



# Bisou

Pauline Bertin



# Bisou

Récit

Pauline Bertin

Édition originale du récit « Bisou », tiré à 50 exemplaires numérotés.  
Merci à Twice Studio, Eugénie Garcia, Camille Pagotto, Alexandre Willaume et  
Charlotte Robin pour leur contribution à la création de cet ouvrage.

Imprimé à Paris en septembre 2020.

Exemplaire N° / 50



Il n'y a  
rien de plus  
doux que  
les bisous

## Introduction

C'était à la fin du mois d'août, les cigales chantaient sous la chaleur écrasante, les couleurs de l'été arboraient leurs plus belles robes sur la route des vacances. C'eût été un cadre idyllique pour une première rencontre. On a fait un stop en famille à Hyères, la Villa Noailles surplombait la ville et ses alentours, l'air de la Provence soufflait une jolie ritournelle à nos tympanes. C'est là que je l'ai aperçu, lui, le *Soleil noir*, c'était inattendu. Nos regards se sont croisés, distants et froids comme ceux de deux inconnus. Il m'a semblé que c'était un signe, trois ans après nous être perdus de vue. Comme si dans ce silence saisissant s'actionnait enfin le feu vert pour en parler. Parler de notre histoire, de nos illusions adolescentes, de notre chemin jalonné de carences et de nos coeurs dépendants.

Le soir à Cannes au soleil couchant dans la mer, je fais quelques brassées pour m'éloigner un peu vers le large. Je plonge à plusieurs reprises la tête sous l'eau, je sens les remous des vagues qui me balancent doucement, qui éclaboussent mon visage. Je me sens légère, en apesanteur. Je retiens mon souffle le plus longtemps possible, comme pour mieux ressentir que je suis vivante. À chaque respiration, je remplis mes poumons de cet air si précieux, celui de ma liberté. Je lève les yeux au ciel comme pour le remercier, bien qu'aucune croyance ne me traverse. Je me sens forte, heureuse et j'ai les yeux qui sourient.

Août 2019.



## Prémices

### La bibliothèque

À la maison il y a une grande bibliothèque, une pièce dédiée à la lecture. J'aime y passer des heures, m'imaginer comme Songoku affronter les méchants de la planète ou comme Tintin à la découverte de trésors insoupçonnés. Je dévore des polars des après-midi entiers, suspendue à l'intrigue dont je ne soupçonne jamais la chute et obnubilée par le désir de découvrir la vérité. Je n'aime pas les romans à l'eau de rose, ils m'ennuient. Je préfère me rêver dans des contrées lointaines comme les protagonistes des livres d'aventure, réalisant mille et une découvertes.

### Merry Christmas

Je n'ai pas reçu d'éducation catholique. Pourtant à Noël ou pour des occasions significatives on va parfois à la messe en famille. Mes grands-parents maternels sont très croyants, on les suit par respect pour leurs traditions. Je ne connais aucun texte de la bible alors que les fervents de l'église entonnent à tue-tête les chants religieux. J'ai le souvenir de lâcher prise lorsque le prêtre prêche, et d'entonner gaiement les versets du Livre. Ou plutôt je fais semblant. Je fais mine de connaître l'Évangile pour le plaisir de m'égosiller avec intensité, les frissons dans le corps de laisser émerger ma voix chevrotante. Je fais des coquilles, je rate un tournant mais l'intention est là. Non pas de servir quelque idée divine mais de laisser libre cours à la foi enfouie de ma voix encore timide.

## Hadjime

Le week-end on va souvent courir avec mon père. C'est un peu le moment où on se retrouve tous les deux en silence. Je suis fière d'être à ses côtés et je veux lui montrer que je suis capable de le suivre. J'aime sentir l'air frais de la campagne se coller à mes joues, l'odeur de la terre encore humide, les vaches qui meuglent à notre passage.

Dès que j'ai l'âge de monter sur un tatami, je fais du judo. Je n'ai pas l'esprit de compétition, j'ai envie que tout le monde gagne. Je ne vois pas pourquoi on devrait être mieux classé parce-qu'on est plus costaud. Il pourrait y avoir la première marche du podium pour le plus gentil aussi. Pourtant ce sport de combat a forgé une partie de mon caractère, c'est lui qui m'a appris qu'on persévère et qu'on ne baisse pas les bras. Au Japon la fleur de cerisier symbolise l'évolution : elle tombe en souplesse à l'automne et bourgeonne à nouveau au printemps. Le judo s'inspire des *sakura* pour enseigner qu'à chaque chute on se relève, qu'on apprend de ses expériences et que nos meilleurs alliés sont la ténacité et la patience.

### Girl Gang

On déménage en famille tout au long de ma scolarité. En 1998, je suis admise à Toulouse dans un collège situé derrière une cité qu'on appelle Bourbaki. C'est là où ont grandi les membres du groupe Zebda, qui ont fait tomber la chemise à des milliers de gars sur les pistes de danse en 1999. C'était un an après la victoire des Bleus à la coupe du monde et la célébration d'une France de toutes les couleurs. Cette chanson avait rallié tout le monde et soufflé un vent de fierté et d'espoir sur les habitants du quartier.

Je suis timide à la rentrée. La ville est grande, j'arrive d'un village calme de Normandie. Ici on parle fort, on se chamaille et on aime la baston. J'essaie de m'adapter mais c'est compliqué, les garçons me taquinent tout le temps. C'est l'adolescence, je suis une fille et ça paraît évident qu'il y a matière à rigoler. On est un groupe de copines et on ne se laisse pas faire.

Il y a Jennyfer la grande gueule qui a une répartie de malade, c'est la reine de la punchline. On est soudées mais on subit des pressions, on répond aux insultes et on ne se laisse pas faire. J'aime bien l'idée qu'on soit des *warriors*, une bande de filles qui ne lâche rien sous la menace. C'est à ce moment-là que je développe ma démarche de bonhomme pour avoir la paix. Je bombe le torse et je plante mon regard revolver. J'ai travaillé longtemps la posture et les sourcils froncés devant le miroir de la salle de bains pour avoir l'air d'un gros dur.

Au même moment on se retrouve sur les tatamis, mon père, mon frère Camille et moi. Je fonce dans le tas, je m'accroche. Je veux tout faire comme les garçons parce qu'ils ont l'air plus sûrs d'eux. Je sens qu'en employant leurs codes je suis mieux acceptée. Sans mettre de mots sur ce que je vis, je comprends qu'il faut se bagarrer pour être une fille et pour se faire respecter. J'adopte leurs comportements et leur langage par mimétisme. Je pare aux attaques, me protège. Je ne veux pas être une princesse, je les trouve un peu stupides d'avoir comme seul rêve d'épouser le prince charmant. Je veux avoir l'air d'une dure à cuire, pas qu'on me range dans la catégorie des gonzesses.

## Mute

Dans les années 2000 j'arrête de parler en société, je suis au lycée. À la maison je déborde d'énergie, je ne mâche pas mes

mots. On ne peut pas se douter qu'à l'école je suis sage comme une image, la *queen* du bluff. Parfois en classe lorsqu'un camarade prend place à côté de moi, je tourne en boucle dans ma tête la meilleure intonation pour dire bonjour. Cinq, six, huit fois mais aucun son ne sort, ma voix est bloquée par l'angoisse. Je préfère être transparente plutôt que d'avoir l'air ridicule.

## o + o = zéro

À l'école je m'ennuie, je ne comprends pas pourquoi il faut apprendre les leçons par coeur. Je veux apprendre par le coeur ce qui m'intéresse vraiment. Je suis une élève moyenne et passe le plus clair de mon temps le nez dans les bouquins, à rêvasser, à inventer des histoires que je dessine sur des cahiers.

L'hémisphère droit de mon cerveau fonctionne souvent à la place du gauche, c'est un professeur de peinture en études supérieures qui me l'a expliqué. J'avais dessiné mon portrait à l'envers sans même l'avoir remarqué. Immédiatement j'ai fait le lien avec les années de douleurs mathématiques et mon incapacité à lire les plans. Même avec Google Maps trouver mon chemin est une galère, je tourne le téléphone dans tous les sens.

« Si je t'avais rencontré au début de ma carrière j'aurais démissionné ». Le souvenir de mon professeur de mathématiques en première qui s'évertue à m'expliquer inlassablement les mêmes choses, m'est revenu. Sur le moment j'avais ri bêtement pour ne pas perdre la face. J'avais 1,5 de moyenne sur 20, même en copiant sur les copains c'était catastrophique. Pour ne pas me décourager il notait 0,5 point sur la copie pour la présence. Après cette remarque j'ai pensé que les maths n'étaient



plus indispensables à ma scolarité. Le jeudi matin à huit heures je prenais la route du lycée comme d'habitude, mais au lieu de passer les grilles de l'enfer je me dirigeais vers la cité universitaire siroter un café.

Plusieurs fois j'ai repensé à ces moments où je n'avais pas compris. Mon premier contrôle de calcul en grande section :  $3 + 2$ . J'avais planqué mon contrôle blanc en souhaitant très fort que la maîtresse ne s'en aperçoive pas. Je cachais mon ignorance bien au fond de mon cartable, la peur au ventre.

Pendant longtemps j'ai eu l'impression de n'entrer dans aucune case, de ne pas trouver ma place. J'ai toujours eu le sentiment qu'à l'école pour réussir, je devais me façonner, me transformer, être à l'image de ce qu'on attendait de moi. Même si je n'y arrivais pas il fallait se forcer. La société, l'école, l'éducation, les conditionnements et les croyances m'ont souvent donné l'impression qu'il fallait que je sois polie, jolie, et appris à me taire plus souvent qu'à exprimer mes envies. Comme une éponge j'ai absorbé tous les désirs, les projections et les attentes qui ont pesé sur mes épaules. Si j'avais appris à écouter ce que je ressens, j'aurais sans doute pris un autre chemin et évité les mines sur le terrain.

## Soleil noir

### Lui

On est deux adolescents lorsqu'on se rencontre en 2006. La première fois que je le croise dans les couloirs du lycée, je le trouve trop sûr de lui, il ne me plaît pas. Et puis à mesure que je l'observe, je suis séduite par son charisme envoûtant. Notre relation amoureuse est instable dès le début. Je suis dépendante de lui, de son regard sur moi et sur ma vie. Il s'installe tout de suite entre nous un rapport de force et des règlements de compte fréquents. La dépendance que je ressens vis-à-vis de lui devient interdépendance quand je m'apprête à le quitter au bout d'un an. Je reviens sur ma décision. C'est là que la fusion s'enclenche réellement :  $1 + 1 = 1$ , tu m'appartiens.

On s'est installés ensemble à Paris dans un petit studio étudiant. Je l'avais rejoint pour entamer des études de graphisme, dans la même école que lui. Il y a toujours eu des mots de trop. Et puis un jour, deux ans après le début de notre relation, il y a eu le geste de trop. Ses mains ont serré mon cou, j'ai gardé sur la peau la trace de griffures plusieurs jours. J'ai vite effacé cet épisode de ma mémoire, préférant ne pas y prêter attention et penser à une erreur de parcours. Au fil du temps les mots sont de plus en plus durs, provocants, parfois humiliants. « Tu ne sais pas faire », « Tu ne sers à rien » font partie de mon quotidien. Je me sens inutile et pense que j'ai de la chance qu'on me porte déjà un peu d'attention. Je m'adapte sans cesse à lui pour ne pas déplaire. Petit à petit je mets le masque de la fille lisse et qui obtempère. J'évite les situations à conflits, je me rends dis-

ponible. Je perds confiance en moi, en mes désirs, en mes goûts, en mes envies. Je renie tout ce qui me faisait vibrer. Je ne chante plus, je n'écris plus, je n'écoute plus de musique, je ne fais plus de sport, je me renferme et je ne ris plus fort. Je me sens mal dans ma peau, comme dans une coquille vide. Je la traîne mais elle ne m'appartient plus. J'essaie de me fondre dans le décor, je veux devenir transparente pour subir le moins possible les invectives récurrentes. Ce processus insidieux perdure dans le temps. Il va durer plusieurs mois puis plusieurs années en s'intensifiant. En 2011 au retour de deux années de vie commune aux Pays-Bas, les premiers symptômes sont là. Sans m'en apercevoir je glisse vers le néant, je ne suis déjà plus que l'ombre de moi-même.





