

« Vivre ensemble le Festival de l'écrit »



initiales.



en Région Grand Est

Textes primés

Édition 2024

Coordination Edris Abdel Sayed

« Vivre ensemble le Festival de l'écrit »



initiales



en Région Grand Est

Textes primés

Édition 2024

Coordination Edris Abdel Sayed

Président
Omar Guebli

Directrice
Anne Christophe

Coordinateur de l'ouvrage
Edris Abdel Sayed

Ont collaboré
Liliane Bachschmidt
Céline Chevrier
Pierre Christophe
Antoine Ferreira

Conception graphique
Lorène Bruant
Maude De Goër

Impression
OTT imprimeurs – Wasselonne (67)
Dépôt légal : 4^e trimestre 2024

Initiales
Passage de la Cloche d'Or
16 D rue Georges Clemenceau
52 000 Chaumont (France)
Tél : 03 25 01 01 16
Courriel : initiales2@wanadoo.fr
Site : www.association-initiales.fr



Avec le soutien des institutions suivantes,
auxquelles vont tous nos remerciements :

*Ministère de la Culture / Direction Régionale des Affaires Culturelles
(DRAC) Grand Est*

*Direction Régionale (DREETS) / Agence Nationale de la Cohésion des
Territoires (ANCT)*

Ministère de la Justice/SPIP Meuse

Direction Régionale des Services Pénitentiaires

*Conseils Départementaux des Ardennes, de l'Aube, de la Marne et de la Meuse
Région Grand Est*

CAF de la Haute-Marne

Villes de Charleville-Mézières, Chaumont, Troyes et Reims

Fondation d'Entreprise La Poste

Les artistes et auteurs intervenants

Thierry Beinstingel, auteur

Adiel Goliot, poète / slameur

Cathy Lutete, poète / slameuse

Vincent Bardin, musicien

Céline Bardin, comédienne

Moustapha Mébarki, médiateur / calligraphe



Sommaire

Préface

*Edris Abdel Sayed,
directeur pédagogique régional d'Initiales 9*

Le mot du jury

*Anne-Sophie Reydy,
directrice de la Bibliothèque départementale
de l'Aube 11*

Textes primés

<i>À la pointe de mon stylo</i>	<i>17</i>
<i>Grands et petits bonheurs</i>	<i>25</i>
<i>J'ai quitté mon pays</i>	<i>35</i>
<i>Un parfum doux et amer</i>	<i>55</i>
<i>Au-delà de ces murs</i>	<i>69</i>
<i>L'amour</i>	<i>79</i>
<i>À toi</i>	<i>95</i>
<i>La rivière des chagrins</i>	<i>117</i>
<i>Prendre soin de soi...</i>	<i>141</i>
<i>Les couleurs de la vie</i>	<i>155</i>
<i>Être femme</i>	<i>163</i>
<i>Éclats de vie</i>	<i>171</i>
<i>Entre terre et ciel</i>	<i>183</i>
<i>Imagine</i>	<i>201</i>

Préface

Écrire et accéder à la citoyenneté

L'année 2024 porte la 28^e édition du Festival de l'écrit. Des structures sociales, formatives et culturelles ont su, une fois de plus, accompagner, encourager et motiver des femmes et des hommes en quête de sens dans les mots et dans la vie. Villes et campagnes ; francophones et allophones ont répondu présents à cette initiative citoyenne. Lire et écrire pour découvrir, apprendre et comprendre le monde qui nous entoure.

Dans le cadre du Festival de l'écrit, l'écrivain Franz Bartelt disait : « Il n'y a pas d'âge et pas de lieu spécifique pour apprendre à lire et à écrire. A vingt ans, Jack London était pratiquement illettré, ce qui ne l'a pas empêché de devenir un des écrivains les plus lus de ce temps...Tous les mots se valent et tous les livres trouvent leurs lecteurs. Lire, c'est d'abord regarder autour de soi. Et s'intéresser aux autres ».

Vivre et faire ensemble grâce à la langue, c'est possible. Les écrits dans cet ouvrage en témoignent. Bonne lecture de ces textes chargés de symboles et de sens.

Edris ABDEL SAYED

*Directeur pédagogique régional
Coordinateur du Festival de l'écrit*

Le mot du jury

Souvenir d'une enfance heureuse ou de son arrivée en France, partage de la joie d'être parent ou d'avoir un ami sur qui compter, témoignage d'une période de vie plus douloureuse qui vous marque à tout jamais, essai de style sur un sujet donné, envolée poétique ... Quelle diversité de texte ! qui reflète celle des apprentis écrivains.

Jeunes de l'école de la 2^e chance, d'institut médico-éducatif ou d'une structure d'insertion professionnelle, femmes et hommes suivant des cours de langue française, détenus de centre pénitentiaire... Tous se sont essayés à l'écriture, guidés, rassurés par leurs animateurs. Alors que l'on comprend que pour certains il s'agit de premières tentatives, d'autres montrent plus d'aisance. Sans aucun doute, l'écriture est libératrice, participe à la confiance en soi. Pour les participants à ce concours, qu'ils soient lauréats ou non, c'est se dévoiler aux regards des autres, se prouver à soi-même que l'on est capable de relever ce défi.

Et c'est sans compter le moment de la remise des prix, chargé d'émotions, avec la découverte des textes publiés dans cet ouvrage et lus à voix haute. Quelle fierté pour les lauréats !

Voici toute la richesse du Festival de l'écrit qui met en valeur les apprenants et leurs textes.

*Anne-Sophie Reydy
Directrice de Bibliothèque Départementale de l'Aube*

Le jury du Festival de l'écrit 2024

Dany Bechet, Conseil départemental des Ardennes

Thierry Beinstingel, auteur

Marieke Brocard, Bibliothèque départementale de la Marne

Eléonore Debar, Médiathèque Croix Rouge, Reims

Marie-Christine Jacquinet, Bibliothèque départementale de la Meuse

Anne-Sophie Reydy, Bibliothèque départementale de l'Aube

Anne Christophe, Association Initiales

Les écrits des lauréats du Festival de l'écrit 2024 et les expositions autour de cette dynamique sont issus des structures suivantes :

Ardennes: Hapi'Mut (Bogny-sur-Meuse), API Formation, Centre Ressource Ardennes, Centre Social André Dhôtel, Centre Social Manchester, CHRS L'Espérance, CHRS Voltaire, DEST1, GEM Sollicitude, J'SPR08, Maison d'arrêt, Mission Locale, SARC, SAVS-SAMSAH La Passerelle, Réseau des Médiathèques de l'Agglomération Ardenne Métropole, La Micro-Folie (Charleville-Mézières), La Compagnie l'Air de Rien (Chaumont), École de la 2^e chance Pointe des Ardennes (Fumay), Lire Malgré Tout (Revin), Femmes Relais 08, Centre Social Ouest Avenue, GEM Le Pommier, Mission Locale (Sedan).

Aube: Association Familiale (La Chapelle Saint-Luc), I.M.E. PEP 10 (Montceaux-lès-Vaudes), AFPA (Pont Sainte-Marie), École de la 2^e Chance (Yschools-E2C), AFPA (Romilly-sur-Seine), Bibliothèque départementale de l'Aube (Saint-André-les-Vergers), École de la 2^e Chance (Yschools-E2C), Association L'Accord Parfait, LADAPT Aube, Centre pénitentiaire Troyes-Lavau, SPIP de l'Aube, Dynamo, Médiathèque Jacques Chirac (Troyes), Centre de détention (Villenauxe-la-Grande).

Haute-Marne: Foyer d'Accueil Spécialisé (Châtenois), Alméa-École de la 2^e Chance, Maison d'arrêt, SPIP de la Haute-Marne, Centre médical Maine de Biran, Hôpital de jour des Abbés Durand, UDAF Résidence Accueil, Résidence Sociale Jeunes, Initiales, Canopé de la Haute-Marne, La Compagnie l'Air de Rien

(Chaumont), Yschools-École de la 2^e Chance, Initiales (Saint-Dizier), association La Déclam (Troyes).

Marne: Réseau des bibliothèques et médiathèques de Reims, Canopé, Bulle d'R, Foyer Jean Thibierge, La Plume d'Izelle, Maison d'arrêt, Sève-Eveil (Reims), Maison pour Tous (Epernay), Centre social et culturel Emile Schmit, Centre Social et Culturel Vallée Saint-Pierre, EPSMM, Réseau des Médiathèques de Châlons-en-Champagne, Bibliothèque départementale de la Marne (Châlons-en-Champagne), Initiales (Vitry-le-François).

Meuse: ADAPEIM (Fresnes-en Woëvre, Thierville-sur-Meuse), AMATRAMI (Bar-le-Duc, Verdun), CADA (Bar-le-Duc), Bibliothèque départementale de la Meuse, Archives départementales de la Meuse, Centre de détention (Saint-Mihiel), Centre socioculturel Côte Sainte-Catherine (Bar-le-Duc), SEISAAM Les Islettes/Elan Argonnais (Clermont-en-Argonne/Sainte-Menehould), Bibliothèque Vallée de la Biesme (Les Islettes), Maison d'arrêt (Bar-le-Duc), Maison de la Solidarité (Ligny-en-Barrois), École de la 2^e Chance de Lorraine (Bar-le-Duc), Centre de détention (Montmédy), SPIP Meuse, Communauté de communes du Pays de Stenay et du Val Dunois, Bibliothèque de Stenay, La Compagnie l'Air de Rien (Chaumont).

Régional: Direction des Services Pénitentiaires Grand Est (Strasbourg).

*À la pointe
de mon stylo*



Je ne sais quoi dire

À la pointe de mon stylo
Je t'écris ces quelques mots
Sur cette feuille blanche
Je suis perdu dans mon silence
A quoi bon écrire
Je ne sais quoi dire
Perdu dans mes pensées
Je ne fais que rêver
Dans l'encre bleue
Je m' imagine plongé dans tes yeux
Je n'ai plus d'inspiration
Alors je referme mon crayon

Y. P.
Maison d'arrêt
Bar-le-Duc (Meuse)

L'inspiration

Ce peut être un texte ou une idée
Une aspiration sur laquelle se poser,
Que dire, que penser, que rêver
Écrire est à la portée de chacun
Il suffit d'un tout petit rien.
Un souffle, un brin d'air
C'est tout une atmosphère.
Les mots jaillissent tous en chœur
Du fond de chaque cœur,
Quand rimes et rythme s'accordent
Alors le texte est bien dans les cordes.

D. P.
Centre socioculturel de la Côte Sainte-Catherine
Bar-le-Duc (Meuse)

Pourquoi écrire ?

Pour pouvoir me lire...
 Parce que ça m'aide à mettre des mots sur mes
 maux,
 Tenter de colmater les trous que j'ai dans la mé-
 moire,
 Me remémorer les événements que j'ai vécus et
 que je n'arrive pas à inscrire dans une ligne du
 temps,
 Les sortir de ma tête,
 Les voir danser sur le papier et au détour des fa-
 randoles me les approprier.
 Puis pouvoir en discuter, échanger, me réaligner
 et me sentir apaisée....
 Puis recommencer
 Ecrire pour moi, aller à ma rencontre
 Me connaître et me reconnaître, m'aimer et m'ac-
 cepter telle que je suis.

*Nathalie BRUGNEAUX
 DEST1
 Charleville-Mézières (Ardennes)*

Vive l'écriture !

Quand mes démons me rattrapent,
Me chassent, me traquent,
Il n'y a que l'écriture pour me relever.
Elle permet de combler le vide en moi,
Moi qui ai toujours cherché ma place.
Je lui suis reconnaissant car
De mes mots je m'anime
Et ma flamme se ranime.
Sans elle, je n'aurais même pas l'impression
d'exister.
Aujourd'hui je suis fier de créer,
D'imaginer, de rêver.
J'aime écrire,
Tout simplement car
C'est grâce à ça que je me sens vivre.

*Lucas GOSC
Dynamo
Troyes (Aube)*

Dix-sept syllabes en cage

Aujourd'hui, j'écris
Je découvre les haïkus
Que je sème en somme

Toi, je t'ai aimé
Enfermé, emprisonné
C'est l'amour en cage

Journée de soleil
Mes rêves sont emprisonnés
La tête engagée

Vu de ma fenêtre
La liberté juste là
L'image sans le son

L'écriture m'envole
Les mots du cœur sur des maux
Demain libéré.

*B. R.
Centre de détention
Saint-Mihiel (Meuse)*

Chère écriture

Comment te connaître puisque je ne sais ni lire ni écrire ? J'aimerais t'apprendre pour me créer un avenir avec mes enfants. J'apprendrais à te connaître à leurs côtés.

En attendant si je te connaissais, je serais autonome. Je pourrais écrire mes propres mots, ils seraient écrits de ma main. Qu'il soit d'amour ou d'amitié, j'écirais les lettres pour n'en faire qu'une.

Avant, je ne me souciais pas de ne connaître mot. Mon esprit accompagnait la fin de vie de mes aînés plutôt que d'aller sur les bancs d'école. Il fallait vite rentrer dans la vie d'adulte alors que personne ne m'a enseigné les majuscules et le point final.

Mes pensées ne restent que des rêveries tant que je ne saurai pas écrire.

*J. K.
Maison d'arrêt
Chaumont (Haute-Marne)*

Les expressions

Pour moi, le français c'est un labyrinthe. Pour désigner la même chose, il y a différents mots ou expressions. Je ne comprends pas pourquoi on les met ensemble. Par exemple : boire comme un trou – avoir la lumière à tous les étages – la moultarde me monte au nez – aller se faire cuire un œuf – occupe-toi de tes oignons.

En Ukraine, si je veux dire que quelqu'un est sportif, nous disons que c'est un concombre vert, tout le monde comprend. Si quelqu'un refuse de faire quelque chose, il me dit : « Oui, mais plus tard... ». Je réponds : « Oui, mais plus tard, c'est la soupe au chat ». Quand quelqu'un n'a pas fait quelque chose à temps, s'il est en retard, on dit : « Tu as volé comme du contreplaqué au-dessus de Paris », c'est-à-dire que tu as laissé passer ta chance.

Ici, c'est bizarre, vous ne comprenez pas.

Olena NEDASHKIVSKA

Lire Malgré Tout

Revin (Ardennes)

Blessures

Avec un tel sujet, lecteurs, vous ne m'en voudrez pas si je vous parle des maux.
Bien sûr et vous l'aurez compris, je vais, à la Prévert, jouer avec l'homonymie.
De maux à mots, plongez dans le verbe et suivez-moi dans mon inventaire !

Il y a les termes que l'on déteste tels blessure, casure, rupture.
D'autres, du même acabit, comme luxure, mauvais augures, brûlures.
On peut, sans se tromper, y joindre coupures, usures, injures...

Peut-être vous attristais-je avec mes propos.
Il faut donc qu'avec un peu de miel j'atténue l'amertume.
Des mots doux, vous en voulez ?

Dans la ville d'Arthur, il y a, bien sûr, trou de verdure et bel azur.
Passons à littérature, architecture, peinture, écriture, lecture,
Bref : culture et ouverture.

Et parce que, sur mes quatre pattes, retombée de façon certaine,
Il me faut toujours avoir le dernier mot :
Ici, en Ardenne, pays de forêts et de champs,
Nous avons le pain et le blé, sûr !

Juliette CHERLYN
Centre Ressource Ardennes
Charleville-Mézières (Ardennes)

Grands et petits bonheurs



Un fidèle ami

J'ai auprès de moi un invité, très cher à mon cœur, depuis mon enfance. Il a toujours été avec moi, aussi bien dans la vie quotidienne, que dans mon imaginaire. Je le considère comme un ami fidèle, qui ne me quitte jamais.

Son nom est un beau nom, de différentes couleurs et de différentes formes. Il parle toutes les langues du monde.

C'est le livre.

J'étais toujours occupé avec des livres, que j'adorais découvrir, explorer et lire. C'est un ami de la vie, un compagnon de tous les instants. Il comprend tous les thèmes de l'existence et toutes les cultures du monde.

Je t'aime, mon fidèle ami.

Je t'aime, mon fidèle livre.

*Hicham LAOUINATE
Maison Pour Tous
Épernay (Marne)*

L'histoire

L'histoire pour moi c'est une évasion et une passion. Quelque chose qui vous fait vibrer tout un tas de choses, qui vous passionne vous emmène sur une autre planète et qui vous fait voyager et voir du pays. Attiré par une force irrésistible ou par un aimant quand vous êtes dedans tout simplement. Vous avez envie de lire sans cesse dans un tout et un tas de choses qui vous passionnent et vous donnent envie de piocher sans cesse dans un paquet de chips.

*Colin PIERRE
Foyer d'Accueil Spécialisé
Châtenois (Vosges)*

La musique

J'ai toujours aimé la musique car elle m'aidait à m'évader de mon quotidien difficile. C'était beau. Ma mère, avant ma naissance, me faisait écouter de la musique classique, comme Mozart et Beethoven... Et aussi du Miles Davis !
La musique m'apporte de la joie, et le désir de réussir ma vie dans tous les domaines. Quand je joue de la guitare, cela me transporte et me fait voyager dans tout mon être.
Je joue avec mon intuition, je découvre de nouveaux arrangements... Cela me fait vivre.

*Jean-Marie DECAILLIOT
Centre médical Maine de Biran
Chaumont (Haute-Marne)*

Un monde magique

La musique est un monde magique de couleurs vives et de sentiments, de sons exprimés.

Avec l'aide de la musique, vous pouvez toucher le cœur et l'âme de différentes personnes et vous unir les uns les autres. Elle vous emmène dans un autre monde où il n'y a pas de frontières. La musique accompagne une personne tout au long de sa vie, du début à la fin. Pour le comprendre, il n'est pas nécessaire de connaître la langue, il suffit d'écouter la mélodie, car c'est là que réside toute la beauté. La musique a un grand pouvoir. Elle ouvre la paix, l'amour et la création.

La musique est autour de nous, la musique est en nous.

*Tatevik AVETISYAN
Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)*

La musique de mon pays

Je suis Émile, je viens de Centrafrique et j'adore la musique. Je joue de la harpe traditionnelle que l'on appelle dans mon pays le Kundi. J'aime chanter des chants folkloriques et des chansons que je compose. Cela me rappelle le groupe de danse traditionnelle dont je faisais partie en Afrique. Je n'oublierai jamais mes origines et la culture de mon pays, mais maintenant que je suis en France, je voudrais découvrir et apprendre d'autres musiques.

*Emile NARAYAM
Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)*

Tokio Hotel

En ce 1^{er} Janvier 2024, lors du nouvel an pour mes étrennes, j'ai eu comme cadeau les tickets pour le concert de Tokio Hotel. A ce moment-là, j'étais heureuse, je pleurais de joie, car je vais les rencontrer en chair et en os. Je suis fan de ce groupe depuis un an. Je les écoute tout le temps, mes musiques préférées sont « Don't jump », « Love who Love to back ». Je ne peux pas toutes les citer, mais ce groupe est important pour moi. Ce groupe restera à jamais en moi, car il m'apporte de la joie, de la tristesse, car les chanteurs comprennent les adolescents : ce groupe est passé par des moments difficiles.

*Chloé CLAUSE
E2C - Yschools
Saint-Dizier (Haute-Marne)*

Mon idole

Mercredi 10 avril, je suis allée au Cabaret de Tinquex à côté de Reims voir mon idole. C'était inoubliable ! Je me suis sentie vraiment trop bien. Cela faisait longtemps. Je me suis éclatée ! Mon idole est arrivée sur scène. Il y avait plein d'émotions et de rires. Ses sketches étaient juste parfaits, sans se moquer de personne.

Gad Elmaleh ! Il était là, devant moi !

À la fin de son spectacle, tout le monde voulait lui poser des questions. J'ai levé aussi la main pour lui demander si le GPS marocain va bien ? Et tout à coup, il est venu vers moi. Et, il m'a embrassée. C'était touchant. Mon cœur palpitait. J'étais euphorique à l'intérieur de moi. C'était merveilleux comme sensations ! Je me suis dit une star internationale qui vient me voir, c'est extraordinaire ! Pour la première fois de ma vie, grâce à lui, je me suis sentie aimée.

*Fahima MOUES
Foyer Jean Thibierge
Reims (Marne)*

Recette du bonheur

Mettez une cuillère à café de sourires
Et deux cuillères à soupe de rires,
Une pincée de jeux vidéo et de foot,
Quelques grammes de fast-food
Remuez le tout pour bien mélanger
Puis chauffez la moto à 220 degrés.

*Islam Oliveira
AFPA
Pont-Sainte-Marie (Aube)*

Les crêpes

J'aime faire les crêpes, pour les manger
Je n'aime pas trop les préparer, la première reste
toujours collée.
Je les préfère avec du sucre glace, pas de chocolat.
Je n'aime pas manger les crêpes toute seule
Je les partage avec mes voisins et les éducateurs
autour d'un café
J'en mange tout au long de l'année, je les mange
chaudes.
Mes crêpes sont un peu dorées, je les chauffe avec
le Multi-crêpes party
Je ne les aime pas trop épaisses, ni trop fines.
J'aime l'odeur des crêpes, ça sent bon comme les
gaufres !

