« Vivre ensemble le Festival de l'écrit »

initiales

en Région Grand Est

Textes primés

Édition 2026

Coordination *Edris Abdel Sayed*

« Vivre ensemble
le Festival de l'écrit »
Anniversaire
30e édition
2026
Festival de l'écrit
initiales
en Région Grand Est
Textes primés
Édition 2026
Coordination Edris Abdel Sayed

Président
Omar Guebli

Directrice
Anne Christophe

Coordinateur de l'ouvrage
Edris Abdel Sayed

Ont collaboré
Liliane Bachschmidt
Céline Chevrier
Pierre Christophe
Antoine Ferreira
Brigitte Schwartz

Conception graphique
Lorène Bruant
Maude De Goër

Impression
OTT imprimeurs – Wasselonne (67)
Dépôt légal : 4e trimestre 2026

Initiales
Passage de la Cloche d'Or
16 D rue Georges Clemenceau
52 000 Chaumont (France)
Tél : 03 25 01 01 16
Courriel : initiales2@wanadoo.fr
Site : www.association-initiales.fr

Avec le soutien des institutions suivantes,
auxquelles vont tous nos remerciements :

Ministère de la Culture / Direction Régionale des Affaires Culturelles (DRAC) Grand Est
Direction Régionale (DREETS) / Agence Nationale de la Cohésion des Territoires (ANCT)
Ministère de la Justice/SPIP Meuse
Direction Régionale des Services Pénitentiaires
Conseils Départementaux des Ardennes, de l'Aube et de la Marne
Région Grand Est
Caf de la Haute-Marne, de la Marne et des Ardennes
Villes de Charleville-Mézières, Chaumont, Troyes et Reims
Fondation d'Entreprise La Poste

Les artistes et auteurs intervenants
Thierry Beinstingel, écrivain
Vincent Bardin, musicien
Céline Bardin, comédienne
Raynald Flory, comédien
Baptiste Charneux, médiateur culturel, Ville de Charleville-Mézières
Association Lire Malgré Tout
Hauda Guidoumi, éducatrice en activité physique et bien-être
Centre national du Graphisme Le Signe de Chaumont
Jean-Luc Pion, calligraphe
Observatoire communal de la Lecture Publique de Charleville-Mézières

Les bibliothèques participantes
Bibliothèque départementale des Ardennes
Réseau des Médiathèques d'Ardenne Métropole
Bibliothèque départementale de la Marne
Bibliothèque municipale de Reims
Bibliothèque départementale de l'Aube
Médiathèque Jacques-Chirac de Troyes
Médiathèque Les Silos de Chaumont

Sommaire

Préface

Edris Abdel Sayed,
directeur pédagogique régional d'Initiales 9

Le mot du jury

Flavia Valerio, bibliothécaire 11

Textes primés

Partir 17
Entre deux mondes 35
Là où la vie est douce 49
Juste quelques mots 59
Envolée 69
Mes p'tits bonheurs 77
Je t'aime 87
Tu me manques 97
Les larmes de mon cœur 107
Du courage, de l'espoir 117
Le monde d'aujourd'hui 145

Préface

Le Festival de l'écrit a 30 ans

30 ans déjà ! Les années passent, les voies pédagogiques changent et s'adaptent à l'évolution de la société. Mais l'objectif reste le même : valoriser l'expression écrite dans un projet de reconnaissance sociale, culturelle et professionnelle.
Oui, cet ouvrage constitue la 30e édition du Festival de l'écrit et témoigne de l'existence d'une dynamique territoriale fédératrice, toujours innovante. En effet, des structures sociales, formatives et culturelles associent leurs compétences dans un esprit de complémentarité et de cohérence pour faciliter l'accès à la langue et à la culture. Le Festival de l'écrit a permis une fois de plus de réunir des participants très nombreux de milieux divers et d'origines linguistiques différentes : villes et campagnes, francophones et allophones.

Les textes réalisés dans cette édition soulignent que la langue nous appartient. Son (ré)apprentissage nous ouvre des portes pour accéder à l'autonomie et à la citoyenneté. Il s'agit d'une écriture médiatrice, fraternelle et solidaire. Nous avons tous quelque chose à dire, à écrire et à communiquer.

Bonne lecture de ces lettres vivantes, qui nous envoient sur les chemins de la culture.

Edris ABDEL SAYED
Directeur pédagogique régional
Coordinateur du Festival de l'écrit

Le mot du jury

30 ans que le Festival de l'écrit existe. Imaginez donc le nombre de textes qui ont circulé entre les stylos des participants et entre les pages des traditionnels recueils !
Imaginez donc le nombre de récits de vie, de témoignages. Imaginez donc le nombre de textes inventés, pensés, polis par tous les participants. Imaginez le nombre de stylos qui sont passés sur les pages noircies par cette dynamique.
Imaginez tout le courage qu'il aura fallu à tous les participants pour se mettre à la tâche et écrire. Car écrire, ce n'est pas juste mettre un mot derrière l'autre. Non : c'est avant tout parler de soi, se livrer, se mettre à nu devant le jugement des autres.
Du courage, il en faut pour coucher sur le papier des tranches de sa propre vie et les soumettre à la lecture d'inconnus.
Du courage, il en faut pour se remémorer des passages difficiles ou heureux de sa propre existence.
Du courage, il en faut pour se lancer : écrire un premier jet, raturer, reprendre, changer un terme, polir chaque mot jusqu'à aboutir à un texte aussi beau qu'un diamant finement taillé. Oui, il en faut du courage pour aboutir à un texte dont nous pouvons être fier.
La fierté : chaque participant et participante depuis 30 ans peut être fier et fière. Fier du chemin parcouru. Fier de tous ces mots si justes, si drôles, si émouvants. Fier des émotions fortes que le jury et le public ont vécues grâce à ces 30 ans de textes.
Et moi, humble membre du jury, je suis loin d'avoir connu les 30 années du festival. Je suis arrivée dans le train que récemment, mais je suis très heureuse d'avoir la chance et l'honneur de pouvoir faire partie de cette action.

Je me sens plus qu'honorée de découvrir en avant-première tous ces textes et ces bouts de vie. Je me sens plus qu'honorée d'avoir le privilège de lire tous ces témoignages pleins de cœur et de passions.
Mais si vous saviez quel crève-cœur cela est de devoir choisir parmi tous ces textes ceux qui seront lauréats. Car tous méritent leur place dans le tableau final et de figurer dans les pages qui suivent.
Moi, en tous cas, si je n'ai pas besoin d'autant de courage, cachée derrière mon ordinateur à lire toutes ces pépites, je suis fière de pouvoir être un chainon de ce précieux Festival de l'écrit.
Félicitations à Initiales pour ces 30 dernières années, félicitations aux écrivains et écrivaines en herbe des 30 dernières années.
Je souhaite au Festival de l'écrit de vivre encore au moins 30 années supplémentaires !

Flavia VALERIO
Bibliothécaire

Le jury du Festival de l'écrit 2025

Thierry Beinstingel, auteur

Marieke Brocard, Bibliothèque départementale de la Marne

Anne Christophe, Association Initiales

Eléonore Debar, Bibliothèque municipale de Reims

Lucie Huebra, Médiathèque Les Silos de Chaumont

Pater Matondo, Observatoire communal de la Lecture Publique de Charleville-Mézières

Anne-Sophie Reydy, Bibliothèque départementale de l'Aube

Flavia Valério, Médiathèque Jacques-Chirac de Troyes

Les écrits des lauréats du Festival de l'écrit 2026 et les expositions autour de cette dynamique sont issus des structures suivantes :

Ardennes : Hapi'Mut, Centre social Aymon lire (Bogny-sur-Meuse), AGIR Ardennes/AATM, API Formation, Bibliothèque Départementale des Ardennes, Centre Ressource Ardennes, Centre social André Dhôtel, Centre social Manchester, Dispositif Emploi Accompagné, Fondation Armée du Salut, GEM Le Moulin, GEM Sollicitude, J'SPR08, Maison d'arrêt/SPIP, Mission Locale, Social Animation Ronde-Couture, SAVS-SAMSAH La Passerelle, Réseau des Médiathèques de l'Agglomération Ardenne Métropole (Charleville-Mézières), Centre social Fumay Charnois Animation, École de la 2e Chance Pointe des Ardennes (Fumay), ADOMA (Revin), Lire Malgré Tout (Revin), Femmes Relais 08, Interm'aide/EHPAD Les Peupliers, Mission Locale (Sedan), Emmaüs Ardennes (Vrigne-aux-Bois).

Aube : SAVS-SAMSAH PEP 10 (Bar-sur-Aube), École de la 2e Chance (Yschools-E2C) (Romilly-sur-Seine), Bibliothèque Départementale de l'Aube (Saint-André-les-Vergers), École de la 2e Chance (Yschools-E2C), Association L'Accord Parfait, LADAPT Aube, Centre pénitentiaire Troyes-Lavau/SPIP de l'Aube, Médiathèque Jacques-Chirac (Troyes).

Haute-Marne : Alméa-École de la 2e Chance, Au Cœur des Mots, Maison d'arrêt, Médiathèque Les Silos, Centre médical Maine de Biran, Fondation Lucy Lebon, Résidence Sociale Jeunes, Mission Locale, Centre National du Graphisme Le Signe, Résidence Accueil UDAF, Association Initiales,

Atelier Canopé de la Haute-Marne (Chaumont), Yschools-École de la 2e Chance, Association Initiales (Saint-Dizier).

Marne : EHPAD de Vertus (Blancs-Coteaux), Réseau des bibliothèques et médiathèques de Reims, Bulle d'R, Conservatoire de musique, CRM-IMC Val de Murigny, Foyer Jean Thibierge, Maison d'arrêt, Maison de quartier des Châtillons, Sève-Éveil (Reims), Maison Pour Tous, Club de Prévention (Épernay), La Plume d'Izielle (Witry-lès-Reims), Centre social Emile Schmit, Réseau des Médiathèques (Châlons-en-Champagne), Bibliothèque Départementale de la Marne (Châlons-en-Champagne), Élan Argonnais (Sainte-Menehould), Association Initiales (Vitry-le-François).

Meuse : AMATRAMI (Bar-le-Duc, Verdun), CADA (Bar-le-Duc), Maison d'arrêt/SPIP (Bar-le-Duc), École de la 2e Chance de Lorraine (Bar-le-Duc).

Vosges : FAS Le Chaneau-ADAPEI 88 (Châtenois)

Régional : Direction des Services Pénitentiaires Grand Est (Strasbourg).

Partir

Ce que la mer m'a laissé

La mer était calme, mais dans nos cœurs, il y avait la peur.
Nous étions serrés les uns contre les autres sur un bateau trop petit pour nos rêves. La nuit est tombée et avec elle, ce silence a changé.
Certains ont commencé à disparaître dans l'eau. Quinze personnes ne sont jamais arrivées. Quinze vies que la mer a gardées.
Ce jour-là, j'ai compris que survivre n'est pas oublier ; les visages, les voix, les cris, tout reste en moi. Aujourd'hui, je suis là. Mais une partie de moi est restée dans cette mer avec eux.

Ousmane MAREGA
API Formation
Charleville-Mézières (Ardennes)

Le fleuve Congo

Je me rappelle ma traversée du fleuve Congo en pirogue, le trajet a duré trois heures au lieu de quinze minutes, car j'étais recherchée et devait éviter les frontières. C'était très dangereux pour mon fils et moi. J'étais assise sur une petite chaise en plastique. Pendant ma traversée le fleuve était calme, mais il était tellement grand, j'avais peur, et il y avait des petites vagues à cause du moteur. On s'est fait arrêter pour un contrôle par la police des frontières, mais en regardant j'ai vu qu'ils demandaient de l'argent au capitaine pour nous éviter les contrôles. Nous avons continué la route. Après, on s'est arrêtés sur une petite île pour acheter à manger, du coup j'ai acheté du poisson shigwag et de l'eau en bouteille. La cuisine n'était pas bonne comme notre cuisine, et j'entendais le capitaine et les autres dire qu'elle était bonne. Ils devaient être habitués à manger ça. Je me suis forcée à manger car j'avais faim, puis je me suis lavé les mains directement dans le fleuve. L'eau était douce et agréable. C'était une expérience très dure mais à la fois mémorable. A notre arrivée, l'odeur était insupportable, car il y avait trop de déchets dans l'eau. On était obligés de suivre le capitaine pour éviter « l'immigration », car le voyage était frauduleux.

En fin de compte, c'était une expérience que je n'avais jamais envisagé de faire dans toute ma vie, car je ne supporte pas de voyager dans l'eau surtout pas sur le grand fleuve. Au début j'avais peur et j'étais angoissée, mais au fur et à mesure tout était calme, et le capitaine me rassurait. Du coup, au final c'est pas mal, j'ai réussi à me détendre et à observer le fleuve et son paysage.

Francine DEMBO MUKUMADI AMATRAMI
Verdun (Meuse)

Mon voyage, ma chance

Mon voyage fut une expérience inoubliable, une chance d'échapper aux pressions quotidiennes que m'infligeait le gouvernement de mon pays : torture, emprisonnement et meurtres insensés. J'ai laissé derrière moi ma famille : ma mère, mon père, ma sœur et mon frère, chacun occupant une place spéciale dans mon cœur. Je garde de merveilleux souvenirs avec mes amis, à partager un délicieux café éthiopien et à admirer des paysages à couper le souffle. Tout cela semblait me dire adieu en silence. Les arbres autour de moi semblaient onduler, comme s'ils savaient que je quittais ce pays en quête d'un refuge. À mon arrivée dans le camp de Shagarab, dans l'est du Soudan, en 2012, l'équipe de sécurité du camp m'a refusé l'entrée. Ma vie est devenue encore plus dangereuse à cause de la présence de trafiquants d'êtres humains. Craignant pour ma vie, je me suis rendu au poste de police pour trouver refuge. Mais les policiers m'ont laissé dehors, je suis resté sous un poteau électrique. Des insectes me tombaient sur le visage et je me souviens qu'un chat qui se trouvait à côté de moi les mangeait. Il m'a griffé le visage et j'ai failli perdre mon œil. Je ressens encore des douleurs à l'œil droit. Ce fut la pire nuit de ma vie et je ne l'oublierai jamais.

Mohamed LEMU
AGIR Ardennes - AATM
Charleville-Mézières (Ardennes)

Traverser pour vivre

Puis je vous parler de mon expérience ? J'ai quitté le Soudan avec l'espoir d'une vie plus facile. Je ne savais pas où j'allais, mais je savais que je devais avancer. Je suis passé par l'Egypte, puis la Libye, la Tunisie et enfin l'Italie. Chaque étape était difficile. Il y avait la peur, la fatigue et parfois le doute. Le moment le plus dur a été la mer. Traverser l'eau sans savoir si j'allais survivre. À cet instant, j'ai compris que la vie pouvait basculer à tout moment. Je n'aurais jamais imaginé être encore en vie aujourd'hui. J'ai traversé des épreuves que je n'oublierai jamais. Mais ce voyage m'a appris quelque chose d'important : la force de continuer. Même quand tout semble impossible, il faut avancer. Aujourd'hui, je suis en France. Mon histoire n'est pas terminée. Elle continue, avec l'espoir d'un avenir meilleur. Parce que c'est ça, la vie : tomber, se relever et ne jamais abandonner.
Merci.

Buay BEACH JACK
École de la 2e Chance
Troyes (Aube)

Le pays

Je suis né dans ce pays,
J'ai quitté mon pays,
J'ai choisi de quitter le pays.

J'ai laissé mes parents, mes amis.
Je suis parti à l'aventure.
J'ai traversé la Mauritanie.

J'ai quitté mes parents,
J'ai perdu beaucoup d'amis.

Je suis venu en France.
C'est difficile pour moi,
Le français, je ne le comprends pas.

Mais ça va aller.
Un jour viendra,
Je pourrai offrir quelque chose à mes parents,
à mes amis.

B. C.
Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)

De nouveaux espoirs

Je suis assis sur mon siège, en route vers un nouveau monde.
Mon cœur bat vite, je suis excité et mille questions se bousculent dans ma tête.
Je ne sais pas dans quel genre d'endroit je vais aller.
Une nouvelle vie et un nouveau départ.
Un monde dont j'ignore la langue et la culture.
Mais j'ai de nouveau espoir en moi, une vie meilleure, de nouvelles amitiés.
Je suis descendu du train à la gare de Chaumont avec ma famille, partagé entre plusieurs sentiments.

