

Journal d'une rêveuse ecchymosée

L'année de mes quarante ans j'ai vécu ce qu'on appelle un effondrement. Burn-out global. Maman atypique de trois enfants tous qualifiés d'atypiques. Je suis atypique, décalée. Mon journal et mes écrits sont devenus ma bulle. Ma manière de me révéler et de me libérer. Un renouveau. Si je devais me décrire en deux mots, je suis une rêveuse ecchymosée.

*"on les appelle les émotifs, les penseurs.
je suis hypersensible.
tout me touche, m'atteint, m'émeut, me submerge, me gonfle.
j'ai mal pour moi, pour l'autre.
je ressens.
je pleure pour un rien, je ris facilement.
je sens les odeurs, les âmes, la tristesse.
je n'ai aucune limite à ressentir.
je m'énerve plus facilement,
je suis à fleur de mots, de peaux, de beaux.
je suis une hypersensible.
je suis différente.
remplie de poésie.
quelque chose danse en moi.
une lumière me rend bizzare, intouchable, indomptable.
j'en demande toujours trop.
je parle pour ne rien dire, parce ce qu'il y a toujours quelque chose à en dire.
on les appelle les marginaux, les fous, les extra humains.
je suis une écorchée, une abîmée, une blessée de vie.
je suis empathie.
je décèle ce qu'on ne me dit pas,
je tire les vers du nez.
je respecte le silence, car je le parle couramment.
je suis ainsi.
un peu cabossée, tendre, et émotive.
j'ai un orage qui gronde, et un arc en ciel qui brille.
je ressens plus fort, tout ce qui effleure l'autre.
je peux perdre pied.
plus vite, plus violemment que quelqu'un d'une sensibilité normale.
la mienne n'est jamais banale.
j'ai une petite boule qui bouge en moi.
qui se coince dans ma gorge, fait mal à mes yeux, ou fout le feu dans mon ventre.
je peux ressentir très fort, m'envoler très haut et redescendre brutalement.
je peux éclater en sanglots, et rire aux éclats pour quelque chose qui me fait peur,
vibrer, ou vivre.
je vis toujours accrochée à ma boule d'émotion.
elle ne saute pas aux yeux des autres, mais prend toute la place en moi.
c'était ma fragilité, j'en ai fait ma force.
c'est mon démon que j'aime, mon diable au corps.
mon cœur qui bat n'est pas un muscle chez moi,
c'est un lieu d'immersion, de rendez vous, de petites morts et de profondeurs
inégales.
et celui qui peut me comprendre, alors seulement celui là, peut m'aimer..."*

☆ *cyrielle soares* ☆

Prologue

L'année de mes 40 ans j'ai vécu ce qu'on appelle un effondrement. Sarah, rayon de soleil, petite blonde enjouée et souriante, empathique et à l'écoute. Forte. C'est ce que l'on dit de moi souvent. Diagnostiquée HP. Haut potentiel, surdouée, zèbre, aucun nom de cohérent là-dedans. Haut potentiel intellectuel, haut potentiel émotionnel, double casquette. Une chance diront certains. L'un comble les difficultés de l'autre. Une chance, oui parfois. Un revers de médaille également. Souvent. Une émotivité plus forte que la moyenne, une compréhension et réflexion plus fortes et intuitives des choses et des émotions, chez les autres et pour soi-même, une analyse permanente, difficile à mettre sur off. Une hyperréactivité émotionnelle et sensorielle. Tout est fois mille. Les pensées, les ressentis. Les exigences avec moi-même, aussi. Je vais au delà de mes limites. Tout le temps. J'analyse tout le temps. Je prends sur moi tout le temps. Avant je n'en parlais que rarement. J'avais ce masque de madame tout le monde que je n'avouais que rarement. Pour rentrer dans le moule. Je ne faisais pas semblant non, je laissais juste entrevoir ce que les autres voulaient bien voir.