*Nathalie PARIS
ADAPEIM
Thierville-sur-Meuse (Meuse)*

Dans la joie et la bonne humeur

Il est remonté de la cave avec deux bouteilles qu'il tenait contre lui comme des nouveau-nés. Deux bouteilles bien précieuses pour ce repas à venir, ce goût pour les papilles lors de ce dîner tant attendu, remontées à la source où elles n'étaient que raisin et tant de chemin parcouru pour en arriver là, fières d'être sur cette belle table de fête en attente du son du tire-bouchon et celui du liquide dans les verres. Tout le monde au regard joyeux trinque dans la joie et la bonne humeur.

Aline WARIN

*Centre social et culturel Emile Schmit
Châlons-en-Champagne (Marne)*

J'ai quitté mon pays



Il y a

Il y a le soleil qui brille,
il y a l'amour,
il y a maman qui te protège,
il y a papa qui s'occupe de toi,
il y a ton jardin préféré, où tu te rencontres toi-même,
il y a des raisons d'être heureux...
Il y a un enfant qui joue en liberté.
Il y a trois valises et un bus qui t'oblige à tout laisser.
Il y a le soleil triste.
Il y a maman qui pleure.
Il y a papa qui souffre.
Il y a un enfant qui arrête de jouer.
Tout ce qu'il y avait n'était pas suffisant.

S. S.
Initiales
Vitry-le-François (Marne)

J'ai quitté mon pays

En 2019, j'ai décidé de quitter mon pays en raison d'un harcèlement politique. Nous étions maltraités et violentés par des groupes armés. Je suis née au Venezuela, je n'avais jamais été aussi inquiète et désorientée par tant de problèmes dans mon pays. J'ai travaillé pendant trente-cinq ans au ministère de la santé en tant qu'infirmière. Nous avions notre humble maison où nous nous sentions très heureux. J'ai élevé mes trois enfants et j'ai vu mes deux petites-filles y grandir. Nous y étions immensément heureux. Quand les problèmes ont commencé dans mon pays, j'ai arrêté de travailler, après j'ai pris ma retraite.

J'ai décidé de venir avec mon mari en France où vit notre fils qui travaille comme aide-soignant à Charleville-Mézières. Actuellement, il prépare une licence d'infirmier. Nous avons obtenu nos papiers, nous sommes en situation régulière. J'habite actuellement dans une petite maison que mon fils nous a achetée rue de Monthermé. J'apprends le Français et la culture française puisque la nôtre est différente.

Après de longues années passées sans les voir, voilà que mes enfants vivent tous à Charleville-Mézières ainsi que mes petites-filles, pour moi c'est le grand bonheur. Maintenant tout le monde est intégré au pays, étudiant, travaillant et apprenant sa culture et bien sûr sa langue. Je suis très reconnaissante envers ce pays qui m'a ouvert ses portes et dans lequel je me sens heureuse. Mon mari et moi étudions au centre social et culturel André Dhôtel et nous avons appris beaucoup sur la langue française. La prononciation reste difficile mais nous avons vraiment envie d'apprendre.

Aujourd'hui, je me sens très heureuse car j'ai toute ma famille dans ce beau pays la France.

*Jacqueline RAMIREZ
Centre social et culturel André Dhôtel
Charleville-Mézières (Ardennes)*

La paix

La paix est un petit mot de quatre lettres, mais il résume le sens et le but de ma vie.

Depuis mon enfance, je recherche la paix dans mon pays dont le régime dictatorial symbolisait la violence, la cruauté et la mort. Je n'ai jamais eu un sentiment de paix. Chaque regard, chaque parole, et même chaque souffle opposé au régime a été surveillé, condamné, et brutalement puni. La flamme de ce petit mot s'est éteinte en moi et, avec elle, les graines d'espoir d'une vie meilleure ont été écrasées.

Depuis que je suis arrivée en France, un rayon de lumière est revenu en moi ravivant cette flamme fragile afin de vivre en paix avec moi-même et en société. Je n'ai aucune peur de dire les mots, d'exprimer une idée ou mon opinion sur un sujet. J'ai trouvé la paix dans le dialogue, dans l'art et dans l'écriture. Et là, j'ai trouvé l'espoir, l'espoir d'un avenir meilleur, d'une vie plus belle.

*Luna HAKMI
Association Initiales
Chaumont (Haute-Marne)*

Quitter Kaboul

J'ai vingt-et-un ans. Mon projet et mon rêve en Afghanistan étaient de devenir informaticien. Après j'ai fini le lycée j'en étais très heureux. J'étais préparé pour entrer à l'université.

Un jour, j'ai fini la classe et je rentrais chez moi avec mes amis. Mon père a appelé et m'a dit de rentrer bientôt à la maison. Quand je suis arrivé chez moi, j'ai compris que les talibans occupaient Kaboul.

Parce que mon père travaillait avec des étrangers, je n'étais pas en sécurité, ma famille aussi. Et j'ai dû quitter Kaboul avec ma famille.

J'ai déchiré tous les livres parce que j'ai travaillé dur pour entrer à l'université, mais quand les talibans sont arrivés, mes rêves ont disparu. J'ai immigré en Iran avec ma famille et j'ai vécu quelque temps à Téhéran. Puis nous sommes venus en France.

La France est un pays très différent avec une langue et des coutumes différentes. C'était très difficile pour nous tous de vivre en France. Ensuite, nous nous y sommes tous habitués. Nous vivons en France depuis dix-huit mois.

R. M-K.

E2C - Alméa

Chaumont (Haute-Marne)

À pied depuis l'Afghanistan

Je me souviens du riz et du bœuf que cuisinait ma mère avec des carottes et des raisins secs. Je jouais au cricket avec mes amis l'après-midi, après l'école. Quand j'ai quitté l'Afghanistan, ma mère a pleuré en me voyant partir.

Je suis arrivé en Serbie, j'avais beaucoup marché depuis l'Afghanistan et j'avais très mal aux pieds. Je me suis reposé deux jours dans la montagne et j'ai vu passer beaucoup d'animaux. Les loups me regardaient et je me suis recroquevillé avec un bâton à la main pour me défendre. Mes deux compagnons m'avaient abandonné car je ne pouvais plus avancer. J'ai marché jour et nuit pendant cinq mois.

Je suis venu en France. Je suis arrivé à Vitry. Il y a beaucoup de personnes très gentilles, ici.

Fazal OSMANI
Initiales
Vitry-le-François

Ma famille me manque

Je m'appelle Raimullha, j'ai vingt-neuf ans. Je suis arrivé à Stenay en août 2023. J'ai quitté l'Afghanistan après l'arrivée des Talibans au pouvoir en août 2021 car j'avais peur.

J'ai été à l'école deux ans pour apprendre la mécanique moto, puis j'ai travaillé la ferronnerie en construisant beaucoup de portes, il faut treize mois pour en fabriquer une.

J'ai laissé dans mon pays, l'Afghanistan, ma femme, mes trois fils et ma fille. Ma famille me manque beaucoup.

Pour venir en France, j'ai traversé des montagnes. Je suis passé par l'Iran, la Turquie, la Serbie, la Hongrie, l'Italie, la Suisse puis je suis arrivé à Paris et après Nancy. Maintenant, je suis à Stenay.

*Raimullha SAHAK
AMATRAMI
Verdun (Meuse)*

Le futur

J'avais le rêve de faire des études, de devenir avocate ou policière. Malheureusement, je me suis résignée à ce que la vie m'a offert. Je le supporte. Quand nous sommes arrivés en France avec ma famille, nous avons vécu dans la misère. Je ne veux plus que mes enfants aient la vie que j'ai eue, je ne veux plus qu'ils souffrent comme j'ai souffert. J'espère qu'ils auront une vie plus facile que la mienne.

Aujourd'hui un rayon de soleil est apparu, ma fille ainée travaille très bien à l'école, mon mari a trouvé du travail, nous avons les papiers. La vie est plus tranquille. Ma fille veut faire du judo ou du karaté, elle pourra se défendre face aux dangers et avoir un caractère plus fort.

Je ne peux pas prédire le futur, mais je sais que je n'abandonnerai jamais mes enfants. Je me battraï comme une lionne pour eux. Le plus important pour moi, ce sont mes enfants.

*Daniela
Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)*

Le désert

Quand je vois l'image du désert ça me rappelle mon parcours pour venir en Europe. Lorsqu'on a pris le désert nous sommes arrivés quelque part là-bas, ça s'appelait Azawad. On s'est croisé avec les djihadistes et ils nous ont pris en otage pendant trois jours. On a subi des tortures, on nous a pris tous nos téléphones.

Avec la torture qu'on nous a fait subir, une femme a rendu l'âme le quatrième jour. On nous a libérés, on a marché deux jours pour arriver à la première ville d'Algérie qui s'appelle Bordj-Mokhtar.

*Mamadou Saliou BARRY
AMATRAMI
Bar-le-Duc (Meuse)*

Sur la route du destin

Je suis née dans un pays, dans une région où les coutumes et les traditions sont bizarres et cruelles.

Battue, violée, j'ai perdu la joie de vivre. Alors j'ai décidé de partir, partir sans savoir où aller ni ce qui m'attendait. J'ai décidé de partir parce que ma vie n'avait plus de sens.

Sur la route du destin, il y avait plusieurs épreuves à surmonter. Je pleurais jour et nuit, mes joues étaient pleines de larmes et mon cœur plein d'amertume. Après des jours et des nuits de marche, je me suis retrouvée dans un vaste désert avec son sable très chaud.

Quand je regarde ma détresse, mes entrailles bouillonnent et mon cœur est bouleversé. En plein désert, sans eau ni nourriture, fatiguée, je m'effondre. Allongée au sol, je dis : « Père, tu m'as enlevée la paix, je n'ai plus d'espérance, poursuivie par mes oppresseurs, ma vie prend fin ici ». Pendant la nuit, couchée dans le noir, seule dans le désert, une fine voix se fit entendre : « lève-toi, prends courage, regarde à l'horizon, là il y a une dame qui te tend la main ». Alors, je me suis levée doucement, traînant les pas, après plusieurs heures de marche, me voilà au bord d'une grande étendue d'eau sans limite. C'était la mer Méditerranée.

Voilà encore une épreuve sur la route du destin. J'ai traversé cette mer dangereuse sur un petit bateau gonflable, appelé Zodiac. Me voilà enfin, au seuil de la porte de cette dame qui a les bras ouverts pour accueillir les personnes en détresse, sans distinction de race. Je l'ai nommée France. Ce pays-là qui respecte le droit humain, avec une superficie de 551695 km² et quelques monuments : la Tour Eiffel, l'Arc de Triomphe, le Panthéon... en ne citant que ceux-là. C'est ce pays-là qui m'a redonné goût à la vie. J'aime la France.

*Martialle KORE
Maison Pour Tous
Épernay (Marne)*

Je n'avais plus le choix

Pour arriver en France, c'était très dur. J'ai dû quitter mon pays le Congo. Je n'avais plus le choix, il fallait partir. Quand je suis arrivé en Turquie, j'ai constaté que c'est un pays raciste. Au bout de six mois je suis parti en Grèce et pendant une semaine j'ai dormi dans la forêt.

Pour traverser la mer Égée on a pris le dingi : c'est un petit canot gonflé à l'air sur lequel on était une quarantaine de migrants.

On est monté dans le dingi à dix-neuf heures pour « faire le boza » (c'est traverser la mer pour les migrants), pour arriver en Grèce à dix heures le jour suivant. C'était très dangereux, j'ai eu très peur, des palpitations, de la diarrhée. C'était la vie ou la mort.

C'était horrible « pour nous, migrants des rêves » on chantait la chanson de Booba : « Maillé, maillé ! » pour se donner du courage et de la motivation.

*Hugo NGINDU NSAKANDA
AMATRAMI
Verdun (Meuse)*

Mon histoire

Je m'appelle Hussain, je suis pakistanais. Je suis arrivé en France le 15 mai 2023. Quand j'étais très jeune, mon père travaillait en Arabie puis soudain il a eu un accident en Arabie Saoudite et est décédé. J'étudiais dans une école coranique madrasa privée. J'ai essayé de toutes mes forces d'étudier dans une école publique mais ma situation ne le permettait pas.

La maison dans laquelle nous vivions était la maison de notre père et après sa mort notre grand-père nous a mis à la porte. Ensuite nous avons commencé à vivre dans une maison louée. Ma mère travaillait et nous a élevés. Puis j'ai aussi commencé à travailler. C'est mon histoire, l'histoire est très longue mais l'écrit est court.

*S-S. H.
AMATRAMI
Verdun (Meuse)*

De Marioupol à la France

En raison d'évènements terribles et inattendus en Ukraine, je me suis retrouvée en France. Tout cela s'est passé à Marioupol le 22 février 2022. La Russie nous a attaqués. La guerre a commencé ce qui a apporté beaucoup de chagrin et de souffrance.

Par des circonstances tout à fait aléatoires, j'ai pu quitter notre ville de Marioupol le 21 mars avec des inconnus dans une petite voiture pouvant accueillir huit personnes. Ils nous ont emmenés au village le plus proche, Manhush. Arrivés là-bas, nous avons commencé à décider quoi faire ensuite.

Mes enfants, mon fils et ma belle-fille, qui vivaient à Kiev ont téléphoné à leurs bons amis qui m'ont proposé de partir en France. C'était une grande surprise pour moi. Je ne savais pas comment aller en France sans connaître le français. Ce fut un long et très difficile chemin. C'est ainsi que je suis arrivée à Saint-Dizier où j'ai été accueillie par des gens très sympathiques, attentifs et bienveillants. Je suis très reconnaissante envers tout le monde. Pour moi maintenant, il est très important d'étudier le français. Même si à soixante-trois ans c'est difficile, je suis très heureuse qu'il soit possible de l'étudier. Je suis très reconnaissante à tous les Français pour leur soutien et leur compréhension de ma situation de vie.

Ma ville de Marioupol a été occupée par les Russes et je n'ai aucune possibilité d'y retourner. Je crois à la victoire de l'Ukraine ! Que deviendra notre pays ensuite ?

*Liubov SKRYPCHENKO
Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)*

À la recherche d'un nouveau monde

À la recherche d'un nouveau monde nous traversons la mer laissant derrière nous toute une vie, notre maison, notre routine, nos amis, notre famille. Beaucoup d'entre eux ont quitté ce monde sans que nous ne soyons là pour leur dire au revoir.

À la recherche d'un nouveau monde, nous arrivons dans ce lieu inconnu plein de peurs, plein de questions mais aussi plein de rêves, avec des valises chargées d'espoirs et de souvenirs.

À la recherche d'un nouveau monde, nous avons trouvé des personnes peu empathiques dont nous avons appris, malgré leur négativité. Mais nous avons aussi rencontré des gens formidables qui sont devenus des amis, dans une nouvelle famille. Nous avons découvert de nouvelles cultures, de nouvelles langues et nous sommes tout à fait d'accord sur le fait que la meilleure religion est d'être une bonne personne, c'est la tolérance, c'est le respect, c'est la gentillesse et la bonté.

Tous les jours ne sont pas bons mais nous avons appris à être heureux de ce que nous avons. Nous avons appris, nous avons appris à pleurer en silence, à nous lever même lorsque les choses ne se passent pas comme nous l'espérions, car la vraie valeur de la vie ne réside pas dans les choses matérielles mais dans l'amour, la compagnie, le soutien.

À la recherche d'un nouveau monde, nous continuons d'attendre ce que sera notre avenir, en pensant positivement et en luttant chaque jour pour notre bien-être dans cette nouvelle maison, sans oublier tout ce que nous avons laissé, qui nous manque sans cesse.

Ceux qui traversent la mer changent de ciel mais pas d'âme, et même si nous sommes très reconnaissants pour cette opportunité, il y aura toujours dans nos cœurs l'immense désir de retourner à l'endroit où nous étions si heureux.

*Anggie CHAVEZ DE DUARTE
Association Initiales
Chaumont (Haute-Marne)
Rêves et espoirs dans ma nouvelle Terre*

Rêves et espoirs

En contemplant le ciel gris d'une nouvelle Terre, les émigrés trouvent une lumière d'espoir en France.

La France, pays d'accueil, nous aide à effacer notre douleur et notre incertitude et à espérer un avenir meilleur.

Dans chaque regard croisé, nous réfléchissons aux histoires de bravoures et de sacrifices, cherchant non seulement un foyer mais aussi un endroit où nos enfants pourront s'épanouir.

L'espoir palpite dans tous les cas, il est intégré. Ainsi, dans la diversité des multiples langues et cultures, il se dessine un nouveau destin, nourri d'une foi inébranlable et d'une vie meilleure.

*Luis Carlos ALVAREZ
CADA
Bar-Le-Duc (Meuse)*

Ma vie en France

J'ai traversé plusieurs frontières avant d'arriver en France dans l'espoir de trouver une vie meilleure. Je suis arrivé il y a un an. Je ne connaissais personne. C'était difficile pour moi d'apprendre la langue française. Mais depuis ma vie a beaucoup changé.

J'ai commencé à apprendre le français à l'association Initiales et ensuite à l'école. J'ai rencontré de nouvelles personnes. Maintenant, je vais continuer mon apprentissage en boulangerie jusqu'à obtenir mon diplôme. J'aime faire des baguettes, des pains spéciaux et des brioches. Pendant mon temps libre, j'adore faire du sport. Je voudrais être champion de France de musculation.

Quand j'ai un objectif à atteindre, j'affronte les difficultés et je fais tout pour y arriver. Je veux continuer à vivre cette belle vie en France.

*Dawagan AHMADZAI
Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)*

*Un parfum
doux et amer*



Chaque souvenir est une couleur

Les souvenirs sont des fragments de vie, capturés dans l'écrin de notre mémoire. Comme des photographies intimes, ils nous transportent vers des moments révolus, des éclats de rire enfouis, des larmes séchées par le temps. Chaque souvenir est une couleur, une note dans la symphonie de notre existence. Ils sont nos racines et nos ailes, nous ancrant dans notre passé tout en nous poussant vers l'avenir. Les souvenirs sont le parfum doux-amer de ce qui fut, la preuve vivante que, malgré tout, la vie est une aventure dont chaque instant est précieux.

*Aydyn NOPASHAEI
Centre social et culturel André Dhôtel
Charleville-Mézières (Ardennes)*

Mesão Frio

Dans une autre contrée ; la douceur d'un été, à la nuit tombée. D'aussi loin que je me souviene, dans mon enfance, les histoires qui m'ont été transmises par mes aïeux viennent éclairer ma perception et mon amour du pays. Mon pays à part entière, une entité propre, le Portugal. Après un long voyage, la délivrance d'une arrivée. Là où les vignes et les montagnes surplombent la mer. Là où Regua nous illumine par sa splendide majesté. A l'horizon, les pierres rouges et la chaleur du soleil brûlant. Le pont majestueux de Regua nous salue du ciel toujours bleu océan. La quiétude, l'ivresse du pays enivrent quiconque est sensible à la poésie. Une seule et même nation unie par cette même ferveur, cette même dévotion. Le rouge et le vert du drapeau à l'horizon vient sceller cette union. Les rues de Mesão Frio éclairées par les visages illuminés que l'on ne saurait trouver nulle part ailleurs. On y mange de l'Altria, des papas, de l'açorda avec quelques pasta de nata et des trigo distribués chaque jour par le boulanger faisant une arrivée en fanfare chaque matinée d'été. Il n'y a point de conclusion, une seule et même pensée. Je suis si loin de toi et si proche à la fois, je ne suis jamais pleinement moi sans toi.

*Alice FELIX
Association Initiales
Chaumont (Haute-Marne)*

Au 68^e nord

J'ai passé mon enfance à Harstad en Norvège au 68^e nord, près du cercle polaire arctique. En hiver, il fait très sombre car le soleil est complètement en dessous de l'horizon pendant six semaines. L'hiver à Harstad est une longue nuit.

À la mi-janvier, nous observions attentivement le ciel et attendions avec impatience le retour du soleil au-dessus des montagnes enneigées. Dans cette région de l'Arctique, il est de tradition de célébrer cet événement.

À l'école, après le déjeuner, nous écoutions anxieusement notre instituteur. A-t-il pu prononcer les mots magiques ? Nous étions aussi silencieux que des souris se regardant les uns les autres avec enthousiasme. Lorsque nous avons entendu des acclamations venant des autres classes, nous n'avons rien dit jusqu'à ce que nos sourires deviennent de plus en plus grands.

Puis l'instituteur a dit « le soleil est arrivé, allez profiter de votre après-midi ! ». Soudain, tous les élèves criaient de joie et riaient. Nous jetions nos livres dans le cartable et sortions en trombe dans le couloir. C'était le chaos complet. Il y avait des vestes, des chaussures, des sacs à dos partout. Certains élèves trébuchaient et même tombaient sur le plancher. Nous sortions en courant dans la cour de récréation.

En chemin vers la maison, nous ressentions enfin la chaleur du soleil !

Aujourd'hui, cette tradition a malheureusement changé. Les élèves ne peuvent plus sortir de l'école pour célébrer le retour du soleil mais ils reçoivent en échange une pâtisserie.

Je pense que notre génération a eu de la chance.

