

J'AI ENFLAMMÉ DES VIEUX SOUVENIRS



**ATELIERS D'ÉCRITURE
EN FRANCE ANIMÉS PAR
LES PETITS BONHEURS**

J'AI ENFLAMMÉ DES VIEUX SOUVENIRS

« J'ai enflammé des vieux souvenirs »
est extrait de « Poème », de la poétesse
Kyémis dans Fruits de la colère.
Embras(s)er nos débordements,
sous la direction de Pauline Harmange,
Les Insolentes, 2022.

Ce fanzine contient des mots en rires, des mots en larmes, des mots au goût des embruns de la mer, des mots au parfum de la pinède, des mots-montagne, des mots-fleuve, des mots qui existaient déjà bien avant notre venue. Ces mots viennent de l'enfance, des déchirures et des éclats de la vie, de ce qu'il y a de plus beau en nous : de nos existences. Puissiez-vous en prendre soin.

Cette année, j'ai parcouru les routes de France avec Les Petits Bonheurs pour aller à la rencontre de celles et de ceux qui vivent avec le VIH, et des associations qui les accompagnent.

A chaque étape de notre voyage, nous proposons le même atelier d'écriture autour du thème du feu. Avec Thibaut Vignes, directeur de l'association des Petits Bonheurs, nous avons allumé une mèche et ce fut un grand incendie.

Un incendie de joie.

Un incendie de lutte.

Un incendie de voix.

Ce fanzine est précisément le lieu où ces voix continuent de brûler. Cette année d'ateliers d'écriture continue de nous traverser et nous voulions la partager. Parce que dans les mots écrits, il y a leurs histoires et que nous croyons profondément à ce qui se transmet. Vous ne goûterez pas aux embruns de la mer méditerranéenne, vous ne sentirez pas le parfum de la pinède, vous ne poserez votre regard ni sur les Alpes ni sur le Rhône, vous ne parcourrez pas les ruelles de l'Ecusson, mais vous serez les témoins de leurs feux.

A vous maintenant d'en attiser les braises.

Ludmila @uncridanslafoule

Je n'ai pas

ENFLAMMÉ

mes vieux souvenirs.

Je laisse le feu me consumer petit à petit pour
devenir cendre.

L.H.

Je ne suis pas bien.

J'oublie les soucis : maux de tête, de genou.

Libère-toi de tes soucis pour être libre et fière.

Agir pour moi-même.

Chanter

Danser

Crier

La réconciliation me rend fière de moi.

Je suis contente.

Je suis dans la joie et je ris.

Adjo



Parfois, j'aimerais libérer mon esprit des choses qui me bloquent et me font mal. Ma façon à moi, c'est le sport, la danse, l'énergie physique – les pleurs aussi peuvent faire partir les mauvaises énergies. Mais il n'est pas facile de pleurer. Je me libère du passé, en lisant une histoire qui me parle, je ravive des choses enfouies en moi mais vécues différemment, des émotions. Les films aussi peuvent faire émerger des souvenirs enfouis. C'est un désir de changer, de recommencer, ou plutôt de construire son chemin, mais avec de nouveaux outils, avec nos expériences vécues. J'ai arrêté les produits, drogues, cigarettes, tabac, par peur de la maladie. C'est la peur qui a dicté ma décision. Mais quelle libération. Parfois il y a un manque, alors je me réfugie dans la lecture, la musique et la marche avec Naïko, le chien. On ne peut pas brûler de vieux souvenirs, car ils peuvent rejaillir différemment, plus apaisés, avec moins de colère, avec de la distance. Mais ils sont toujours là. La souffrance, la disparition, la fin restent des moments difficiles, mais peuvent être pris pour une étape vers un ailleurs, autre chose, une nouvelle chance de continuer son chemin. C'est aussi un apprentissage de la vie. La paix vient de l'acceptation de ces épreuves et peut être d'un jour meilleur. Ça dépend un peu de nous, de voir la lumière au fond ou non.

G.

Comme les racines du bambou,
le feu court sous la terre, invisible,
en latence. Parfois sous les pieds,
c'est froid, glacé trop longtemps.

Un pas de côté, être bousculé
– tomber – rouler

et c'est chaud dessous.
S'être endormi sur un sol froid
– cauchemar

et se réveiller les pieds glacés
sous la couette.

Ou bien un rêve – souvenir de bons
moments, bonne ambiance.

C'est déjà tiède – ventre chaud – faim
– envie de se lever – voir le jour qui
pointe,

– debout d'un coup sans tournis
Aller – envie d'aller / bouger /
toucher / danser ?

– s'étirer comme un chat

J'ai mis le feu à la cabane à caca,
ça fera du compost pour la prairie où
je dors – n'importe où ou presque.
Plus en paix avec moi-même
– n'importe où hors de chez moi.

Réconcilié avec le réel je suis.
Je choisis. Avec qui et quand – presque
– pas tout le temps, mais presque.

Y'a pas l'feu !

