

RELÈVE LA TÊTE

— Poésie —

RECUEIL

RELÈVE LA TÊTE

Milie SACHIKO

ECHO Editions
www.echo-editions.fr

Toute représentation intégrale ou partielle, sur quelque support que ce soit, de cet ouvrage, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayant cause, est interdite (Art. L 122-4 et L 122-5 du Code de la propriété intellectuelle).

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Direction artistique : Émilie COURTS

Photo de couverture : EC Média

© ECHO Éditions

ISBN : 978-2-381020-80-8

Préface

Bienvenue dans mon monde.

L'écriture m'accompagne depuis que je suis gamine. J'étais une petite fille, anxieuse, timide et réservée et écrire fut une échappatoire. Je passais mon temps sur des forums d'écriture et mon loisir est très vite devenu une passion. Plus tard mon anxiété s'est empirée provoquant une anorexie mentale sévère. Je suis passée d'hôpital en hôpital, de calvaires en souffrances. L'écriture m'a permis de tenir durant cette période. En 2013 je suis sortie de l'hôpital psychiatrique et je suis tombée dans la boulimie. J'ai vécu un an à faire des crises pratiquement tous les jours. J'ai pris 40 kilos. J'étais au fond du gouffre. J'avais perdu le contrôle. Et écrire m'a paru bien dérisoire.

Je suis tombée très bas moralement et je me mettais sans cesse en danger. Je buvais jusqu'au coma éthylique, j'ai connu les tentatives de suicide et je me scarifiais constamment. Après plusieurs séjours au Centre d'accueil et de crise, après des crises de nerfs à répétition, mes parents se sont retrouvés contraints de signer une hospitalisation à la demande d'un tiers et au bout de 5 ans de souffrance, on m'a diagnostiqué borderline.

C'est encore un trouble psychiatrique mal connu, mais terriblement handicapant. Et c'était l'explication de mon comportement autodestructeur de ces 5 dernières années. J'ai été hospitalisée durant plusieurs mois et pendant ce séjour, j'ai rencontré une psychologue qui m'a poussé à écrire de nouveaux textes — parce que j'avais arrêté à cause du manque de confiance en moi. De plus je trouvais mes écrits toujours médiocres. À chaque début d'entretien, je lui lisais un de mes poèmes. Écrire a, certes, toujours été ma passion, mais c'est cette

psychologue qui m'a prouvé que je pouvais en faire quelque chose, une thérapie, un exutoire, un art. Depuis je n'ai pas cessé d'écrire.

Mes textes parlent de mon expérience et de tout ce qui me touche de manière générale. Je souhaite les partager avec vous non pas par égocentrisme, mais pour que mon combat ne soit pas vain. Je n'ai pas la prétention de dire que j'ai du talent ou que mes textes sont fabuleux. Je veux juste vous faire part de ce que j'ai vécu. Alors oui, ça reste des textes bruts et personnels, mais je souhaite vraiment que vous y voyiez une lutte, une force, une rage de vaincre.

Merci à tous ceux qui me liront !

1. LE BALBUTIEMENT

Déchéance

La ritournelle

J'ai envie de te voir devant moi
De pouvoir te serrer dans mes bras
J'ai envie que tu ne sois rien qu'à moi
Et ne plus cacher nos ébats

Tu sais c'est comme une ritournelle
Qui tourne sans cesse dans ma tête
Elle part en vrille, trompe l'éternel
Pas une main tendue ne l'arrête

Un jour je t'offrirais un toit
Où tu pourras fumer des joints
Je surveillerais tes petits doigts
Qui se baladeront sur ma main

Je te promets des heures heureuses
Blottie dans mes bras protecteurs
Ensemble on trompera la faucheuse
Et on terrassera la terreur

Fais-moi confiance rien qu'une fois
Je ne peux chasser tes démons
Mais je peux chasser l'effroi
De tes yeux au regard profond

Je couvrirais tes poignets abîmés
Parsemés de cicatrices anciennes
Par des milliers de baisers
Et pour toujours tu seras reine

Mais ceci n'est qu'une ritournelle
Qui se répète dans ma tête
Ce n'est qu'une chanson irréelle
J'ai perdu le goût de la fête

Guerrier

J'ai une telle soif de liberté
Un peu comme une hirondelle
Mes chaînes, je vais les briser
Et déployer enfin mes ailes

Je retrouve alors ma pagaie
Et je récupère mon radeau
J'avancerais, oui, apaisée
Sous la mélodie des oiseaux

Un jour je ne serais plus seule
Et je me laisserais guider
Poser les peurs sur le linceul
Et continuer d'avancer

J'ai chuté tellement de fois
Et je ne marche pas toujours droit
C'est la folie que je côtoie
Ce sont les murs qui font la loi

Surtout, ne te laisse pas happer
Par de vils démons intérieurs
J'apprendrais à les terrasser
Et mon esprit défie la peur

Je veux cesser de fantasmer
Et faire terre rase de la souffrance
Je toucherais du doigt la liberté
Si je laisse choir enfin l'errance

Détruire comme un miroir

Voir les gens sourire me dégoûte
Entendre leurs rires m'insupporte
Si vous saviez ce que ça me coûte
De mon monde, je ferme la porte

Je m'isole toujours un peu plus
Je ferme les yeux, bouche mes oreilles
Leur bonheur toute entière, m'use
Me malmène dès mon réveil

Je passe ma vie à me morfondre
Je n'ai plus le courage de me battre
Les fondations autour, s'effondrent
La poussière remplace le plâtre

Je n'ai personne sur qui compter
Il n'y a que moi, que moi, que moi
Pourquoi je souhaite tant m'obstiner
À croire au destin comme un roi

Pour moi tout ça ne vaut plus rien
Je veux me détruire en silence
J'attends qu'on me tende la main
Je vois le vide et je m'élançe

Je me descends deux trois bouteilles
D'abord du vin puis du whisky
Seule, je frôle le pays des Merveilles
Là-bas je ne suis plus meurtrie

Plus rien ne compte, plus rien n'existe
Je profite de cet instant de torpeur
Adieu pour un temps, la défaitiste
Je suis vivante, je n'ai plus peur

Tout ça depuis ce fameux soir
Où le monde entier a fait en sorte
De me noyer dans le désespoir
Et j'ai fini par faire la morte
Et me détruire comme un miroir