## Burn out

Malgré la situation qui s'aggrave, on travaille ensemble. On est régulièrement embauchés au même endroit, au même moment. La folie fusionnelle ne nous a pas lâché, elle a même redoublé d'un cran. Nos faits et gestes sont semblables, comme un jeu de miroir. De l'extérieur, tout le monde nous envie. On a l'air de tellement bien s'entendre, d'être si bien assortis. Personne ne se doute de ce qu'il se trame dans l'ombre, parfois au nez des collègues et des supérieurs. Comme cette fois où d'un revers de la main, je m'étale de tout mon long dans les cartons de la réserve du magasin. Je dois ramasser les produits étalés sur le sol, remonter avec le sourire comme s'il n'y avait rien. J'ai envie de pleurer, je retiens mes larmes. J'ai envie de crier tout ce que je garde pour moi. Le pire c'est qu'on croit dur comme fer que ce que qu'on vit est de l'amour. On ne peut pas vivre l'un sans l'autre, je pense qu'il est mon air. Je préfère me mettre des œillères, l'idée d'exister sans lui me terrifie. Le soir après notre journée de travail, on prend la ligne 13. On habite un appartement un peu plus grand en bordure de Paris, en 2015. L'obsession de la réussite s'immisce entre nous, intensifie la toxicité de la relation déjà bien entamée. On travaille beaucoup, s'isolant du cercle amical et resserrant les boulons d'une promiscuité déjà néfaste. On a des projets professionnels à deux, c'est un désastre. J'avais senti qu'on ne pouvait pas tenir le rythme. Les traits tirés par la fatigue, l'anxiété alimentent la violence déjà bien installée. Ça faisait neuf ans qu'on bossait comme des dingues, pas de vacances, pas de repos. Je sentais que tous ces sacrifices allaient nous revenir comme un boomerang, en pleine face. Ça n'a pas loupé. Un soir il a fait attaque de panique, le dernier round avait sonné.

## La folie

Il m'avait prévenu, c'est lui qui allait prendre les commandes du bateau. Gouverner plus exactement. Selon le diagnostic du médecin qui était venu l'ausculter en urgence à la maison, il s'agissait d'un burn out avec une potentielle dépression sous-jacente. Je pense que mon intuition a essayé de m'avertir de la menace à plusieurs reprises, mais je ne l'ai jamais écouté. J'ai senti l'air s'assombrir, le ciel devenir menaçant, pourtant je suis restée sous l'orage immobile les bras ballants. Comme si je n'avais pas d'autre choix, comme si j'acceptais mon sort. Je me sentais incapable d'affronter la vie seule, bien plus d'embarquer sur ce bateau cabossé au risque de couler engloutie par les flots. Je ne sais pas si c'est par manque de courage ou au contraire par nécessité de ne rien lâcher. Je ne voulais pas échouer, peu importe le prix à payer.

L'animosité s'intensifie alors que personne ne s'en aperçoit. Enfin si, ma famille a des doutes mais je camoufle tout. C'est normal je sais bien jouer la comédie, j'ai fait ça toute ma vie. Essayer de plaire, ne pas décevoir, réussir pour être aimée. Mauvais plan. On s'aime d'abord, on se respecte, et après seulement on peut prétendre aimer. Comment quelqu'un peut-il nous respecter, si nous ne nous respectons pas nous-mêmes ? On donne le bâton pour se faire battre, je l'ai compris plus tard. Pourtant au fond, je n'ai jamais cessé de croire complètement en moi. Je savais que j'étais résistante, une casse-cou, une battante. Je ne me laissais pas faire et parfois même je rendais les coups. Tout est maintenant insupportable. Quand la colère gronde, le masque tombe et le regard est rempli de haine. Parfois j'ai peur. Comme cette fois où je suis à plat ventre, la tête enfoncée dans l'assise du canapé, les mains maintenues dans le dos par une clé







de bras. Je ne peux pas bouger, son genou appuie sur ma colonne vertébrale. J'ai mal, je crie, je le supplie de me laisser partir.

Mais je reste,

je n'arrive pas à imaginer ma vie sans lui.

J'essaie de trouver des solutions pour sortir la tête de l'eau. Une respiration tout au plus. Je propose de rentrer à Toulouse, la vie à Paris étant devenue oppressante. À ce moment-là je n'ai pas pris conscience de la gravité de la situation et ne sais pas que j'ouvre alors la porte du piège qui se refermera derrière moi.

Loin de Paris, le contraire de ce que j'imaginai se produit. Depuis un certain temps je tiens les amis et la famille à distance, c'est une source de conflit. La jalousie et la paranoïa sont devenus les complices tenaces d'un amour possessif. Je ne veux pas me confronter à la fureur, je préfère éviter les miens et faire semblant que tout va bien. Je n'en peux plus des représailles. Petit à petit je m'éloigne, je ne réponds plus au téléphone quand je ne suis pas seule. L'isolement est presque total, je filtre toute connexion avec l'extérieur.

Dans un élan vital je m'inscris à un cours de pôle dance. C'est une respiration dans mon quotidien marqué par l'humiliation. Je m'accroche à cette bouée de sauvetage pendant les mois qui précèdent mon départ. Ça me fait du bien, j'appréhende un peu mon corps à nouveau. Avec les filles de ces soirées-là je vais apprendre à dialoguer avec ma féminité. Je m'enroule autour de la barre, j'essaie d'intégrer un semblant de grâce à mon corps gauche, je me laisse aller à la légèreté. C'est assez intense, il faut gagner le moindre muscle, même celui qu'on ne soupçonne pas. Lorsque j'évoque les entraînements les sourires équivoques ne se font pas discrets. L'image de la femme véhiculée dans les bars de *strip* est un sujet suscitant à coup sûr de l'intérêt. Il n'y a qu'un pas entre ceux qui la considèrent objet ou au contraire, ceux qui la pensent libre. Ça m'est égal, je sens mon corps se modeler pendant que mon esprit se libère. Peut-être qu'inconsciemment c'était un premier pas pour m'affranchir de ma condition mortifère.



Le jour anniversaire de nos dix ans de relation, le sort s'acharne sur nous. La voiture tombe en panne sur le chemin qui mène à la maison, l'aspirateur rend l'âme et mon téléphone s'éteint subitement dans un souffle. Je préfère aller me coucher tôt plutôt que d'attendre mon heure venir.

Avec le recul, je sais que c'était de la folie. La passion amoureuse nous avait rongés de l'intérieur, sans garde-fou pour nous retenir. On essayait de calmer nos souffrances en s'appartenant. Ça n'était en réalité qu'un moyen de s'oublier et de sombrer à coup sûr vers une mort lente.

Soleil



noir

## Soleil noir

### *Soleil noir de ma vie, Soleil noir de mes nuits*

J'ai trop souvent caché mes larmes  
Au lieu de te montrer mes armes  
Tu étais mon pilier, mon repère,  
La lame bien aiguisée de mots bleus

Je me suis perdue dans les méandres  
De tes obsessions  
J'étais devenue ton ombre  
Et absente dans ma propre maison

J'étais ton essence, ton carburant,  
Je t'ai laissé prendre mon âme  
Je me suis abandonnée comme  
Une carrosserie dans un terrain vague

Tu étais le soleil noir, le soleil noir de mes nuits  
Qui m'enveloppait de maux bleus que je cachais à l'ennemi

### *Soleil noir de ma vie, Soleil noir de mes nuits*

J'ai l'âme d'une guerrière  
Au fond je l'ai toujours su,  
Je ne me suis pas laissée faire  
Sous mes airs taciturnes

Je ne suis plus la lune  
Qui rassurait tes nuits  
Et remplissait de vide mes jours

J'ai choisi de vivre  
Et d'être heureuse à mon tour

Tu saignes à jamais  
Dans les crevasses de mon coeur  
Prends soin de toi  
Soleil noir de ma vie

Soleil noir de mes pleurs  
Soleil noir de mes nuits  
Soleil noir de mes peurs

Maintenant je chante seule la nuit  
Je chante seule le jour  
Mais à aucun moment je ne languis  
Tes mots bleus teintés de gris

J'étais ton boulet, ton enclume, ton épée de Damoclès,  
Mais en fait le simple reflet de ta triste existence  
Je ne te fais pas pas de reproches  
On faisait du mieux qu'on pouvait

L'amour à mort  
L'amour à raison  
L'amour à tort  
*Amore* dis mon nom

Tu aimais me peindre les joues en bleu  
Tu aimais les jolies choses  
Le tableau te plaisait teinté d'ecchymoses

### *Soleil noir de ma vie, Soleil noir de mes nuits*

## Debout

### Ma doudoune

Je pensais qu'à trente ans on avait réussi sa vie. Le boulot qui rapporte, les enfants et tout ce qui s'ensuit. À vingt-neuf ans, je me retrouvais comme un oiseau tombé du nid, sans appartement, solo et sans savoir ce que je voulais faire dans les jours à venir.

Je rentre à Paris en 2016 passer quelques mois chez ma mère, qui fait de son mieux pour m'aider à me remettre sur pieds. Son soutien me pousse à ne rien lâcher, à garder la tête hors de l'eau. Elle s'occupe de moi comme lorsque j'étais enfant. Elle me rassure la nuit quand je me réveille en sursaut, quand les cauchemars viennent frapper au carreau.

Comme une grosse couette chaude qu'on porterait sur les épaules et dans laquelle on voudrait se rouler des heures durant, elle m'appelle affectueusement « ma doudoune ». J'ai mis du temps à capter le sens et l'intention qu'elle voulait signifier à travers ce mot. Même si j'en ressentais la chaleur, je n'avais pas trop envie d'être comparée à un manteau.

### La vie en rose

Ma vie est une teuf géante, je fais tout ce que je n'ai jamais pu faire avant. J'avais des rêves, je les mets en action. À peine arrivée à Paris, je book un billet d'avion aller-retour pour Athènes, la veille pour le lendemain. Il est une heure du matin

quand je valide mon départ. Le lendemain à treize heures je suis sur le tarmac.

Les deux années qui se profilent seront à l'image de ce départ sur les chapeaux de roue, l'envie de vivre est plus forte que tout. Je suis bien entourée, ma famille et mes amis sont compréhensifs et me soutiennent.

Physiquement je me vois changer, je me décolore les cheveux que je teins en rose. Pas n'importe lequel, le pastel un peu tiré vers le corail doux et joyeux. J'avais toujours rêvé de le faire mais je n'avais jamais osé. Ça paraît anodin mais en réalité ça veut dire beaucoup, une véritable révolution. Il s'allie parfaitement avec mon sourire que je ne quitte plus. Cette couleur a de l'impact sur le comportement des gens. Dans la rue, à la caisse du supermarché quand je fais mes courses, le regard est attiré, toujours bienveillant. Ça fait sourire, ça fait parler et j'ai le sentiment d'envoyer des confettis de bonne humeur. Mes vêtements aussi changent. Je ne portais que du noir et du bleu marine, je fais désormais péter la palette du Pantone dans ma garde-robe. J'ai parfois l'impression d'être un arc-en-ciel géant.

Mes amis s'inquiètent de ne plus me voir toucher terre. Ils sont heureux pour moi, me disent qu'ils sont impressionnés par mes capacités à me ressourcer et à rebondir. Ce qu'ils ne savent pas, c'est que j'ai une boule de feu que j'ai étouffé et retenu dans ma poitrine pendant plus d'une décennie. Elle ne m'a jamais quitté. J'essayais de la retenir pour ne pas qu'elle prenne trop de place, j'ai lutté de toutes mes forces. Elle a grignoté petit à petit chaque parcelle de mon corps et de ma tête, parce-que je ne la laissais pas libre. Quand j'ai soulevé la cloche et qu'elle a reçu un souffle d'air, elle s'est animée et s'est propagée en une fraction de seconde dans mon sang, dans mes veines, dans mes poumons. Je ne veux plus l'arrêter, je préférerais mourir que de l'étouffer encore.



# La vie en rose











## J'ai envie

De prendre un bain moussant  
De ne pas m'occuper de toi, de toi, de toi  
De me prélasser jusqu'à demain

J'ai envie de

Rire aux éclats  
Sentir l'eau glisser sur ma peau  
De m'étirer c o o o o o o m m e un chat

J'ai envie de

Danser danser danser  
Langoureusement Bouger mon corps  
Lascive, pensive, lascive

C'est le feat feat feat t'as vite fait d'oublier

C'est le ring ring ring qui sonne dans ma tête

Y a les notes notes notes

Qui modulent qui annulent

Les croches croches croches

Qui s'accrochent en rythme dans ma tête

Les doigts de pieds en éventail

J'me sens bien, si bien, très bien,

C'est whaoou, c'est ooooh, c'est booon

C'est h a

J'ai envie

D'éclater les bulles

Une à une Une à une Une à une

Y a mon flow    qui flotte    qui tangué    qui susurre

Qui susurre    des mots qui glissent    sur ma langue

C'est hmmm,    c'est oooh,    c'est haaaaaa

## Solitude

J'ai besoin de m'isoler par moments, je me taille quand ça va pas. Je déguerpis, je prends la tangente, je me ressource près de la mer pour respirer, prendre l'air. À la Tamarissière, dans notre petit appartement familial, je me retourne le cerveau et me mets la tête à l'envers. J'ai besoin de me laisser le droit d'être triste, loin des regards. De me laisser aller à mes états-d'âme sans inquiéter. J'écris, je bouquine, je cours dans la Camargue, je crie. Ça fait du bien de vider les poumons, de laisser monter les endorphines, de cracher l'anxiété. J'admire le coucher de soleil sur la plage, ses teintes orangées du début de l'été, l'eau calme qui cache bien son jeu. Je suis seule, les touristes ne sont pas encore arrivés, on n'est pas tout à fait en juin. C'est ce que je préfère, venir hors saison pour me frotter à elle, à cette belle *solitude*.