Maman isolée avec trois enfants, en garde alternée, sur le papier. Mon moyen Raphaël, dix ans, autiste Asperger est avec moi la plupart du temps. Handicap pour certains. Non, juste différent. Les émotions, il ne comprends pas lui. Il les ressent intensément aussi mais il ne les comprends pas lui. Les codes sociaux non plus. Le sentiment de décalage, par contre oui. Il se le prend en pleine face depuis sa naissance. Pas comme les autres. Pas à sa place. Le confinement fût pour lui un épisode violent. Toutes ses habitudes ont été bouleversées d'un coup. Enfermement avec des angoisses tétanisantes. L'école était une souffrance pourtant. Les crises de plus en plus nombreuses, de plus en plus violentes. Avec moi uniquement. Il avait confiance. J'ai tenu dix-huit mois. D'école à la maison, de soins, de patience, de travail, tout en même temps. Quand il s'agit de ses enfants on ne réfléchit pas. Pas de répit possible, il faut tenir. Pas le choix. C'est comme ça.

L'été arrive, les vacances aussi. Mois de Juillet. Je suis en arrêt depuis un mois déjà, à bout. Je lâche progressivement tout ce qui m'attire vers le fond. Pas suffisant. Retour de quinze jours de vacances avec les petits. Frontignan, comme chaque année. Même camping, même bungalow, calme. Pour Raphaël, il ne faut rien changer. Pas bien passé cette année là. J'étais au bout de mes capacités, il le sentait, crises violentes sur place. Il n'en pouvait plus. On est rentrés plus tôt. C'était le tour du papa. Quinze jours rien que pour moi. Du repos, enfin. Joyeuse et relax. J'alterne le hamac et mes amis en terrasse. Profite du soleil et des grasses mat'.

Un midi, calée sur le canapé, mangeant une glace devant la télé, ma gorge se crispe. J'ai l'impression d'étouffer. Puis le bras, la jambe, ma nuque se raidissent. Je panique. Un poids énorme sur ma poitrine. Crise d'angoisse je me dis, respire, ça va passer, c'est déjà arrivé. Non pas là, ça ne passe pas. Premier anxiolytique, pas d'effet. Je suffoque. Je ne peux plus respirer. Je tombe à terre, rampe jusqu'à devant ma porte d'entrée, me demandant dans combien de temps je vais crever. Je suis seule, personne ne va me trouver. J'appelle François mon meilleur ami, lui dis que je fais une crise cardiaque, qu'il faut qu'il vienne vite, qu'il appelle les secours, vite. Mon portable tombe de mes mains. Je ne peux même plus parler. L'impression que des heures passent, plus le temps avance, pire c'est. Quand je vois le visage de François arriver, j'éclate en sanglots. Ça repart, de plus belle. Crise de nerfs. Les pompiers arrivent. Ils restent bien une heure. Tentent de me convaincre d'aller à l'hôpital. Je fume, il faut écarter la crise cardiaque. François me regarde, blanc, livide, muet, sous le choc. Ils tentent de me relever pour prendre mes affaires. Je retombe à terre, à quelques mètres dans l'entrée. Ce ne sont plus des pleurs, ce sont des hurlements de larmes, incontrôlables. Comme si mon corps recrachait des années de traumatismes et de larmes. Répétant que je ne comprends pas ce qu'il m'arrive, que je suis désolée, que je suis forte normalement. Ils finissent par me convaincre d'y aller. Deuxième anxiolytique avant de partir, toujours pas d'effet. J'arrive dans les murs des urgences, crise de panique, claustrophobie massive, je m'enfuis par la porte de service. Je suis à nouveau à terre dans les graviers, en larmes. Une infirmière arrive avec un nouveau cachet. Je ne sais pas ce que c'est. Doucement je retrouve mon calme. Accepte de me faire ausculter. Je vois un psychiatre, interne de 1ère année, c'était sa première journée. Pas très doué. Électrocardiogramme et batterie de test ok. Je sors en début de soirée. François m'attend depuis des heures sur le parking. Je ne parle plus. Je ne peux plus. Je ne suis plus là. Vidée.

Ce jour-là j'ai vécu ce que l'on appelle un effondrement. Burn out global pour les HP. Classique diront certains. Marquant clairement. Un tournant. Le début d'une remise en question lente et globale. Dans ma bulle, les jours passent avec les aléas de mes émotions. Mes écrits, mon journal intime, deviennent ma voie vers la guérison, un recommencement.

Burn-out

22 Juillet

Burn-out

Traduction:

Épuiser quelqu'un

Brûler quelque chose

Consumer

S'effondrer

Toutes tes capacités cognitives qui s'arrêtent brutalement

Ton corps lâche, hors de contrôle, hors de fonctionnement

Ton cerveau craque, plus connecté à son corps

Burn-out professionnel, émotionnel, personnel

Brutal.