*Hanne SKOGLUND
Association Initiales
Chaumont (Haute-Marne)*

Le diamant de l'océan indien

Mon pays s'appelle le Sri Lanka. C'est un petit et très beau pays. On l'appelle aussi le diamant de l'océan Indien parce que c'est une île au milieu de cette immensité bleue. Là-bas, ce sont les cocotiers qui marquent la frontière.

Si vous le survolez en avion, vous apercevrez des montagnes verdoyantes, de nombreuses rivières et de jolies cascades. Mon petit pays est riche par sa faune. Vous pouvez y admirer des léopards, des éléphants ou encore des perroquets.

Son sport national est le cricket et nous parlons trois langues : le tamoul, le singala et l'anglais. Dans mon petit pays, les religions se côtoient : bouddhistes, hindouistes, chrétiens et musulmans.

Il vit de la production de thé, de café et de noix de coco mais également des diamants et du tourisme.

Malgré toutes ces richesses et cette beauté naturelle, mon petit pays a fait face à 90 années de guerre locale détruisant son économie et la paix sociale.

*Subaruban KUNASEELAN
Association Initiales
Chaumont (Haute-Marne)*

La rose

La rose est ma fleur préférée. Elle me rappelle le jardin de mon père en Afghanistan. Il y en avait de toutes les couleurs : des jaunes, des blanches, des roses et des rouges. Mon père en cueillait souvent pour ma mère. Dans mon pays, nous offrons aussi des bouquets de roses pour la fête des mères ou les mariages.

Avec ma sœur, nous allions ramasser des pétales de roses pour les faire sécher et décorer la table. C'était magnifique.

Je me souviens de ma mère qui cuisinait avec de l'eau de roses. Aujourd'hui en France, j'ai gardé ce savoir-faire. J'aime beaucoup son parfum.

En Afghanistan, on l'utilise dans la préparation des desserts, pour le thé, pour la confiture ou encore pour les savons ou les crèmes pour le visage.

L'eau de rose peut être aussi utilisée pour traiter les maladies, pour la beauté ou la santé.

Z. H.
Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)

Ma madeleine de Proust

La cuisine est une vraie institution en Italie. Le bien manger et le partager n'est pas à prendre à la légère chez les Italiens. La Mama ou la Nonna en Italie qui prépare la pizza, la polenta, le gnocchi et la pigna en dessert. Grâce à elles, j'ai développé depuis l'enfance le goût, l'envie et le plaisir de partager mes réalisations culinaires. À à peine huit ans, je distribuais déjà, non pas encore ma pizza, cela viendra plus tard, mais des petits gâteaux faits maison aux enfants du quartier avec lesquels je jouais.

Ma « madeleine de Proust » est et restera : « il brodo della nonna Anita », un bouillon de poule accompagné de toutes petites pâtes avec des morceaux de poule et en dessert « la zuppa Inglesa », un gâteau avec de la crème pâtissière. Ce délicieux souper symbolisait notre arrivée chez nos grands-parents paternels en Italie, nos retrouvailles après un an d'absence dans la joie et le partage.

Trente-cinq ans après, je vois encore ce repas et j'ai toujours l'odeur et le goût de ce bouillon en bouche. J'en salive encore ! Jamais plus je n'ai retrouvé le goût de ce plat, ce n'est pas faute d'avoir essayé.

J'ai à cœur de bien faire à manger et de partager ce que je sais le mieux cuisiner, la pizza, la lasagne, il tiramisu sans oublier le pain à la française. J'essaye toujours d'améliorer mes recettes favorites car je suis rarement satisfaite de mes réalisations.

« Femme de goût », ce terme me définit parfaitement à propos de la cuisine.

*Floriana REA
Femmes Relais 08
Sedan (Ardennes)*

Le café

Quand j'étais en Somalie, j'aimais aller dans les cafés et plaisanter avec mes amis. Nous jouions aux dominos. C'était joyeux. Il y avait beaucoup de personnes qui riaient. Nous buvions du thé avec du lait et nous mangions des samossas.

Maintenant, j'habite en France dans la ville de Saint-Dizier. Quand je vais au café, je rencontre des amis français et arabes. Ça me rappelle un peu mon pays.

J'apprends et je parle le français avec eux.

« La connaissance est la lumière. » Vive la France !

*M. A-S.
Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)*

La faim

Quand j'étais jeune, au Cambodge, la vie était compliquée pour manger. Je ne mangeais que les plats que j'aimais bien. Je détestais trois plats, la soupe de poisson, la soupe de poulet et le sauté de gingembre avec la viande. Je détestais tellement ça que même l'odeur, je ne supportais pas. Mais depuis que je suis mariée, ma vie a changé parce que j'ai déménagé en France.

La vie en France m'a surprise, car il n'y avait pas les mêmes habitudes que moi.

Je ne mangeais pas la nourriture française par peur de ne pas aimer. De plus en plus, je progressais pour changer, grâce à mon mari qui m'expliquait et les informations que je regardais à la TV. J'ai vu beaucoup la faim dans le monde. Il y avait des gens qui n'avaient pas de nourriture. J'ai bien réfléchi, et ma vie a tout changé. Maintenant, je mange tous les plats dans le monde même ceux que je n'aime pas. Parce que la nourriture, c'est très important pour vivre et tout le monde n'a pas cette chance.

*Solong SDOEUNG
L'Accord Parfait
Troyes (Aube)*

Premières vacances

Je me souviens de mes premières vacances en France. Mon mari était décédé un an avant et mes enfants étaient encore petits. Ensemble, nous sommes partis trois jours en Bretagne avec un groupe du centre socioculturel. J'avais préparé un pique-nique pour toute ma famille.

Là-bas, nous avons visité un château au bord de l'eau et nous avons marché sur un sentier. Il y avait des tapis de fleurs. Nous avons aussi vu les falaises avec les vagues. C'était très beau.

Et puis, mon fils s'est mis à pleurer. Il m'a dit : « Merci maman pour les vacances, je sais que tu es toute seule maintenant ». Alors, je l'ai pris dans mes bras pour le réconforter. Ici, je n'ai pas ma famille et mes parents sont décédés.

Ces premières vacances étaient un très beau souvenir pour mes enfants et moi. Ne pas rester à la maison avec eux après ce triste moment était important.

Merci à la France car elle a toujours été à mes côtés.

*Nebia MOKHTAR
Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)*

Rééducation

Je me souviens qu'après mon accident de voiture
je suis allée au Centre de rééducation de Berck sur
mer dans le Pas De Calais.

Je me souviens que j'ai fait plein de rééducation :
kinésithérapie, ergothérapie, orthophoniste,
neuropsychologie...

Je me souviens que je suis resté onze mois au Centre
de rééducation, après je suis rentré chez moi.

Je me souviens avoir continué la kiné et l'ortho-
phoniste pendant de longs mois ! Ça n'a pas été
facile tous les jours.

Maintenant, je vais deux fois par semaine au
foyer. On fait des activités, des sorties. La vie suit
son cours...

*Kevin VIARON
FAS/FAM La maison au bord de L'Auve
Elan Argonnais
Sainte-Menehould (Marne)*

Ma confidente

Je me souviens de mon chat, j'étais si jeune, je devais avoir six ou sept ans quand avec mes parents on a été à Floralties Garden chercher mon premier chat. Au début, j'avais flashé sur un joli chat roux mais mes parents avaient flashé sur un autre, un magnifique chat avec trois couleurs, du gris, du blanc et un peu de marron. On l'a donc adopté. Je me rappelle de la première fois où on l'a ramené à la maison, elle avait peur, elle se cachait beaucoup, on l'a surnommé Nala.

Au fil des années, c'était bien plus qu'un chat, c'est devenu ma confidente, ma meilleure amie. J'ai déménagé avec elle, c'était mon chat, elle dormait dans mon lit, elle était tout le temps collée à moi. En février 2020, on m'apprend qu'elle a une maladie au rein. J'étais tellement triste mais j'étais persuadée qu'elle s'en sortirait, elle avait perdu beaucoup de kilos et était devenue très faible. Cela me brisait le cœur, je savais qu'elle allait partir bientôt.

Un soir avant d'aller dormir, je lui ai parlé énormément et lui ai dit au revoir comme si je savais déjà...

On était le 20 mars 2020, vers une heure, j'entends un horrible cri, je descends et comprends. Je me suis écroulée, elle était partie... cela m'a brisé le cœur à nouveau. Je me souviendrai toujours quand ma mère est revenue et m'a dit : « Je suis désolée ». J'ai perdu ma meilleure amie ce jour-là, cela fait quatre ans maintenant et je

m'en rappelle comme si c'était hier. Je ne l'oublierai jamais. Certains disent que c'est seulement un chat, mais ces petites bêtes sont remplies d'amour et ce que j'adore, c'est qu'un animal ne dira jamais ce qu'on lui confie.

*Mélissa RENAULT
La Plume d'Izielle
Reims (Marne)*

Au-delà de ces murs



Un homme en prison

Être un homme en prison c'est prendre sur soi,
Savoir verser des larmes, savoir pleurer sur soi,
Ne pas perdre espoir ni sombrer dans l'oubli.
Ah ! Les rêves de mon enfance...
Période d'innocence, doublée d'insouciance !
La nuit on vit des rêves aussi troublants qu'insignifiants
Et on se contente de voir la vie en rose.
Au petit matin, j'entends la porte s'ouvrir,
J'entends le bruit des clés.
Je prie le ciel pour que ça soit un cauchemar,
Mais la réalité me rattrape, enfermé entre quatre murs,
Avec pour seule vision un coin de ciel derrière les barreaux
Et cet espoir qui nous fait du bien et du mal.
De la vie j'avais une tout autre idée.
Si je pouvais être un oiseau je volerais sur ces murs,
J'irai vers le ciel remercier Dieu de m'avoir mis au monde.
Si je pouvais être une souris je passerais entre les barreaux
Pour un moment d'égarement et de liberté.
Un jour cette liberté viendra toquer à notre porte.
Il faudra la saisir pour commencer une nouvelle vie.

S. S.

*Centre de détention
Montmédy (Meuse)*

La prison

La prison, c'est un endroit fermé où on ne peut que se renfermer.

Passer vingt-deux heures sur vingt-quatre seul dans une cellule mène inévitablement à la réflexion.

Parfois, celle-ci a un aspect positif, mais bien souvent celle-ci a un aspect en déclin.

La colère peut vite nous submerger, chacun à son niveau, mais d'où vient-elle ?

Est-ce la colère d'avoir franchi les limites de la loi ou d'avoir franchi ses propres limites ?

Quoi qu'il en soit, cette colère doit finir par se transformer en motivation.

La motivation de quoi ?

La motivation de se réveiller chaque matin en se donnant les moyens d'être meilleur que la veille.

D'être quelqu'un de tolérant, à l'écoute, de ne pas blesser les autres et de toujours se remettre en question, car finalement, tout ne peut pas être la faute des autres.

Il faut reconnaître la faute pour en être acquitté.

A. D.

E2C - Yschools

Romilly-sur-Seine (Aube)

Le slam en prison

Dans la vie j'ai mis des coups d'accélérateur,
Mais jamais de coups de frein.
J'ai mis les feux de détresse
Et je me suis pris un platane.
Avant d'avoir le temps de regarder les rétros,
J'ai atterri au comico.

*Kinvé
Centre pénitentiaire
Troyes-Lavau (Aube)*

J'aimerais

Maman m'a dit : « Mon fils sois fort la vie n'est pas facile ».

Maman m'a dit : « Pour réussir dans cette vie, il faut de la détermination, du courage et une vision claire et nette ».

Maman m'a dit : « N'oublie pas de prendre soin de ton frère et de ta sœur ».

Maman m'a dit : « Dans la vie, sois honnête et sincère et ne joue pas avec la confiance et les sentiments des autres ».

Maman m'a dit : « Ne fais rien qui puisse te causer des ennuis ».

Maman m'a dit : « Sois fort dans tout ce qui t'arrive c'est ce qui détermine un homme ». Maman m'a dit que rien n'est gratuit dans cette vie.

Maman m'a dit : « Deviens quelqu'un et un exemple pour la société ».

Maman m'a dit tout cela, je n'ai pas suivi ces conseils sinon je ne serais pas là.

J'aimerais encore l'entendre me le dire.

J'aimerais encore l'entendre.

J'aimerais encore.

J'aimerais.

*Ferra
Centre de détention
Saint-Mihiel (Meuse)*

Pas un numéro

Je ne suis pas qu'un numéro,
Je suis un jeune de vingt ans.
Je découvre seulement la vie de grand.
J'ai un travail,
J'ai une famille,
J'ai des amis,
Je ne suis pas qu'un numéro.
Je ne suis pas un animal,
Je ne suis pas un numéro.

*T. M.
Centre pénitentiaire
Troyes Lavau (Aube)*

La rue

À seize ans, la rue m'a dit : « organise ton premier coup ».

Elle m'a fait passer à l'acte et j'y ai pris goût.

La rue m'a demandé : « Tu veux des sous? »

Et j'ai dit oui.

La rue c'est un traquenard.

Elle t'aura tôt ou tard.

Elle m'a fait rentrer et sortir huit fois de prison.

La rue m'a fait du bien quand j'étais mal

Avec elle, il faut toujours avoir du mental.

Ma rue, ma vie, mon vécu, je ne suis pas fier.

Elle tue, la rue, et a foutu ma vie en l'air.

Mais elle m'a aimé, la rue,

Elle m'a soutenu, la rue.

Elle m'aime comme je l'aime

Et moi je me suis attaché à elle.

Yaya

Centre de détention

Villenauxe-la-Grande (Aube)

Elle

Elle s'accroche à moi de toutes ses forces, sans
arrêt elle me retient.

Je me sépare d'elle tous les jours, et tous les jours
je lui reviens.

À chaque occasion je tente de la fuir.

« Tu ne peux me quitter », ne cesse-t-elle de me dire.

Elle m'est intéressante, j'en ai vite fait le tour.

Mais je ne pense qu'à elle lorsque je suis dans la
cour.

Elle ne me manquera pas quand je l'aurai quittée.

Pourtant, aujourd'hui, c'est une partie de mon
identité.

Notre relation durera je ne sais combien de
temps.

Pour lui échapper, j'ai pensé à je ne sais combien
de plans.

Tenter de rompre nos liens en acier.

Mon nom et le sien sont sans cesse associés.

C'est avec elle que je m'endors et me réveille.

C'est elle qui me hante jusque dans mon sommeil.

Elle est froide, sombre, vieille.

Et ce, même quand passent les rayons du soleil.

Bien que je ne veuille plus d'elle, quotidiennement,
j'en prends soin.

Si le temps reste aussi long, je périrai en son sein.

Elle s'accroche à moi de toutes ses forces, sans
arrêt elle me retient.

Je me sépare tous les jours et tous les jours, je lui
reviens.

Elle ne me manquera pas quand je l'aurai quittée.

Pourtant, aujourd'hui, c'est une partie de mon
identité.

La cellule

*Double S
Maison d'arrêt
Reims (Marne)*

Peut-être un temps bloqué

Peut-être un temps où vous allez naviguer,
Peut-être une rivière ou un fleuve, un bateau tout
petit,
Peut-être un gilet de sauvetage, ou pas,
Peut-être une fusée de secours, ou pas,
Peut-être une boussole, ou pas,
Pour orienter ce temps présent qui se bloque à
l'infini.

*P. P.
Centre pénitentiaire
Troyes-Lavau (Aube)*

Ma bonne étoile

Du haut de ma cellule, derrière mes barreaux de chair

Je ne t'aperçois pas car la lumière est trop intense.
Pourtant dans la pénombre carcérale je sens ta présence,

Au-delà de ces murs de béton aux barbelés agressifs,
Je ressens ton soutien dans chaque mot, chaque phrase,
Car chacune de tes lettres est une ligne vers la liberté.

Je suis enfant perdu, homme sensible et détenu solitaire

Mais avant tout à tes yeux je reste un être humain.
Tu m'accompagnes dans ma douleur et ma renaissance.

Tu auras été mes premiers mots libérateurs.
Inconnus pourtant à nos débuts mais en me confiant à toi
Tu es devenue une amie, ma solitude s'est envolée.

Dans le labyrinthe de ma vie, j'ai perdu mes repères
Mais glissée entre ces ténèbres et l'espoir du dehors
Tu es si présente en me partageant un bout de tes journées.

Paysages et personnages colorés ou bien histoire de ta vie

Se mélangent pour qu'à nouveau je respire cette liberté.

Étoile du Berger, tu m'as guidé vers cette lumière,
Ainsi je poursuivrai ma route en scrutant les astres

En pensant à toi car tu es ma bonne étoile !

*Double K
Centre de détention
Villenauxe-la-Grande (Aube)*

L'amour



Qu'est-ce que l'amour ?

Le début d'une discussion avec la beauté dans les yeux. Le geste du quotidien pour apaiser les craintes, quand deux mains se serrent. Le tendre baiser déposé sur la joue d'un proche à l'hôpital. S'entraider, se respecter, dans les différences, et les épreuves de tous les jours. Nous sommes humains. Nous sommes l'Amour.

*C.I.A.E
GEM Le Pommier
Sedan (Ardennes)*

L'amour

L'amour est comme le vent, on ne peut pas le voir
mais on peut le sentir.

L'amour ne donne rien que lui-même et il ne
prend rien que lui-même.

L'amour ne possède ni ne peut être possédé, car
l'amour suffit à l'amour.

*Mimi Yos
AMATRAMI
Bar-le-Duc (Meuse)*

Faut-il ?

Faut-il aimer en silence ?

Faut-il le garder pour soi ?

Mais aimer en silence et souffrir de l'intérieur ?

Faut-il partir pour oublier, recommencer une autre vie ailleurs ou faut-il laisser faire les choses ?

Faut-il en parler ou imaginer que cet instant reste inoubliable ?

Faut-il tout garder dans la boîte à souvenirs de son cœur ?

Pascale JUNG

Social Animation Ronde Couture

Charleville-Mézières (Ardennes)

Je t'aime

Comment dire je t'aime quand je ne trouve pas
les mots

Comment dire je t'aime quand mes sentiments
me font défaut

Comment dire je t'aime quand on ne m'a pas ap-
pris l'amour

Comment dire je t'aime quand jamais personne
ne m'a enseigné à exprimer mon affection jour
après jour

Comment dire je t'aime quand je suis dominée
par la peur

Comment dire je t'aime quand je suis submergée
par la pudeur

Comment dire je t'aime quand l'avenir me semble
incertain

Comment dire je t'aime quand je me noie dans
un abîme sans fin

Comment dire je t'aime quand enfin j'entrevois
un faible espoir

Comment dire je t'aime quand je crains de vivre
un conte de fée illusoire

Comment dire je t'aime quand je n'ai jamais
connu autre chose que l'indifférence

Comment dire je t'aime quand je veux retourner
au temps de mon enfance

Comment dire je t'aime quand mes émotions
dansent au rythme d'un chaos millimétré

Plus que tout je souhaite ressentir un amour partagé

Fatiha YAHIA

*Social Animation Ronde Couture
Charleville-Mézières (Ardennes)*

Mon amour

Tu as fait de ma vie un océan de bonheur
Ta présence incarne la passion de l'amour
Je sais que je ne dis pas aussi souvent que je t'aime
Tu représentes tout le bonheur que je n'ai pas
dans ma vie
Tu m'as apporté toute la joie de vivre à tes côtés
Tu es mon étoile éternelle qui brille dans mon
cœur
Tu es l'homme de ma vie
Je suis contente d'être ta femme

*Christel LEHUGEUR
Social Animation Ronde Couture
Charleville-Mézières (Ardennes)*

Virginie

Dans ton cœur, j'ai versé des larmes de bonheur qui ont fait frissonner ton corps de plaisir et d'amour. Tes silences sont des regards qui me plongent dans tes rêves.

Là où dans le plus profond de notre esprit, nous gardons notre jardin que nous cultivons à deux, comme celui de l'éden, qui nous fait voyager dans la voie lactée où nos corps s'embrasent d'amour pour que nos nuits n'en finissent plus.

Et au petit matin câlin, la douce odeur du café réveille nos sens pour que la vie recommence à prendre un sens et nous accompagne toute la journée et chaque jour. La connaissance de l'autre se dévoile à nos yeux qui scintillent de mille feux. La vie nous envie et nous la remercions pour ce qu'elle nous apporte. Même si notre horizon est différent, nous restons complices.

De nos croix que nous portons, nous nous en servons comme un cheval de bataille pour que l'amour que l'on s'apporte soit le partage à deux. Mais celui de deux êtres qui ne se cachent rien. Pour que la vie qui passe ensemble soit comme ces nuits de longues discussions où règne le partage de la parole et de l'écoute.

Se blottir l'un contre l'autre et finir par se retrouver dans les portes du sommeil, là où nous veillons l'un sur l'autre, où toute complicité et ses rires m'apportent de la joie. Telle une princesse qui offrirait son cœur à son prince qui lui chanterait des chansons d'amour.