Gokhan SONCUL
Association Initiales
Chaumont (Haute-Marne)

Dors dans un pays, rêve d'un autre

Je n'ai jamais pensé écrire sur la migration. Je n'ai jamais pensé devenir migrant. Pour moi c'était juste un mot qu'on entendait à la radio, dans les discussions de quartier. Un mot lointain. Mais un jour, ce mot est devenu ma vie. Quand j'ai quitté mon pays, je n'ai pas seulement quitté une terre, mais j'ai quitté une partie de moi, une partie que je cherche encore. Je ne suis pas parti parce que je le voulais. Je suis parti parce que je ne pouvais plus rester. Rester c'est mourir doucement. La peur, les menaces, l'injustice...tout est devenu plus lourd que la valise que je portais.

La migration, pour moi, n'a jamais été un rêve. C'était une urgence, un dernier espoir. Sur la route, j'ai compris que ce voyage ne se fait pas seulement avec le corps, il se fait avec l'âme, avec le cœur, avec toutes les blessures qu'on essaie de cacher.

Depuis je vis entre deux mondes : celui que j'ai laissé derrière moi et celui que j'essaie de comprendre. Je souris, je me bats, mais au fond la migration est une blessure qui parle encore, même quand tout le monde me croit fort. La migration, ce n'est pas un départ. C'est un cri silencieux. Un cri que personne n'entend, sauf celui qui le porte dans sa poitrine. Quand un jeune quitte l'Afrique, il ne part pas pour voyager, ni pour devenir un héros. Il part parce que quelque chose en lui s'est brisé.

Le jour du départ, ton corps avance, mais ton âme, elle, reste. Elle reste dans le regard de ta mère, qui retient ses larmes. Dans le silence de ton père qui fait semblant d'être fort. Dans la voix de ton petit frère qui demande timidement : « Tu reviens quand ? » Elle reste dans l'odeur de la maison, dans le goût du dernier repas, dans la terre de ton enfance. Et moi je suis parti avec un corps en mouvement, et une âme restée derrière.

Facely DIAWARA
L'Accord Parfait
Troyes (Aube)

J'ai fui la guerre

Quand j'étais au Soudan du Sud, mon pays natal, ma vie était en danger car le gouvernement avait l'habitude de recruter des jeunes hommes pour servir dans l'armée. J'ai donc été recruté de force alors je me suis échappé parce qu'on nous emmenait combattre en première ligne.
Je me suis enfui et je suis parti pour le Soudan du Nord. J'y ai vécu durant sept ans jusqu'à ce que la guerre éclate également dans le nord et qu'on essaie de me recruter à nouveau pour aller combattre.
Je me suis de nouveau enfui vers le Tchad car si j'étais resté au Soudan, à ce jour je serais mort, car en tant que déserteur on m'aurait tué.
Alors mon intention est de me rendre en Europe et risquer ma vie en traversant la mer Méditerranée parce que je n'ai plus d'espoir au Soudan. Je suis donc passé par le Sahel et j'y ai perdu beaucoup de mes amis. J'ai moi-même failli perdre la vie dans le désert. Mais Dieu merci, j'ai pu arriver en Libye pour me rendre aussitôt en Italie.
Ma vie dépendait à présent d'un seul choix : traverser la mer au risque de mourir ou rester en Libye.
Au fait, j'ai oublié de vous dire... Rappelez-vous, quand j'ai quitté mon pays le Soudan, le gouvernement m'a forcé à servir dans l'armée, mais j'ai refusé, alors on m'a torturé, on m'a frappé à la tête, aux yeux et aux jambes. Maintenant j'ai encore beaucoup de traces sur mon corps et j'ai de nombreuses blessures en moi.

Je demande donc la protection de la France car il m'est impossible de retourner au Soudan, je serais tué tout de suite. La France est un pays accueillant où il y a toujours une place pour les gens qui doivent être protégés, comme moi.
Auparavant, dans mon pays j'étais plombier et je travaillais aussi dans une ferme de légumes. Maintenant que je suis en France, mon projet est d'apprendre la plomberie et le génie électrique, d'obtenir un diplôme et de pouvoir m'y établir et y vivre tranquillement.

Arou ADIM
Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)

Mon chemin difficile

J'ai quitté mon pays, la République Démocratique du Congo, en laissant derrière moi mes enfants et beaucoup de souvenirs précieux. Ce n'était pas mon rêve de venir en France, je ne savais pas comment fonctionnait le système de l'asile et la vie m'a mise sur un chemin que je n'avais pas imaginé.

Avant j'avais un rêve, visiter le monde, découvrir d'autres pays, apprendre et grandir.

La vie est parfois difficile et nous impose des épreuves que nous n'avions pas prévues. En venant ici, j'ai retrouvé certaines persécutions et de nouveaux défis à surmonter. J'ai beaucoup de choses à dire sur mon parcours, mes peurs, mes espoirs et mes rêves mais je continue d'avancer. Chaque jour est une lutte mais aussi une chance de recommencer à apprendre et de garder l'espoir. La vie continue toujours malgré les difficultés ; on rêve, on reste vivant. Je crois qu'un jour je pourrai réaliser ces rêves et peu importe les obstacles rencontrés.

Aujourd'hui je souhaite construire un avenir stable.

Mon rêve est de m'intégrer, d'apprendre la langue française.

Je vous remercie sincèrement ; toutes les personnes qui m'aident dans mon parcours sont très importantes pour moi et je leur en suis reconnaissante.

Nacha SOMBETE SONO
CADA
Bar-le-Duc (Meuse)

Mon arrivée en France

Quand je suis arrivée en France en 2017, j'étais très triste ; mon fils était très malade, je n'avais pas de papiers et je ne connaissais rien de ce pays à la langue si difficile. Tout allait mal !
Après, je me suis habituée, j'ai retrouvé mon mari qui était à Saint-Dizier depuis 2015. Mes trois premiers enfants étaient contents, après trois mois, ils parlaient déjà français et étaient très bien intégrés.
En Algérie, j'étais libre mais pas comme en France. Ici, je peux sortir seule, pratiquer des activités comme la couture, la cuisine, la gymnastique ... Je connais de nombreuses personnes de toutes nationalités, on organise des repas, des goûters entre copines ; c'est très sympa. Maintenant, la France est mon deuxième pays, j'apprends la langue et j'apprécie beaucoup les cours à Initiales.

Haouaria KEBAILI
Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)

L'aéroport de Beyrouth, Liban

C'était le 3 juin 2019, quand je devais prendre l'avion pour la France. Il était quatre heures du matin, il faisait chaud. J'étais dans le taxi vers l'aéroport de Beyrouth parce que les aéroports en Syrie étaient fermés à cause de la guerre, donc si on veut voyager, il faut passer au Liban. Le taxi était blanc avec des rayures jaunes, le chauffeur a rangé mes valises sur le porte-bagages, et on est partis. J'ai jeté un œil à l'arrière, mon père et mes voisines étaient toujours là, devant ma maison. J'ai regardé par la fenêtre, le quartier était vide, c'était l'aube. La mer était noire et le vent rafraichissant, mais moi j'ai pleuré. Le chauffeur a allumé la radio, une chanson de Faïrouz a commencé. C'était un homme bon et silencieux, il m'a demandé de vérifier tous mes papiers. J'ai continué à regarder par la fenêtre, le soleil a commencé à se lever, deux heures ont passé, on est arrivés à la frontière libanaise. Le chauffeur est descendu pour compléter les procédures d'inspection, et après quelques minutes il m'a appelée. Il m'a dit que l'agent souhaitait mener une enquête. A ce moment-là, j'ai commencé à trembler et ma gorge était très sèche. L'agent m'a posé des questions : comment j'ai obtenu mon visa pour la France ? Pourquoi je quitte la Syrie ? Le visa a été vérifié par plusieurs agents, je sentais que mes jambes ne pouvaient plus me soutenir, j'avais l'impres-

sion que ce moment durait des heures. Enfin, l'agent m'a donné mon passeport et m'a dit « Tu peux voyager ». Je le regardais dans les yeux avec un regard victorieux. J'ai inspiré et je suis sortie de la salle. L'odeur du café m'est parvenue là, j'ai acheté une tasse, je suis montée dans le taxi et nous avons continué notre route. J'ai savouré ma première gorgée de café, je le sens amer dans ma gorge, j'ai beaucoup de sentiments dans le cœur. Triste après dix ans de guerre, je peux sortir de la Syrie. Après avoir perdu ma mère et mon frère. Je suis heureuse d'avoir laissé derrière moi ma vie amère, comme le goût du café. J'étais stressée quand je pensais à ma nouvelle vie en France.

Ghaithaa HASSOUNE
AMATRAMI
Verdun (Meuse)

Du courage

Je m'appelle Sobia, je suis pakistanaise et j'ai trente-six ans. J'ai un fils et je vis seule avec lui. Mon pays et ma ville natale me manquent beaucoup car j'y ai mon propre chez moi mais les femmes là-bas n'ont pas beaucoup de droits. J'aime aussi beaucoup la France car les femmes y sont libres.

Pour moi, la vie et les situations ne sont pas toujours faciles : parfois il y a des problèmes d'argent, parfois de temps, et les paroles des autres sont parfois blessantes. Malgré tout, j'ai gardé le courage pour avancer chaque jour. Celui qui croit en lui-même réussira assurément un jour. Cela me fait d'ailleurs revenir en mémoire cette histoire pleine de vérité :

« Un fermier avait deux fils, l'un était travailleur et l'autre paresseux. Il leur donna à chacun un champ. Le premier y travaillait chaque jour, l'arrosait et en prenait soin. Le second, lui, restait simplement assis. Après quelques mois, le champ du fils travailleur était rempli de plantes vertes et luxuriantes, tandis que celui du fils paresseux était vide. Alors, il comprit qu'on n'obtient rien sans effort. »

La morale de cette petite histoire dit que celui qui travaille dur est celui qui réussit.

Sobia AKHTAR
Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)

Pourquoi avoir la naturalisation française ?

Depuis plus de vingt-trois ans, je partage ma vie avec mon époux français. Au fil des années, nous avons construit une famille unie et avons toujours entretenu des liens étroits avec la France, notamment en venant régulièrement.

Aujourd'hui, notre famille évolue dans un contexte multinational et franco-étranger. La France est un pays dans lequel je me sens accueillie, intégrée et en sécurité.

Obtenir la nationalité française me permettrait de me projeter pleinement dans nos projets familiaux d'avenir. Au-delà des aspects administratifs, la culture française, l'histoire des monuments et la richesse historique sont des points qui m'intéressent fortement.

C'est donc avec sincérité et conviction que je souhaite aujourd'hui devenir française tout en conservant les liens qui m'unissent à mon pays d'origine, afin de porter pleinement cette double culture qui fait la richesse de notre famille.

C. V-D.
Association Initiales
Chaumont (Haute-Marne)

Entre deux mondes

Là-bas mes racines, ici mon destin

D'abord, il y a celui qui m'a vu naître. Celui des premières chutes et des premiers rêves.
Celui où les rues ont une mémoire, où chaque regard raconte une histoire, où même le silence me comprend. Là-bas, je n'avais pas besoin d'expliquer qui j'étais. J'existais simplement.
Puis il y a celui qui m'a vu devenir un homme. Celui des nuits longues et des matins froids.
Celui où personne ne t'attend, où tout se mérite. Là où j'ai appris à serrer les dents, à avancer même quand le cœur pesait trop lourd. Et parfois, le plus difficile n'est pas d'être seul, c'est de se sentir seul même entouré. Sourire avec les autres, parler, rire, mais sentir au fond de soi qu'une partie de ton cœur vit ailleurs. Et pourtant, j'ai une profonde reconnaissance pour cette terre. Pour tout ce qu'elle m'a appris. Pour les épreuves qui m'ont forgé. Pour les personnes que j'y ai rencontrées, certaines sont devenues une nouvelle famille. Un soutien dans les moments les plus sombres. Une présence quand tout semblait vide. Une lumière quand je doutais de moi. Mais au fond de mon être, une vérité me hante encore, celle de me demander si le monde qui m'a vu devenir un homme acceptera un jour que je fasse partie de son histoire, de ses racines.
Entre ces deux mondes, il y a une distance que les kilomètres ne peuvent pas mesurer.

Un manque qui surgit dans les moments les plus inattendus. Cette sensation étrange d'être d'ici sans y être totalement et de là-bas sans y être vraiment. C'est dans cet espace invisible que je me suis construit. Dans ce tiraillement silencieux entre les racines et l'avenir.
J'ai appris que grandir, ce n'est pas oublier d'où l'on vient, c'est apprendre à avancer avec ce manque sans le laisser nous briser. Aujourd'hui, je marche avec deux terres dans le cœur. Deux histoires dans le regard. Deux forces dans l'âme. Mon cœur est dans deux pays. L'un m'a élevé. L'autre m'a fait grandir. Et moi, je suis devenu le pont entre les deux.

A. B.
Résidence Sociale Jeunes
Chaumont (Haute-Marne)

La nourriture, mémoire du cœur

La nourriture n'est pas seulement un besoin, c'est une mémoire vivante.
Chaque plat porte en lui une histoire silencieuse.
Une odeur suffit pour réveiller mille souvenirs,
Un goût peut me ramener à mon enfance en une seconde.
Dans chaque bouchée, je retrouve un moment, un visage, un rire.
La nourriture élève mon corps mais aussi mon âme.
Elle rapproche les cœurs, sans avoir besoin des mots.
Autour d'une table, on partage plus que des plats : on partage de l'amour.
Si loin de mon pays, un simple repas me transporte jusqu'à lui.
Pour moi, manger, c'est se souvenir, aimer et vivre.

Hiba ABDELSALAM ELSHEIKH
AGIR Ardennes - AATM
Charleville-Mézières (Ardennes)

Bengali adoré

J'écris pour partager un texte.
Mon bengali adoré, je t'aimerai toujours.
Ton ciel ton vent jouent de la flute dans mon âme, mon âme, bengali adoré.
C'est un peu de mon histoire, de mon pays et je pense à ma maman. Je garde l'hymne pour m'aider et pour dire que maman est toujours là.
Je suis bien ici et je veux partager le texte avec les gens qui m'aident à avancer et aller bien pour rendre fière maman.

Abu Bokor SIDDIK
Fondation Armée du salut
Charleville-Mézières (Ardennes)

Je suis française.

Je suis française,
Mes oreilles frémissent au son du sable brûlant, craquant,
Autrefois roche en fusion de mon voisin le volcan.

Je suis française,
Mon odeur préférée est ce mélange d'ail, d'oignons, de curcuma et de thym,
Qui emplissait ma maison chaque petit matin.

Je suis française,
Ma peau se fond dans l'eau des mers et des rivières,
Dont la douceur me rappelle une tendre sensation familière.

Je suis...créole.
J'aime sentir sous mes doigts, au pied de ma fenêtre,
Cristaux de givre et de verglas que les longs hivers ont fait naître.

Je suis créole,
Mes yeux se perdent à contempler,
Maisonnettes de briques et de pierres,
Qui apparaissent ici et là dans la vaste étendue des clairières.

Je suis créole.
Mes narines se dilatent sous la senteur des lilas,
Que le soleil printanier fait resurgir au creux des sous-bois.

Je suis ?
Je suis les deux. Tout, ou rien. Ni l'un, ni l'autre.
Je suis errance, je suis recherches,
Je suis assurance, je suis richesses.
Au fond, je ne suis qu'un cœur qui bat,
Au rythme des deux terres qui me façonnent, moi.

Marie Stella PAYET
Résidence Sociale Jeunes
Chaumont (Haute-Marne)

Mon Venezuela

Lorsque l'hiver s'installe et que le froid envahit les rues, mes pensées voyagent inévitablement vers une terre lointaine, chaude et profondément humaine : mon Venezuela.

Je n'ai jamais voulu quitter mon pays. Les circonstances de la vie m'y ont pourtant contrainte, me poussant à partir loin de l'endroit où j'avais construit mes racines, mes souvenirs et mon identité. Là-bas demeure la partie la plus lumineuse de mon histoire, celle qui continue de vivre au plus profond de mon cœur.

Je garde précieusement ces souvenirs comme un refuge intérieur. Dans chaque moment de solitude ou de tristesse, je retourne en pensée vers mon point de départ : mon foyer au Venezuela. Dans mes rêves, je franchis encore la porte de la maison qui fut la mienne, et j'y retrouve mes parents, comme si le temps ne s'était jamais écoulé. Mais au réveil, je comprends que ce n'est qu'un rêve, doux et douloureux à la fois.