Otieno

J'ai enflammé de vieux souvenirs,
brûlé dans les flammes de l'enfer les
maladies, les trahisons, les échecs.
J'ai connu le rejet, l'humiliation,
l'abandon, la honte. C'était une
période de ma vie où les peurs les plus
sombres ont brûlé mon cœur d'un
incendie ravageur, où tout l'espace
devenait cendre et paille.
J'ai mis feu à la colère, la rancune,
la peur, la procrastination,
le jugement des autres, les dépenses
inutiles, le manque d'organisation
dans mon quotidien.
Je guette la réconciliation avec
moi-même et je me suis fait la promesse
de vivre une vie meilleure jusqu'à la
fin de mes jours.

Ana

J'ai enflammé des vieux souvenirs : ce jour fatidique où tout a
basculé dans ma vie. Mon état de santé, la lumière qui brillait en moi,
s'est transformée en flamme ardente dont j'étais obligée,
à un moment donné, de me séparer. Cette prison intérieure.

Je guette la réconciliation avec ma personne intérieure car elle est
moi. Et dans un apaisement général, je fais la promesse de vivre de
meilleurs moments à venir.

J'ai mis le feu à toutes les vicissitudes et les tracasseries.

A.

MON CŒUR, MES RÊVES

ONT ENFLAMMÉ MES VIEUX SOUVENIRS

DE REJET, D'ABANDON, DE SILENCE, DE MOQUERIES.

DANS MA PRISON INTÉRIEURE, MON ÂME A FAIT SURGIR EN MOI DES FLEUVES DE TRISTESSE, DE COLÈRE, DE HONTE, DE PERTE DE CONFIANCE ET D'ESTIME DE MOI.

J'AI MIS LE FEU SUR MES BLESSURES DU PASSÉ, MAUVAISES PAROLES, RABAISSEMENT, ÉCHEC, ÊTRE UNE ERREUR, ÊTRE UN BOULET. JE GUETTE LA RÉCONCILIATION POUR APPRENDRE À ME PARDONNER, À M'AIMER ET SURTOUT POUR GRANDIR SACHANT QU'UNE ÉTOILE VEILLE SUR CHACUN D'ENTRE NOUS.

VALÉRIE



Je me souviens de la **flamme** parce qu'elle **brûle**. Je mets le **feu** pour préparer le riz. En 2023, je n'étais pas malade. C'est mon souvenir avec la santé. En 2024, on m'apprend la maladie.

Quand ça **brûle** en nous, j'oublie. J'évoque la vie pour un groupe de paroles sur la maladie. Promesse :

j'attends que la guérison ait lieu.

Je ressens que la vie n'est pas facile.

La réconciliation chez moi est de chanter et d'aller à l'école.

Bertine

J'AI ENFLAMMÉ UN VIEUX SOUVENIR, L'IGNORANCE DU REGARD DE L'AUTRE.

J'AI MIS LE FEU À LA PEUR DU LENDEMAIN, À LA PEUR DU « QU'EN DIRA-T-ON » ET À L'ABSENCE D'UN ÉLÉMENT ESSENTIEL DE TA VIE. JE GUETTE LA RÉCONCILIATION, LE RETOUR DE CELUI QUI POURRA ABAISSER CETTE ABSENCE — SI LOINTAINE.

GILLES

J'ai **enflammé** de vieux souvenirs de collégien mal dans sa peau qui avait du mal à se positionner dans le groupe au milieu des autres élèves qui n'avaient pas les mêmes valeurs, les mêmes références.

Mon énergie n'arrivait pas à sortir et mon cœur d'ado n'arrivait pas à s'enflammer.

Le temps est passé et l'adulte que je suis devenu peu à peu

fait jaillir l'énergie qui est en lui,

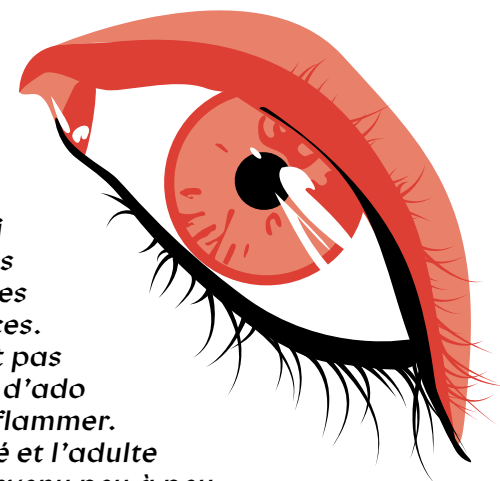
même si le vrai « moi » reste profondément enfoui.

