

RECUEIL 2017

MAUX

CROISÉS



DES ATELIERS  
D'ÉCRITURE  
**POUR RENFORCER  
L'EXPRESSION  
ET LA CONFIANCE**

# Ecrire : un acte de promotion de la santé ?

Pour la plupart d'entre nous, écrire représente un effort. Pour des personnes dont les parcours de vie ont laissé des blessures, de la méséstime, de la perte de confiance, écrire sur soi, parler de soi, en public qui plus est, représente le plus souvent une épreuve.

L'ambition de surmonter cette épreuve, de relever ce défi, est le ressort même de cette action de promotion de la santé, qui consiste à proposer des ateliers d'écriture et que nous avons intitulée « Maux croisés ». Après 3 années d'expérimentation réussie, je renforce désormais son aspect apparemment irréaliste en présentant le projet aux participants : « Vous serez sans doute surpris de la qualité des textes que vous êtes capables d'écrire.

Et l'objectif final est de réaliser un livre ensemble ».

Les regards des participants sont le plus souvent incrédules, mais le livre vous le tenez pourtant entre vos mains.

Le ressort de ces ateliers d'écriture est assez simple : instaurer une écoute et un respect inconditionnels des personnes et des textes produits. La tâche est en fait facile tant la vulnérabilité de chacun dans ce qu'il livre de lui, par ses textes et par ses paroles, est un sentiment partagé par tous et qui amène écoute et respect. En amont un peu de préparation et d'expérience sont nécessaires : des consignes d'écritures accessibles à tous, qui varient les formes (écriture individuelle, parfois à deux ou à trois), qui dosent aussi les difficultés et l'intensité émotionnelle mobilisée.

L'une des magies de ces ateliers réside dans cette « dynamique de groupe » qu'ils instaurent : écriture puis lecture individuelle des textes produits, écoute collective, absence de critique, attention et concentration provoquées par la rapidité et la variété des exercices. La dimension ludique est également essentielle : l'humour est souvent présent dans les textes produits, comme dans les consignes proposées : « Quand les poules auront des dents... ».

L'écrit peut permettre le « lâcher prise », le jeu, l'excès, l'imaginaire, mais aussi l'émotion, la poésie, la colère.

La dynamique des ateliers a enfin la plus importante des vertus : restaurer chacun dans ses capacités, parfois insoupçonnées. Et donner à tous l'expérience de l'expression personnelle, de l'écoute attentive, respectueuse et bienveillante. La dignité et l'humanité passe par la parole authentique. Les moments graves et émouvants sont fréquents, les rires, les félicitations et les applaudissements plus encore.

Que tous les participants soient remerciés et félicités d'avoir relevé et surmonté ce défi.

Merci aussi à Laure BULTE, qui a la charge des précieuses retranscriptions des manuscrits faites à la suite de chaque séance d'atelier et qui permettent toujours une redécouverte de ses propres productions ; et régulièrement un étonnement face à « ce que l'on a été capable d'écrire ».

Merci enfin aux deux financeurs de ce programme, l'Agence régionale de santé Paca et le Conseil départemental de Vaucluse, convaincus comme nous que la santé passe aussi, beaucoup, par les capacités d'expression, par le renforcement de la confiance, de l'estime de soi, de l'attention à l'autre, de la gestion de ses émotions...

Merci enfin aux structures et à leurs animateurs qui ont accueilli des ateliers : l'EDES de Vaison-la-Romaine, le ACT d'Avignon, PIAF à Sorgues et Bollène.

**Alain DOUILLER**

Directeur du CoDES de Vaucluse  
Animateur des ateliers d'écriture

## Chapitres du livret

Les auteurs des textes

Introduction

Témoignage : texte de Michel LAGRANGE

Jouer avec les mots

Parler de soi

Se souvenir, prendre du recul sur soi

Imaginer, se projeter

P 2

P 3

P 4

P 19

P 32

P 39

Troisième recueil des « Maux Croisés ». Je viens de le lire, et d'être une nouvelle fois épaté par la créativité des intervenants, des acteurs. Un atelier d'écriture, c'est bien plus que le moment d'un exercice intellectuel.

C'est l'atelier où un être humain peut se réaliser, faire sortir de lui des pans entiers de vie non-dite auparavant, et soudain, par le biais d'un jeu, se révéler. Non tant pour s'admirer que pour prendre conscience de sa vérité grande et profonde et aller plus avant dans ce chemin vital si malmené parfois. Quel formidable espace de liberté créatrice, de partage !

C'est cet esprit d'enfance qui est le plus admirable dans ces écrits. Une enfance enfouie, secrète, élaguée, pas trop, puisqu'elle peut s'exprimer. C'est souvent « surréaliste », tant la logique des gens sérieux est absente de certaines réponses. Tant mieux !

Ce surréalisme est vainqueur du poids de la vie quotidienne, vainqueur des interdits, des silences accablants...

Avec des « si » on gagne en altitude et profondeur.

Avec des « si » on peut offrir à l'homme un horizon neuf, inespéré, bâtir un homme heureux.

Avec des « si » c'est la tête hors de l'eau qui se met à sourire.

Michel LAGRANGE

Ecrivain poète et professeur de littérature

### Merci aux auteurs des textes :

#### EDES VAISON

Véronique CORNILLAC  
Samia EL MAZOUZI  
Susanne MAHLER  
Maryane SAUVAYRE  
Marie-Thérèse COLSOLLE  
Diego DELPY  
Bernadette LOZZI  
Caroline BÉGUE  
Alain DOUILLER

#### ACT AVIGNON

Éric TEYSSIER  
Giulia INTINI  
Benoît  
Vanessa RIO  
Martine RETZINGER  
Tatiana LEMOIGNE  
Gaëlle SCHLEIPFER  
Vania SCHWARTZ  
Sandra NIQUET  
Yves ARNAUD  
Delphine HERITIER  
Nawel HAJRI  
Hassan OUDOUHO  
Isabelle SCHREPEL  
Alain DOUILLER

#### PIAF BOLLÈNE

Vanessa  
Sabira  
Salvine  
Fatiha  
Florence  
Nathalie  
Corinne  
Marine  
Sandra  
Alain

#### PIAF SORGUES

Nicolas FARNIER  
Ahmed BAHAD  
Jacqueline BÜKRID  
Robert FAIR WEATHER  
Naïma DRISSI  
Christelle PELEGRIN  
Stéphanie RAOUX  
Françoise LECUREIL  
Sophie CHAUVET  
Doriane VIDREQUIN  
Laurence MARTOS  
Alain DOUILLER

## Véronique

Vérité cherchée, jamais trouvée,  
Éphémère comme une vie de papillon,  
Relative comme l'équation que j'ai posée,  
Odorante comme un lys vermillon,  
Naturelle puisqu'issue de la vesprée,  
Idéaliste de peur que nous saignons,  
Quintessence d'un son jamais osé,  
Uniforme dans le désir d'un horizon,  
Élémentaire comme la rosée,  
Comme mon prénom.

## Marie-Thérèse

Ma vie  
Ah ma vie  
Route semée d'embuches,  
Inlassablement surmontées,  
Et repoussées bien loin  
Terminée la tristesse,  
Hormis le désarroi,  
Et de repartir, courageusement,  
Reprendre le collier,  
En pensant,  
Si seulement je cheminai maintenant,  
En paix.

# 1/Jouer avec les mots, Oser écrire, prendre confiance

Acrostiche des prénoms (ou des noms)

## Susanne

Sans me balader dans la nature,  
Une petite heure par jour au moins,  
Sans parler à quelqu'un,  
Au moins une fois par jour,  
Ni entendre le chant des oiseaux,  
Ni voir le changement des couleurs,  
du ciel le soir,  
Est-ce que je serais encore vivante?

## Marion

Même si je suis petite et chétive,  
Avec un sourire presque fragile,  
Rien ne me décourage!!!!  
Infiniment joyeuse et positive,  
Oubliez mon côté candide....  
Ne profitez pas de ma gentillesse!!!  
Bien que la vie fût difficile,  
Et qu'aujourd'hui je doive me reconstruire,  
Gageons que le vent tourne enfin,  
Utilisant ma force de vivre bien car...  
Entre mes mains je possède mon destin!!!

## Diégo

Demain, dès le soleil levé,  
Ils accourront, fissa, fissa,  
Énervés, affamés aussi,  
Gloutons puants et menaçants,  
Horifié, je m'enfuirai.  
Dimanche, après une pirouette,  
Etienne a séché la messe,  
Louis l'a dénoncé au père rat,  
Pourtant il ne connaît pas Tristan,  
Yseult et autres personnages.

## Nathalie

Dans mon prénom /mon nom il y a...  
Un Nounours toujours prêt à cajoler, Une  
Artiste qui n'est pas en haut de l'affiche !  
Une Tarte à la fraise qui régale les papilles,  
Un Hibou qui est en pleine forme la nuit,  
Un Animal toujours prêt à bondir pour  
défendre sa progéniture.  
Une Loupiote qui me tient en éveil,  
Une Imagination débordante,  
Une Étoile filante qui ne sait pas toujours  
quelle direction prendre.

## Corinne

Dans mon prénom /mon nom il y a...  
Une Cerise qui rougit au soleil,  
Une Olive verte qui sent l'été,  
Une Rose jaune qui se dore la pilule,  
Un Iris qui fleurit au fond du jardin,  
Un Nain de jardin qui jardine.  
Un Nénuphar qui vogue sur les eaux,  
Un Épouvantail qui effraie les oiseaux.

## Marine

Dans mon prénom /mon nom il y a...  
Une Maman heureuse,  
Une Amie sincère,  
Une Robe rose,  
Une Irésistible comme Sabira,  
Un Nain de jardin,  
Une Enervée.

## Jacqueline

Je vais me promener à la mer,  
Avec mes petites filles,  
Cet après-midi,  
Que le temps soit bien bleu,  
Une fois arrivé à la maison nous goûterons le gâteau que Louane a fait.  
En ce moment ma fille se repose,  
Louane veut que l'on joue au mémo,  
Incroyable, elle gagne tout le temps.  
Nous avons passé une bonne journée,  
En espérant que la semaine prochaine ce sera mieux.

## Naima

Nager n'est pas mon point fort mais j'aime beaucoup l'eau.  
Aller à la mer avec mon fils pour bronzer c'est mieux.  
Ici ou ailleurs.  
Manger une glace.  
A la crème beurre salée pour moi et au chocolat pour mon fils.

## Christelle

Chaleureuse  
Honnête  
Rigolote  
Irrésistible  
Sagesse.  
Timidité  
Élégante  
Lumineuse  
Langoureuse  
Épanouie  
Polie  
Épouvantail  
Loyale  
Excitante  
Grandiose  
Radieuse  
Inoubliable  
Naïve

**Samia, Véronique et Alain**  
Pourquoi nous ne sommes pas tous égaux ?  
Parce qu'il vaut mieux prendre le sens giratoire par la droite,  
Et donc les haricots sont cuits.

Pourquoi tu dis toujours qui veut voyager loin  
ménage sa monture ?  
Parce que je pars demain en vacances.  
Et donc la comète va finalement éviter la terre.

Pourquoi veux-tu danser le flamenco ?  
Parce que je t'aime beaucoup ma chérie.  
Et donc je vais changer ma raie de côté.

**Maryane,  
Marie-Thérèse  
et Susanne**  
Pourquoi les hommes  
se font il la guerre ?  
Parce que je suis malade,  
Et donc quand le chat n'est pas là,  
les souris dansent.

**Pourquoi...  
Parce-que... Et donc !**

(Un auteur écrit une question à laquelle un deuxième  
et un troisième auteur répondent sans connaître la question !)

**Vanessa, Martine et Yves**

Pourquoi il y a-t-il des étoiles ?  
Parce que j'aime la vie et que je veux la croquer à pleine dents.  
Et donc si j'avais su je ne serais pas venu.

**Benoit, Sandra  
et Tatiana**

Pourquoi la lune se cache derrière le soleil ?  
Parce que s'il avait su il ne serait pas venu,  
Et donc personne ne savait quoi faire.

Pourquoi pas ?  
Parce que comme Dagobert, j'ai mis ma culotte à l'envers,  
Et donc comme pour toute bonne question, sa réponse était inutile.

**Sandra, Vania et Alain**

Pourquoi La terre est ronde ?  
Parce que, il n'y a que 24h dans une journée,  
Et donc la prochaine fois que cela arrivera, je fermerai les yeux.

Pourquoi ne comprends tu pas ?  
Parce que les gazelles mangent rarement les crocodiles,  
Et donc il ne faut jamais oublier de pimenter son assiette.

Pourquoi les rossignols chantent ils lorsque la nuit tombe ?  
Parce que, quand tes yeux brillent, tu me fais fondre,  
Et donc la nature reprendra ses droits.

**Martine,  
Yves et Eric**  
Pourquoi aimes-tu les fleurs ?  
Parce qu'aimer est plus fort que d'être aimé,  
Et donc j'ai une idée.  
Pourquoi L'intelligence n'est pas donnée à tout le monde ?  
Parce que, le monde est un fruit,  
Et donc je suis heureuse de vivre.  
Pourquoi le ciel n'a pas de nuage ?  
Parce que, la vie est une épreuve,  
Et donc il fallait un dernier pour finir la phrase.

## Vanessa, Sandra et Nathalie

Pourquoi est-ce que je ne l'ai pas appris avant ?  
Parce que c'est Einstein qui a créé la formule,  
Et donc on sent le vent.

Pourquoi tu as un regard de poisson pas frais ?  
Parce que j'ai rien à dire,  
Et donc la marmotte a bien mis le chocolat dans le papier alu.

## Delphine, Nawel et Gaëlle

**Pourquoi aimes-tu la vie ?**  
**Parce que il faut être patient, et la vie mérite d'être patient,**  
**Et donc je ne pourrais pas vivre avec toi !!!**  
**Pourquoi je m'inquiète beaucoup ?**  
**Parce que, je les trouve tous inhumains,**  
**Et donc nous vaincrons.**

**Sandra, Vanessa, Nathalie**  
POURQUOI TU T'EN VAS ?  
PARCE QUE J'AI UN PETIT VÉLO QUI TROTTE DANS MA TÊTE,  
ET DONC, LA PROCHAINE FOIS, JE N'OUBLIERAI PAS DE  
BOIRE DU CAFÉ AVANT DE PARTIR.

## Sandra, Delphine et Franck

Si j'étais une étoile de mer,  
Je serais un tout petit bout de lune,  
Évidemment cela veut dire que si j'étais arrivé sur ces lointains rivages  
sans savoir comment.  
Si j'étais blottie dans un petit coin de ton cœur,  
Je serais au rendez-vous, ne vous inquiétez pas sur ma ponctualité,  
Songez plutôt à comment vous ferrez pour apporter mon dû,  
Évidemment cela veut dire que je ne suis pas prête de croiser un mouton à 5 pattes.  
Si j'étais dans cet état second,  
Je serais l'arc en ciel qu'on voit au loin,  
Évidemment cela veut dire qu'à mes yeux, vous resterez essentiel.

## Si j'étais... je serais... Évidemment cela veut dire que !

Jeu en trio : les trois participants écrivent en ne découvrant  
les productions de chacun qu'à la fin

### Martine, Hassan et Alain

Si j'étais cuisinière d'un grand restaurant,  
Je serais heureux de partager ma joie,  
Évidemment cela veut dire que la porte ouverte n'aurait pas dû rester fermée de l'intérieur.  
Si j'étais un bateau de croisière,  
Je serais libre,  
Évidemment cela veut dire que la mousse à raser est préférable au rasoir électrique.  
Si j'étais une étoile dans le ciel,  
Je serais le maître du monde et je ferais régner la paix,  
Évidemment cela veut dire que je n'aurais pas dû reprendre trois fois de la tarte aux abricots.  
Si j'étais un nuage,  
Je serais le parfum délicat du jasmin,  
Évidemment cela veut dire que la ligne est droite,  
Si j'étais seul au monde,  
Je serais le guêpier ramenant ses couleurs africaines,  
Évidemment cela veut dire que ça bulle dans le ciel.  
Si j'étais venu plus tôt,  
Je serais la fontaine dont tu t'abreuveras,  
Évidemment cela veut dire que je vis pleinement.  
Si j'étais le goût de la liberté,  
Je serais une étoile filante,  
Évidemment cela veut dire que rien n'est acquis.  
Si j'étais l'aiguille des secondes,  
Je serais un jardin fleuri,  
Évidemment cela veut dire qu'on ne s'est pas compris.

## Sandra, Vanessa et Corinne

*Si j'étais un oiseau sans plume,  
Je serais une étoile dans le ciel,  
Évidemment cela veut dire que je suis dans la lune.  
Si j'étais toi,  
Je serais la sorcière de Blanche Neige et les sept nains,  
Évidemment cela veut dire que tu m'aimes toujours.*

## Laurence, Jacqueline et Stéphanie

*Si j'étais, une boule de neige,  
Je serais la plus belle,  
Évidemment cela veut dire qu'il n'y aura pas de pluie aujourd'hui.*

**Qu'est-ce que ?  
C'est... Ce qui fait que !**

Un auteur écrit une question à laquelle un deuxième et un troisième auteur répondent sans lire la question

## Samia, Véronique et Alain

Qu'est-ce qu'une aurore boréale ?  
C'est une porte fermée à clé,  
Ce qui fait qu'ils se sont tous brisés sur la lune.  
Qu'est-ce que la médiocrité ?  
C'est une étoile dans le firmament,  
Ce qui fait que je me suis endormi tardivement.  
Qu'est-ce que la quadrature du cercle ?  
C'est la différence entre le cobaye et le hamster,  
Ce qui fait qu'ils sont partis sur la lune.