Violent

D'autant plus quand tout ton fonctionnement ne tient que sur ton fonctionnement
cognitif

Super-Woman qu'on dit

Celle qui gère. Quoi qu'il arrive

Être dans l'hyper constamment

Hyper sensible, hyper empathique, toujours les autres d'abord

Hyper cérébrale, hyper rapide, hyper réactive, hyper exigeante

Hyper occupée. Hyper crevée, non, jamais

Toujours un moyen, un process, pour se surpasser

Ne pas s'écouter, toujours plus, plus loin

Je gère, je contrôle, j'enfouis

Je ne lâche rien, je n'écoute rien

Je vais au delà de mes limites

Car il le faut, on compte sur moi

Si je lâche, tout s'écroule, et moi avec

Moteur HS.

Ne plus être connecté à son corps

C'est lui qui a pris le contrôle

Tout déborde, tout fait mal

Tout lâche, tout t'agresse

Le moindre bruit, le monde extérieur

Envie d'être seule au monde

Accepter, se reposer

Pas le choix de toute manière, ton corps ne tient plus

Se manifeste, violemment
Te crie d'arrêter
Réfléchir...
Explorer toutes les parties de soi une à une
Réfléchir au pourquoi du comment
Introspection
Réflexion
Acceptation
Tout remettre en question
Tirer des leçons
Courage
Ne pas laisser le naturel reprendre le dessus, il revient trop vite au galop
Laisser les émotions et la tristesse venir
Même les plus traumatiques
Combat perpétuel entre le corps et l'esprit
Lâcher prise
Se découvrir, re-découvrir
Se révéler
Reconstruire des bases solides
Et s'il faut, tout changer
C'est long et épuisant tout ça. Mettre la vie sur pause, plus de métro boulot dodo.
Revoir ses priorités, privilégier le vrai. Faire ce que l'on aime, bien être extrême.
Vivre son rêve. Sa vie comme on l'aime.

La vie est courte

27 Juillet

Observe les gens.

Sont-ils vraiment heureux ?

Certains oui, d'autres pas...Ou ils ne se posent simplement pas la question. C'est quoi la vie pour certains?

Travailler, Réussir.

Une maison, deux crédits.

Un mariage, des enfants.

Plein de matériel qui ne sert à rien, achats faciles, bonheurs futiles. Et ainsi va la vie, sans se poser de questions.

La vie est courte, pour se faire une place, là on ne l'a pas. Pour chercher à comprendre, ce qu'on ne comprendra pas. Pour tout donner, à ceux qui ne le méritent pas. La vie est courte pour la perdre à paraître et s'effacer. Quand il suffit d'être et de tout lâcher. Respire. Lâche prise Celle que ce combat peine, c'est seulement toi.

Vis, fais ce que tu aimes, auprès de ceux que tu aimes, en étant toi-même.

La vie est courte, pour se poser trop de questions. Vis la à fond, aime passionnément, profite sans modération.

Permet toi d'être triste et de le montrer, d'afficher toute ta sensibilité et ta manière de penser. De parfois te déresponsabiliser, de tout lâcher, sans culpabiliser.

Priorise et libère toi. Arrête de te justifier. Parce que tu es celle que tu es.

La vie est courte. Vis la à fond, vis la pour toi.

Les belles personnes

3 Août

Quoi de plus triste qu'une personne qui n'a pas vraiment vécu. Une vie lisse, sans à-coups, prévisible...Les coups durs, les faiblesses, les combats, c'est ça qui forge l'âme et la rend belle. La résilience comme le bonheur se reflète dans l'âme et rend les personnes si belles. Comme les rides qui marquent le visage d'une vie bien vécue, elles restent énigmatiques, quelle vie se cache derrière?

Tellement plus facile de céder à la facilité de la noirceur et la rancœur. De ne rien risquer pour ne rien vivre.

Faire de sa fragilité sa force, danser dans la vie d'une absurde désinvolture. Vivre sa vie avec une certaine simplicité qui accompagne l'humilité parce que c'est tellement laid un égo démesuré. Quelqu'un qui pense que c'est dans la possession et la collection qu'on a réussi. Triste trompe l'oeil.