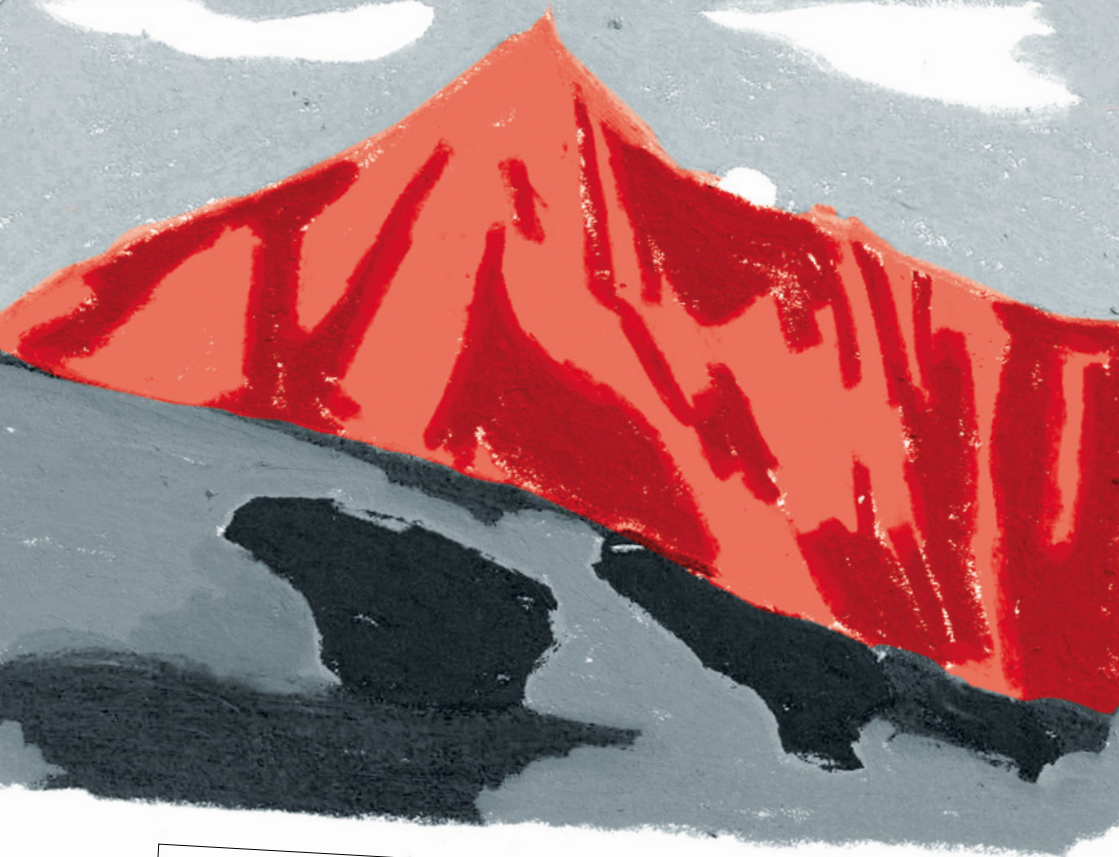
La société est ainsi construite. Il faut se fondre dans le moule pour « bien » y vivre ou sinon accepter d'être marginalisé en assumant sa véritable identité.

Quoiqu'il en soit, **vivre avec ses démons enfouis** ne permet pas l'épanouissement et la petite flamme qui couve en soi ne parvient pas à déclencher toute l'**énergie et la chaleur possibles**.

Dire les choses, pouvoir assumer qui l'on est, c'est une réconciliation avec soi et le soleil peut enfin briller de tous ses feux.

P.





Je ne peux pas éteindre ce qu'il y a à l'intérieur.
Je ne peux pas mentir. Certaines choses peuvent calmer,
seulement calmer : la santé et la paix, c'est tout.
Quand on touche à ta santé, c'est pas normal. La maladie
a cassé ma vie.

Quand je vois mon fils avancer dans la vie, ça me remonte
le moral. Je l'ai bien éduqué, j'ai fait du bon travail !
Je suis heureuse et fière. Les apparences sont trompeuses.
Je me fais belle à l'extérieur mais à l'intérieur,
c'est un volcan. C'est une histoire sensible. C'est mon
histoire. Quand il y a la vie, il y a l'espoir.

Le feu brûle le papier qui allume le feu
Mais il ne peut pas brûler le passé.

M.

J'AI ENFLAMMÉ DE VIEUX SOUVENIRS

*être rejetée par une personne chère
par sa famille
l'annonce de la maladie*

J'AI MIS FEU À TOUT ÇA.

*J'ai laissé ça derrière moi et je me sens libre,
je m'accroche à mes enfants et mes petits-enfants.
Je vis au jour le jour sans penser à demain.
Je guette la réconciliation*

JE ME SUIS RÉCONCILIÉE AVEC MOI-MÊME

*J'ai pardonné le concerné
J'ai fait la paix avec moi-même
J'ai accepté la maladie*

NJC

Nous sommes au bord de l'océan, les pieds nus dans le sable.

Nous sommes au bord de l'océan, les pieds nus dans le sable. A l'écoute du son des vagues. Je regarde Isaac courir partout en riant, à l'affût de « cailloux » cachés dans le sable. Je le contemple sur sa tâche d'exploration, tout en se racontant une histoire, que lui seul comprend.