Aujourd'hui, la vie m'a conduite en France. Je ressens une profonde gratitude envers ce pays qui m'a permis de rester unie à ma famille et de reconstruire un quotidien. Même si une partie de moi appartient toujours à ma terre natale, nous avançons ensemble, portés par ce lien familial qui nous donne la force de continuer.

Car être émigrant, c'est apprendre à vivre entre deux mondes : celui que l'on a dû quitter et celui que l'on apprend peu à peu à habiter. Et même loin de mon pays, je sais que mon véritable foyer vit en moi, dans ma mémoire, dans mes rêves et dans l'amour que je porte à ceux qui m'accompagnent.

María Gabriela RODRÍGUEZ RAMIREZ
Centre social et culturel André Dhôtel
Charleville-Mézières (Ardennes)

Kraków, Pologne

C'était quand j'avais neuf ans. Il y a vingt ans maintenant. Il faisait froid, je grelottais, le printemps s'installait à peine. La carriole était tirée par un cheval de trait tout aussi motivé que moi. La banquette du véhicule, inconfortable avec son bois rugueux, grinçait au moindre mouvement. Me voilà installée, déjà ébahie par la vision de la grande place richement décorée et de sa fontaine. Nous arpentions les rues étroites et immenses avec ses bâtiments gothiques. J'en oubliais presque la présence de ma mère à mes côtés. Ce voyage s'accompagnait de claquements de sabots et de l'odeur fauve que dégageait l'animal pour qui j'avais le plus grand respect. Les pavés gris, que le soleil commençait timidement à chauffer, dégageaient une odeur d'humidité lorsque les roues en vieux bois passaient dessus. On pouvait entendre cathédrale et églises résonner à chaque coin de rue. Sirotant mon chocolat plus vraiment très chaud, j'ancrais le moindre détail dans ma mémoire.
A cette époque, je ne comprenais pas ce que ce voyage signifiait, encore trop jeune pour comprendre l'importance de ce pays pour ma famille. Aujourd'hui, je le perçois à travers les photos. Ainsi que la joie simple de l'enfant que j'ai été.

C. D.
AMATRAMI
Verdun (Meuse)

Un savon ancestral

Bonjour, je m'appelle Dramé Touré, je suis sénégalaise et j'aimerais vous présenter la fabrication d'un savon ancestral dans mon pays. Depuis toute petite, j'ai regardé ma mère le préparer, et puis j'ai beaucoup appris avec elle. En grandissant, nous fabriquions les savons ensemble. D'abord, nous écrasions des cacahuètes en poudre dans un grand mortier à l'aide d'un bâton. Ensuite, on mélangeait la poudre avec de l'eau chaude et de la potasse pendant plusieurs minutes. Lorsque la préparation commençait à mousser, cela signifiait qu'il était temps de la verser dans un moule. La journée suivante, le savon était prêt à l'emploi. On pouvait l'utiliser pour se doucher et même pour laver les vêtements. Les Sénégalais l'adorent et l'utilisent beaucoup dans leur vie de tous les jours !

Touré DRAMÉ
Association Initiales
Vitry-le-François (Marne)

Le Soudan

Le Soudan est mon pays de naissance et je l'aime de tout mon cœur
J'aime le Soudan pour sa beauté et sa culture
J'aime le Soudan parce qu'il est plein de soleil et de vie
Le Soudan est un pays magnifique que j'aime beaucoup
J'aime le Soudan et ses traditions
Terre du Soudan, lumière de mon cœur
Le Soudan est mon histoire, mon origine, mon amour
Le Soudan est ma maison

N. A.
École de la 2e Chance
Saint-Dizier (Haute-Marne)

La Tunisie

La Tunisie est un pays situé en Afrique du Nord, connu pour son histoire riche et sa culture variée. Sa capitale est Tunis et le pays est bordé par la mer Méditerranée. La Tunisie est célèbre pour son hospitalité, sa cuisine traditionnelle comme le couscous et la harissa, ainsi que pour ses sites historiques tel que Carthage et Sidi Bou Saïd. Sa culture mélange des influences arabes, amazighes, romaines et françaises, ce qui fait de la Tunisie un pays unique et apprécié.
J'ai quitté mon pays en 2024, et aujourd'hui je me souviens de mes adieux à mes amis et à ma famille et à ma ville où j'ai vécu de merveilleux moments.

G. Z.
École de la 2e Chance
Chaumont (Haute-Marne)

Le lac Qargha

Dans mon pays l'Afghanistan, au cœur de la magnifique ville de Kaboul se trouve un lieu paisible et charmant. On raconte que ce lieu donne vie aux histoires de chaque personne qui s'y promène et s'y attarde. Voici une des nombreuses histoires qui se racontent à son sujet :

Il était une fois une jeune fille nommée Lune qui se rendait chaque soir au bord du lac Qargha. Elle croyait que les eaux calmes de ce lac pouvaient percer les secrets des cœurs.

Lune tenait une petite pierre dans sa main, fermait les yeux et faisait un vœu, puis elle jetait doucement la pierre dans l'eau.

Un jour alors qu'elle jetait une pierre dans l'eau, une douce vague scintillante apparut et soudain, un jeune garçon nommé Sohrab l'appelle de l'autre côté du lac. Tout comme Lune, il venait au lac Qargha en quête de paix intérieure. Peu à peu Lune et Sohrab se retrouvèrent chaque jour au bord de l'eau et partagèrent leurs histoires avec le lac. Qargha fut témoin de leurs rires, de leurs espoirs et même de leurs larmes. On dit que quiconque contemple ce lac avec un cœur pur peut y voir ses rêves se refléter. Lune et Sohrab apprirent aussi que parfois les plus beaux miracles se produisent non pas au loin, mais dans ces simples instants au bord de l'eau.

Et depuis lors, on raconte que chaque brise qui passe sur les eaux du lac Qargha semble murmurer l'histoire de ces deux personnages aux cœurs solitaires.

Zarmina HASHIMI
Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)

Une amitié au village

L'amitié de Fatoumata et Karim.
Dans un petit village entouré de champs et de grands arbres, il y avait deux jeunes personnes : Fatoumata et Karim. Le village était calme, situé près d'une rivière où les habitants allaient chercher de l'eau chaque matin. Fatoumata était une jeune fille courageuse et très gentille. Elle aidait sa mère au marché et aimait beaucoup lire sous le grand manguier du village. Karim, lui, était un jeune garçon travailleur qui aidait son père dans les champs. Il était connu pour son sourire et sa bonne humeur.
Un jour, une grande sécheresse frappa le village. La rivière commença à se tarir et les récoltes devenaient rares. Les habitants étaient inquiets. Fatoumata eut alors une idée. Elle proposa d'organiser les jeunes du village pour aller chercher de l'eau plus loin, là où une petite source coulait encore. Karim accepta immédiatement de l'aider. Ensemble, ils motivèrent les autres jeunes. Chaque matin, ils marchaient longtemps sous le soleil pour ramener de l'eau au village. Leur courage donna espoir à tout le monde. Peu à peu, les habitants suivirent les jeunes et trouvèrent des solutions pour économiser l'eau et protéger leurs cultures. Quelques mois plus tard, la pluie revint enfin. Le village retrouva sa joie et sa verdure.
Depuis ce jour, Fatoumata et Karim furent respectés par tous. Leur histoire montra que l'union, le courage et l'entraide peuvent sauver une communauté.

Karim
Dispositif d'Accueil des Mineurs Non Accompagnés
Fondation Lucy Lebon
Chaumont (Haute-Marne)

Là où la vie est douce

Chaumont

Je vis dans une petite mais magnifique ville : Chaumont. À première vue, elle semble calme et modeste, mais elle possède tout ce qui rend la vie douce et agréable : une gare, un cinéma, une piscine, des parcs verdoyants, des églises anciennes, une médiathèque moderne et un ancien lavoir, le lavoir d'En Buez, où autrefois résonnaient le bruit de l'eau et le travail des personnes qui lavaient le linge à la main.

L'histoire de la ville se ressent dans chaque détail. Ici vivaient les comtes de Champagne, et en 1814 fut signé un accord important pour l'Europe : le traité de Chaumont. Il est étonnant de penser que dans un endroit si paisible se sont déroulés des évènements qui ont changé le cours de l'Histoire.

Mais, ce qui m'impressionne le plus, c'est le viaduc de Chaumont. Ses arches de pierre semblent flotter au-dessus du sol, reliant le passé et le présent. Pendant la guerre, une partie du viaduc a été détruite, mais il a ensuite été reconstruit, conservant sa force et son élégance. Aujourd'hui, il reste majestueux et magnifique, comme s'il gardait en lui la mémoire du temps, sa puissance et un mystère silencieux.

Lorsque je le traverse en train, un paysage vivant s'ouvre devant mes yeux : des champs verdoyants, des écuries, les toits des maisons et toute la ville étendue en contrebas. Ces moments sont remplis de calme et d'émerveillement. Puis, lorsque le train entre doucement en gare, il ne reste qu'un sentiment de légèreté et de profonde émotion.
Chaumont, pour moi, est une ville où l'histoire, la nature et la vie moderne se rencontrent, transformant chaque jour en une découverte.

Et peut-être, le plus important : elle nous rappelle que même une petite ville peut porter en elle une grande histoire, de la beauté et des moments qui restent à jamais dans le cœur.

Antonina SAVYTSKA
Association Initiales
Chaumont (Haute-Marne)

Petite ville de France

Dès notre arrivée en ville, un petit marché à l'atmosphère chaleureuse nous a accueillis. Presque tout le monde se connaissait.
J'ai été surprise de voir des gens déguster un café avec du fromage, association qui m'avait parue étrange auparavant. La plupart des maisons étaient anciennes et empreintes d'histoire.

Quelques mois plus tard, mon professeur nous a invités à une fête. Cette soirée fut une expérience inédite pour moi. Un an plus tard, dans la même salle de réception, nous avons présenté un spectacle pour des femmes afghanes. Ce spectacle a duré un mois. Ces femmes n'étaient peut-être ni vues, ni reconnues dans leur propre pays, mais dans cette petite ville de France, elles étaient célébrées et admirées. Nous leur en sommes profondément reconnaissants.

J. A.
Association Initiales
Chaumont (Haute-Marne)

De tout cœur

Je suis une femme qui a quitté son pays et recommencé sa vie à zéro.
Être loin de mes proches est difficile, mais le canal est pour moi un lieu de paix. Chaque fois que j'y vais, je ne me sens plus seule mais avec ma famille.
Nous oublions nos soucis pour un moment.
Pour moi, le canal fait partie de la paix dans mon cœur.

Banfsha RASOOLI
Association Initiales
Chaumont (Haute-Marne)

La mer

Je vais me promener le long du port pour voir les bateaux.
J'ai envie de faire un tour de bateau pour voir la côte.
Ensuite j'observe les bateaux au large : il y en a de toutes sortes et de toutes les couleurs.
J'observe la mer et cela me détend.

A. C.
SAVS-SAMSAH PEP10
Bar-sur-Aube (Aube)

Au canal

J'ai ressenti une très bonne sensation en allant au canal parce que l'air là-bas était calme et agréable.
Les beaux paysages du canal m'ont rendue heureuse et j'ai passé de très beaux moments. Le bruit de l'eau et la nature paisible me donnaient un sentiment de tranquillité.
J'ai passé des moments avec mes amis et j'étais contente.
Cet endroit me rappelle l'Afghanistan parce qu'il y a beaucoup de beaux endroits comme celui-ci en Afghanistan.
C'est pour cela que j'aime beaucoup le canal.

Madina NEJRABI
Association Initiales
Chaumont (Haute-Marne)

Le château

J'habite ce beau et grand château pour avoir beaucoup de places pour ma famille et mes amis. Je l'ai fait construire au milieu de la montagne pour la randonnée et pour sa beauté. Je l'ai fait construire en hauteur pour la sécurité. Je l'ai fait à mon goût en pleine nature.
Le château est étendu et entretenu par le personnel. Le personnel apprécie également être dans la nature. Ils font des balades avec moi en pleine nature en charrette.

Mickaël RAMPANT
SAVS-SAMSAH PEP10
Bar-sur-Aube (Aube)

Petit village de Revin

Petit village de Revin
Entouré de montagnes silencieuses
Le matin et le soir, enveloppé de verdure
Au milieu une rivière s'écoule
Sinueuse comme un conte de fées

Sur les chemins de terre, montants et descendants
Une douce brise souffle lentement
La lumière du soleil danse aux fenêtres
Et le chant des oiseaux remplit le cœur de joie

De jolies maisons
Des cours pleines de fleurs
Les gens sourient paisiblement
Aucune tension dans leur cœur

Le soir descend le long des montagnes
La rivière chante une douce mélodie
Et dans ce petit village, on dirait
Que la lumière du paradis y est cachée.

Riaz UDDIN
ADOMA
Revin (Ardennes)

Nice, France

L'année dernière, en juin, je suis allée avec mes filles au bord de la mer d'Azur, à Nice, par temps ensoleillé. Nous avons nagé dans la mer chaude et avons apprécié nos vacances. Durant la saison estivale, Nice est visitée par de nombreux touristes de différents pays. Tôt le matin, nous sommes allées à la plage pour rencontrer le soleil levant et la mer propre et transparente. Les mouettes qui tournaient au-dessus de la mer nous saluaient par leurs cris. Nous avons passé toute la journée à bronzer. Et le soir nous sommes allées nous promener le long du talus.

En chemin, vous pouvez rencontrer des musiciens et écouter de la bonne musique. Adultes et enfants faisaient du vélo et du scooter. Les femmes d'Afrique ont donné aux filles et aux femmes des coiffures colorées. La mer a accueilli tous les invités avec ses vagues nocturnes. Et la lune grise indiquait la trajectoire lunaire sur laquelle naviguaient les navires. Quand je me détendais au bord de la mer, tôt le matin j'ai été réveillée par des mouettes qui chantaient leur chant, qui m'ont rappelée à visiter la mer d'Azur du matin. Je me suis préparée et j'ai marché le long de la plage. Mes pieds ont touché les cailloux colorés. Le vent chaud de la mer a touché mon corps. Après avoir nagé dans la mer fraîche, vous avez toujours envie d'être réchauffé par les chauds rayons du soleil. Allongée sur une plage bondée, les délicieuses odeurs de la cuisine française se faisaient sentir depuis les restaurants. De mon voyage dans la station balnéaire de Nice j'ai reçu beaucoup de bonheur, de joie, d'émotions positives, car cela calme non seulement le système nerveux, mais améliore également la santé.

Nataliia ZDANEVYCH
AMATRAMI
Verdun (Meuse)

Neige en Ardennes

Il neige sur nos belles Ardennes
Le visage collé à la fenêtre,
Je regarde virevolter les flocons de neige,
C'est un spectacle d'une grande beauté.

Les enfants préparent leurs bottes
Pour aller fouler le sentier.
Les parents les emmitouflent
Dans des pulls, parkas, et moufles.

La joie est palpable.
Petits et grands sont heureux.
Et moi, je suis là à les regarder,
Craignant le froid et les glissades, je me suis enfermée.

Je préfère admirer ce spectacle
Depuis la fenêtre de mon salon.
La joie des enfants est palpable,
Leurs cris montent dans la rue.

Les parents sont ravis
De les voir s'amuser ainsi.
Demain la neige aura fondu,
Il ne restera que les souvenirs d'une très belle journée.

Brigitte MAROLLE
SAVS-SAMSAH « La Passerelle »
Charleville-Mézières (Ardennes)

Il y a

Il y a une terrasse
Il y a un fauteuil en forme d'œuf qui se balance
Il y a des arbres qui bourgeonnent
Il y a le voisin qui bricole dans son jardin
Il y a l'eau de la rivière qui coule
Il y a les oiseaux qui chantent
Il y a des enfants qui jouent dans le parc
Il y a le jardin avec sa cabane à outils
Il y a les légumes que l'on a plantés
Il y a l'odeur du printemps
Il n'y a pas de vent

Il fait beau aujourd'hui
Cet endroit est vraiment magnifique

Sylvie LECOMTE
Élan Argonnais
Sainte-Menehould (Marne)

Juste quelques mots

Trouver les mots

Pourquoi ce n'est pas si facile de trouver les mots
pour toi ?
Beaucoup parlent de l'écriture comme d'un exutoire mais pour moi,
Ça me tord le ventre d'essayer de comprendre.
Avec toutes ces pensées encombrantes et frustrantes.
Reformuler des phrases pour retranscrire ses réflexions et ses idées.
Romancer ce qui ne l'est plus avec plus de fluidité.
J'aimerais écrire facilement comme tout le monde
Pour aller chercher dans mes idées les plus profondes.

