



vous présente les textes du 3^{ème} rendez-vous des artistes confinés... mais habités !

... et aux corps et aux esprits bien vivants !

FRAGMENT DE CORPS

Fragment de corps ! Oh quel titre porteur ! Porteur de questions ! D'interrogations ! Le corps ... mon corps ... un réel problème pour moi !

Depuis le lancement de ce rendez-vous d'écriture que vous avez créé, vous, La Compagnie des gens d'ici, je m'étais emballée immédiatement. Les mots se bousculaient dans ma tête et coulaient rapidement sur la feuille... mais là, gloups !!! Rien ! Le blanc ! Le vide ! Fragment de corps !!! Fragments de maux ! Oui, c'est ça ! Fragments de maux ! Je n'ai pas le corps que j'aurais voulu avoir ! Oh, je ne dois pas être la seule mais j'envie les personnes qui ne se posent pas de question à ce sujet. Depuis que j'ai lu « fragment de corps », mon esprit est en ébullition ! Comment trouver les mots pour dire ce qui est complexe, difficile, un peu caché, masqué pour ne pas montrer trop de faiblesses, de failles.

Oui, je n'ai pas le corps que j'aurais voulu avoir ! J'aurais voulu être plus grande, un peu plus grande ! 1m57 ... c'est ce qui figure sur ma carte d'identité : la toise devait être optimiste ! Mais finalement, ce n'est pas ce qui se rappelle à moi le plus souvent ! Non, ce n'est pas ça ! L'endroit qui me choque le plus, qui me heurte le plus, qui me gêne le plus : c'est mon menton. Oui, j'ai le menton en galoche ! Cette expression, c'est maman qui l'employait, enfin qui la répétait beaucoup quand j'étais petite ... en âge ! « Ne fais pas ton menton en galoche ! Il l'est déjà suffisamment ! »

Ah, Maman, tu n'as jamais dû te rendre compte à quel point cette phrase a généré chez moi des conséquences insoupçonnables ! Je me souviens avoir essayé de rentrer au maximum mon menton, de me cacher derrière ma sœur quand papa voulait nous prendre en photo, de développer mille stratégies pour que l'on ne parle pas de mon menton ! Pendant des années, j'ai même pris l'habitude de le cacher avec ma main ... et quand on voit la taille de ma main, ce n'était une mince affaire !

Puis, les années passant, j'ai trouvé d'autres fragments de mon corps qui me posent problème ... alors ce menton en galoche est passé au second plan.

Mais voici une des conséquences inattendues du confinement : mon menton en galoche a repris du service ! Il faut faire du télétravail, d'accord ... je suis cachée derrière l'écran ... pas de soucis physiques particuliers ... Soudain, un message d'élève : « Madame, ça vous dirait si on communiquait par visio-conférence avec toute la classe, comme ça on resterait en contact ! Ce serait trop chouette ! » Et là, gloups ! Mes mains deviennent moites, mon cœur s'accélère et je perds mes moyens. Je lui renvoie un message portant sur tout le reste de ses propos, sauf sur sa proposition. Je mets mon ordinateur sur veille, et je réfléchis !!! Me cacher le visage avec un masque ... bon, l'idée du masque me renvoie au confinement et je veux éviter que les élèves baignent encore dans ce climat anxiogène. Me cacher derrière une peluche, ma tortue-fétiche Wasabi-Tango qui m'accompagne depuis septembre dans tous mes cours. Mes élèves la connaissent et me demandent même de ses nouvelles par mail... Voilà, je vais me cacher derrière cet avatar ! Non ! NON ! Je ne peux pas faire ça ! Comment essayer de donner confiance aux adolescents si on se cache soi-même !

Bon, je vais assumer ! Tiens, ma professeur de flûte me donne mon cours par vidéo... je décroche ! Je me découvre !!! Ouf, la flûte cache mon menton !!! J'oublie !!! Fin du cours ! Je n'oublie plus. Je viens de décrocher et j'ai vu ma gueule ... mon menton en galoche est revenu ! Je ne vois plus que lui ! Pas question que je le donne en pâture à mes élèves ! Pas question ! Je ne fais pas partie de celles et ceux qui se prennent en selfie ! Moi, l'ego-portrait, ce n'est pas du tout mon truc ! Alors, non, non et NON, pas de visio-conférence avec mes élèves ! Je reste en lien avec eux par mails et par appels téléphoniques ! Mais pas de visio !