## Marion, Bernadette et Diégo

Qu'est-ce que l'intégration ?  
C'est un amiral dont le bateau a sombré pendant la dernière guerre,  
Ce qui fait que le soldat inconnu s'appelle Marcel.

## Delphine, Isabelle et Alain

Qu'est-ce que cet objet dans ton nez ?  
C'est une sorte de semelle orthopédique contre la mauvaise humeur,  
Ce qui fait que nous avons encore vaincu.  
Qu'est-ce qu'une hésitation ?  
C'est un espoir de plénitude,  
Ce qui fait que je n'aurai plus de soucis à me faire.

## Martine, Nawel et Sandra

Qu'est-ce qui monte et qui descend ?  
C'est la réalité des choses à venir,  
Ce qui fait que la maison est propre nous on peut sortir.  
Qu'est-ce qui fait que la glace prend plus de place que le liquide ?  
C'est l'amitié qui s'enfuit,  
Ce qui fait que les choses simples sont très belles.  
Qu'est-ce qu'un ordinateur ?  
C'est la confiance de soi-même qui compte,  
Ce qui fait que lorsqu'on écoute bien on finit par comprendre.  
Qu'est-ce que c'est de belles fleurs ?  
C'est ce que j'aime beaucoup depuis mon enfance,  
Ce qui fait que la plupart du temps le petit bonhomme vert est à côté de la plaque.  
Qu'est-ce que des fruits exotiques ?  
C'est ma façon de voir les choses,  
Ce qui fait que c'est la lune qui tourne autour de la terre.  
Qu'est-ce que l'amitié ?  
C'est l'exact inverse de la chose qui nous fait avancer,  
Ce qui fait que le bus n'est pas passé devant.  
Qu'est-ce que la fidélité ?  
C'est pour calculer le nombre de fesses assises sur la poutre suspendue au-dessus de New York,  
Ce qui fait que je n'y arrive pas.

## Sandra, Vanessa et Corinne

Qu'est-ce qui fait que le jour succède à la nuit ?  
C'est la vie,  
Ce qui fait que les oiseaux se sont envolés.

## Florence, Sabira et Nathalie

Qu'est-ce que le paradis ?  
C'est un jeu rigolo,  
Ce qui fait que mes neurones ont parfois des courts circuits et attention aux étincelles !  
Qu'est-ce que le bonheur ?  
C'est plus amusant que d'habitude,  
Ce qui fait qu'il ne vaut mieux pas rester sous un vol de mouettes !  
Qu'est-ce qu'une touillette ?  
C'est pour préparer de bons gâteaux,  
Ce qui fait que je garde espoir.

## Laurence, Stéphanie et Robert

Qu'est-ce que c'est un président ?  
C'est donner de sa personne,  
Ce qui fait pas mal de dégâts.

# 3 mots qui me sont chers

Et qu'utilise un autre participant de l'atelier pour en faire un petit texte

## Fatiha

Liberté – Montagne - Bretagne

La montagne, le calme, la nature, les oiseaux. Mon dieu, qu'elle liberté.

Un peu trop calme, pas d'hypermarché, quoi faire de mes journées très zen !!

Du yoga ? De la sophrologie ? Bon je crois que je vais boire une citerne de café, ça va me stresser un peu. Voilà qui est mieux. La prochaine fois, j'irai en Bretagne voir si les mouettes sont de bonne compagnie !

## Nathalie

Funambule – Aérien - Colibri

Mon projet aérien s'est réalisé l'an passé, lors de mon expédition en Amazonie.

Je suis funambule et mon rêve le plus fou a pris forme quand j'ai traversé la Canopée.

Vous ne me croirez peut-être pas mais au milieu de mon parcours, un colibri m'a transmis le message suivant : «vous les humains, prenez soin de la forêt, c'est mon oxygène et aussi le vôtre. Notre avenir commun en dépend. C'est urgent !»

A l'issue de mon périple, j'ai transmis à tous les chefs d'état de la terre l'appel au secours de ce merveilleux oiseau.

J'espère que le président Trump comprendra l'urgence et la nécessité de protéger notre planète... !!

## Corinne

*Elle vivait heureuse dans cette nature verdoyante. Son amour a toujours été cette nature. Elle lui permet de vivre avec les chevaux dans un cadre si paisible. La forêt si douce au petit matin. Les longues promenades qu'elle fait la remplissent de joies et de bonheur. Elle est libre de ses pensées. Sa liberté, un choix qu'elle a fait depuis longtemps. Elle n'aimait pas le brouhaha de cette grande ville qu'est New-York.*

*La nature de mes sentiments était sans équivoque. Je n'avais aucun doute. Ma liberté était plus importante dans ma vie. Je pouvais laisser l'amour de cet homme détruire ce que j'avais tellement mis de temps à construire. Mon indépendance, ma liberté que j'ai mis tant de temps à gagner. Cette emprise que les autres avaient sur moi. J'ai fini par la faire battre en retraite. Alors non, il n'est pas question qu'il me prenne ma vie.*

## Robert

Disney – Jolie - Libre

Mickey et Donald se trouvent au Disney.

Là-bas, la jolie Daisy fait tourner les têtes.

Surtout celle de Donald qui se sent libre et bien dans ses baskets.

## Véronique

Dans la brasse il y a... des milliers de soleils et la foi qui grésille,  
Dans l'année il y a... des jours à gagner comme des estampilles,  
Et dans l'azur ... la mer que le ciel pousse à devenir plus bleu.

Dans la brume il y a... les regrets et les manques, les instants malheureux,  
Dans l'amour il y a... un si bel absolu que jamais il ne meurt,  
Et dans le sang... cette vie qui se bat et palpète toujours.

Dans la peine il y a... un recommencement que la mémoire garde,  
Dans le feu il y a... la flamme de l'après, la cendre et sa cocarde.

Et dans la vie... le mystère régit par un calcul suprême. Est-ce Dieu ou quel roi ?  
Et dans L'homme il n'y a qu'un poème de joie.

## Poème à compléter

D'après Roger Bernard, Mes parts semblables, Seghers.

## Robert

Dans le feu il y a... la flamme de l'après, la cendre et sa cocarde.

Et dans la vie... le mystère régit par un calcul suprême. Est-ce Dieu ou quel roi ?  
Et dans L'homme il n'y a qu'un poème de joie.

## Samia

Dans la brasse il y a... une bonne odeur de bois qui réchauffe mon cœur en plein hiver,

Dans l'année il y a... 4 saisons,

Et dans l'azur ... une bonne humeur.

Dans la brume il y a... de la tristesse,

Dans l'amour il y a... de la joie,

Et dans le sang... des métissages.

Dans la peine il y a... du chagrin et du désespoir,

Dans le feu il y a... de la chaleur,

Et dans la vie... du bonheur.

Et dans L'homme il n'y a qu'un poème de joie.

## Susanne

Dans la brasse il y a... encore un souvenir de la chaleur du soir,

Dans l'année il y a... les quatre saisons différentes,

Et dans l'azur ... il y a le ciel provençal l'été.

Dans la brume il y a... la fraîcheur du matin,

Dans l'amour il y a... le risque de se perdre dans l'autre,

Et dans le sang... il y a la vie.

Dans la peine il y a... le regret de toutes les occasions manquées.

Dans le feu il y a... la force de ravager le passé,

Et dans la vie... il y a une promesse d'un avenir lointain.

Et dans L'homme il n'y a qu'un poème de joie.

## Marion

Dans la braise il y a... la colère de ton regard,  
Dans l'année il y a... les souffrances endurées,  
Et dans l'azur ... je ne vois que le bleu de tes yeux.  
Dans la brume il y a... le doute et le désespoir,  
Dans l'amour il y a... la douceur de l'être aimé,  
Et dans le sang... je ne vois que tes larmes couler lentement.  
Dans la peine il y a... la tristesse entourée de noir,  
Dans le feu il y a... la page de ne pas abandonner,  
Et dans la vie... je ne vois que le courage de se battre.  
Et dans L'homme il n'y a qu'un poème de joie.

## Marie-Thérèse

Dans la braise il y a... le feu qui sommeille,  
Dans l'année il y a... tant de jours qui me séparent de toi,  
Et dans l'azur ... il y a tant de nuages.  
Dans la brume il y a... tant de formes imprécises,  
Dans l'amour il y a... le feu dévorant,  
Et dans le sang... il y a tant de cruauté.  
Dans la peine il y a... tant de regrets,  
Dans le feu il y a... tant d'embrasement,  
Et dans la vie... il y a tant d'épreuves.  
Et dans L'homme il n'y a qu'un poème de joie.

## Diégo

Dans la braise il y a... mes sentiments pour toi,  
Dans l'année il y a... nous deux amoureux,  
Et dans l'azur ... il y a le firmament.  
Dans la brume il y a... le mystère de l'avenir,  
Dans l'amour il y a... n'y a que nous deux,  
Et dans le sang... il y a aussi nos enfants.  
Dans la peine il y a... il n'y a rien,  
Dans le feu il y a... mon amour pour toi,  
Et dans la vie... il y a le bonheur d'être avec toi.  
Et dans L'homme il n'y a qu'un poème de joie.

## Bernadette

Dans la braise il y a... la chaleur intense,  
Dans l'année il y a... quatre saisons, profitons-en,  
Et dans l'azur ... il y a toujours sur l'horizon allé ensemble.  
Dans la brume il y a... nuageux, mais joyeux,  
Dans l'amour il y a... toujours sincérité d'aimer,  
Et dans le sang... rouge comme si l'on rougissait d'amour.  
Dans la peine il y a... il y a grande tristesse,  
Dans le feu il y a... pour vider et donner de la clarté,  
Et dans la vie... naissance, épanouissement.  
Et dans L'homme il n'y a qu'un poème de joie.

## Alain

Dans la braise il y a... ce son qui caresse mon âme,  
Dans l'année il y a... l'immensité à portée de nos mains,  
Et dans l'azur ... tes yeux qui inondent les miens.  
Dans la brume il y a... le temps suspendu d'un avenir incertain,  
Dans l'amour il y a... la peur d'une éternelle absence,  
Et dans le sang... la vie qui bat sous mes doigts.  
Dans la peine il y a... la force d'avoir aimé,  
Dans le feu il y a... la lumière de nos jours,  
Et dans la vie... le bonheur de l'instant.  
Et dans L'homme il n'y a qu'un poème de joie.

## Delphine

Dans la braise il y a... mes mauvais souvenirs,  
Dans l'année il y a... des bons et des mauvais jours,  
Et dans l'azur ... la couleur du regard de Betty-Lou, Nina et Louis.  
Dans la brume il y a... l'espoir au bout du quai,  
Dans l'amour il y a... l'essence de la survie,  
Et dans le sang... l'amour qui coule encore.  
Dans la peine il y a... les chagrins et les renoncements,  
Dans le feu il y a... le bruit,  
Et dans la vie... l'espoir d'un avenir meilleur.  
Et dans L'homme il n'y a qu'un poème de joie.

## Yves

Dans la braise il y a... l'étincelle de tes yeux,  
Dans l'année il y a... tous les jours ta fête,  
Et dans l'azur ... il y a les nuages qui te portent.  
Dans la brume il y a... ta silhouette qui se distingue,  
Dans l'amour il y a... mon cœur qui bat pour toi,  
Et dans le sang... il y a ma vie qui court.  
Dans la peine il y a... toujours de la joie,  
Dans le feu il y a... la fête qui s'annonce,  
Et dans la vie... il y a vos naissances.  
Et dans L'homme il n'y a qu'un poème de joie.

## Hassan

Dans la braise il y a... la flamme qui brule mon cœur,  
Dans l'année il y a... des journées sans fin,  
Et dans l'azur ... le bleu de tes yeux enchantés.  
Dans la brume il y a... une âme qui aime,  
Dans l'amour il y a... le silence,  
Et dans le sang... il y a le battement de ton cœur.  
Dans la peine il y a... la souffrance des enfants perdus,  
Dans le feu il y a... le chant du bois rougit par la flamme,  
Et dans la vie... il y a tout ça réuni.  
Et dans L'homme il n'y a qu'un poème de joie.

## Sandra

Dans la braise il y a... la chaleur de l'amour et de la vie,  
Dans l'année il y a... plusieurs soirées barbecue,  
Et dans l'azur ... l'infinie de notre amitié.  
Dans la brume il y a... les souvenirs flous,  
Dans l'amour il y a... tout ce qui peut nous faire grandir,  
Et dans le sang... le pire comme le meilleur.  
Dans la peine il y a... les souvenirs que je voudrais oublier,  
Dans le feu il y a... tout ce qui peut nous détruire,  
Et dans la vie... on est toujours tout seul au monde.  
Et dans L'homme il n'y a qu'un poème de joie.

## Vanessa

Dans la braise il y a... de la chaleur humaine,  
Dans l'année il y a... du bonheur comme du malheur,  
Et dans l'azur ... il y a de la couleur bleu comme le ciel.  
Dans la brume il y a... une route très sombre,  
Dans l'amour il y a... des sentiments,  
Et dans le sang... il y a de l'énergie et de la vie.  
Dans la peine il y a... de la joie,  
Dans le feu il y a... des flammes,  
Et dans la vie... on rigole, on pleure.  
Et dans L'homme il n'y a qu'un poème de joie.

## Sabira

Dans la braise il y a... un barbecue bien allumé,  
Dans l'année il y a... des amies bien entourées,  
Et dans l'azur ... un ciel bien ensoleillé.  
Dans la brume il y a... des nuages cachés,  
Dans l'amour il y a... un cœur croisé,  
Et dans le sang... une âme ensorcelée.  
Dans la peine il y a... la tristesse,  
Dans le feu il y a... mes yeux dans tes yeux,  
Et dans la vie... est belle.  
Et dans L'homme il n'y a qu'un poème de joie.

## Florence

Dans la braise il y a... la chaleur de ton corps,  
Dans l'année il y a... des jours difficiles à vivre,  
Et dans l'azur ... ton regard qui ne s'éteint pas.  
Dans la brume il y a... des ombres qui courent,  
Dans l'amour il y a... du bonheur à rattraper,  
Et dans le sang... les blessures du passé.  
Dans la peine il y a... le souvenir de ma mère,  
Dans le feu il y a... la chaleur des soirées d'hiver,  
Et dans la vie... il y a des moments à ne jamais oublier.  
Et dans L'homme il n'y a qu'un poème de joie.

## Jacqueline

Dans la braise il y a... le charbon qui brule,  
Dans l'année il y a... les souvenirs,  
Et dans l'azur ... la lumière du ciel.  
Dans la brume il y a... l'aube du matin,  
Dans l'amour il y a... les tendresses,  
Et dans le sang... notre corps.  
Dans la peine il y a... tristesse dans la mort,  
Dans le feu il y a... la brûlure de la vie,  
Et dans la vie... la joie de vivre.  
Et dans L'homme il n'y a qu'un poème de joie.

## Naima

Dans la braise il y a... la chaleur,  
Dans l'année il y a... la vie,  
Et dans l'azur ... il y a le soleil.  
Dans la brume il y a... le brouillard,  
Dans l'amour il y a... le bonheur,  
Et dans le sang... il y a la vie.  
Dans la peine il y a... le malheur,  
Dans le feu il y a... les étincelles,  
Et dans la vie... il y a l'amour.  
Et dans L'homme il n'y a qu'un poème de joie.

## Christelle

Dans la braise il y a... une bûche qui brule,  
Dans l'année il y a... douze mois et quatre belles saisons,  
Et dans l'azur ... c'est une couleur du ciel.  
Dans la brume il y a... des brouillards qui nous empêche de voir au lointain et qui font tomber l'humidité au sol,  
Dans l'amour il y a... il y a l'amitié et la tendresse,  
Et dans le sang... se trouve le sang pour sauver des vies.  
Dans la peine il y a... de la tristesse,  
Dans le feu il y a... la flamme qui pétille,  
Et dans la vie... il y a de la joie et de l'humour.  
Et dans L'homme il n'y a qu'un poème de joie.

**Stéphanie**

Dans la braise il y a... l'odeur du barbecue familial,  
 Dans l'année il y a... pleins d'anniversaires joyeux,  
 Et dans l'azur ... la couleur des yeux de mon papa.  
 Dans la brume il y a... des reflets de milles couleurs,  
 Dans l'amour il y a... des palpitations et des frissons dans le corps,  
 Et dans le sang... coule l'amour de ma famille,  
 Dans la peine il y a... des souvenirs ancrés à jamais,  
 Dans le feu il y a... le réchauffement d'une maison,  
 Et dans la vie... l'épanouissement infini.  
 Et dans L'homme il n'y a qu'un poème de joie.

