



# *Sommaire*

*Les textes sont à lire dans l'ordre d'apparition établi ci-dessous, de préférence à lire à la suite, car la fin est heureuse.*

*Prenez le temps, posez-vous, accordez-vous le temps pour savourer cette œuvre qui vous est offerte.*

*1- Délivrance*

*2 - Cœur ...*

*3 - U3*

*4 - Prémices d'un délice*

*5 - Paradise*

# *Ma vie en Slam*

*Les visuels qui accompagnent les textes sont le fruit d'une rencontre de l'auteur avec une illustratrice :*

*« Cédric est venu me trouver pour mettre en visuel des textes qu'il slamait pour construire son recueil.*

*Des mots de déchirure, des mots de tendresse, des mots cris et des mots tout simplement pour dire.*

*On dit ce que l'on ressent, ce que l'on est ; et à partir de là on essaye de construire, de créer.*

*Mon atelier de calligraphie et de peinture était ouvert à Chambéry à ce moment là encore.*

*J'ai laissé ses mots infuser à mon humanité, j'ai laissé venir couleurs, formes et traits et j'ai créé les planches de chaque slam qui je l'espère porteront pour lui comme pour moi, les valeurs positives de la création.*

*A Toi »*

GARANCE



ECRIRE EN

SLAM

ECRIRE

*en Slam*

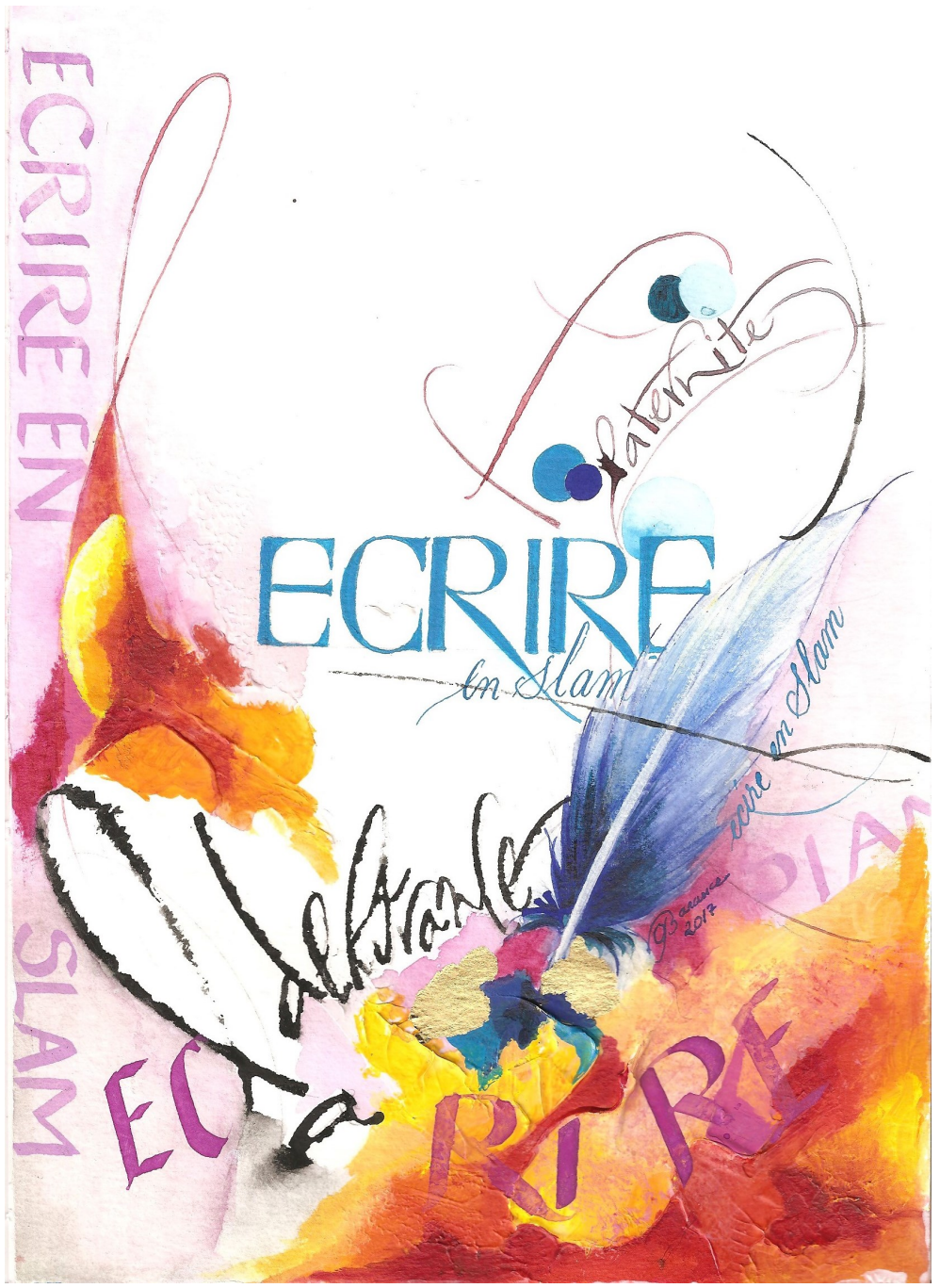
*latenite*

*en Slam*

*al Frank*

*Beauvais  
2017*

E  
CRIRE



# 1 - DÉLIVRANCE

*Pour moi enfance a rimé avec...souffrance  
Adulte trop tôt, j'ai failli y laisser ma peau  
Mais heureusement, fraternité n'a pas été qu'une idée  
Soutien de tous les jours, même dans les moments les plus lourds*

*Des parents absents, un père en dépression,  
une mère qui pète les plombs,  
Un petit frère dont j'étais proche,  
car il avait besoin d'accroche...*

*A trop donner de tunes, j'aurais pu y perdre des plumes  
Du coup accepter la Curatelle, n'a pas été une bagatelle  
Violent avec mes parents, heureusement,  
Une infirmière était là pour assurer leurs arrières  
Mais après mure réflexion, cette mesure,  
Je la vois maintenant comme une protection*

*Des parents absents, un père en dépression,  
une mère qui pète les plombs,  
Un petit frère dont j'étais proche,  
car il avait besoin d'accroche...*

*Avaler tous ces médicaments ... m'a créé bien ... des tourments  