Fragment de corps !!!

Mais à quoi me sert ce complexe ? En quoi peut-il m'être utile ? Eh bien, à comprendre les personnes qui souffrent également de complexes. L'estime de soi, ce n'est pas si simple que ça à acquérir et c'est parfois fragile ! Ce menton en galoche, c'est peut-être ce qui me permet d'avoir un regard bienveillant sur les autres ! C'est peut-être ce qui me permet de mieux entendre les faiblesses, même si elles sont murmurées ou suggérées ! Peut-être faut-il avoir des

complexes, des fragments de corps blessés pour être plus ouverts aux autres ? Fragments de maux, pansements avec les mots ?

Carole Feuillant

L'endroit qui me fragilise le plus est le dos. Je l'apprivoise en faisant de la raquette.
Le regard sur la vie me fait aussi souffrir, surtout en moment. Ce qui fait mal au cœur c'est de voir les personnes âgées souffrir et qui ne peuvent pas avoir la visite de la famille. Je pense aussi aux personnels soignants des hôpitaux. Ce qui me réjouit, c'est le soleil, ça réchauffe le cœur.

Christian Benis

Quand le monde tousse et s'étouffe
Ma propre respiration s'essouffle.
Ce diaphragme bloqué
Est-ce ma façon de me mettre au diapason de l'humanité?
Plexus, mon bon plexus,
Mon muscle presque ignoré,
Veux-tu me rappeler ce que j'ai oublié?
Déjà une fois mon souffle s'est coupé,
C'était fini, morte j'étais pour ma maman.
Mais 2 ans c'était trop tôt,
Une main experte m'a sauvée.
Plexus, mon beau plexus,
60 ans c'est encore trop tôt!
Tiens bon, je compte sur toi!

Nadine Moebel 07/04/20

Le refuge en mon cœur

Quand ton piteux corps meurtri
De douloureuses blessures visibles
Quand ton âme anéantie
De larges cicatrices invisibles
Regarde avec hardiesse plus loin que tes yeux
Dépasse tes fêlures endolories
Ferme les entailles ouvertes de tes bleus
Ignore la souffrance de ton esprit
Ainsi ton corps apaisé
Avant que la mort vienne cueillir ta vie
Ainsi ton âme calmée
Dans ton cœur la plénitude te sourit

Jean-Pierre Le Creurer

Courbé, rectiligne
Nécessaire à chaque mouvement
Mon dos, bien meurtri

Guillaume Breton

Je ne suis pas le corps, je ne suis pas le mental, ainsi disait Sidharameshwar Maharaj. C'est la yogi qui vous parle, en direct du confinement. Ceci dit je vais tenter de vous parler de mon fragment.

Mon fragment de corps à moi qui me taquine, me perturbe, j'ai hésité à le choisir, car il existe souvent aux yeux des autres car c'est bien connu, les autres nous voient mieux que nous même.

Ce n'est pas une partie de mon corps à proprement parlé mais plutôt une partie de moi, de mon caractère dirais-je. L'hypersensibilité, mon hypersensibilité, j'ai presque peur quand j'écris ces mots. Comme si je parlais d'une anomalie fonctionnelle. Car en effet c'est la compagne à double tranchant, de toute ma vie.

Enfant j'entendais souvent ma famille me qualifier de sensible, en se moquant un peu, me faisant penser que eux étaient normaux et que ça passerait sûrement en grandissant. Mais j'ai grandi, et « yé né » pas changé.

Alors force, faiblesse ? Vous m'en direz tant. Alors qu'est-ce que ça fait d'être hypersensible ? Tout ce qui vous arrive est amplifié, le moindre battement de cil est mal interprété, ça fait mal au cœur, au dos, ça rend triste.

J'ai passé des années à la camoufler essentiellement par la colère, l'énervement, avant de prendre conscience qu'elle existait, que je cherchais à la dissimuler et ne l'acceptais pas. Effarée, je constatais que je reproduisais les mêmes schémas destructeurs ou malheureux. Il a fallu du temps pour reconnaître que ce qui passait pour « du caractère », était tout autre. J'étais surtout pressée que cela change et arrête de me faire mal, n'ayant pas compris que le temps était mon allié, que l'impatience n'était pas mon amie. Ça n'allait pas assez vite. Mon ennemi c'était les autres, ils me rendaient malheureuse. J'étais donc vite énervée par les autres.