**Sophie**

Dans la braise il y a... l'histoire de l'amour,  
 Dans l'année il y a... des jamais et des toujours,  
 Et dans l'azur ... la fin de cette terre qui fait sans cesse des tours.  
 Dans la brume il y a... l'amertume de mes si simples vœux,  
 Dans l'amour il y a... toute l'intensité de tes yeux bleus,  
 Et dans le sang... le tien, le mien et celui de nos aïeuls.  
 Dans la peine il y a... la ferme intention de ne jamais la rencontrer,  
 Dans le feu il y a... la force de toujours y croire et de créer,  
 Et dans la vie... des instants qui semblent être inutiles sans toi.  
 Et dans L'homme il n'y a qu'un poème de joie.

**Laurence**

Dans la braise il y a... ma flamme,  
 Dans l'année il y a... ton âge,  
 Et dans l'azur ... le bleu de tes yeux.  
 Dans la brume il y a... tes doutes,  
 Dans l'amour il y a... nos rêves,  
 Et dans le sang... coule notre amour.  
 Dans la peine il y a... toutes nos larmes,  
 Dans le feu il y a... notre bonheur,  
 Et dans la vie... les plus belles couleurs.  
 Et dans L'homme il n'y a qu'un poème de joie.

**Véronique**

Ma vertu préférée : Amour.  
 Le principal trait de mon caractère : la bienveillance.  
 La qualité que je préfère chez un homme : La tendresse.  
 La qualité que je préfère chez une femme : La fidélité.  
 Mon principal défaut : Angoisse.  
 Ma principale qualité : Altruisme.  
 Ce que j'apprécie le plus chez mes amis : Le partage.  
 Mon occupation préférée : L'écriture.  
 Mon rêve de bonheur : Paix et contemplation.  
 Quel serait mon plus grand malheur ? La perte de ceux que j'aime.  
 A part moi-même, qui voudrais-je être ? Un peintre.  
 Où aimerais-je vivre ? Où je vis.  
 La couleur que je préfère : Le vert.  
 La fleur que j'aime : Le dahlia.  
 L'oiseau que je préfère : La mésange.  
 Mes auteurs favoris en prose : Camus, Sartre, Voltaire, Mme de Sévigné, Zola, Pagnol.  
 Mes poètes préférés : Tardieu, Hugo, Baudelaire, Aragon, Heredia, Verlaine, Virgile.  
 Mes héros dans la fiction : Cyrano de Bergerac.  
 Mes héroïnes dans la fiction : Phèdre.  
 Mes compositeurs préférés : Litz, Schubert, Jean Ferrat.  
 Mes peintres préférés : Les primitifs italiens, les impressionnistes, les pointillistes et les cubistes.  
 Mes héros dans la vie réelle : Mon père, Jean Moulin.  
 Mes héroïnes préférées dans la vie réelle : ma mère, Jeanne d'Arc.  
 Mes héros dans l'histoire : Clovis. Jean Moulin.  
 Ma nourriture et boisson préférée : les fruits, les légumes, le champagne, l'eau.  
 Ce que je déteste par-dessus tout : la mesquinerie.  
 Le personnage historique que je n'aime pas : Hitler. La dictature en général.  
 Les faits historiques que je méprise le plus : les tueries.  
 Mon film préféré : La belle et la bête de Cocteau.  
 La réforme que j'estime le plus : le droit de vote des femmes, l'avortement.  
 Le don de la nature que je voudrais avoir : savoir peindre.  
 Comment j'aimerais mourir : sans souffrir.  
 L'état présent de mon esprit : La gêne.  
 La fautes qui m'inspirent le plus d'indulgence. Le vol par nécessité.  
 Ma devise : Trouver toujours du temps pour donner à ceux que l'on aime.

## Samia

Ma vertu préférée : d'être à l'écoute de l'autre (sans le rapporter) avec confiance et générosité.  
Le principal trait de mon caractère : on dit toujours que je suis forte.  
La qualité que je préfère chez un homme : la sagesse.  
La qualité que je préfère chez une femme : sa bonté, sa franchise.  
Mon principal défaut : Répéter toujours les mêmes choses du passé.  
Ma principale qualité : Ma générosité.  
Ce que j'apprécie le plus chez mes amis : leur sincérité, franchise, présence.  
Mon occupation préférée : Mariage oriental. Marcher. Faire des gâteaux (arabe).  
Mon rêve de bonheur : voir mes enfants grandir le plus longtemps possible et en bonne santé.  
Quel serait mon plus grand malheur ? Perdre quelqu'un de proche.  
A part moi-même, qui voudrais-je être ? Un ange.  
Où aimerais-je vivre ? Dubaï ou n'importe où! Tant que je suis heureuse.  
La couleur que je préfère : Bleu.  
La fleur que j'aime : La rose.  
L'oiseau que je préfère : Le paon.  
Mes auteurs favoris en prose : Victor HUGO.  
Mes poètes préférés : Tous ceux qui parlent d'amour.  
Mes héros dans la fiction : Eddy MURPHY.  
Mes héroïnes dans la fiction :  
Mes compositeurs préférés : Jean-Jacques GOLDMAN.  
Mes peintres préférés :  
Mes héros dans la vie réelle : Ma maman, enfant  
Mes héroïnes préférées dans la vie réelle : Les personnes qui sauvent quelqu'un en difficulté ou malade. Pompiers.  
Mes héros dans l'histoire :  
Ma nourriture et boisson préférée : L'eau et très peu de Coca. De belles salades.  
Ce que je déteste par-dessus tout : l'injustice.  
Le personnage historique que je n'aime pas : Hitler. Le Pen.  
Les faits historiques que je méprise le plus : Les meurtres et règlements de comptes.  
Mon film préféré : Ghost  
La réforme que j'estime le plus : Accueillir des personnes dans le besoin.  
Le don de la nature que je voudrais avoir : Être une grande étudiante (avocate).  
Comment j'aimerais mourir : le plus tard, sans souffrir. Si possible agrès les petits enfants et arrières petits-enfants.  
L'état présent de mon esprit : Pas stable, un peu perdue et déconcentrée.  
La fautes qui m'inspirent le plus d'indulgence :  
Ma devise : Aller toujours de l'avant.

## Maryane

Ma vertu préférée : gentillesse.  
Le principal trait de mon caractère : bonne vivante.  
La qualité que je préfère chez un homme : le respect.  
La qualité que je préfère chez une femme :  
Mon principal défaut : bordélique.  
Ma principale qualité : gentille.  
Ce que j'apprécie le plus chez mes amis : L'humour.  
Mon occupation préférée : La télé et l'ordinateur.  
Mon rêve de bonheur : vivre en Australie.  
Quel serait mon plus grand malheur ? De perdre mon autonomie.  
A part moi-même, qui voudrais-je être ? Un vampire.  
Où aimerais-je vivre ? En Allemagne.  
La couleur que je préfère : Le noir.  
La fleur que j'aime : La rose rouge.  
L'oiseau que je préfère : Le merle.  
Mes auteurs favoris en prose : Voltaire et Rimbaud.  
Mes poètes préférés : Marcel PAGNOL.  
Mes héros dans la fiction : les vampires et les loups garou. Tout ce qui est fantastique.  
Mes héroïnes dans la fiction : Catwoman et Xena la guerrière.  
Mes compositeurs préférés : Berger, Obispo et Goldman.  
Mes peintres préférés : Picasso, Van Gogh et Monet.  
Mes héros dans la vie réelle : mon frère aîné et mon père.  
Mes héroïnes préférées dans la vie réelle : ma grand-mère.  
Mes héros dans l'histoire : Louis XVI et Kennedy.  
Ma nourriture et boisson préférée : Coca et hamburgers.  
Ce que je déteste par-dessus tout : l'hypocrisie et le narcissisme.  
Le personnage historique que je n'aime pas : Napoléon.  
Les faits historiques que je méprise le plus : la guerre 14-18. Les attentats du 11 septembre.  
Mon film préféré : Dirty dancing et Pretty Woman.  
La réforme que j'estime le plus :  
Le don de la nature que je voudrais avoir : pouvoir guérir les brûlures.  
Comment j'aimerais mourir : naturellement.  
L'état présent de mon esprit : fatiguée.  
La fautes qui m'inspirent le plus d'indulgence : Le mensonge par .....  
Ma devise : Carpe diem.  
La fautes qui m'inspirent le plus d'indulgence :  
Ma devise : Aller toujours de l'avant.

# J'aime... Je n'aime pas

## Véronique

J'aime l'horizon qui noircit quand la nuit s'y dépose.  
J'aime le scintillement des étoiles.  
J'aime les pommes aussi rouges que des joues d'enfants.  
J'aime les papillons qui frôlent les marguerites du jardin.  
J'aime le clac de l'ami qui frappe à la porte.  
J'aime mordre dans la chair des fraises.  
J'aime le soleil qui blanchit les prés mûrs.  
J'aime murmurer à mon père.  
J'aime le regard de mes chiens qui se posent sur moi.  
J'aime les discussions interminables sur un monde meilleur.  
J'aime le silence.  
J'aime le parfum de la cire sur les parquets en bois.  
J'aime les grappes de glycine qui dépassent des treilles.  
Je n'aime pas les paroles blessantes qui tuent à long terme.  
Je n'aime pas les grands murs anonymes.  
Je n'aime pas la vulgarité.  
Je n'aime pas les longs couloirs déserts.  
Je n'aime pas l'obscurantisme.  
Je n'aime pas entendre pleurer.  
Je n'aime pas les gares.  
Je n'aime pas les donneurs de leçon.  
Je n'aime pas l'odeur de l'huile dans la poêle.  
Je n'aime pas les embouteillages aux heures de pointe.  
Je n'aime pas les volets clos.  
Je n'aime pas les disputes.  
Je n'aime pas les discours creux.  
Je n'aime pas les images violentes.

## Samia

J'aime les voyages.  
J'aime mes enfants, ma famille.  
J'aime le printemps.  
J'aime le lever du jour.  
J'aime quand mes enfants me prennent dans leurs bras.  
J'aime rire.  
J'aime donner.  
J'aime aider.  
J'aime les bébés.  
J'aime les jardins fleuris.  
J'aime dormir dans des draps propres.  
J'aime regarder des films rigolos.  
J'aime quand je suis élégante.  
J'aime quand je repense à mon enfance.  
J'aime me rendre utile.  
J'aime danser.  
J'aime cuisiner.  
J'aime quand je déborde d'énergie.  
J'aime les personnes gracieuses.  
J'aime m'occuper de moi. Aller marcher. Le coiffeur.  
J'aime passer du temps avec mes enfants.  
J'aime les repas de famille.  
Je n'aime pas les gens sales (maison)  
Je n'aime pas la méchanceté.  
Je n'aime pas la mesquinerie.  
Je n'aime pas entendre les décès.  
Je n'aime pas dormir chez les autres.  
Je n'aime pas ma serviette.  
Je n'aime pas mes cheveux blancs poussent.  
Je n'aime pas le tonnerre et la tempête.  
Je n'aime pas quand j'ai le cafard et être triste et déprimée.  
Je n'aime pas voir les gens pleurer.  
Je n'aime pas voir les gens malades.  
Je n'aime pas me sentir fatiguée.  
Je n'aime pas les gens qui font la gueule.  
Je n'aime pas la politique.  
Je n'aime pas les gens racistes.  
Je n'aime pas l'injustice.  
Je n'aime pas être laide.

## Marion

J'aime le bleu,  
Je n'aime pas quand tout est gris.  
J'aime les chevaux,  
Je n'aime pas les araignées.  
J'aime le sport.  
Je n'aime pas m'ennuyer.  
J'aime le vin.  
Je n'aime pas le pastis.  
J'aime le dessin.  
Je n'aime pas la télé.  
J'aime l'écriture.  
Je n'aime pas les sms.  
J'aime le café.  
Je n'aime pas avoir soif.  
J'aime ma fille.  
Je n'aime pas les gens qui m'ont blessée.  
J'aime les fleurs.

Je n'aime pas la déforestation.  
J'aime l'eau.  
Je n'aime pas le désert.  
J'aime la nature.  
Je n'aime pas les grandes villes.  
J'aime le soleil.  
Je n'aime pas quand il fait froid.  
J'aime mon chien.  
Je n'aime pas les misogynes.  
J'aime le pain.  
Je n'aime pas le foie gras.  
J'aime dormir.  
Je n'aime pas être stressée.  
J'aime Stephen King.  
Je n'aime pas les BD.  
J'aime le style gothique.  
Je n'aime pas la mode d'aujourd'hui.  
J'aime Michael Jackson.  
Je n'aime pas Christophe Maé.  
J'aime sourire.

Je n'aime pas pleurer.  
J'aime le cinéma.  
Je n'aime pas les chaînes chasse et pêche.  
J'aime la musique.  
Je n'aime pas le RAP.  
J'aime danser.  
Je n'aime pas la danse contemporaine.  
J'aime les oiseaux.  
Je n'aime pas les chasseurs.  
J'aime la nuit.  
Je n'aime pas les orages.  
J'aime la diversité.  
Je n'aime pas l'intolérance.  
J'aime le métissage.  
Je n'aime pas le vrai racisme.  
J'aime la positivité.  
Je n'aime pas le laxisme.

## Alain

J'aime les rutabagas et les fraises tagada.  
J'aime les accras et les œufs au plat.  
J'aime la barbe à papa et mon papa.  
J'aime le palais de l'Alhambra.  
J'adore les films de Kurozawa.  
J'aime les pulls en alpaga.  
Et mon prochain émoi.  
Je n'aime pas les levers d'hiver dans le noir.  
Je n'aime pas les longs couloirs.  
Je n'aime pas les isolements.  
Je n'aime pas les soirs de désespoirs.  
Je n'aime pas l'idée du dernier soir.  
Je n'aime pas les fuites des arrosoirs.  
Je n'aime pas l'obligation de croire.  
Qu'un jour il fera noir.

## Éric

### J'aime

L'écriture.  
La note ultime sur la portée.  
Le stylo sur sa feuille.  
Ce mot qui se fait attendre mais qui se fera comprendre.  
L'émotion qui trébuche qui m'entraîne avec elle.  
Mon pas derrière ton pas.

### Je n'aime pas

Ton regard interrogateur.  
Ta pensée et ma pensée qui se croisent.  
L'alignement des planètes qui me font croire que c'est la fin.  
Je n'aime pas quand tu oublies tes clés et que tu ne rentres pas.

## Giulia

### J'aime

Les pâtes, pesto, parmesan.  
Danser.  
Maupassant.  
Baudelaire, Visconti, Rimbaud, Flaubert.  
L'art, la peinture.  
La fin du 19ème siècle.  
Les loups, les chats, les bébés, les enfants.  
Les arbres.  
La compassion.  
L'empathie.  
Ma terre.  
Le café.  
La sensualité.  
Le suave.  
L'eau.  
Dieu.  
Le beau.

### Je n'aime pas

La polémique.  
La spéculation pseudo philosophique.  
Le blasphème.  
Je n'aime plus.  
L'existentialisme.  
L'injustice, la laideur des âmes.  
L'odieux, ignominie.  
La cruauté.  
L'intolérance.  
Et tant d'autres choses.

## Bernadette

J'aime ma fille, son père et ma famille.  
J'aime les fleurs qui sentent bon. La rose, le camélia, l'orchidée et autre.  
J'aime les fleurs en général.  
J'aime bien manger.  
J'aime la cuisine traditionnelle.  
J'adore les enfants.  
J'aime jardiner et cuisiner.  
J'aime parler avec les personnes.  
J'aime les années 60 et aussi les années 80.  
J'aime le cinéma quelque fois.  
J'aime lire mais ne lit plus.  
J'aime les éléphants.  
J'aurais aimé voyager.

J'aime le contact avec les personnes âgées.  
J'aime rendre service.  
J'aime la propreté.  
Je n'aime pas les mensonges.  
Je n'aime pas l'hypocrisie.  
Je n'aime pas la viande trop cuite surtout les steaks.  
Je n'aime pas trop sucré.  
Je n'aime pas les mauvais joueurs aux jeux de société ou autre  
Je n'aime pas les hôpitaux, surtout si je suis hospitalisée.  
Je n'aime pas le regard des autres surtout quand c'est autrement que la société.  
Je n'aime pas que l'on me donne des ordres.  
Je n'aime pas la mort pour les êtres que j'aime.

## Gaëlle

### J'aime

J'aime savoir que je peux prétendre au titre de grand-mère.

J'aime la glace un peu fondue à la vanille.

J'aime quand mon frère m'embrasse le crâne sans perruque, qu'elle rigolade.

J'aime le regard de ma fille sur moi-même malade.

### Je n'aime pas

Je n'aime pas mon fauteuil roulant « c'est moche ».

Je n'aime pas l'odeur du persil plat.

Je n'aime pas devoir dire merci pour un oui ou pour un non.

## Vania

J'aime un bon fromage de chèvre, bien fait avec un bon verre de vin rouge.

Je n'aime pas l'égoïsme, l'injustice et le jugement, mais plutôt l'entraide, l'amour et la tolérance.

J'aime cuisiner et bien manger autour d'une grande table remplie de gens que j'apprécie.

J'aime l'odeur et les énergies de la nature mais n'aime pas les frontières et l'argent.

## Marine

### J'aime

Ma fille.

Que les choses soient rangées.

Sortir avec mes amis.

Ma famille.