*Laurent HENTZ
Hôpital de jour des Abbés Durand
Chaumont (Haute-Marne)*

Ma petite princesse

C'est le soir.
À peine suis-je posé sur mon lit
Que mes pensées partent vers toi.
J'ai passé une journée comme toutes les autres
Tellement ennuyante
Je ne peux pas travailler
Je n'ai pas de papiers
Tout ce dont tu as besoin, je ne peux pas te l'ap-
porter.
Je voudrais que mes prières soient exaucées
Je voudrais que tu viennes
Je voudrais te voir
Te toucher
Te sentir
Te prendre dans mes bras
Je voudrais marcher en tenant ta main dans ma
main
Ma petite princesse.

*Armel Severin DATTE
Maison Pour Tous
Épernay (Marne)*

Mon amour

Aujourd'hui ça fait un an que nous sommes éloignés l'un de l'autre.
Et tu me manques plus fort que tout.
Aujourd'hui il pleut
Et je pense à nous
Et je suis fatiguée d'être toute seule
Sans toi.
Je voudrais tant que tu viennes.
Tu te rappelles quand tu m'avais donné une fleur rouge
Toute rouge
Comme j'avais rougi de plaisir !
Je t'envoie mon écharpe
Avec mon parfum.
Pense à moi souvent
Mon amour.

*Ani AVAGYAN
Maison Pour Tous
Épernay (Marne)*

Mon rêve, mon oxygène

La vie sans toi est comme un plat sans goût,
Sans odeurs ni couleurs et encore moins de saveurs.

Je pense constamment à toi mon cœur.
Je connais les blessures de ton passé,
Je veux être le pansement de tes plaies.
Je suis perdu sans toi ma moitié...

En toute sincérité, je t'aime pour l'éternité.
J'ai pris ma plus belle plume,
Pour mettre du concret sur mes pensées.
Je l'assume,
Avec fierté, sans gêne.
Tu es mon oxygène.
Sache que je t'aime !

Loin du cœur, loin des yeux
Un mal pour un bien,
Même si l'on n'y peut rien.

Si l'on ne change pas,
Rien ne changera.
On se retrouvera mais en mieux.
J'ai sûrement moins de qualités que de défauts,
Mais pour toi ma Flo
Je donnerai la meilleure version de moi-même
Car je t'aime.

Ces mots te sont adressés, mon rêve,
Pensés et écrits depuis ce cauchemar,
En espérant qu'il ne soit pas trop tard...

*Aliwood
Maison d'arrêt
Chaumont (Haute-Marne)*

Pour elle

Bébé pour toi sur une feuille,
Mon cœur je dévoile.
Comme au milieu d'un océan,
Le bateau hisse sa grande voile.
Bébé je t'emmène faire le tour du monde,
On ira voir les étoiles.
Tes yeux brilleront comme une éclipse.
Avec toi je ne jouerai pas les James Bond,
Je serai sage comme une image,
Ton regard comme seul objectif.

A. G.
*Centre de détention
Montmédy (Meuse)*

À mon amour

Nous nous sommes rencontrés sur un site de rencontre en février 2022, depuis ce jour nous nous aimons tous les deux. Avant tout, je veux te remercier de lire cette lettre, de prendre le temps de m'accorder un peu de ton attention.

Merci pour ce que tu fais, pour ce que tu es. Merci d'avoir supporté ma douleur, d'avoir essayé de me comprendre. Tu es quelqu'un d'extraordinaire et je réalise à quel point j'ai de la chance de t'avoir à mes côtés. Ton sourire, douce esquisse de bonheur, colorie mes joues, d'un amour sans peur.

Depuis le temps que nous partageons notre amour sans aucun nuage, je me suis rendu compte à quel point tu comptais pour moi. C'est à tes côtés que je veux construire ma vie, que nous avançons main dans la main.

Je t'ai aimé depuis le premier jour où mes yeux ont su voir ton visage tout doux gravé dans mon cœur pour toujours, tu es le soleil de mes jours, pour toi je suis prête à tout.

Je ne peux imaginer la vie, sans ta présence auprès de moi, sans la tendresse de tes paroles, et ta douceur.

*Océane DAZIN
E2C Pointe des Ardennes
Fumay (Ardennes)*

La rencontre

Un après-midi du mois d'octobre, je me suis rendu chez Sandrine pour boire un café. Nous avons longuement discuté et Sandrine m'a invité à dîner. Quelques jours se sont passés, nous avons continué à nous rencontrer et à discuter. Et un beau jour, nous avons décidé de vivre ensemble.

*Joël ZANETTI
Maison de la Solidarité
Ligny-en-Barrois (Meuse)*

L'amour n'a pas de fin

Récemment, j'ai rencontré un homme sympa. On a fait connaissance pour mieux se connaître. J'avais tellement peur qu'il soit comme les autres garçons qui m'ont fait souffrir dans le passé mais il m'a dit qu'il n'était pas comme eux, qu'il était différent des autres garçons.

Il m'a demandé si on pouvait garder le contact et j'ai accepté. Ensuite, on a commencé à se voir tous les jours et à se parler par appel vidéo. C'est le début de notre histoire d'amour.

Notre relation se passe bien, chaque jour à mon réveil, il me dit des mots d'amour.

Quand je l'ai rencontré, ma vie a totalement changé. Cet homme est le plus beau cadeau que la vie puisse me faire et quand je suis fatiguée, il fait le ménage à ma place. Il prend également soin de moi quand je suis malade.

Il a aussi rencontré ma mère et ma famille également. Quand je commence à pleurer, il vient toujours me réconforter et me prendre dans ses bras tellement il est mignon.

Aujourd'hui c'est notre mariage. Un an qu'on est ensemble maintenant il m'a dit que je suis la femme qu'il a toujours voulue.

Le soir, quand je commence à trembler de froid, il vient me couvrir avec une couverture. On s'aime beaucoup, on est très joyeux ensemble. En plus, maintenant, on a une petite fille qui vient de naître

*L'Italienne
IME PEP 10
Montceaux-lès-Vaudes (Aube)*

On l'a fait par amour

Actuellement, comme depuis quelques années, telle une éternelle ritournelle, le gouvernement nous propose une loi sur la fin de vie. Elle se décomposera en deux parties et suscite toujours autant de remous. Pour l'occasion, je vais vous raconter une petite histoire de 2014.

Elle s'appelait Céline. Elle fut victime d'un grave accident de voiture qui la cloua dans un fauteuil roulant elle si active voire hyperactive. Malgré tout, elle continua de sourire et d'apporter sa joie de vivre à tous ceux qui croisaient son chemin. Quelques mois plus tard, un médecin lui diagnostiqua un cancer généralisé. La chute commença... Un soir, elle nous réunit car elle avait pris une lourde décision : mettre fin à ses souffrances en Belgique. Trois mois plus tard, la Belgique lui permit de prendre ses ailes paisiblement entourées de ses deux anges gardiens.

Pourquoi je vous raconte ceci ? La raison est simple : des milliers de personnes souffrent dans un silence complet car la France n'a toujours pas instauré de vraies mesures pour l'accompagnement de la fin de vie. Si je devais refaire un tel acte, je n'hésiterais pas une seconde.

Quand je regarde chaque nuit les étoiles, je sais que de là où elle se trouve, elle est apaisée et a pu s'envoler en paix. En posant une rose blanche sur l'eau comme tous les ans, je répète cette phrase : « On l'a fait par amour mon amour... »

« L'envol d'une vie passe par l'envol du cœur, qui puise dans l'amour les ressources pour grandir »
Serge Lapisse

*Jessica VAURY
GEM Sollicitude
Charleville-Mézières (Ardennes)*

À toi



Lettre à mon fils

Ne doute jamais de toi, ni de ce que tu peux faire. Tu n'échoueras jamais, tu avanceras où tu apprendras.

Lorsque tu seras confronté à quelque chose de nouveau, fais-le ou ne le fais pas, il n'y a pas d'essai. Je ne peux pas te promettre d'être là pour le restant de ta vie, mais je peux te promettre de t'aimer pour le reste de la mienne.

La vie n'est pas un long fleuve tranquille, elle est faite de hauts et de bas.

Dans chaque épreuve tu peux trouver matière à avancer. Sache que le pire n'est jamais certain. Chaque épreuve, chaque moment de ta vie t'apportera une expérience qui te fera grandir. Quoi que tu choisisses de faire, quelle que soit la vie que tu choisis, entoure-toi de personnes qui t'aiment. Sois assuré, mon fils, de mon amour inconditionnel.

Mon espoir : que tu saches pouvoir compter sur moi, quelles que soient les épreuves que tu traverses. Ta confiance serait la plus belle preuve d'amour que tu pourrais me montrer.

Quoi qu'il arrive, je te prie de croire, mon fils, que mon amour pour toi est infini et ne cessera jamais.

BAT

EPSM-Marne / UIS

Châlons-en-Champagne (Marne)

Ma fille

À chaque fois que je pense à toi une image de force et de résilience se dessine dans mon esprit depuis toujours. J'affronte avec courage les difficultés de la vie j'accueille chaque obstacle chaque épreuve non pas comme des fins mais comme des virages sur mon chemin. J'appris de toi ce que signifie l'amour ne jamais avoir peur de ce que l'on aime mais avoir la capacité d'aimer et montrer à quel point la personne compte à nos yeux est indispensable dans nos vies.

Mes mains qui ont caressé tes cheveux pour me rassurer que tu te portes bien ont aussi bâti des montagnes pour notre amour ma fille adorée. Chaque ride, chaque cicatrice sur mon corps raconte une histoire de batailles gagnées et de leçons apprises, les sacrifices que j'ai fait souvent en silence montrent l'étendue de mon amour envers toi, je suis souvent émerveillé par ma capacité à sourire même lorsque le poids de toutes mes responsabilités à te protéger et veiller sur ta sécurité pèse sur mes épaules, j'appris de toi à être responsable et à devenir père pour la première fois de ma vie.

Bref sache que papa t'aime très très fort, et rien au monde ne changera l'amour que j'ai pour toi, parce que tu es ma source d'inspiration, ma raison et joie de vivre. Je ferais même l'impossible pour te protéger et te rendre heureuse.

Y. S.
AMATRAMI
Bar-le-Duc (Meuse)

Maman, pourquoi on m'appelle « enfant différent » ?

Mon amour, les humains qualifient de différent ce qui ne leur ressemble pas... parce qu'ils ont peur de ce qu'ils ne maîtrisent pas et de ce qu'ils ne connaissent pas. Certains viennent vers toi en toute bienveillance, te prennent la main avec leur cœur au bout des doigts et à ce moment-là, lorsque leur regard se pose sur toi, et que tes yeux malvoyants font parler ton cœur, ils sont émus par l'amour éblouissant de pureté et d'authenticité qui émane de tout ton être. Quant aux autres qui posent sur toi leur regard froid, parfois méprisant, et qui au lieu d'apprendre à te connaître préfèrent détourner le regard ; tant pis pour eux, qu'ils restent dans leur ignorance, après tout, la vie nous apprend qu'on ne peut pas sauver tout le monde.

Ces personnes ne sauront jamais la chance que j'ai de vivre à tes côtés chaque jour de ma vie, et de connaître cet amour inconditionnel qui nous lie le cœur et l'âme. Même si ta maladie génétique a laissé sur toi son empreinte, comme si on ne devait jamais oublier qu'elle était là et qu'elle ferait à jamais partie de nos vies, qu'importe mon fils, car aux yeux de mon cœur, tu es le soleil qui illumine ma vie et c'est comme ça que je t'aime.

Merci à vous, mes enfants, de m'avoir sagement guidée sur votre chemin de lumière et de m'avoir permis de grandir.

*Phénix
Bulle d'R
Reims (Marne)*

Vers de l'espoir

Je te présente mes excuses, moi ton père qui t'aime car j'ai appris qu'on ne s'excuse pas soi-même.

Je ne peux pas être auprès de toi, te voir grandir et je me perds dans ces clichés qui figent ton souvenir.

J'ai eu cette joie celle de te prendre dans mes bras. Cela faisait tout de même un peu plus d'un mois. Je touche du bout des doigts le rêve de vous retrouver ta maman et toi.

Je ne vous ai jamais quittés, jamais oubliés. J'ai choisi de coucher ces mots sur un support de couleur verte, symbole de croyance, d'espoir et non de perte.

*O. B.
Centre pénitentiaire
Troyes-Lavau (Aube)*



Victoire

Plus tard tu liras ça ma grande si j'échoue, que je n'y arrive pas.

Je ne suis pas un gamin, mais ton papa.

Ma puce, parfois j'ai peur de moi.

Tu sais, je t'aime et le vide ne m'effraie pas. Même au fin fond sourire aux lèvres, j'entends ton rire, j'entends ta voix.

Si je perds des forces ne m'en veut pas, maman est forte et on s'est promis de prendre soin de toi.

Sache que je connais le moindre de tes cheveux sur ta bouille d'ange, ta petite voix et ton odeur.

Si je plie genoux, je prierai le seigneur pour m'en rappeler.

Abbé Céder

EPSM-Marne / UIS

Châlons-en-Champagne (Marne)

Je te le promets

Cette lettre ouverte, je la dédie évidemment à notre enfant mais aussi et surtout à toutes ces personnes, qui par n'importe quel moyen qu'il soit, se battent pour devenir des super mamans et des super papas. PMA, GPA, adoption, des sigles forts, flippants, aux parcours difficiles, à la finalité magique et au rêve ultime. Courage et force, ne lâchez pas. Vous avez tout mon soutien. S'il y a un mot à retenir dans tout cela : espoir (et patience ! On ne va pas se mentir). Enfin, je te le dédie à toi, Benjamin, mon chaton, le futur père de mes enfants. On est dans la même galère tous les deux.

Je te le promets !

Tu sais, la vie est un petit peu coquine parfois. Alors je crois qu'elle nous aime bien. Petit ange, tu es tellement désiré. Nous ne savons pas encore ni où, ni comment, ni quand nous nous rencontrerons. Mais ce jour arrivera... Je te le promets ! Avec ton papa, on s'imagine souvent ton doux visage, tes p'tites joues potelées, ton p'tit rire innocent, tes p'tites mains, tes p'tits petons. On s'imagine des tas de trucs en fait.

Parfois en riant. Parfois en pleurant. Souvent maladroitement. Toujours amoureuxment.

Une tenue dans un magasin, une chambre dans un autre, au fond de nous tu es là près de nous. Alors évidemment, nous rêvons que tu sois vraiment là. Mais la vie est chipie. Nous t'aimons déjà très fort et peu importe qui tu es, où tu es, d'où tu viens, nous t'attendrons. Je te le promets !

Mon trésor, un jour et pour toujours nous te serons fort dans nos bras. Nous rigolerons, nous



nous tromperons, nous te gronderons, nous rirons, nous pleurerons, nous nous inquiéterons, nous t'apprendrons, nous te guiderons. Nous t'embrasserons. Je te le promets !

Et qui sait, vous serez peut-être deux.

Un jour, nous exercerons le plus dur mais le plus beau métier du monde, celui de parents.

À bientôt mon tout petit bébé
Je te le promets !

Affectueusement, ta Maman

Sarah MOUCHEROU
LADAPT
Troyes (Aube)

L'amour de ma Maman

Oh l'amour d'une maman !
Maman, toi qui m'as donné la vie,
Toi qui m'as tout appris, Je te dis merci, au-
jourd'hui de tout mon cœur
Tu es la plus belle des mamans, la plus douce, la
plus aimante
Et jamais je n'oublierai comment tu m'as guidé à
chaque instant
Aujourd'hui, Tu n'es plus parmi nous, Et tu m'as
consolé quand j'étais triste,
Tu m'as encouragé quand j'avais peur
Grâce à toi, un Orphelin a compris que l'amour
est la plus grande valeur
Alors Maman chérie, je te promets que toute ma vie,
Je t'aimerai, c'est une promesse faite à jamais

*ATBM'S
AMATRAMI
Bar-le-Duc (Meuse)*

Maman

J'aime ma mère plus que tout au monde,
Qu'elle soit ménagère ou fanico (lavandière),
comme on dit dans mon pays, c'est avant tout
une maman.

Je ferai tout pour qu'elle soit fière de moi.
Pour moi, ma mère est plus qu'un diamant !
Maman, je sais que tu t'inquiètes pour moi, je le
sais !

J'aimerais te dire ceci : « tout va bien, je suis entre
de bonnes mains »

Jamais tu ne m'as oublié, prie tous les jours pour
moi.

Ton silence m'accompagne telle une barrière de
protection.

Voici ce que ma mère représente pour moi.

J'ai grandi en voyant ma mère affronter tous les
obstacles de la vie,

Je sais qu'elle pleurerait jusqu'à s'endormir mais
chaque matin elle se levait et faisait un incroyable
travail pour nous élever de la meilleure des façons
possibles.

Je ne pourrai jamais être faible car j'ai appris de la
meilleure maman !

Oui maman ! Je suivrai tous tes conseils à la lettre,
Je respecte tout le monde, comme tu me l'as ap-
pris, adultes ou amis !

K.A.YAZID

Association Initiales

Saint-Dizier (Haute-Marne)

L'amour d'une mère

J'avais une mère formidable qui me soutenait et à qui je pouvais me confier en lui disant tout. Elle me soutenait dans mon mariage, ce mariage qui m'a été imposé de force et que je n'ai jamais voulu.

Elle m'a consolée et m'a conseillée en me disant « il faut faire ça, il ne faut pas faire ça. Pense à moi quand ça ne va pas. »

J'ai résisté de toutes mes forces mais, malgré cela, je n'ai pas pu rester dans ce foyer qui me maltraitait. La douleur était trop forte. Alors un jour, j'ai dû quitter mon pays, la Côte d'Ivoire, sans prévenir ma mère qui était tout pour moi. J'ai dû laisser mes enfants.

J'ai traversé le Mali, la Mauritanie, le Maroc et la mer Méditerranée en bateau. En arrivant en Espagne, j'ai appelé ma mère. Je me suis excusée de ne pas l'avoir prévenue avant.

Ensuite, je suis partie en France. Les Français m'ont accueillie les bras ouverts avec beaucoup d'émotions. La vengeance de ce destin que je portais dans mon cœur s'est apaisée et petit à petit j'ai oublié. J'ai obtenu mes papiers.

Et puis, ma mère est décédée. Je n'ai pas eu le temps de l'aider à mon tour. Je voudrais lui dire que son âme repose en paix et que Dieu la récompense là-haut. L'amour d'une mère ne peut pas s'acheter et je voudrais dire aux personnes qui ont encore leur mère à leur côté de prendre bien soin d'elle. Ma mère était tout pour moi dans la vie.

A-M. D.
*Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)*

Dites-leur !

Perdre une maman, c'est perdre un pilier, c'est manquer de souffle à chaque moment dur de la vie. En grandissant on comprend mieux les phrases qu'elle nous disait.

C'est prendre conscience que chaque conseil qu'elle nous donnait était important. On regrette les prises de tête futiles, qu'on aurait pu éviter si on avait écouté.

De la pluie dans mes yeux quand je repense à toutes ces fois où j'aurais dû lui dire je t'aime au lieu de lui faire la guerre, enfermée dans mon mal-être, à m'en torturer la tête sans sa présence pour me guider,

De là où tu es, j'espère que tu vois tout, je fais tout comme tu m'as appris, pour que tu sois fière comme j'ai été fière d'avoir une maman forte et courageuse comme toi,

Quand tu me manques trop, j'ai envie de t'appeler mais je sais que ça sera sans réponse hélas...

Depuis que tu es partie je ne trouve plus la joie de vivre, comme tu avais l'habitude de la transmettre, Tu dirais quoi si tu étais là ? Quels seraient tes conseils ? Quand je te raconte les peines entends-tu ?

Si j'avais su ce soir-là que c'était la dernière fois que je pouvais te toucher, je t'aurais dit je t'aime en te serrant fort

Une maman c'est notre sang, notre âme, elle est tout ce que nous avons de plus cher au monde, Faut les bénir les chérir comme elles l'ont fait pour nous,

Je t'aime à l'infini Maman,

Un conseil ? Avant que ça soit trop tard dites-leur !

*Renaissance
CHRS L'Espérance
Sedan (Ardennes)*

Papa

Dans la vie, rien n'est jamais facile
 Tu as traversé tellement de péripéties
 De ta naissance jusqu'à aujourd'hui en passant
 par l'adolescence
 Toi qui a manqué d'éducation,
 Tu as toujours su comment dicter ta vie, tu as
 trouvé ta voie de bonne heure
 Aujourd'hui, tu te bats contre la maladie
 Malgré nos désaccords parfois très virulents,
 Je veux que tu saches que je suis à tes côtés pour
 te soutenir et t'accompagner dans cette épreuve
 douloureuse et compliquée
 Tu es mon père et même si tu as toujours voulu
 régler tes problèmes seul,
 Je me dis que tu dois être soutenu et épaulé,
 Aujourd'hui, avec à la fois mon cœur de papa et
 de fils, je suis tellement touché par ce qu'il t'arrive
 que je veux être avec toi pour combattre ta mala-
 die ; car ce que tu vis, tu n'es pas le seul à le vivre.
 Je n'ai jamais montré mes sentiments envers toi
 mais dans la vie, on n'a qu'un père.
 Papa, tous ces mots te sont dédiés et sache que je
 ne te lâcherai jamais.
 Ensemble, nous resterons liés jusqu'à l'éternité.