Beaucoup d'années ont passé, où cherchant la réponse à l'extérieur, je ne voyais pas que c'était en moi que tout se trouvait : le sens, le chemin, la lumière. Je voulais arriver à comprendre, ma chance étant que je suis ouverte et sans complexe, et me suis ainsi tournée vers les bonnes personnes, parmi toute cette foule hostile. Mon hypersensibilité m'a aidée à chercher des solutions, car ç'en était trop, chaque expérience négative faisait trop mal. Tout devenait négatif d'ailleurs dans mon ressenti. A force de crier, les personnes pouvant m'aider m'ont entendue. A force de coups et de bosses, je découvrais le yoga entre autres, et le développement personnel, qui n'avait pas cours auparavant, du moins, pas ouvertement. M'obligeant à me reconnecter au plus près de moi-même, je découvrais ma peur d'abandon, au plus profond de moi, que « mon » hypersensibilité venait alimenter, les deux collaborant étroitement et allègrement. La vie continuait de m'envoyer des défis, et vas-y que je retombe encore et encore, mais avec moins de colère. Puis de belles rencontres, des personnes de toujours aussi, qui sont encore près de moi, les amis.

La découverte des bienfaits de la solitude, qui plus est en cette période spéciale que nous vivons actuellement.

Le besoin maintenant d'être seule pour me replonger en moi-même, trouver mes réponses à mes questionnements, voir arriver ma sensibilité, la reconnaître et l'accepter à bras ouvert, car c'est elle aussi qui me donne ce côté artiste, curieuse, soucieuse des autres, réactive et passionnée que je ne changerais pour rien au monde

Encore dernièrement, une bande d'amis déjeunait chez moi. Je racontais un épisode douloureux, ça c'est tout moi, quand certains cachent, moi je parle. Un des amis les plus réservés me dit : tu es hypersensible.

C'est comme une boucle qui se bouclait. Lui m'avait reconnue, cet ami récent et calme, je n'avais pas eu besoin de remuer ciel et terre. L'aventure et la découverte est devant chacun de nous, mais le choix est en nous.

Je ne veux pas faire plus long, mon fragment et moi vous souhaitons tout le meilleur à découvrir par ce temps de retrait.

Brigitte Peillex

Mon corps, ma charpente, ma fondation, ma merveilleuse Intelligence qui m'informe par ses réactions à mon vécu, mes choix, mes expériences

Est-ce que je perçois ces IN-FORM-ations ?

Suis-je à l'écoute de mon corps ?

Nous mettons des étiquettes à différents éléments qui le composent ; ces différents éléments parfaitement reliés, enchevêtrés, forment le TOUT central de ma vie /

Est-il possible de diviser une Unité originellement parfaite ?

Ecouter son corps, le connaître, se connaître, ressentir pleinement ces échanges en moi afin de prendre conscience d'une possibilité d'harmonisation.

Mon ventre est mon nœud énergétique.

Mes entrailles (2° cerveau) gèrent beaucoup de fonctions corporelles, qui sont tributaires de mon comportement :

- mes ressentis, mes choix, mes préoccupations, mes regards, mes émotions

- Tout est possible, tout est moi, j'ai la Liberté de « gérer » ce Tout.

Où « commence » le ventre ? Où « s'arrête » le ventre?

Dès que j'ai des pensées négatives (présentes ou passées), mon ventre réagit, se contracte.

Des inflammations, des éruptions, des brûlures peuvent apparaître.

Ces surtensions peuvent conduire à des troubles organiques.

Peut-on considérer un thérapeute apte à soigner dans la globalité du Tout (physique et non-physique) ?

Et si la force était de prendre conscience de mon comportement

afin de laisser Vivre la Vie en moi,

afin de vivre chaque instant dans une harmonie pour ne pas créer de blocage.

Le confinement est un moment favorable !!!

Jacky Saliba

P.S. = Le 3^o thème est « puissant » Il demanderait beaucoup d'échanges/ J'ai hâte de lire les autres textes /MERCI

L'autre rive

A 14 ans je sens et ne comprends pas quelque chose en moi. Des envies de suicide. Obsessionnelles. Atteindre l'autre rive. Un été je ponctue mes journées par des tentatives d'auto strangulation avec ce que je trouve: du fil électrique dans une caisse à l'étage, servant pour de futurs travaux qui d'ailleurs ne se réaliseront jamais. Un jour je manque de ne pas me manquer. Affolement. Depuis je garderai toujours une sensation désagréable de boule dans la gorge, plus ou moins intense. Les médecins me diront : vous n'avez rien monsieur... mais l'empreinte réside jusqu'à aujourd'hui. Plus tard je comprendrai avec l'analyse, qu'une part de mon désir d'acteur a à voir avec cela. Etre à la hauteur en quelque sorte, de la folie que réclame mon art, et cette situation au summum de l'indécence: Exposer sa présence en public.