Pour pas délirer, j'ai tout essayé, même tirer... sur un tarpé...*

*Des parents absents, un père en dépression,  
une mère qui pète les plombs,  
Un petit frère dont j'étais proche,  
car il avait besoin d'accroche...*

*C'est entre autres pour toi ... que je me bats  
C'est grâce à toi ... que je suis encore là...*

*Mon frère... De galère*

*Mais aujourd'hui, je veux être...*

*Une flamme qui brille ... pour toi et ta famille...*



## 2 - CŒUR...

*C'est facile de créer un cœur de pierre  
C'est moins facile de créer un cœur dont on est fier*

*On nous a imposé beaucoup surtout d'être à genoux  
L'humain est d'une simplicité  
Il est assoiffé d'avidité*

*A mon âge j'ai compris  
Pourquoi on me l'a pas permis  
D'avoir un cœur dont on est fier  
Mais plutôt d'avoir un cœur de pierre*

*Car au début on est content d'être un enfant  
Rempli de rêves puis on y met vite une trêve*

*Moi je voulais pas devenir Adulte  
De peur de perdre ce pourquoi je lutte :  
« Pour la délivrance de mes frères de souffrance »*

*Tout a commencé à l'école :  
J'étais bon fayot  
Mais j'avais pas tant de potos  
Fallait avaler une quantité de merdiers  
Pour au Final oublier pourquoi on est né :*

*AIMER*

*C'est facile de créer un cœur de pierre  
C'est moins facile de créer un cœur dont on est fier*

*Puis on devient de bons travailleurs  
Qui mettent de l'ardeur au labeur  
Qui finissent par oublier leur vraie valeur  
Celle du :*

*CŒUR*

*C'est facile de créer un cœur de pierre  
C'est moins facile de créer un cœur dont on est fier*

*Jusqu'à la retraite  
Où enfin on peut faire la fête  
Mais il est presque trop tard  
La course aux dollars a tué tout l'Espoir  
De voir un soupçon de Paradis  
A part à la fin de sa Vie*

*Du temps perdu à courir après l'Argent  
Alors que tu aurais pu prendre le temps  
De t'occuper de tes enfants et de leur maman  
En vivant simplement  
Autour d'un feu de camp...*

*Au final on oublie l'essentiel  
D'avoir un cœur l'acte Elle*

*La tête dans la voile lactée et les pieds bien ancrés*

*C'est facile de créer un cœur de pierre  
C'est moins facile de créer un cœur pur...*





