et mères !  
Et puis, tu peux tomber et décéder...  
Le petit prince continue, il veut toujours savoir.  
Il rencontre un portable :  
Salut, je suis le petit prince,  
Qu'est-ce que c'est ? A quoi ça sert ?  
Ça sert à téléphoner lui dit l'ado,  
Mais le petit prince entend aussi que ça sert pour les réseaux.  
C'est quoi les réseaux, demande le petit prince ?  
Ben, on envoie des photos, des textes à qui on veut, lui  
réponds l'ado.  
Mais le petit prince s'interroge :  
A qui on veut ? On ne fait pas de mal, j'espère ?  
L'ado réponds : oh ! Ben on fait attention !  
Le petit prince demande à voir et l'ado lui montre,  
Le petit prince s'interroge : c'est merveilleux cet outil,  
On vibre, on téléphone, on ressent tout !  
Et puis les tofs, je kiffe dit le petit prince

Mais l'ado lui avoue qu'on peut nuire à autrui ; et le petit prince écoute.

Comment ça se fait dit le petit prince ?

L'ado, lui dit qu'avec les réseaux, il a été victime de harcèlement,

Qu'on l'a filmé, qu'on a abusé de son image, qu'il n'a rien fait malgré tout.

Alors, le petit prince écoute, il ne sait pas tout ça,

Il est juste revenu pour découvrir ce qui n'existait pas il y a 100 ans.

Le petit prince est bouleversé, comment l'aider ?

Essaie, l'ado, d'en parler avec tes parents, il le faut,

Il faut crever l'abcès.

Et puis, le petit prince continue et rencontre un couteau.

Salut dit le petit prince, tu sers à quoi ?

Je sers à manger d'habitude, lui dit le couteau.

Mais depuis quelques années, je sers à tuer.

Tu sais, le petit prince, je n'en peux plus d'être un couteau !

Je ne veux plus faire perdre la vie à des femmes. Silence.

Et surtout ne plus jamais éventrer des ados dans les rixes.

Silence.

Le petit prince a écouté, il est fatigué, ce n'est plus son univers, il ne sait plus quoi faire.

Le petit prince est revenu 100 ans après, sa poésie ne pourra pas régler la violence d'aujourd'hui.

Il y a tous en nous un petit prince...

*Virginie LABALETTE*

## **Le Bon Espoir**

J'ai entamé c'texte pleine d'espoirs, d'idées pleuvant dans l'abreuvoir,  
Tant qu'c'est là je note à la hâte deux mots, trois lignes, une p'tite divague,  
Avant que s'repointent les remous autant surfer sur cette belle vague.

Puis peu à peu l'flux s'est tari, saison d'sécheresse dans mon esprit,  
Et nous voilà en février : plus qu'trois semaines pour tout boucler,  
Toujours à la poursuite de d'main pendant qu'aujourd'hui, ben...  
J'fais rien.

Une fois de plus je m'interroge sur mes aspirations d'artistes,  
Vu qu'je semble infichue d'nourrir aucune d'mes pulsions créatrices.  
Pourtant pas d'folie des grandeurs, seulement de créer librement,  
Sauf qu'à la foire des rêves d'enfant pas d'enchères on négocie sec,  
Comme dans l'portefeuille à action il n'y a même pas un copec,  
Je brade mes belles ambitions tout en f'sant du sur-place rêvant.

Comment être satisfait d'ce qu'on est en lice dans un concours toxique,  
Contre une projection détraquée, un soi fou, fantasmagorique,  
Une espèce d'golem dysmorphique fait de biais issus du passé  
?

C'qui est clair c'est qu'c'est là-haut qu'ça couac : bugs  
d'répartition synaptique,  
Les bons souvenirs sont éphémères, les traumas éternels ou  
presque.

Dans ces tourments existentiels mon espérance de vie prend  
cher,  
J'pressure tellement tête et artères que l'on m'a posé un holster,  
Pas la version stylée d'gangster mais celle pour octogénaire.

Si jamais ça n'était pas clair : en prise de tête j'ai BAC + 8.  
J'espère pas faire taire mon esprit, plutôt orienter ce qu'il dicte,  
Pas faire abstraction du passé mais juste le recompiler.  
Pour enfin cesser d'entasser rancœurs et souvenirs peïnés,  
Faudrait que j'apprenne à l'ouvrir, que j'purge les miasmes à  
chaque soupir,  
Plutôt que d'intérioriser jusqu'à avoir envie d'vomir.