Karim Abdelaziz

Au commencement était le ménisque.

J'ai 16 ans. Haute-Savoie. Une sortie scolaire de fin d'année en juin. Descente du mont Salève en courant. Je me retrouve avec le ménisque externe droit fêlé. Opération un peu après la rentrée. Ménisque enlevé et grosse cicatrice. Je ne peux plus faire de sport pendant un moment. Le théâtre surgit. Merci le ménisque? Merci le Salève? Merci la fêlure? De la fêlure et de l'ablation, surgit la lumière. Mon art. Celui qui me tient debout depuis. Debout grâce à un genou abîmé. Le comble. Depuis lorsque j'exerce mon art, ou pas, et lorsque mon genou me fait un peu mal, je m'agace parfois, je remercie ce qui est là souvent. Rien ne sert de courir. Il faut vivre comme on est, genou, ménisque, debout même assis ou couché. Voilà.

Karim Abdelaziz

COMME UN COUP SUR LA TETE

Il y a des blessures qui nous accompagnent sans qu'on ait conscience de leur profondeur. On croit la cicatrice refermée parce qu'on a mis quelques mots dessus, trouvé une explication satisfaisante, presque une justification à leur existence. Et puis le temps passe, on vit, on grandit avec ; finalement c'était bien peu de chose, les quelques traces qu'il en reste sont acceptables et on les oublie le plus souvent. Quelques rares circonstances agissent à la façon d'une démangeaison furtive.

Et puis au fil des années, des difficultés surgissent qui semblent n'avoir aucun lien avec ces moments d'enfance.

Qu'est ce qui fait que je me contrais à vouloir toujours être parfaite, ne surtout pas laisser prise à la critique, repousser celle-ci quand elle arrive en la rejetant sur autrui ? Les quelques claques de la vie me renvoient à cet événement pourtant infime, à des paroles malencontreuses, censées me protéger, dites en faisant fi de mon degré de maturité de l'époque.

Et c'est ainsi que je traîne comme une vieille casserole l'idée de ne pas être à ma place ou alors de ne pas être la hauteur des gens qui m'entourent. Non, ce n'est pas une panique qui m'obligerait à m'isoler complètement, à fuir la vie, mais c'est bien une attitude que je contrôle mal. J'ai appris à mettre des garde-fous, sachant quelles étaient les situations trop dangereuses, celles dont je sortirais lessivée, toute confiance essorée pour quelques heures ou quelques jours.

Je vis avec, c'est un grand coup de pied au derrière : « Allez ! Il faut que tu y croies, que tu y arrives, accepte le défi, apprends, cultive-toi, va vers les autres même si tu le crains »

Au fil des ans je me frotte à des univers nouveaux et modestement j'y trouve une petite place, oh, petite ! il ne faudrait pas que je « brille » trop, surtout rester dans la moyenne, une dans la foule anonyme, mais en acceptant d'être celle que je suis.

Françoise Belmain

[fragments]

Avoir le cœur brisé. Tout le monde connaît cette expression. Et le dessin qui la symbolise.

Moi, mon cœur a volé en éclats. Littéralement.

Comment?

Tout simplement. D'abord en vibrant au son de sa voix. Ensuite, en espérant sa présence. S'émouvoir à son sourire. Se noyer dans son regard.

Tout simplement. Après, rechercher toujours sa présence. Puis se sentir épanouie en sa compagnie.

Tout simplement. S'abandonner. D'abord un simple toucher. Ensuite, un baiser puis plusieurs. Et enfin, s'abandonner dans ses bras puis dans son corps.

Tout simplement, l'abandon total, l'exquise extase, le bonheur infini, la douce sensation d'éternité.

Tout simplement. La rupture. Celle-là même que l'on se prend en plain/plein cœur. A la fois voulue et refusée.

Voulue pour amour préserver. Refusée pour l'immense perte occasionnée.

Tout simplement. La rupture. La déchirure et le cœur vole en éclat. Mille morceaux.

