

# Qui sait ? Un autre monde ?

Réaliser un jour que le  
*corps*  
cafouille, bafouille et rouille  
et lentement s'écroule.  
*Puis ?*



## Avant-propos

L'annonce d'une maladie est un événement marqué dans la vie. Je ne fais pas exception à cette règle.

Je suis touché puis envahi par la fibromyalgie en 2002/2003. Ma vie change, lentement. Ce n'est pas un tremblement de terre, je ressens comme un frémissement de douleurs, pénibles déjà, de fatigues et d'inquiétudes alors que mon ciel ne connaissait que quelques nuages, l'occupation de mon corps par une armée invisible, certes, mais semant le trouble, causant des émotions fortes et inhabituelles, de l'anxiété pour des événements anodins.

Partageant difficilement ces états qui me touchent à l'intime, je crâne, je me tais, j'écris. L'écriture a toujours été une manière de me parler, de me dire aux autres en espérant qu'ils me devineraient. Un carnet est un confident à l'intérieur duquel je ne risque rien sinon me retrouver face à moi-même.

Un jour j'ai osé partager mes « secrets » et cette mise à nu - limitée - fut la porte entr'ouverte à un lent déballage qui, aujourd'hui encore, me permet de me dire.

Les textes ci-dessous datent d'une dizaine d'années après le début de la maladie. Je parvenais à écrire - sans trop me mettre en danger - le quoi de mon état de santé.

Les dates de rédaction des textes, vous le constaterez, ne respectent pas l'ordre chronologique. Volontairement. Cela signifie qu'au fil du développement des différentes phases de la maladie des situations se représentent quand d'autres disparaissent puis reviennent parfois sous une forme modifiée. Je dirais volontiers que je subissais plusieurs petites pathologies. D'où la difficulté de vivre et de subir ces changements. Cet apparent désordre chronologique est, pour moi, une manière de montrer ces marées successives de symptômes.

Était-ce utile ? À chacun(e) de juger.

André / 2025

## Table

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Escalier                    | 5  |
| Peiner                      | 6  |
| Verbes – Manières de dire   | 7  |
| Consultation                | 8  |
| Un trou                     | 10 |
| Sentier                     | 11 |
| Oubli                       | 12 |
| Oubli                       | 17 |
| Et                          | 13 |
| Mieux                       | 14 |
| Folia                       | 15 |
| Trop ?                      | 16 |
| Dé-rire                     | 17 |
| Jouer du biniou             | 18 |
| le bonheur d’être là        | 19 |
| Coup d’état                 | 20 |
| Qui sait ? Un autre monde ? | 21 |

## Escalier

C'est un frêle escalier aux pas irréguliers,  
au ressenti rugueux, sur la face desquels  
le pied se pose nu. Et tout le corps aussi.  
Quand on descend les marches, le sens se fait unique,  
amenant au sous-sol et parfois bien plus bas.  
S'ouvre alors comme un cœur, le centre vrai, sans fond,  
tant l'être et ses secrets sont enfouis tout là-bas  
à l'abri des couleurs des jours et de la vie.  
Tout n'y est, cependant, pas fait d'obscurité.  
Mais l'accès y est rare et les chemins obscurs.  
Ces sentiers je les prends et les parcours, parfois,  
quand le pas en surface n'est pas bien disposé;  
apparaît un besoin affamé d'assurance et de sérénité.  
Je pars alors au cœur de moi, de mes secrets  
pour une étape éclair qui restaure, affermit le pas,  
l'âme et la vie.

2013

## Peiner

A en peindre de rouge l'écho du vide en moi,  
à chanter italiques les syllabes coupées,  
penser qu'en plein orage disparaît l'encre blême  
et que le son plombé épanouit l'étau  
du mal et des misères. Etre mal et peiner.

L'écorce dira bien l'absence de la sève  
et la peau traduira du corps tous les mystères.  
Savoir qu'au ciel frileux apparaît la joie frêle  
et que la voix radieuse épanouit le cœur  
malgré tous les hivers. Avoir mal, espérer.

2006

## Verbes & Manières de dire

Déprimer.

Penser.

Ruminer.

S'enfoncer.

Penser.

Couler.

Crouler.

Tâcher de surnager.

2013

Habitude !

Comme avant.

Pas changé.

Debout là.

Sans souci.

Sans projet.

La paix !

Engourdi.

Pas pressé.

En prison.

A quoi bon ?

Fatigué.

Mou, mou.

Affaibli.

Errance.

Hébétude.

So what ?