J. F.
Dispositif Emploi Accompagné
Charleville-Mézières (Ardennes)

Sans nom

Je vis dans une bulle, ignorant volontairement les difficultés qui me paraissent inaccessibles : j'ignore les sujets sur lesquels je n'ai pas d'emprise et qui ne me provoquent aucun intérêt.
Si j'écris, c'est avant tout pour faire plaisir, d'abord à moi, puis à autrui. Partager mes idées sur les choses que j'aime, sans avoir besoin de rester sérieux plus de quelques instants, au risque de gâcher le plaisir.
Entre les profondes réflexions et les cris de frustration, se trouvent juste quelques mots gribouillés sur le papier, le tout en vrac, sans queue ni tête, un début et une potentielle fin. J'écris jusqu'à en être lassé et passer à autre chose, pour finalement tout recommencer plus tard.
J'espère et crains à la fois la reconnaissance d'un travail qu'après coup je juge bâclé, ne méritant pas tant d'éloges, un goût amer dans la bouche.
Les avis tranchant d'un coup toutes illusions de choses bien faites, même d'un seul mot, d'un seul regard. La satisfaction se changeant en honte si rapidement.
Mais la pire critique de toutes, celle qui me pousse sans cesse à la perfection, n'est autre que la mienne.

Kim DRAPIER
Mission locale
Charleville-Mézières (Ardennes)

Les gaffes françaises

Lorsque je suis arrivée en France et que j'ai commencé à apprendre la langue, j'ai vécu beaucoup de situations cocasses liées à l'interprétation d'une phrase, au sens des mots ou simplement à leur prononciation et à leur accentuation.
Chacune de mes anecdotes fera certainement rougir et rire plus d'un français.
En voici quelques-unes.
Un jour, mes enfants me racontaient une histoire passionnante sur leur hamster. Dans mon imagination, j'ai visualisé tout un film de gangsters ! Je n'avais pas bien entendu, j'avais confondu « HAMSTER » avec « GANGSTER ».
Je connais aussi beaucoup d'histoires amusantes dont une liée à une pâtisserie que l'on appelle communément « BAISER » – or, en français, cela désigne en fait le nom d'une MERINGUE. Bien sûr, tout cela semble maladroit et déplacé, mais cela laisse derrière soi des souvenirs tellement drôles.
Je peux dire qu'apprendre une langue, ce n'est pas seulement intéressant et difficile, c'est aussi amusant, drôle, avec son lot de souvenirs agréables – ou moins agréables !

Inna PARASTAEVA
Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)

Médiathèque

Ce bâtiment est moderne. Il a de grandes fenêtres et une façade en verre. La lumière entre facilement à l'intérieur. Ces endroits peuvent être une bibliothèque ou un centre public.
Il est pratique et agréable pour les gens.
J'aime la bibliothèque parce que je peux apprendre le français et lire des livres. Pour le loisir aussi.

F. H.
Association Initiales
Chaumont (Haute-Marne)

Mon aventure avec la langue française

Apprendre une langue est long voyage, Avant, j'ai beaucoup travaillé pour maitriser l'anglais.
C'était un grand défi, mais, j'ai réussi. Maintenant, je vis en France, et j'apprends le français, c'est une expérience très différente et parfois difficile.

Quand on habite en France on doit parler français tous les jours, au début, c'est très stressant. Je trouve que les Français parlent trop vite et qu'ils utilisent des expressions compliquées. Parfois, je rentre chez moi le soir et je suis très fatigué parce que je travaille toute la journée et j'apprends la langue. Je fais des progrès.
Même si c'est parfois dur, je vois que je progresse ; maintenant, je peux faire des choses simples comme demander mon chemin sans trop stresser.
Ma motivation : je sais que j'ai déjà appris l'anglais, alors je sais que je peux apprendre le français de manière plus soutenue.

M. A-J.
API Formation
Charleville-Mézières (Ardennes)

Ces rêves dans mon cœur

Quand j'étais enfant, je rêvais de devenir médecin. J'ai aussi pensé à être masseuse ou ostéopathe. Aujourd'hui, je ne travaille pas encore dans ces métiers, mais je garde ces rêves dans mon cœur. C'est pourquoi, j'ai une immense motivation pour apprendre le français et réaliser mes rêves.

Alla VYHOVSKA
Association Initiales
Chaumont (Haute-Marne)

La force de croire ensemble

Ayant déménagé dans un nouvel endroit, tout lui semblait étranger, les sons, le rythme des conversations que les autres semblaient maîtriser sans effort. La langue se dressait entre elle et le monde qui l'entourait comme une montagne à gravir.
Elle portait en elle de nombreuses questions, pourrait-elle s'adapter, grandir ? Et puis, il y a eu des personnes comme elles qui ne se concentraient pas sur ce qui lui manquait mais sur ce qu'elle pouvait devenir.

Elles lui donnaient des exercices, d'abord simples puis plus complexes. Elles les corrigeaient avec soin et chaque erreur n'était pas un échec mais un pas en avant, chaque explication était donnée avec patience, chaque encouragement était sincère.

Elles ont cru avec elle. Apprendre une nouvelle langue demande plus que de l'intelligence mais de la résilience. Dans ses moments de doutes, leur foi renforçait ses efforts. C'est comme si elles avançaient ensemble vers son avenir, pas à pas, accessible et lumineux. Peu à peu quelque chose de beau se produisait, les mots, qui autrefois l'intimidaient, semblaient répondre à son effort. Les phrases se formaient plus facilement, les conversations devenaient moins effrayantes. Le succès lorsqu'il arrive semble individuel mais, derrière chaque réussite visible, il y a les mains invisibles des personnes qui choisissent d'encourager plutôt que de juger, de guider plutôt que d'ignorer, de croire plutôt que de douter.

Ce qu'elles lui ont offert allait bien au-delà de simples exercices, elles ont montré que le soutien peut façonner le chemin d'une personne. Que l'encouragement constant peut transformer la peur en détermination. La leçon est simple mais profonde, croire en quelqu'un participe à la construction de son avenir.

Jemimah KIZITO
Résidence Sociale Jeunes
Chaumont (Haute-Marne)

Lire malgré tout

Lire Malgré Tout, c'est là que j'ai commencé mon apprentissage du français. De belles âmes, professeures, avec Hélène et Françoise. Quand je suis arrivée ici, je ne comprenais pas du tout le français. Avec l'aide et le travail acharné des deux professeures, j'ai commencé à apprendre le français petit à petit. Les deux professeures m'encouragent toujours. Même pendant les vacances du mois de juillet et août, les deux professeures sont venues à Lire Malgré Tout pour nous enseigner. J'apprécie sincèrement ses efforts pour nous. J'aurai toujours une place spéciale dans mon cœur pour Lire Malgré Tout et mes professeures. Merci beaucoup !

Nishu GOSAL
Lire Malgré Tout
Revin (Ardennes)

Envolée

Envolée

À la tombée de la nuit, me prend l'envie soudaine de partir courir dans de vastes vallées lointaines ; avec comme seule lumière, pour éclairer mon voyage, celle de la lune pleine.

Je serai enfin heureux parmi les ondes de la nuit, enveloppé de son drap étoilé et illuminé de son soleil de minuit. Me fondre dans son vaste espace infini, me donne le désir ardent de vivre enfin ma vie.

Elle seule remplit mon vide de sa lumière noire et cachée. Celle qui illumine les poètes passants, les amoureux de l'étoile, les dignes enfants de la Mère éternelle.

Philippe ANDRE
GEM Sollicitude
Charleville-Mézières (Ardennes)

Rêve

Cette nuit, je n'arrivais pas à m'endormir. J'avais beaucoup de pensées. J'ai fermé les yeux et soudain, je me suis retrouvée dans un endroit étrange où le ciel était violet et où les étoiles bougeaient lentement, comme si elles respiraient.
Devant moi est apparu un petit oiseau. Ses ailes brillaient de différentes couleurs.
« Ce sont tes rêves » m'a-t-il dit.
Je l'ai suivi. Nous avons traversé des champs où poussaient des fleurs transparentes, et chaque fois que je les touchais, une image apparaissait : un rêve devenait un chemin, un autre une maison, un troisième un sourire.
Je voulais en attraper un, mais l'oiseau m'a dit doucement :
« On n'attrape pas les rêves. On les laisse grandir. »
Je me suis réveillée. C'était le matin.
Mais une étrange sensation est restée en moi, comme si mes rêves étaient devenus plus proches.

Tamuna NABOIAN
CADA
Bar-le-Duc (Meuse)

Petite pluie sans lune

L'écho du temps coule entre mes mains, insaisissable. Nous sommes allongés sur une plage de sable fin. La mer est basse, lointaine, si lointaine. Est-ce une plage ou un désert ? Depuis que la pluie s'est arrêtée, le soleil rayonne haut dans le ciel. La chaleur engourdit les sens. Nous peinons à nous relever. Mais il faut bien marcher, il faut rattraper la pluie. Infatigable comme une araignée qui tisse sa toile dans la rosée. J'esquisse un sourire et en reçoit un en retour. Qui sommes-nous vraiment ?

Et puis soudain, cela m'apparait comme une évidence ; je lui demande :
« Tu as déjà goûté à la pluie ?
— Je ne me souviens plus. » me répond-elle.
J'ai moi aussi du mal à me souvenir. Pourquoi chassons-nous la pluie ?
Les anciens nous racontent que nous ne pouvons pas vivre sans. Qu'il s'agit de la vie elle-même. Nous sommes les enfants de la pluie.

Je me retourne et contemple les dunes sans fin. Devant nous, à l'horizon, quelques nuages semblent se dessiner. Nous devons continuer. Ce n'est pas un périple, mais un voyage. Permanent. Nous ne nous souvenons plus que d'une chose : il faut avancer, jusqu'à ce que l'eau nous mélange.

Et pour qu'enfin nous puissions nous reposer sous une petite pluie sans lune.

Corentin LUNEAU
LADAPT
Troyes (Aube)

La petite goutte

La petite goutte qui coule de mes yeux voyage à la source de ma vie. Elle a pris naissance dans mes pensées. Elle fait un long voyage au bord des rives de mon cœur. Cette perle de larme part avec les rus et les rivières pour se jeter dans les bras des fleuves, puis se donne aux mers et aux océans. Telle une belle promise qui offre son cœur à son prince charmant. Le fruit de leur rencontre est la naissance d'un enfant comme une jeune pousse de fleur folle, qui borde les plages. Elle donne de l'oxygène à leur union qui se fait entendre sur tous les continents. La course de leur amour est gravée sur l'autel de l'éternel. Le vent chantera des louanges venant des pas de leurs aïeux.

Laurent HENTZ
Résidence Accueil - UDAF
Chaumont (Haute-Marne)

La goutte d'eau

Je suis la goutte qui porte la vie de par le monde. C'est moi qui crée la pluie. J'irrigue le sol et fait naître l'herbe. Tous scrutent le ciel en attendant ma présence. C'est moi qui nourris le corps humain et interdis la soif et la faim.
Ne suis-je pas présente à soixante-treize pour cent sur Mère Terre ?
Je suis la rivière, le fleuve, la mer, et, l'océan.
Je suis cette goutte qui porte la vie de par le monde.
Transparente et précieuse, je suis devenue un trésor inestimable : ne me gaspille pas !

Fatma PARISELLE
J'SPR 08
Charleville-Mézières (Ardennes)

Mon ami

Le vent t'a fait tomber au sol. Par chance, les feuilles ont ralenti ta chute, évitant ainsi de te faire mal. Tu es longtemps resté au sol, sous la pluie, le soleil et la chaleur.

Je sais que tu as eu peur, il te fallait du temps pour qu'une révolution se crée et te change, pour te donner le courage de poser tes pieds sur le sol. Ce contact envoûtant t'a revigoré. Tu as alors planté tes griffes dans la terre pour y puiser l'énergie nécessaire à cette souhaitable conversion. Cette ressource a permis de te dresser. Tu avais envie de grandir et de t'épanouir.

À son commencement, cette évolution n'était pas aisée : vacillant au vent, frissonnant au froid ou titubant à l'approche d'animaux. Le temps a permis de poursuivre cette mutation. Tu es devenu grand, fort et d'une stabilité à toute épreuve. Désormais, c'est derrière ton ombre que l'on se protège.

Je te trouve souvent, au milieu des champs ou de prés, à l'orée d'une rivière, d'un étang ou d'un lac, seul ou avec tes amis, au cœur de ce « festival », parmi tes semblables. La faune que tu redoutais tant, lorsque tu étais plus jeune, se blottit désormais contre toi pour s'abriter du vent, tandis que tes cheveux, eux, continuent de danser au rythme de son souffle.

Mon ami, ta vie n'est qu'une éternelle métamorphose, celle d'une graine tombée au sol pour te faire devenir arbuste fragile face au climat et à la faune locale. La transformation t'a permis d'évoluer en racines puissamment ancrées en terre, un tronc robuste, des branches merveilleusement charpentées, un refuge pour la faune. Tu peux être seul, dans des haies ou au milieu de la forêt.

Tu es une merveille de la nature que chaque lecteur peut reconnaître.

C. C.
Service scolaire
Maison d'arrêt
Chaumont (Haute-Marne)

Ma nature

Dans le silence nait la lumière,
Un souffle doux sur la rivière,
Le vent murmure aux arbres anciens,
Des secrets que nulle part ne retient.

La nuit déplie son manteau d'encre,
Et le monde ralentit, tranquille ancre,
Les étoiles veillent sans bruit,
Comme des rêves perdus dans l'infini.

Et dans ce calme suspendu,
Le cœur écoute l'inconnu,
Chaque instant devient un passage,
Vers l'écho d'un autre voyage.

Tiphanie BARRON
École de la 2e Chance
Romilly-sur-Seine (Aube)

Le vent dans la montagne

Le vent souffle beaucoup dans la montagne
Il souffle très fort sur les cascades et
C'est très haut !
Les gens marchent sur les chemins
et cela souffle fort !

Yves JORIS
SAVS-SAMSAH PEP10
Bar-sur-Aube (Aube)

Mes p'tits bonheurs

Le champ de Biermes

Dans mon enfance, on cultivait un jardin collé à la maison, mais on avait aussi « le champ ». C'était un terrain de onze hectares situé à deux kilomètres en dehors de la ville que mon arrière-grand-père avait acheté et qu'on se transmettait dans la famille. Les saisons rythmaient notre vie à la campagne, on cultivait de quoi nourrir les cinq enfants et tout le monde participait.

Vers la fin de l'hiver, on préparait une couche chaude avec du fumier de cheval qu'on piétinait pour bien le tasser et on mettait une fine couche de terreau pour faire les semis : salades, radis, choux rouge, choux-fleurs, tomates... Ensuite on replantait les pieds dans une serre froide, puis deux mois plus tard dans « le champ ». On labourait le terrain, on fraisait pour pouvoir planter. Le lundi de Pâques, toujours, on plantait les patates !

La parcelle d'à côté était à mes deux oncles alors on s'entraidait pour les travaux de jardin.
Quand les beaux jours venaient, les vendredis soir et les samedis étaient consacrés à biner entre les poireaux et les oignons, à butter les patates, à récolter, à écosser... Mon père amenait toujours la remorque avec le motoculteur. On y passait des journées entières, on pique-niquait et on goûtait.

Le champ va être vendu. Le patrimoine disparait, hélas, mais les souvenirs restent ancrés dans le cœur.

Martial BERTHE
Foyer Sève-Éveil
Reims (Marne)

L'aviron

Quand j'étais jeune, j'ai fait de l'aviron au club de Verdun.
On était beaucoup.
Le club de Verdun, c'est trop bien !
L'aviron, c'est que d'la balle !
J'ai fait du VTT aussi.
Faites du sport : c'est bon pour la santé.
Mon père m'a appris à nager dans la Meuse à Verdun.
Je remuais mes petits pieds.
C'était trop bien.
J'ai été content et j'ai été fier de mon papa.
Mon papa était trop bien.
Je faisais plein de choses.
A l'aviron de Verdun, le coach nous donnait des ordres.
Le coach était trop bien !
Verdun, c'est un bon club.
J'aimais bien quand le coach nous donnait des ordres.
Le coach, avec son porte-voix, il nous disait :
« Un, deux, trois, le dos droit, les gars ! »
Verdun c'est trop beau.
Verdun, c'est une belle ville.
Verdun, c'est que d'la balle !
Et je faisais du VTT aussi aux plans d'eau à Metz avec des copains.
Il y a des beaux coins. Metz est une belle ville.
On va manger au Flunch et on se promène.
Le Flunch, c'est trop bien.
La Moselle, c'est que d'la balle !