Alors, avancer, pas après pas. Doucement. Tel un verre brisé, récupérer les morceaux. Les mille.

Pas à pas. ça prend des jours, des mois, des années. Mais petit à petit le cœur se remet à vibrer, à sourire et à rire.

Mais comme pour un verre brisé en mille morceaux, on a beau regarder de près, on trouve toujours des poussières de verre qui traînent.

La même chose pour mon cœur. Dans mon corps, il y a des poussières de cœur qui brillent parfois au souvenir de cet amour-là.

[fragments]

Un jour, mon corps a dit... NonUn jour, mon corps a hurlé: " STOOOOOOPPPPPP!"

Je me suis retrouvée bloquée. Littéralement. Seules les larmes sur mes joues se permettaient un mouvement lent et silencieux.

Verdict: Hernie discale. Sortie suite à un choc en voiture. Mais peut être en avais-je plein le dos?

Le choix de ne rien faire et de se retrouver à terme handicapée. Le choix de se faire opérer et de prendre le risque d'un loupé et de se retrouver handicapée. Le choix de l'opération. 4 jours d'hospitalisation. 3mois d'arrêt. Du kiné mais surtout de la marche, une heure/ jour.

Un pré-confinement en quelque sorte. Un arrêt sur soi-même. Une obligation de prendre soin de soi. Et uniquement de soi. Et du coup, prendre le temps. Le temps de lire, d'écrire, de rêver, d'être seule, d'être en famille, d'être avec ses ami(e)s, de profiter de l'instant présent.

Le corps se répare et de temps à autre, il se rappelle à moi. Quand je n'y prends guère attention, le dos se tend, se tord et me dit : attention, tu t'oublies!

[fragments]

Mon corps est un mystère. Pas pour moi. Pour l'autre corps. Le médical.

J'ai jamais rien eu comme tout le monde. Jamais les mêmes symptômes. Ou pas les mêmes maladies. Ou pas en même temps que tout le monde.

Appendicite? Des mois de douleurs, des examens à n'en plus finir. Une incompréhension du corps médical. Les symptômes de l'appendicite n'étant pas explicites, ce ne pouvait être cela. Et au bout du compte, se faire opérer en urgence au bord de la péritonite.

Maladie? Avoir la grippe en plein été par exemple alors que personne autour de moi ne l'a. Avoir une angine quand tout le monde a la grippe. Être capable d'être complètement abattue avec 38° de température et courir comme un lapin avec 40°. Des fois ce sont des réactions à des médicaments alors que je ne devrais pas en avoir, il n'y a pas de contre-indication ni d'effets secondaires mais pour moi si. Ou parfois des non réactions, aucun effet sur moi, nada.

Tout ceci, ce sont des classiques du genre. Jamais rien comme tout le monde, je vous dis. Un mystère. Pour le corps médical. Pas pour moi. C'est mon corps, il réagit. Point barre.

La phrase fétiche de mon médecin? " Avec vous, je ne sais jamais à quoi m'en tenir".

[fragments]

Ne pas avoir une santé de fer. Jolie expression!

Chez moi cela se traduit par pas de fer! Anémie qui peut être sévère.

De loin en loin, je l'ai toujours su. Ma mère ne me disait-elle pas sans arrêt " Oh toi? T'es née fatiguée!"

Après, j'ai entendu " vous ne fixez pas le fer....". Donc acte. Mais sans jamais qu'un médecin, un gynéco ne s'en alarme. Donc moi non plus.

Et puis un jour, un malaise. Un vrai. Un dont on se relève pas de suite. Un qui nécessite des examens. Un qui révèle une anémie sévère. Et à regarder de plus près les examens faits au fil des ans, constater que le fer chez moi est très faible. Aucun signe extérieur montrant cette anémie. Rien comme les autres je vous ai dit.

Verdict supposé par mon médecin traitant : Thalassémie. Réfuté par l'hématologue après examens approfondis.

A tous les entendre d'ailleurs, je ne devrais même pas tenir debout. Presque, je devrais être hospitalisée.

Holà, on se calme. Je vais bien. Un peu de fer et hop ça repart.

Mon médecin est quasi sûr du verdict ...Pour l'instant, je n'ai pas envie de faire plus d'examens.

Après tout, je vais bien. Et si vraiment besoin, un petit apport en fer en intraveineuse et hop, les médecins sont rassurés et moi, je suis ragaillardie.