## 3 - U3

*Nous on s'est connus à U3, on n'avait pas trop le choix..*

*Comme deux pauvres « cons »,*

*Nous étions dans cette Unité... d'hospitalisation*

*Alors on s'est retrouvés, réunis, parmi d'autres égarés de la Vie,*

*Cette Vie qui nous a pas... épargné les « soucis »,*

*Dès que l'on était « baby »*

*Autour de nous, des Êtres Humains,*

*Comme chacun de vous et moi, car dans cette Unité,*

*Chacun peut s'y retrouver de force, lié OUI !!! ou de son plein gré, A'USSI !!!*

*Car si, au cours de votre chemin, lors d'un trop plein,*

*Sans grand coup de main, d'autres Êtres humains,*

*Par manque de communication, ou par une simple incompréhension*

*On peut souffrir, par exemple, à n'en plus dormir... ni se nourrir...*

*Car dans cette société, parfois trop... mécanisée, protocolisée, hiérarchisée,*

*On se retrouve parfois, ainsi, très isolé,*

*Et ainsi parfois... finir... par être cloisonné, parmi ceux qu'on a appelé jadis*

*Les aliénés...*

*Ces personnes « à soigner » soit disant,*

*Alors que soit dit en passant,*

*Soigner signifiait : « dont on doit prendre soin... donc selon leurs besoins ».*

*Alors,*

*Pensez vous que : priver de sa particularité, de son identité  
Ceux à qui nous imposons un pyjama bleu, soigne...?*

*Pensez vous : qu'enlever toute communication avec l'extérieur, à part sauf erreur,  
La télévision et ses informations, qui peuvent faire peur, soigne...?*

*Est ce que vous pensez qu'enfermer dans un pavillon fermé à clé,  
Attaché parfois, donc sur « médicamenté »,  
Pour qu'on nous entende pas crier, soigne...?*

*Alors qu'on a simplement besoin de... quoi...?  
De s'exprimer, d'être rassuré, écouté, cocooné...  
Pour mieux évacuer ce qui nous a traumatisé, angoissé, avant d'arriver...*

*Alors qu'en fait on se sent... encore plus... désemparé,  
Quand on passe... là... porte d'entrée,  
Pour la première fois, dans ce lieu autrefois...  
Géré par des Hommes de Foi, appelé :*

*Asile*

*Encore plus traumatisé par cette nouvelle réalité,  
Qu'est l'hospitalisation, dans cette nouvelle institution.  
On a envie des fois, par réaction, de filer sans... autorisation,  
Non par rébellion, mais par sensation,  
D'être une fois de plus incompris, soumis, non écouté voir ignoré...*

*Alors on fuit sans bruit !!!*

*Rattrapé par des infirmiers, spécialisés, aux combats rapprochés...  
Alors en fait on se retrouve « puni », dans un lieu plus rétréci, piquouse et... au lit...*

*Ce que je vous décris avec mon esprit  
Pas parce que je l'ai appris en théorie, mais car  
Mon chemin de vie... m'a amené, dans une de ces cases parmi tant d'autres,  
Qu'est... la Psychiatrie*

*Alors*

*Comment ne pas délirer de plus en plus ???*

*En nous enfermant, gardés par des « geôliers »,  
Non pardon, je disais cela pour vous ... choquer !!!  
En fait, des infirmiers, entre autre, qui manquent de temps, pour échanger  
Ou même qui sont « Obligés » ...de garder... la soi-disant « Juste distance »  
Envers des gens ... en souffrance...*

*Mais en fait nous les êtres humains : infirmiers, et personnes soignées...  
Ne sommes pas des « machines qui triment »,  
Ou des patients... bons à avaler des médicaments,  
Car... nous ne voulons pas devenir des robots, qui en ont plein le dos,  
Ou des... zombies... sans vie...*

*Mais*

*Nous sommes  
Des Êtres Humains avec un Cœur à Fleur,  
Ne demandant qu'à ... créer du lien,  
Authentique ... et pas... forcément,  
« Thérapeutique »,  
Comme on l'a appris dans les écoles...  
« Démocratiques »...*

*L'image du patient, en psychiatrie est,  
De temps en temps... perçu,*

*Par des gens bien pensants, mais en fait ... méconnaissants ...  
Par manque de réelles informations, donc de communication,*

*Avec « ces personnes » :  
Comme un « Fou », à enfermer surtout,  
Car avec un potentiel... dangereux,*

*Alors qu'en fait , la plupart du temps,  
C'est à eux que l'on s'en prend...  
Ou c'est à eux même qu'ils s'en prennent....*