Les belles personnes sont celles qui ont existé.

Qui ont vécu quelque chose.

Qui ont ressenti.

Quand on rencontre quelqu'un pour la première fois, la première chose que l'on devrait lui demander c'est "quelle est ta plus grande joie et ta plus grande souffrance", parce c'est dans le récit de cette vie là qu'on voit le meilleur reflet.

Les non-dits

26 Août

Il y a certaines choses qui ne se disent pas
Qui ne s'expliquent pas
Tenter de mettre des mots dessus
Enlèverait cette part de magie
Briserait ce moment
Par une maladresse de parole
Qui ne sonnerait pas juste
Et il n'y a parfois pas assez de mots
Pour définir cette atmosphère
Ces ressentis
L'intensité d'un regard
L'émotion qui parcourt le corps
Envahit la tête
Suspend le temps l'espace d'un instant
En espérant que jamais cela ne s'arrête
Ces petits instants de vie
Ou tout devient évidence
Gardons les secrets
Pour qu'ils continuent de résonner en nous
Suspendus dans un rêve
Merveilleux silence

Le reflet

6 Septembre

Hier soir, apéritif Asperger avec mon association. Une merveilleuse phrase au milieu d'un moment chaleureux avec des personnes uniques et si différentes..."Je vous présente Solene, mon reflet".

L'espace d'un instant, le temps a été suspendu de cette phrase simple et magique où tout l'amour et la reconnaissance d'un être aimé et chéri a esquissé des sourires et rempli la pièce bondée d'une magnifique admiration. Faire du regard de l'autre son plus beau reflet...Un regard qui vous rend beau, vous chamboule, vous révèle...

Voilà. C'est ça. Pas utopique. Une simple phrase tellement parlante, tellement révélatrice, d'un sentiment pur et de la magie de l'amour. Sans fioriture, sans en faire trop, juste quelques mots...

Hier soir, une soirée hors norme et pourtant si simple. Je n'étais pas sortie depuis longtemps. Je n'avais plus le goût du dehors. Des personnes différentes, toutes qualifiées d'atypiques, très différentes pourtant les unes des autres mais qui en l'espace de quelques heures se sont senties comprises, incluses, comme les autres...Quoi de plus beau que des personnes qui se révèlent. Des sourires, des éclats de rires, du partage, tout ce qu'il y a de plus normal pourtant... mais ces êtres dits décalés parce que la société impose une norme sont tellement riches que je me suis sentie reconnaissante d'en faire partie. Une éclaircie au milieu de ce temps gris. Un sentiment de bien être en sortant et un constat qui fait du bien "voilà, c'est ça la vie, la vraie".

Cette multitude de personnalités de toutes les couleurs, merveilleuse singularité, rend la "norme" au final très triste et banale parce que c'est dans toutes ces couleurs et ces chemins de vie pourtant difficiles que le monde se révèle de la plus belle manière.

L'amour 2.0

21 Septembre

Dans un monde où les relations sont tels des achats sur internet, une belle photo pour se vendre, un texte accrocheur où il suffit d'un simple swip à gauche ou à droite pour faire son choix, l'amour est devenu un luxe. Les plans culs d'un soir sont à portée de main, monnaie courante, il suffit d'une connexion internet et d'applis de plus en plus nombreuses où tu fais ton marché pour passer le temps...Triste réalité où l'amour devient produit de consommation, interchangeable, multipliable, déshumanisant... Être seule et envie de le rester te colle une étiquette de solitaire désespérée, pas sur Tinder une romantique utopique, pas à la mode...les passionnés ne sont plus dans l'air du temps.

L'amour a-t-il évolué avec le temps ?

Où est passé l'étincelle d'une rencontre, le charme derrière un regard, le magnétisme inexplicable entre deux personnes?

L'amour devient rare ou passé de mode, aimer vraiment, entièrement, addiction et nécessité...2 clicks et tu chopes un rencard pour combler un vide alors qu'il suffit de laisser simplement ce que les cœurs savent faire: battre tout simplement lors d'une rencontre hasardeuse et laisser les yeux et les mains brûler en silence.