[fragments]

Notre corps est-il fait de fragments? Ou est-il un tout?

Chaque partie fonctionne-t-elle en autonomie? Avons-nous conscience des différentes parties de notre corps?

Un petit orteil par exemple. On le sent quand on le cogne mais sinon... Un muscle, c'est la même chose. On le sent quand on l'étire ou quand on a mal mais sinon...

Alors tout ou partie? Et qui est aux commandes?

ça me fait penser à un sketch de Marc Jolivet. Je ne sais plus le titre. C'est un sketch dans lequel le corps se demande quelle partie peut être le chef. Tout le monde se propose. Y compris le trou du cul. Ce sketch se termine ainsi :

" Il n'est nullement nécessaire d'être un cerveau pour devenir chef. Un trou du cul a d'ailleurs plus de chance.

Regardez autour de vous pour en être convaincu"

Tiana Peter Brunet

Ma cheville

Comme cette pièce de bois qui fixe l'assemblage entre le tenon et la mortaise, tu fixes solidement le pied à ma jambe, le pied à mon corps.

Comme cet axe qui sert à régler les cordes du violon, tu fais vibrer les accords, les désaccords.

Tu es là pour diriger le pied, pour le faire avancer pas à pas, pour guider mon chemin, pour franchir le torrent de mes peurs et angoisses.

Tu es là pour offrir la fougue de l'archet sur la corde, sa confiance, son assurance, et la légèreté, la liberté des notes échappées.

Tu es même allée jusqu'à la fracture lorsque le pied refusait de se poser, hésitait sur la direction à choisir, ne savait plus avancer, ne savait plus reculer, n'écoutait plus cette musique intérieure. Il fallait bien une pause !... Il fallait bien un soupir !...

Lorsque tu grinces, lorsque tu chagrines, lorsque tu souffres, lorsque la note est fautive, pour prendre soin de toi, je prends soin de moi.

Une confiance

En cet espace de temps où le monde ralentit, où la vibration du végétal est espoir de vie, où l'harmonie de la nature est mélodie, où mon jardin est trésor, où le silence est invitation à l'intériorisation, invitation à la profondeur..... Je n'entends plus parler de toi.....

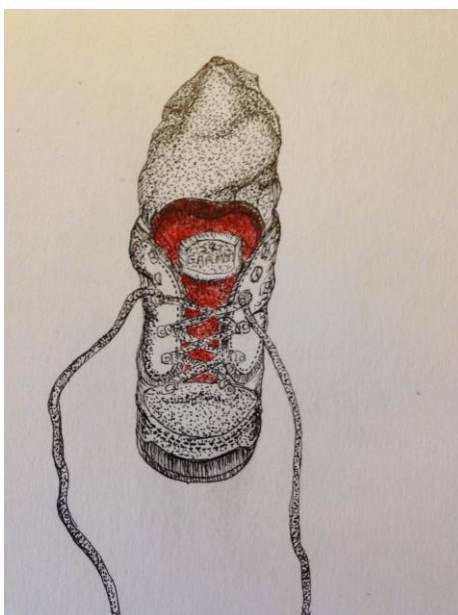
Jeanine Pettet-Muffat - le 08/04/2020

Mes fêlures
Cabanes de mes secrets
Mes cicatrices
Calligraphie de mes vies
Mes cassures
Mes vides, mes trop-pleins
Mes douleurs
Partout dans le corps
Mon corps dansant
Oublié sur les chemins
De la contrainte
Des regards paralysants
De la violence
De l'indifférence
Retrouver le chemin
De mes pieds
Et marcher
Et danser
Avec vous restés là-haut
En haut de la montagne
Un jour d'été
Mes deux petites gouttes d'eau
Et vous parler
De mon ventre
Qui n'a pas su vous garder

Nathalie Texier, à Léa et Léo

Fragment de corps
Samoëns le 8 avril,
1 km à pied ça use ça use, 1 km à pied ça use les souliers... 1 km, 1 heure, 100m de dénivelé... et nos pieds piaffent, s'agitent, s'impatientent, veulent sauter dans leurs chaussures, retrouver les sentiers débarrassés de neige depuis peu, gravir les rochers, courir dans les pierriers... mais 1 km, 1 heure, 100m de dénivelé... empêchés, confinés... un caillou dans la chaussure, nos pieds n'iront pas loin, ils attendront un vent nouveau, celui de la liberté.

Brigitte Ritschard



Dessin de Brigitte Ritschard