Je repense à ces moments passés avec Thomas, sur cette même plage, il y a 29 ans. Cette forme de distance affective que j'avais mise entre lui et moi afin de le protéger. Distance inutile puisque je suis toujours là finalement. Aujourd'hui, je n'ai plus à me tenir. Isaac bénéficie de ce que Thomas n'a pu avoir.

Un amour sans retenue.

Au fil des mots j'enflamme un vieux souvenir...ou un regret ? Mais qui aurait pu savoir. J'allais mourir. Je ne pouvais pas le laisser trop s'attacher à moi. Il fallait déjà l'habituer sans sa mère.

En regardant Isaac, je repense à ce moment sur cette plage où je regardais mon fils avec tendresse et tristesse. La tristesse de l'abandonner malgré moi. Et la culpabilité de retenir mon amour pour lui éviter la souffrance de la perte. Aujourd'hui avec ces mots, je mets le feu à cette tristesse, je mets le feu à cette culpabilité.

Je regarde de nouveau Isaac et je suis émerveillée par ce petit homme. Je suis toute à ma fierté de grand-mère. Toute à ma fierté de mère.

Je suis vivante. Plus besoin de retenir mon amour.
Je suis vivante et je vais vivre.

Vivre pleinement ces multiples rôles que j'ai l'infinie chance de tenir auprès de ces deux êtres.

De nouveau, je regarde Isaac, de nouveau je regarde et j'écoute le son de l'océan que j'aime tant, le cri des mouettes, l'odeur de sel. Je ressens une telle plénitude. Je regarde Thomas, ce fils, ce père, nous rejoindre au loin. Je suis reconnaissante de la chance que j'ai d'aimer et d'être aimée. Je tends mon visage à la chaleur du soleil, un sourire détendu sur les lèvres. Je regarde mon fils et mon petit-fils jouer dans le sable, toujours à la recherche de « cailloux rigolos » et j'observe leur complicité.

Je me sens réconciliée avec mon passé.
Je suis heureuse.

Valérie



ASSIS SUR UN ROCHER, JE SCRUTE
DANS LE LOINTAIN L'AVENIR DE
MON FUTUR, JE
RESPIRE L'AIR
SALIN DE LA
MER, J'OBSERVE
LES MARCHEURS
SUR LA PLAGE.
JE RESENS
COMME EUX,
LE BESOIN
D'OUBLIER,
DE NE PAS PENSER,

MAIS DE RESPIRER,
PROFONDEMENT,
DANS L'ENVIE
D'AVANCER DANS
MON FUTUR
LOINTAIN -
AU RYTHME DES
VAGUES ET DE
MES PAS.
GILLES

J'ai enflammé un vieux souvenir. Cette lettre était pourtant un courrier rempli d'amour. Je te disais que j'aimais les garçons. Je te disais aussi que j'avais chopé ce virus qui, à l'époque, emportait nos amis, nos amants. Ce virus finalement ça ne t'avait pas vraiment posé problème. Tu m'avais tout de même rappelé ce conseil prodigué 10 ans plus tôt sur un quai de gare alors que je partais en voyage scolaire en Allemagne « Méfies toi de la vérole ! ». Ce conseil je ne l'avais manifestement pas suivi, mais ce n'était finalement pas ça le problème. Je préférerais les garçons.

Je suis rentré chez moi. Je brûlais de honte ; cette douleur incessante sentie dans tout mon corps et dans toute mon âme. Elle était si violente que j'avais dû appeler un médecin qui m'avait fait une injection pour me calmer. Enfin je m'étais relâché. Enfin j'avais cessé de pleurer.

Ce soir le dîner est servi. Thomas est rentré du Canada. Son frère Lucas ne tient pas en place. Il a enfilé le hoodie bleu à l'effigie de l'équipe préférée de Thomas. Catherine sourit ; les trois frères sont rentrés au bercail et discutent gaiement. « Thomas lui aussi il préfère les garçons » ; Catherine, qui connaît beaucoup de moi, me l'a dit l'autre jour, simplement. Mais ici ça ne change rien. Ici on rit, ici on s'écoute, ici on partage.

Tu vois ce n'était pas si compliqué.

Tu vois c'était possible.

BERTRAND

Ô feu, ô père...

Il est indéniable que je suis l'une de tes créatures... Demandez donc à ceux qui me connaissent...

Ô feu, ô père, bénédiction et parfois aussi malédiction quand je me laisse emporter...

Dans ta lumière est née l'idée de mon être... comme un fleuve de lave, tu fais couler en moi la vie...sans toi ne serait pas possible l'alchimie intérieure qui me fait diriger mon regard vers mes sœurs, les étoiles, pour espérer un jour les rejoindre.

Et c'est toi, ô feu, ô père, qui, quand je serai arrivé au bout de ma vie, s'occupera de consumer mes restes mortels.

Ô feu, ô père, ô lumière de ma vie.

Éric

J'ai enflammé ce vieux souvenir, lorsque ma maman part avec mes sœurs dans le Midi pour reconstruire une nouvelle vie après la séparation avec mon père biologique qui lui avoua le jour de l'annonce de sa troisième grossesse -moi- qu'il avait une maîtresse enceinte de six mois et que « cela tombait mal ». Elle me confiait alors à mes grands-parents toute petite, et je pleure.