Faire mon ménage, ma maison propre.

Manger.

Être dans mon bain.

Danser.

Les chaussures.

Faire du sport.

Le soleil.

La liberté.

Regarder la télé.

## Yves

### J'aime

Les vieilles voitures.

Les bons petits plats.

Les perles de mes yeux. Mes filles.

Les animaux.

Les câlins.

La nature.

La montagne.

L'atelier d'écriture.

### Je n'aime pas

La connerie.

L'égoïsme.

La brutalité.

La panne d'inspiration.

## Fatiha

### J'aime

Le café.

Les animés.

Le silence.

L'honnêteté.

L'amitié.

La nuit.

Le grignotage.

Venir aux ateliers.

La photographie.

### Je n'aime pas

La politique.

La paperasse.

L'imprévu.

La foule.

Le néant.

La canicule.

L'injustice.

Le racisme.

L'intolérance.

### Je n'aime pas

Mon banquier.

Mon ex.

Les chats, les lézards et les pigeons.

Les hypocrites, les menteurs, les infi-

dèles.

Les pieds.

## Alain

### J'aime

Les délicats, les attentifs, les prévenants,

Les polis, les gentils, les clair-voyants,

Les malvoyants, les timides, les surpris,

Les joyeux, les bouts en train, les fous fous,

Les professeurs Tournesols, les héros malgré lui,

Les Monsieur tout le monde,

Les forces de la nature et les faiblards.

### Je n'aime pas

Les gens cyniques, les calculateurs, les intéressés,

Les prétentieux, ceux qui imposent leurs vues,

Ceux qui écrasent, ceux qui ignorent, qui la ramènent,

Qui parlent fort, qui se vantent, les moi je,

Les rabats joie, les tristes sires, les petits rois,

Les petits chefs et les petits cons.

## Robert

### J'aime

Les disputes qui progressent.

### Je n'aime pas

Les disputes qui stagnent ou tournent en rond.

## Naima

### J'aime

Ma famille.

Manger.

Être entourée des gens que j'apprécie (gentils).

Faire la fête.

Me laver (la propreté).

Les animaux.

Les fruits.

La nature.

Voyager et connaître d'autres cultures.

Dormir.

La télévision.

L'été.

L'AMOUR.

### Je n'aime pas

La méchanceté.

Les moustiques. (Les insectes)

Me réveiller en plein sommeil (dans la nuit pour rien).

L'égoïsme.

M'ennuyer.

La violence.

Le RACISME.

L'hiver (le froid).

La tristesse.

La mort.

La solitude.

## Françoise

### J'aime

Mes enfants.

Le fromage à raclette.

Mon nouveau moi.

Fumer ma clope avec mon café.

Mes divers talons.

Venir à Piaf.

Être remarquée.

Me promener à pied.

La viande.

La charcuterie.

Être à l'heure.

Être bourrée.

Les soirées avec mes copines.

Dormir.

Avoir des compliments.

Manger malsain.

Aller à Disney Land.

Faire mes ongles.

Avoir mon caractère.

Les réseaux sociaux.

### Je n'aime pas

Le mensonge.

La pauvreté.

Les insectes.

Certains légumes.

Perdre mon temps.

Les personnes qui se croient supérieure.

Passer inaperçue.

Attendre.

Avoir mal quelque part.

Pleurer et être triste.

Et encore moins voir quelqu'un être triste.

Ma vie par moment.

Les cons.

Les chats.

Les régimes.

Être adulte.

Le froid.

La jalousie.

# CV imaginaires

(Ils mêlent réel et imaginaire)

## Marie-Thérèse

**Nom : COLSOULLE**

Prénom : Marie-Thérèse.

Date et lieu de naissance : 31 mai 1948 à Sedan, dans les Ardennes.

Les métiers que vous avez exercés :

Mère de famille  
Aide-soignante, chirurgie, médecine, maison de retraite, centre psychiatrique, cardiologie, hématologie.

Massages

Manutention

Et tout ce qui est en rapport avec mon métier.

Qualités : humoriste et comédienne dans l'âme.

Les livres que vous avez écrits :

La légende des siècles, l'œuvre de Zola. Flaubert.

Une pièce de théâtre (observation des gens).

Votre projet professionnel :

Faire du théâtre.

## Fatiha

**Nom : IKRAM**

Prénom : Fatiha

Date et lieu de naissance : 7/08/1971 - Maroc

Les métiers que vous avez exercés :

Humoriste dans une maison de retraite.

Cuisinière spécialiste du sucré dans un hôpital pour personnes diabétiques.

Formatrice en relation amicale chez les fourmis.

Couturière pour unijambiste.

Les formations que vous avez suivies :

Licence d'amie coute que coute.

Certification de gestion familiale.

Attestation de douceur éternelle.

Qualités / Compétences :

A l'écoute des autres plus que de moi.

Amuseuse publique.

Prêcheuse de bonnes paroles.

Les livres que vous avez écrits :

La bible.

Le livre de la jungle.

Comment perdre du poids en mangeant gras.

Comment faire un brushing quand on n'a pas de cheveux.

Vos réalisations professionnelles dont vous êtes fière :

Pantalon pour unijambiste.

Cafetière par intra veineuse.

Votre projet professionnel :

Fabriquer une muselière pour Sabira.

## Florence

**Nom : LAFARE**

Prénom : Florence

Date et lieu de naissance : le 02/08/78 à Rome

Rome

Les métiers que vous avez exercés :

Secrétaire de direction à l'Élysée.

Chirurgien cardiologie.

Professeur de musique (piano)

Les formations que vous avez suivies :

Fac de médecine à Montpellier.

Conservatoire de Paris.

Qualités / Compétences :

Manuelle, minutieuse, patiente, persévérante,

empathique, bienveillante.

Les livres que vous avez écrits :

La face cachée de notre président.

Opérer avec Chopin.

Vos réalisations professionnelles dont vous êtes fière :

Opération de Johnny Hallyday.

Lettre à Elise (musique Sonate).

# J'aimerais, mais parfois non.. Je n'aimerais pas, mais parfois si..

## Susanne

J'aimerais... comprendre toutes les langues,

Mais parfois non,

J'aimerais... avoir une vie différente, Mais

parfois non,

Je n'aimerais pas... me retrouver seule au

monde, Mais parfois si.

Je n'aimerais pas... être éloignée de toi, Mais

parfois si.

## Maryane

J'aimerais... être un enfant, Mais parfois non.

J'aimerais... que la vie soit plus facile à vivre,

Mais parfois non.

Je n'aimerais pas... vivre dans le passé, Mais

parfois si.

Je n'aimerais pas... être un adulte, Mais

parfois si.

J'aimerais... avoir la vie d'un chat, Mais

parfois non.

J'aimerais... pouvoir me téléporter, Mais

parfois non.

## Marion

J'aimerais... aller dans un autre pays, Mais

parfois non.

J'aimerais... être toujours à tes côtés, Mais

parfois non.

J'aimerais... être une créature fantastique, Mais

parfois non.

J'aimerais... vivre sous l'eau, Mais parfois non.

J'aimerais... être célèbre, Mais parfois non.

J'aimerais... savoir voler, Mais parfois non.

J'aimerais... être invisible, Mais parfois non.

Je n'aimerais pas... être oubliée, Mais parfois si.

Je n'aimerais pas... savoir mon avenir, Mais

parfois si.

Je n'aimerais pas... vivre seule, Mais parfois si.

Je n'aimerais pas... aller sur la lune, Mais

parfois si.

Je n'aimerais pas... être un poisson, Mais

parfois si.

Je n'aimerais pas... disparaître, Mais parfois si.

Je n'aimerais pas... être parfaite, Mais parfois si.

## Marie-Thérèse

J'aimerais... être un oiseau, Mais parfois non.

J'aimerais... être dans l'espace, Mais parfois

non.

J'aimerais... être une encyclopédie, Mais

parfois non.

J'aimerais... être la mer, Mais parfois non.

J'aimerais... être moi, Mais parfois non.

J'aimerais... être une fleur, Mais parfois non.

J'aimerais... être un lac, Mais parfois non.

## Diégo

J'aimerais... bien avoir un vélo électrique, Mais

parfois non.

Je n'aimerais pas... être à pieds, Mais parfois si.

J'aimerais... bien grimper aux arbres, Mais

parfois non.

Je n'aimerais pas... être con, Mais parfois si.

J'aimerais... aller dans l'espace, Mais parfois

non.

## Alain

J'aimerais... être immortel, Mais parfois non.

Je n'aimerais pas... être connu, Mais parfois si.

J'aimerais... être un chat, Mais parfois non.

J'aimerais... être le silence, Mais parfois non,

Je n'aimerais pas... être africain, Mais parfois

si.

Je n'aimerais pas... être quelqu'un d'autre,

Mais parfois si.

J'aimerais... voler comme un oiseau, Mais

parfois non.

# Je voudrais être, je suis, j'ai été

## Robert

Je voudrais être, dynamique.  
Je suis, fatigué (morose), léthargique.

J'ai été, malade.  
Je voudrais être, impliqué dans les choses qui « devraient » me concerner.  
Mais je suis, caché dans un monde qui me conviens. J'écris isolé.  
Pourtant j'ai été, militant, actif dans le monde politique et sur les questions qui m'ont intrigué.  
Je voudrais être, constructif. Bâter des choses. Communiquer mes idées aux autres.

Je suis, inventif. Je dessine ce que je veux construire, j'écris ce que je veux dire.  
J'ai été, réfléchi et pensif.

Je voudrais être, isolé.

Je suis, seul.

J'ai été, à l'écart.

Je voudrais être, moi-même.

Je suis, en recherche de moi-même.

J'ai été, quelqu'un d'autre.

## Françoise

Je voudrais être, milliardaire et dépenser et donner sans compter.

Je suis, moi et c'est déjà pas mal.

J'ai été, obèse et je suis heureuse d'avoir perdu 76 kilos.

Je voudrais vivre dans un conte de fées.

Je suis, pas bien réveillée aujourd'hui.

Pourtant j'ai été, enfant mais je n'en ai pas profité malheureusement.

Je voudrais partir en vacances à la mer et me dorser la pilule au soleil.

Je suis, obligée de rester ici car pour partir il faudrait du fric.

J'ai été, en vacances l'année dernière et les années précédentes et ça me manque beaucoup.

Je voudrais retourner en arrière, revivre différemment certaines périodes de ma vie avec tout ce que je sais aujourd'hui.

Je suis, heureuse de voir le sourire de mes enfants.

J'ai été, trop gentille, mais ça c'était avant.

## Christelle

Je voudrais être, une milliardaire pour donner des dons à des associations pour aider les personnes qui ont besoin.

Je voudrais être, le président et je ferais le nécessaire pour retrouver la paix en France et aussi qu'il n'y ait plus d'attentats dans le monde.

Je voudrais être, un ange et j'emmènerais les personnes qui ont quitté ce monde désastreux pour les emmener dans un endroit magique et chaleureux.

## Laurence

Je voudrais être, grande, brune avec des yeux bleus. Avoir la trentaine et être un peu extravertie.

Je voudrais être pharmacienne. Avoir un beau métier.

Je suis, petite, blonde les yeux marron. Trop réservée, j'ai la cinquantaine et je recherche un emploi !

Ce n'est pas la joie.

J'ai été, jeune, jolie, sans soucis, heureuse.

J'ai été salariée pendant des années et ça c'était le pied.

# Les lieux de mon histoire

## Je suis allé dans l'Hérault, juste un peu comme ça !

Je suis revenu, très fidèle sans doute, je n'arrive pas à te quitter. Pourquoi ?  
Les souvenirs ? Non je n'en suis pas le gardien.

Je cherche quoi ? Rien, je suis bien avec toi, en fait je ne me pose pas de question !  
Je suis, et toi tu es là, comme ça !

On te change, mais tu restes la même. En fin je crois !

Les gens qui t'aime son fidèle, regarde même ma fille a voulu autre chose, puis la voilà de retour !

On t'aime « Avignon ». **Éric**

**Hudiviller**, le village de mon enfance où mes parents tenaient une boulangerie – épicerie.

Je me souviens de l'odeur du pain tous les matins qui montait dans nos chambres.

Des matinées où l'on partait en tournée avec mon père dans les petits villages de longues matinées.

La fabrication du pain dans le fournil, l'attention que nous y portions mes frères et sœurs.

L'après-midi, c'était la vente au magasin. Tant de souvenirs. **Martine**

**La Guyane**, ma mère m'avais coupé les cheveux, à cause des poux, j'avais des bottes de pluie bleu, on aurait dit un vrai petit garçon.

Mes camarades de classe étaient au 3 quart Black, on était 3 blancs, enfants de militaire.

On passait en pirogue, les crocodiles qui descendaient des berges, qu'elle frayeur, mais avec mon père je me sentais protégée.

Une nuit, un lézard c'était logé dans ma culotte, qu'elle frayeur le matin.

J'aurais voulu que cela ne s'arrête jamais car mon père est mort deux ans après. **Gaëlle**

## Chambre de l'hôpital de l'Isle sur Sorgue,

Parce que c'est ma ville.

Qu'ils m'ont accepté en soin de suite, alors que je ne rentrais pas dans les critères, mais pour que je sois près de mes filles.

J'y ai rencontré des gens merveilleux, et d'une bienveillance, qui m'a redonné un lieu d'apaisement, parce qu'elles ont accueillis mes filles avec beaucoup de gentillesse.

Que la direction accepte que les filles mangent avec moi, presque tous les soirs.

J'aimais le matin, pour pouvoir entendre leur voix et savoir avec lesquelles j'allais passer la journée.

J'ai eu beaucoup de mal à les quitter, tellement que je ne peux pas passer les voir, ni téléphoner, c'était un petit deuil, mais une porte de sortie tellement belle sur l'avenir.

Je les remercie en pensées tous les jours.

Grâce à elles, mes filles ne voient plus la maladie comme avant, elles leur ont donné une leçon de vie en quelque sorte. **Delphine**

**A.T.I.R** : Association de Traitement d'Insuffisance Rénale.

Je suis fière de moi, parce que j'avance en apprentissage d'auto dialyse et je remercie toute l'équipe à l'A.T.I.R de Rhône Durance (auto dialyse).

Parce qu'ils s'occupent de moi et j'espère que je peux faire la greffe rein et pancréas et je serais en bonne santé, pour recommencer ma vie et réaliser mes rêves. **Nawel**

## La vallée des marmottes.

Un lieu tranquille, loin des touristes, au-dessus du Pleynet, une station de ski dans le massif de Belledonne.

C'est une vallée où j'emmenais mes filles et des amis qui voulaient voir des marmottes en liberté !

Deux heures de marche, avec le sac à dos et le pique-nique.

Après avoir mangé avec vue imprenable de la vallée du Breda, nous partions à la recherche de ces animaux.

Mes deux plaisirs à ce moment : c'est les yeux de mes filles et la vue de ces marmottes. **Yves**

# 3 / Se souvenir, prendre du recul sur soi,

## Je me souviens...

### Veronique

Je me souviens...  
Je me souviens, d'un soir où j'ai demandé à mon grand-père de ne jamais mourir.  
Je me souviens, de l'odeur citronnée du tulipier en fleur.  
Je me souviens, du jour où papa a posé le couffin dans lequel dormait ma sœur sur la table.  
Je me souviens, du grand chapeau de paille troué qu'arborait le père de ma mère assis sous le figuier.  
Je me souviens, de ma balançoire suspendue au tilleul.  
Je me souviens, des colliers de narcisses que nous fabriquions avec ma petite voisine.  
Je me souviens, de l'odeur fraîche de la farine qui coulait dans le moulin de mon père.  
Je me souviens, des exercices de latin que maman me faisait faire pendant les grandes vacances.  
Je me souviens, des bracelets que je fabriquais avec des lanières de papier colorié.  
Je me souviens, de la première émission de télé en couleur que j'ai regardé, il s'agissait des poissons extraordinaires de Cousteau.  
Je me souviens, des costumes mauve et bleu que portaient les acteurs de la première opérette que j'ai vue.  
Je me souviens, de l'émotion que j'ai ressentie quand j'ai vu ma sœur en mariée.  
Je me souviens des soirs d'été où nous refaisions le monde avec parents et amis.  
Je me souviens, des promenades dans le Lubéron et des effluves de romarin qui embaumaient.  
Je me souviens de l'hôtel de Lourmarin où nous passions nos vacances avec maman.  
Je me souviens des moments passés avec de vieux amis où nous échangeions nos dernières pages d'écriture.  
Je me souviens, de mon premier jour d'école où j'ai déclaré à maman que je n'y retournerai plus parce que j'en savais assez.  
Je me souviens quand nous courrions sur les sacs de farine.  
Je me souviens, de la première nuit passée dans un grand lit, recouverte d'un gros édredon prune.  
Je me souviens, de l'adieu à mes chiens.  
Je me souviens, d'un banc en bois peint vert qui trônait sur la terrasse.  
Je me souviens, de la maison familiale encore en construction sous la neige.  
Je me souviens, de mon nounours un peu râpé par ses bons et loyaux services.  
Je me souviens, d'un bassin que les grenouilles animaient à la tombée du soir.