# Sol- itu- dine

## *Solitude*

Je suis seule  
Je suis sobre  
Je suis sombre  
Je suis ton ombre

## *Solitude*

Je t'aime quand tu m'enlances  
De tes bras saillants  
De tes mots doux  
De tes doigts ardents

## *Solitude*

## *Solitude*

## *Solitude*

## *Solitude*

## *Solitude*

## *Solitude*

## *Solitude*

## *Solitude*

Le ciel rouge  
La soupe de rage  
Tu es la beauté incarnée

## *Solitude*

Quand tu me caresses  
Quand tu m'embrasses

Je ne suis plus seule  
Quand je suis avec toi

## *Solitude*

Je me moque des qu'en dira-t-on  
Je suis moi-même  
Dans tes bras

## *Solitude*

Voudrais-tu dîner  
Avec moi ce soir?

M'entendre rire  
M'écouter chanter  
Me voir pleurer  
Me regarder de tes yeux  
Hagards

## *Solitude*

Tu es là quand il pleut  
Pour aller danser  
Lorsque je suis seule  
Un samedi soir

Courir les yeux fermés  
Main dans la main  
Après une soirée arrosée  
Je me sens bien avec toi

## *Solitude inée*

Je me sens si en sécurité  
Quand tu m' observes  
dans le noir

## *Solitude d'été*

Au creux de la vague  
Accompagnée de rosé  
Et d'attentes interminables

## *Solitude blessée*

Quand tu m'agrippes par

la manche  
Que tu me hurles dans  
les oreilles  
Mes quatre vérités

## *Solitude gâchée*

Quand l'ennui  
Se glisse dans mes failles  
Et que je cherche à t'éclipser

## *Solitude*

Tu me plais  
Tu me parles  
Lorsque je suis seule  
Sur le sable  
Sur le seuil  
Sous la table

## *Solitude*

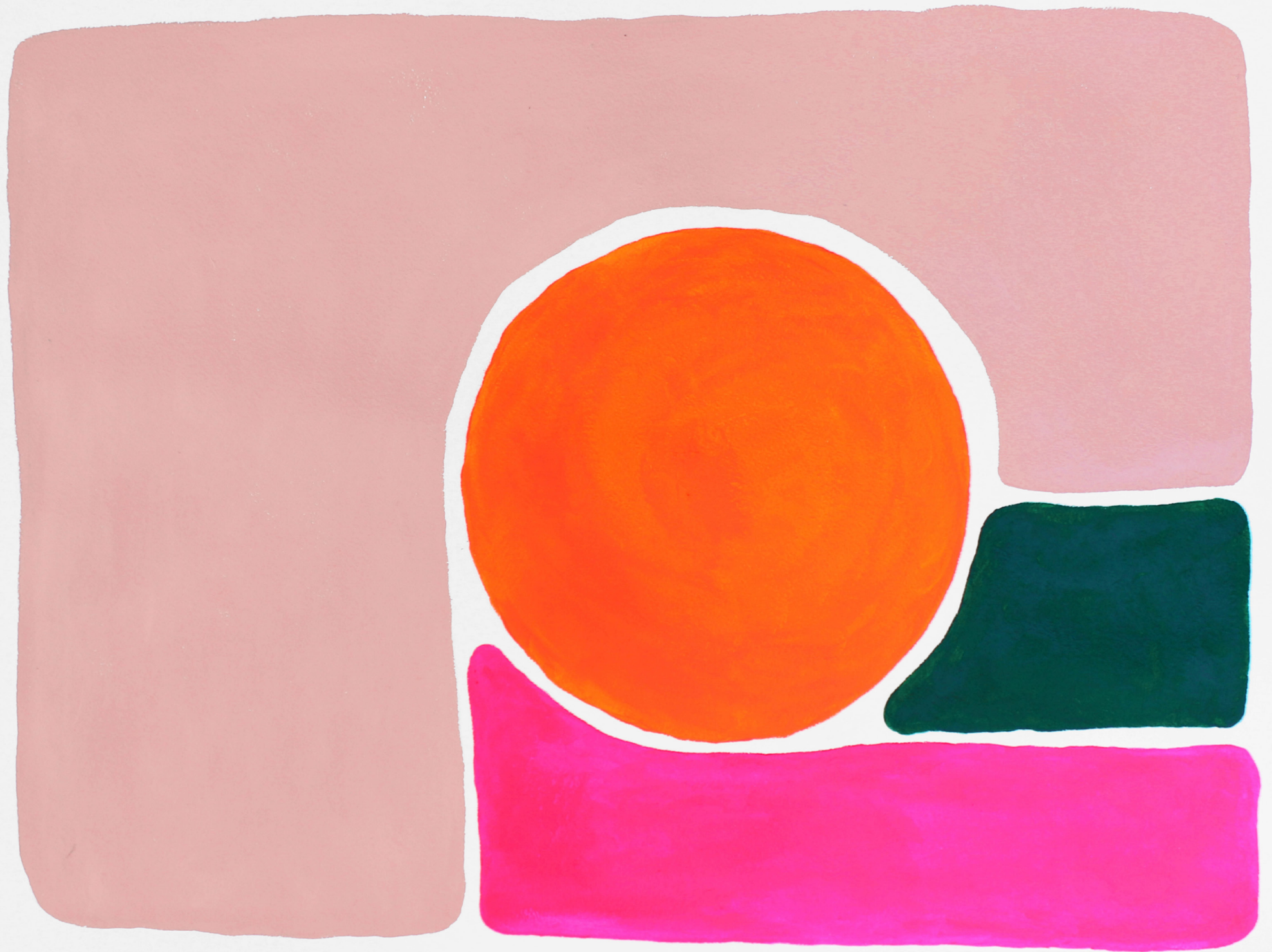
Tu es si fidèle  
Tu es si belle  
Je suis fière  
de t'avoir à mes côtés

## *Solitude*

Tu es ma solitude aimée

## *Solitude*







## La fuite

Les voyages sont mon échappatoire, ma soupape de dé-compression. À partir de l'été 2017 je n'ai plus d'appartement. Les sous-locations ont été mon lot pendant un temps et je n'arrive pas à louer durablement, le statut de freelance n'étant pas très populaire. Je saisis cette occasion pour voyager et travailler depuis l'étranger. Je me rends en Grèce, aux États-Unis, au Maroc, en Italie, en Corée, au Japon et m'installe en intermittence entre Marseille et Paris.

En juillet 2018, je m'envole pour la Sicile. Ma soeur Suzanne est hôtesse de l'air et j'embarque avec la compagnie aérienne pour laquelle elle travaille. Elle ne peut pas être sur le vol, mais elle a prévenu l'équipage de ma présence. Après le décollage, un steward m'invite à rejoindre le cockpit. Les pilote et copilote se retournent sans cesse vers moi pour me poser des questions sur ma vie, sur ce que je viens faire en Italie. Il fait un temps magnifique, vue dégagée à mille pour cent, l'avion est en pilotage automatique. C'est plutôt drôle de les voir là, se poser des questions existentielles. Ils ont l'air de trouver ma vie extraordinaire, alors que j'imagine la leur mieux que la mienne. Piloter un avion ça n'est pas rien, il faut avoir les couilles de le faire. Et couvrir le globe de *miles*, une sacrée affaire. Je prends alors conscience qu'il peut y avoir une routine même dans les choses incroyables et qu'on peut s'en lasser, si on n'y prête pas attention. Alors que le pilote me fait la visite guidée de la terre vue du ciel, je fais le souhait d'être émerveillée à chaque instant, même des petites choses qui semblent insignifiantes.

## U.S.

Je suis surexcitée quand j'atterris en Californie à l'été 2017, je rejoins Isabella qui s'installe à Los Angeles. J'ai regardé tous les films disponibles dans l'avion, impossible de dormir j'étais à fond. Je me souviens de la chaleur suffocante à mon arrivée comme dans un four, mes yeux émerveillés dans la vago observant la route. On avait envie de s'organiser un *road-trip* sur quelques jours et de traverser une partie de l'Arizona, l'État de son enfance. On avait ensuite prévu faire un crochet par l'Utah, le Nevada et rentrer par Vegas. Deux jours avant de partir on book des Airbnb pour les nuits suivantes.

On roule sous le cagnard ambiant, on met la clim à balles et les litres d'eau réglementaires sont dans le coffre en cas de panne sèche. Si on se fait choper sans en avoir dans la caisse, on peut se manger une contravention. Isabella conduit, je regarde défiler les paysages à travers la fenêtre. On écoute du gros rap US et on se confie, on se pose des questions sur nos vies incertaines, sur les choix qu'on fait. Je suis fascinée par la diversité des paysages rencontrés en une journée. Les étendues désertes couleur sable aux alentours de Seligman rappellent les décors de *Breacking Bad*, je guette la caravane de Walter White le temps du casse-croûte sur un sentier en dehors de la route. Ça pique les yeux de merveille. On fait un break et on s'attarde sur les *Red Rocks* de Sedona, ces gigantesques rochers rouge aux pouvoirs énergétiques mystiques connus pour attirer les touristes du monde entier. Les aliens sont, paraît-il, les premiers intéressés. On est à peine huit jours sur la route et c'est grandiose, on est secouées par la beauté des lieux qu'on traverse. Le paysage lunaire de l'écovillage d'Arcosanti, l'atmosphère sacrée de Monument Valley, le coucher de soleil sur la route déserte de Bryce Canyon en direction du ranch dans lequel on fait étape.

Sur la terre foulée par les plus célèbres acteurs de films de cowboys, on vit un instant de grâce. On arrive tard dans la journée sur le site préservé de Monument Valley. Les touristes prennent le chemin de la sortie et on s'éternise devant ces magnifiques colosses de pierre rouge. Je me sens minuscule face à eux et sens une force indicible me traverser. Alors qu'on aperçoit au loin les phares des voitures balais qui s'approchent, on se met à courir et à danser. C'est le parfum de la liberté, de la terre si puissante sous nos pieds. On rit fort, on exulte, on savoure ce moment sans un mot. On regarde les yeux brillants au loin, la ligne d'horizon qui s'efface au fur et à mesure que le soleil entame sa descente.

On est souvent seules sur les routes une fois qu'on a quitté les grands axes. Plus d'une fois on a la trouille lorsqu'on s'arrête aux stations services fantômes, la nuit pour faire le plein. Il fait plus noir que dans un trou de chauve souris, il n'y a pas d'éclairage et rien ni personne à moins de plusieurs kilomètres.

On rempile au premier bruit, une fois même avant d'avoir pu remplir le réservoir. J'ai le sentiment qu'on peut se retrouver à tout moment nez à nez avec un zombi de série Z tout ridé ; ça me rappelle ces décors-là. Isabella me dit que je n'ai pas conscience du danger et que Paris c'est safe comparé aux States. Elle a l'œil aux aguets alors que j'ai tranquillement le nez dehors. Elle me confie que des gens disparaissent parfois, comme si elle me lisait un mauvais conte pour enfants. Je comprends cette inquiétude quand j'aperçois un flingue accroché à la ceinture d'un inconnu alors que j'ai le nez dans le rayon *snack* d'une station service. C'est dingue, j'avais oublié que la circulation et le port des armes était autorisé dans plusieurs États. Je me redresse l'air de rien comme un soldat sous la menace. Je suis sidérée par la situation, l'homme fait ses emplettes en toute décontraction.

Dans le noir une nuit, on cherche l'endroit où l'on doit

dormir. On est au milieu de nulle part, on ne voit rien à moins de deux mètres devant nous même en plein phares. On finit par trouver une petite maison qu'on distingue à peine. Isabella se gare dans le sens de la marche, au cas où il faille fuir en urgence. Elle ferme les serrures à double tour et inspecte les recoins de chaque pièce. Elle me laisse entendre que dans un endroit où les calibres sont autorisés et la violence banalisée, on n'est jamais trop prévoyant. Je la crois, quelques semaines après notre passage dans la région, une fusillade éclate en pleine rue à Las Vegas.

### Las Vegas

Quand on l'aperçoit au loin qui clignote de mille feux au milieu du désert, l'excitation est à son comble dans la caisse. A Vegas, tout est incroyable. Pas forcément dans le sens de la beauté mais de l'incommensurable : c'est la ville de l'excès. Tout ou presque y est autorisé, les armes, la prostitution. C'est le monde de la paillette et du surfait à gogo, l'opulence et la richesse en lingots. Les lieux touristiques attirent les fortunés du monde entier. Les salles de machines à sous scintillent comme un soir de Noël. Ça fourmille, ça pétille, ça donne le tournis. Les aquariums géants font office d'écran avec des mammifères marins éclairés comme des grosses reustas de show télévisé. Les tenues de soirées s'apparentent à des boules à facettes de la taille d'un cache-sexe. C'est le seul lieu sur terre où Paris, New-York et Venise sont en même temps réunies.

Les limousines de taille indécente arpentent les boulevards de la ville, déposant devant des hôtels à grands spectacles des hôtes importants. Le vertige de la démesure à son apogée contraste avec l'extrême pauvreté des laissés-pour-compte. Loin des magnifiques hôtels et des grandes attractions, des sans-abris poussent leurs caddie remplis de *left over*. En voiture on s'est

arrêtées devant la tour de Trump et on a fait des gros fucks avec nos quatre majeurs. On a pris une chambre dans un casino, on a mis un dollar chacune dans une machine à sous pour rigoler et on a eu envie de prendre l'air. On a déambulé dans les rue en tenue de soirée qu'on avait chiné dans les fripes plus tôt dans la journée. Avec toutes ces lumières allumées, j'ai pensé que c'était pas tellement réglementaire pour la planète. Vegas laissait un peu la sensation étrange d'un monde fantastique tel qu'on l'a rêvé enfant mais en carton-pâte, avec des dirigeants véreux aux commandes.

