

## Extraits du livre : *Poèmes & réflexions*

### **La valse du temps.**

Déjà la fin de l'année ! Encore une qui s'éloigne,  
Bien remplie ou pas, elle s'en va avec poigne.

Comme le temps passe...  
Les secondes sont petites, nombreuses, agitées et perspicaces.  
Puis, viennent les minutes, bien que plus longues,  
Elles n'en n'ont jamais une à perdre, elles sont le prologue.  
Qui fabrique les heures... des heures très riches, sans rebours,  
Mais qui n'en mènent pas larges devant les jours...

Ces jours qui finissent toujours par tomber  
Avant que n'arrive la nuit avec ses secrets volés.  
Est-ce d'avoir voulu à la fois la précéder ou lui succéder ?  
Sans apporter de réponse, les semaines passent, saturées.

Et, s'effacent devant la marche inexorable des mois.  
Ces derniers croquent la vie, mais restent sur leur quant à soi.  
Ils sont plus opulents, moins nombreux  
Mais, grâce à leurs talents merveilleux  
Ils se mettent à trois pour faire une saison.

Justement, parlons- en des saisons !  
Avec leur cycle perpétuel, elles vous font croire à l'éternité.  
Mais, c'est toujours dans la plus froide que naît et s'abîme  
l'année.



Les années passent pour vous parler d'avenir,  
Mais elles n'ont en fin de compte qu'un destin à vous servir.  
Un bon ? Il faut faire semblant d'y croire avec sagesse  
Bien qu'elles ne tiennent que rarement leurs promesses.  
On les voudrait nombreuses dans la valse du temps  
Combien seront-elles encore à exalter nos cœurs flambants ?

Combien seront-elles à nous ensorceler ?  
Les secondes, les heures, les semaines, les mois, les saisons, les  
années  
Sont des provisions que nous voulons, en avare, accumuler.

Le temps doit vous en mettre de côté une multitude  
Soyez tranquille, il me l'a promis en toute quiétude !

## Névroses

Comme tout le monde, j'ai des bébés névroses que j'arrose tous les jours pour me faire des petits romans.

Je crois que les grands amoureux ont plus envie de donner de l'amour que d'en recevoir. Ils fantasment, ils accumulent une énergie potentielle, un trop-plein qu'il faut bien déverser à un moment et alors quelques fois ils choisissent la mauvaise personne.

Chacun a fait l'expérience de se tromper en voulant donner de l'amour et de devoir, malgré tout, souffrir pour la personne dont on ne sera jamais aimé. Mais on agit ainsi, car on espère toujours pouvoir transformer ces cœurs de pierre. On s'accroche désespérément, on en bave affreusement et alors, si le succès ne vient pas, il faut se dire qu'on souffre d'un malentendu mais pas d'une histoire d'amour.

## **Passion**

Ce qu'on appelle la passion, n'est bien souvent que le spectacle qu'on se donne à soi-même, alors que l'amour ne fait partie que des choses imperceptibles. Être amoureux, ce n'est pas mettre un bandeau en haut de la tour Eiffel avec les mots : " je t'aime " c'est être capable d'écouter l'autre en silence.

Les femmes fantasment sur la passion qu'elles croient préférer à l'amour. Mais au quotidien, la passion est d'un égoïsme fou, elle est insupportable et ne concerne que celui qui est passionné. Les gens qu'on prétend aimer ainsi sont niées. C'est je crois insupportable, car ils sont considérés comme des objets.

Je crois qu'un être passionné pourrait être amoureux de n'importe quoi, d'un arbre ou d'une chaise... L'être aimé ne compte pas. Dans la passion on se regarde offrir des fleurs, on n'envisage pas l'autre comme une fin, on l'utilise pour vibrer. Je crois que pour l'amour, c'est le contraire. C'est le respect, c'est le partage.

## **Apprendre à écouter**

Je crois comprendre quelque chose d'incroyable : il faut essayer d'apprendre à écouter ne serait-ce que cinq minutes ! Depuis cette réflexion, je crois que c'est comme si je passais d'une vie en noir et blanc à une vie en couleur !

## **Amour**

À l'heure où tout le monde vit comme tout le monde, le seul endroit où l'on peut être soi-même c'est avec de l'amour.

Avec de l'amour, j'arrive à me nettoyer du monde du travail, de l'argent, de toutes les contingences sociales et culturelles. J'ai l'impression, aujourd'hui, que les gens accordent plus d'importance à leur vie professionnelle que sentimentale. Par l'éducation actuelle, on est façonné pour la réussite matérielle. Il est des domaines, comme de l'art ou du sentiment, qui n'intéressent personne.

L'amour ne connaît aucune limite, aucune barrière. Avec l'amour vient la liberté. C'est la peur qui enchaîne et qui limite une âme. C'est l'amour qui rend libre et rompt toutes les chaînes. L'amour ouvre les portes, change les vies, et fait fondre le plus dur des cœurs ; je le croyais, mais cela ne s'est pas vérifié. L'amour est créatif. Il engendre beauté, harmonie et unité.

## **Tendresse**

Chaque être humain a besoin de cette forme d'amour qu'est la tendresse. Elle enrichit celui qui la dispense aussi bien que celui qui la reçoit.

La tendresse ne peut pas avoir d'effets secondaires.

La tendresse est une forme d'existence. (Pour soi, et l'autre)  
Se témoigner de l'affection et se laisser un espace de liberté, c'est cela ...

Avec de la tendresse les deux parties sont gagnantes.

Avec un geste tendre, (une caresse) un regard, un sourire de tendresse et l'on s'épanouit. Que l'on soit adulte, fort, vieux ou enfant : on a tous soif d'affection et de... tendresse.

Pour un dépressif, je suis sûre que cela est plus efficace qu'un médicament.

Le système immunitaire se trouve au repos et stimulé par la tendresse. Elle diminue la formation de glucostéroïdes sécrétées dans le stress et qui est nocive. (En donnant de l'hypertension artérielle, etc.)

Ainsi, la tendresse est une nourriture nécessaire à tout le monde : vieux ou jeune, malade ou bien portant.

La tendresse est l'expression humaine pour donner du bonheur.