### Marie-Thérèse

Je me souviens...  
Je me souviens, des Noëls en famille, quand mon grand-père, alsacien, faisait le sapin, de l'odeur de résine et des bougies qui se consumaient.  
Je me souviens, des promenades dominicales avec ma grand-mère et qui se terminaient par un passage à la chocolaterie Jubert, qui était la meilleure chocolaterie de Sedan.  
Je me souviens, des dimanches matins quand je parlais au jardin avec mon père assise dans la remorque qu'il tirait avec son vélo.  
Je me souviens, de mon premier vélo acheté par mon grand-père paternel, à ma sortie de clinique, j'avais été opéré de l'appendicite.  
Je me souviens, de mon chat Bilou, qui s'était fait crevé un œil lors d'un règlement de compte avec un autre chat.  
Je me souviens, d'un soir d'automne pluvieux où des personnes avaient été accidentées devant la maison, mes parents les avaient accueillis pour les reconforter.  
Je me souviens, des promenades en vélo avec ma tante, j'avais si peur des camions.  
Je me souviens, de la naissance de mon petit frère, j'avais 4 ans, je lui ai donné ma tute en cadeau de bienvenue.  
Je me souviens, du décès de ma tante suite à une césarienne, nous avons accueillis mon petit cousin, mes parents l'ont élevé, il est devenu notre petit frère.  
Je me souviens, de mes premières vacances à la mer avec ma grand-mère et nos jeux dans les rochers avec tous mes cousins.

### Vanessa

Je me souviens...  
Je me souviens, quand j'étais petite avec ma famille, on montait avec notre quatre ailes au chalet voir cette belle montagne pleine de neige.  
Je me souviens, quand on allait à la mer voir les vagues, les coquillages sous le sable. Voir mes enfants s'amuser et le soir, aller voir les chanteurs.  
Je me souviens, quand mon père était là, qui nous faisait tellement rire quand on partait promener jusqu'à Lederc.

### Corinne

Je me souviens...  
Je me souviens, de cette femme qui s'élançait et atterrissait sur une longue table. Elle vendait du dépolisierant.  
Je me souviens, de l'océan en Bretagne, de la côte sauvage.  
Je me souviens, de la vallée des Nymphes.  
Je me souviens, que je regardais les dessins animés après l'école.

### Samia

Je me souviens...  
Je me souviens, quand j'ai pris l'avion pour la première fois en 1974.  
Je me souviens, quand j'embrassais mon papa.  
Je me souviens, qu'il disait que j'étais belle avec ma nouvelle coiffure.  
Je me souviens, qu'il était beau et grand.  
Je me souviens, des longs cheveux de ma mère en bas des fesses.  
Je me souviens, comme elle était très belle et classe.  
Je me souviens, de mon premier jour d'école.  
Je me souviens, des bons repas que maman nous faisait.  
Je me souviens, du jour de la mort de mon père.  
Je me souviens, du jour de la construction de ma maison.  
Je me souviens, de leur naissance de mes enfants.  
Je me souviens, de leurs premiers pas.  
Je me souviens de mon premier repas fait, couscous graine.  
Je me souviens, de mes premiers talons.  
Je me souviens quand je suis tombée malade.  
Je me souviens des réceptions chez moi (plusieurs).  
Je me souviens, quand on parle jusqu'à 4h du matin avec maman, la famille.  
Je me souviens du jour de mon permis et voiture.  
Je me souviens, de mon premier salaire.  
Je me souviens, des grillades et soirées Ramadan chez moi (sœurs et frères).  
Je me souviens, de la rencontre avec le père de mes enfants.  
Je me souviens, de mon travail.  
Je me souviens, des gaufrettes que maman achetait (carton) en Algérie.  
Je me souviens, de la mort de ma cousine Salima il y a 11 ans.  
Je me souviens, de mes dernières vacances.  
Je me souviens, quand on faisait des restos entre filles et des rigolades.  
Je me souviens, des disputes avec la grand-mère des enfants.  
Je me souviens, de mon premier mot en français (bonjour).  
Je me souviens, comme j'étais belle.  
Je me souviens, comme j'aimais aller chez le coiffeur.  
Je me souviens, quand je m'offrais des parfums.  
Je me souviens, des mauvais moments.  
Je me souviens, des bons moments.  
Je me souviens, de mes enfants quand ils dormaient avec moi.  
Je me souviens, des glaces qu'on mangeait dehors en famille, le dimanche quand j'étais petite.  
Je me souviens, de la fête de mes enfants.

## Diégo

### Je me souviens...

Je me souviens, de ce SDF au look d'hippie, et qui régnait sur une bande de SDF qui squattaient sur la Croisette. L'un d'eux revint avec un butin composé de bouteille d'alcool. Il vendait chacune de ses bouteilles à un prix si dérisoire qu'elles furent vendues en quelques secondes. Mais quand le chef, absent lors de la vente, revint et compris la chose, il assena au vendeur un coup de poing d'une force inouïe.

Je me souviens, de deux élèves de mon collège, qui s'amusaient à rouler à grande vitesse devant le collège. Ils étaient à deux sur la même mobylette, et le passager était assis dos à la route, pour plus de sensations. La cohorte des voitures des parents d'élèves était à son comble : il était 17h. Et bien sûr, ce qui devait arriver arriva, la mobylette et son équipage percute de plein fouet une voiture. Le conducteur s'écrasa sur le pare-brise, et le passager plus chanceux, fit une pirouette et retomba sur ses pieds.

Je me souviens, de la naissance de ma fille, de la première fois que l'ai prise dans mes bras. Elle avait la tête de mon père, mort quand j'avais 9 ans.

Je me souviens, des étrennes chez mon grand-père, il soulevait le coussin sous lequel était une liasse de billets dont il nous distribuait un à chacun.

## Bernadette

### Je me souviens...

Je me souviens, de la campagne de mes grands-parents avec le WC dehors (le cagadou).

Je me souviens de ma grand-mère habillée en noir.

Je me souviens, de la machine à laver à manivelle.

Je me souviens des cachous de mon grand-père.

Je me souviens des grandes fêtes de famille (Noël).

Je me souviens, de la naissance de mon petit frère.

Je me souviens des vacances à Sault avec ma famille.

Je me souviens, de la rentrée scolaire, cartable neuf.

Je me souviens, des disputes avec mes frères.

Je me souviens, de mon solex.

Je me souviens, quand je suis tombée enceinte.

Je me souviens, de l'attente et la forme que j'avais pour le jour de la naissance de ma fille.

Je me souviens, du jour ou mon enfant a bougé dans moi pour la 1ère fois.

Je me souviens, de mes parents qui se démenaient pour nous, on était 7 enfants.

Je me souviens, quand ma fille a marché et ses 1er mots : non + papa maman.

Je me souviens, de la perte de mon père.

Je me souviens, des pantalons à pattes d'éléphants.

Je me souviens, des bonbons à 1 cts

Je me souviens, des manges disques.

Je me souviens, des cigarettes à 2 francs.

## Sabira

### Je me souviens...

Je me souviens, de mon enfance quand j'étais partie, je sortais jouer dehors au foot avec mes frères et les autres garçons de mon quartier.

Je me souviens, quand ma mère faisait que m'appeler par le balcon en me disant de **rentrer manger**.

Je me souviens, que je me battais presque toutes les nuits avec ma sœur, pour savoir qui va prendre le lit du haut ou du bas.

Je me souviens, de mes années collège, des délires qu'on avait avec mes copines.

Je me souviens, des batailles d'eau, de ma petite piscine que ma mère nous mettait sur le balcon quand il faisait chaud.

Je me souviens, des sorties en famille à la plage.

Je me souviens, de mes années à l'internat quand un soir, en descendant au foyer, j'ai vu à la télé les attentats du 11 septembre.

Je me souviens, des parties de billard au foyer.

Je me souviens, du chocolat chaud à la cantine avec ses bonnes tartines.

Je me souviens, quand arrivait l'été, que l'on partait au Maroc en voiture. On mettait 5 jours pour arriver. On était entassés les uns contre les autres mais c'est les plus beaux souvenirs que j'ai.

Je me souviens, quand on était dans la salle du fond et que Florence nous a dit que des personnes vont nous tomber dessus. En fait ils passaient dans le couloir.

Je me souviens, la tête de Marine Le Pen quand il y a eu les résultats présidentiels.

## Florence

Je me souviens...

Je me souviens, des matins, quand mon frère entrainait dans ma chambre pour me sortir du lit et tirer mes draps pour en faire une tente.

Je me souviens, des grandes bagarres avec ma sœur, tous les soirs car nous dormions ensemble, mais qui finissaient toujours par une réconciliation.

Je me souviens, de la mort de mon premier chien, le jour de la mort de Claude François.

Je me souviens, de mes premières vacances au bord de la mer ou notre maison était juste à côté d'un marchand de crêpes.

Je me souviens, de l'odeur des genêts quand les beaux jours arrivaient.

Je me souviens, de l'attentat du 11 septembre, je rentrais de l'école avec ma petite fille dans les bras et ça m'avait bouleversé de penser que d'autres petites filles ne reverraient jamais leur maman.

Je me souviens, des nuits de Noël, où avec mes frères et sœurs nous attendions cachées dans le placard du couloir pour voir enfin ce sacré Père Noël.

Je me souviens, du marchand de glace qui passait l'été tous les jours en bas de ma cité et qu'il y avait un concert d'enfants qui criaient maman ! Pour qu'elles nous jettent une petite pièce.

Je me souviens, du ronronnement du chat qui dormait avec moi quand je passais des nuits chez ma grand-mère.

Je me souviens, de l'amour inconditionnel de ma maman.

## Jacqueline

Je me souviens...

Je me souviens, de mes vacances aux cabanes au bord du canal, avec les chevaux et les taureaux en famille.

Je me souviens, d'avoir fait les Champs Élysées à Paris, des deux côtés et le soir dormir comme un bébé.

Je me souviens, d'avoir fait la piste des mariés à Djibouti, dans la montagne, en voiture avec le vide d'un côté où les pierres tombaient.

Je me souviens, d'avoir fait une collection de poupées de toutes les régions.

Je me souviens, d'avoir visité le château de Sissi l'Impératrice.

Je me souviens, d'avoir vu à Spa en Belgique, la course de Ferrari.

Je me souviens, d'aller avec mes enfants en tenue de travail, dans une Rolls-Royce en Belgique.

Je me souviens, d'être montée dans une barque et être tombé dans l'eau.

## Robert

Je me souviens...

Je me souviens, mon grand-père, racontant ses souvenirs de la guerre. Il s'est ennuyé sur l'île de Sicile, jusqu'au jour où il est tombé dans un fossé. Jambe cassée, il se fait renvoyer en Angleterre. Sa guerre est finie.

Je me souviens, de beaucoup de choses, mais je ne me souviens pas de ma naissance ni de mon premier anniversaire.

Je me souviens, d'une fête d'anniversaire sur les bords d'une route. On a fait un barbecue. Fait voguer des bateaux en papier sur une flaque et regarder des nuages au-dessus de nos têtes.

Je me souviens, d'être à l'hôpital pour une opération. Je me souviens, avoir joué avec des enfants les plus gentils du monde et les infirmiers qui nous ont surveillés, même plus gentil que les enfants. Mais je ne me souviens pas de l'opération, ni pourquoi cette opération.

Je me souviens, la dernière fois que j'ai vu mon frère.

Je me souviens, de l'école, mais je ne veux pas.

Je me souviens, les marchés en compagnie de mes camarades scouts à traverser les collines de Dartmoor.

Je me souviens, des villes où j'ai habité et où j'habite.

Je me souviens, des ateliers ERI de PIAF.

## Françoise

### Je me souviens...

De chaque première rencontre avec mes enfants,  
De la douleur du décès d'un proche,  
De chaque minute passé à leur côté,  
De mon enfance,  
Du regard des gens,  
De ton amour,  
De la peur que j'aie pour eux chaque jour,  
De mes sourires,  
Malheureusement de beaucoup plus de mauvaises choses que de bonnes,  
Mon adolescence, mon mal être,  
De ma fierté quand on a remarqué mon changement physique,  
Le bus qui nous emmenait à la Couronne l'été,  
Des bêtises que moi et mes amies avons faites dans l'enfance,  
Avoir trop souvent pleuré,  
Tout à l'heure avoir fait un clafoutis,  
M'être investie dans un groupe sur Internet et avoir obtenu le pouvoir d'admin très rapidement,  
De chaque fois que je les embrasse,  
De chaque fois que je leur dit maman vous aimez pour toujours,  
De leurs premiers pas,  
De leurs petits cadeaux fait avec leur petits doigts, qu'ils sont horribles mais on les garde avec amour.  
D'avoir été oublié à la plage à 7 ans.

## Christelle

### Je me souviens...

Je me souviens, dans mon enfance quand je me balançais sur la balançoire dans la cour de ma grand-mère.  
Je me souviens, que ma grand-mère m'apprenait le chicotage, dans son hangar, près de la cheminée.  
Je me souviens, de la mort tragique de Thierry SABINE et Daniel BALVOINE.  
Je me souviens, du décès de ma grand-mère quand j'avais 11 ans.  
Je me souviens, du premier homme qui a marché sur la lune.  
Je me souviens, de l'assassinat du président Kennedy aux États-Unis.  
Je me souviens, les premiers pleurs de ma fille quand elle est née.  
Je me souviens, du naufrage du Titanic.  
Je me souviens, de l'attentat du 11 septembre aux États-Unis.  
Je me souviens, de la disparition de la jeune Marion.  
Je me souviens, d'une opération d'otite que j'ai eu quand j'étais petite et que le médecin Philippe m'avait offert un gros nounours pour avoir été sage.

## Stephanie

### Je me souviens...

Je me souviens, de la naissance de mes deux enfants.  
Je me souviens, de la première fois où mon père m'a emmené au stade Vélodrome.  
Je me souviens, de la brique dans la cheminée de ma grand-mère au moment du couché l'hiver.  
Je me souviens, de la tristesse ressentie au décès de ma grand-mère.  
Je me souviens, du cheval qui part avec son harnais.  
Je me souviens, de l'extase pendant le concert de Patrick BRUEL.  
Je me souviens, de l'opération du frein de langue de mon fils avec l'angoisse au ventre.  
Je me souviens, de ma chaîne hifi qui tenait avec des bouts de cartons.  
Je me souviens, de ma collection de pin's.  
Je me souviens, du chewing-gum qu'on achetait 10 centimes et si on tombait sur un vert, on pouvait en avoir un autre gratuit.  
Je me souviens, des promenades autour du lac pour donner à manger aux canards.  
Je me souviens, des parties génitales de mon cousin qui venaient de se faire opérer.  
Je me souviens, de l'odeur de la pomme d'amour que ma mère achetait aux fêtes foraines.

## Fatiha

### Je me souviens...

Je me souviens, de mon premier fantôme.  
Je me souviens, du drame si on m'obligeait à porter une robe.  
Je me souviens, des compétitions d'athlétisme.  
Je me souviens, que tout cela est bien loin.  
Je me souviens, que l'enfance était moins compliquée.  
Je me souviens, de mon enfance sur l'île de Beauté.  
Je me souviens, que je me suis cassée le nez deux fois.  
Je me souviens, que toute petite je terminais les tasses de café des invités en cachette.

## Laurence

### Je me souviens...

Je me souviens, de mon premier cadeau de Noël, une poupée plus grande que moi. Elle faisait très peur.  
Je me souviens, de mon chien Cacao car il était tout noir et c'était le plus beau.  
Je me souviens, de mes plus beaux souvenirs d'enfance avec mes frères et sœurs au Ste Marie de la mer.  
Je me souviens, du plus beau jour de ma vie : la naissance de ma fille. Dououreux mais tellement merveilleux.  
Je me souviens, du sourire de mon père qui n'est plus aujourd'hui et qui me manque. Pour moi c'était le plus beau.

# Les Choses qui...

## ROBERT

Mettent en colère : des profs (maitres), les motards qui surgissent depuis derrière un camion, les chauffeurs qui coupent les virages, politique politiciens, bref des cons, mon père.  
Font battre le cœur : prendre la parole en public, le vertige, la promesse de quelque chose inespérée, boire trop de café.  
Effrayantes : de tomber, une femme en colère ou hystérique, la traversée d'un quartier peu commun la nuit.  
Qui donnent confiance : de réussir (fabriquer, expliquer son point de vue), cuisiner un bon plat, de surmonter une difficulté, de crier fort, être en bonne forme physique.  
Qui rendent heureux : quand Liverpool Foot Club joue bien, un bain, de faire et voir des sourires et des rires, être solitaire surtout en campagne.  
Qui blessent : être pris pour un con.

## NAÏMA

Mettent en colère : Les maris méchants et qui trompent leur femme et assument pas leur rôle de père.  
Font battre le cœur : de voir mon fils et ma famille. Le sourire de mon fils.  
Effrayantes : la solitude. La vieillesse. La mort. L'avenir de mon fils.  
Qui donnent confiance : je reste positive quoiqu'il arrive pour un avenir meilleur. La réussite.  
Qui rendent heureux : de voir mon fils et ma famille heureux.  
Qui blessent : La trahison.