L'aube

28 Septembre

L'aube
Mon instant préféré
Du haut de ma tour
Rien ne bouge
Le monde est encore endormi
Se sentir seule au monde
Sans âme qui vive
Se délecter du silence
Merveilleux apaisement
Lorsque les mots sont de trop
Chaque petit détail s'infiltré doucement
L'esprit ailleurs
Contempler les contours des montagnes qui se dessinent lentement
Observer les lumières qui changent
Les contrastes s'accroître
La lumière s'éclaircir doucement
Profiter de cet instant
Instant magique comme suspendu dans un rêve
Où le monde est encore dans les bras de morphée
Où tout est encore intact
La rosée du matin encore présente
Figée, délicate et si fragile
Avant que le barnum du fourmillement
Perturbe ce moment
Et te ramène à nouveau dans la réalité
De la ville bruyante et pressée

Le quotidien

3 Octobre

Il n'y a rien de plus morose qu'un quotidien quand tu es en train d'y échapper. Journée grise et pluvieuse, annonce d'une période froide et sombre qui arrive. Démoralisant. Quel bonheur d'être dans sa bulle. Lovée dans son cocon cosy sous sa couette. Tu observes le fourmillement dehors. Comme si tu étais sur une autre planète. Ou derrière une vitre sans fond. Si près mais pourtant si loin. Maître de ton temps et de tes envies. Séance de psy, peinture, amis. Une journée déjà bien remplie. Incapable de plus. Envie de rien d'autre. Les grands enfants, présents pour apporter de la vie. Câlins et pouponnage. Maman poule au quotidien. Dorlotage et petits plats. Les journées passent. Tu ne sais plus quel jour on est.

Quelle importance

Qu'il est bon d'être dans sa bulle. La tête et le corps enfin au repos.

Bouton pause

Enfin le temps de réfléchir. De poser. De rêver. Le quotidien un jour de retour. Il faudra y penser. Métro boulot dodo. Foutu quotidien rabat joie. Morose à l'idée de recommencer. Tous les jours pareil. Hier ressemble à demain. Retour dans un travail qui n'a plus de sens alors que toi tu rêves de t'échapper. De retrouver du sens dans ce que tu fais.

Envie de tout plaquer

Fantasmes de rencontres humaines. Fantasme d'humain. De vrai. De contribuer à quelque chose d'utile. De faire quelque chose qui fait sens pour toi. De donner quelque chose de toi. De te révéler. Nécessité de bienveillance et d'humanité.

Foutu quotidien rabat joie

Où il ne reste que les nuits pour rêver. D'écriture passionnée, de peintures et d'amour. Tout plaquer n'est pas rien. C'est risqué. Ça demande du courage. Faire le grand saut. Oser. Prendre le temps de poser le pour et le contre. De ne pas oublier tes responsabilités.

Mais c'est encore plus risqué de rester.

Regrets et tristesse. Faiblesse et lâcheté. C'est ta vie, tes rêves que tu laisses échapper...

Le regard

6 Octobre

Les yeux sont le reflet de l'âme
Le reflet des émotions
Le miroir d'une personnalité
On y voit une lueur, une étincelle, du désir
De la joie, feu d'artifice de lumières
De l'admiration
Une noirceur parfois
Marquée à jamais
Une tristesse, voile sombre sur le regard
Tout peut changer d'une seconde à l'autre
En fonction d'une phrase
D'une impression
D'un ressenti
D'une atmosphère
Les yeux ne trompent pas
Ils ne peuvent mentir
Fenêtre ouverte sur un coffre à secrets
Secrets de tes émotions
Quand on regarde bien
Et que l'on est attentif
On y voit la force
La détermination
Pas celle que l'on croit
Celle de la résilience
Forgée au fur et à mesure des coups durs
Des traumatismes que l'on n'a pas laissé gagner
La faiblesse aussi
Douce fragilité qu'on apprend à accepter
A apprécier
Le regard
Miroir de celle que tu es
De ton vécu
De tes années accentuées par tes rides
De tes envies, tes attentes
Qui cherche un sens
Car sans étincelle, quel intérêt

Le regard
Des yeux rieurs, qui pétillent
Un rayon de soleil
Qui illumine
Toi et les autres
Ou des yeux noirs
Qui assombrissent
Te submergent
Glacent, jusqu'en bas du dos
Comme un ciel orageux et ténébreux
Les yeux donnent tout
Chaque petite parcelle de ton âme
Chaque morceau de ton cœur
Tu ne peux l'empêcher
Le retenir
T'en cacher
Tout est un dans un regard
Même si parfois on s'y perd
Il reste le plus beau reflet
D'un moment
D'un instant
De toi dans ton entièreté