Je t'aime ton fils Antho

Anthony GRÉGOIRE
Centre social Manchester
Charleville-Mézières (Ardennes)

Mon père, mon idole

Tu m'as transmis ta passion pour la lecture en guidant mes premiers pas vers l'univers des livres. Ô Maître ! Professeur de vie, tu m'as appris, en attaché la première lettre du mot « papa » avant que j'aie à l'école. Enfant d'une modeste famille de campagne, tu as commencé l'école à seize ans par la force de ton caractère. De ta soif de connaissances et de découverte de l'autre est née ta vocation pour l'enseignement des langues dont le français pour que tu partages à ton tour ta passion avec les enfants de ton pays.

Premier bachelier de ta famille, te voilà un enseignant qui n'a eu de cesse que de les voir fréquenter tôt l'école.

Mon père, mon idole ! Ton ambition, ton courage et ta détermination t'ont conduit à être inspecteur de l'éducation. Comme je suis fière de toi !

Parti en France, pour deux ans grâce à une bourse de perfectionnement, tu as rêvé que tes enfants puissent un jour étudier dans ce pays !

Comme tu nous avais fait rire en nous racontant, dans tes lettres tes expériences et, surtout, tes aventures avec la cuisine française : du fromage, des escargots, de la mayonnaise ...

Voilà qu'aujourd'hui, je vois la vie lentement, inexorablement t'échapper...

Je voudrais arrêter le temps pour, à mon tour, te parler et te reparler de mes expériences en France. Je te remercie pour tes conseils qui ont fait de nous ce que nous sommes aujourd'hui.

*Cristina NOBREGA
Association Familiale
La Chapelle-Saint-Luc (Aube)*

Dans le noir

Tu as lacé mes chaussures,
 Je lace tes chaussures,
 Tu m'as fait manger,
 Je te fais manger,
 Tu m'as lavé,
 Je te lave,
 Tu t'es occupé de moi,
 À moi de m'occuper de toi et de te guider dans ce
 vaste monde.
 Quand tu me tiens le bras, je suis tes yeux et tes
 oreilles.
 Quand je viens te chercher dans ta chambre et
 que tu es assise, je te tiens la main,
 À ce moment-là, tu me dis « C'est qui ? »
 Je te réponds « c'est moi maman »
 Cela me déchire le cœur à chaque fois.
 A chaque fois que tu me demandes : « Quel jour
 sommes-nous ? Quelle heure est-il ? Ouvre les vo-
 lets » Je vois la crainte sur ton visage.
 Par exemple, dans les réunions de famille, tu restes
 silencieuse, tu entends des voix autour de toi qui
 s'entremêlent sans jamais vraiment savoir qui
 parle et les sujets de conversations qui sont tenus.
 Ça nous fait tellement mal au cœur de te voir réfu-
 giée et résignée dans ton silence, nous tes enfants
 qui avons tant la nostalgie de tes folles années.

Isabelle HÉRY
Centre social Manchester
Charleville-Mézières (Ardennes)

À mon mari

Avant, mon mari avait une vie avec un petit garçon qui s'appelle David. Mais aucun lien de sang, son histoire est un peu longue et très triste.

Quand David avait quatre ans, son père est parti. À l'âge de neuf ans, sa mère est morte. C'est l'ex-femme de mon mari qui l'a adopté, qui est aussi sa tante. Mais malheureusement, à l'âge de quatorze ans sa tante est aussi décédée à cause d'un cancer du sein. Ce pauvre garçon a subi une série de pertes d'êtres chers... Dans ce cas-là, mon mari a décidé de continuer à le garder.

Quelques années plus tard, David est devenu un étudiant de Science Po et un jeune garçon du soleil. Je suis très fière de mon mari de l'avoir bien élevé. Le jour où David est parti à l'étranger pour travailler, mon mari qui était devant la porte regardait sa figure lointaine, il pleurait en silence, car avant que son ex-femme décède, il lui a promis de continuer à élever David jusqu'au bout...

Voilà aujourd'hui, il a tenu sa promesse. Tout à coup, mes larmes ont jailli de mes yeux. J'étais si émue en criant : « Chéri tu es tellement génial ! » Mais il m'a répondu calmement : « Je fais ce que je peux ». Ses mots m'ont fait fondre le cœur... Comme ses amis m'avaient dit : « Il est un homme bon. Il a le cœur joli ».

Bien sûr. N'est-ce pas ?

*Su LURMIN ZHANG
L'Accord Parfait
Troyes (Aube)*

À ma sœur

Lorsque je vois ma sœur, j'aime faire les magasins et dessiner avec elle. Ce que je préfère c'est discuter avec elle sur les réseaux sociaux. C'est ma petite sœur, elle a quatorze ans. J'aimerais la voir plus souvent mais la vie en a décidé autrement.

Ma sœur me ressemble un peu parce qu'on a les mêmes cheveux : ils sont un peu ondulés. Elle est plus petite que moi. J'aime discuter avec elle de ses amies et moi de mon travail et de mon chéri. J'aimerais un jour faire son anniversaire ou le mien ensemble

*Amélie ANDRE
ADAPEIM
Foyer de Widranges
Fresnes-en-Woëvre (Meuse)*

Relations fraternelles

Relations fraternelles
Juste éternelles
On partage nos secrets

On s’emmêle nos jouets

Il est plus petit que moi
Mais pourtant toujours là
Jamais on ne se fâche
On a trop d’attaches

Liés par l’unité familiale
Tout est normal
Amitié, amour tout mélangé
Mais pour l’éternité.

On a commencé à deux on finira à deux
Avec ou sans cheveux

*Mathis BATHILY
E2C – Yschools
Troyes (Aube)*

Une grande amie

Cela faisait dix ans cette année que l'on s'était rencontré.

Tu m'appelais toujours ta petite nénéte.

Et quelqu'un d'autre que tu appelais toujours ton petit doudou.

On attendait les mardis avec impatience, car on savait que l'on allait se revoir.

J'ai pu faire une sortie avec toi en dehors de l'association et je suis bien heureuse.

On avait plein de projets toutes les deux et cela est bien dommage qu'on n'ait pas pensé à les faire avant.

Je suis venue à l'atelier le lundi comme d'habitude et l'animateur et la présidente m'ont appelée, je me suis demandé ce qui se passait.

Ils m'ont annoncé que tu étais partie.

J'aurais tant voulu faire le voyage dont on avait parlé tous les trois.

À chaque fois que je vais à l'atelier, je vois ta place et pense à toi.

J'étais venue à l'atelier la semaine d'avant avec ce que tu m'avais demandé.

Je ne me doutais pas à ce moment-là que tu étais déjà partie.

Tu resteras toujours avec moi.

Aline WANHAM

GEM Sollicitude

Charleville-Mézières (Ardennes)

Les infirmières

Vous qui œuvrez dans l'ombre de ce bâtiment pénitencier,
 Vous qui êtes là pour soigner les blessures, les petites maladies,
 Vous aimez parler des petits tracasseries pour nous aider à nous sentir plus libres dans notre tête,
 Vous qui nous côtoyez tout le long de la détention...
 Nous n'avons jamais le temps pour vous dire :
 Merci !

S. H.
Maison d'arrêt
Charleville-Mézières (Ardennes)

Agriculteur

À toi l'homme courageux
 G rêté de soleil
 R ythmant ton travail au fil des saisons
 I solé au milieu de tes champs
 C roulant sous tes dettes,
 U sant toutes tes forces pour faire vivre ta famille
 L uttant tous les jours pour sauvegarder ton bétail,
 T u as rythmé mon enfance, jouant dans tes vergers
 E ssuyé les plâtres de l'état, tu survivs
 U nissez-vous, vous les garde-manger de la France
 R éunissez-vous, vous allez vaincre !

Carole THEATE
Centre social Ouest Avenue
Sedan (Ardennes)

Joseph, Julie

*Félicitations à Joseph et Julie,
deux jeunes personnes polyhandicapées
Ils se sont mariés le samedi 18 mai 2024
à Fontaine Française 21610.*

Joseph, Julie,

Bonjour les mariés ! Je m'appelle Maxime, j'ai vingt-trois ans. J'espère que vous allez bien et que votre mariage s'est bien déroulé dans la joie et la bonne humeur. Le cliché que j'ai pu observer avec vos proches m'a fait sourire et cela est sincère, venant de ma part. Je vous souhaite que du bonheur et que votre relation dure jusqu'à la nuit des temps. Selon moi, vous méritez de profiter pleinement de la vie. Vous avez un handicap et alors ? faites-en une force ! Continuez de montrer au monde entier que vous aussi vous avez des capacités, des qualités, des atouts. Je suis convaincu au plus profond de mon âme que vous êtes de très belles personnes. Nous pouvons résumer cela à un mot : votre sourire ! Eh oui, le sourire est le plus beau cadeau qu'on nous a donné ! Votre regard en dit long sur votre joie de vivre. L'Amour est éternel, même au-delà de la mort ! J'espère que mon texte va vous faire plaisir. Je vous embrasse très fort.

*Maxime ROLDAO
La Plume d'Izielle
Reims (Marne)*

La rivière des chagrins



Vers le monde sans retour

Nous y sommes allés et nous ne sommes jamais
revenus
Vers le monde sans retour
On se perd dans la vie
Le vent nous a dispersés comme des pétales de
roses
Nous naviguons sans bateau
Les vagues nous emmènent
Vers l'île de rien
Nous disons adieu à nos beaux jours
Traînant les chagrins du passé
Et des déceptions
Un avenir enveloppé de nuages
Nous corrigeons nos rêves avec des fils d'illusion
Et les attentes
Nous aimons détester
Nous arrosons l'arbre du bonheur de la rivière
des chagrins
À la fin, nous cherchons le début
Notre avenir est comme une bougie dans une
tempête
Nous vivons entre la vie et la mort
Nous souffrons juste
Et nous aimons crier
On en fait une chanson dont on ne comprend
pas le sens
Devant une foule de morts
Et le rideau tombe

*Mohammed ALDAAM
Association Initiales
Chaumont (Haute-Marne)*

La valse des émotions

Je me suis noyée dans mes émotions,
Perdue par mes émotions.
Les émotions m'assaillent tous les jours,
Les sentiments m'étirent en tous sens,
Comme de la pâte à mâcher.

Je suis seule, perdue
Au milieu des flots de mon âme.
Un petit ver de terre accroché
A l'hameçon de la vie.

Vous avez la solution ? Moi, pas.
Il n'y a pas de chemin tout tracé,
Oubliez ça.
Juste un passage, à se frayer,
Pas à pas.
Et quelques fois,
On se prend les pieds dans le tapis.
On tombe, on se fait mal,
On essaie de se relever.
Puis on recommence.
Je tente de déployer mes ailes,
De quitter ma vieille branche.
Et vous, vous avez décollé ?

*P. H.
Centre médical Maine de Biran
Chaumont (Haute-Marne)*

Tristesse

Je roule sur le chemin des larmes, mon cœur ensanglanté et meurtri.

J'ai donné tant d'amour et de tendresse.

Mais tout ce que j'ai reçu en retour était la douleur et la tristesse.

Je me sens si seule et si vide avec ce manque d'amour et d'affection.

Pourquoi les gens autour de moi semblent-ils si insensibles ?

Est-ce trop demander de trouver un peu de chaleur et de compassion ?

La tristesse s'empare de mon âme, quand je pense à ce que je manque.

L'amour et la tendresse qui sont si nécessaires.

Pour combler le vide qui est si profond.

Je sais que je ne me sentirai jamais vraiment complète, jusqu'à ce que je reçoive un peu d'amour et de tendresse.

Je cherche désespérément quelqu'un qui m'acceptera telle que je suis et qui pourra me donner le sentiment d'être aimée.

*Angélique DIOT
Reims (Marne)*

Miroir, miroir

Reflet d'un visage d'ivoire
D'une silhouette dans le noir
Cause de désespoir
Ou présence d'un soir
Lac de sérénité
Rivière figée
Monstre de lucidité
Glace sans pitié
Objet de vérité
Brise-toi
Tout est changé, maquillé
Rien ne peut plus être reflété
Tout est trop laid
Ô miroir miroir
Refuse les mensonges et le désespoir
Ignore-les !

*Sylvie HENNEQUIN
Centre Ressource Ardennes
Charleville-Mézières (Ardennes)*

Cœur brûlé

Longtemps j'ai retenu mes larmes
Longtemps, il m'a été impossible de les laisser
couler
J'ai toujours été convaincue qu'il ne fallait pas
montrer ses sentiments.
J'ai toujours pensé qu'il fallait être forte, coura-
geuse, capable de contenir ses émotions.
C'est la raison pour laquelle mes larmes n'ont
pas coulé au décès de mon cher grand-père.
Et puis, un jour, je me suis rendue compte que
ce n'est pas juste de cacher notre tristesse, notre
douleur.
Et j'ai brûlé mon cœur en tentant de le faire pour-
tant.
Vivez pleinement votre tristesse dans tous ses dé-
tails !
N'ayez pas honte de verser des larmes !
Ne cachez pas cette douleur !
Laissez- là s'éveiller dans vos yeux, et sortir de
votre cœur, c'est ça le plus douloureux
Il n'a pas été faible pour accepter son chagrin
C'est un hôte de poids qui partira un jour
Bien sûr il ne restera pas longtemps
Laissez votre sourire accompagner votre tris-
tesse !
Faites la paix avec votre douleur !

Sofia SELLAMI

J'SPR 08

Charleville-Mézières (Ardennes)

Le deuil

Le deuil a ruiné ma vie,
Il m'a fait connaître la dépression,
Il m'a mise à terre plusieurs fois, il m'a brisée,
Il m'a donné envie d'abandonner,
Il m'a fait hurler de douleur, le soir, seule dans
mon lit,
Il m'a pris une partie de moi, de ma vie,
Le deuil, ce deuil, qui me rappelle chaque jour
que tu n'es plus là, avec moi, près de moi.

*Cassandra BERESSI
E2C - Yschools
Troyes (Aube)*

Souffrance de l'âme

Ton amour s'est envolé, tu es partie sans te retourner, en laissant un trou béant dans ma poitrine.

La lumière que tu m'as apportée s'est métamorphosée par une ombre lourde et douloureuse.

Chaque jour qui passe, je m'enfonce, piégé dans ce cercle vicieux où mon existence est remise en question.

Mon esprit reste coincé dans le passé, là où harmonie et sérénité étaient les maîtres mots de notre relation.

Tu as fini par prendre toute la pureté de mon âme pour la laisser sombre et froide.

Toi qui avais promis de me relever, tu ignores que tu as laissé des cicatrices à vie sur mon corps.

*Margaux FRIGENI
E2C - Yschools
Romilly-sur-Seine (Aube)*

Dépression

Je ne sais pas quoi écrire !

Je suis hospitalisée à l'hôpital de Châlons-en-Champagne pour dépression. La remontée est difficile malgré le traitement, c'est un combat de tous les jours.

Je ne sais pas écrire mon mal-être. Je n'ai plus goût à rien, tout est devenu difficile. Je mets de la musique relaxante pour me détendre le soir et m'endormir. Je dors grâce au traitement mais le matin je suis fatiguée, des courbatures et des maux de tête.

J'aime la musique amérindienne, elle est relaxante. Je me mets dans mon lit comme dans un refuge pour écouter de la musique relaxante. Je me concentre sur la musique pour ne plus penser aux soucis de mes fils. Je ne cesse de penser à eux quand je dors. La musique est le seul moyen que j'ai trouvé pour échapper aux ruminations.

Voilà comment je me sens aujourd'hui. J'espère que le prochain texte sera plus positif. En attendant je vais me coucher !

V. L.
EPSM-Marne / UIS
Châlons-en-Champagne (Marne)

Déconnexion

Parfois, je fais le rêve inavoué et un peu fou
Celui de pouvoir débrancher mon cerveau
Pour ne plus être envahie de doutes, de tracas, de
ruminations
Tout ce qui tourne en boucle dans ma tête au
point d'y faire des nœuds
Bref, appuyer sur la touche reset comme sur mon
ordinateur quand je suis excédée
Et oust tout ce qui me turlupine !

Ce serait momentanément évidemment, juste le
temps de me ressourcer
Je pourrais ainsi faire peau neuve, enfin... cer-
veau neuf
Mais il n'y a pas d'interrupteur, c'est bien dommage
Alors je le retirerais le soir en rentrant chez moi,
aussi simplement que j'ôte mes chaussures
Comme ces jours où j'ai si mal aux pieds que je ne
pense plus qu'à ça
Toutes ces fois où je suis tellement assaillie par
mes tourments que plus rien d'autre ne compte.

Je ne le déposerais pas par terre, à côté de mes
baskets, négligemment
Ni pendu à la patère avec manteau et écharpe
Il s'agit de mon cerveau, dites : j'y tiens comme à
la prune de mes yeux
Non, soigneusement posé sur un meuble dans
ma chambre
Près des objets délicats que je retire avant de me
coucher

Pour l'avoir à portée de main
Pour l'avoir à l'œil
Est-ce à dire que je le relègue au rang d'accessoire ? Certainement pas !

Pourvu qu'il ne soit pas susceptible tout de même
Qu'il ne me fasse pas la tête
J'ai la ferme intention de le remettre en place au petit matin...

Nathalie MARQUET
LADAPT
Troyes (Aube)

Le rêve et le rêveur

Le rêveur rêve dans son monde et vit dans un autre. La vie le suit et la mort la guette, le rêveur vit pour son rêve et souffre pour lui. L'obsession attrape le rêveur et l'emmène à ses côtés. Le rêveur vit seul et pourtant ne l'est pas. Le rêve et sa vie sont mélangés.

Le rêveur vit sans vraiment de vie, une coquille sans âme déambulant dans la vie en espérant la mort.

Le rêve lui parle et lui murmure, il l'attire, il lui plait, il l'obsède. Un rêve attirant qui lui fait goûter l'aperçu d'un bonheur absolu. Le rêveur rêve tout en rêvant d'un monde merveilleux. Le monde du rêveur est obscur, boueux, cruel (...)

Le Rêveur

DEST1

Charleville-Mézières (Ardennes)

L'anxiété

L'anxiété, c'est cette petite voix qui prend le dessus sur nous.

Elle est à l'origine de plein de tourments.

Elle crée des images,

qui submergent les pensées puis l'anxiété s'aggrave.

Mais au fond...

Elle essaie juste de nous aider en nous préparant à tous les scénarios,

Néanmoins, ce n'est pas la meilleure des méthodes.

Et pour mieux vivre avec cette petite voix,

Il suffit de la comprendre, de la rassurer et de l'accepter.

V. R-P.

E2C - Yschools

Romilly-sur-Seine (Aube)

La peur de l'abandon

Durant mon enfance, j'habitais un petit village de campagne. Le dimanche, j'aimais m'asseoir avec mon père sur les marches devant la maison. Il fumait sa cigarette et ensemble nous regardions les gens qui se baladaient dans la rue, les enfants qui jouaient au loin.

Un de ces dimanches, un couple du village voisin s'est arrêté pour discuter avec mon père. Ma mère nous avait rejoints. Cet homme et cette femme, qui n'avaient pas pu avoir d'enfant, voulaient m'adopter.

Mon père leur a dit : « Non ». Ma mère, elle n'était pas indifférente à leur proposition. Ce fait m'a profondément marquée. Issue d'une fratrie de six enfants, je ne pense pas qu'elle ne m'aimait pas, la vie n'était pas facile pour elle.

Moi dans ma tête d'enfant et encore maintenant, je me suis toujours posée cette question : si mon père n'avait pas été là que serai-je devenue ?

A. S.

*Centre social et culturel Vallée-Saint-Pierre
Châlons-en-Champagne (Marne)*

Mon passé m'a anéanti

À ma naissance, j'ai été abandonnée par mon père. Lorsque je rentrais de l'école, il me manquait toujours quelqu'un à la maison. A l'heure d'aujourd'hui, il est revenu dans ma vie au bout de dix ans. Petit à petit, j'essaie de lui pardonner mais c'est dur. Malheureusement, plus rien ne sera comme avant. Il n'arrivera jamais à m'enlever cette peur de l'abandon.

Actuellement, je vis constamment dans le stress et l'inquiétude de chaque petite chose de ma vie. Je lui en voudrai toute ma vie mais malgré tout il reste toujours mon papa.
Voici mon histoire.