J'espère un jour reconnecter avec mes intuitions bridées,  
Dans l'sac de nœuds trouver la clef qui me libérera de mes  
chaînes.  
Citation de tante germaine : "écoute quand elles vibrent tes  
antennes".  
Dans notre cerveau truffé d'méandres c'est dur de choisir vers  
quoi tendre,  
Rien qu'd'mettre l'espoir au singulier implique une réflexion  
biaisée.

Je sais même plus quoi espérer, même dans le souhait c'est  
pas l'osmose,

D'un côté faut vraiment qu'j'me lance et de l'autre faudrait que j'me pose.

L'esprit est perdu, tiraillé, toutes ses fibres psychiques en souffrent,

A être ainsi écartelé entre le cosmos et le gouffre.

Pour honorer l'don cérébral et s'affranchir des peurs primales,  
Faut pouvoir compter les étoiles en s'abîmant dans l'ciel nocturne,

Sans nos tribulations obscures pas non plus d'épiphanies diurnes.

Alors voilà, j'me prends la tête, je pète des plombs, je me dissèque,

Mais c'qui m'rassure dans ce tumulte c'est qu'contre vents et marées j'm'entête,

Je traque les sujets intrinsèques, fais la chasse à ceux que j'occulte.

Plus qu'une saine évolution je quête une grosse révolution,  
C'qui bout en moi c'est peut-être ça... Ah j'espère vraiment que ce soit l'cas.

J'espère un jour m'connaître assez pour pas trop mal fonctionner,

Ou le bon souhait serait plutôt d'm'observer avec bienveillance,  
Plutôt qu'ce monstre d'intransigeance qui s'acharne sur mon pauvre dos.

J'ai bon espoir que ça s'calme tout ça, sans perdre de mon effervescence,

Je veux pas non plus m'aligner sur un encéphalogramme plat.  
Un truc à souhaiter s'rait aussi d'apprendre à gérer hauts et bas,

Au lieu d'lutter contr' le courant, fluidifier l'gouvernail et l'mat.

Espoir : essence de rêves qui goutte du bout d'l'alambic rationnel,

Fluide précieux multi-usages métacogné de boucles en spires,

Terreau d'émoto-pâturage, baume anti-gravitationnel,

Ressac dans lequel s'alanguir ou encre à plume pour feuille de route.

Avant que mon discours s'disloque il est temps de synthétiser.

Dans l'arche des souhaits voici l'roc qui servira de clef-de-voûte

:

J'espère continuer à tracer cette trajectoire esquissée,

Et d'être apte à différencier vœux illusoires et bons espoirs.

*Ida O.*

Il y a des nuits où même le silence fait mal,  
où ma poitrine se serre comme si l'air devenait trop lourd,  
Je marche dans un vide que personne ne voit,  
un gouffre sans fond dissimulé derrière un sourire fatigué,  
Cette chose me ronge, lente, méthodique,  
comme une main glacée posée sur ma gorge.

Les souvenirs, ses ombres qui ne meurent jamais, reviennent  
mordre la lumière qu'il me reste.

Alors je m'assois, les genoux contre la poitrine,  
et j'écoute mon cœur battre comme un animal blessé  
qui refuse de mourir même quand je lui murmure que je n'en  
peux plus.

Je porte des cicatrices invisibles,  
des souvenirs qui m'ont appris à trembler  
avant même d'apprendre à vivre,  
Je porte un passé qui serre encore mes poignets comme s'il  
craignait que je m'échappe.

Dans ce noir si dense qu'il avale le bruit,  
dans ce silence qui ressemble à un cri trop longtemps retenu,  
où le cœur, trop lourd, s'effrite sous le poids des mémoires.

Je marche parmi mes ombres,  
et chacune murmure le nom d'une douleur que je croyais avoir  
oubliée,

Tout est gris, tout est froid,

Je porte en moi un hiver qui ne finit pas,  
J'ai essayé de coudre mes plaies avec des mots mais les fils  
se brisent dès que je respire.