J'ai mis le feu à tous ces décès de famille, mes trois compagnons, les ami.e.s que j'ai perdus.

Je guette la réconciliation avec ma santé, en pleine forme, sans douleur pour enfin exaucer mon rêve d'enfance et partager ce que je peux en médecine. Malheureusement, à mon âge, c'est mon vécu de toutes ces douleurs physiques et morales que je combats encore pour me relever et c'est possible avec la force morale que j'ai à partager avec toutes ces personnes en souffrance. En espérant leur transmettre l'espoir que notre cerveau est capable d'occulter de vieilles douleurs et que nous avons tous cette étincelle en nous, l'instinct de survie qui brûle en nous.

-Sylvie-



J'ai enflammé un vieux souvenir.
C'est un souvenir lointain et en même temps, il m'habite encore aujourd'hui.
La chaleur, l'océan étaient présents.
J'étais seul, peut-être abandonné, du moins oublié. Peu importe, je cherche à pardonner. Les odeurs de parfum sont enivrantes, excitantes peut-être.
Je suis seul, là, sur cette plage où l'Amérique commence.
Quelque part sur la côte, le long des dunes, je suis là.
Mon innocence est intacte.
L'innocence de l'enfance lointaine. Il est là pourtant. Avec moi, sûrement trop proche de moi. Je voudrais lui parler, mais c'est peine perdue. Dans son esprit, il y a autre chose.

J'ai mis le feu à mon enfance, à mon innocence. Après, plus rien ne sera pareil. J'ai rêvé et j'ai eu très peur. Je me suis senti broyé, humilié, bafoué. Je ne savais pas pourtant, on ne m'avait pas prévenu ni sauvegardé.

Je guette la réconciliation. La réconciliation avec moi-même, à l'enfant que je suis encore – je veux trouver le chemin de la liberté. L'espoir n'est plus suffisant,

L'enfant qui souffre



maintenant, je veux vivre. Vivre pleinement, sereinement. Avec les autres et non contre les autres.

Le feu est passé maintenant. C'est l'âge de l'oxygène vivifiant et tonifiant, l'âge de la sagesse.

-Hubert-

J'ai enflammé un vieux souvenir. J'ai mis le feu à la mort, à la solitude, au chagrin ; mon amour n'est plus, j'ai voulu le rejoindre... Ai-je le droit de ce voyage ?

De ce qu'il m'a donné, il ne reste que des souvenirs...des sensations, des couleurs, des émotions, un regard perçant de deux yeux bleus d'Irlandais au milieu d'une crinière blonde flamboyante sous le soleil de Méditerranée.

Après avoir traversé seul les pénombres de la vie pendant 20 ans, je sais aujourd'hui qu'il n'aurait jamais voulu cela pour moi... Mon temps n'est pas encore venu...

*J'ai mis le feu
à ma vie,
j'ai consumé.
Tel un phœnix
qui renaît de
ses cendres
Je guette la
réconciliation,
la renaissance
et la résilience.*

Stan



*JE SUIS PASSÉE DE VIEUX SOUVENIRS À AUTRE CHOSE.
J'AI REMONTÉ LES VIEUX SOUVENIRS AVEC
LA GRÂCE DU TOUT PUISSANT.
COMME LA PERTE DE MON MARI ET DE MES ENFANTS.
ET J'AI COMPRIS UNE CHOSE : LA VIE EST FAITE DE BONNS
SOUVENIRS ET DE MOMENTS TRISTES.
MAIS JE RESTE FORTE, POSITIVE.
J'AI AUSSI COMPRIS QUE DANS LA VIE, ON VA VIVRE FLAMME.
J'AIME LA VIE. ELLE EST COURTE. JE M'ACCROCHE À LA VIE.
JE VIS DES COMBATS CHAQUE JOUR QUE DIEU FAIT.*

VIVIANE

J'ai enflammé de vieux souvenirs, j'ai découpé son visage sur toutes nos photos de mariage, j'ai jeté toutes ses affaires restées chez nous. Désormais seule dans l'appartement. La poussière volait dans l'air. J'ai mis feu au reste de papiers qui le concernait. Tel un danger apparent qui allumait le feu de bois. Je me battais pour rester debout le plus longtemps possible. 5 ans plus tard, je m'étais définitivement remise et j'avais repris ma vie en main.

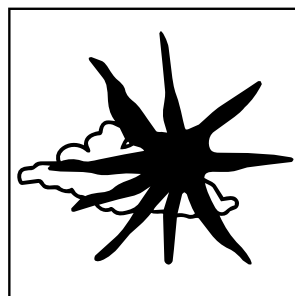
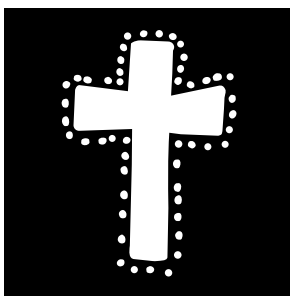
Je ne guette pas la réconciliation car quand on a une âme sombre, il est difficile de s'en débarrasser. Désormais, je lui ai pardonné pour pouvoir avancer et me reconstruire.