## FRANÇOISE

Les choses qui ...  
Mettent en colère : l'injustice. Que l'on touche à mes enfants. De ne plus avoir de cigarette.  
Que l'on me prenne pour une conne. Le mensonge.  
Font battre le cœur : l'amour de mes enfants. Mes doux et jolis mots. La peur. Les câlins. Courir.  
Effrayantes : Me regarder dans un miroir le matin d'un apéro. De perdre quelqu'un que j'aime.  
De me retrouver seule. Les insectes. La dureté de la vie.  
Qui donnent confiance : moi toute seule. Le pouvoir des mots des gens. Le regard de mes proches. Mon combat personnel. De penser un peu plus à moi et moins aux autres.  
Qui rendent heureux : ma famille. Mes amies. Faire la fête. De m'acheter des talons. De me savoir aimée.  
Qui blessent : les conflits. Les non-dits. Les mensonges. L'amour quelque fois. Ce que l'on garde en soi.

## STÉPHANIE

Mettent en colère : les cons au volant. La maltraitance envers les animaux, les enfants et les humains. Le gaspillage et le pouvoir des hommes politiques.  
Font battre le cœur : mes enfants, mon homme, ma famille, un bon film.  
Effrayantes : les araignées, les serpents.  
Qui donnent confiance : des mots gentils, le sourire d'un enfant, un bisou, un câlin, un je t'aime.  
Qui rendent heureux : les sourires de mes enfants, l'amour de l'homme de ma vie, les naissances, un cadeau, une attention, un bisou.  
Qui blessent : que l'on touche à une personne que j'aime. Qu'un de mes enfants soit malade.

## LAURENCE

Mettent en colère : le mensonge, le racisme, les personnes qui font du mal aux animaux, la méchanceté gratuite.  
Font battre le cœur : l'amour, ma fille, ma famille, la peur, l'angoisse, le vide.  
Effrayantes : la mort, la maladie, la souffrance.  
Qui donnent confiance : le travail, l'amour de mes proches.  
Qui rendent heureux : ma fille, savoir les personnes que j'aime heureuses, l'amour de mes proches, mon chien.  
Qui blessent : le mensonge, l'hypocrisie.

# 4 / Imaginer, se projeter...

## Portrait chinois / Si j'étais... je serais

### Éric

#### Si j'étais...

Président, je serais « je ne serais pas »  
Une fleur, je serais un chagrin de couleur.  
Un enfant, je serais musicien de sentiments.  
Un animal, je serais un dormeur.  
Une voiture, je serais sans moteur.  
Une boisson, je serais sans bulles.  
La lumière, je serais la terre.  
Un sentiment, je serais fidélité.  
Un geste, je serais l'ultime caresse.  
Une odeur, je serais l'enfance.  
Un personnage, je serais moi.  
Une couleur, je serais ce que tu es.  
Une saison, je serais une saison que tu ne connais pas.

### Giulia

#### Si j'étais...

Une fleur, je serais une rose rouge.  
Président, je ne serais pas de langue de bois.  
Un enfant, je serais innocente, je n'aurais plus peur.  
Un animal, je serais la lionne.  
Une voiture, elle serait le prolongement de mon corps.  
Une boisson, je serais Bitter San Pellegrino.  
La lumière, je serais clair-obscur.  
Un sentiment, je serais passion.  
Un geste, je serais caresses.  
Une odeur, je serais l'ode (la mer).  
Un personnage, je serais Camille Claudel.  
Une couleur, je serais Violet (évoque une féminité ambiguë)  
Une saison, je serais le printemps. Renaissance, températures clémentes.

### Benoit

#### Si j'étais...

Une fleur, je serais du bambou.  
Président, je serais démissionnaire.  
Un enfant, je serais libre.  
Un animal, je serais un chat.  
Une voiture, je serais un van Volkswagen.  
Une boisson, je serais un bon whisky.  
La lumière, je serais le soleil.  
Un sentiment, je serais la mélancolie.

Un geste, je serais la main tendue.  
Une odeur, je serais une famille de tomate  
Un personnage, je serais moi.  
Une couleur, je serais vert.  
Une saison, je serais l'hiver.

### Martine

#### Si j'étais...

Une fleur, je serais une rose.  
Président, je ne serais  
Un enfant, je serais joyeux tout le temps.  
Un animal, je serais doux - un chat.  
Une voiture, je serais rapide.  
Une boisson, je serais pétillante. Champagne.  
La lumière, je serais éclairé mes journées.  
Un sentiment, je serais doux et adorable.  
Un geste, je serais tendre.  
Une odeur, je serais parfumée. Rose  
Une couleur, je serais ocre, le rouge.  
Une saison, je serais le printemps.

### Gaëlle

#### Si j'étais...

Une fleur, je serais un nénuphar sur lequel se repose une grenouille.  
Président, je serais moi.  
Un enfant, je serais restée un enfant.  
Un animal, je serais une panthère, bondissante et rugissante.  
Une voiture, je serais une belle coccinelle.  
Une boisson, je serais le breuvage des dieux.  
La lumière, je serais un clair de lune.  
Un sentiment, je serais la colère à cause de cette vie qui reprend tout ce qu'elle donne.  
Un geste, je serais une gifle à mon mec pour qu'il regarde dans la même direction que moi.  
Une odeur, je serais l'odeur qu'il y a dans le cou de mes filles.  
Un personnage, je serais l'inoubliable Norma JEAN.  
Une couleur, je serais une plume de paon.  
Une saison, je serais le temps des cerises.

## Vania

Si j'étais...  
Une fleur, je serais une jonquille.  
Président, je ne serais juste.  
Un enfant, je serais sans peur.  
Un animal, je serais un singe dans les arbres.  
Une voiture, je serais une Fiesta.  
Une boisson, je serais une infusion de Camomille.  
La lumière, je serais transperçante.  
Un sentiment, je serais la sérénité.  
Un geste, je serais une caresse.  
Une odeur, je serais envoutante. Ylang-Ylang !  
Un personnage, je serais immortelle.  
Une couleur, je serais du vert, couleur de l'espoir.  
Une saison, je serais le printemps, là où tout refléur.

## Yves

Si j'étais...  
Une fleur, je serais un rhododendron.  
Président, je serais Le Dalai Lama.  
Un enfant, je serais un indien contre les cowboys.  
Un animal, je serais un furet.  
Une voiture, je serais une Porsche. Une traction avant.  
Une boisson, je serais Tequila.  
La lumière, je serais une étincelle.  
Un sentiment, je serais en amour.  
Un geste, je serais une caresse.  
Une odeur, je serais une forêt.  
Un personnage, je serais le surfer d'argent.  
Une couleur, je serais transparent.  
Une saison, je serais les 4 de Vivaldi.

## Alain

Si j'étais...  
Président, je serais un camembert.  
Un enfant, je serais le vieil homme et l'enfant.  
Un animal, je serais un triceratops, le dinosaure préféré de Léonard.  
Une voiture, je serais ma première 2 CV pour son bruit si particulier, le levier de vitesse horizontal et le sentiment de liberté.  
Une boisson, je serais un verre de château Petrus pour y goûter une fois dans ma vie.  
La lumière, je serais celle qui filtre des volets au petit matin, tantôt magique, tantôt insupportable.  
Un sentiment, je serais la sérénité.  
Un geste, je serais un Z sur le ventre du sergent Garcia.  
Une odeur, je serais le parfum gourmand des freesias.  
Un personnage, je serais un peintre.  
Une couleur, je serais le bleu de Giotto.  
Une saison, je serais l'été, où les gens s'ouvrent, un peu.

## Sabira

Si j'étais un mot, je serais le soleil.  
Si j'étais une émotion, je serais la joie.  
Si j'étais un fruit, je serais l'avocat.  
Si j'étais un animal, je serais un lion.  
Si j'étais une chanson, je serais « casser la voix » de Patrick Bruel.  
Si j'étais une fleur, je serais L'amica.  
Si j'étais une idée, je serais un jeu collectif.  
Si j'étais un objet, je serais le marteau.  
Si j'étais une couleur, je serais le vert.  
Si j'étais un personnage, je serais le roi lion.  
Si j'étais un plat, je serais une pizza.  
Si j'étais une saison, je serais l'été.

## Salvine

Si j'étais une fleur, je serais la rose, la beauté de ton cœur.  
Si j'étais une saison, je serais l'été, pour que le soleil brille.  
Si j'étais un animal, je serais un chat, la douceur de tes peines.  
Si j'étais une émotion, je serais la joie, pour voir le sourire sur ton visage.  
Si j'étais une couleur, je serais le bleu, pour la mer de tes vacances.  
Si j'étais une chanson, je serais « Je ne regrette rien » de Piaf.  
Si j'étais un mot, je serais le chemin.  
Si j'étais un personnage, je serais la statue de la liberté, pour que les gens soient libres.  
Si j'étais un fruit, je serais la fraise, pour l'arrivée des beaux jours.  
Si j'étais un objet, je serais un fauteuil pour que tu puisses te reposer.  
Si j'étais un plat, je serais le couscous, pour ta faim.

## Fatiha

Si j'étais un mot, je serais « compliquer ».  
Si j'étais une émotion, je serais l'angoisse.  
Si j'étais une saison, je serais le printemps.  
Si j'étais un fruit, je serais le Kaki.  
Si j'étais un animal, je serais une fourmi.  
Si j'étais une chanson, je serais « Mama mia ».  
Si j'étais une fleur, je serais un cactus.  
Si j'étais une idée, je serais encore en train de réfléchir.  
Si j'étais un objet, je serais une cafetière.  
Si j'étais une couleur, je serais le noir.  
Si j'étais un personnage, je ne serais sûrement pas le héros.  
Si j'étais un plat, je serais une pizza.

## Florence

Si j'étais une émotion, je serais la peur.  
Si j'étais un mot, je serais le mot amour, c'est la plus belle chose au monde.  
Si j'étais une saison, je serais l'été.  
Si j'étais un fruit, je serais une cerise.  
Si j'étais un animal, je serais un chat.  
Si j'étais une chanson, je serais « encore un soir ».  
Si j'étais une fleur, je serais le muguet, qui représente pour moi, l'arrivée des belles saisons.  
Si j'étais un objet, je serais un ordinateur.  
Si j'étais une couleur, je serais la couleur rose.  
Si j'étais un plat, je serais des lasagnes.

## Nathalie

Si j'étais un mot, je serais l'émerveillement.  
Si j'étais une émotion, je serais la joie partagée.  
Si j'étais une saison, je serais l'été, source de bien-être : soleil, longues journées...  
Si j'étais un fruit, je serais une orange, ronde, vitaminée, énergétique.  
Si j'étais un animal, je serais une libellule, virevoltant aux dessus des ruisseaux, les ailes arc en ciel reflétant la douce lueur du matin.  
Si j'étais une chanson, je serais « tout le bonheur du monde » de Sinsemilia.  
Si j'étais une fleur, je serais un brin de muguet, pour fêter ce joli mois de mai.  
Si j'étais une idée, je serais le principe de la téléportation humaine pour te rejoindre rapidement.  
Si j'étais un objet, je serais le stylo guidé par ta main.  
Si j'étais une couleur, je serais le bleu qui me rappelle le ciel, la mer, tes yeux...  
Si j'étais un personnage, je serais Spiderman, héros préféré de mon petit-fils.  
Si j'étais un plat, je serais une salade composée, colorée et croquante.

## Corinne

Si j'étais une fleur, je serais un lys bleu majestueux dans sa robe de velours.  
Si j'étais une saison, je serais le printemps qui réchauffe mes pétales.  
Si j'étais un animal, je serais un chat qui vagabonde dans les champs.  
Si j'étais un fruit, je serais une cerise qui rougit au doux soleil du petit matin.  
Si j'étais une chanson, je serais une chanson mélancolique qui laisse les rêves battre la campagne.  
Si j'étais une couleur, je serais le bleu du ciel.  
Si j'étais un plat, je serais un plat léger.  
Si j'étais un objet, je serais un arbre qui observe la vie.  
Si j'étais un mot, je serais un mot d'une chanson.  
Si j'étais un personnage, je serais cet épouvantail immobile au milieu du champ.  
Je serais un mot, la liberté.

## Marine

Si j'étais une émotion, je serais l'angoisse.  
Si j'étais une saison, je serais le printemps pour la bonne humeur et les beaux jours.  
Si j'étais un fruit, je serais le kaki.  
Si j'étais un animal, je serais un lion.  
Si j'étais une chanson, je serais « Libéré, La reine des neiges ».  
Si j'étais une fleur, je serais une marguerite.  
Si j'étais un objet, je serais une éponge.  
Si j'étais une couleur, je serais le bleu.  
Si j'étais un personnage, je serais un « minimoy ».  
Si j'étais un plat, je serais des lasagnes.

## Nicolas

Si j'étais petit, je ne serais pas grand (vaillant).  
Si j'étais grand, je serais un sportif de talent.  
Si j'étais une fleur, je serais une tulipe.  
Si j'étais jaune, je serais une fleur aux milles couleurs.  
Si j'étais un animal, je serais un tigre.  
Si j'étais président, je serais à l'écoute du peuple.  
Si j'étais une ville, je serais propre dans tout mon ensemble.  
Si j'étais une célébrité, je serais riche à ne plus savoir qu'en faire.  
Si j'étais un plat, je serais au gout de tout le monde.  
Si j'étais un objet, je serais une arme.

## Ahmed

Si j'étais grand, je réfléchirais avant de dire.  
Si j'étais jaune, je serais le soleil.  
Si j'étais un animal, je serais un chameau.  
Si j'étais président, je plaiderais pour la paix.  
Si j'étais une ville, je serais la Mecque.  
Si j'étais un plat, je serais un poivron farci.  
Si j'étais un objet, je serais un avion.

## Jacqueline

Si j'étais petit, je serais le petit poucet.  
Si j'étais une fleur, je serais une branche de lilas.  
Si j'étais jaune, je serais le soleil.  
Si j'étais un animal, je serais un petit oiseau.  
Si j'étais une ville, je serais la ville où je suis née, Lunel.  
Si j'étais un objet, je serais un vase.  
Si j'étais une émotion, je serais le rire de ma petite fille.  
Si j'étais une célébrité, je serais Jacques BREL.  
Si j'étais un fleuve, je serais le Rhin.  
Si j'étais grand, je serais mon grand-père.  
Si j'étais un plat, je serais le ragout de ma grand-mère.

## Robert

Si j'étais petit, je serais une étoile.  
Si j'étais une fleur, je serais une bignone.  
Si j'étais jaune, je serais une banane.  
Si j'étais un animal, je serais une ourse.  
Si j'étais président, je serais le roi.  
Si j'étais une ville, je serais Bristol.  
Si j'étais un objet, je serais un immobile.  
Si j'étais une émotion, je serais changeant.  
Si j'étais une célébrité, je serais Steven Gerrard.  
Si j'étais grand, je serais un chêne blanc.  
Si j'étais un plat, je serais une pizza.  
Si j'étais prêtre, je serais croyant.  
Si j'étais un fleuve, je serais le Don.

## Christelle

Si j'étais petite, je serais une poupée.  
Si j'étais une fleur, je serais une rose noire.  
Si j'étais jaune, je serais la lune.  
Si j'étais un animal, je serais un koala.  
Si j'étais grand, je serais une princesse.  
Si j'étais président, je serais Obama.  
Si j'étais une ville, je serais Monaco.  
Si j'étais un objet, je serais un cercueil.  
Si j'étais une émotion, je serais une larme.  
Si j'étais une célébrité, je serais Mylène Farmer.  
Si j'étais un plat, je serais des pâtes bolognaises.  
Si j'étais un fleuve, je serais la Loire.  
Si j'étais prêtre, je serais le Pape Souverain.

## Stéphanie

Si j'étais petite, je serais dans les bras de mon père.  
Si j'étais une fleur, je serais une rose.  
Si j'étais grande, je serais comme maintenant.  
Si j'étais jaune, je serais un poussin.  
Si j'étais un fleuve, je serais le Rhône pour me jeter dans la mer Méditerranée.  
Si j'étais un animal, je serais le dauphin.  
Si j'étais présidente, je serais la voix du peuple.  
Si j'étais une ville, je serais Honolulu.  
Si j'étais un objet, je serais une berceuse.  
Si j'étais une émotion, je serais la joie.  
Si j'étais une célébrité, je serais Patrick Bruel.  
Si j'étais un plat, je serais une pizza.  
Si j'étais prêtre, je serais vénéré.

## Sophie

Si j'étais petite, je serais joyeuse.  
Si j'étais un fleuve, je serais le Tigre.  
Si j'étais grande, je serais responsable.  
Si j'étais une fleur, je serais une Margueritte.  
Si j'étais jaune, je serais un poussin.  
Si j'étais un animal, je serais un loutre.  
Si j'étais président, je serais loyal.  
Si j'étais une ville, je serais Venise.  
Si j'étais un objet, je serais un doudou.  
Si j'étais une émotion, je serais la joie.  
Si j'étais une célébrité, je serais Tchaïkovski.  
Si j'étais un plat, je serais une glace à l'italienne.  
Si j'étais prêtre, je partirais en mission.