L. A.
Maison d'arrêt
Bar-le-Duc (Meuse)

Bienvenue à Nigloland !

Nigloland, nous, on y allait quand on était gamins. On a de la famille qui bosse là-bas, un oncle, jardinier aux espaces verts, un frère, cuisinier. Qu'est-ce qu'on mange bien là-bas : des frites avec du ketchup, des glaces, qu'est-ce qu'on peut en manger des glaces ! Ah ça, on y mange bien là-bas, il y a de la bonne cuisine !
A partir de l'été, il y a des spectacles le soir et à la fin de la saison, un feu d'artifice. En général c'est beau là-bas.
Et il y a plein de manèges, des manèges à sensations, comme l'ascenseur, le Krampus et le Spatial Expérience, il y a le bateau pirate et le Train de la Mine aussi. Et puis on aime bien la Rivière Canadienne, la luge qui arrose tout le monde à la fin et le grand huit ! Et les voitures comme sur un circuit aussi. Et les tasses ! Il y a même un bateau qui nous promène, un grand bateau-mouche, où on peut prendre le café ou l'apéro.
Il y aussi beaucoup de manèges pour les enfants, et on peut prendre des photos avec les personnages du parc.
C'est bien Nigloland, parce que ce n'est jamais pareil, il y a toujours de nouveaux manèges.
Et à Halloween, c'est une tuerie ! Il y a un feu d'artifice à la fin, et dans le train fantôme il y a des gens qui se cachent et nous font peur. Il y a des zombies, des fantômes, des sorcières et des vampires. Dans les arbres il y a des chauves-souris et des araignées.
C'est dommage qu'ils ne le fassent pas à Noël.

E. R, Antony CAROLLE
Pascal GOBERT, Yamina GRINA
Damien NOISETTE, Sarah THIEBAULT
Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)

La pêche

C'est ma passion et je vais vous décrire la pêche pour vous donner envie... Il existe plusieurs types et catégories de pêche différents pour toutes les envies. Il existe la pêche en rivière, lac, étang, fleuve ou bien pêche en pleine mer. On peut pêcher à la ligne, au leurre ou à la cuillère, et de plusieurs autres façons. Moi personnellement, je préfère la pêche au leurre en rivière ou dans les étangs. On peut y pêcher du petit poisson au grand poisson de quelques mètres.

Les poissons que je préfère pêcher sont la truite et les carnassiers. Les carnassiers sont le brochet, le sandre, les perches, le silure et le black-bass. Petite anecdote : je pêchais avec mon grand-père, mon bouchon s'est enfoncé dans l'eau. Je pensais que ça allait encore être un petit poisson, car je ne pêchais que cela, mais au final je me suis retrouvé avec un poisson de quarante et un centimètres dans les mains.
A l'heure actuelle, de toute ma famille, c'est moi qui ai le record dans cet étang. J'ai réussi cela avec une ligne à vairon, qui est un petit poisson.

Voilà ma passion !

D. R.
École de la 2e Chance
Saint-Dizier (Haute-Marne)

La chanson

La chanson m'amène de la joie et du bonheur.
Cela construit un peu ma vie.
L'histoire de la chanson construit mon univers.
Dès que j'écoute de la musique ça me remet dans le « bon état ».
Des fois j'ai envie de chanter même si je ne connais pas toutes les paroles.
J'aime aussi danser ...

Victorine LEMOYNE
FAS Le Chaneau – ADAPEI 88
Châtenois (Vosges)

Ton ami le crayon

Je suis ton ami le crayon de couleur ! Je suis un artiste amateur ! Avec toi, je colorie des bandes dessinées aux couleurs imposées ! Mais, tu préférerais le rose poudré ! Tu fais des aquarelles pendant que d'autres jouent à la marelle ! Je suis de la marque Stabilo et fais du rodéo ! Je fais crisser la mine pendant que d'autres crient famine ! Je suis ton antistress ! Dès que je suis cassé, tu es désespéré ! Tu cours au supermarché pour trouver un nouveau paquet car tu ne sais pas me tailler ! Pourtant, tu ne dois pas dépenser, tu dois mettre de côté pour les vacances d'été ! Tu envoies un texto à ton frérot lui indiquant l'article défini ! Ton frérot pourtant débordé de boulot passe commande ! La semaine d'après, le colis arrive ! Tu es ravie ! Appelle Sébastien pour confirmer ton article livré ! Mais, tu réalises avoir désobéi et finis par avouer et appeler Maman pour qu'elle laisse un billet sur la table de Neuville pour pouvoir rembourser au plus vite ! Betty, on sait que cela te passionne mais pense à économiser si tu ne veux pas un coup de martinet !

Betty VIAL
Foyer Jean Thibierge
Reims (Marne)

Chez Mamie Edith

Julia est ado et son truc préféré est d'aller le dimanche après-midi chez mamie Edith. Son goûter chez sa grand-mère, c'est sacré !
Elle dit qu'elle a toute la semaine pour profiter des amies. Mamie Edith fait toujours un gâteau ou des crêpes pour sa petite fille chérie. Julia adore aller là-bas car elle se régale à coup sûr. Mais aussi parce qu'elle passerait des heures à écouter les aventures de sa mamie si passionnante.
Cette fois, Edith lui racontera son voyage de noce à Venise de l'été 1973.Ses premières vacances en amoureux avec son mari. Julia adore cette histoire !
Elle la connaît par cœur mais elle l'adore. Elle adore entendre que sa grand-mère et son grand-père passaient leur temps à écrire dans le Love Bar des histoires auxquelles elle n'aura accès qu'au décès de sa grand-mère. Elle adore entendre que son grand-père décédé et sa grand-mère passaient leur temps à rire face à ce port magnifique.
Elle adore entendre que Edith et Gilles ont loué un bateau sur ce magnifique port et que neuf mois plus tard, Tonton Jérôme voyait le jour en avril 1974.

Sarah MOUCHEROUD
SAVS-SAMSAH PEP10
Bar-sur-Aube (Aube)

Rire

Rire toute la journée parce que je vis toute seule sans mari.
Rire pour ma fille, pour sa meilleure amie.
Rire toujours de leurs histoires.
Rire avec mes amis, quand nous nous souvenons des moments heureux.
Rire parce qu'en faisant les courses, j'achète quelques légumes et oublie les autres.
Rire parce qu'en faisant un gâteau, j'oublie d'ajouter le lait à la farine.
Rire quand je marche sur la route et que je trébuche.
Rire quand j'écris une lettre et que j'oublie quelques mots.
Rire quand je conduis pour me rendre au restaurant et que je me rends compte que je dois aller à l'école.
Rire quand j'assiste à une fête en portant des chaussures dépareillées.
Rire quand je déjeune et que je débarrasse le sel sans en mettre dans mon repas.

Rire, Rire, Rire

Marleen SHAWUL
J'SPR 08
Charleville-Mézières (Ardennes)

La comptine pour adulte

Un, deux, trois, quatre, on finit à quatre pattes,
Cinq, six, sept, huit, se prendre une bonne cuite
Neuf, dix, onze, douze, le lendemain c'est la *loose*
Treize, quatorze, quinze, seize, à la fin j'ai besoin d'un Febreze !
Dix-sept, dix-huit, dix-neuf, vingt, finalement cette soirée m'aura coûté un rein.

Souann COLLOVALD
École de la 2e Chance
Romilly-sur-Seine (Aube)

Je t'aime

Mon enfant, ma force

Je m'épanouis en caressant du regard le tapis de judo. Le voir réaliser son propre rêve qui était aussi le mien, j'en pleure de joie. Il a le goût pour cette passion, pour ce sport et je suis enchantée.
Je suis et serai là à chaque fois qu'il se sentira découragé, je serai cette épaule en fer qui ne s'épuise jamais.
Je le regarde enfiler son kimono avec fierté et quand il me dit : « Maman tu verras, je serai un jour ceinture noir ! » Alors qu'à l'intérieur de mon petit cœur, sans le lui dire, il est déjà ma ceinture noire à moi ! J'ai le cœur serré lorsqu'il part au tournoi tout seul et qu'il me dit : « Maman je reviendrai avec une médaille rien que pour toi ». Mon petit judoka, tu vas prospérer !

O. A.
API Formation
Charleville-Mézières (Ardennes)

Ma fille

Je croyais t'avoir donné la vie, mais tu m'as appris à vivre. Le jour où mes filles sont nées, ma vie a changé. Avant, j'étais perdue, fatiguée par la vie. Je marchais sans savoir où aller. Puis... elle est arrivée. Ma première fille, ma première joie, ma première raison de vivre. Petite, douce, comme une fleur fragile... mais pleine de vie. Aujourd'hui, elle a un frère, et mon cœur est devenu plus grand.
Quand je les regarde, je deviens plus forte. Quand je suis triste, leurs sourires me relèvent.
Ma fille, tu es la plus belle fleur de ma vie. Je pensais t'avoir donné la vie mais en réalité c'est toi qui m'as appris à vivre. Et chaque jour, je remercie la vie de vous avoir.

Khoudia PENE
Maison Pour Tous
Épernay (Marne)

Maman

Ma maman je l'aime, si elle pouvait me voir...
Je pense fort à toi, je t'aime maman
Je pleure souvent maman...
Maman chérie, du fond du cœur
Ma sœur pense à toi
Je t'aime tu le sais
On retournera manger quelque part un jour maman...
Je t'embrasse tout fort
Ta fille qui t'aime

Nadia ZIAD
FAS Le Chaneau – ADAPEI 88
Châtenois (Vosges)

Lettre à mon père

J'ai eu envie de t'écrire ces quelques mots simplement avec mon cœur. Dans la vie, on ne dit pas toujours assez aux personnes qu'on aime ce qu'elles représentent pour nous. Alors c'est pour toi.

Tu as été une présence importante dans mon chemin. Même dans les moments compliqués,
même quand les mots manquaient, il y avait toujours ce lien entre nous.

Un père, ce n'est pas seulement quelqu'un qui nous voit grandir. C'est aussi une personne qui laisse une trace dans notre manière d'avancer dans la vie.

Je voulais te remercier pour ce que tu as fait, parfois sans le montrer même en silence. Les conseils, les efforts, les souvenirs partagés... Tout cela compte plus que tu ne l'imagines. La vie passe et on oublie parfois de prendre le temps de dire l'essentiel. Aujourd'hui j'avais envie de te dire que tu as de la valeur à mes yeux et que malgré les hauts et les bas tu resteras toujours mon père.

Ludivine GORDIEN
GEM Sollicitude
Charleville-Mézières (Ardennes)

Pour toi ma sœur, et au-delà des mots

Tu m'attendais tellement... Mais quand je suis enfin arrivé, avec un p'tit truc en plus ou un p'tit truc en moins, tu n'as pas compris. Qui est ce drôle de petit frère « atta-chiant » ? Celui qui chamboule ton monde d'enfant.
Alors tu t'évades doucement... dans tes livres, dans tes poèmes. Souviens-toi le monde des fourmis te fascinait, mais pendant tout ce temps, ton cœur s'inquiétait.
Puis nos chemins se séparent, tu vas me manquer car ta présence me rassure dans ce monde compliqué. Tous mes mots restent enfermés dans ma tête, mais mon cœur les libère et doucement te les répète :
Merci d'avoir été là quand le monde était trop bruyant pour moi.
Merci d'avoir deviné derrière mon silence celui qui j'étais au fond de moi.
Tu resteras toujours mon repère et mon refuge dans les moments difficiles. Celle qui saura me guider dans les jours les plus fragiles.
Tu es et tu resteras une partie essentielle à ma vie.
Je t'aime ma sœur.

Jory
Bulle d'R
Reims (Marne)

En l'honneur de ma fille

À ma fille Assi
Mon merveilleux bébé
Tu illumines mes journées.
Chacun de tes petits pas est une victoire pour moi.
J'aime tes sourires au réveil et nos câlins avant de dormir,
Ainsi que l'odeur de ton cou et même celle de tes pieds !
Tout au long de ta vie, tu resteras mon tout petit.
Je t'aime de toute mon âme ma princesse chérie.
Longue vie mon trésor.
Maman t'adore, beaucoup de bisous.

Fatoumata Alphadjo DIALLO
Club de Prévention
Épernay (Marne)

S'aimer

L'amour s'éteint, emportant avec lui les serments et les perspectives qu'on s'était imaginé ! Les amours de nos jours n'ont plus de fondations ! Ils n'ont que la passion que l'on jette quand elle devient trop lassante ! Sûr qu'aujourd'hui on ne sait plus reconstruire ! On ne sait plus se regarder et même se parler ! Sûr que les portables et les technologies ont tué l'amour ! Non moi je ne veux pas de tout ça, je voudrais apprendre à aimer les mêmes yeux sans jamais m'en lasser ! Je voudrais un amour simple sans prise de tête ! Un amour comme au temps de nos grands-parents ! S'aimer doit être beau quand la confiance règne ! Quand nous savons nous parler et surmonter les tempêtes !

Antoine SABOTIN
Dispositif Emploi Accompagné
Charleville-Mézières (Ardennes)

Maria, je...

Aujourd'hui, j'ai rencontré la femme de ma vie.
Demain, je ferai ma demande en mariage.
Je déclarerai ma flamme sur le rivage
Avec l'espoir que, sur la plage, elle dira OUI.

Hier, je pensais à ma vie de célibat
Mais elle m'a donné l'envie de sortir de ça.
Solitaire, est la pierre que j'ai achetée
Magnifiquement taillée par un bijoutier.

Demain, pour lui présenter, est le jour choisi.
Pour qu'enfin toutes les planètes soient alignées,
Les meilleures conditions en ce jour réunies,
Je boirai du rhum pour vaincre ma timidité.

A présent, je choisis les plus beaux vêtements.
Des chaussures au chapeau, velours, cuir et soie.
Je vérifie mes poches : avoir assez sur moi.
Heureusement, prévoyant, j'ai suffisamment.

Weedab
Centre pénitentiaire
Troyes-Lavau (Aube)

Étoile noire

Dans le silence de la nuit, je pense à toi
Les étoiles brillent, le cœur en moi s'ébroue
Sur le chemin de mes rêves, je t'ai reconnu
Chaque pas, chaque souffle, me ramène à nous
Les souvenirs dansent, comme un vieux refrain
Dans la lumière tamisée, je t'imagine enfin
Oh non, ne pars pas loin
L'amour est notre chemin
Sous le ciel, on s'unit
Rien ne peut nous défaire
Ne pars pas reste avec moi
Nos cœurs en émoi
Dans cette nuit étoilée
Je te promets pour l'éternité.

Anthony GREGOIRE
Centre social et culturel Manchester
Charleville-Mézières (Ardennes)

L'amour

L'amour est l'un des sentiments les plus puissants que l'être humain puisse ressentir. Il nait souvent sans prévenir et transforme notre façon de voir le monde. Aimer c'est accepter l'autre avec ses qualités et ses défauts ; c'est aussi apprendre à donner sans attendre en retour. L'amour apporte de la joie mais parfois aussi de la souffrance. Malgré cela, il reste essentiel à la vie.

Dans l'amour, les regards parlent souvent plus que les mots. Une simple présence peut suffire à apaiser un cœur inquiet. L'amour demande de la patience et de la compréhension. Il grandit avec le respect et la confiance. Sans ces éléments, il devient fragile et il peut se briser. Aimer c'est aussi savoir pardonner et avancer ensemble. L'amour véritable ne cherche pas la perfection mais la sincérité. Il se construit jour après jour, à travers les petites attentions. Il donne la force de surmonter les obstacles. Chaque histoire d'amour est unique et précieuse.

Parfois, il faut du courage pour aimer pleinement. L'amour nous rend plus humain et plus sensible. Au fond, aimer et être aimé est l'un des plus beaux cadeaux de la vie.

Olga VAKANDA
CADA
Bar-le-Duc (Meuse)

Au sujet de l'amour

C'est l'amour qui rend la vie plus facile dans ce voyage en ce monde. Mais l'amour ne vient pas en silence : il demande un engagement, il se construit au prix de ce que l'on donne de soi. Aimer, est-ce accepter sans attendre de retour ? Il ne faut peut-être pas espérer des résultats trop élevés ou immédiats. Mais alors, avec qui aimons-nous ? Nous aimons toutes les personnes qui croisent notre chemin au cours de notre vie. Il existe plusieurs formes d'amour : l'amour de la séduction, l'amour du travail, l'amour du voisinage. Chacun de ces liens peut grandir et devenir aussi important qu'une relation qui construit une famille. Comment y parvenir ? Tout commence par soi-même. C'est à nous de poser les bases de l'amour, avec une pensée sincère et pure. Cela passe par le respect des autres, l'humanité et un beau sourire. En retour de ces gestes simples mais essentiels, les autres commencent peu à peu à vous apprécier et à vous aimer.