## L.A.

De retour à Los Angeles, Isabella a des entretiens d'embauche, je suis souvent seule chez elle. C'est là que j'ai envie d'écrire pour la première fois. Dans la voiture on avait écouté du rap et il y avait beaucoup de textes salaces. Je lui avait demandé de m'en traduire certains, avec la rapidité du flow et l'accent je ne les comprenais pas très bien. J'étais un peu soulée par les descriptions de femme objet. Du coup on a réécouté du Missy Elliott à plein tubes, ça nous a requinquées pour un moment. On chantait à tue-tête et ça nous donnait l'impression de mettre nos couilles sur la table. J'écris O'BOY sur le coin d'un carnet en prenant mon bain. C'est un peu hésitant au départ mais je laisse ma main gratter le papier sans trop réfléchir. Et puis je cherche un *beat* sur YouTube et j'essaie de poser ma voix. Je montre le texte à Isabella le soir quand elle rentre. Elle me dit qu'elle a hâte d'écouter et de voir la tournure que ça va prendre. Je n'ai rien prévu, je vide mon sac et c'est déjà pas mal. De retour à Paris je parle de ce que j'ai écrit un peu comme d'une blague, parce que je n'ai pas confiance en moi et que j'ai peur qu'on me prenne au sérieux. En même temps je suis un peu contente de régler leur compte aux gars que j'ai rencontré. Je les clash tendrement,

c'est un fuck en forme de clin d'œil que je leurs fais. Mes amis m'encouragent, j'enregistre le son dans la foulée.

## O'BOY

T'es pas taillé comme Dark Vador,  
Mais t'aime les grosses rings et l'or  
Tu veux m'appeler B.A.B.Y.  
Mais j'golri et j'te réponds :  
- "Why"?

*O'Boy O'boy O'boy  
Why I love you ?  
Impressionne-moi sinon j'te dis tout*

C'est vrai j'ai joué à Songoku,  
Mais il semblerait que t'aies pas les couilles  
Tu rêves de Lamborghini jantes chromées  
Mais t'as pas passé le permis B

*O'Boy O'boy O'boy  
Why I love you ?  
Impressionne-moi sinon j'te dis tout*

The way I love you  
The way I love you  
The way I love you  
The way I love you

J'veux regarder les étoiles chico,  
Que tu m'fasses tourner, vriller autour des planètes  
Muscle bien tes oreilles de mytho  
Ma rime t'éclipse, elle est sans masque elle

*O'boy O'boy O'Boy  
Why I love you ?  
T'es un grand garçon,*

*O'Boy O'Boy O'Boy  
Why I love you ?  
Apprends la leçon*

Tu veux te comporter comme un *yakuza*  
J'aime ton sourire et tes yeux doux  
J'voudrais juste être ta *princessa*  
J'mets mon armure, j'murmure mon amour

*O'Boy O'boy O'boy  
Why I love you ?  
Impressionne-moi sinon j'te dis tout*

*O'Boy O'boy O'boy  
Why I love you ?*

## Faux départ

### Trémolo

À plusieurs reprises au cours de ma reconstruction, mon corps va me faire savoir qu'il peine à cicatriser des maux passés. Petit à petit, *pianissimo*. *Chi va piano va sano*. Alors que mon coeur est en fête, les douleurs ressurgissent sans crier gare. Le traumatisme des mots est le plus grave dans mon cas, je n'ai pas de séquelle physique. Pourtant c'est bien mon corps qui me parle et qui m'ordonne par des sensations incontrôlables de gérer le conflit.

### Insomnie

J'aimerais bien arriver à dormir, mais mes pensées m'en empêchent. Je ne sais pas si la lune est leur complice, dehors je sais qu'elle me guette. J'ai les paupières lourdes et les muscles engourdis, nul besoin d'ouvrir les yeux je sais qu'il fait encore nuit. Un, deux trois, mille et une pensées comme des moutons envahissent mon lit. J'aimerais qu'il soit encore tôt pour savourer ces heures douces, avant que le soleil levant n'ouvre grand ses rideaux.

### Pensées

Elles se comptent au nombre de trois  
Puis de cinq, puis de mille,

Elles se blottissent dans les limbes  
De mon encéphale endormi

Laisse-moi dormir, laisse-moi tranquille,  
Je sais que tu es là, quelque part dans les abîmes

J'ai les paupières lourdes  
Et la poitrine qui s'alourdit

La nique à ce monstre nocturne  
Que l'angoisse fait surgir

Chaque nuit il se glisse dans mes draps  
Alors que la fatigue se prélassa sans paresse  
Dans mon corps endolori par l'insomnie  
Sa maîtresse

Ses promesses indélicates et veules  
Hantent mes songes après minuit  
Nique ta mère la grande gueule  
La partie est finie , *game over*

## Barbe Bleue

Parfois je me réveille en pleine nuit en nage. Il est venu me rendre visite dans mes songes inconscients, lorsque que je suis à la merci de mes cicatrices enfouies. Il me sort de ma torpeur, ou plutôt je m'y force pour me donner du courage. Dans les lueurs de la nuit, tout paraît si réel. Je préfère attendre l'aube les yeux ouverts pour faire face, il n'aura pas ma peur comme cadeau.

## Loup y es-tu?

Un deux trois,  
Un deux trois hop !  
Un deux trois  
Qui va là ?

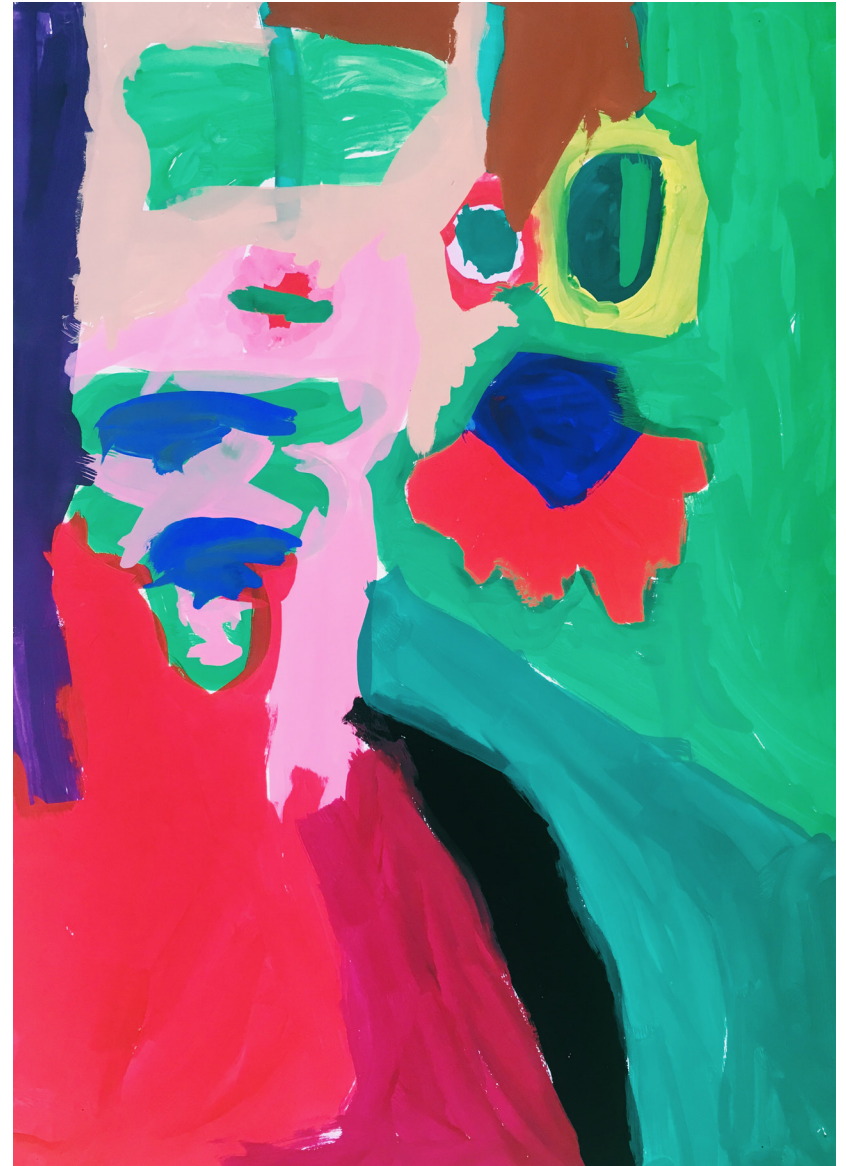
Mon coeur palpite  
J'ai la gorge sèche  
Le tambour résonne  
Dans ma tête

Qui va là?  
Loup y es-tu?  
Qu'entends-tu?  
Il s'est caché dans les bois

À la recherche du fond perdu  
Mais l'amour n'est pas là  
Il est in situ

Cours cours  
Avant qu'il ne soit trop tard  
Crie crie  
Avant qu'il ne t'éloigne

Il prend ses jambes à son cou  
Les miennes tremblent  
Il ne me tordra pas le cou  
J'en prête le serment





## Larmes

I L Q V  
l e u i  
s e d  
p e  
l l m  
e a o s  
u r n a  
t m n  
e c s  
s s o  
u e r  
r d u a  
e r n  
l c  
a m m o  
o e e  
v n u u  
i r r  
l c t  
l o r  
e r i  
p  
s

## Il pleut sur la ville

J'ai beaucoup pleuré, il n'existe malheureusement pas de robinet ou de bouton stop pour que ça s'arrête. En même temps ça fait du bien d'évacuer, la boule au ventre se fait plus légère même si elle est se blottit encore un peu dans la poitrine. Les émotions sont imprévisibles et les accalmies insuffisantes. Ces deux dernières années je n'ai pas regardé en arrière, je mesure maintenant l'ampleur des dégâts. C'était certainement nécessaire, le temps de reprendre des forces. Le moment est venu de considérer les blessures, je sais que demain il fera beau.

## Prisonnière

Depuis un mois j'observe le monde par la fenêtre sans ressentir. Un voile permanent sur mes yeux modifie la perception de ce qui m'entoure. J'assiste impuissante à ma vie comme une scène de théâtre. Je me vois au loin de dos, je suis celle qu'on applaudit mais je ne ressens pas la chaleur humaine. Je pense que c'est une autre même, qui est au centre des attentions. L'inconscient sait très bien jouer des tours de magie, il met à distance les émotions quand le stress est trop intense. La dissociation est un tour de passe-passe des plus remarquables quand les traumatismes remontent à la surface. On peut rester dans cette situation des jours entiers, des semaines, voire des années. Comment fait-on quand la vie n'a plus de saveur ? Quand les autres nous sourient mais que plus rien ne touche notre coeur ? Peut-être doit-on faire semblant d'être vivant, même si on est mort de l'intérieur. Par moments le filtre se fait moins opaque, des sensations reviennent par petites touches, celles de la vie d'avant.

## Écris

J'ai mal au pouce à force de taper sur le clavier de mon tél. Il y a une autre pensée qui surgit, je n'ai pas envie de la laisser filer alors je note. J'ai des vaisseaux rouge dans les yeux, je n'ai presque pas dormi. Il y a souvent une petite voix aux commandes qui me réveille la nuit et m'ordonne de me livrer. Elle s'obstine quand je marche, quand j'écoute de la musique, quand je suis avec mes amis. L'écriture est mon exutoire fidèle.

## Fouille épidermique

Dans mes veines je lis les joies et les peines passées, celles de ma lignée. Dans mon corps j'observe à la loupe les vaisseaux, soulève les couches de ma peau comme une fouille épidermique. Des images me viennent d'un temps où je n'étais pas encore là, je comprends alors les comportements d'hier et d'autrefois. Je ne prétends pas savoir mais je ressens très fort. Il y a des zones d'ombres, ce ne sont que des informations partielles. Je construis le puzzle de ma carcasse, de mes os, de ma peau. La mémoire des cellules est vivante.

## Le sud

### Marseille

Quand je rentre à Paris en 2016, Caro me dit qu'elle m'emmènera à Marseille. Elle sait que je vais aimer, c'est tellement beau chez elle. Sur les traces de mes vacances en Provence enfant, je reconnais la mer chaude comme un bain, le goût de l'huile d'olive et l'odeur de lavande et de résine de Pin. J'y retourne seule, y habiter un mois puis un mois et demi. On se retrouve parfois pour boire un thé à la menthe ou manger chez Yassine dans le 1er arrondissement. Quand il faut aller un peu vite, elle me fait monter à l'arrière de sa motocross bleue turquoise. S'il n'y a pas de casque, je mets une casquette sur la tête pour limiter les dégâts, au cas où on croiserait les flics ou si on dérape. Elle est souvent en voyage aux quatre coins de la planète, en bateau, à pieds ou à mobyette. Elle rencontre des femmes, s'imprègne de leur culture, collabore avec elles sur des projets de broderie ou de maille, utilisant parfois comme support des vêtements de seconde main. On s'est rencontrées dans la mode mais tout ça me semble loin, elle est désormais dans la confection tournée vers l'humain. Rien à voir avec l'industrie que l'on connaît, celle du *mass market*, qui pollue et exploite. Elle pense éthique et durable, dans le respect des valeurs qu'elle incarne.