## Doriane

Si j'étais un animal, je serais un chat. Je serais blanc et roux avec des yeux bleus verts. On me nourrirait, câlinerai et je serais très heureux.  
Si j'étais petit, je serais un nain avec plein d'amour à donner.  
Si j'étais grand, je serais un géant et je pourrais observer tout ce qu'il y a autour de moi.  
Si j'étais une fleur, je serais une rose blanche.  
Si j'étais jaune, je serais un petit poussin.  
Si j'étais une ville, je serais FOURMI.  
Si j'étais un objet, je serais une clé.  
Si j'étais une émotion, je serais la joie de vivre.  
Si j'étais une célébrité, je serais Johnny Hallyday.  
Si j'étais un plat, je serais des spaghettis bolognaises ou un couscous.

# Dans le silence j'entends...

## DELPHINE

Dans le silence, j'entends ta voix qui me dit de te rejoindre.  
Dans le silence, j'entends encore Betty-Lou et Nina qui se chamaillent,  
Dans le silence, j'entends leurs yeux me sourient,  
Dans le silence, je t'imagine en train de me brosser les cheveux lentement,  
Dans le silence, j'entends encore le bruit des travaux,  
Dans le silence, j'entends ma peur d'être abandonnée,  
Dans le silence, j'entends la solitude qui m'envahit,  
Dans le silence, j'entends ma main qui caresse les cheveux de Nina,  
Dans le silence, j'imagine que je suis parfois bien,  
Dans le silence j'entends mon poulx battre dans ma nuque,  
Dans le silence, j'entends que je suis là,  
Dans le silence, je t'entends.

## HASSAN

Dans le silence, j'entends le battement de mon cœur,  
Dans le silence, j'entends rient les enfants,  
Dans le silence, j'entends voler une mouche.

## ISABELLE

Dans le silence, j'entends le soulagement, le renouveau,  
Dans le silence, j'entends l'éternité, l'au-delà, Dieu,  
Dans le silence, j'entends mes acouphènes, ma respiration,  
Dans le silence, j'entends le bruit du monde caché ou le monde tout court,  
Dans le silence, j'entends mes souvenirs,  
Dans le silence, j'entends l'inconnue qui attire ou qui effraie,  
Dans le silence, j'entends le temps qui s'étire doucement,  
Dans le silence j'entends ma petitesse ou ma grandeur,  
Dans le silence, j'entends ma présence, celle des autres,  
Dans le silence, j'entends la vie.

## MARTINE

Dans le silence, j'entends les plus petits bruits de la nature, comme le vent dans les arbres, les oiseaux.  
Dans le silence, j'entends les moustiques de la nuit,  
Dans le silence, j'entends l'été, le chant des cigales qui chantent quand il fait chaud.

## NAWEL

Dans le silence, j'entends la voix de ma mère qui m'appelle pour me dire « je t'aime très fort ».  
Dans le silence, j'entends les oiseaux chanter.  
Dans le silence, j'entends mes sœurs rigoler.  
Dans le silence, j'entends la voix de mon père qui me dit : «je vous protège».  
Dans le silence, j'entends mon cœur qui bat très vite.  
Dans le silence j'entends une voix que je connais et je ne l'aime pas.  
Dans le silence j'entends tout ce que je ne peux pas dire à haute voix.

## SANDRA

Dans le silence j'entends  
Le bruit des bottes,  
Les larmes coulées,  
Des notes de musique dans ma tête,  
La beauté de la nature,  
L'encre glissée sur le papier,  
Des joies, des peines,  
Tout ce qui n'est pas dit,  
Tous les possibles s'ouvrir,  
Les sourire,  
L'infini,  
Les sons de la vie,  
La dureté de l'absence,  
Les non-dits bruyants.

# IL nous restera ça....

**Slam à la manière de Grand Corps Malade, pour parler des ateliers d'écriture.**

## **Delphine**

*D'entendre des voix que je ne connaissais pas.  
De voir des visages qui m'étaient inconnus.  
D'avoir le sentiment de m'être allégée la première fois.  
L'envie d'y revenir,  
L'envie de m'exprimer  
L'envie de revoir les gens et de les découvrir.  
La curiosité du rendez-vous.  
La rencontre de belles personnes.  
De redécouvrir la magie du stylo.*

## **Martine**

*Jeux,  
Réflexion,  
Ambiance,  
De bons moments passés entre nous dans une ambiance détendue,  
Ouverture des cœurs.*

## **Alain**

*Un sourire, des larmes retenues (ou pas), une petite fierté, un moment hors du temps, des temps de partage, le respect, l'écoute, de la bonne humeur, le passé qui surgit et parfois envahit, la dignité de tous, du jeu.*

## **Navel**

*La cohérence,  
La rupture,  
Solidarité,  
Nostalgie,  
La confiance,  
La famille,  
L'amour,  
L'amitié,  
La vie,  
La résistance,  
La différence,  
La nature,  
L'enfance,*

## **Delphine,**

*L'espoir,  
La santé,  
Couleur : vert - bleu,  
Et aussi ma jeunesse.*

# Les quatre éléments

## **Véronique**

*Si j'étais L'eau, je serais cette vague qui rebaigne le sable jusqu'à la nuit des temps.  
Si j'étais la terre, je serais cet astre tournant qui oublierait les solitudes.  
Si j'étais l'air, je serais ce zéphyr tiède qui chatouillerait le printemps.  
Si j'étais le feu je serais cette flamme insolente qui brûlerait les incertitudes.*

## **Samia**

*Si j'étais L'eau, je te bercerais si lentement que tu t'endormirais dans mes bras.  
Si j'étais la terre, je te ferais tourner avec moi pour que tu voyage sans cesse.  
Si j'étais l'air, je te donnerais la main pour que tu deviennes légère comme une plume.  
Si j'étais le feu je te réchaufferais du grand froid, tout en grillant des marrons devant la cheminé.*

## **Susanne**

*Si j'étais L'eau, je serais limpide comme un lac.  
Si j'étais la terre, je serais bonne à cultiver.  
Si j'étais l'air, je serais pur, sans pollution.  
Si j'étais le feu je serais là pour réchauffer l'être aimé.*

## **Hassan**

*Si j'étais L'eau, je ne serais surtout pas derrière un barrage, enfermé, conditionné pour servir d'autres besoins.  
Si j'étais la terre, je prendrais un temps pour arrêter de tourner et contempler le paysage.  
Si j'étais l'air, je soufflerais à tue-tête pour faire chanter la cime des arbres.  
Si j'étais le feu je réchaufferais le cœur des enfants et des êtres tristes.*

## **Maryane**

*Si j'étais L'eau, je serais limpide comme un lac.  
Si j'étais la terre, je serais bonne à cultiver.  
Si j'étais l'air, je serais pur, sans pollution.  
Si j'étais le feu je serais là pour réchauffer l'être aimé.*

## **Marion**

*Si j'étais L'eau, je serais une cascade sauvage et turbulente, qui emporterait tout ce dont la nature n'a pas besoin.  
Si j'étais la terre, j'engouffrerais dans mon cœur toutes les souffrances créées par l'homme, faite de métal.  
Si j'étais l'air, j'emporterais au loin les pensées pures et respectables, pour les faire entendre au monde entier.  
Si j'étais le feu je serais une flamme d'espoir dans les yeux de chaque être vivant qui n'espère rien d'autre que la paix.*

## **Marie-Thérèse**

*Si j'étais L'eau, je serais une source courant dans le désert afin d'abreuver les peuples et fertiliser les terres.  
Si j'étais la terre, je crierais au massacre !  
Si j'étais l'air, je serais une douce brise apaisante.  
Si j'étais le feu je serais un volcan en éruption.*

## Delphine

Si j'étais L'eau, je serais généreuse, je me démultiplierais, afin que tous les êtres vivants puissent boire jusqu'à plus soif.  
Je laverai la terre de tout ce qui l'enlaidit, la dénature, la pollue, la fait souffrir.  
Si j'étais L'eau, j'aurais un pouvoir, je serais un philtre d'amour.  
Si j'étais L'eau, je serais un philtre de paix.  
Si j'étais L'eau, je serais des cascades, j'adore les cascades, c'est si beau.  
Si j'étais de l'eau salée, je ne coulerais jamais sur les joues de Betty-Lou, sur les joues de Nina, sur les joues des enfants.  
Si j'étais la terre, je serais féconde d'amour.  
Si j'étais l'air, je serais pur, pour tous. Je donnerais le pouvoir aux êtres de savoir faire en sorte de ne pas polluer.  
Si j'étais le feu je distribuerais de la chaleur à qui en veut ou en a besoin.  
Si j'étais le feu je regarderais ou je marche et j'épargnerais la vie de ceux qui me combattent.  
Si j'étais un feu, je resterais calme.  
Si j'étais un feu, je serais grand sur une plage, pour que mes filles dansent autour.

## Diégo

Si j'étais L'eau, j'inonderais le désert, je désaltérerais les assoiffés.  
Si j'étais la terre, j'abriterais la vie, je tournerais autour du soleil.  
Si j'étais l'air, j'aurais l'air gentil, je gonflerais les poumons.  
Si j'étais le feu j'allumerais Johnny, je réchaufferais la vendeuse d'allumettes.

## Bernadette

Si j'étais L'eau, je serais sérieuse en regardant les fonds de la mer émerveillée.  
Si j'étais la terre, je tournerais mieux et l'on ferait de beaux voyages.  
Si j'étais l'air, je serais bas pour tout le monde, sans pollution.  
Si j'étais le feu ne cesserais jamais de me chauffer corps et âme Et donnerais cette chaleur à d'autre.

## Alain

Si j'étais L'eau, je quitterais mon lit pour couler contre toi,  
Si j'étais la terre, j'arracherais mes racines et mes chaînes pour rechercher tes bras.  
Si j'étais le feu je brûlerais mes yeux à rechercher les tiens.  
Si j'étais l'air, je transporterai ton parfum jusqu'au fond de mes rêves.

## Sandra

Si j'étais L'eau, je serais transparente comme du cristal mais biseauté comme un diamant.  
Je serais parfois vive, parfois morte.  
J'aimerais être la source de tes envies.  
Si j'étais la terre, je serais ferme comme un roc mais aussi friable entre tes mains.  
Je serais ronde pour que la bêtise me glisse dessus.  
J'aimerais être de toutes les couleurs.  
Si j'étais l'air, je serais invisible mais toujours présente.  
Je serais un doux courant.  
J'aimerais être pur.  
Si j'étais le feu je serais une flamme de vie.  
Je serais vive.  
J'aimerais te manger tout cru.

## Jacqueline

Si j'étais la terre, je serais une planète fleurie,  
Si j'étais L'eau, je serais un torrent qui court,  
Si j'étais le feu je serais une petite flamme qui éclaire tout le monde,  
Si j'étais l'air, je serais le souffle de la vie.

## Robert

Si j'étais la terre, je serais le noyau vivant d'un corps métastable, prêt à exploser dans les 4 coins du monde.  
Si j'étais L'eau, je serais l'essence vitale à la vie prête à engloutir tout sur mon chemin.  
Si j'étais le feu je serais la flamme de la vie, la mort et l'amour, prête à transformer tout sur mon passage en cendres.  
Si j'étais l'air, je serais l'ouragan qui nourrit tout ce qui se trouve sur la terre. L'essence de l'énergie des autres éléments.

## Christelle

Si j'étais L'eau, je serais un fleuve pour que les canadiens puissent prendre l'eau pour éteindre les feux de forêts.  
Si j'étais le feu je serais une flamme de cheminée pour réchauffer la famille près de la cheminée.  
Si j'étais l'air, je serais un ballon gonflable pour faire visiter aux gens les beaux endroits vus du ciel.

## Stéphanie

Si j'étais la terre, je serais plus grande pour garder tout le monde.  
Si j'étais L'eau, je serais potable pour le monde entier.  
Si j'étais le feu je serais doux pour réchauffer les cœurs.  
Si j'étais l'air, je serais léger pour envoyer plein d'amour.

## Françoise

Si j'étais la terre, je serais de milles et unes couleurs.  
Si j'étais L'eau, je serais claire et limpide, me vent soufflerais sur moi et les enfants s'amuserais avec moi.  
Si j'étais le feu je serais chaud et doux dans une cheminée près de deux jeunes amoureux.  
Si j'étais l'air, je serais coloré et je parfumerais à la barbe à papa pour émerveiller tous les enfants de la terre.

## Sophie

Les 4 éléments...  
Si j'étais L'eau, je serais potable pour tous les peuples.  
Si j'étais la terre, je serais autonettoyante.  
Si j'étais le feu je serais inoffensif pour les forêts.  
Si j'étais l'air, je serais remplie de molécule et donnerais un second souffle à ceux qui n'en n'ont pas.

## Laurence

Si j'étais la terre, je serais l'herbe au printemps.  
Si j'étais L'eau, je serais la rose du matin.  
Si j'étais le feu je serais une étincelle.  
Si j'étais l'air, je serais la bise moins forte que le mistral.

# Fenêtre sur le monde : des animaux racontent.

*Le béton*, les travaux, le bruit, les voitures qui ne s'arrêtent pas pour laisser passer les piétons. Les chats et chiens errants qui souffrent. Voir la tristesse des gens qui passent, les disputes) à travers les murs. Entendre la sirène des pompiers, les arbres nus sur les rues, sans chants d'oiseaux. Ne pas le voir arriver.

## *Fenêtre thérapeutique.*

Quand la porte.

Je vois les murs de l'hôpital, on voit du blanc. Les blouses blanches qui s'affairent, j'entends le bruit des machines de réanimations, les gens qui appellent, le bruit des respirateurs, des tensiomètres qui se gonflent.

Puis j'entends le brouhaha des télévisions.

Je sens l'odeur du désinfectant, de l'alcool, mais aussi le parfum des infirmières, j'entends leur voix. Je les reconnais. J'entends les bruits qui font peur, qui inquiètent. J'entends les portes automatiques se fermer. A travers les fenêtres de réa, en fait, on ne voit rien.

## *Le corbeau.*

COA ! Ma cage est pleine de fenêtres. Moa, je dirais pleine de barreau. COA ? En plus ils sont en ferraille, COA, encore les sirènes des pompiers et celles des policiers. COA, mon langage énerve les gens.

Moa, je n'aime pas les barreaux, c'est pour ça que je ne chante plus et que je coasse pour rendre les gens tellement exaspérés qu'ils ouvriront la porte de ma cage, COA ! ça pourrait bientôt se faire. Alors Moa, je me percherai sur une branche, noire et belle comme Moa, j'attendrais. COA ? Ben je t'attendrai toa.

J'ouvre ma fenêtre et tout de suite un bruit se saisit de moi, encore ces travaux qui n'en finissent pas. Les coups de marteaux piqueurs qui me trouent les oreilles. Des engins mécaniques qui labourent le sol dans tous les sens. Des ouvriers qui se crient dessus.

Je regarde par la fenêtre du train qui roule à toute allure, les paysages défilent devant mes yeux, un troupeau de vaches qui broutent de l'herbe bien grasse. Au lointain, des arbres alignés qui séparent des parcelles de terrains verdoyants. Un berger qui donne des ordres à des chiens obéissants pour ramasser le troupeau de moutons qui s'éparpillent sur les pâturages parsemés de toutes les couleurs.

Toutes les issues sont fermées, Mario, le chat derrière la fenêtre du salon, regarde tout le monde qui s'affaire à dresser la table. Il y a du poulet «miouam» qu'il disait, «ouvrez-moi la porte, que je mange aussi». Mon morceau c'est le haut de la cuisse, mon plat préféré, avec quelques olives, ça fera l'affaire».

Depuis 12 ans le même horizon. Un horizon sans passage, ni arbre, ni fleur, ni un humain pour le traverser. Pas de regard à croiser, pas de jeux d'enfants «deviner, pas de formes féminines» espérer. Seuls quelques oiseaux parfois pour déchirer le ciel de leurs cris et de leur liberté sans conscience. Des odeurs aussi, fades ou surchauffées selon les saisons. Mais aucun parfum de fleurs, de gâteaux sorti du four ni même de bitume après la pluie. Une fenêtre de 40 cm à 2 mètre 50 de hauteur. Cellule n° 13 à Fleury Mérois. Je ne crois plus aux numéros portes bonheur.

Avant d'entrer dans cette grande maison zonzon, il m'avait appelé Blanco zonzon. Alors que moi je suis moi zonzon. Mais parait que j'efface tout zonzon, parce que je bouge tout le temps la queue et parce que je bave un peu zonzon.

Mais lui je ne l'ai pas effacé zonzon et tous les jours je viens voir s'il sort de la grande maison zonzon. Il a jamais été violent avec moi zonzon. Mon maître il n'est pas mesquin, pas arrogant zonzon. Il est juste pauvre zonzon. C'est quand même long douze ans dans cette maison humide zonzon. Y'a des soufflets qui retombent pour moins que ça zonzon.

## *Alain*

# Mon Haïku

## **Delphine**

Des voix, des visages,  
Que je ne connaissais pas,  
Soif de les revoir.  
De belles personnes,  
La joie du rendez-vous,  
L'émotion en mots.  
Entendre les voix,  
De leurs souvenirs enfouis,  
Paroles d'encre,  
Magie du stylo,  
Qui relie les voix muettes,  
Libres expressions.  
Accouchement doux,  
De la langue si belle,  
Souvenirs touchant.  
Courage unis,  
Pour alléger les âmes,  
Douceur de l'envol.