*Mais toi et moi, mon ami, que j'ai eu la chance de rencontrer là bas.  
On n'en restera pas là.*

*Cette unité nous a pris quelque chose.  
Mais maintenant grâce à la prose,  
On repose les choses.*

*Nous, on revient de loin,  
Pour devenir des hommes de « Bien »,  
Et redonner de l'Espoir, à qui veut et peut le voir,  
Et le fera passer, à son tour, sur son chemin de vie,  
A des personnes qui l'auront à leur tour, saisi...*

*Si vous voulez plus de détails, allez vers moi et je m'en ferai une joie,  
Du moment que je me sens respecté,  
Dans un échange d'expériences, en toute simplicité et authenticité...  
Bien à vous, merci de m'avoir écouté...*



## 4 - PRÉMIÈRES... D'UN DÉLICE

*La vie commençant au creux de toi maman,  
Puis par des événements plus ou moins traumatisants,  
Le divorce de vous mes parents, notamment,  
Car rassemblés dans un logement : deux enfants,  
Et des êtres devant tenir le rôle de parents,  
N'est pas toujours... évident... maman*

*Vivant dans un monde que je trouvais de plus en plus... fort décadent  
J'ai cherché comment rendre celui-ci moins... souffrant,  
Pour mon cas et ceux qui sont ici bas... maman  
Et oui depuis tout petit !!! j'y ai réfléchi !!! soyez pas surpris !!! je suis sûr que vous aussi !!!*

*Puis au fil de ma vie, je me suis retrouvé, petit à petit,  
De plus en plus... isolé...  
Géographiquement dans un premier temps, de vous, mes parents  
Et de mes amis entre autres, issus de mon... lieu-dit,  
Pour des études souvent rudes  
Puis pour gagner ma vie, comme on dit  
Puis pour des raisons de... « maladie »...  
Entre des cloisons... qui n'ont pas de nom... pour ma réhabilitation...*

*J'ai atterri, pour travailler, dans une grande cité  
Où on pouvait me considérer comme un... étranger,  
Pour taffer essentiellement... devant... un écran  
Communiquant peu souvent,  
Directement entre humains bienveillants,*

*Je me retrouvai donc principalement avec... des logiciels,  
Dans ce nouvel... univers... auquel j'ai du me faire, sans trop m'y plaire...  
J'ai découvert entre autres internet, et je m'en suis mis encore plein la tête,*

*J'ai eu accès à des informations :  
Notamment sur des hommes et femmes de religion,  
Commettant des exactions, appartenant pourtant à ma propre confession... d'alors...parents  
D'illusions en désillusions, ne croyant plus que les choses allaient en évoluant...  
Je me retrouvais déboussolé par tant de nouveauté,  
De fait, parfois, oublié... voire... caché...  
Sans pouvoir en discuter, de manière posée, avec des êtres animés de bonté ...*

*Me retrouvant seul, le soir, dans mon logement,  
A implorer Jésus pour trouver un but,  
Agenouillé devant... une bougie... pour trouver un sens à ma vie,  
En écoutant un chant... lancinant...  
Mon Dieu en y pensant, que c'est délirant !!!*

*J'ai ressenti alors comme une boule d'énergie, au niveau de mon Qi...  
Tchi... Kundalini...*

*Rempli de tant d'ivresse, d'un coup, tout seul, dans cette pièce  
J'avais envie de la partager... à... toute l'humanité...  
Comment ne pas succomber...*



*Mais*

*Confronté à ces autres... « étrangers »... voulant faire de moi : « l'apôtre ».*

*En réalité... je n'arrivais pas à communiquer...*

*Cette immense Joie, qui était... en « FÊTE »... en moi, à ce moment là...*

*Décalé, frustré, tout a commencé à déraper, je croyais appréhender... La Vérité,*