Renouveau

17 Octobre

Tout a une fin. Tout se termine un jour. Rien de triste là dedans. Quand il n'y a ni regrets ni rancœur. Ne garder que les bons souvenirs. Garder la belle histoire. Les erreurs servent de leçon. Aident à rebondir. Il paraît du moins. C'est ce qu'on dit. C'est ce que j'essaie de me dire. Quand une page se tourne, une nouvelle s'ouvre. Page blanche. Nouvelle histoire. Dont tu es le seul auteur. Maître de tes envies. Maître de ta vie. C'est souvent au cœur des moments les plus sombres qu'on y trouve la lumière. Je cherche. Au fin fond de cette noirceur. Le bout du tunnel. La lumière. Réussir à lâcher prise, le plus difficile. Lâcher prise sur ce qui te blesse, sur ce qui ne te rend plus heureuse. Oublier ce qui t'a meurtri. Ne pas se refaire le film sans cesse. Lâcher prise sur ce qui ne te rend plus heureuse. Sur le regard des autres. Leur jugement. Ils te toisent et te rabaissent. Ne plus laisser les autres te faire douter ou te déprécier. Être fière de soi, de ce que l'on est. Sûre de son jugement. Sûre de soi. Avoir confiance en soi. Tout un programme. Je ne sais pas faire. Je n'ai jamais su faire. Lucidité exacerbée. S'affirmer. Penser à soi. S'aimer...
Pleine de projets. Désirs incertains, qui se transforment en convictions profondes. Ce matin je me suis levée avec une drôle de sensation. Deux chapitres se sont terminés. Importants. Deux fois où je ne me suis pas laissée douter. On a essayé pourtant. De me faire douter. Mais non pour une fois je n'y ai pas cru. Je ne me suis pas mise dans tous mes états. Non je n'y crois pas. Laissez tomber. Arrêtez avec vos conneries. Mes certitudes ont gagné. C'est la première fois. Un poids tombe. D'un coup. Drôle d'effet. Commencement d'un nouveau chapitre dont tu seras le héros. Tout a une fin. Tout a un renouveau. Nouvelle histoire. Ça ne veut pas dire tout laisser derrière soi. Mais voir un bout de lumière au bout du tunnel et éprouver de la joie à l'idée de cette éclaircie, prémice d'une nouvelle histoire.
Pleine d'espoir.

L'art du sous-entendu

25 Octobre

Que j'aime les sous-entendus
Poétiques, créatifs
Coquins, diaboliques
Tout un art
Moins brutal qu'une phrase prononcée telle quelle
Quel intérêt
Ils laissent place à l'imagination
Jeu de devinettes
Où le temps permet l'analyse de chaque mot
Chaque ponctuation
Chaque intonation
Jeu de regard
Que seulement les attentifs peuvent comprendre
Création du langage
Connexion intime avec l'interlocuteur
Jouer avec les mots
L'art de les manipuler
Pas trop
Juste ce qu'il faut
Pour savourer le moment
Où l'autre va comprendre
Chaque phrase a une signification
Chaque ton est un symbole
Chaque regard un indice
Qui laisse place à l'imagination
Puis à la compréhension
Subjective
Propre à chacun
Entre ce que je dis
Et tout ce qu'il y a derrière

La norme

2 Novembre

Pourquoi devrait-on vivre comme les autres ? Qui dicte les normes ? Se marier. Trouver un travail. Le garder. Se marier. Le rester. Faire des enfants. Les élever, bien ordonnés. Manger à table. Acheter. Entasser. Rester bien alignée. Vie bien rangée. Ne pas trop déranger. Ne pas trop parler. Exposer ses idées. Oui si ce sont les bonnes! Les mêmes que les autres. Et pas trop fort surtout! Faudrait pas sortir de la norme. Exprimer ses émotions. Hein? Pourquoi faire? Pour s'étaler? Qu'est-ce qu'on en a à faire! Je me demande...Qui a dicté pour la première fois cette norme? Un jour quelqu'un l'a dit et les autres ont suivi Et tout le monde suit. Sans se poser de questions. Parce que "c'est comme ça" qu'on dit? Qu'est ce que les gens vont dire? Que vont-ils penser? Dictat du bien pensant. Emprise du paraître. Briller aux yeux des autres. Sous l'emprise de leur regard. De leur jugement.