*T. P.
E2C - Yschools
Romilly-sur-Seine (Aube)*

Le mythe paradoxal

Elle a été blessée
Elle a cette colère profonde
Qui provoque cette rage
Elle a cette force
Pour continuer à se battre et en tirer profit
Elle finit la course
Et trouve son but pour devenir résiliente

Le chemin est encore long
Elle parcourt les obstacles
Car demain lui appartient
Elle pense et se lamente
Mais au bout du tunnel
Elle s'épanouit

*Josette ACADRO
Résidence sociale jeunes
Chaumont (Haute-Marne)*

Le karma

Moi enfant qui n'ai jamais été aimé
 Pourrai-je un jour soigner ce cœur brisé ?
 La souffrance quand j'y pense
 De ce jour où elle a pris ma défense
 Les coups de poings dans le ventre
 Moi impuissant ce souvenir me hante
 La boule au ventre lorsqu'il rentrait
 Toujours la peur de se faire frapper
 Ma mère qui a tant pardonné
 Jusqu'au jour où j'ai osé parler
 De nos souffrances, du choix qui s'imposait
 Celui par qui l'ultimatum a été lancé
 Envers cet homme qui était tant apprécié
 Mais mal perçu comme moi, je le voyais
 Le karma a fini par le rattraper.
 Cet homme violent avec femmes et enfants
 Maintenant se retrouve à son tour impuissant

Alex ROJO

DEST1

Charleville-Mézières (Ardennes)

Éclat de verre

On est un soir d'été, il est deux heures du matin quand je me fais soudainement réveiller en sursaut par un éclat de verre sur le sol. Cela fait maintenant plusieurs mois que je vis sous le même toit que mon bourreau.

Les jours sont tous devenus noirs. Je suis devant la porte de mon petit appartement en ville, et mes jambes crient de faire demi-tour, je suis incapable de bouger, comme tétanisée. Il est là, affalé sur le canapé, il est trois heures de l'après-midi et il a déjà entamé plusieurs bouteilles de rosé. Ça fait quatre mois que maman est partie, et depuis, je ne suis plus sa petite fille. On ne fait plus de soirée sur le canapé. Ça fait des mois qu'on n'est pas partis se promener. Il a perdu son travail, depuis il se perd dans cette boisson fade. Il est devenu inexpressif, comme si ça lui avait retiré le goût de la vie.

Je veux retrouver mes parents et redevenir l'enfant heureux que j'étais avant.

Retour à la réalité, il est trois heures du matin et je dois nettoyer le plancher, il a encore tout fait éclater, les meubles sont retournés. Où se trouve le père qui a pu tant m'aimer ? Je retourne me coucher, afin de rêver de ma famille enfin retrouvée.

*M. R-S-M.
E2C - Yschools
Troyes (Aube)*

Histoire d'une alcoolique

J'ai fait un choix il y a des mois.
D'arrêter l'alcool, mais ne m'y tiens pas.
Il est ancré en moi et n'en ressort pas.
C'est malheureux, mais c'est comme ça.
Je fais un travail sur moi.
Mais on a tous le droit.
D'aimer sa vie ou pas.
De faire sa route, ses propres choix.
On a tous raison de se poser des questions.
Et surtout d'oser dire Non !

*Marie-Laure LANOTTE
SAVS-SAMSAH La Passerelle
Charleville-Mézières (Ardennes)*

Une lettre à moi-même

Je sais que certains jours ne sont pas bons. Je sais que tu as beaucoup de souhaits et de rêves. Je sais que tes objectifs sont grands. Je sais que tu n'arrives pas à dormir pendant de nombreuses nuits. Je sais même que tu es très triste et que tu souffres mais, malgré tout, tu essaies toujours de garder le sourire aux lèvres.

Je sais qu'on t'a dit beaucoup de choses que tu n'aurais pas dû entendre. Tu as été frappée par des connaissances et par des inconnus dans de nombreux endroits. Tu as été abandonnée mais tu n'as jamais changé ! Tu as toujours essayé de te battre pour tes rêves ! Efforce-toi d'atteindre tes objectifs et surtout n'abandonne jamais !

M. M.

*Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)*

La culpabilité

Elle est traîtresse et violente, mensongère parfois. Oui, c'est bien elle, la culpabilité. Elle est grande lorsqu'on l'exploite. Elle revient sans cesse, selon les remords qui nous entourent. C'est à partir du remords qu'elle se déclenche, et l'Homme refait le monde avec « des si » pour l'amplifier. La culpabilité plonge ses victimes dans un état maladif, déclenchant des boules au ventre, des nausées, un nœud dans la gorge.

Si le sage ne comprend pas, le fou lui comprend qu'il s'agit de l'angoisse. Mais elle peut devenir fébrile et s'atténuer. On peut tuer la culpabilité avant qu'elle ne le fasse mais ce n'est pas sans difficultés. Le remède pourtant est simple mais l'Homme est si complexe qu'il s'empêche d'atteindre la guérison. Il faut se pardonner et accepter son imperfection.

Et je voudrais lui dire, à cette culpabilité : « Va-t'en ! Tu n'es plus la bienvenue chez moi, il n'y a pas de « Et si » ! »

Car les choses sont faites et je me remercie d'être moi-même et d'être aussi imparfaite, avec tous mes défauts. Culpabilité, je te dis au revoir et espère ne plus te rencontrer à l'avenir !

L. V.
Centre médical Maine de Biran
Chaumont (Haute-Marne)

Le harcèlement

Je vais vous parler de mon histoire
J'ai vécu le harcèlement scolaire à l'école
Ce n'était pas joyeux
On s'est moqué de moi
On me critiquait tous les jours
Donc il y a un jour, j'ai voulu en finir
Mais heureusement ma mère l'a vu

Léana RIANDET

E2C - Alméa

Chaumont (Haute-Marne)

L'enfance

Quand j'étais petite, j'aimais les calendriers,
Ceux de Noël ne me laissaient jamais insensible.
J'ai demandé pour Noël de devenir invisible
Mais tout le monde autour a rigolé.

Quand je ferme les yeux,
Je vois toutes mes peurs,
Je les revois pendant des heures.
J'espère réussir à faire mieux.

M. Z.

AFPA

Pont-Sainte-Marie (Aube)

Face à ma timidité

J'espère que je pourrai travailler sur ma timidité
Et peut-être même l'écrire dans un cahier
Pour faire face à toute l'adversité
Et avancer sans complexer.

*E. R.
AFPA
Romilly-sur-Seine (Aube)*

Prendre soin de soi



La santé

On a une seule vie donc une seule santé. Il faut prendre soin de soi avant de prendre soin des autres.

Pour ne pas être en souffrance, il faut arrêter de parler aux personnes qui nous font du mal. Je me suis rendu compte aussi que manger et boire, c'est très important pour notre corps car si on ne mange pas, on peut avoir des carences et cela mène à la perte de cheveux, des dents... une perte d'énergie, on a la tête qui tourne et on fait des malaises.

Prenez soin de vous avant de prendre soin des autres ! Il faut rester fort du début à la fin. Je sais, c'est plus facile à dire qu'à faire. Il faut manger pour avoir plus de force et combattre le monde si brut et méchant.

*Céline BOURG
Centre médical Maine de Biran
Chaumont (Haute-Marne)*

Espoir

Certaines situations vitales nous donnent l'impression que la vie est injuste. À un moment de ma vie, tout semblait s'écrouler, une succession de mauvaises nouvelles, et cela pendant une longue période. Même les personnes avec qui je pouvais me ressourcer étaient absentes, la solitude devenait de plus en plus mon alliée jusqu'à ce que je puise en moi la joie, les souvenirs qui ont marqué mon existence à ce jour.

Une voix intérieure m'a interpellée en me disant : rien n'est éternel, rien n'arrive par hasard, l'espoir doit toujours me caractériser pour un avenir meilleur.

*Patricia Osia BOKO
AMATRAMI
Bar-le-Duc (Meuse)*

Pas très chère Maladie

Le temps passe et moi, je reste face à toi, à me battre. Au fait, la vie, comment elle est faite ? Je me sens dans une bulle d'inquiétude, de faiblesse, de solitude, avec l'agressivité qui dépasse mes paroles, qui pique malgré moi.

C'est quand le retour de mon bonheur ? Tu m'anéantis, ça je l'ai bien compris ! Tu me glaces le cœur mais malgré tout, au fond de moi je sens une chaleur qui me donne l'espoir, une petite lumière qui me pousse à aller plus loin et qui me dit : relève-toi !

Merci à ceux en qui je crois qui m'ont donné la foi pour aller plus loin. J'entends encore les chants d'oiseaux, j'ai encore le goût dans ma bouche, je peux voir la lumière du soleil et les couleurs.

Je suis heureuse d'avoir toutes ces sensations, et le toucher. Je suis entourée d'amour et d'amitié, alors tu vois, pas très chère Maladie, dans mes pensées c'est moi qui vais gagner !

Didouna

Chère Didouna

Je suis en toi, j'y resterai jusqu'à la fin de ta vie !
Tu ne trouveras pas de médicaments pour me
battre ! Il n'y a que l'eau qui te soulages, quand
tu te baignes en balnéo.

Je ne te fais pas de mal... Je t'empêche un peu
de dormir la nuit, et je t'empêche de rêver aussi !
Tu passais tes soirées à t'amuser, tes journées à
peindre ou à te balader... Je suis désolée de t'em-
pêcher d'avoir la pêche !

Et toi, continue à y croire, continue d'avoir la foi
pour aller plus loin. Mais ça, tu l'as bien compris !

Et moi, je ne te quitterai pas tant que tu n'auras
pas trouvé le remède qui me détruira !
Je reste ta maladie dévouée.

Charcot Marie

*Didouna TABTI
Foyer Sève-Eveil
Reims (Marne)*

L'autre qui n'est pas moi

Tu ne mérites pas que ton cœur soit brisé,
Tu ne le mérites pas.
Tu ne mérites pas des émotions mitigées,
Tu ne le mérites pas.
Tu ne mérites pas des histoires tristes,
Tu ne le mérites pas.
Tu es le soleil qui illumine le monde,
Ne te cache pas et ne disparais pas.
Vous êtes unique en votre genre, alors ne vous
laissez pas retenir et ne visez pas moins que votre
plein potentiel.

*Abdimalik ABSHIR HUSSEIN
API Formation
Charleville-Mézières (Ardennes)*

Une période compliquée

Tout a commencé le dimanche 2 juillet 2023. Mon père est venu dans ma chambre vers 11h45 en me disant que les pompiers étaient en bas pour ma mère. Je suis donc descendu et j'ai vu ma mère dans une chaise roulante poussée par des pompiers pour l'emmener.

Après avoir entendu une conversation que ma sœur a eue avec l'un des pompiers, j'ai enchaîné deux coups de poing dans un des murs de chez moi. Un peu plus tard dans la journée, on a appris que ma mère allait à Dijon pour tenter une opération. À un certain moment dans la journée, j'ai vu mon père téléphoner à l'une de mes grandes sœurs qui est infirmière urgentiste.

Ma sœur est descendue en Haute-Marne le plus vite possible et a attendu avec nous pour avoir des nouvelles. Les secondes étaient des minutes et les minutes des heures.

Le 3 juillet aux alentours de quatre heures du matin, on a eu un coup de fil de l'hôpital en nous disant que l'opération s'était bien passée.

Aujourd'hui, elle en a gardé des séquelles : elle est paralysée du côté droit et elle a perdu la parole. J'ai très longtemps cru que si elle en était là à cette heure-ci c'était ma faute car je ne m'étais pas levé plus tôt.

J'ai essayé de noyer cette culpabilité dans la scarification : de nombreuses cicatrices resteront gravées sur ma peau à vie. J'avais ensuite trouvé une autre façon de noyer cette culpabilité, c'était la drogue qui était très loin d'être la meilleure solution.

Finalement, la meilleure solution c'était d'en parler et aujourd'hui on apprend encore à vivre avec son handicap mais tous ensemble.

*Vincent BOURG
E2C - Alméa
Chaumont (Haute-Marne)*

Petite montagne

J'ai eu des moments dans ma vie où je devais gravir une montagne. Elle avait beau être très petite, elle était pourtant impossible à monter, beaucoup trop haute, beaucoup trop lisse. Et quand bien même je serais arrivé en haut, j'aurais été ramené en bas avant même d'avoir eu le temps de planter mon drapeau. Tu as beau tout prévoir, il y aura toujours une avalanche sur ton chemin. Je mets ça sur le dos de la malchance mais le problème vient peut-être de moi. Le jour où j'y arriverai, je pourrai faire ce que je veux. Atteindre le sommet me donnera la paix.

Enzo BRAMM

AFPA

Pont-Sainte-Marie (Aube)

Premier écrit

J'étais un petit gars insouciant des choses du monde
Depuis que je suis ici, j'ai compris des choses diversement variées.

Le remue-ménage de la planète me laissait indifférent sur les ondes

Depuis que je suis ici, j'ai assez modifié ma première des idées.

J'ai passé une partie de ma vie dans divers hôpitaux psychiatriques,

J'ai pris des risques mais je m'en suis toujours tiré.

J'espère seulement ne plus vivre dans une société archaïque.

*D. T.
Centre médical Maine de Biran
Chaumont (Haute-Marne)*

Un univers merveilleux

J'ai clairement envie de me dépasser,

D'explorer ces pays en premier.

Même si je dois suivre mon avenir,

Je voudrais avoir tant de souvenirs.

Hélas la route est bancale.

Avoir une entorse, ça fait mal.

Tout cela à cause d'une chute,

Tout cela à cause d'une dispute.

Mais je vois la lumière

Dans l'univers au-delà de la terre.

*S. R.
Dynamo
Troyes (Aube)*

L'espoir d'une vie

Aujourd'hui j'ai un travail
Toujours garder espoir
Se souvenir d'où l'on est parti
La vie ne m'a pas gâté
Tant de fois, je suis tombé
Pourtant, Je m'y suis frayé un chemin
La fierté de l'avoir trouvé,
Être acheminé vers le travail.
Cela n'est qu'un détail
On peut parfois changer de chemin
Nourrir cette fleur
Croissante pendant des années
Se couvrir du soir au matin
Marcher sur des épines
Je cours après le bonheur...

*Maxime DORMOY
ADAPEIM
Thierville-sur-Meuse (Meuse)*



Mon avenir

Je voudrais rendre fière ma mère,
En ayant un travail, une voiture, une maison,
Puis partir faire de l'aide humanitaire
Dans un pays pauvre,
Voyager avec ma copine,
Avoir une bonne santé,
Être heureux,
C'est tout ce que je veux.

*Mookie
AFPA
Romilly-sur-Seine (Aube)*

Exode d'avenir

Partir, courir,
Sourire, découvrir.
Au gré de mon chemin,
Je croise mon destin.
De la ville à la nature,
Je poursuis mon aventure.
De nouvelles connaissances,
Une vraie renaissance.
Nouvel avenir,
Nouveaux souvenirs.
Repartir à zéro,
Tel un héros.
Reconstruire sa vie,
Avec de nouveaux amis.
Apprendre, réapprendre,
Remettre tout en ordre.
Se retrouver,
Pour s'aimer.

*Lydia CHARBONNIER
Communauté de Communes
du Pays de Stenay et du Val Dunois
Stenay (Meuse)*

Les couleurs de la vie



Passé, présent et futur

Nous avons tous une histoire à raconter lorsque nous parlons du passé. Il y a des joies, des tristesses, des peurs des souvenirs des moments difficiles de nos vies. Pour certaines raisons, vous devez parler et penser à l'avenir et vivre dans le présent, vous concentrer sur ce que vous voulez et pour le bien de vos proches.

L'avenir apporte de nombreuses incertitudes mais il est très gratifiant de réaliser ce que vous vous êtes fixé pour sortir triomphant avec l'aide de ces personnes que nous rencontrons au cours de notre voyage.

Pour cette raison et bien d'autres nous sommes reconnaissants à ces personnes qui ont été présentes pour poursuivre notre chemin et ainsi continuer à vivre dans le présent avec une bonne énergie pour réussir.

C'est le fruit du futur.

Martha Cecilia TRUJILLO

Esneider TRUJILLO

CADA

Bar-Le-Duc (Meuse)

Ma pensée

Dans la vie quotidienne il faut avoir de bonnes pensées non mauvaises. Quand je suis arrivée en France j'ai trouvé des gens qui découragent les autres à tout moment. Pour ma part, comme j'ai l'habitude de voir les choses de ma manière, je ne suis pas ces personnes mais je fais ce que mon cœur et ma conscience me disent de faire.

C'est pour cela, je vous conseille vous qui m'écoutez : il ne faut pas suivre de mauvaises personnes dans la vie. « Le panier circule encore ».

*L. L.
AMATRAMI
Bar-le-Duc (Meuse)*

La palette de couleurs

Sache que la vie en rose
Je la vois quand j'ai les yeux rouges.
Du coup je suis vert
Si les bleus veulent qu'on bouge.

Tout ça pour du marron.
Ils cherchent une tête violette.
Le regard noir charbon,
Y'a plus de couleurs sur ma palette.

*M. S.
Centre de détention
Montmédy (Meuse)*

Le temps

Le temps
 Le temps qui passe
 Les heures tournent.
 Depuis des millions d'années.
 Pour des millions d'années encore.
 Oui mais le temps est précieux.
 Temps précieux que celui des vacances, le bon
 temps quoi !
 Temps précieux que celui de l'amour, le temps de
 dire « je t'aime »
 Temps passé « j'étais » !
 Temps futur « Je serai » !
 Temps présent « carpe diem » !
 Le temps est comme une fleur qui grandit, se fane
 et revient à la prochaine saison.
 Beauté renouvelée avec le temps.
 Il faut savoir prendre son temps, surtout le temps
 de chanter.
 Il faut savoir prendre son temps, surtout le temps
 d'écouter ...
 Le temps est un silence qu'il faut savoir écouter.
 Le temps est un silence qu'il faut savoir écouter
 car il s'en va.
 Oui, avec le temps, va, tout s'en va ...

La troupe du théâtre « Le Chaneau »
Katia PERROUD, Jennifer STERCKY
Marlène MOUGENOT, Nadia ZIAD
Ghislain ROCHER, Mickaël LANGLOIS
Stéphanie GERARD, Stéphane PERRIN
Florence BARRAT, Clément PAQUIS
Rémi DURAND, Jérémy RUELLET
Foyer d'Accueil Spécialisé
Châtenois (Vosges)

En cadence

Le temps qui désire toutes choses,
importantes ou non,
simples ou compliquées, peu importe !
On écrit en faisant des mots courts, des mots
longs
C'est selon ce qu'on devine...
Le temps où l'on ne fait rien, morose, anxieux,
on devrait partir on ne sait où, d'un coup de tête !
Je préfère m'occuper de la vie d'une boussole,
d'une montre du temps à venir
et l'on s'en va au Pôle Nord, au Pôle Sud, en Méditerranée...
Le temps passe trop vite
inexorablement, en cadence,
en faisant des mots,
des phrases,
des sentiments...

*Muriel MOREAU
Foyer Sève-Eveil
Reims (Marne)*

Une évolution vers le meilleur

« Fais de ta vie un rêve et d'un rêve la réalité ». En effet, il s'agit d'être acteur de sa propre vie, pour avoir une meilleure existence. Pendant notre sommeil, on rêve et on peut faire de ses rêves la réalité, c'est-à-dire projets concrets.

« Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était, aie confiance en ce qui sera »

Vis ta vie actuelle : le présent, laisse le passé derrière toi ; Laisse-toi guider vers le futur, l'après avec optimisme.

Tout ce jeu de conjugaison pour nous montrer que la vie n'est pas figée. Elle est pleine de surprises.

« Il faut toujours viser la lune, car en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles »

Toujours se fixer un objectif à atteindre, vouloir dépasser ses limites quoiqu'il arrive.

*Lulu
Résidence Sociale jeunes
Chaumont (Haute-Marne)*

La vie

La vie est faite de hauts et de bas. Nous devons faire face aux obstacles que le destin met sur notre route. La vie peut être rose ou noire. Il faut rester optimiste. Entretenir le souvenir et respecter les volontés de nos êtres disparus. Ils continuent à vivre dans nos cœurs et dans nos esprits. Nous devons aussi partager le sourire avec les personnes âgées et les autres générations.

*Coralie BAJONI
Maison de la Solidarité
Ligny-en-Barrois (Meuse)*

Être femme



Le cauchemar de toute femme afghane

La virginité est l'une des questions vitales dans mon pays. Lorsqu'une fille se marie, le mince morceau de tissu appelé hymen, qui vise à l'origine à prévenir l'infection, doit être présent sinon la femme subira un très mauvais sort.

Certaines peuvent être renvoyées par leur mari dans la maison de leur père, d'autres vivent comme servantes dans la maison de leur époux jusqu'à la fin de leur vie, la plupart d'entre elles devant amener une nouvelle épouse à leur mari pour qu'il puisse expérimenter la virginité.

Ce cauchemar met de nombreuses femmes sous pression avant et après le mariage. Pour cause, la peur les prive de toutes activités sportives et d'efforts physiques.

Sharifa FAZLI
Association Initiales
Chaumont (Haute-Marne)

Est-ce trop tard ?

J'aime bien parler français. Je me souviens que je voulais aller à l'école au Maroc mais mon grand-père ne voulait pas. À dix-huit ans, je suis arrivée en France. Et c'était la même chose avec mon père. Il a dit : « C'est trop tard. ». Je regrette beaucoup car après, je me suis mariée et je n'arrive pas à lire les papiers. Je n'ai pas le permis de conduire.

J'ai beaucoup galéré quand je suis retournée au Maroc. Je me suis mariée, mon père a choisi le mari. Je suis restée au Maroc avec mes enfants, ma grand-mère, mon grand-père. Je ne voulais plus rester au Maroc car ma mère et mon frère étaient en France.