*Souffrant d'être incompris*

*Je me suis pris alors pour Jésus Christ... réincarné pour apporter...*

*La Paix sur Terre... dans un Paradis... tout le monde compris...*

*Compris ?*

*Pas de discrimination... vive l'inclusion...*

*Ainsi faite de communication... avec des êtres incarnés,*

*Je me suis tourné encore plus... vers une quête de... spiritualité*

*Pour trouver Ma Destinée...*

*Oppressé, stressé, isolé... au final sur cette sphère pas banale...*

*Remplie pourtant d'humains, avec lesquels... j'étais très peu en lien...*

*Car en fait, je le compris plus tard, moi y compris, chers parents*

*Chacun cherche souvent à imposer sa vérité... La Vérité...*

*Au nom d'une révélation... Religion...*

*Ou tout simplement chacun nous cherchons à faire faire à Autrui,*

*Ce qui nous semble bon pour Lui... sans lui demander son avis ...*

*Et/ou sans prendre en compte notre propre ressenti...*

*Et cet Autre obéit car : Lui, m'Aime !!! ou désobéit... et Lui, peut*

*Devenir l'Ennemi...*

*Tout cela pour protéger... cet Autre... ou se protéger soi même,  
Dans cette vie ci...*

*Ou pour être gentil, comme on nous dit, et ainsi s'oublier aussi...  
Pour avoir un grand Présent, ce qui, dit autrement, par certaines gens est :  
Gagner sa place au Paradis !!!  
Chers parents !!!*

*Mais moi je ne crois plus au Père Noël !!! mon plus beau cadeau je l'ai déjà eu  
Vous remerciant tous, passé, présent, c'est d'être Vivant pleinement  
Et non, soit dit en passant, délirant !!!*

*Conclusion de cette expérimentation :*

*Nous pensons communiquer,  
Mais en réalité, nous ne faisons que... nous frustrer,  
Et nous empêcher... d'exprimer, d'expérimenter, ce dont... nous avons en réalité, tous envie,  
A cet instant :*

*T*

*Comme pour l'Éternité...*

*D'échanger avec toi... « cet étranger »...  
Ce que l'on nomme en vérité :  
Une relation à cœur ouvert,  
De Cœur à Cœur,*

*Et si vous y parvenez,  
Vous n'en tirerez pas peu de Fierté...*

*Pour pas s'en priver...(un petit secret)  
Il faut des fois dévoiler... son intimité...*

*Pour gagner ainsi... en liberté...  
Celle d'être soi-même, en toute bonne foi,  
Alors, osons, partons, de...*

*Nous-m' AIME*

*Pour aller à la rencontre... de cet...autre... âme... humaine...*

*Que les langues se délient... pour être... mieux compris...  
Chacun en toute authenticité, relié tout simplement, sous le Firmament  
Comme le firent...les... Mamans avec leur Enfant*

*Ne trouverions nous pas, peut être, un terrain de jeu, que l'on appelle : la Planète Bleue...  
Où tout le monde serait, peut être,*

*Plus Heureux...*

*Commençons ici, avec ceux qui sont réunis...  
Partager par exemple : de la Fraternité...  
Sans préjuger...de l'étiquette... que l'on peut porter,  
Personnes diagnostiquées... ou... professionnels de santé...*

*Nous sommes tous embarqués, vous et moi, qui m'écoutez,  
Dans le même Navire,  
que l'on appelle :*

*l'Avenir de l'Hospitalité...*



Vivre Vivre

être Ouvert cœur

G. Durand 2017

## 5 - PARADISE

*L'Espoir fait vivre dît-on,  
Moi je dis non !!!*

*Je dirais plutôt qu'il fait survivre*

*VIVRE ENFIN VIVRE*

*Un jour viendra,  
On se prendra tous dans les bras,  
Tout aura été mis à plat...*

*VIVRE ENFIN VIVRE*

*Et le mot Harmonie ne sera plus synonyme d'Utopie*

*VIVRE ENFIN VIVRE*

*Il n'y a pas que dans mes délires que j'y crois*

*VIVRE ENFIN VIVRE*

*L'Avenir nous le dira ou pas...*

*VIVRE ENFIN VIVRE*

*Mais moi, j'y crois...*

*Remerciements :*

- ◆ *Atelier thérapeutique du CHS de la Savoie*
- ◆ *Direction du CHS de la Savoie– Délégation culture*
- ◆ *Garance*
- ◆ *Famille, Amis ...et tous ceux que j'oublie...*
- ◆ *Donc vous tous*



*Garance*

*Si vous voulez plus de détails,  
Allez vers moi et je m'en ferai une joie,  
Du moment que je me sens respecté,  
Dans un échange d'expériences,  
En toute simplicité et authenticité...  
Bien à vous , merci de m'avoir écouté...*

*Ce recueil est libre de droits,*

*vous pouvez le partager.*

*Photocopiez-le, clamez-le à volonté !*

TOUT  
PEUPLE

QUI OUBLIE

SON  
PASSE

SE  
CONDAMNE

A  
REVIVRE