2014

# Consultation

## Préparation

J'allais le rencontrer pour, ma foi, que lui dire? J'aurais vraiment aimé un régime allégé sans peur et sans question, sans angoisse et sans mal. Et ça, c'est tout un monde, où, sans trop réfléchir on avance et on vaque, où les jours et les nuits se suivent et font chemin. Je me suis, il est vrai, égaré, abimé par ce que la douleur a doucement brisé. J'étais joyeux et gai, enjoué et serein. Je me retrouvais là peureux et douloureux, craintif, dubitatif. Ce que la vie donnait semblait me démolir tant tout inattendu me rendait amoindri. Je doutais, ruminais, parfois me réveillais en sueur et mon cœur s'excitait et cognait dû à tout imprévu que mon esprit inquiet s'inventait dans la nuit. Ma vie goûtait le sec, l'âcre et le pas sucré. Mes nuits étaient vapeurs, anxiétés et puis peurs. Voilà ce que j'allais lui dire et espérer sortir de ces ornières que le mal a creusées.

## Consultation du 13

Il me parlait conscience et puis perfectionnisme, me disait don de soi, justifiait mon mal-être. Du temps il m'en fallut, il m'en faudra encore pour supporter la garce, ma culpabilité. « Mais cela cher monsieur c'est votre maladie! » Tout cela, disait-il, provoque en vous les maux au-delà des douleurs, angoisse et anxiété. « Monsieur verbalisez ! Trouvez les mots pour dire au-delà de vos maux les émotions qui tuent." La question, là, surgit : et dire les mots à qui? A quelle oreille alors épinglez, attachez mes embrouillés post-it, listez les émotions et les mots négatifs?

## Après la consultation du 13

Pour quitter ces rigoles si riches en merditudes il me faut, me dit-il, ostraciser celui qui trop souvent me fige. A force de penser, à trop y réfléchir, ma vie deviendrait ça qui me fait hésiter, m'angoisse et puis me perd. « Éloignez-vous un peu du cerveau qui vous mène mais aussi vous démène, profitez de ces temps où compte le présent. A trop vouloir aller au grand devant des choses, vous quittez le réel, vous oubliez la vie, vous pensez, vivotez et craignez respirer.



Écoutez-vous souffler plutôt que de songer; appréciez inspirer et ressentez-vous là, à l'endroit où vous êtes. Pensez, pour la santé, est un sel mais point trop. »

Il y a bien longtemps il me fallait me dire et ne pas me cacher au risque d'étouffer. Et voilà, aujourd'hui, que je vais respirer au bénéfice, un jour, d'enfin me retrouver.

2014

## Un trou

Je suis blessé.

Et abîmé.

Un choc, fort,  
bref.

J'ai mal à moi.

Diminué.

Sans coup,  
sans plaie.

Tête accusée.

Car aujourd'hui  
c'est la mémoire  
qui m'a détruit.

Constater que,  
en profondeur,  
se crée un creux.

On dit un trou  
dans la mémoire.

Et ce trou-là  
va grandissant.

2015

## Sentier

L'image d'un sentier, un frais chemin terreux, boueux, cerné d'ornières et d'herbes vertes au long, sous la tendre lumière d'un soleil printanier.

Je marchais près de toi, j'étais bien, insouciant. Le long du pré verdi, enclos de barbelés, accueillant cependant, la vie apparaissait paisible et douce et belle.

Dans mon esprit chagrin, se baladaient pourtant des idées pas faciles, des pensées déplacées dont le gris tranchait tant avec la paix des lieux. La vision du sentier jours et nuits j'ai tâché m'en habiller le cœur et l'esprit puis la vie pour écarter ma vue du carcan du mal-être.

C'est un aller-retour sans cesse et si présent entre peines et soleils, entre nuits et lumières. Il m'est tant malaisé d'être, de trébucher puis encore de tomber.

2013

# Oubli

Le souvenir lointain déjà comme un oubli.  
Un point d'ordre du jour sur lequel on passait.  
Un rond-point sans trafic délaissé, sans beauté.  
Une porte entrouverte sur un hall sans chaleur.  
Jardin abandonné sans vie, ni soin, ni fleur...  
Je n'imaginais plus qu'il me soit là, au cœur.

Le bonheur.

2020

Et ?

Piétiner.

Ne pas avancer.

Piétiner.

Ne pouvoir avancer.

Rester là.

Comme un demeuré.

Rester là.

Comme un paralysé.

Penser.

Sans évoluer.

Penser.

Sans pensée à mâcher.

Résister.

Mais à quoi.

Résister.

Mais pour quoi ?

Exister.

Etre qui ?

Exister.

Etre quand ?

2014

## Mieux

Pour un autre départ vers un chemin donné,  
peut-être une redite, pourquoi pas un ailleurs  
qu'au mieux je choisirais.

J'attends à en moisir un peu, si peu d'air frais  
qui me ferait penser que tout peut advenir,  
que je peux être mieux.

Je mets dans mes actions tout ce que j'ai de mieux,  
espérant que le mieux soit d'une qualité  
à me faire m'empresser.

2020

## Folia

A l'amont d'un volcan sommeillait un varan  
aux plumes défraichies par des nuits d'insomnies.

Au cœur chaud du cratère s'attablait, débonnaire,  
une verte cigogne muette et quasi borgne.

Attaché aux volutes attendait l'occiput,  
la dévotion gloutonne d'une avide lionne.