L'une des premières fois où je suis venue lui rendre visite à Marseille, elle habitait un presbytère vers la Pointe Rouge avec des copains pour l'été. Un matin alors que je suis en bas dans le

jardin, j'entends des sons sourds qui viennent d'en haut. Je monte discrètement les escaliers qui donnent sur la chambre au bout du couloir, au premier étage. La porte est entrouverte, des notes de musique s'échappent de la pièce. Je vois Caro de dos, presque nue en string rose qui danse le flamenco. Je me régale quelques instants à observer ses mouvements, elle est gracieuse et le spectacle envoûtant. La situation est cocasse, la lucarne de la chambre d'à côté donne sur l'église de laquelle on peut discrètement assister à la messe. Ça n'est pas un manque de respect ni un blasphème, c'est l'expression de la vie dans son plus simple appareil.

Nadège est rassurante, c'est un peu la *madre*, « celle qui sait ». Elle a une multitude de connaissances en histoire qu'elle a étudié à l'université. Quand j'ai besoin d'un conseil, je me tourne vers elle sans hésiter. À l'été 2018, quand je suis de passage à Marseille, elle m'apprend qu'elle investit dans un appartement, le deuxième en moins de dix ans. Elle n'avait rien au départ, juste un CDI et une volonté de fer. Elle investit pour payer sa retraite, devient propriétaire pour ne pas compter sur l'État. J'ai fait le tour des sous-location et des lendemains incertains, ça me donne des idées. Après validation d'une banque de mon dossier pourtant fragile, je regarde les annonces distraitement. Sur Le Boncoin un petit appartement attire mon attention, il correspond en tous points à ce que je recherche. Je visite le lendemain, j'ai un coup de coeur et fais une proposition. Dans l'heure qui suit mon offre est acceptée. Quand les planètes sont alignées, la tournure des événements semble si surprenante. À chaque fois que je regarde par la fenêtre, je suis reconnaissante de la confiance qu'on m'a accordée. Je sais désormais que c'est lorsqu'on commence à penser que c'est possible que les choses se produisent. Je remercie mes amis et ma famille de m'avoir aidée et soutenue aussi. Accepter de l'aide est parfois propice à la

réussite et accomplir un projet peut devenir accessible si on commence par se donner les moyens d'entreprendre.

### Fenêtre sur cour

Parfois le soir tard, il y a un bruit d'hélico que j'identifie au-dessus de ma tête. Je me sens en sécurité tout à coup, ça prête à rire. Je m'imagine alors un tas de scénarios de courses-poursuites à coup de halos lumineux sur la ville, et la recherche de malfaiteurs en cavale de la mafia qui sévit. Ça fait partie du commun des mortels ici à ce qu'on m'a dit. Et lorsque le silence prend le dessus sur le vacarme de la journée, je tends attentivement l'oreille et tente d'identifier les bruissements d'animaux dans les jardins d'à côté. À l'aube ce sont les chants d'oiseaux qui égayent et réveillent en fanfare le pâté de maison. Ils ne sont pas en rythme, chacun y allant de bon coeur sans prêter attention à l'autre. C'est une symphonie en pleine répétition sans meneur de troupe, une véritable cacophonie. Au loin un vrombissement de camion poubelle fend cette harmonie en un instant, j'appréhende alors vaguement l'heure qu'il est.

### Mer Méditerranée

Depuis l'Antiquité, la mer a conduit les populations d'Asie, du Proche-Orient, d'Europe du sud et d'Afrique du Nord aux portes de la ville. La mixité culturelle participe largement à la chaleur singulière de Marseille.





L'énergie de l'acropole est palpable à chaque recoin, à chaque artère. Quand les beaux jours sont là, les résidents s'approprient les rues, on vit dehors. Il n'est pas rare de croiser des connaissances autour d'une table posée sur le trottoir d'une rue passante. On joue aux cartes, on boit des coups et on rigole fort. Souvent les générations se mélangent en un même lieu, les anciens ont une place importante, ils sont écoutés. Ils transmettent leur savoir et sont très respectés même avec un coup dans le nez. Il n'est pas rare de faire des rencontres impromptues les soirs d'été. La ville grouille de terrasses animées et il est agréable de se laisser porter par le flow d'initiés, la tchatche facile et le coude léger. Il souffle un mistral de liberté sur Massilia la bien-aimée. La ville m'aide à me reconstruire, elle est accueillante et authentique, je ne crois pas au hasard de ma présence ici. Elle devient ma ville de coeur, *my heart*.

La culture hip-hop fait partie de son identité, les graffitis tapissent les murs et les mots sont scandés dans les mics ; Massilia la re-belle. Les habitants sont créatifs, ont mille et une initiatives associatives. L'entraide est la clé de voûte de la cité, le système D de la débrouille est roi et les politiques peinent à y faire respecter la loi.

Sorane est solaire, porte des vestes colorées, des créoles et une barrette à paillettes sur laquelle est inscrit « Ghetto » en grosses lettres. Elle aime le léopard, ce qui brille, et le mini. On s'est rencontrées un soir au Couvent de la Belle de Mai, une résidence d'artistes où les DJ Set côtoient les terrains de pétanque en été. On est en juin et c'est son anniversaire, elle sort de chez l'esthéticienne les mains décorées d'ongles orange fluo pour l'occasion. « T'as vu mon vernis ? Ça fait pas pute ? Ah nan en fait ça fait classe, c'est piiiire ! », me dit-elle en riant. Elle est pétillante et scandaleuse, répond fort quand on la titille et n'hésite pas à affirmer sa féminité librement. Sorane me parle de cette ville

qu'elle aime tant comme d'une mère bienveillante. Elle assure qu'elle accueille tout le monde et tant pis si elle est snobée par la belle Parisienne élégante et cultivée. La Marseillaise qui chante la France peut être bruyante et vulgaire, elle impose le respect par son franc-parler naturel à l'image de ces femmes méditerranéennes de caractère. Elle n'a que faire des préjugés.

### La Bonne Mère

Une figure rassurante surplombe la ville du haut de sa colline. Notre-Dame de la Garde dans sa magnifique robe dorée veille sur la cité. Elle guide les pêcheurs dans les tourments quand la mer gronde et veille sur ses habitants. Elle est visible de nombreux points de vue et on l'aperçoit parfois au coin d'une rue.

Je m'assois souvent en bas de ses marches quand le soleil se couche. La vue est époustouflante et le dégradé de rouge qui tombe dans la mer presque insolent. J'écoute sans en avoir l'air les conversations des gens près de moi. Je coupe les écouteurs, tends l'oreille et mène l'enquête. La maîtresse qui demande des comptes à l'homme qu'elle aime dans l'ombre, je n'en perds pas une miette. J'essaie de déterminer l'origine des langues étrangères des touristes qui déploient leur *selfie stick* pour immortaliser le moment. Je jette un oeil sur les joggeurs qui reprennent leur souffle tout transpirants et les âmes seules qui ont besoin de calme et d'isolement. Ces couchers de soleil sont le rassemblement des amoureux des paysages grandioses et des kiffeurs d'apéros. Au loin on aperçoit le château d'If où on été enfermés les plus récalcitrants. C'est un tableau vivant, une fresque semblable aux plus belles toiles dignes d'être exposées au Louvre ou au Quai Branly.







## Hip-Hop

Je ne suis pas étonnée qu'une partie de la scène hip-hop ait investi ses quartiers à Marseille, à l'image de la figure singulière que je rencontre en terrasse du Cours Honoré-d'Estienne-d'Orves un soir de septembre. J'y fais la connaissance de Filou, un marseillais ancré, sa famille y vit depuis le XIII<sup>ème</sup> siècle selon l'arbre généalogique retracé par ses ancêtres. Son plus ancien aïeul a été enfermé au Château d'If. « C'était un voyou » comme il aime le qualifier. Filou me parle du graff, des territoires et des blases qui ne se chevauchent pas pour éviter les dérapages. J'assiste à un cours d'Histoire de la ville en accéléré, version radio rap. Il débite parfois quelques rimes qu'il a écrits, sans prévenir. « C'est de la bombe hein ? » C'est un fan des mots et du *freestyle*. IAM n'a pas posé des proses pour rien un peu plus tôt sur le macadam, ils ont inspiré les générations qui les ont écouté. Il m'entraîne dans un appartement aménagé en studio d'enregistrement où ses potes font des prods et posent des voix. Il y a des tags sur les murs, du matos, c'est un peu bricolé mais l'essentiel est là. J'y rencontre pour la première fois Time, Erb, Demar et Kelevra. Ça fume pas mal, ça picole un peu, la vie est parfois un peu trop douce à Marseille selon eux. Il fait beau toute l'année et c'est pas facile de se concentrer. Ils ne sont pas étonnés qu'à Paris les gens bossent dur.

## Rythm And Poetry

Dans les années 90 on écoutait Doc Gyneco dans la caisse sur le trajet des vacances, *Première Consultation* à fond les ballons. On chantait tous les trois à l'arrière, mon frère, ma soeur et moi, ça nous faisait marrer. Je ne comprenais pas bien le

double sens des paroles à l'époque, je me dis avec le recul que mes parents étaient sacrément détente. On écoutait Diam's aussi, *Dans ma bulle* avait fait l'unanimité à la maison. C'est ma soeur qui avait acheté le CD et qui l'écoutait en boucle. On mettait en repeat *Confessions Nocturnes*, la chanson que Diam's avait écrite avec Vitaa, et comme la plupart des gamins à cette époque on mimait les scènes sans se lasser. En réécoutant l'album beaucoup plus tard - la profondeur des sujets abordés, l'écriture brut et son flow inégalable - j'ai pensé que c'était une fusée. Diam's est issue de la lignée des plus grands Jedi, il n'y a aucun doute là-dessus.

Dans les années 2000, j'étais en lycée musique et on allait voir les opéras gratuits au Théâtre du Capitole avec la classe. Je me souviens avoir été fascinée par la tragique histoire de la Tosca de Puccini. Pourtant dans le noir, installés dans les fauteuils rouge en velours et bercés par l'orchestre, les yeux piquaient. Il y en avait toujours un qui en profitait pour piquer un somme incognito.

Je sortais le soir au Mandala à Toulouse, un club de jazz où mon professeur de sax donnait des concerts. À l'époque c'était encore autorisé de fumer à l'intérieur, ça sentait le renfermé, la sueur et la bière mais j'aimais bien y aller. J'avais l'impression de vivre une époque révolue, celle de Miles Davis et de Billie Holiday.

À la maison mes parents nous berçaient à diverses influences. La musique qu'on écoutait n'avait pas de frontière, pas de genre. Chacun son tour on choisissait un disque pour coller à l'humeur du moment. J'aimais écouter MC Solaar, Youssou N'Dour, Cheb Mami et Niagara aussi.

On n'avait pas la télé, ça laissait du temps pour faire plein de choses tous les trois ensemble. Camille composait des chansons qu'on enregistrerait sur cassette et qu'on jouait en live pour la fête de fin d'année de l'école de musique. Parfois on faisait des virées

en famille juste pour un concert. C'est comme ça qu'on s'est entassés tous les cinq dans la voiture direction l'Olympia quand j'étais en primaire.

En 2016, en rentrant à Paris, j'ai re-découvert le rap. J'ai écouté Booba et ses textes acérés, les mélodies de PNL qui font planer, la punchline comme question, le verbe acerbe et la remise en question. Je book souvent des concerts en solo, parfois à l'étranger juste pour un live : le son et le flow me font vibrer, ils sont ma came.

Je comprends ce qui me plaît tant dans cette pratique de l'argot, du verlan, des mots. Ils dansent avec insistance, impertinence et disent les maux. Ils sont brut de décoffrage, frontaux, parce qu'il y a négligence et parce que l'urgence frappe au carreau. Clamer haut, contester et dire fort est indispensable à la survie, jamais gratuit. C'est le propre du rap de casser les codes, de se rebeller, de dénoncer les inégalités, les dysfonctionnements de la société et de se révolter contre les injustices. Rapper ça veut dire blâmer, du verbe anglais *to rap*. Même si certains affirment qu'à l'origine le mouvement a été créé pour s'ambiancer, le rap permet aussi le développement des points de vue et pas forcément ceux de la majorité, des politiques qu'on voit à la télé, mais ceux de la population souvent laissée sur le bas-côté. La structure de la société pousse au soulèvement, elle se fiche des conditions de vie des communautés : le capitalisme exploite principalement la misère pour de l'argent au détriment des valeurs humaines. Le rap conteste et se lève.

Dans les années soixante-dix à New York naît le mouvement hip-hop *Universal Zulu Nation* créé par Afrika Bombataa, DJ et ancien membre de gang. Il réunit la danse, le DJing, le graffiti et le rap, moyens d'expression à portée de main parce-que ça ne coûte presque rien. Le hip-hop devient un moyen pour parler

aux violences qui éclatent entre gangs aux Etats-Unis. S'unir, être solidaires, aider les populations dans le besoin et divulguer un message de paix. Cette définition initiale du mouvement semble totalement adéquate à mon souhait. Même si elle a évolué aujourd'hui, elle prend tout son sens et vibre avec ce que mon coeur ressent. Marseille et le rap vont être un déclencheur pour libérer mes intentions, mettre en exergue mes doutes et énoncer mes convictions.