Par contre, il n'y aura jamais une once de réconciliation. Je suis à nouveau heureuse et je profite des plaisirs de cette vie avec mon nouveau compagnon. Grâce à lui, j'ai pu refaire confiance à un homme et pas que. Avec l'aide de ma famille et de mes enfants, j'ai retrouvé ma joie de vivre et mon humour assez particulier. Aujourd'hui j'arrive à mettre des mots sur mes émotions.

J'avance à mon rythme tout en restant positive et optimiste pour un avenir meilleur.

Je suis devenue une guerrière qui ne laisse plus personne lui faire du mal.

Mado



La personne qui m'héberge actuellement et moi sommes en conflit. Heureusement que le fait de fréquenter le RSMS et voir les copines rallume mon feu et me donne la force de continuer à me battre. Étant bien entourée, j'arrive à trouver le courage pour supporter ma situation. Et malgré cette situation actuelle, je n'arrive pas à mettre le feu sur notre amitié quelque soit nos différends. Je pardonne et je laisse Dieu agir. Je m'excuse même quand je n'ai rien fait de mal. J'aspire à trouver un toit à moi, pour mon apaisement et ma paix intérieure. Je me fais la promesse de retrouver mon autonomie financière et de ne jamais rendre le mal par le mal.

Angèle

VIOLÊNCIA/ LEMBRANÇA

Lembrei-me do grande motivo que me fez sair do meu grande conforto que é o meu país Angola. Hoje eu estou que nem uma desnorteada, sem família, com duas crianças. Deixando a vida me levar onde for favorecido para mim e para os meus filhos.

HELENA/ RECONCILIAÇÃO

As psicólogas dizem que eu preciso me perdoar porque eles acham que eu não tenho culpa de nada. O que aconteceu foi um gesto de amor pela minha mãe. Agora como vou perdoar-me, se quando acordo estou num quarto com os meus filhos onde é cozinha, sala. Se quando estou nesta posição eu só penso no motivo da minha estadia aqui. Agora pergunto-me, isto vai durar até quando? Meu Deus! Vida dura!

Tem como a pessoa se perdoar?

Est-il possible de se pardonner ?

Les psychologues disent que j'ai besoin de me pardonner car elles trouvent que je ne suis responsable de rien. Ce qui s'est passé, c'était un geste d'amour pour ma mère. Mais comment vais-je me pardonner si mes enfants dans une chambre qui fait aussi cuisine et salon. Si, quand je suis dans cette position, ma seule pensée est le pourquoi de mon séjour ici. Maintenant je me demande jusqu'à quand cette situation va durer ? Mon Dieu ! Vie dure !

HELENA/ RECONCILIAÇÃO

Je me suis souvenue de la raison principale qui m'a fait partir du grand confort qu'offrait mon pays, l'Angola. Aujourd'hui je suis perdue, sans famille, avec deux enfants. Je laisse la vie m'amener où ce sera le plus avantageux pour moi et mes enfants.

VIOLÊNCIA/ DES MEMÓRIAS

HELENA

J'ai enflammé
des vieux souvenirs .

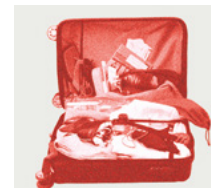
Je me souviens de tout ce qu'il s'est
passé dans ma vie : les tortures, les
violences conjugales et l'insécurité
dans mon pays d'origine. Ce qui doit
me faire oublier tout ça, c'est d'être
ensemble, d'être avec mes trois
enfants.

J'essaie de mettre de côté les pensées
négatives pour donner sens à la vie et donner
une éducation à ma fille.

Avoir l'habitude d'être positive, aller vers la
réconciliation, c'est avoir la paix en soit,
naître de nouveau. Mais toujours pas
avoir encore confiance, car les
doutes restent permanents.

Régina

J'ai enflammé un vieux souvenir de peur et
de honte, ce jour où j'ai dû quitter Dubaï.
Après 7 ans de résidence auprès de ceux qui
m'ont rejeté à cause de mon VIH, j'ai vu un
feu autour de moi qui a brûlé toutes
mes habitudes et mes beaux souvenirs et
qui m'a apporté une grande douleur. J'ai
revu mon appartement vide, ma valise
ouverte, les messages qui me brûlent de
mon travail et j'ai eu peur que ce feu
soit la fin de ma vie.



Mais j'ai décidé laisser ce feu brûler tout
ce qui m'a blessé là-bas : les regards durs,
les mots qui
la honte
la peur de retourner
à qui j'ai déjà posé la
ce que je peux rentrer ? »
refusé l'accès à cause
homosexualité.