J'ai encore plus galéré en France parce que je n'avais pas les papiers. Maintenant, ça va mieux qu'avant. J'ai appris à parler le français et à le lire. Je suis à l'aise maintenant.

Je rêve de revenir en arrière pour vivre ma jeunesse en France. Je serais allée à l'école, j'aurais passé le permis, j'aurais une voiture.

Je regrette car, pour beaucoup de choses, c'est trop tard maintenant.

Fatima EL KHAIDAR

Initiales

Vitry-le-François

Je suis une femme

Je cache ma douleur derrière un sourire pour que les gens autour de moi ne s'inquiètent pas. J'écoute tout le monde quand personne ne m'écoute. Je me fais du souci pour tout le monde même si très peu s'en font pour moi. Je suis forte, parce que je dois l'être et non pas parce que je veux l'être... Parfois, j'aurais juste besoin d'un câlin et de quelqu'un qui me dise : « ne t'inquiète pas, je suis là avec toi. »

Si ton cœur est triste, donne-lui la semence de nouveaux espoirs. Cherche au plus profond de toi et tu découvriras des merveilles, une partie que tu avais oubliée. Prends le temps de regarder ta vie, va dans le jardin de ton âme et tu trouveras la plénitude. Si tu ne peux pas réaliser tes désirs, il te reste l'espoir qu'un jour tu aies d'autres joies. Si la pluie inonde ton visage et cache tes larmes, dis-toi que le soleil les séchera, souris à la vie, car si aujourd'hui rien ne va, il reste demain.

Avance sur le chemin de la vie car au bout, tu verras inscrit dans le ciel de feu le mot : « espoir ! »

*Khadija ADAM ABDULRAHMAN
Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)*

Mon beau rêve

J'ai toujours souhaité travailler mais j'ai dû élever mes six enfants. Rien ne s'est passé comme je l'ai souhaité. J'aurai imaginé une vie autrement : avoir une famille unie et complice, une belle grande maison avec un jardin fleuri, des animaux, partir en vacances au Portugal et faire une belle photo de famille, se balader main dans la main, s'acheter tout ce que l'on veut.

Mais ce rêve-là ne s'est jamais réalisé. Ce n'était qu'un beau rêve !

C. A.

*Maison de la Solidarité
Ligny en Barrois (Meuse)*

Bolide maman !

Moteur à fond, j'carbure tout le temps !
A peine levée, pas un moment.
Réveil, p'tit déj', toilette... : mes seuls instants.
Après : les enfants, l'école, la crèche, les rendez-vous médicaux...
Allez, au boulot !
Il y a des jours : c'est chaud !
Et j'oublie les parents : visite, soins, administratif, courses, repas...
Y'a pas,
Bolide maman ne s'arrête pas !
Et pour autant, continuellement,
Je NE regrette ma vie d'avant ;
Cette vie d'enfant, qui n'a duré qu'un petit temps...
Enfant, adolescente, jeune femme, épouse, mère ;
Jamais amère.
Pour ma famille je remuerai ciel et terre !
Moteur à fond, bolide maman
Pistons ajustés et efficaces
Je fonce bravant les 40° rugissants, les 50° hurlants et les 60° déferlants !

Bénédicte RAULIN BEN MAHMOUD

Bulle d'R

Reims (Marne)

Le pouvoir féminin

La femme est généralement un être doux. Elle prend soin d'elle, de sa beauté, de son élégance et surtout de sa féminité. Elle répand l'amour autour d'elle. Elle est sensible la plupart du temps. Elle pleure pour des raisons insignifiantes. Mais quel est le secret derrière cet énorme pouvoir dont dispose une femme lorsqu'elle veut devenir une mère ?

Elle peut gérer ses sautes d'humeur et sa dépression, nausées et vomissements persistants. Et pour les problèmes qui apparaissent dans sa peau, elle ne peut même pas utiliser de produits cosmétiques ou de soin de la peau parce qu'ils contiennent des produits chimiques. Et le plus dur, elle ne peut pas prendre de médicaments quoiqu'il arrive. N'oublions pas les changements qui se produisent dans son corps, comme son incapacité à porter ses vêtements préférés en raison de sa prise de poids.

Malgré cela, elle le supporte avec amour et désir à chaque coup de pied de son fœtus.

La mère consacre son corps pendant neuf mois, endurant les insupportables douleurs de l'accouchement. Elle sait que, dès sa première rencontre avec son bébé, elle oubliera les souffrances qu'elle a vécues pendant sa grossesse, comme si de rien n'était. D'ailleurs, au cœur de cette douleur, l'hormone de l'amour (ocytocine) est sécrétée par la maman. Quel miracle !

Et tout ça, c'est juste la première étape, parce que son véritable rôle suit après la naissance de ce bébé. Alors la maman travaille pour donner la meilleure version d'elle-même. Elle offre de l'amour, des soins, de l'attention, de l'allai-

tement, une éducation appropriée et bien-sûr beaucoup de temps.

C'est pour ça que les femmes sont la moitié de la société et elles portent l'autre moitié.

Enfin je veux dire qu'il est facile d'avoir des enfants, mais le plus difficile est d'être une vraie mère.

Alors, soyez de vraies mamans car le monde a besoin de meilleures versions de nos enfants.

Amina Chaïma BACHA
Initiales
Vitry-le-François

Éclats de vie



La vie, ce combat

J'ai quitté ma famille que j'aimais tant !
Pour découvrir le monde et réaliser mes rêves.
Abandonné de tous, j'ai appris à me relever seul
et à avancer.
Aujourd'hui, je suis père, mon rôle de père est
facile,
Mais ma situation ne l'est pas !
Je suis sans papier et cela m'empêche de travailler
pour nourrir mon fils et lui acheter de nouvelles
chaussures, des jouets et du lait.
Pour l'instant, j'attends et je cherche des solu-
tions.
Chaque jour, je stresse dans l'attente d'avoir mon
titre de séjour,
Pour pouvoir travailler et me sentir homme res-
ponsable à nouveau.

*Mohamed GHALLAB
SEISAAM Centre maternel
Clermont-en-Argonne (Meuse)*

Coutumes en Afghanistan

Le *Khastegari* consiste à demander la main d'une fille. La cérémonie se déroule l'après-midi au coucher du soleil. Le futur marié et les parents du marié se rendent chez la future mariée avec des cadeaux (fleurs, gâteaux). Pour moi, cela a été compliqué quand ma famille a trouvé ma femme, j'ai parlé avec elle en vidéo. On s'est posé des questions, puis on a parlé plusieurs fois. Ensuite, j'ai parlé avec ses parents et les deux ont accepté nos fiançailles. Quand je l'ai vue la première fois, elle était belle et gentille et je sais que c'était réciproque. Par la suite, nous avons fêté nos fiançailles. Nous sommes fiancés depuis un an maintenant. Ça fait un an qu'elle demande un passeport pour venir en France mais ça prend du temps. Elle a eu un passeport en Iran à Téhéran et on a passé trois semaines ensemble là-bas. On y a fait une petite fête de mariage et on a demandé le certificat de mariage. Je regrette de ne pas avoir passé assez de temps avec ma femme. Quand je suis avec elle le temps passe très vite. Je suis retourné en France et elle, en Afghanistan. Pour sa situation en Afghanistan avec les Talibans c'est très compliqué avec la liberté. Vivement qu'elle soit libre là-bas car maintenant elle reste chez elle tout le temps car elle a peur.

Ali AHMADI
API Formation
Charleville-Mézières (Ardennes)

Vivre

Je vais vous raconter en quelques lignes la petite histoire de mon enfance, qui m'a été rapportée par mes parents regrettés. Nourrisson, j'étais tellement malade que même les médecins ne parvenaient pas à me soigner. Mes parents habitaient alors un petit village du Cameroun appelé Mapanja.

Ma maman est allée chez un tradipraticien. Il lui a conseillé de me mettre dans un sac et d'aller me déposer au bord du fleuve Blackwater. J'allais me transformer en serpent et partir.

Ma mère a complètement refusé. Elle a continué à chercher dans les hôpitaux jusqu'à ce que finalement, on trouve une solution à ma situation.

Personne ne croyait que j'allais vivre, mais par la grâce de Dieu, je suis en vie aujourd'hui !

*Cyrille ANANGUE
Maison Pour Tous
Épernay (Marne)*

Partager ma culture

Je suis née au Sénégal et je suis arrivée en France à l'âge de trente-et-un ans. J'ai vu de grandes différences culturelles entre ces deux pays dès mon arrivée. Au Sénégal, une femme doit faire des études et travailler ou bien elle doit rester à la maison et s'occuper du foyer. Il est mal vu pour une femme de sortir, d'aller au café, au cinéma ou d'aller voir des spectacles. Quand je suis arrivée en France, ça n'a pas été facile, et j'ai été victime de racisme à plusieurs reprises (ce qui arrive encore parfois), les cultures différentes font malheureusement peur à certaines personnes.

Je me suis inscrite à l'association Femmes Relais pour participer aux ateliers sociolinguistiques et des sorties m'ont été proposées. Les sorties culturelles font du bien au moral, ça me fait sortir un peu de chez moi, je suis entourée par d'autres personnes, on rigole, on parle ensemble et je passe de bons moments.

J'aime aussi beaucoup cuisiner, je prépare des plats sénégalais comme le tiep, le mafé poulet, le thiakry, le yassa, le bissap et plein d'autres plats. J'apporte des plats à l'association lors de la fête des voisins, j'aime partager ma culture.

*Valéry PREVOST
Femmes Relais 08
Sedan (Ardennes)*

La joie

Il y a sept ans je suis venu à Saint-Dizier pour travailler. Je travaille à l'atelier palettes du Bois L'Abbesse.

Un jour, au travail, j'ai croisé le regard d'une jolie blonde aux yeux bleus. Quelques années plus tard, me voilà papa du petit Tiago, trois ans et demi et futur papa d'une petite Shana, prévue pour septembre.

Je ne pensais pas un jour devenir papa. C'est une grande fierté, j'ai la sensation d'avoir réussi ma vie.

J'ai construit ma famille.

B. S-D.

*Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)*

Ma famille

Depuis mon arrivée en métropole suivie de ma rencontre avec toi ma femme, cela a tout changé dans ma vie. Je suis tombé sur une femme extraordinaire, qui au fil des années, nous a offert quatre beaux enfants que j'adore de tout mon cœur. Mais un jour j'ai dérapé, je me suis mis à l'écart de vous tous pour basculer dans le monde de la drogue qui m'a rendu hors de moi-même. C'est pour cela que j'ai décidé de me prendre en main pour pouvoir faire en sorte que notre vie reprenne de la valeur, tant sentimentale que familiale.

Actuellement, je me sens en nette amélioration, en espérant que notre amour reprenne avec un grand « A ».

Pour cela, toi ma femme et vous mes enfants, je vous prie de croire en mon ambition de cette réussite, et avec beaucoup de sincérité, je vous demande pardon pour tout ce mal que je vous ai fait subir. Je vous aime.

*Touya 974
EPSM-Marne / UIS
Châlons-en-Champagne (Marne)*

Mon ciné-vie

Dans ma tête, je vois défiler ma vie. Je suis né à Bar-Le-Duc et j'ai été scolarisé en Afrique et après en France à Revigny-Sur-Ornain, puis à Bar-Le-Duc. J'ai servi sous les drapeaux dans le 55e régiment de chasseurs.

Je voulais avoir un BAC sciences, et j'ai eu le BAC de lettres.

Je suis content de vivre au FAS.

J'ai travaillé au CAT à Clermont-En-Argonne, aux espaces verts.

J'ai beaucoup aimé.

Maintenant, j'aime bien aller au cinéma.

*Ludovic GERVIER
Foyer d'Accueil Spécialisé
Clermont-en-Argonne (Meuse)*

La vie

Dans la vie, je rêve d'avoir une grande maison
avec une piscine creusée
Je l' imagine avec des barrières vertes, je vois une
grande allée avec des fleurs sur les côtés. Ma
porte s'ouvrirait quand je lui parle et il y aura des
volets électriques
Je l' imagine avec des carreaux ronds
Je ferai à manger dans ma cuisine et y inviterai mes
amis. Il y aura un barbecue au milieu de celle-ci

*Yoan PLET
ADAPEIM
Foyer de Widranges
Fresnes-en-Woëvre (Meuse)*

Je voulais être...

Vers l'âge de cinq ans, j'ai commencé à réfléchir, je voulais être curé. Dans ma famille ardennaise, on est très catholique, il y avait déjà deux curés et une bonne sœur !

Quand je suis entré à l'école, vers l'âge de sept ans, quand on discutait, avec mes camarades et j'ai de nouveau réfléchi : être curé, ce n'est pas marrant, on ne peut pas avoir de femme.

Je voulais être pâtissier pour décorer les gâteaux ! Mais mon ergothérapeute m'a donné un gros couteau et m'a demandé de couper des petits morceaux, je n'y arrivais pas. Puis il m'a donné un verre d'eau plein et m'a demandé de traverser la pièce, j'ai tout renversé. Tout ça pour me prouver qu'avec mon handicap, je ne pourrais jamais être pâtissier. J'ai pleuré dans ma chambre pendant trois jours.

Ensuite, je voulais être comme mes deux frères, pompier et militaire mais j'ai compris très vite que les deux en même temps faisaient conflit dans ma tête : le militaire tue, le pompier sauve, ça n'allait pas.

Au bout de deux ans, je rêvais d'être comédien, comme Bourvil ou De Funès. C'était un pur fantasme.

Mais aujourd'hui, grâce à des animateurs, j'ai pu réaliser des bouts de mes rêves comme faire des photos, comme écrire des textes pour raconter des histoires, comme faire du théâtre...

*Martial BERTHE
Foyer Sève-Eveil
Reims (Marne)*

Mon état d'esprit a toujours été plus vieux que mon âge

Je suis un rêveur
 Fous sont la plupart de mes rêves
 Mais réalisables quand même
 Ne me jugez pas par mon apparence
 Non, je ne suis pas un fou,
 Non, je ne suis pas un mendiant non plus,
 Je suis un incompris qui comprend tout le monde,
 Je suis incompris,
 Je ne suis pas un fou même si je l'avoue,
 Parfois j'ai des idées floues
 Mais s'il vous plait,
 Un peu d'attention pour mon petit art
 Moi je suis un messenger qui n'a aucun message
 Un prophète un peu bête, et qui n'a rien de sage
 Je suis un rêveur, je veux tout avoir sans rien chercher
 Je suis un imbécile flemmard qui veut tout gagner
 Je suis riche, dans ma tête mais j'ai les poches
 vides
 La vie m'a vite invité dans la cour des grands,
 J'ai des idées sombres, une vision futuriste
 Ils m'ont fait croire, qu'être noir c'était une ma-
 lédiction,
 On en a marre de cette version.
 Alors je ferme les yeux et je rêve d'un passé beau
 Mon hier est faux, alors je vis au présent
 Non, je ne suis pas un fou croyez-moi,
 La patience est membre de ton équipe quand tu
 as grandi où la galère règne.
 Je suis juste un grand rêveur.

N'Dairry
Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)

Entre terre et ciel



Entre terre et ciel

Je ferme les yeux
Je me laisse bercer dans les airs par les mouve-
ments du vent
Je me sens légère, l'esprit libre, emportée dans les
nuages
Quel plaisir d'admirer dans un calme absolu l'ho-
rizon infini !
Je reviens sur terre
Les devoirs me rappellent à l'ordre
Le quotidien revient au galop
La vie monotone reprend
Mais, malgré cela, le bonheur est là
La nature en fleurs
Me permet de voir l'avenir meilleur.

*Antoinette D'OTTAVIO
Danièle GÉNAUX
Hapi'Mut
Bogny-sur-Meuse (Ardennes)*

La nuit des étoiles filantes

Lors de quelques belles nuits d'été, soit à pied, soit en vélo, je m'éloigne de la pollution lumineuse afin d'aller m'installer confortablement sur un banc isolé pour assister au spectacle des Perséides ce qu'on appelle plus communément la nuit des étoiles filantes.

En effet ce phénomène atmosphérique est peu fréquent aussi il faut savoir le saisir quand il se produit.

Sans avoir « potassé » ce phénomène, je reconnais tout de même quelques étoiles, galaxies, constellations.

Souvent un satellite parcourt le ciel. Plus fréquemment, un avion se repère facilement par une lumière rouge et sa façon de progresser dans le ciel.

Tiens bonjour Madame la Lune ! Vous parcourrez votre trajectoire lentement, silencieusement. Bonne route !

Et, au moment où l'on s'y attend le moins une trainée fugace traverse un instant le ciel. Pffut ! Vite le vœu est prêt, il faut le concrétiser par la pensée. Ça laisse rêveur. Mais il ne faut surtout pas le divulguer afin qu'il se réalise.

*Sissimimi
Centre social Ouest Avenue
Sedan (Ardennes)*

La nuit étoilée

Cette image a une grande fenêtre, grande ouverte, un petit animal s'envole à côté de plusieurs petites lumières. Elle me fait repenser à une nuit étoilée.

En regardant le ciel en toute tranquillité, on peut voir de temps en temps des étoiles filantes.

Une bougie au sol pour m'éclairer, si l'envie me donne de dessiner cette nuit étoilée.

C. C.

E2C Lorraine

Bar-le-Duc (Meuse)

La nuit

La nuit est un moment que j'affectionne beaucoup car cela me permet de faire le vide dans ma tête.

Être face à moi-même est une manière de me questionner sur qui suis-je, où vais-je ?

Les bruits des arbres et des chouettes sifflant dans mes oreilles m'apaisent et me donnent l'impression d'être seul au monde.

Oui j'aime la nuit, comment ne pas l'aimer ? La nuit me donne la sensation de devenir fort.

En étant en face de moi, je fais mon introspection et je retrace mes réussites et mes échecs.

Je me questionne sur mes angoisses, mes inquiétudes ...

La nuit est une bonne amie, toujours présente et jamais en retard.

Lionel BUVEKA

CADA

Bar-Le-Duc (Meuse)

Souvenirs, souvenirs

Je me souviens des saisons qui sont sans raison.
Je me souviens du soir qui parle à la nuit tombée
de la pleine lune.

Je me souviens que le temps se lève pendant un
coucher de soleil sur son globe.

Je me souviens de la belle époque et de sa météo.

Je me souviens de la chaleur du Sud qui rencontre
le froid du pôle Nord. Ensemble, ils foudroient les
cœurs qui passent.

Je me souviens les fins d'année qui nous envoient
des flocons et du nouveau signe astrologique.

Je me souviens quand les étoiles m'indiquent le
bon chemin à prendre.

Je me souviens quand les planètes me donnent
une éclipse qui me fait voir le reflet de mon ombre.

Je me souviens qu'à l'époque tout était réglé par
l'horloge qui balançait nos pendules sans les in-
terrompre.

*Bretô
Centre de détention
Saint-Mihiel (Meuse)*

Le printemps

Il y a des roses en fleur,
 Il y a des arbres en fleur,
 Il y a le bruit de la tondeuse au loin,
 Il y a l'Auve qui coule en faisant des clapotis,
 Il y a le clocher qui sonne dix-sept heures,
 Il y a les oiseaux qui chantent,
 Il y a un bassin rempli d'eau dans lequel il y a des
 poissons qui nagent,
 Il y a un nichoir à insectes très joli avec des
 pommes de pin, de la mousse, des briques, des
 baguettes de bois, de la paille et de l'ardoise.
 Il y a un léger vent qui me caresse les cheveux.
 Il y a tout ça parce que le printemps est revenu.

Sylvie LECOMTE

FAS/FAM La maison au bord de L'Auve

Elan Argonnais

Sainte-Menehould (Marne)

Le sourire

Elle est charmante, plus marrante lorsque les
feuilles tombent.

Elle a le smile !

Le soleil se lève : à l'aube, le sourire est plus étin-
celant. Nous brillons.

Les lèvres sont rouges comme le rouge de l'arc-
en-ciel.

Le ciel était bleu clair.

Les fleurs sont belles au printemps.

S. G.
Centre médical Maine de Biran
Chaumont (Haute-Marne)

Vision

Tu t'es posée, un après-midi d'hiver, sur le rebord de ma fenêtre, par un temps couvert. Tu voulais faire une halte, de ce froid polaire, de ces blancs flocons, qui avaient tout recouvert d'un manteau neigeux.

En entrant dans ma chambre, je me suis figée ! Je suis tombée sous le charme... J'étais subjuguée ! Tes grands yeux écarquillés m'ont fascinée... Te voir de si près m'a émerveillée ! Ton plumage, gris, blanc était éclatant ! Pas un bruit ! Je ne voyais que tes grands yeux qui me fixaient, ton regard qui m'hypnotisait !

Etait-ce un songe ? La réalité ? Je n'ai pas pu immortaliser, cette rencontre éphémère ! Tu as pris ton envol ! Animal de mauvaise augure, oiseau de malheur ? Je ne crois pas ! Tu annonçais simplement ; une évidence par ta présence avec tant de majesté ! Le départ vers d'autres cieux de celle qui avait partagé mes jeux d'enfant... Tu étais si chouette !

Petits rapaces, vous êtes là comme messagers, pour nous réconforter... et apporter un doux sentiment, lorsque les âmes voyagent !