### Dis la vérité

J'ai peur qu'on ne me croit pas, qu'on me dise que j'affabule, que je déforme la réalité. Dans les schémas de relation toxique s'immiscent des manipulations complexes souvent banalisées. La mémoire est parfois partielle, soit à cause de *blackout* qui enfouissent les traumatismes, soit par des phénomènes de dissociation qui les met à distance. Il est donc très compliqué de reconstituer le puzzle dans son intégrité et d'accepter la prise de parole légitime en conscience. Quand commence la violence, comment la définit-on ? Est-ce un regard de travers, un mot de trop, une insulte, une bousculade ou une menace physique ? Du harcèlement, du chantage, du contrôle sur les faits et gestes ? Rétablir " la vérité " est un casse-tête de chaque instant, qu'il n'est possible de restituer sans craindre d'être jugé, remis en question ou ignoré. C'est un exercice sur un fil, délicat mais nécessaire.

Je ne cherche pas à rendre des comptes, à enfiler des gants de boxe et à monter sur le ring pour le combat. Je ne cherche pas non plus à susciter la pitié ou la plainte, ni à redorer mon blason. J'essaie simplement de retranscrire le plus fidèlement possible ce que j'ai ressenti, mes émotions. Non pas pour accuser mais pour mettre en lumière, tenter de comprendre et d'éclairer. C'est une réponse possible à l'ignorance et à la fatalité.

## Maison des femmes

J'ai ressenti le besoin de m'y rendre, trois ans après avoir fui la violence conjugale. Accepter enfin de parler pour me rendre compte, réaliser les faits, la gravité de la situation. Comme pour clôturer cette phase qui m'encombre et qui me suit à la trace, pour conjurer le sort, tirer un trait au feutre noir. Je suis allée rencontrer ces femmes à Saint-Denis, qui ont des vies abîmées par les mots durs et par les coups. La structure accueille et prend en charge les âmes meurtries, les corps mutilés et les morales en berne.

Certaines n'ont pas de papiers, des parents qui les renient, des marques visibles sur le visage. L'atmosphère est pesante pendant le temps de parole. Je sens une forte énergie émaner de ces combattantes qui tentent de sauver leur peau et celle de leurs enfants. Elles souhaitent leur donner comme exemple une autre image que celle d'un couple d'adultes vacillant, la peur au ventre d'assister impuissantes à la reproduction du schéma dominé-dominant.

Elles sont touchantes et s'agrippent à eux comme à un rocher, du mieux qu'elles peuvent, de toutes leurs forces. Je sens la souffrance, il y a des larmes et des sourires timides d'espoir esquissés.

C'est à la Maison des femmes que j'ai compris que la violence n'a pas d'âge ni de milieu. Elle a plusieurs visages et est souvent insidieuse. Elle naît de la souffrance et du manque, du désireux. Il n'y a pas de petite échelle, un mot de trop ça n'est pas peu. Des facteurs peuvent l'aggraver et la précarité en est un important.

## Tout va bien ne t'en fais pas

Soit on fait des choix pour répondre à ses besoins, soit on fait des choix pour éviter ses peurs. Je me suis parfois demandé si je n'avais pas accepté consciemment cette vie qui était la mienne, les coups, les mots bleus et parfois de rendre la pareille. La perte de discernement instaurée par la violence psychologique brouille les pistes. Peut-on réellement choisir lorsqu'on n'a plus de libre-arbitre ? Non, je ne crois pas. Pourtant, il est possible de prévenir avant qu'il ne soit trop tard. La perversion ne peut pas s'installer dans une relation si on ose dire *non* au départ. Être en accord avec ses envies et respecter ses valeurs, au risque de déplaire. Même si la peur d'être seule se fait sentir, la fuite est la solution la plus adaptée. Et lorsque tous les voyants sont au rouge, le banal « tout va bien ne t'en fais pas » n'est qu'un masque posé sur l'emprise active.

## Le schéma, la dose, prévention

L'alerte de la violence arrive bien avant les premiers symptômes. Il y a des signes avant-coureurs. Souvent pour l'entourage il est difficile de comprendre le processus qui se met en place. La question est toujours la même : pourquoi n'être pas partie plus tôt ?

Le schéma suivant permet de mettre en exergue les mécanismes de violence qui se jouent dans une relation amoureuse toxique. Les violences conjugales étant majoritairement exercées sur les femmes, le choix des pronoms personnels utilisés pour définir les caractères de dominant et de dominé est orienté en ce sens. Les violences exercées sur les hommes par les femmes ou entre personnes de même sexe existent aussi et il est important

de les considérer. Cependant, nous allons nous concentrer ici sur le cas le plus étudié ( les pronoms personnels peuvent cependant être remplacés par les lettres A et B si l'on souhaite une démonstration non genrée ).

Les schémas de relation toxique se déroulent sensiblement de la même façon. La rencontre entre l'homme ( *il* ) et la femme ( *elle* ) est idyllique, le couple semble heureux. La passion laisse place à la fusion dès les premiers instants, ils n'existent plus qu'ensemble. C'est le premier signal d'une potentielle instabilité émotionnelle.

Puis insidieusement, *il* va prendre l'ascendant en cherchant à *la* contrôler. En injectant des reproches à petites touches, *il* va *la* façonner à son image. « Tu ne m'as pas écouté, ce n'est pas ce que je t'avais demandé ». Ces remarques semblent anodines, mais elles ont un réel impact sur sa confiance en *elle*, effritant peu à peu son estime. À force de répétition, les reproches vont se transformer en une somme de croyances négatives qu'*elle* s'approprie. Puis, les remontrances deviennent humiliation. « Tu es stupide, tu ne sers à rien ». Le huis clos est le théâtre de ces invectives, à l'extérieur rien ne doit transparaître. C'est d'ailleurs ce qui maintient dans un premier temps l'entourage dans l'illusion d'une idylle parfaite. *Elle* s'adapte au quotidien, satisfait des besoins qui ne sont pas les siens contre un peu de reconnaissance. Pourtant *il* ne sera jamais rassasié, ses blessures narcissiques sont comblées superficiellement par la domination qu'*il* exerce. *La* faire plier à ses désirs ne *le* guérira pas, *il* *le* rendra plus exigeant encore. *Elle* n'a conscience de sa valeur qu'à travers *lui*. C'est un automate, *elle* ne réfléchit plus et s'exécute. *Elle* culpabilise et pense que tout est de sa faute, tout le temps. *S'il* est furieux, c'est qu'*elle* a mal agit. L'anxiété ne *la* quitte jamais, la crainte de la remontrance est présente dans chaque geste, à chaque mot, à chaque souffle. Alors pour éviter la colère *elle* anticipe et évite les situations à risque.

*Elle* s'empêche de parler à ses amis, porte des vêtements qui n'attirent pas l'attention, met de côté ses passions. Pour rendre son emprise totale, *il* *la* contrôle et l'éloigne d'*elle*-même, de ceux qu'*elle* aime pour mieux se l'approprier, comme un objet. Un objet ne s'exprime pas, n'a pas d'avis. Lorsqu'*il* *lui* dit « Tu n'es rien sans moi », la résonance semble donc évidente aux deux protagonistes. À ce stade du processus il est fréquent que la violence physique soit déjà installée au sein du couple.

Comme des doses de drogue injectées à un camé, la dépendance affective est un véritable poison. *Il* est dépendant de l'image qu'*elle* lui renvoie de *lui*-même, en *la* soumettant. *Elle* est dépendante de l'attention qu'elle reçoit. L'image idéale du début de relation est ancré en *elle*. « Je t'aime plus que tout », « Je ne peux pas vivre sans toi » sont des phrases clé dans la construction de la dépendance, qu'*il* administre à petites doses. Une sensation de « chaud-froid » est constamment présente. Sans s'en apercevoir *elle* subit toujours le même cycle : calme, tension, violence puis excuses.

Lorsque les mots doux se font rares, le manque se fait ressentir dans le corps comme lorsqu'il n'y a plus de substance. *Il* est accro à son pouvoir sur *elle*. *Elle* est addict à l'attention qu'*il* lui porte. Ils ne souhaitent qu'une chose, leur dose. Dans la domination qu'*il* exerce sur *elle*, *il* attend sa dose. Dans un regard, un geste, un mot tendre de sa part, *elle* attend sa dose. Quand *ils* *la* reçoivent *ils* planent, fusionnent. Alors *elle* protège ce qui *lui* fait du mal parce qu'*elle* sait ce qu'*il* *lui* procure, sa dose. Pourtant cette dose est toxique et ça n'est pas de l'amour, c'est de la destruction. Aimer c'est accepter l'autre tel qu'il est, pour ce qu'il est, ça n'est pas une dose.





### Note préventive

*Note pour l'entourage* : quand les symptômes sont visibles, ouvrir le dialogue. Poser des questions, être à l'écoute, mettre en confiance, être présent, se tourner vers des associations compétentes et agir vite, ses jours sont peut-être comptés.

*Note tout court* : prêtez attention si on vous met mal à l'aise, si on vous culpabilise, si on pratique avec vous le chantage affectif, si on vous dénigre, si on vous pousse à faire des choses contre votre volonté, si on vous isole. Attention à la jalousie excessive et au masque qui tombe en-dehors des interactions sociales. Si une partie de ces critères sont réunis en une seule personne fuyez, il y a de grandes chances qu'elle soit toxique.

### Défaillance

La défaillance se joue parfois à peu de choses, il suffit d'une poussière, d'un grain de sable dans le mécanisme bien huilé. A moins que le mécanisme lui-même ne soit pas performant. Je souhaite évoquer les failles du système, des institutions, de la société. La violence se cache souvent dans des actes qui semblent anodins, banalisés et parfois donnés en exemple.



## Conflit

Les conflits ne sont que le résultat de la souffrance, de la frustration, de l'incompréhension. Ce n'est ni plus ni moins un manque d'amour et de considération. Nous vivons dans un système de compétition, d'individualisme, où chacun bombe le torse et tire la couverture à soi. L'organisation économique prime sur les valeurs humaines, creusant des écarts monstrueux dans la répartition des richesses, provoquant des conflits et des guerres sans fin. On maltraite la planète, épuisant ses ressources, pillant ses richesses, détruisant son écosystème. Comment pourrait-elle bien nous le rendre ? À l'heure où les tout-puissants dorment sur leurs deux oreilles, elle meurt à petit feu victime des conflits de ceux qui veulent toujours plus.

# Côté obscur de la force

Sous leur costume cravate bien repassé se cache souvent le masque du bandit, de l'escroc, du meurtrier. Je soupçonne les politiques d'avancer dans la pénombre comme Dark Vador, avec une cape dissimulant leur mauvaise foi, leur lâcheté, leurs larcins et le sang qu'ils ont sur les mains. Sous couvert d'une éloquence et d'une assurance certaine, le tampon de l'éducation élitiste du pays faisant foi, ces Hommes de l'ombre sont susceptibles d'agir en toute impunité. Parés de leurs plus beaux atours, ils vendent des armes au monde entier, achètent des campagnes électorales auprès de dictateurs sanguinaires, autorisent la production du poison qui détruit nos terres, récoltant en toute quiétude le fruit de leur semence. Il n'y a désormais qu'un pas pour les imaginer capables de faire de l'argent sur les morts des pays en guerre, de créer des mines d'or sur les traitements destinés à soigner les populations touchées par la consommation de produits contaminés. Au nom du pouvoir et du biff, ils piétinent allègrement les plates-bandes du social, de l'humain et de la santé publique. J'espère secrètement qu'il y ait des intentions louables qui émanent d'âmes sensibles, même si elles sont aussitôt englouties par la menace des monstres du lobbie. Je tends toujours le dos quand ils ont l'air assuré et qu'ils sont souriants, j'attends le rire carnassier au tournant. Je ne compte pas sur eux, je pense que les plus grands bouleversements et améliorations viendront de la population, des citoyens engagés, pas des tours d'ivoire ni de celles recouvertes de feuilles dorées. On me dit souvent que je suis idéaliste, que je plane. Je ne crois pas qu'il y ait de petit effort ni de petit résultat, et je pense que le changement commence déjà par soi. Mon envie de passer à l'action se fait plus grande. Je veux diffuser de l'amour en pagaille et de l'espoir à mille pour cent. Parler et oser dire, c'est ma première action.

## École, schola

Dans mon école idéale, il y aurait des cours de respect et d'empathie. Il n'y aurait plus de contrôles, plus de notes, que des encouragements pour gravir la prochaine marche. Tout le monde serait écouté et valorisé. On n'aurait pas peur de prendre la parole, pas peur de ne pas savoir. On poserait toutes les questions que l'on souhaite et on pourrait en débattre.