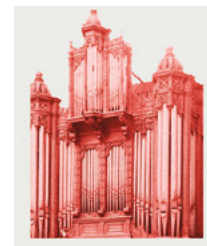


m'ont fait mal,
d'être malade,
dans une famille
question « est-
et qui m'a déjà
de mon

Mais dans cette lumière de feu, j'ai retrouvé
mon souffle. Aujourd'hui, je suis en France,
entre des gens qui me ressemblent, avec toute la
liberté que je mérite.



Dans une église, je ferme les yeux, j'entends la musique
et je sens la paix entrer en moi. Je respire, je ne
me cache plus. Le
danger, il est
qui me guide. Avec
corps, mon VIH,
que je ne suis plus
cendres, c'était
Nicolas.



Nicolas

*J'ai enflammé
de vieux souvenirs.*

*En somme, les vieux souvenirs, bons ou mauvais,
reviennent de temps en temps, mais cela dure un instant,
je passe à autre chose : au présent, bien sûr.*

Mes vieux souvenirs ne sont pas vraiment enflammés.

Autrement ça serait la nostalgie permanente.

*Je ne mets pas le feu ni au passé, ni au futur, ni même au
présent. J'essaie de rester serein face aux aléas de la vie.
Certes, il y a toujours un petit moment d'angoisse et de
tristesse face à certains événements de ma vie, mais ce
petit moment s'évanouit aussitôt.*

*Plus dur est ce qui concerne ce monde, de plus en plus
injuste, de plus en plus absurde, de plus en plus désolant,
de plus en plus chaud. Des peuples entiers privés de liberté.
Des guerres de feu et bien d'autres maux.*