*Joëlle MAHY
Centre social Ouest Avenue
Sedan (Ardennes)*

L'animal totem

La grue royale est un bel oiseau gracieux. On la trouve en Afrique subsaharienne, au sud-est de ce continent où se trouve mon pays d'origine : le Rwanda. On peut l'y observer tout près des lacs Muhazi et Kivu. C'est un symbole de longévité puisque qu'elle peut vivre jusqu'à quarante-deux ans, mon âge !

Comme nous, elle est omnivore et comme moi, elle migre. Elle peut voyager jusqu'à 2500 kilomètres en fonction des saisons, annonçant les beaux jours quand elle revient ou les grands froids quand elle s'en va.

Elle a une jolie crête dorée et son cou noirâtre la rend plus belle encore. C'est un animal très doux et paisible : elle aime se déplacer en marchant très doucement, un peu comme les vaches royales de chez nous qu'on appelle les « inyambo ».

Quand je la vois s'envoler, ça me donne l'envie de voyager avec elle, pour me déstresser un peu. Je la trouve si mignonne, elle me met en joie et pleine de vie.

Je l'admire. Peut-être parce qu'elle est l'animal totem de notre famille, de notre clan « Abanyiginya » ? Dans ma culture, l'animal totem devient notre esprit protecteur, comme une divinité, l'ancêtre du clan. Un guide spirituel qui m'accompagne partout où je vais.

*Denise UMUTONI
Centre socioculturel de la Côte Sainte-Catherine
Bar-le-Duc (Meuse)*

Le printemps du renard

Samourāi je suis, afin de défendre mes valeurs et ne pas me laisser imposer celles des autres, et de me remplir de bonheur, ne pas souffrir de ma différence.

Portant toujours mon pendentif représentant mon animal totem, le renard, je cours les bois, accompagnée de mon chien. Je vois son regard se remplir de joie lorsque je sors sa balle.

Les promenades dans ce lieu de verdure sont apaisantes, vivifiantes. Le vert domine dans cet endroit de plénitude où j'aime venir me ressourcer. Là où un cours d'eau le traverse, trois petits canetons y sont nés récemment. La faune qui vit ici augmente mon épanouissement.

Eternellement en quête de ciel bleu, le printemps est pour moi la plus belle des saisons, arborant ses parterres de fleurs. Celles-ci apportent des couleurs aux paysages, et redonnent vie aux insectes qui sortent de leur torpeur hivernale.

Assise au pied d'un saule pleureur, mon dos appuyé contre son écorce, je ferme les yeux. Une goutte de sa sève se pose sur mon épaule et coule le long de mon bras. Un frisson me parcourt. Il me fait sourire et me rafraîchit par cette belle journée ensoleillée.

*Nathalie VIART
Centre social et Culturel Emile Schmit
Châlons-en-Champagne (Marne)*

Le printemps

J'aime bien regarder les paysages, les feuilles qui poussent sur les arbres, les feuilles qui changent de couleur, l'herbe qui pousse.

J'aime bien regarder les fleurs, les nuages qui changent de couleur, les oiseaux qui chantent.

Les nids d'oiseaux qui se forment.

J'aime écouter les petits oiseaux qui chantent, le soleil qui commence à chauffer.

Micky HENRION

ADAPEIM

Thierville-sur-Meuse (Meuse)

Vive le printemps !

Les oiseaux chantent.

La nature nous enchante.

Mais où est le sourire ?

L'être humain est triste, a perdu sa joie de vivre.

Nous avons hâte de nous promener, de gambader dans l'herbe, de profiter de la vie qui est si belle si on sait lui donner des couleurs, retrouver les sourires des enfants.

Que le monde soit moins égoïste et accepte toutes les différences et écoute plus de musique.

Jacqueline

Hôpital de jour des Abbés Durand

Chaumont (Haute-Marne)

Chaumont au printemps

J'adore Chaumont au printemps quand les oiseaux chantent et que les arbres et les fleurs fleurissent partout. Cette diversité florale est surprenante ! Magnolias, lilas, glycines, roses, pivoines, coquelicots, iris se remplacent comme des acteurs sur une scène. Tout cela pour plaire aux passants. La nature prend vie et donne l'inspiration pour vivre et créer.

En tant qu'artiste, je veux peindre la beauté des fleurs car elle est très éphémère.

C'est pourquoi je suis très heureuse quand j'arrive à trouver du temps pour sortir au parc et faire des croquis à l'aquarelle de la nature. J'appelle ces dessins des portraits de fleurs.

Observer la beauté des fleurs, c'est comme méditer.

J'ai entendu une fois l'expression selon laquelle les fleurs sont le sourire de Dieu. Elles sont d'une beauté incompréhensible et je les admire pleinement.

*Ilona SHCHASLYVA
Association Initiales
Chaumont (Haute-Marne)*

L'Ornain, l'âme de Bar-le-Duc

Est-ce que vous avez un endroit préféré à Bar-le-Duc ? Moi, j'aime me promener le long de l'Ornain dans le centre-ville. Pourquoi ? Il y a deux raisons principales.

Premièrement, j'aime l'eau de la rivière. Je peux la regarder indéfiniment. Elle est tellement belle et tellement vivante. J'adore son mouvement, sa couleur, sa luminosité, sa transparence. Elle est toujours dans le même lit, mais elle n'est jamais la même. Avez-vous admiré ses eaux calmes et paisibles en automne ? Et vous souvenez-vous à quel point elle était froide et sérieuse en hiver ? Avez-vous vu combien elle était en colère au début du printemps ? Et maintenant, entendez-vous le rire joyeux avec lequel elle joue avec la lumière du soleil d'été ? Aimez-vous les motifs toujours nouveaux et uniques qu'elle crée sur sa surface sans arrêt ? On ne peut que l'aimer, n'est-ce pas ? Deuxièmement, comme n'importe quelle autre rivière, l'Ornain est une merveilleuse source d'énergie. C'est pour cette raison qu'elle attire les gens comme un aimant. Vous ne me croyez pas ? Installez-vous sur l'un des bancs sur ses rives, regardez le débit de la rivière pendant quelque temps. Est-ce que vous sentez comment la rivière emporte votre tristesse, vos pensées malheureuses, la douleur qui déchire votre âme ? Est-ce que vous entendez sa voix apaisante ? Restez un moment près de l'Ornain et vous vous sentirez plus fort, plus heureux, plus confiant.

L'Ornain est une partie intégrante de Bar-le-Duc. Elle a vu naître la ville, elle a connu toutes les périodes heureuses de sa vie et tous les troubles qu'elle a dû traverser. La rivière est d'apparence discrète, mais sous la façade banale se cache une sorte de sagesse ancienne, de calme et de confiance. Plus je la connais, plus je l'aime. Chaque fois que je m'y retrouve, j'ai l'impression de me rapprocher de l'âme de Bar-le-Duc.

*Valentyna KOLOMIYETS
AMATRAMI
Bar-le-Duc (Meuse)*

Le lion

Il a le pelage doré avec une crinière flamboyante
Perché sur son rocher dans une posture majestueuse
Il aime observer de loin sa proie alléchante
On dit de lui qu'il est le roi d'une jungle glorieuse.

Il vit dans la chaleur de la savane
Et se fait nourrir par sa gentille dame
Devant ses congénères, il se pavane
Malgré tout, il est vague à l'âme.

Très protecteur,
Il aime profondément sa famille.
Dangereux prédateur,
Il fonce dans le mille.

Pas aussi rapide que le guépard
Le lion n'aime pas être solitaire
Il aime bien être peinard
C'est un félin extraordinaire.

*J. H.
E2C Lorraine
Bar-le-Duc (Meuse)*

Ma vache

Attirée par sa belle couleur, sa patience, son calme et sa générosité, elle fait partie du beau paysage de mon petit village. Avec sa marche lente, elle prend le temps de vivre et passe ses journées dans les champs à se promener. Avec sa belle peau, on fabrique de beaux manteaux.

Buvant à la rivière (...) sa queue fait peur aux mouches.

Ses taches noires font un joli décor sur son corps. Son meuglement est doux malgré sa taille imposante.

Tout ça, c'est ma petite vache noire et blanche.

*Halima BENHAOUA
Centre socioculturel de la Côte Sainte-Catherine
Bar-le-Duc (Meuse)*

Imagine



Chère mère

Je sais que je n'ai pas été obéissante et une femme respectable.

Vous auriez voulu que je fasse un bon mariage. Je sais que je vous ai déçue en devenant une sculptrice. Vous n'avez jamais apprécié mon talent et ma relation avec Rodin, scandaleuse à vos yeux. J'aurais voulu que vous soyez fière de moi. Je ne sais même pas si vous lisez mes lettres. J'aurais aimé recevoir de vos nouvelles et celles de la famille.

Retirée du monde dans cet hôpital, je ne peux ni exercer mon talent ni revoir ma famille et mes amis. Je sombre peu à peu dans la mélancolie d'être aussi éloignée de la sculpture qui me comble de bonheur. Ma joie de vivre s'est envolée tout comme l'espérance de vous retrouver. Je ne sais plus depuis combien de temps je suis enfermée.

Je ne peux compter que sur Paul pour me divertir même si celui-ci ne vient pas aussi souvent que je voudrais. Mon frère me dit que je suis encore trop fragile.

Il m'a promis de me libérer de cette prison dès que j'irais mieux et m'encourage à me nourrir. Les heures me paraissent longues. J'ai perdu l'appétit depuis que Rodin m'a quittée. Il m'a volé mon talent et ma jeunesse.

Mais, je l'attendrai. J'ai tout mon temps. Il reviendra.
Affectueusement,
Camille Claudel

*Mylène BLATTNER
Châlons-en-Champagne (Marne)*

Petite fille silencieuse

Cette petite fille silencieuse
Elle, étant si curieuse
Cette petite merveille
Elle qui ensorçèle.

Son sourire chaleureux
Ravivant la chaleur des plus malheureux
Sa sincérité sans égal
Elle ne souhaitant aucun mal

Elle aimait tous les humains
Bien qu'ils soient la cause de son chagrin
Dans l'œil, une larme cachée,
Si bien que personne n'eût douté.

Une rose à la main
Elle la tendit aux humains.
Cette rose vacillante
Légère tel le vent.

Ô petite fille silencieuse
Aussi éblouissante que les cieux,
Tes mots si puissants,
Pourtant aussi silencieux que le vent.

*Yuu
E2C – Yschools
Troyes (Aube)*

Prison d'argile

Encore un jour de plus en enfer... Je suis enchaîné en plein cagnard, sans eau. Enfin si, une fois par semaine Monsieur ou Madame Fremeau, mes maîtres, me noient dans un flot, histoire que je ne « lâche pas trop vite », me négligeant le reste du temps. Je reste là, sans rien faire. Engoncé dans cette prison trop étroite. Mes membres engourdis perdent en vigueur de jour en jour.

Mes maîtres m'exposent fièrement devant leurs invités, s'autocongratulant de leurs exploits, de leur manière de nous traiter les autres et moi. En si peu de temps, j'ai vu nombre de mes compères périr, emportés par la maladie, assoiffés, enchaînés au pilori, pour ne citer que les causes principales. Ces malheureux ont été jetés dans une fosse commune improvisée, à l'écart des regards.

D'après les plus anciens, chaque année est la même rengaine, les Fremeau acquièrent de nouveaux ilotes, des esclaves venus des quatre coins du monde pour remplacer ceux qui n'ont pas passé l'hiver.

Rares sont ceux qui ont trouvé une certaine complaisance dans cette situation, s'épanouissant fausement dans leur rôle de faire-valoir social. Beaucoup sont ceux s'étant heurtés au plafond de verre qui trône au-dessus de nos têtes, naïfs d'espérer une ascension, une quelconque liberté. Je reste réaliste, l'espoir n'est plus permis. Je vois ma fin arriver, c'est inévitable.

Combien de temps cela prendra ? Des jours, des semaines ou bien des mois ? J'attends ce trépas enivrant puisque je ne peux rien faire de plus. Après tout, je ne suis qu'une plante repotée dans un cache-pot.

La Dame aux Camélias
Mission Locale
Charleville-Mézières (Ardennes)

La pensée

Je suis une fleur dans un bac en granit rempli de terre. On m'a posée là à la Toussaint. Je prends le vent, la pluie et le soleil. Je ne suis à l'abri que par cette stèle. J'attends que l'on me rende visite. Ce n'est pas souvent. Mes voisins les chrysanthèmes ont eu moins de chance, ils sont là depuis Noël dernier, tout desséchés, fanés par le temps qui ici se fige. Moi, je suis une pensée jaune. Une pensée pour les autres mais personne ne pense à moi.

*Aurélie BAVOUX
Centre social et culturel Emile Schmit
Châlons-en-Champagne (Marne)*

Vous que j'attends

Vous êtes parti depuis des siècles mais vous êtes toujours ici, dans notre petite ville. Je peux lire vos mots gravés, incrustés à jamais sur les murs des bâtiments. Ces mots sont connus, repris et chantés.

Vous êtes là, je le sais, je vous attends, tous les jours et, à chaque fois que je m'arrête devant votre maison sur le quai qui porte désormais votre nom.

Je vous attends parce que je souhaiterais que vous me parliez.

Je vous attends parce que je souhaiterais que vous m'écoutez.

Je vous attends parce que je souhaiterais que vous lisiez les mots que j'ai écrits.

Ces mots simples d'apparence mais choisis avec soin sont devenus de longues phrases.

Je vous attends depuis mon arrivée.

Je vous attends dans cette petite ville, votre ville que vous aviez quittée à plusieurs reprises.

Je vous attends, vous qui êtes caché dans la mémoire collective et dans les tasses, et dans les bouteilles, et dans les planches et dans tous ces objets pour touristes en quête de souvenirs...

Moi qui suis au bout du monde, loin de la mer qui absorbe mon âme, mon esprit.

J'attends de vous un signe.

Cette mer est née d'une rivière chargée de pluie.
L'hiver dernier, j'ai vu un canard mandarin survoler les océans pour me donner de l'espoir.

Ce canard portait les couleurs vibrantes, un emblème pour les rois en Asie, des couleurs d'étrangère comme moi.

J'ai longtemps espéré que vous sortiez pour voir ce canard dont le plumage égayait le ciel d'une ville bien grise.

Vous n'êtes pas sorti. Manifestez-vous, faites-moi signe !

Le canard aux plumes bleu métallique, rouge carmin et blanc étincelant s'en est allé au printemps, chassé par des colverts.

J'ai peur, j'ai peur d'être moi aussi chassée par cet oiseau nommé solitude.

Criselda YABES

J'SPR 08

Charleville-Mézières (Ardennes)

Sur la piste de danse

Sur la piste de danse, au bord de l'Adriatique, mer chaude qui borde le talon de la botte, une foule de gens se presse dans un air de fête et de joie. Les couples se présentent et se préparent à virevolter sur la piste. Mon père, grand seigneur des planches, me désigne pour entamer le premier tango. Les pas chassant et la tête haute, l'accordéon nous transporte et mon père est fier de moi. Je ne dois pas fléchir et faire honneur à mon père. Les musiciens enchaînent avec un paso double langoureux. Un long frémissement me parcourt le long de la colonne vertébrale. Nouveau rythme ; c'est chachacha. Hop là ! Mon père me sourit et m'entraîne dans une ambiance qui me secoue jusque dans le bas des reins. La valse qui suit me tourne un peu la tête mais qu'importe, je me sens légère et capable de poursuivre ce défi jusqu'au bout.

*Bianca HENRY
Foyer Jean Thibierge
Reims (Marne)*

L'oiseau et le chien

C'est l'histoire d'un petit oiseau qui n'avait encore jamais volé. Depuis son nid, il criait « Zioum, Zioum, Zioum... » Il était seul, perdu et personne ne le comprenait. Mais, en ce jour d'hiver, un chien passant par-là entendit ses petits cris qui indiquaient que le petit oiseau avait faim. Il décida d'aller chercher dans la cuisine une casserole rouge laissée par ses maîtres, dans laquelle périsaient, depuis peu, quelques restants de pâtes. Le chien avança prudemment afin de ne pas effrayer ce petit être chétif et déposa la gamelle au pied de l'arbre. Il recula pour observer le petit oiseau. Celui-ci tenta de s'envoler pour rejoindre cette précieuse offrande. Mais, il faillit se scratcher. Le chien l'attrapa de justesse avec sa gueule et le posa délicatement sur le bord de la casserole. Depuis ce jour, une amitié indéfectible est née. Le petit oiseau ne quitta plus son chien bien-aimé. Moralité : Malgré nos différences, nous pouvons vivre ensemble et nous aimer.

*Les Thi'poètes ;
Kévin SETROUK et Ludovic LEFEBVRE
Foyer Jean Thibierge
Reims (Marne)*

L'instinct de Tokyo

Les yeux remplis de larmes, Charlène essaye de comprendre d'où vient ce chien qui lui a sauté sur les jambes. Alors qu'elle regardait autour d'elle, une voix retentit « TOKYO, où es-tu ? », « Par ici ! » cria Charlène en retour. Une jeune fille arriva en sueur, « Merci beaucoup de l'avoir retrouvé. », « C'est plus lui qui m'a trouvée. » plaisanta Charlène. La propriétaire du chien remarque que Charlène a les yeux rouges, inquiète elle lui demande si tout va bien, « Oh, oui, ne vous en faites pas, ce n'est rien. » répondit Charlène, « Non ce n'est pas rien, Tokyo a un bon instinct quand quelqu'un a besoin d'aide. ». Choquée par l'insistance de l'étrangère, Charlène fondit en larmes, « Je viens de fuguer après une dispute avec mes parents. ». Semblant inconsolable, la jeune fille embrassa le chien, qui fut ravi de l'attention. « Je m'appelle Luna et lui c'est Tokyo, comme tu as pu l'entendre, ça te dérange de m'expliquer ? Je pourrais peut-être t'aider ? ». « Ça va être difficile, on s'est embrouillé parce qu'on n'a pas les mêmes croyances religieuses, c'est un peu compliqué à expliquer en détails. ». Les yeux écarquillés par ce qu'elle vient d'entendre, Luna demanda « Tu es sûr d'avoir fugué ? Tu m'as plus l'air d'avoir été expulsée ! », Charlène baissa les yeux, « J'ai une idée, plutôt que d'être assise par terre ici, pourquoi tu ne viendrais pas donner à manger à Tokyo ? C'est l'heure pour lui, et tu me raconteras tout ça autour d'un café. ». Les larmes enfin arrêtées Charlène acquiesça, les deux jeunes filles et Tokyo se mirent en route, l'œil tourné vers l'avenir...

*Enzo PIERLOT, Clara LAMBERT,
Méline SCHMUTNIG
Mission Locale
Sedan (Ardennes)*

L'asile maudit

Dans les rues sombres et étroites d'une vieille ville, Inès, une jeune femme de 24 ans, décide de louer un appartement dans un immeuble à l'aspect lugubre. Malgré les avertissements des habitants du quartier, elle est attirée par le charme mystérieux de l'endroit.

Dès sa première nuit, des bruits étranges et des ombres mouvantes la perturbent, mais elle les ignore, convaincue qu'il s'agit simplement de son imagination. Cependant, chaque nuit, les phénomènes deviennent de plus en plus inquiétants. Inès découvre des traces de pas dans la poussière, des objets déplacés sans explication, et des murmures dans les couloirs vides. Elle réalise bientôt que quelque chose de sinistre hante les murs de son nouvel appartement.

Déterminée à découvrir la vérité, Inès commence à enquêter sur l'histoire de l'immeuble. Elle apprend alors qu'autrefois, il abritait un asile psychiatrique abandonné, et que des événements tragiques s'y étaient déroulés. Alors que les phénomènes s'intensifient et que sa propre santé mentale est mise à l'épreuve, Inès se retrouve piégée dans une lutte terrifiante pour sa survie. Elle doit percer le mystère de l'asile maudit avant qu'il ne soit trop tard, sinon elle risque de devenir sa prochaine victime...

*Danielle OGAYONNE AKEM
E2C - Yschools
Troyes (Aube)*

Achevé d'imprimer en septembre 2024,
sur les presses de OTT imprimeurs.
Textes composés en Legacy Sans ITC Std.
Dépôt légal : 4^e trimestre 2024.

L'année 2024 porte la 28^e édition du Festival de l'écrit. Des structures sociales, formatives et culturelles ont su, une fois de plus, accompagner, encourager et motiver des femmes et des hommes en quête de sens dans les mots et dans la vie. Villes et campagnes; francophones et allophones ont répondu présents à cette initiative citoyenne. Lire et écrire pour découvrir, apprendre et comprendre le monde qui nous entoure.

Dans le cadre du Festival de l'écrit, l'écrivain Franz Bartelt disait : « Il n'y a pas d'âge et pas de lieu spécifique pour apprendre à lire et à écrire. À vingt ans, Jack London était pratiquement illettré, ce qui ne l'a pas empêché de devenir un des écrivains les plus lus de ce temps... Tous les mots se valent et tous les livres trouvent leurs lecteurs. Lire, c'est d'abord regarder autour de soi. Et s'intéresser aux autres ».