Dawit GHEBRAHIWOT
Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)

Tu me manques

Le poids du manque

Depuis ton départ, le ciel paraît plus gris,
Comme si même les étoiles avaient perdu leur vie.
Je marche dans les rues où l'on riait ensemble,
Et chaque souvenir fait que mon cœur tremble.

On dit que ceux qu'on aime ne meurent jamais vraiment,
Qu'ils vivent encore à travers nos sentiments.
Alors je garde ton prénom dans mon cœur fermé,
Comme un dernier endroit où tu peux rester.

On apprend doucement à survivre au manque,
A cacher ses tempêtes derrière un regard calme.
Mais certaines personnes, même parties loin de nous,
Restent dans nos cœurs comme des étoiles au bout du monde.

Parfois je crois encore entendre tes pas,
Ou voir ton visage apparaître devant moi.
Mais ce n'est qu'un espoir qui refuse de mourir,
Un cœur qui ne sait pas encore te laisser partir.

L. M.
École de la 2e Chance Nord-Ardennes
Fumay (Ardennes)

Ceux qui comptent

Moi, je suis heureuse d'avoir mis mes enfants au monde, c'est ma vie. Les seuls qui comptent ce sont mes enfants, je pourrais tuer pour mes enfants.
Moi, à l'âge de dix ans, j'ai perdu ma maman d'un cancer et chaque jour elle me manque plus que tout.

Laurianne HUBERT
Femmes Relais 08
Sedan (Ardennes)

À Maman que j'ai perdu trop tôt

Mère, tu es partie trop tôt.
Mais ton amour reste, dans mon cœur, pour toujours.
Je veux te chanter une chanson d'amour.
Pour te dire que je t'aime, encore et toujours.
Je me souviens de tes bras qui m'ont bercé.
De tes chansons qui m'ont endormi avec tendresse.
Tu étais là pour moi à chaque instant.
Mère je te promets de te garder dans mon cœur pour toujours.

Je me souviens de tes conseils, de tes rires.
Maman tu étais mon tout mon refuge.
Qui va me consoler, qui va me protéger ?
Je suis un enfant qui a besoin de sa mère.
Qu'est-ce que je vais devenir sans toi maman ?
Je suis un enfant qui a perdu son chemin.
Je cherche ton amour, je cherche ton soutien.
Mais tu n'es plus là et je suis seul.

Louis BERTHIER
LADAPT
Troyes (Aube)

L'absent

La mort d'un être aimé est comme une amputation pour celui qui reste. Plus qu'une atteinte psychologique, la douleur envahit tout le corps, absorbe toute énergie, te laisse prostrée. Se remettre dans la vie... Tu déambules à l'improviste dans mes pensées. Je te vois et je sens mes bras aller vers toi pour t'étreindre à nouveau. Mais cette fugace image m'abandonne, restent les larmes qui remplissent mes yeux.

Vouloir crier, supplier n'importe quel dieu pour pouvoir à nouveau te parler. Vouloir encore t'accompagner sur ce long chemin que nous avons parcouru ensemble et maintenant cette barrière qui se dresse entre nous et nous sépare. La solitude, dans le silence de la maison où il y avait la vie, les conversations, les projets...

J'essaie de te ramener près de moi, ton apparition provoque sur ma peau un frisson, vision éphémère et retour brutal à la réalité. Es-tu là ? Quelque part invisible en train de me regarder.

E. T.
Interm'aide – EHPAD Les Peupliers
Sedan (Ardennes)

Mon père

Depuis ma plus tendre enfance, mon père est un exemple pour moi. De sagesse, de générosité, de savoir et d'humilité...
Il m'a transmis son courage et sa bienveillance...
Toujours avancer et ne rien regretter.
Mon père était autodidacte. Il possédait des connaissances indénombrables. Un véritable cordon bleu, mais aussi doué en mécanique, en électricité...
Il a refait à lui seul une moto SIDE CAR allemande, pour le musée de Semuy, pour son ami Christian. Ainsi qu'une magnifique Ford Taunus de 1967, qui était notre petit bijou pour les balades, et une jeep Willys, sa passion. Oui, il n'avait pas son pareil pour réparer toutes sortes d'objets. Alors bien sûr, il rendait toujours service. Il était également passionné d'histoire, il nous racontait des anecdotes et nous finissions la soirée sur la terrasse à contempler les étoiles.
Il ne se passe pas un jour sans que je pense à mon père.
Je souhaite à tous les enfants du monde entier de connaître un père tel que le mien.
MERCI PAPA.

Véronique COLLIGNON
Femmes Relais 08
Sedan (Ardennes)

Guess

Tu es parti l'après-midi du 9 février 2026 à quatorze heures, vers les cieux rejoindre tes amis. Je t'ai accompagné jusqu'à ton dernier souffle. Tu as attrapé ce maudit virus qui est le cancer.
Je t'ai aimé dès qu'on t'a présenté à moi. Tu resteras à jamais dans mon cœur. Je ne t'oublierai jamais car à mes yeux tu es et tu resteras un ami fidèle. J'espère que de là-haut, une étoile est née et que cette étoile ce sera toi. J'espère que de cette étoile, tu m'enverras des signes et veillera sur moi.
Je ne t'oublierai jamais.
A jamais dans mon cœur.
Je t'aimerai toujours.

Jacky THEVENIN
Centre social et culturel Manchester
Charleville-Mézières (Ardennes)

Mon jardin à moi ?

C'est un jardin où j'aurais pu être libre où j'aurais pu vivre ma vie comme je l'aurais voulue sans les contraintes de ma vie quotidienne. Dans mon jardin à moi, la mort n'existerait pas car la perte d'un être cher fait tellement mal et tellement souffrir à l'intérieur de soi qu'on ne dit rien, on souffre en silence.

On nous dit que la douleur va finir par s'estomper un peu plus chaque jour, mais ce n'est pas vrai, elle ne s'estompera jamais. Cette douleur restera à jamais ancrée dans mon cœur à tout jamais.

Je donnerai tout pour avoir encore un instant, pouvoir la serrer rien qu'une dernière fois dans mes bras et lui dire merci pour tout ce qu'elle a fait pour moi pendant sa vie terrestre. J'aurais souhaité lui dire à quel point je l'aimerai pour l'éternité et que l'on se retrouvera un jour, qu'elle me garde une place auprès d'elle.

Je t'aime, Mamie.

Sandra NiCouverture
Foyer Sève-Éveil
Reims (Marne)

À cette chère Mademoiselle

Un ange s'en est allé, las, fatigué, usé d'une vie bien remplie, d'amour et de dévouement, de générosité et d'embellie. Un ange est passé dans ma vie consacrée au service des gens, tel un long serment. Cet ange si doux, si mignon, si tendre, débordant de douceur et quelques fois d'élans de ferveur.

Ce petit ange, si menu, si frêle, s'en est allé après un long périple, religieux et heureux parmi des fidèles nombreux. Cet amour de petit ange, que l'on appelait Tadou, comme un petit doudou qu'un enfant serrerait tout contre son cœur. Ce petit ange est monté au ciel dans un paradis de joie et de vie éternelle, un petit ange est passé dans ma vie, qui s'y est installé et posé pendant trente années.

Ce petit ange, je ne l'oublierai jamais, je sais qu'il veille sur moi du haut du paradis, dans son jardin d'Éden et de repos d'une vie bien remplie, d'amour et d'empathie.

MJO
Centre socioculturel Aymon lire
Bogny-sur-Meuse (Ardennes)

Âme sœur

Un matin d'avril 2024, je me suis réveillée car il y avait du bruit au rez-de-chaussée. Ce jour-là, j'ai appris la première énorme nouvelle qui allait me changer à jamais. Le premier deuil auquel je devais faire face : celui de ma chatte.

Celle-ci nous a choisis un après-midi de printemps de 2018. A notre retour, nous avons trouvé un petit bout de chou de sept mois dans notre grenier. La première fois que nous l'avons ramenée chez nous, celle-ci n'a fait que demander des câlins toute la journée.

Les années passent, la petite Minette grandit, chasse les souris, oiseaux, insectes. Une vraie vie de chat épanouie à la campagne. Puis avril 2024 arriva. Ma mère s'est fait réveiller par la présidente de l'association des chats du village lui disant qu'un chat a été retrouvé au bord de la route. Je le sentais au fond de moi, je le savais. La semaine suivante, elle était partout dans ma chambre, je n'ai pas pu y mettre un pied.

Deux ans après, je la pleure toujours. Perdre son âme sœur de cette façon brutale a été et est la chose plus dure. Elle restera à jamais blottie dans mon cœur.

N. A.
École de la 2e Chance
Chaumont (Haute-Marne)

Les larmes de mon cœur

L'absence de son repère

Comment expliquer à un enfant qu'il connaitra l'absence. Au printemps sans sa présence, le bruit de son absence fait écho au silence. Partagé entre incompréhension et trahison, je me demande comment il va surmonter son enfance volée. Dans sa loyauté brisée, je vois un fils sans repère, les racines coupées, il n'a plus de père. La rupture était une blessure, mais jamais plus douloureuse que la détresse de n'avoir qu'une mère. Il a refusé de donner son nom pour fuir ses devoirs, mais c'est son absence qui gravera sa mémoire dans l'histoire. Que de colère je ressens à l'égard de ce tout puissant abandonnant la chair de son sang. Une maman tient la barre sans bruit, son fils grandit pendant que son père s'enfuit. Elle élève son garçon avec force et envie, pendant que son père a fini loin de leur vie. C'est seule qu'elle trace la route de son fils, dans le deuil de l'espoir de sa vie. Jusqu'à la fin, elle et son fils main dans la main, contre le monde entier, suivront leur chemin.

Laura LIBLANC
Mission Locale
Sedan (Ardennes)

La mélancolie est si belle

La mélancolie est si belle
Comme ce soir de décembre sous le sapin scintillant
Ce soir où je n'ai pas vu passé le Père Noël
Avec le visage désolé de mes parents

Comme tous les ans nos problèmes sont récurrents
Je suis une enfant qui se rebelle
Mes souvenirs sont différents
La mélancolie est si belle

Comprendre la vie d'adulte bien trop tôt
La solitude me noie
Papa qui boit
Et le silence revient aussitôt

Maman ne reviendra pas
L'enfance n'est plus tendre
Le cœur en éclat
Ma vie en cendres

Les souvenirs ont des voix tremblantes
Je ne suis plus comme ceux d'ici
L'âme suffocante
Oh douce mélancolie

L. B.
École de la 2e Chance Nord-Ardennes
Fumay (Ardennes)

Les souvenirs d'une enfance volée

Les souvenirs d'une enfance volée reviennent souvent me hanter. J'ai dû grandir trop tôt et trop seule. Naviguant dans des situations où la violence, la drogue et l'alcool étaient monnaie courante. Les cris résonnaient dans les murs et le sentiment d'insécurité était constant. L'abandon a été une constante dans ma vie, une ombre qui m'a suivie depuis mon plus jeune âge. J'ai été confrontée à cette réalité à de nombreuses reprises, chaque départ laissant une empreinte plus profonde, me poussant à me construire une carapace pour survivre. Je n'ai jamais connu la chaleur d'un foyer stable, juste l'errance et la peur. Ces traumatismes ont marqué au fer rouge mon jeune âge, laissant des blessures difficiles à cicatriser. Affectant ma perception du monde et de moi-même. La confiance est une notion lointaine et la recherche d'un sentiment d'appartenance est un combat quotidien renforçant cette conviction que je n'étais pas digne d'être aimée. Aujourd'hui, je continue à me battre pour trouver ma place, pour construire un avenir où je pourrai enfin me sentir chez moi, entourée de bienveillance et de stabilité. Je veux croire qu'il est possible de guérir de ces blessures et de trouver le bonheur, même après une enfance aussi difficile.

Gwendoline ABESCAT
Club de Prévention
Épernay (Marne)

Les larmes de mon cœur

Je me noie dans les profondeurs de la mélancolie
Tu as effacé notre amour.
Je trébuche, je chavire.
Des flots de gouttes salées inondent mon visage
Je peux sécher mes larmes, mais pas mon cœur qui se noie, qui s'échoue contre ce roc de la vie, cette profondeur du néant.
Ou sont passées les vagues du bonheur ?
Tu as quitté le bateau.
Tu as éteint la lumière de notre passion.
Je suis dans le désespoir, dans le noir.
Mon âme est de feu charbonneux.
Je navigue vers l'horizon,
Sans toi, sans nous, sans la flamme, vers le chemin de la tristesse.
Aujourd'hui la tempête,
Demain le clapotis d'embellie, un murmure, un vent léger.
Je ferai voile vers un crépuscule de lueur d'espoir.

Marie-France DUPONT
Social Animation Ronde-Couture
Charleville-Mézières (Ardennes)

L'amour peut dégoûter

2 mètres pensait avoir trouvé l'amour simple.
Depuis deux ans, il était en couple avec Chenelle.
Tout semblait naturel entre eux.
Ils partageaient des rires et des moments calmes.
2 mètres imaginait déjà leur futur ensemble.
Mais peu à peu, Chenelle a changé.
Elle devenait distante, presque ailleurs.
Son téléphone ne la quittait plus.
2 mètres ressentait un doute grandir.
Il essayait pourtant de l'ignorer.
Un soir, tout a basculé.
Un message est apparu sur l'écran de Chenelle.
Un prénom inconnu, suivi de cœurs.
Le cœur de 2 mètres s'est serré.
La vérité n'a pas tardé à tomber.
Chenelle voyait quelqu'un d'autre.
Le silence a remplacé les mots.
2 mètres est resté figé, blessé.
Mais avec le temps, il a compris.
Il méritait mieux que cette trahison.

2 mètres
École de la 2e Chance
Troyes (Aube)

Compulsion alimentaire

Ceux-ci sont deux simples mots pourtant ils ont de nombreuses conséquences.
Le regard que je lui accordais était sans nom, c'était un mélange de dégoût, de regret, de tristesse et de jalousie, ce n'est que méfiance.
L'envie d'être parfaite alors que la perfection n'existe pas.
Les toilettes qui recevaient mes repas.
J'engloutis mes stress
L'envie de devenir déesse, ce miroir m'éclaire, c'est comme un repère, le noir semble si apaisant.
Je m'en vais, emporté par le vent.

Tortue
École de la 2e Chance
Chaumont (Haute-Marne)

Mauvais rêve

Quand cela m'est arrivé,
Je me suis décomposé :
On venait de m'appeler
Pour me condamner.
Le soir même, me voilà écroué.
Privé de ma liberté,
Je suis dépité.
Ensuite, nous avons perdu notre bébé.
Puis, peu après, elle m'a quitté.
Me voilà délaissé, abandonné.

G. C.
Maison d'arrêt
Reims (Marne)

Le cri de l'Homme

Aujourd'hui, j'ai revêtu mes lunettes de soleil, alors que dehors, il fait gris. Je me dis : « Peut-être que cela empêchera mes yeux de couler ? »
Je porte avec moi le plus beau des bouquets de fleurs. J'essaie de ne pas le faire tomber car je tremble de peur. Mais que vais-je pouvoir dire ? Que vais-je pouvoir faire ? Je n'en sais rien ! Je viens de sortir de prison et je n'ai plus aucun repère. Personne n'a rien fait pour me préparer à ça, mais ce n'est pas gravé : je m'y rends !
Trente minutes de route nous séparent, mais une fois arrivé là-bas, je ressens un froid. Mon Dieu, aide-moi !
Enfin devant elle, je suis ému. Elle est magnifique : je n'avais jamais vu une pierre de la sorte.
J'entame alors la conversation ; je lui raconte ma vie, ce qui s'est passé lorsque j'étais écroué, le fait d'être traité comme un animal avec ce qui s'appelle « la promenade », « la gamelle », ou encore « la laisse », cet objet qui sert à nous tenir par le collier lors de nos extractions.
Puis, je lui parle de mon fils Léo, ce petit être qui, dès ma sortie, a retrouvé le sourire.
Ô, si tu avais été là, tu aurais craqué aussi.
J'ai vraiment du mal à trouver un sens à ce que je fais, si cela ne contribue pas à le rendre heureux.
« Alors, j'ai peut-être échoué », lui dis-je. Mais, l'homme au fond de moi a été vivifié : parce que c'est quand on est privé des choses, qu'on les apprécie.