Et si moi je voulais pas faire comme les autres ?

Et si moi je m'en fous du regard des autres ?

Et si on avait chacun notre norme?

Et si y avait plus de norme ?

Chacun vit sa vie. Celle qu'il a choisi.

Utopie.

Ne plus écrire comme tout le monde. Dire comme tout le monde. Se taire comme tout le monde. Aimer comme tout le monde. Faire comme tout le monde. Ne plus suivre bêtement. Oubliant ses idées et ses envies. Parce que c'est comme ça, qu'on dit.

Être libre.

Voilà la vie.

Exprimer ses émotions

11 Novembre

Je ne parle pas beaucoup. J'aime le silence. L'observation. Les sourires. Les gens. Suivant l'ambiance, tout change. Quand j'observe, les émotions se bousculent dans ma tête. Les pensées fusent. J'analyse chaque parcelle. Parler briserait ce moment. Les mots ne sonneraient pas justes. Pertinents. Exprimer ses émotions, c'est se mettre à nu. Poser son coeur sur la table. Se dévoiler. J'en ai besoin. Il y a tellement de belles choses à dire. Si c'est en confiance et en bienveillance. La dernière fois que je l'ai fait, confiante pourtant, mon coeur s'est fait piétiner. Je ne parle pas beaucoup, expansive pourtant, mais rarement de moi. De mes ressentis. De mes souffrances. Bien gardées dans un coffre à secrets. Mais il y a mille et une façon d'exprimer ses émotions. A travers des mots, par écrit. Des regards. Des couleurs. Des gestes, autour d'une danse. D'une musique. Quand on est attentif, au delà de l'apparence. Du masque de la carapace et qu'on laisse les émotions venir. Sa sensibilité s'ouvrir. Une vague de ressentis arrivent. Que les mots seuls ne pourraient suffire.

Love etc...

21 Novembre

Ne tombez pas amoureux d'une personne qui écrit. J'ai lu cette phrase ce matin. Parce que si elle t'aime, ce ne sera jamais à moitié. Elle le fera entièrement, brusquement, sans filtres, sans retenue. Parce qu'elle ne sait pas faire autrement. Parce qu'elle veut vivre comme ses écrits, entièrement et passionnément. Parce qu'elle fera de toi le seul, un cœur entier est indivisible et elle ne verra jamais les choses autrement. Elle fera de toi la muse de ses écrits, fantasmes de ses rêves.

Ne vous laissez par aimer par une personne qui écrit. Parce ce que elle veut, c'est l'amour des écrits. Parce qu'elle ne pense pas que c'est de l'utopie. Parce qu'elle veut quelqu'un qui n' imagine pas vivre sans elle, qui ne peut se passer d'elle. Addiction déraisonnée. Nécessité. Elle veut des "je t'aime" chuchotés à l'oreille après des ébats passionnés. Elle veut des "tu es belle" au réveil. Elle veut des étincelles dans les yeux en parlant, des corps qui brûlent de désirs en silence, difficiles à retenir. Elle veut de la tendresse et de la passion. Quelqu'un qui sonne à la porte parce qu'il ne peut se passer d'elle. Juste pour une heure ou tout une vie. Parce que elle, elle l'a déjà fait, par amour. Tout plaquer et partir. Briser les règles. Oser, se lancer et laisser le cœur parler. Et si c'était à refaire, elle le ferait à nouveau, même si les années et les responsabilités font d'elle quelqu'un de plus mesuré.

N'aimez pas quelqu'un qui écrit si vous n'êtes ni romantique, ni passionné. Si vous n'êtes capable d'aimer qu'à moitié, pas assez. Elle n'y verra pas l'intérêt. Parce qu'elle ne voit pas l'amour autrement et ne pourra s'y résoudre. Laissez la faire son chemin, tracez votre route. Laissez la partir. Elle le fera d'elle même, quand elle aura tout donné. Sans se retourner. Sans regrets.