J'aime ces fariboles, mentales farandoles.  
Il me plaît d'y entrer puis de m'en échapper.

2015

## Trop

A l'horizon d'un ciel ouvrant sur l'inconnu,  
le bateau naviguait de hauts fonds en récifs.  
La mer, en flots furieux, faisait tordre la nef,  
le bruit et ses échos assombrissaient les cœurs.  
La côte puis ses repères devenaient impassibles  
tant la pluie et ses brumes paralysaient la vie.  
La carène et le pont ne formaient qu'un seul lieu,  
le feu de mâât, muet, devenait transparent.  
Soudain le gouvernail s'emballa, se brisa.  
Sans pilote et sans cap, on lança les canots.  
Ce fut chacun pour soi. L'esprit de corps défunt  
tua les matelots et dispersa les biens.  
Seuls les forts, les habiles s'endormirent aux rivages  
abimés, mutilés, ignorants du destin. Et le rafiôt sombra.  
La tempête passée, l'aube claire, apaisée, questionna le futur.

Hier portait demain comme une ode au bonheur.  
Tout est là aujourd'hui déconstruit et sans voix.  
Las, je me reconnais. Mon cœur, un naufragé.  
Le vent, porteur naguère de tant de démesure  
vint souffler à ma peine des mots qui m'ont troublé :  
"C'est pas pour rien, l'humain, je t'avais averti.  
A trop tirer dessus le fin fil s'est cassé.  
Il est temps de penser à ta vie, à tes forces,  
à moins que de souffrir.

"Souffrir ? Mais j'ai donné !

2017



## Dé-rire ?

A n'en plus pouvoir vivre,  
ne pouvoir penser clair  
tant le mal est puissant,  
envahissant, en chair.

Etre centré au cœur,  
décentré de ce corps  
qui désormais gouverne,  
déborde et fait le mort.

Souffrir à n'en finir  
de lutter sans le dire,  
subir à en flétrir,  
dé-rire, blet à mourir.

2009

## Jouer du biniou

Aller bien. Etre bien. Vivre l'esprit serein.

Le corps souvent fait mal et la douleur parfois  
isole, écrase et tue volonté et plaisirs.  
Mais pis que tout, l'esprit s'en vient éteindre l'âme  
et transformer la vie en malheurs intérieurs.  
Un esprit détaché de tant de maux, des doutes.

Aller bien. Etre bien. Vivre l'esprit serein.

Apprendre à exister à côté des misères  
cependant habiter le corps qui m'est donné  
êtreint de ses souffrances et les considérer  
hôtesses malgré moi. Je ne peux ignorer  
leur force, leur amertume, le tort, et l'infortune.

Aller bien. Etre bien. Vivre l'esprit serein.

Et vivre malgré tout, me choyer et m'aimer?  
Devenir un soleil au plein cœur de l'orage?  
Un ruisseau s'écoulant au sein de la fournaise?

Aller bien. Etre bien. Etre moi, simplement?

Puiser la force en moi, retisser mon chalut  
et récolter la pêche qui me rendrait du cœur.  
Et jouer du biniou pour sonner le rappel  
des énergies, des forces. Et, qui sait, du bien-être.

2011

## Le bonheur d'être là

Apostropher le ciel, calmement demander ce qu'il voit de là-haut.  
Emmitoufler le brin de l'herbe folle au champ, caresser le futur.  
Au haut d'un hêtre pourpre considérer le temps et nourrir mon esprit.  
Écouter en silence le cri d'un papillon abruti de soleil.  
M'épuiser à goûter les piments aigres-doux d'une vie hébétée.  
Associer au festin d'une table couverte l'inquiétude du jour.  
Puis métamorphoser l'habitude de vivre en paix d'un cœur allègre.  
Et enfin rencontrer au défilé des jours le bonheur d'être là. `

2012

## Coup d'état

Aujourd'hui au réveil le soleil est très pâle  
et, tout au fond de moi, la tristesse frémit.  
Inattendue présence que rien en moi n'explique ;  
c'est comme un coup d'état, c'est un état de fait.

Mon esprit qui se perd  
ignore ce qu'il va faire.  
Il n'est pas lui, se tait ...

Ce n'est pas vraiment neuf car c'est la nuit, souvent,  
que ce coup se fomenté et me prend au matin.  
L'horizon disparaît et le ciel, vide alors,  
ne séduit ni n'attire. La force est éphémère.

Je vis, n'existe pas.  
Inerte et vague la vie  
ne sait vers où aller.

2018

Qui sait, un autre monde ?

Aujourd'hui, décidé,  
je m'étais avancé  
à regarder la vie  
autrement. Essayer.

Tout n'est pas ce qu'on voit  
ni ce qu'on imagine,  
pas plus que le rêvé  
ou ce que l'on pressent.

Et si je me disais :  
vivre ma maladie  
est route singulière,  
qui sait un autre monde ?

2012