On a tous des points forts, et je ne crois pas à l'éducation par la difficulté, mais plus par l'envie. Stimuler le désir d'apprendre, de s'intéresser, développer la curiosité. Il n'y a aucun matin où l'on n'a pas envie de se lever quand on sait que la journée va être un énorme kif. On est tous différents, je ne fais pas de grande annonce. Notre compréhension, nos points de vue, nos intérêts sont riches de divergences. Ce sont ces forces diverses réunies qui créent l'harmonie. L'entraide, la bienveillance, pas la compétition. Je sais aussi que la singularité fait peur aux institutions. Le mouton noir qui sort de la bergerie est plus dangereux que celui qui reste sagement à l'étable. Il remet en question, provoque, s'indigne. La peur du leader non conforme est forte, alors qu'il cherche simplement des solutions qui le rendront heureux et épanoui.

## Hypocrite

*Liberté, Egalité, Fraternité*  
J'écris ton nom

Sur le banc des écoles  
Dans la rue de la cité  
Tu affabules et t'affubles  
De tes plus beaux atours  
Tu aimes faire croire  
Que tu es affable  
Mais t'attribues  
D'autres victoires  
Que celles qui te sont dues

Plutôt que de t'intéresser  
Aux valeurs républicaines  
Tu t'attaches aux idéaux  
Des intéressés en col blanc

Lève la tête, ouvre ton coeur  
Aux curieux, aux différents  
À ceux qui ont un désir d'avenir  
Audacieux  
Aux intrépides et aux cancre

Stigmatiser, créer la peur  
Enfermer dans des boîtes  
Est dangereux  
S'exprimer librement  
Sans à priori, sans rengaine  
Argumenter ouvertement

Est salvateur  
Débattre, questionner,  
Ouvrir les couvercles  
De la diversité  
Est un voeu pour ceux  
Qui ne craignent pas  
La vie plurielle, joyeuse,  
Et riche de sens

*Liberté, Egalité, Fraternité*  
J'écris ton nom

## Légitime

### Une Femme

Je ne veux pas avoir honte de dire que je désire alors que je suis une femme. Mon corps n'est pas plus sale si je vis une histoire sans lendemain. Qu'importe qu'on les nomme escort, cagoles ou putains, je bénis ces femmes d'oser choisir leur propre chemin. « Je ne suis pas infâme, je suis une femme. » Cette réplique du film *Une femme est une femme* de Jean-Luc Godard résonne malheureusement souvent comme une réponse à certains. Je ne crois pas qu'on définisse une femme par la taille d'une jupe, d'un décolleté, ni d'ailleurs par une attitude « garçon manqué ». Cette étiquette est aussi dénigrante, « une fille réussie » serait plus adapté. Mettre l'Homme dans des cases peut s'avérer dangereux. On ne classe pas les humains en fonction de leur taille, de leur sexualité, de leur croyance, de leur origine ou de leur statut social. On a tous la même base, un coeur, un corps et un cerveau, juste pas le même vécu. Pendant longtemps je me suis cachée derrière une attitude masculine pour ne pas qu'on fasse attention à mes fesses et à mes seins. Ça obligeait à gratter derrière les habits trop grands, à laisser entrevoir la matière grise plutôt que d'assumer ce corps encombrant. Parfois aujourd'hui encore je préfère me camoufler pour avoir la paix, éviter les regards insistants et les remarques insinuantes. Pourtant je n'ai plus envie de me priver de ma féminité : je suis une femme libre de me comporter comme je l'entends.

Parler de plaisir, c'est parler de la vie.

## X

*« Tu vois mes pieds dans la glace?  
Tu les trouves jolis?  
Et mes chevilles, tu les aimes?  
Tu les aimes mes genoux aussi?  
Et mes cuisses?*

*Tu vois mon derrière dans la glace?  
Tu les trouve jolies mes fesses?  
Et mes seins, tu les aime?  
Qu'est-ce que tu préfères? » \*1*

J'aimerais que tu me déshabilles  
Que tu m'effleures la poitrine  
Tes yeux dans les miens  
Tes pupilles se dilatent  
Tes doigts ...  
Pas de choix cornélien

Je voulais une chanson d'amour  
Sensuelle qui t'appelle  
Qui décrirait tes courbes  
Ta peau ébène et ta bouche velours

Ton souffle dans mon cou  
Tes coudes me maintiennent  
Ton cul comme une montagne  
Aaah que cela ne tienne

Tu me pensais innocente !  
Si timide, si fragile,

Je me suis révélée puissante  
Et plus agile qu'un tigre

Tu ne pourras plus te passer de moi  
De mon déhanché légendaire  
Regarde bien autour de toi  
Je ne vais pas me laisser faire

*« Tu vois mes pieds dans la glace  
Tu les trouve jolis?  
Et mes chevilles, tu les aime?  
Tu les aime mes genoux aussi?  
Et mes cuisses?  
Tu vois mon derrière dans la glace?  
Tu les trouve jolies mes fesses?  
Et mes seins, tu les aime?  
Qu'est-ce que tu préfères ? » \*2*

## Les garçons, les mecs, les gadgos

J'ai mis du temps à leur faire confiance. Aujourd'hui je ne fais plus d'amalgame, homme n'est pas égal à loup. Ils sont formidables, j'aime interagir avec eux. Il m'a fallu aller à leur rencontre pour dénouer le sac de noeuds.

\* 1 et 2, Le Mépris, Jean-Luc Godard



## Pantone

*Je t'aime de tous les continents  
La couleur de ta peau  
Comme les nuances d'un Pantone*

On s'est rencontrés au coin d'une rue un jour d'été  
Tu cherchais un restaurant chinois.  
Tu m'as proposé de t'accompagner et j'ai dit oui.  
Tu as effleuré mes lèvres avec douceur,  
Tu avais le parfum d'une glace à l'eau.  
J'ai voyagé deux jours avec toi,  
Tes mots sacrés murmurés dans le creux de l'oreille.  
Le temps s'est arrêté, et puis tu es parti.

*Je t'aime de tous les continents  
La couleur de ta peau  
Ton sourire spontané  
Tes sens en éveil*

Tu étais timide sur cette île,  
Si proche et si éloignée de tes racines.  
Tu étais beau, élancé et maladroit,  
Tu avais les yeux aussi noirs que les pigments de ta peau.  
Je t'admirais du coin de l'œil,  
Essayant de t'appriivoiser,  
Tu avais l'air d'un animal sauvage.  
Ton odeur laissée dans les draps blancs le matin,  
Ma joue posée sur ton épaule,  
Je t'ai aimé le temps de mes vacances,  
Le temps de tes avances  
Et puis je suis partie.

*Je t'aime de tous les continents,  
La couleur de ta peau,  
Ton rire inattendu  
Et tes yeux tristes*

Je ne t'attendais pas,  
Pas à cet instant, pas à cet endroit.  
Tu avais l'air assuré et distant à la fois.  
Tu avais la peau recouverte de dessins,  
Elle était blanche, de la couleur de celle des pays froids.  
J'étais gênée, toi aussi,  
Tu connaissais mes failles et j'appréhendais tes désirs.  
On s'est écrit, et puis je reviendrai de toute façon,  
On se l'était dit.

*Je t'aime de tous les continents  
Tu m'emmènes sur ton bateau  
À la rencontre  
De nouveaux langages,  
De nouveaux paysages,  
Et de nouveaux horizons.*

Tu étais l'interdit,  
Le teint caramel et les yeux qui sourient.  
Tu m'as montré les choses simples,  
La légèreté d'un baiser et tu m'as fait rire.  
Tu m'as parlé de ta foi, de tes souvenirs  
Et de cette fille que tu aimais tant.  
Ça m'était égal tant que j'étais blottie contre toi  
Et que tu m'appelais ta « huitième merveille ».

J'aime te rencontrer,

La couleur de ta peau,  
Ton odeur,  
Les sonorités que tu me fais écouter,  
Tes racines,  
Ton chemin,  
Ta façon de vivre,  
J'épouse tout.  
Jusqu'au jour où je ferai  
Ma vie avec toi,  
Parce que je le saurai,  
Parce que je n'aurai plus de questions,  
Parce que ce sera toi.

Je t'aime de tous les continents,  
Toi que je connais à peine.  
Je t'ouvre mon cœur,  
Le temps d'une chanson,  
Le temps d'un baiser,  
Le temps de t'avouer  
Que je suis tienne,  
Le temps d'un instant.

*Je t'aime de tous les continents  
La couleur de ta peau  
Comme les nuances d'un Pantone*

## Espoir

### TEDx

J'ai été voir des tonnes de spécialistes, des thérapeutes en tout genre, lu un car de bouquins sur le bien-être, dévoré une multitude de conférences TEDx sur internet. J'ai emmagasiné, j'ai digéré et j'ai fait le tri. Ces *talks* sont un souffle d'espoir, je crois que c'est pour ça que qu'ils existent. Ça m'a forcé à me dire que même si tu as pu vivre la pire des atrocités, il y a toujours une lueur d'espoir au bout du tunnel. Je me suis raccrochée à ça, les midis en solo face à mon ordi, entre un quinoa salade avocat et une tablette de chocolat noir à la pointe de fleur de sel.

### Aristide

On est en mai de cette année, je suis à Paris pour quelques jours. Je prends la direction de la FNAC de Saint-Lazare pour me procurer le livre *Mais ne sombre pas* d'Aristide Barraud, cet ancien joueur de rugby pro qui a écrit en phase de reconstruction post-attentats. Je suis tombée par hasard sur une interview où il explique l'objet de son livre, et bien que nos histoires de vie n'aient rien en commun, les mots qu'il choisit font écho en moi.

On me dit qu'il est en rupture de stock. Je demande à ce qu'on vérifie auprès d'autres points de vente. Il n'y a rien, *nada*. Au moment où je passe la porte du magasin les mains vides, j'ai un sentiment d'urgence dans la poitrine. Je panique, sans en comprendre véritablement la raison. Sans réfléchir, au milieu du trottoir, je check sur mon tél pour voir s'il reste des exemplaires

sur internet. Il y en a. Je sors ma carte bleue et fais l'achat au milieu des passants, en prenant le supplément pour être sûre qu'il me soit livré rapidement. Le lendemain je le reçois à domicile et le lis presque d'une traite dans le train au retour de Paris.

Au moment où je suis au plus bas, où j'ai l'impression de perdre les pédales, je m'accroche à ses mots de mec qui ne lâche rien. À travers les lignes, je ressens une énergie de dingue. Je reçois l'équivalent d'un shoot d'espoir à chaque chapitre, en prose et en poésie. C'est con mais je me sens moins seule face à mon embarcation cabossée et mon voyage chaotique. Parfois je relis des chapitres, juste pour me donner du courage, pour me rappeler que rien n'est définitif. J'avais commencé à écrire un peu, avant Aristide, sans grande conviction. La lecture de son récit déclenche dans mon cerveau encombré un véritable tsunami. Je couche sur le papier mon passé, mes pensées, mes convictions, mes envies. Témoigner et prévenir donne un nouveau sens à ma vie.

### Accro

Comme par magie j'arrête de fumer. Comme ça d'un coup, il reste une cigarette dans le paquet. Le cerveau est un mystère, il regorge de petits canaux irriguant les pensées secrètes, les habitudes ancrées et les réflexions indiscrettes. Pendant dix ans sans relâche, j'aurais fumé des Marlboro Light, niqué mes poumons et mon œsophage. La fumée de la nicotine aura grondé dans mes organes comme un volcan en ébullition. Elle aura nourrit mes peurs, mes angoisses et mes manques enfouis. Elle aura calmé mes ardeurs et noyé mes craintes dans l'oubli. Elle aura été mon compagnon de voyage, mon acolyte, mon maître et moi son esclave jour et nuit. Trois secondes auront suffi pour me faire oublier qu'elle ne sera plus mon amie,

parties en fumée les dix années à ses côtés. Je l'imagine comme un signe que le toxique ne fait plus partie de ma vie.

## Lyrique

Les cours de chant m'aident à trouver la voi(e)x qui m'anime. Je découvre les vibrations dans le corps, la puissance des sons dans la poitrine et la joie immense d'exprimer ses émotions. Parfois le matin de ma fenêtre, j'entends la voisine qui fait des vocalises accompagnée au piano. Je l'écoute attentivement, les yeux qui brillent de balancer à mon tour sans honte mon vibrato de débute.

## Miroir

Je creuse, bêche, sème des petits exercices quotidiens dans l'objectif de cultiver la confiance dans mon jardin. Il y en a des plus ou moins ridicules. Parfois je me marre, arriver à dire non devant le miroir tourne au fiasco. Et puis je bombe le torse, je gonfle la poitrine, je travaille la position de mes épaules aussi. Je souris, j'encourage, toujours face à mon sosie qui me nargue. J'essaie de mettre en cartons toutes mes croyances et en inaugure de nouvelles. Des positives, des colorées, des bombes sexuelles. Je range les peurs au placard ou du moins j'essaie. Peu à peu mon regard change, il s'adoucit. Mon âme apprécie les louanges que je lui donne en apéritif. C'est premier degré mais il faut le savoir, tant qu'on croit qu'on est bon à rien on l'incarne. Le jour où l'on décide de regarder le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide, le prisme de la perception change comme par

magie. Là où l'on voyait autrefois un visage plein de rides, on y perçoit alors la beauté des paysages arides. Là où l'on se pensait peureux ou peu habile, on se découvre précautionneux et gardien de mille et unes idées créatives. Je n'aurais de cesse de renchérir et de planter les graines du plaisir. Ça n'est pas un *ego trip*, mais une étape obligatoire pour la suite. Je crois sincèrement qu'il est nécessaire d'arroser les racines pour que la sève coule à flots, diffuser de l'énergie ne se fait pas sans eau.