Pourtant quelque part dans ce néant qui m'habite,  
une lueur insiste,

Faible, Fragile, Presque honteuse d'exister mais elle est là,  
une étincelle têtue qui refuse de mourir,

c'est peut-être ça " L'espoir",

pas une promesse, pas une lumière éclatante,  
mais un souffle, minuscule,

qui survit même quand tout s'effondre.  
Je ne sais pas encore comment guérir,  
ni si l'aube viendra vraiment,  
Mais tant que cette lueur palpite au fond de ma nuit,  
je saurai que je suis encore vivant,  
Et peut-être qu'un jour,  
de cette cendre noire naîtra une flamme,  
Pas pour brûler le passé, mais pour réchauffer ce qu'il reste  
de moi

*Anonyme*

**La libellule évolue.** Elle change brusquement de cap, de forme, s'adapte et se renforce face aux bourrasques du vent.

Elle est emportée par l'impulsion de la nature, laissant derrière elle son enveloppe temporelle.

Sentir une pression intérieure résister, se contracter pour ne pas se blesser.  
Rester en sécurité.

Mais les membres croissent plus vite que la raison et se dessinent les premières failles de son existence.  
On ne résiste pas à la vie qui avance, avec ou sans intelligence, innocente ou non.

Comprenant enfin que le courant de la vie s'oppose à l'inertie, fatiguée de lutter, elle arrête de voler.  
Un temps. Se poser. Un temps. Maturer.  
Attendre le craquellement qui la libèrera comme à sa naissance, comme une renaissance.

Et alors, soudain, le dernier effort de résistance à la vie, à l'enveloppe passée.  
Puis une ouverture à de nouvelles pensées.  
Il lui fallait s'arrêter pour se renouveler.

*Pauline GAUTHIER*

## **Espoir**

Si ton cœur traverse une période difficile, il est important de ne pas le laisser s'enfermer dans la tristesse.

Au contraire, il faut essayer d'y planter quelque chose de nouveau, comme une intention positive ou un objectif, même simple qui pourra devenir une source d'espoir.

L'espoir ne naît pas toujours d'un grand événement. Il apparaît souvent dans des gestes quotidiens, dans une décision de continuer malgré la fatigue, dans la volonté de croire que la situation peut évoluer.

Lorsque que tu prends le temps de réfléchir calmement et d'aller au fond de toi-même, tu peux découvrir des ressources que tu ne soupçonnes pas. Il arrive que l'on oublie ses propres forces à cause des épreuves.

Pourtant, elles sont toujours Là. Regarder sa vie avec honnêteté, reconnaître ses difficultés mais aussi ses progrès permettent de redonner du sens à ce que l'on traverse. L'espoir ne consiste pas à nier les problèmes mais à choisir de ne pas se laisser définir uniquement par eux.

On peut comparer cela à une plante qui cherche la lumière. Même lorsque le ciel est couvert et que le soleil ne se voit pas, elle continue de grandir en direction de ce qu'elle sait être bénéfique pour elle.

De la même manière, l'être humain peut apprendre à patienter. L'attente fait partie de chemin. Les moments d'incertitude ne signifient pas que tout est perdu ; ils peuvent être des périodes de transformation silencieuse.

L'espoir est une force discrète mais, essentielle. Il ne fait pas disparaître immédiatement les tempêtes mais il donne l'Énergie nécessaire pour y faire face. Il permet de se relever après un échec, de recommencer après une déception et

d'imaginer un avenir différent lorsque le présent semble figé. Même fragile en apparence, il joue un rôle déterminant dans la capacité à avancer.

Ouvrir son regard vers une nouvelle journée, accepter que chaque matin soit une occasion de recommencer, est une manière concrète de faire vivre l'espoir. Cela demande parfois du courage, surtout lorsque les circonstances sont difficiles.

Pourtant, c'est précisément dans ces moments – là que l'espoir devient le plus précieux. Il rappelle que rien n'est totalement immobile que les situations évoluent et que l'on possède toujours une part de choix dans la manière de réagir.

En définitive, l'espoir n'est pas une illusion naïve. C'est une décision intérieure, renouvelée chaque jour, de croire en la possibilité d'un changement et en sa propre capacité à progresser. C'est ce qui permet de tenir debout, de continuer à construire et de ne pas abandonner, même lorsque le chemin semble long.

*Céline DRAQUE*



*Gabriel YAICH*







Olivia C.