## **Yves**

Dans l'intimité,  
J'ai ressenti la douleur,  
Ce laissé aller.  
Dans le ressenti,  
J'ai remarqué le sourire,  
Alors de la joie !  
Et tous ensemble,  
Négatif ou positif,  
J'ai vu le ciel bleu.  
Tout autour de moi,  
Des gens malades et en peine,  
Mais heureux quand même.  
Chérir un être,  
C'est casser ma solitude,  
Et être heureux.  
Ce pouvoir d'animer,  
C'est donner tous ce qu'on a,  
Et le partager.

## **Hassan**

Centeur d'un jour sans fin,  
Des souvenirs d'enfance qui ne finissent  
point,  
Comme un horizon lointain.

## **Martine**

Tout à tour on prend la parole,  
Pour former une phrase  
Une pensée triste.  
Une phrase dite,  
La pensée ouverte,  
Dans une ambiance chaleureuse.  
Une photo prise,  
Un souvenir de famille,  
La joie des visages.

## **Nawel**

Ce matin je suis là,  
C'est déjà bien, c'est la joie,  
Un olivier qui résiste.  
L'eau et la terre,  
Et une femme joyeuse,  
Bonjour ma mère.

## **Alain**

Autour de la table,  
La marmotte et le fusil,  
Pour un bestiaire de mots.  
Carmes retenues,  
Sur un passé qui surgit,  
Dignité partagée.  
Comme un hommage à,  
Des rires en partage.  
Moments hors du temps,  
Pour des temps de partages,  
Et des mots suspendus.  
La chaleur et le bruit

# Les émotions positives

## La recette de la joie

### Vanessa

Mettre du cœur et du bonheur  
De l'amusement et de la fête  
Joue avec Jean GIONO et toi,  
L'humeur et être heureuse,  
Et mettre au feu de bois.

### Sabira

4 bois,  
2 verres de Charles TRENET,  
1 verre de feu,  
1/2 verre d'humeur,  
1 ou 2 de bonheur,  
1 sachet de cœur,  
1 sachet de fête  
Rajouter de toi, du poids et mélanger avec amusement.

### Fatiha

Il faut 200g de cœur, une pincée de bonheur, 50 g de fête, 100g d'euphorie, 25g d'amusement.  
Mélanger le tout avec un soupçon de Charles TRENET et une cuillère de Jean GIONO.  
Le feu à 180°C.  
A déguster les joues bien pleines.

### Florence

Mettre un gros morceau de bonheur dans son cœur, rajouter un soupçon d'amusement, avoir l'humeur de Charles TRENET, puis incorporer la fête pour rester heureux, remuer le tout en rajoutant un soupçon d'euphorie.  
Et ne jamais éteindre le feu qui est en toi.

### Salvine

Mettre une pincée de cœur dans 1 kg de bonheur et rajouter petit à petit de l'humeur, sans oublier de l'amusement, bien remuer pour que tu devienne heureuse. Mettre tout dans un plat Charles TRENET au feu de bois, entendre que la fête monte, sortir quand Jean GIONO est euphorique. Mettre un poids gai et servir à toi.

### Alain

Pour obtenir une belle joie, choisissez de beaux produits et mettez-y tout votre cœur.  
Allumez un joli feu, feu de bois de préférence qui rendra vos convives plus gais et certains même tout à fait heureux.  
Pour adoucir l'ambiance, pensez à un petit air de musique, Charles TRENET fera très bien l'affaire.  
La fête peut alors commencer et les amis arriver.  
N'invitez pas de rabat joie ni de triste sire, ni d'éteigneur d'humeur, ils n'ont rien à faire sous votre toit.  
Quand la joie bouille retirez là du feu, il ne faut pas qu'elle attache.  
Et dégustez sans euphorie pour éviter de vous bruler la joue.

# Les émotions positives

## La recette du plaisir

*Sir Vizir*, car il s'agit de lui, m'invita sur un bateau de plaisance pour une partie de pêche à la ligne et profiter de cet instant de détente pour partager son excellente salade de fruits magiques et écouter la douce musique des vagues, en remerciant la nature, pour la caresse des embruns. Nous étions installés sur le pont et le désir d'une sieste au bruit des vagues nous envahit. Nous avions fini de manger et nous installâmes sur un plaid. Il me prit dans ses bras, cela me fit rougir. Il avait tout pour plaire et je commençais à haïr l'idée qu'il faudrait bientôt rentrer et que j'allais retrouver et aérer mon appartement, comme une vieille louve solitaire. Mais je savais que ce moment allait danser longtemps dans ma tête et que le désir de le revoir se ferait sentir. Je caressais mon chat sur sa tête hirsute qui allait plaider sa cause pour me dire que sa gamelle était vide, en me saisissant de sa patte. Je pris ma veste et sentie dans ma poche un petit cadeau. Une invitation pour un prochain câlin.

Delphine

*Le plaisir est de faire ce que l'on a envie de faire quand on a envie.*

Par exemple, aller à la pêche, ou faire une sieste ou même dormir une nuit complète, atteindre la plénitude. Guérir de tous ces maux qui vous gâche la vie et qui vous font souffrir. Manger un bon fruit, saisir chaque bon moment qui passe sans se soucier du futur. Assouvir ses désirs et les partager avec quelqu'un d'autre. Sentir la douceur de la caresse du vent sur son visage. Écouter de la musique.

Hassan

### Recette originale du plaisir solitaire.

Pour réussir cette recette sans rougir, vous allez devoir y aller en douceur. Cela vous procurera un réel moment de détente et tant pis s'il n'est pas partagé.  
Tout d'abord vous devez saisir d'un plaid et vous emmitoufler dedans tel un câlin. Et non, vous ne ferez ni la sieste, ni dormir. Au contraire, sortez en plein air, laissez-vous aller, telle une caresse au son de la musique en pleine nature, au risque que vos cheveux hirsutes, mais sans que cela vous fasse souffrir. Et si vous voyez passer un vizir en train de cirer ses chaussures tout en disant « je vais à la pêche aux cadeaux » ne soyez pas étonné, il est en train de guérir.  
En attendant de pouvoir manger, voire de croquer ce plaisant fruit du plaisir dans une plénitude saisissante. N'oubliez pas d'écouter et de danser dans votre tête. Jamais haïr pour toujours avoir du désir.

Sandra

## L'inventaire des sens...

### Sabira

**Je voudrais goûter** les excellents desserts que fait si bien ma mère et goûter la vie comme je l'entends.

**Je voudrais voir** le coucher du soleil avec toi et le dernier match du Réal Madrid.

**Je voudrais entendre** ta voix qui me dit des mots tout bas et entendre ce que tu as à me dire de si urgent.

**Je voudrais toucher** la lune qui semble si belle, ton visage que j'aime si bien.

**Je voudrais sentir** ton corps contre le mien et ta bouche contre la mienne.

### Fatiha

**Je voudrais entendre** du silence pour pouvoir me concentrer,

**Je voudrais voir** le plus loin possible pour pouvoir enlever mes lunettes,

**Je voudrais goûter** à des plats épicés sans avoir d'indigestion,

**Je voudrais sentir** le parfum fruité des agrumes et de mon enfance,

**Je voudrais toucher** mes pieds sans avoir de courbatures ou mon estomac entre les deux.

### Nathalie

**Je voudrais goûter**

La rosée,  
Un pétale de rose,  
Un rosé bio bien frais,  
Un baiser sur tes joues rebondies et rosées.

**Je voudrais voir**

Des licornes,  
Des elfes,  
Des fées,  
Des mondes imaginaires.

**Je voudrais entendre**

Des mots bienveillants,  
De la musique zen,  
Le léger crissement des feuilles sous le vent,  
Ton souffle...

**Je voudrais toucher**

Un éléphant,  
Une luciole,  
L'air,  
Les étoiles,  
L'univers.

**Je voudrais sentir**

La fumée du bon gâteau au chocolat de mon enfance,  
L'odeur d'un champ de blé fraîchement coupé,  
L'odeur d'un petit chiot,  
L'air iodé de la Méditerranée.

### Salvine

**Je voudrais goûter** au fruit de l'été, la passion.

**Je voudrais voir** ton beau sourire, tes yeux qui brillent.

**Je voudrais entendre** la mélodie de ton cœur, une chanson douce,

**Je voudrais toucher** des rêves les plus profonds, tes cheveux doux.

**Je voudrais sentir** le parfum qui embaume le coucher de soleil, les roses dans le souffle de l'air.

### Corinne

Je voudrais voir  
La beauté des gens,  
Les îles vierges,  
L'avenir,  
Le monde sous un autre jour.

**Je voudrais goûter**

Le ciel,  
L'éternité,  
Les fruits de la passion,  
Ton corps en sueur.

**Je voudrais entendre**

La voix du prince charmant,  
La musique du cœur,  
Les étoiles qui brillent.

**Je voudrais toucher**

Le septième ciel,  
Ton âme,  
La vie,  
La mort.

**Je voudrais sentir**

Tes mains,  
Ton parfum,  
La mer qui se jette sur les rochers.

## Un prénom - Une Année

### Vanessa

Zoé - 2009

*Je pars en train dans la nuit rejoindre mes amies.  
Pour faire la fête et profiter de la vie.  
On va le faire, on s'en va loin.*

### Sabira

Hafsa - 2006

*Je suis une jeune fille de 18 ans avec une famille tout à fait normale. Cette année je passe mon Bac ainsi que mon permis de conduire. Je sais que je peux le faire et je vais le faire. Mes parents sont tout le temps derrière moi et j'ai l'espoir d'y arriver. Cette année les jeunes filles que je connais avaient eu leur bac et j'ai l'espoir que mes parents soient fiers de moi. Maintenant faut que je continue mes études pour pouvoir avoir un bon métier plus tard. Je vais le faire, c'est une évidence.*

### Florence

Élisa - 1994

*Courage (mot inspiré). Dem sortir (mot du texte). Je remets à demain. Le mal est un aimant. Rendez-moi les jours que j'ai perdu. J'ai négligé des choses importantes.*

*Mon texte :*

*Je voudrais m'en sortir, je n'ai plus la force. Il faudrait que je sorte de chez moi pour chercher du travail. Ma mère me répète toujours à ton âge il faut se réveiller. Mes amies me disent faut te bouger !*

*J'aime ce garçon, mais il m'a rejeté, sans lui j'ai l'impression que ma vie est terminée. Aujourd'hui, j'ai décidé de sortir un peu, tiens ! Mais qui est ce garçon qui passe devant moi ? Il est beau, il me plaît !!!*

# Course contre La honte

## On va le faire, on va le faire

**A la manière du Slam de Grand  
Corps Malade et Richard Borhinger**

**Alain**

Demain matin je n'irai pas à l'usine ! Plus de bruit, plus de douleurs, plus de regards tristes, plus de matin difficile. On va le faire. Je suis né deux fois, grâce à ma mère puis au Front Populaire. Demain je pars en vacances et j'irai vois la mer. C'est pas des mots en l'air.

On va le faire.

Les patrons on pliés.

Les ouvriers ont besoin d'air.

Rien à faire, j'irai prendre l'air.

Rendez-moi les jours que j'ai perdu.

On va le faire.

On va le faire.

La révolution, le Front Populaire.

Plus de salaire de misère.

Plus de genoux à terre.

On va le faire, on va le faire.

**Jacqueline**

Course contre la honte...

On va faire comment ? Que le monde change un peu pour aider ses malheurs.

On va rien lâcher. Que le monde sois gentil et se comprenne les uns et les autres.

On va le faire. Que tout le monde puisse travailler avec un revenu correct.

**Robert**

L'équipe de Liverpool va mal. Trop de lâche, trop d'approximation, d'imprécision. Il manque dans le jeu physique. Comment gagne-t-on la Champions League avec une équipe pareille.

On va faire comment ?

On va rien lâcher ! Ok ! A l'exception du manager, le staff technique et une moitié de l'équipe bien sûr.

On va le faire avec un nouveau manager, des staffs techniques compétents et une nouvelle équipe.

On va le faire. On va finir par avoir ce titre.

**Françoise**

Aujourd'hui encore on pleure,  
Pour nos frères à Londres,  
Qui ont encore étaient touché par ces attentats.  
On va faire comment ?

Soi personne ne veut rien faire.

Si même le président nous dit qu'il faut apprendre à vivre avec, pourtant,

On va rien lâcher !

On va tous se révolter. Ensemble On va le faire.

Il ne faut pas se taire,

Ensemble on pourra gagner

Et vivre en paix,

Seulement ensemble on pourra y arriver.

**Christelle**

On va faire comment, pour aider les personnes qui sont en difficultés et qui n'ont pas les moyens d'avoir une maison ?  
On va rien lâcher, il faut qu'il y ait du travail dans le monde pour que les gens trouvent du travail.

On va le faire, il faudrait baisser les charges et augmenter les salaires pour aider les personnes. Pour qu'ils travaillent.

Et construire des logements sociaux et baisser le prix de l'électricité, etc...

**Laurence**

On va faire comment ?

On va avancer sans avoir peur de demain. On va croire en l'avenir. Même si c'est dur.

On va rien lâcher,

On va tout refaire tout ce que l'on a raté.

On va y arriver.

On va le faire.

En mille fois mieux et demain sera meilleur.

**Sophie**

On va faire comment si la planète continue d'être salie ainsi ?

Sommes-nous tous responsables ?

On va rien lâcher, et oui nous sommes les malheureux participants alors il va falloir du changement.

On va le faire toutes et tous, les grands et les enfants pour notre terre.

# Je n'ai pas les mots pour...

**Robert**

Je n'ai pas les mots pour écrire mon livre.

Je n'ai pas les mots pour dire ce que je ressens.

Je n'ai pas les mots pour apaiser votre colère.

Je n'ai pas les mots pour faire sortir ton désespoir.

Je n'ai pas les mots pour bien m'exprimer mais je vais parler quand même.

Je n'ai pas les mots pour faire ce défi.

Je n'ai pas les mots pour transmettre mes sentiments ou mes pensées, mais j'en ai plein pour tous vous insulter.

Je n'ai pas les mots pour faire taire le monde donc bravo !

Je n'ai pas les mots pour dire, donc je vais me taire.

**Stéphanie**

J'ai pas les mots pour crier mes peines. Je te l'impunité en dérision. Rire de ton sourire sans intention. En rien le report, la patience n'a fonctionnée, tu es prisonnier de ta folie, garde là. J'ai compris : aider ce n'est pas sauver, c'est juste retirer les responsabilités. Garde ton regard, tes mérites sans jardin secret, la honte que tu m'as porté. Comme un couteau aiguisé ou un acteur costumé en clown à ses heures perdues. Garde ta meilleure amie, Bibi la malicieuse qui te protège des mauvais sors. Bibi l'exubérante, l'ironique, la vaniteuse qui te laisse seule au bas de la porte inerte, puante, immonde, cloporte.

Un père et sa bouteille, maladie certes, 3 solutions :

La stagnation, la folie, la mort. N'emporte pas les belles choses. Ne détruit pas le fruit de ta vie. Réfléchi sans mettre le monde voyeur de tes non-dits.

**Laurence**

J'ai pas les mots pour te dire combien tu me manques, depuis que tu n'es plus. Tout est si différent sans toi.

J'ai pas les mots pour te dire que j'aurais tant aimé que tu vois ta petite fille grandir. Je sais que tu l'aurais adoré. Je trouve qu'elle a beaucoup de toi.

J'ai pas les mots pour te dire tout ce que j'aurais aimé partager avec toi. Mais aujourd'hui je peux te dire que le meilleur des papas c'était toi.

**Sophie**

J'ai pas les mots pour exprimer toute mon indignation, celle que je ressens lorsque l'on fait du mal à plus petit ou plus fragile que soi.

J'ai pas les mots face à cette incompréhension.

J'ai pas les mots pour que cette cruauté s'arrête et que plus jamais il n'existe des victimes.

J'ai pas les mots pour guérir le monde de l'injustice, car de tout temps l'homme a été un loup pour l'homme.

**Stéphanie**

J'ai pas les mots pour dire à quel point tu me manques papa.

J'ai pas les mots pour faire face à l'adolescence de ma fille. J'ai pas les mots pour que le terrorisme arrête.

J'ai pas les mots pour inventer des phrases.

J'ai pas les mots pour écrire une chanson.

J'ai pas les mots pour te dire pardon.

J'ai pas les mots pour résoudre la guerre dans le monde.

J'ai pas les mots pour dire ce que j'ai envie de faire.

J'ai pas les mots pour recommencer à zéro et en mieux.

J'ai pas les mots pour te dire je t'aime plus que tout au monde.

J'ai pas les mots pour dire non à Macron.

J'ai pas les mots pour enfin dire tout, même le pire.

**Alain**

J'ai pas les mots pour ralentir le temps qui nous presse.

Pour retenir les rivières de nos larmes.

Pour apaiser les battements de mon cœur.

Pour décrire la douceur des cris de nos enfants.

Pour retenir le nom des soldats inconnus.

Pour peindre la couleur de l'amour.

Pour dire que le bonheur n'est pas ici.

*Programme animé par le*



**Comité départemental d'éducation pour la santé**

13, rue de la pépinière - 84000 AVIGNON - Tél. 04 90 81 02 41  
codes84@codes84.fr - www.codes84.fr

*avec le soutien de :*



*et la participation de :*