Le pouvoir de l'écriture

23 Novembre

J'écris depuis que je suis toute petite. Dans ma chambre, réveils nocturnes parfois. Poésies à ceux que je chéris. Correspondances. Journal intime. Recueil de ressentis et de souvenirs. Écrire c'est mettre des mots sur papier. Mots que l'on n'ose prononcer. Enfermés dans ton ventre. Perdus dans tes flots de pensée. Difficile parfois de faire le tri...Et puis parfois une étincelle. Tout devient clair. Et on le pose, comme pour lui donner vie.

Avant j'écrivais pour moi. Peur irrationnelle de se dévoiler. D'affronter le regard et le jugement. Perfectionniste et exigeante. Si ce n'était pas assez bien? Et si on me jugeait? Pire on me rejetait? Vie au travers du regard des autres. Sous l'emprise de leur regard, de leur approbation.

Publier c'est extérioriser. Croire en soi. Se détacher du jugement. Se révéler. Sortir de sa bulle tel un prisonnier. L'écriture me permet de faire passer mes sentiments, mes émotions, mon histoire, un vécu parfois intime. Une réflexion. On écrit car les mots ont un pouvoir, propre à chacun. Clé qui nous libère de nos entraves. L'écriture, art d'expression comme la danse, le théâtre, la peinture. Invitant le spectateur à rêver, réfléchir, s'évader. Vibrer avec les émotions posées sur le papier. Partage d'émotions. Prise de conscience parfois.

Pourquoi j'écris? Pourquoi je publie Pas pour me faire bien voir ou me plaindre. Ceux qui pensent ainsi, vous n'avez rien compris. Dans le jugement évidemment...

L'écriture permet de porter sa voix. La libérer. Me libérer. J'ai pleins de chose à dire. Pleins de ressentis qui ne demandent qu'à être dits, à prendre vie. Pourquoi il y'a t il des livres, des recueils de poésies, biographies. Pour faire part de ses ressentis, inviter à s'évader. Parfois certains sont touchés. Se sont reconnus. Ont compris. Et quand tes écrits parlent à certains. Alors là...Pourquoi j'écris et je publie?

Parfois je me couche ma tête remplie de tout ce que je n'ai pas réussi à dire. Frustrée de n'avoir pas réussi à l'exprimer. Je n'arrive pas à m'endormir. Ainsi posé sur le papier, libérée, aux yeux de tous, la tête haute, fière d'être moi. Instagram et Facebook regorgent d'auteurs anonymes, de blogs littéraires. Réseaux sociaux qu'on dit. Pour s'exprimer et partager. Chacun y voit son intérêt. Avant je créais une multitude de pages. Cuisine, peintures, créativité. Bien cachée pour ne pas gêner. Aujourd'hui c'est ainsi. Je me libère et j'écris. Parce que c'est comme je suis.

A quoi bon ?

25 Novembre

Hier mon grand me demandait, à quoi bon être gentil et bienveillant, on tombera à chaque fois sur quelqu'un de mauvais. Qui te fera du mal .Te prendra pour un con. Que répondre à ça...Oui c'est souvent le cas. Ce ne sera ni la première, ni la dernière fois. Garde ta ligne de conduite. Sois bon et gentil. Respecte tes valeurs. Ouvre ton joli cœur. Oui mais si la plupart des gens ne fonctionnent pas comme moi. Ont le cœur fermé, usé, prêts à te poignarder. Piller ton cœur, sans regrets. Comment lui répondre que non ce ne sera pas la dernière fois. Que ça arrivera à nouveau. Que ça fait mal d'être sensible et entier. Qu'il faut parfois savoir se protéger. Mais que c'est bien pire de ne pas être soi. De jouer un rôle qui ne te ressemble pas. De te cacher sous le masque de ta carapace. La rancœur te fera plus de mal à toi. N'ais pas de regrets d'être tel que tu es. Ceux qui ont bon cœur verront ta valeur. A mes yeux tu es parfait. En tant que maman, tu dois parfois donner des conseils que tu as toi même du mal à appliquer. Oui. Ça fait mal oui un coeur pillé. On a l'impression que ça ne passera jamais. Qu'on ne s'en remettra jamais. Mais ça finit par passer. Normalement en tout cas. Mais garde la tête haute. Fier de toi et de qui tu es. Toi seul connaît ta valeur. Tu vas l'apprendre. C'est dur pour le moment. La résilience se construit avec le temps. Le courage de combattre sa douleur. La plus belle revanche. C'est de continuer à être heureux. Enfin je pense...