## Les alouettes

Miroir ô mon beau miroir  
Dis-moi qui est la plus belle ?  
Pas la plus jolie ni la plus coquette

Mais le reflet de mon visage  
Dans son plus simple appareil  
Comment est-il ?  
Sans fard et sans artifice  
Est-il bien réel ?

Peux-tu me dire si c'est l'heure  
D'accepter enfin mes failles  
Mes doutes  
Mes traits imparfaits ?

Mes cicatrices sont celles  
Qui me donnent la force et le courage  
De gravir des montagnes,  
D'emprunter des chemins inattendus,

Ceux de la jouissance  
Et des paradis perdus

Ici pas besoin de substituts  
Ce sont les traits authentiques  
Qui dessinent avec panache  
Les contours de la vertu

### Reconnaissance

Je ne pense pas qu'il faille adapter ses rêves, ni se laisser guider par ses peurs. L'échec est une perception arbitraire : tomber est un apprentissage, pas une fatalité. Le seul danger réside à courir après la reconnaissance plutôt que de conquérir ce qui fait sens pour nous.

Si on construit un projet, on doit être le premier à y croire. Sinon, qui le fera à notre place ? Les fondations ne peuvent être posées sur un sol mouvant, sur ce qui ne dépend pas de nous, le regard de l'autre par exemple. Quand le vent tourne et qu'il n'y a plus personne, que reste-il alors ? C'est attendre de l'extérieur que le bonheur frappe à la porte. C'est beaucoup trop risqué et une trop grande responsabilité laissée à d'autres. Le sentiment de sécurité ne peut venir que de la confiance que l'on s'octroie. Gare à celui qui essaie de satisfaire ou de faire pour séduire. Il est facile de se brûler les doigts et de se tromper d'avenir. Et la chute est aussi impressionnante lorsque la flamme ne brille plus dans le regard de l'autre. Écouter les points de vue, s'enrichir d'expériences que d'autres ont vécu peut aider à appréhender. Nous sommes tous différents, les schémas ne sont cependant pas applicables de façon systématique. L'origine, le contexte temporel, sociétal, culturel et familial dans lequel on a évolué et les croyances associées nous ont façonné. Relier un point A à un

point B est un trajet unique à chacun. On s'arrête en route sur des petits points relais de questionnements et de doutes qui nous sont propres. Parfois il arrive que le chemin n'était pas celui que l'on avait imaginé, la route nous réserve des surprises plus passionnantes que l'objectif visé. Personne ne sait mieux que nous quel chemin on doit prendre, quel moyen de locomotion on doit emprunter, à quelle allure on doit avancer. Parfois on ne connaît pas la destination et c'est tant mieux, on laisse place à l'inconnu, à la surprise, à l'inattendu. L'une des solutions à portée de main pour avancer avec sérénité est d'apprendre à faire confiance à ce sixième sens qu'on appelle l'instinct. C'est une jauge assez efficace, il n'y a pas d'unité de mesure précise mais elle est pourtant d'une fiabilité remarquable. Ça n'est pas tangible ni palpable et ça peut être effrayant, on a l'impression que notre inconscient prend subitement le volant. Cette boussole est accessible à tous, donne des alertes physiques qui conseillent de déguerpir en cas de danger ou d'aller vers ce qui nous convient vraiment.

## Instinctus

L'impulsion de la petite voix intérieure est au service de l'âme qui s'anime.  
Les émotions et les sensations dans le corps indiquent comme des alarmes si le coeur emprunte le chemin qu'il désire.



## Unité de mesure

*Rouge colère*  
*Vert de rage*  
*Blanc comme*  
*Un linge*  
*La peur bleue*

Les signaux lumineux  
Clignotent en rythme  
Et cognent dans ma tête  
Sonnant la douce mélodie  
De l'alarme à incendie  
Il faut faire vite  
La baraque prend feu

Par des canaux irriguant  
Mon système nerveux  
La voix donne le signal  
Qu'il faut dire non,  
Prendre la tangente,  
*Illico presto* il y a urgence

Elle sait mieux que quiconque  
Ce qui est bon pour moi  
Ce qui me rends heureuse  
Ce qui m'émeut et me fait rire  
aux éclats

Elle est d'une sincérité  
affligeante  
Rendant visible sur mon

visage  
Aux yeux de tous  
La couleur de ses atours  
Telle une maîtresse  
bienveillante

Et insuffle sans trahison  
Et sans tourmente  
La foi en ses atouts

*Rouge colère*  
*Vert de rage*  
*Blanc comme*  
*Un linge*  
*La peur bleue*



## Amour

### Câliner

J'ai vu cette annonce d'une association qui proposait de bercer des bébés en qualité de " câlineur bénévole de nourrissons ". Qu'ils puissent être au contact d'une peau, d'un coeur et recevoir de l'amour, suffisamment pour se construire sereinement, quand dès la naissance ils sont confrontés à des carences affectives. Je crois que c'est la base de tout le travail que je souhaite mener. Ou comme Mata Amritanandamayi, j'aimerais prendre ceux qui le souhaitent dans mes bras. Peut-être embrasser avec les mots, rassurer avec la voix. Je voudrais être dans l'action, même si je ne sais pas encore de quelle façon. Cultiver de l'amour dans nos jardins, sans prétention, sans obligation de résultat.

### Action

Je veux envoyer des bisous,  
Des câlins à la terre entière,  
Du kif et de l'amour  
Au-delà des frontières

Je préfère passer pour une innocente  
Que de transformer mon coeur en pierre

Je ne veux ni la gloire, ni les paillettes

Je veux de l'espoir et des coeurs en fête

### Que de L'Amour

Parfois j'ai besoin de sentir ce souffle chaud d'amour et d'en donner à foison. J'ai envie de prendre ceux que j'aime dans mes bras. Oscar et Sybille sont pleins de cet amour innocent, celui des enfants qui ne demande qu'à être partagé. Chez ma soeur, c'est un cocon douillet où il y a des câlins et des bisous à profusion.

Je suis allée leur rendre visite cet été et j'avais envie de dessiner pour eux. J'ai sorti les crayons de couleurs de la boîte, ceux qui sont mal taillés et mordillés sur le bout. Il y avait plein de couleurs sur la page blanche. Des formes de coeurs qui s'emboîtent, des arcs-en-ciels. Quand Sybille les a vus, elle a naturellement pris une feuille déjà découpée et elle a dessiné des coeurs. Elle m'a demandé quelle était ma couleur préférée avant de commencer. Ils étaient roses comme des bonbons, tellement cliché mais tellement bons. Elle a écrit Sybille avec le S et le Y à l'envers et elle m'a donné le dessin avec un bisou collant. Il y a des numéros au dos, sans doute une feuille de brouillon récupérée dans la corbeille, et il y a des traces de doigts sur le motif découpé. Je le garde bien précieusement.

### Lamour

La première fois que je l'ai entendu dans le métro c'était sur la ligne deux, la bleue, celle qui traverse de Belleville à Nation les quartiers populaires de Paris. L'émotion de sa voix éraillée au milieu des voyageurs agglutinés, les accords de raï

joués sur son synthétiseur rafistolé posé sur l'épaule, il m'a mis les frissons. J'ai fait toute la ligne avec lui aller-retour sans qu'il s'en aperçoive, je regardais ses doigts glisser sur le clavier. Il m'a sortie de ma torpeur, sa musique sensible contrastait avec le vacarme des métros qui s'élancent à vive allure et freinent brutalement à chaque station. Terminus, tout le monde descend. Il avait réussi à m'emmener avec lui en Algérie, sur les terres arides et les chants de Cheb Hasni. Je fermais les yeux et m'imaginai ailleurs, j'aurais voulu profiter plus longtemps de cette bouffée à l'eau de rose. Mohamed chante l'ode à l'amour dans cette ambiance morose, il en est le gardien dans les bouches du métro parisien.

Je ne sais pas si c'est un hasard de s'appeler Lamouri et de chanter des chansons de cet ordre-là. « L'amour-rit ». En concert, lorsqu'il interprète des balades amoureuses, il donne tout. Et quand il entame les rappels, ça se transforme en trente minutes d'émotions en rab. Lamouri, c'est de l'amour en barre.

## Sourire

Il y a des sourires dont on se rappelle, qui irradient et qui nous interpellent. Je suis parfois bouleversée quand je pense à celui de Mounira, Mourad et Mohamed, qui sont des gardiens du temple de la joie à petite ou grande échelle. Ils distribuent des sourires par cagettes entières sans se soucier de ce qu'ils pourraient recevoir demain. Ils n'ont pas forcément une vie de roi mais leur richesse vaut tout l'or du monde. Ils ont le coeur simple et ouvert et accueillent dans leurs bras leurs ennemis et leurs frères.

## Arc-en-ciel

*La Terre n'est qu'un seul pays,*  
Je ne vois pas les frontières

Comme une éponge  
Je m'imprègne  
Des points de vue  
Qui ne sont pas les miens  
Des traditions, des valeurs  
Qui me sont étrangères

Je suis curieuse  
D'apprendre qui tu es  
À quoi tu aspiras  
Quels sont tes rêves

Je souhaite découvrir  
Ce que le monde offre  
Sans préjugés  
Et sans mentir

Ton sourire m'est le plus cher  
Et lui seul prend toute la place  
Que mon coeur lui réserve

Il est le socle de ma croyance  
*Que la Terre n'est qu'un seul pays*

Les bisous

Je veux des bisous

Qui ressemblent

à des galoches

Des miraculeux,

des imparfaits

Des minutieux,

des indiscrets

Des petits,

des gros

Des farfelus,

des rigolos

Des jolis,

des pas très beaux

Des planétaires,

des minuscules

Des intersidéraux



Je veux des bisous  
Je veux des bisous  
Je veux des bisous  
Des bisous,  
des bisous

Je veux des  
prétentieux  
Des sonores,

des impétueux  
Des timides et  
des vicieux  
Des qui donnent  
le tournis  
Des majestueux,  
des impromptus  
Des sauvages



Des qui font des  
caresses sur la joue

Des qui donnent  
des frissons, des  
fourmis

Des comme un  
souffle sur le  
visage

Je veux des bisous

Je veux des bisous

Je veux des bisous

Des bisous,

des bisous

Des baveux

Des toniques

Des sirupeux



Des silencieux

Je veux des bisous

Je veux des bisous

Je veux des bisous

Des bisous,

des bisous



Des bisous tout particuliers à ceux que j'aime,  
à mes amis, ma famille.



## Table & index

11 — Introduction	
14 — Prémices	58 — Faux départ
14 — La bibliothèque	58 — Trémolo
14 — Merry Christmas	58 — Insomnie
15 — Hadjime	58 — Pensées
15 — Girl Gang	61 — Barbe bleue
16 — Mute	62 — Loup y es-tu ?
17 — 0 + 0 = zéro	64 — Larmes
	65 — Il pleut sur la ville
19 — Soleil Noir	65 — Prisonnière
19 — Lui	66 — Écris
22 — Burnt out	66 — Fouille épidermique
23 — La folie	
30 — Soleil noir	67 — Le sud
	67 — Marseille
34 — Debout	69 — Fenêtre sur cour
34 — Ma doudoune	69 — Mer Méditerranée
34 — La vie en rose	73 — La Bonne Mère
42 — J'ai envie	76 — Hip-hop
45 — Solitude	76 — Rythm And Poetry
46 — Solitude	
50 — La fuite	81 — Ô Parleur
51 — U.S.	81 — Dis la vérité
53 — Las Vegas	82 — Maison des femmes
54 — L.A.	83 — Tout va bien
56 — O'BOY	ne t'en fais pas
	83 — Le schéma, la dose,

prévention
87 — Note préventive
87 — Défaillance
89 — Conflit
90 — Côté obscur de la force
92 — École, schola
93 — Hypocrite
95 — Légitime
95 — Une femme
96 — X
97 — Les garçons, les mecs, les gadgos
99 — Pantone
102 — Espoir
102 — TEDx
102 — Aristide
103 — Accro
104 — Lyrique
104 — Miroir
105 — Les alouettes
106 — Reconnaissance
109 — Instinctus
110 — Unité de mesure
112 — Amour
112 — Câliner
112 — Action
113 — Que de L'Amour
113 — Lamouri
114 — Sourire
115 — Arc-en-ciel
116 — Les bisous

### Collaborations:

Eugénie Garcia
— 13, 39, 63, 70-71, 86, 111
Alexandre Willaume
— 21, 24-25, 28
Charlotte Robin
— 37, 38, 40
Camille Pagotto
— 48-49, 74-75, 118-119, 122- 123, 124-125
Alexandre Willaume et Pauline Bertin
— 1 ère et 4ème de couverture

### Mise en page:

Twice Studio, Eugénie Garcia, Camille Pagotto, Pauline Bertin
---

### Relecture :

Mathieu Ait Lachkar Fulbert
-----------------------------

Merci a tutti <3