Je lui raconte que je brûle d'une furieuse envie de créer, de faire de mon existence une occasion de laisser cette planète un peu plus belle que quand je l'ai trouvée, et qu'il faut apprendre à voir cette terre avec des yeux non aveuglés par la haine.
Quand je crie, mon âme sort et débloque une fleur de joie en moi qui me rend heureux.
Le temps qui m'est donné est court, alors je lui dépose le bouquet pour finir par m'en aller, la larme coulante.
Arrivé dans ma voiture, mon frère m'appelle. Il me demande « Comment ça va ? ».
Je lui dis que « ça y est : j'ai dit au revoir à Maman ».

Le Pécheur
Maison d'arrêt
Reims (Marne)

Survivre

Et puis j'ai perdu doucement en appétit.
Comme si la vie m'avait puni
Mon assiette pleine me faisait peur.
Chaque bouchée avait le goût de la douleur.
Et puisque la vie a décidé que je ne souffrais pas assez
Je n'arrivais plus à dormir.
Même mes rêves venaient de me fuir.
Comme si la nuit voulait me punir
Me laissant seul face à mes souvenirs
Et de temps en temps, ma poitrine se serrait sans me prévenir.
Cherchant l'air sans y parvenir
Mon souffle brisé refusait de m'obéir.
Et mes forces semblaient lentement me trahir.
Chaque jour devenait alors une épreuve.
Comme si la vie m'en tenait toujours coupable …

Urfavvpinkypie
École de la 2e Chance
Troyes (Aube)

Du courage, de l'espoir

Renaître de ses ruines

J'ai connu la peur, la vraie
Celle qui glace le sang.

On m'a brisé le corps et l'esprit,
On m'a fait douter de tout...
Même de moi.

J'ai vécu dans un silence forcé,
Un monde sans couleurs.

Puis un jour l'hôpital m'a ouvert ses portes,
J'ai parlé, crié et pleuré.
Sans peur.

Les murs m'ont vu renaître.

Aujourd'hui, je ne suis plus la victime d'hier.
Je suis la preuve que la douleur peut se taire,
Que même après la chute on peut se relever

Et faire de ses blessures
Une force, une vérité.

Luna PEREIRA
Centre Médical Maine de Biran
Chaumont (Haute -Marne)

Elle se choisit elle-même

Elle n'est pas née pour vivre dans la peur, mais on le lui a appris très tôt. Pourtant, quelque chose en elle refusait de se taire. Elle a compris que le courage ne s'exprime pas bruyamment, mais qu'il réside dans la décision silencieuse de persévérance.

Une femme ne devrait pas attendre la permission d'exister pleinement. Sa vie n'a pas à être approuvée par autrui. Elle doit être vécue, avec audace et en toute authenticité. On lui dira de se faire discrète, de s'adapter, de se taire.

Mais elle doit se souvenir : sa voix n'est pas un fardeau, c'est sa force. En s'affirmant, elle ouvre la voie à l'épanouissement des autres. La bienveillance sera sa force, non sa faiblesse.

Aider les autres ne la diminuera pas, au contraire, elle la rendra plus entière.

Elle n'a pas besoin d'être intrépide pour être forte, il lui suffit d'avancer malgré la peur. Et ce faisant, elle devient non seulement celle qu'elle est destinée à être, mais une lumière pour ceux qui cherchent encore leur chemin.

Nusrat JAHAN
CADA
Bar-le-Duc (Meuse)

Les femmes du village

Les femmes de ce village vivaient aux confins du Guatemala et étaient très courageuses et déterminées. Elles étaient dans ce village tout l'été pour travailler en grande forme pour l'agriculture. La ferme était pleine de vie, humaine, animale comme végétale : on y trouvait des champs prêts pour la récolte, toutes sortes d'animaux de ferme qui venaient de donner naissance, et surtout les femmes du petit village animé dans cette province reculée d'Amérique centrale.

L'une d'entre elles ne s'était pas arrêtée de travailler malgré le fait qu'elle soit enceinte, et avec la chaleur et l'effort fourni elle eut des contractions qui déclenchèrent l'accouchement... un nouveau-né au milieu des champs.

La mère était remplie de courage et la joie de voir son bébé naître. Une « brousaille » s'occupe d'elle et du bébé en coupant le cordon ombilical tout en l'embrassant fort, preuve du premier amour.

Ces femmes de province reculée d'Amérique centrale, en dépit de leur extrême précarité, ont toujours su faire preuve de courage pour gagner leur vie dignement et sauver leur honneur.

Aujourd'hui, il est primordial de célébrer les femmes et de leur donner plus de motivations.

Samuel Roger ADIBIME,
Tara FARDI,
Mahamat Nassour HAROUN
AMATRAMI
Bar-le-Duc (Meuse)

Aller de l'avant

Bonjour, je m'appelle Ayuni Rousseaux, j'ai trente-quatre ans. Pour celles et ceux qui sont loin de leurs parents ou de leur famille, ne perdez jamais espoir. Restez patients et enthousiastes, car le chemin est encore long. Il ne faut ni se plaindre ni abandonner. Il est temps de nous mobiliser pour notre avenir et nos rêves.

Avant, je me sentais faible et j'avais envie d'abandonner tout, mais d'un autre côté je me disais « pourquoi tout laisser tomber et baisser les bras ? ». Il vaut mieux se relever et aller de l'avant pour le bien de mes enfants, travailler dur pour oublier les problèmes.

Relevons-nous de nos faiblesses et œuvrons pour réaliser nos aspirations.

J'aurais tant à dire, mais je ne peux tout écrire ici. Je suis profondément reconnaissante envers tous ceux qui m'ont aidée.

Merci pour vos conseils, sans vous je ne serais peut-être plus là.

Merci à vous tous de m'avoir tellement aidée, je ne sais pas quoi vous dire à part mille mercis !

Ayuni ROUSSEAUX
Association Initiales
Saint-Dizier (Haute-Marne)

Ce que vous aimeriez dire

Dire que... Oui, je fais partie des personnes dites « malades invisibles ». Pourtant, je remercie la maladie mentale, qui m'a tout appris du sens général de la Vie. Mon cerveau a complètement zappé vingt-cinq années (elles sont certainement quelque part, dans un tiroir, mais je ne sais pas lequel ?) Ça n'a plus d'importance... Vivre vingt-quatre heures à la fois ne me déplaît pas !

Dire merci à la dépression chronique, aux troubles des conduites alimentaires, à mon état limite borderline, à mon trouble fibromyalgique résistant, à mes problèmes osseux engendrés par l'ostéoporose... Je suis en vie ! Sans eux, je ne me sentirais pas aussi riche humainement, plus forte, plus réfléchie, plus posée, plus à l'écoute des autres. La Vie est belle : il faut savoir apprécier les petits plaisirs de chaque instant présent.

Dire que je ne suis plus la petite fille qui étouffait, se cachait, fuyait, ne savait pas dire non ni refuser ni déplaire. Merci à mes souffrances psychiques, physiques, professionnelles, sociales, familiales... qui m'ont appris à exprimer mes émotions ; elles sont tellement salvatrices !

Dire enfin un ultime « MERCI » à mes Parents, qui m'ont fait prendre conscience que je n'ai pas changé, mais je me suis affirmée et je suis bien déterminée à me prouver que je n'ai pas « perdu » trente-deux ans. J'ai juste compris que l'océan agité que j'étais tend à devenir un fleuve plus serein afin de poursuivre mon appétence pour apprendre (toujours), pour grandir (encore) et pour parler sans langue de bois ni jugement.

Dire aux Hommes que ... « l'Espoir fait vivre » !

Anne-Laure BOULLÉ
Réseau des Médiathèques
Châlons-en-Champagne (Marne)

Le courage de s'envoler : un combat silencieux

Le monde est parfois un labyrinthe complexe pour un enfant en situation de handicap. On imagine souvent des murs infranchissables et des horizons fermés. Pourtant, la réalité de mon fils est tout autre : elle est faite de courage, de volonté et d'une lumière qui refuse de s'éteindre.

Bien que le chemin de la guérison soit encore long et que son corps ne soit pas encore totalement rétabli, c'est précisément dans cette fragilité que réside sa plus grande force. Aujourd'hui, il ne se contente pas d'avancer ; il redouble d'efforts, porté par une détermination que rien ne semble pouvoir briser. Chaque petit pas, chaque geste autrefois difficile, devient désormais une victoire sur le destin.

Dans ce parcours, il a découvert une vérité essentielle : sa différence n'est pas une faiblesse, mais une identité unique. Il ne se regarde plus à travers le prisme de l'exclusion, mais à travers celui de la valeur et de la capacité. Il a trouvé en lui les racines nécessaires pour grandir sereinement et, surtout, la force de se sentir enfin heureux et puissant.

Voir mon fils sourire malgré les épreuves, le voir fier de ses propres progrès et debout face à ses défis est une leçon de vie pour nous tous. Il ne s'agit plus de soins ou d'assistance, mais d'une véritable éclosion. Aujourd'hui, mon fils ne marche plus simplement vers l'avenir : il s'élance vers lui avec une ferveur nouvelle, la tête haute et l'esprit conquérant.

Yonca SONMEZ
Association Initiales
Vitry-le-François (Marne)

Le handicap n'est pas une faiblesse

Quand le handicap devient synonyme d'impossible, il y a toujours un espoir.
Ce mot-là, je l'ai déjà entendu plein de fois durant mon enfance ;
Impossible de marcher
Impossible de lire
Impossible d'écrire et j'en passe…
Mais grâce à l'apprentissage, j'ai pu apprendre plein de choses comme tout le monde.
L'histoire de notre vie, personne ne la connaît mais tout le monde essaie de l'inventer au final. C'est le destin qui choisit, chaque personne a un parcours et un projet très différent, il faut respecter chaque chemin et écouter nos envies.
La rééducation nous aide à nous améliorer, à évoluer et cela n'est pas un coup de chance, ni de la magie même. Si cela prend du temps, chaque progrès est une victoire, on nous a appris à toujours garder la tête haute malgré les échecs.
Il y a beaucoup de coups durs, il faut savoir faire preuve de confiance et de beaucoup de courage. Parfois la vie nous réserve des magnifiques surprises.

Les Thi'poètes ;
Lilian BEAUDA, Luis MARY
Foyer Jean Thibierge
Reims (Marne)

Plus forte que mes limites

Quand j'étais petite, on m'a diagnostiqué de l'asthme. Très tôt, j'ai compris que mon corps ne suivait pas celui des autres. Le plus difficile n'était pas seulement physique. Mentalement, c'était lourd. J'avais peur des crises, peur d'être différente. J'ai même frôlé la mort à deux reprises. Les allers-retours à l'hôpital faisaient partie de ma vie. Petit à petit, je me suis vue comme fragile, en sous-poids, pas comme les autres. Pourtant, je continuais à sourire.

Au fond, j'étais fatiguée, dans mon corps comme dans ma tête. J'avais accepté cette vie sans vraiment me poser de questions. Puis un matin, j'ai eu un déclic. J'ai compris que je ne voulais plus subir. Alors j'ai repris ma vie en main. J'ai commencé le sport, la course à pied, puis la danse. Chaque effort était une victoire. J'ai appris à mieux manger, à prendre soin de moi, j'ai changé, physiquement mais surtout Mentalement. J'ai arrêté les allers-retours à l'hôpital et j'ai commencé à m'accepter. Aujourd'hui, je sais que la santé mentale est essentielle. C'est elle qui m'a permis de me relever. Mon histoire, c'est un combat intérieur, et une victoire sur moi-même.

Adélaïde SOHET
Club de Prévention
Épernay (Marne)

Les amis

« Dis Théo je me demandais, qu'est-ce que tes amis comprennent mal à propos de toi ?
— Tu sais ça fait un moment que je me pose la question, je pense qu'ils doivent se demander pourquoi malgré tout ce que j'ai pour être heureux, je n'arrive pas à me sentir bien.
— Tu penses avoir la réponse ?
— Écoute, en vrai je m'en fiche de ce que certains pensent, ce qui compte ce sont eux en tant qu'amis, rien d'autre. Je pense que j'aurais dû leur dire avant, parce que je suis ce genre d'éponge émotionnelle qui veut garder ses problèmes pour lui et ne jamais en parler en pensant les gérer. Sans doute parce que je me suis senti seul un peu trop longtemps. Ça doit être pour ça qu'au lieu de leur dire qu'ils sont les meilleures rencontres que j'ai eues, je passe beaucoup de temps avec eux et je fais des blagues pour masquer ce vide qui est là depuis quelques années.
Car je n'ai aucune envie de perdre tout ça et rien d'autre ne compte plus que ce que j'ai construit avec eux. Je cache mon côté anxieux parce que le fait de me montrer vulnérable me fait peur. Je m'efforce de toujours montrer mon meilleur visage, car j'ai toujours voulu avoir une vraie bande d'amis...
Et ça me fait peur parce que c'est eux ma bande d'amis... vu qu'ils ont toujours été là. »

Théo AMBROISE
LADAPT
Troyes (Aube)

La peur de l'autisme

Je parle. Ils entendent mais n'écoutent pas.
Je suis là, mais pas eux.
Je donne. Ils rejettent.
J'essaye mais échoue.
Je suis différente mais ils ne comprennent pas.
Ils n'essayent pas de comprendre.
Je suis comme un loup dans la bergerie.
Ou plutôt un lapin dans une meute de loups.
Ils ont peur de ce qui est différent.
Ils écrasent ce qui n'est pas comme eux.
Je vois en couleur pendant qu'ils voient noir et blanc.
J'entends les sons des cœurs alors qu'ils essayent d'éteindre les leurs.
Le handicap ne devrait pas éloigner les gens.
Le handicap ne devrait pas faire peur.
L'autisme est là et on ne le changera pas.
Acceptons-le et vivons avec.
L'autisme est plus beau que nous le pensons.
Il comprend et réunit.
Ceci est un appel à la compréhension.
Un appel à l'ouverture des esprits.
Un appel aux liens et à l'amour commun.

Hélie
Mission Locale
Sedan (Ardennes)

Je n'étais pas censé parler

Ce texte parle de la place qu'on pense ne pas avoir.
Je n'étais pas censé parler ! Moi, on m'a appris à me taire. À parler doucement, à ne pas déranger, à disparaître sans bruit.
J'étais celui à qui on coupait la parole, celui qu'on oublie et à force j'ai fini par y croire. J'ai cru que ma voix était de trop, alors je me suis adapté.
J'ai dit « oui » même quand tout en moi disait « non ». C'est ça être acceptable ? Se taire pour rassurer les autres ? Mais acceptable pour qui ? Pour ceux que le silence arrange ?
Un jour j'ai compris, si je me tais, personne ne parlera pour moi.
Alors aujourd'hui je parle.
Pas parce que je suis prêt. Mais parce que j'en ai marre de demander la permission d'exister.
Ma voix tremble, mais elle est là. Et si elle dérange, tant mieux.
Parce que moi je ne veux plus me taire.

Prince Igor MOHOULAYENBOU MOKOVOAMA
L'Accord Parfait
Troyes (Aube)

Une « vie rangée »

On m'a dit qu'il fallait une vie « rangée ». Alors, j'ai commencé par trier mes souvenirs. J'ai mis mes colères dans le tiroir du bas, celui qui grince et qu'on n'ouvre plus. J'ai plié mes rêves d'enfant, un peu trop grands, un peu trop fous, pour qu'ils rentrent dans une boîte à chaussures au sommet de l'armoire. J'ai aligné mes journées comme des soldats de plomb : travail, silence, sommeil. Tout est propre, rien ne dépasse. Mais parfois, le soir, quand le silence est trop fort, je sens que mon cœur fait désordre. Est-ce qu'une vie bien rangée c'est une vie où l'on a fini par s'oublier ?