*« Ce qui est, a été et sera.
Ni pessimiste, ni optimiste, plutôt réaliste ».*

Patrick

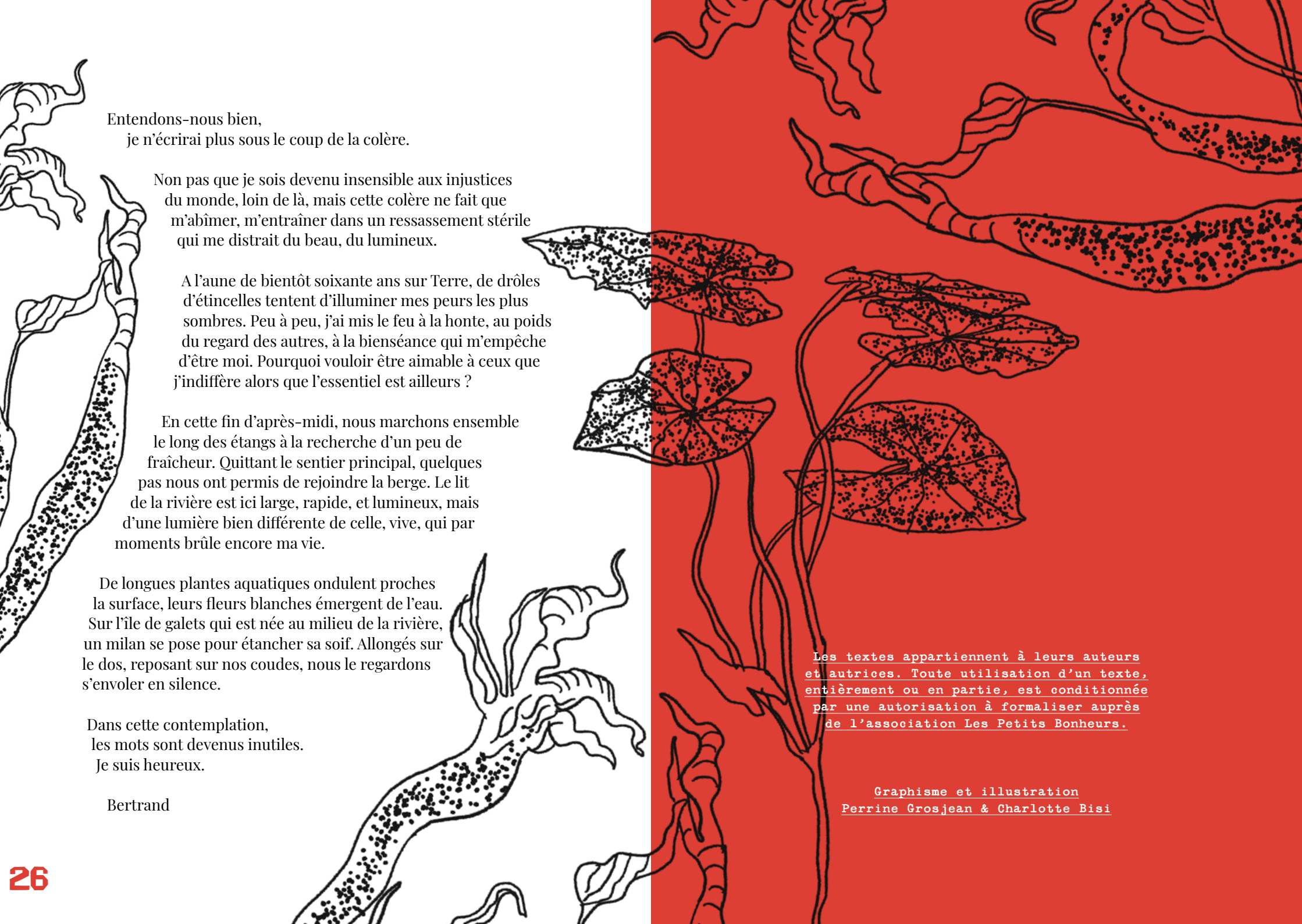
Lumière vivante

Oui, j'ai mis le feu à ces événements, à ces non-dits, qui me
rongeaient progressivement de manière inconsciente. Ils étaient
subtilement cachés sous cet amas de croyances, de faux espoirs et même
de ces valeurs qui m'ont toujours porté... jusqu'au jour où j'ai accepté
de descendre en moi pour enfin les appréhender et les traiter...
Afin de guérir et d'avancer dans mon avenir.

Oui, j'ai bien enflammé ces vieux souvenirs pour mieux comprendre ce qui
n'allait pas, pour mettre en lumière mes propres blocages et faire la part
entre mes responsabilités et celles qui ne m'appartiennent pas.

Oui, je guette la réconciliation, car pour faire ce travail
d'introspection, je devais d'abord me fixer un objectif de paix et de
réconciliation, afin de garantir ma sérénité et celle de mes proches.

Ludovic



Entendons-nous bien,
je n'écirai plus sous le coup de la colère.

Non pas que je sois devenu insensible aux injustices
du monde, loin de là, mais cette colère ne fait que
m'abîmer, m'entraîner dans un ressassement stérile
qui me distrait du beau, du lumineux.

A l'aune de bientôt soixante ans sur Terre, de drôles
d'étincelles tentent d'illuminer mes peurs les plus
sombres. Peu à peu, j'ai mis le feu à la honte, au poids
du regard des autres, à la bienséance qui m'empêche
d'être moi. Pourquoi vouloir être aimable à ceux que
j'indiffère alors que l'essentiel est ailleurs ?

En cette fin d'après-midi, nous marchons ensemble
le long des étangs à la recherche d'un peu de
fraîcheur. Quittant le sentier principal, quelques
pas nous ont permis de rejoindre la berge. Le lit
de la rivière est ici large, rapide, et lumineux, mais
d'une lumière bien différente de celle, vive, qui par
moments brûle encore ma vie.

De longues plantes aquatiques ondulent proches
la surface, leurs fleurs blanches émergent de l'eau.
Sur l'île de galets qui est née au milieu de la rivière,
un milan se pose pour étancher sa soif. Allongés sur
le dos, reposant sur nos coudes, nous le regardons
s'envoler en silence.

Dans cette contemplation,
les mots sont devenus inutiles.
Je suis heureux.

Bertrand

Les textes appartiennent à leurs auteurs
et autrices. Toute utilisation d'un texte,
entièrement ou en partie, est conditionnée
par une autorisation à formaliser auprès
de l'association Les Petits Bonheurs.

Graphisme et illustration
Perrine Grosjean & Charlotte Bisi

On a plongé dans l'océan pour laver nos corps fatigués, on a dit que parfois, le noir est espoir, que la montagne est plus belle gravie auprès de l'être aimé-e. On a partagé un dîner de famille dans lequel on rit. On a avoué que la plus grande réconciliation devait se faire avec soi-même. On a évoqué les guerres de feu, les pères qui consomment nos restes mortels. On a pensé les raisons de la distance. On a affirmé qu'il n'y a que la pluie du printemps qui apaise, que cette saison ramène le sourire aux gens et fait exploser la nature. On a écrit les peurs qui reviennent, la peur de la maladie, des épidémies, de l'enfermement. Nous avons dit « nous sommes disponibles pour l'amour », en brûlant les papiers sur lesquels nous avons inscrit la solitude, l'angoisse et la précarité extrême. On a dit le courage à voix haute, on l'a écrit plusieurs fois. « Je suis fièr-e » a résonné dans nos salles d'écriture, fièr-e de chanter, fièr-e de danser, fièr-e de crier. On a avoué qu'on n'avait parfois pas assez de colère, qu'on avait bien trop la trouille pour tout brûler et qu'à force de courir après des étincelles, on ne récoltait que des brûlures. On a marché le long des étangs en étant heureux-se. On a mis le feu à la honte. On s'est fait la promesse de vivre une vie meilleure. On s'est demandé « qu'est-ce qu'être libre ? » et ensemble, par les mots écrits en ateliers, par la présence et l'écoute, on a créé ce lien où on était libre d'être soi-même. On a repris le pouvoir.

Projet porté par Les Petits Bonheurs
lespetitsbonheurs.org
lespetitsbonheurs@lespetitsbonheurs.org
09.53.04.63.65



Dans le cadre d'un partenariat avec
ViiV Healthcare



Un grand merci aux associations Tempo (Grenoble), Envie (Montpellier), RSMS (Marseille) et AIDES (Nouvelle-Aquitaine et Auvergne-Rhône-Alpes) pour leur accueil et leur chaleur.