Abderrahmane LATRACH
Emmaüs
Vrigne-aux-Bois (Ardennes)

À la petite moi

Toi qui ne comprenais pas, pourquoi tout te semblait si lourd, si tôt, alors que tu n'étais encore qu'une enfant. Toi qui souriais même quand tout était noir, même quand ça faisait trop mal pour le dire à voix haute. Je ne t'ai pas oubliée.
Je me souviens de toutes les fois où tu as gardé le silence, des questions sans réponse, le matin avec la boule au ventre d'entamer une nouvelle journée. Cette impression de ne jamais trouver sa place. Tu as grandi, trop vite.
Le cœur cabossé, des blessures invisibles qui t'ont longtemps empêcher d'avancer. Mais regarde. Tu es encore là. Pas intacte, c'est vrai. Même si tout n'est pas encore réparé, tu as appris à vivre au milieu du chaos. À continuer d'avancer malgré les fissures.
Je sais que tu avais peur de ne jamais t'en sortir, moi aussi, j'ai encore peur parfois. Alors si je pouvais te dire une chose, ce serait ça :
Tu n'étais pas de trop.
Tu n'étais pas, pas assez.
Tu étais qu'une enfant, qui faisait de son mieux.
Dans un monde trop grand pour elle.
Et malgré tout, t'as tenu.
Et aujourd'hui encore.
On continue.

Naëlle MINETTO
École de la 2e Chance
Troyes (Aube)

Là où naissent les possibles

Ce n'est pas un lieu que l'on voit, mais quelque chose que l'on ressent au fond de soi. Une lumière dans l'ombre du doute, un instant suspendu entre un rêve et un premier pas.
L'esprit se pose des questions, se demande si l'on en est capable ou non, si l'on doit oser... ou rester en arrière. Une promesse qui tremble au bord du silence, le vertige de l'inconnu, et pourtant, cette étrange sensation d'être à sa place. Car là où naissent les possibles, c'est le moment où l'on doit faire un choix, le moment où l'on décide d'avancer malgré la peur.
Là, les rêves ne dorment pas, ils attendent qu'on les regarde en face. Ils murmurent doucement :
« Ose ». Car chaque possible est une porte entrouverte, et chaque peur une clé oubliée.
Il suffit d'un pas, d'un souffle, d'un instant de courage, pour commencer à construire son avenir.

AMD
École de la 2e Chance
Troyes (Aube)

Briller de l'intérieur

Lina adorait tout ce qui était rose, doux et brillant. Sa chambre était remplie de coussins en forme de cœur, de bougies parfumées et de petits miroirs scintillants. Pour elle, chaque jour devait avoir une touche de magie.

Un matin, en se préparant, elle trouva un petit sac à maquillage qu'elle n'avait jamais vu. Il était rose pastel, avec des paillettes qui brillaient à la lumière.

Curieuse, Lina l'ouvrit. À l'intérieur, il y avait un gloss, un pinceau et un petit mot : « Pour révéler ta vraie beauté »

Elle mit un peu de gloss... et soudain, elle se sentit différente. Transformée comme dans les films, mais plus sûre d'elle, plus lumineuse.

Elle souriait, marchait. Avec confiance. Ses amis remarquèrent qu'elle avait quelque chose en plus. Toute la journée, Lina se sentait comme une star. Le soir, elle rouvrit le sac... mais il était vide. Surprise, elle relut le mot. Et là, elle comprit : ce n'était pas le maquillage qui l'avait changée... C'était elle. Le sac lui avait juste donné un petit coup de confiance.

Depuis ce jour, Lina continuait à aimer le rose et les paillettes, mais elle savait que le plus important, c'était la façon dont elle se voyait elle-même.

Yasmina AJVAZI
École de la 2e Chance
Troyes (Aube)

À ceux que je n'ai pas eus, et à celui qui a voulu me blesser

À vous mes enfants qui ne sont jamais venus. Vous que j'ai portés en pensée. Vous dont les visages ne sont faits que d'espoir et de lumière.
Je vous écris pour que votre absence devienne enfin des mots, et que mon silence trouve une voix qui ne tremble plus. J'aurais voulu sentir vos mains, vos souffles, vos rires, mais la vie m'a laissée avec un berceau vide et un cœur plein. Pourtant l'amour que je vous porte est réel, solide et indestructible, un amour qui ne dépend ni du sang ni du destin. On croit que la parentalité se mesure aux enfants que l'on tient. Mais certaines mères naissent dans le manque et l'invisible. Je suis de celles-là, une mère sans preuve, mais jamais sans amour.
Et à celui qui m'a dit avec cruauté : « Je suis mieux que toi, j'ai fait des enfants, et tes hormones ne fonctionnent pas », je réponds ceci : « La grandeur d'un être ne se mesure pas à son corps, mais à son cœur, et au poids de ses paroles. Tu as cru m'humilier, mais tu n'as révélé que ta petitesse, car mes blessures m'ont appris la dignité que tu ignores. Je marche sans enfants, mais non sans courage. Je vais sans berceau, mais non sans tendresse. J'ai connu la douleur, mais je n'ai jamais cessé d'aimer. »
Si vous aviez existé, je vous aurais appris la bonté avant toute chose, et que le respect vaut plus que toute naissance.
Aujourd'hui, je vous porte autrement dans les yeux de mes élèves, dans mes rêves, et dans ma force. Et moi, je reste votre mère même dans ce monde où vous n'êtes pas venus.

Sofia SELLAMI
J'SPR 08
Charleville-Mézières (Ardennes)

Commencer de zéro

Il y a des jours où tout semble s'effondrer, où le passé pèse plus lourd que l'espoir. Des jours où l'on se regarde dans le miroir sans reconnaître la personne que l'on est devenue. Et pourtant, au milieu de ce silence, quelque chose murmure encore : tu peux recommencer.

Commencer de zéro, ce n'est pas oublier, ni effacer ce qui a été. C'est accepter les cicatrices comme des preuves de vie, comme des chapitres qui nous ont construits. C'est ramasser les morceaux de soi avec douceur, même quand les mains tremblent.

Il faut du courage pour repartir, pour croire à nouveau, pour ouvrir son cœur après l'avoir senti se briser. Mais chaque petit pas compte, chaque souffle devient une victoire. Et peu à peu, la lumière revient, timide mais sincère.

Un nouveau départ n'est jamais facile, mais il est toujours possible. Car au fond de nous, il existe une force silencieuse, une étincelle qui refuse de s'éteindre. Et c'est elle qui nous pousse à avancer, encore et encore.

Alors aujourd'hui, même si tout semble incertain, fais ce premier pas. Pas pour oublier, mais pour te retrouver. Pas pour fuir, mais pour renaître.

Commencer de zéro, c'est finalement se donner une seconde chance d'être heureux.

Aliana RODRIGUEZ
Centre social et culturel André Dhôtel
Charleville-Mézières (Ardennes)

Lettre d'adieu à Gigi

Cher Gigi,

Cela fait des mois que tu me kiffes, mais sache-le une fois pour toutes je ne t'ai jamais désiré.
Je t'écris cette lettre pour en finir avec toi.
Tout ce qui t'intéressait en moi, c'étaient mes seins. Tu as voulu prendre possession de mon corps comme s'il t'appartenait, tu as essayé de m'écarter de ma famille, de mes amis.
Allongée sur ce lit qui me chantait un air d'Umberto Tozzi, je me levais rayonnante, j'en rougissais un peu.
Tu sais Gigi, tout le monde te déteste ici, on t'a même surnommé le CRABE.
On a toutes un bouclier pour que tu ne puisses plus avancer.
Avec Mammographie qui m'a tout appris,
Chirurgie avec son bistouri,
Chimiothérapie avec son produit,
Radiothérapie avec Coudérie.
Ils étaient tous là Gigi pour nous sauver nos vies.
Tu sais Gigi, il m'a fallu du temps, du cran et un courage immense mais....
Je regarde le ciel rempli d'étincelles et je me rappelle que la vie est belle.
Aujourd'hui je chante, danse, je dors, je ris... Sole Mio... Tu n'auras pas mon âme Gigi.
Pars Gigi, pars de cet endroit où tu n'es plus le roi et ne te retourne pas.
Adieu Gigi. Arrivederci.

PS. N'oublie pas d'emporter tes métastases avec toi. On n'en veut plus ici.

Marina LAURENCIG
Centre Ressource Ardennes
Charleville-Mézières (Ardennes)

Pardon

Pardon, qu'est-ce que le pardon ? Le pardon est élan du cœur, la promesse d'un avenir, le pardon est rédempteur. Le pardon est salvateur, le pardon soulage et réconforte. Le pardon soigne les cœurs et l'esprit.
Le pardon est un courage lorsqu'il est difficile. Il y a des pardons que l'on reçoit. Il y a des pardons que l'on accorde, et ceux que l'on demande. Il y a des pardons que l'on refuse, ceux-là sont plus douloureux.
Le pardon est signe d'espoir, mais si le pardon est espoir comment le demander et l'obtenir si on a plus d'espoir.
Le pardon est compassion, un pardon peut sauver des vies, mais il peut aussi détruire lorsqu'il est hypocrite.
Le pardon est essentiel pour celui qui l'attend. Le pardon n'est pas une n'acceptation de la faute, il est plutôt le commencement vers la compréhension du problème, l'autorisation à une explication.
Peut-on recevoir ou demander un pardon sans se pardonner soi-même ? Pourquoi est-il si important pour moi ?
Sans pardon nous ne sommes rien.
Sans pardon nous ne vivons plus.
Sans pardon nous devenons fous.
Sans pardon peu de chance de guérison.
Pour le cœur, pour l'esprit, pour son âme
Le pardon est amour.
L'amour voilà pourquoi je souhaite tant ce pardon, l'amour des miens...
Je vous demande pardon.

Kali
Centre pénitentiaire
Troyes-Lavau (Aube)

Mon cher moi

Tu sais sûrement pourquoi t'as la niaque le matin, tu te lèves avec la même idée ; travailler. J'ai toujours aimé le droit et je comprends pourquoi tu es devenu avocat. Tu revêts ton beau costume pour la première fois. Tu sais où tu dois aller pour défendre les causes qui te tiennent à cœur. Tu détestes l'injustice. Tu as ta bible dans ton sac à dos et tu facilites les droits de toutes les personnes qui sont en situation de handicap. Tu as été choisi pour participer à une expérience qui va changer notre vie. Tu te déplaces mieux que moi puisque tu peux marcher à présent. Tu peux rentrer à l'heure que tu veux sans contrainte car tu gères seul ton destin. Je suis fier de nous car nous avons relevé tous les défis de la vie. Tu as même réussi à conquérir le cœur de ta meilleure amie qui est devenue ta femme. Cher moi, je te souhaite bonne chance pour la suite et que ton cœur soit rempli de bonheurs.

Kévin SETROUK
Foyer Jean Thibierge
Reims (Marne)

Conducteur de camion *(conductor de camión)*

Je vais vous raconter la petite histoire de ma vie professionnelle.
(pequeña historia de mi vida laboral)
J'ai commencé comme marchand de fruits et légumes pendant trois ans, puis j'ai été chef de la sécurité dans une discothèque et enfin je suis devenu conducteur de camion. J'ai roulé plus de deux millions huit cent mille kilomètres. J'ai conduit d'abord un camion Pegaso, puis un Daf, un Renault, un Man, un Scania, un Volvo et les deux dernières années des Iveco. Tout cela à travers la Suisse, l'Italie, la Hollande, la Belgique, la France, l'Allemagne, l'Autriche, le Portugal, l'Espagne, le Maroc et l'Afrique noire. Et même jusqu'à la ville du Cap en Afrique du Sud, toujours en camion.
J'ai roulé de nombreuses nuits sous la pluie, le brouillard, la neige et le froid.
(muchas noches de lluvia, de niebla, de nieve, de frio)
Malheur s'il pleut et qu'il faut quand même changer une roue !
(mal si está la lluvia y tienes que cambiar una rueda)
Et combien de nuits passées à dormir le front sur le volant !
(Muchos días que dormir sobre el volante)
Maintenant j'ai beaucoup de maux de tête et de problèmes de cou.
Mais je suis content d'être vivant car beaucoup d'amis et de compagnons de voyage sont morts.
C'est la loi de la vie !
(Ley de vida)
Aujourd'hui, je suis en prison pour une erreur que

j'ai commise. J'ai fait confiance à une personne et je n'ai pas vérifié le contenu d'un véhicule. Je suis en prison à Bar-le-Duc.
Les erreurs de la vie se payent.
(Los errores de la vida se pagan)
Mon séjour en prison n'est pas bien car je souffre de claustrophobie.
À cause des nombreux kilomètres parcourus avec les camions, je souffre énormément de douleurs cervicales et ma tension est élevée, mais je n'y peux rien. Je prie Dieu pour que tout cela se termine bientôt, afin que je puisse retrouver ma famille. Ils me manquent terriblement.
J'ai déjà soixante-quatorze ans, bientôt soixante-quinze.
Toute une vie.
(Toda una vida)

F. G.
Maison d'arrêt
Bar-le-Duc (Meuse)

Mon histoire

Un chemin difficile, mais avec de la force, tout est possible.
Ma vie n'a pas été facile. J'ai traversé beaucoup d'épreuves qui m'ont blessée, mais qui m'ont aussi rendue plus forte. Pendant longtemps, j'ai vécu dans une relation difficile où j'ai subi de la violence de la part de la personne qui devait me protéger. Il y a eu des jours où je me sentais effrayée et impuissante. Mais un jour, j'ai décidé de tout changer. Je l'ai fait pour moi mais aussi pour mes enfants.
Aujourd'hui, j'élève mes enfants seule. Ce n'est pas facile car chaque jour est un défi. Il y a des moments où je suis fatiguée et où je pense ne pas y arriver. Mais quand je les regarde, je trouve la force de continuer. Une des plus grandes douleurs de ma vie est liée à mon père. Cela faisait six ans que je ne l'avais pas vu. La vie nous avait séparés et je n'ai pas eu la possibilité d'être près de lui. Il y a huit mois, j'ai reçu la nouvelle de son décès. C'est un moment qui m'a brisé le cœur. Le plus difficile, c'est que je n'ai même pas pu aller le voir une dernière fois, pour lui dire au revoir, comme je le gardais dans mon cœur depuis si longtemps. C'est une blessure qui restera toujours en moi. Mais malgré toute cette douleur, je continue d'avancer. Parce qu'aujourd'hui, je ne vis pas seulement pour moi, je vis pour mes enfants, pour leur avenir. Et malgré tout, je suis encore là...en train de me battre, de rester forte et de croire qu'un jour, tout ira mieux.

F. B.
Centre social et culturel Emile Schmit
Châlons-en-Champagne (Marne)

La prison

Un combat
Physique et mental
La loi de la jungle
Savoir survivre
Le jour, le jour
Apprendre à le débrouiller
Tout seul, sans se faire marcher dessus par d'autres
Être toujours observé
Plus de tranquillité
Toujours être jugé
Au regard des autres

F. J.
Centre pénitentiaire
Troyes-Lavau (Aube)

Dans ma bulle

Je suis mort à l'intérieur
Les pigeons sont à l'extérieur
Avec beaucoup de pain
Ils reviendront le lendemain

RoboCop me guette du coin de l'œil
Les corbeaux se regroupent en masse
Ils becquètent en groupe ce pauvre écureuil
RoboCop tenant sa petite tasse

Lorsque je rêve je m'évade
Lorsque je pense je m'enferme
Lorsque j'écris je crée
Lorsque je signe je crains

J'observe ces grandes portes s'ouvrir
J'entends au loin des pas courir
Mon intérieur peut revivre
Je suis enfin libre

Kroukrou
Maison d'arrêt
Charleville-Mézières (Ardennes)

L'air libre

Bonjour, je t'écris cette lettre pour te dire que je suis impatient de pouvoir te retrouver, pourvoir souffler, respirer l'air dont on m'a privé tant d'années.
Je suis content car cette fois-ci je m'en suis bien sorti !
Je vais pouvoir redécouvrir ma vraie vie qui est ma femme, ma fille.
Sans eux mon espace est réduit !
J'ai hâte d'être jeudi.
Oui, t'as bien compris, jeudi, c'est la sortie !
Alors, sois gentille... Garde-moi de l'air frais que je puisse prendre un bol d'air et que tout reparte à zéro.
Je suis tellement pressé que je sais que ma vie sera grandiose !
Tu l'as bien compris, chère Liberté, C'est à toi que j'écris. La plus belle des choses !

Touni
Service scolaire
Maison d'arrêt
Chaumont (Haute-Marne)

La raison

Il n'est pas toujours bon de la trouver,
Elle peut parfois vous faire perdre pied.
Plus d'un de mes voisins
L'ont perdue en chemin.
Mais il faudra toujours la trouver
Pour, avec vous-même, être en paix.
Moi, je continue ma route
En l'ayant toujours en soute
Pour que le jour où je doute,
Je me relève coûte que coûte.

I. C.
Centre pénitentiaire
Troyes-Lavau (Aube)

Le monde d'aujourd'hui

Les enfants de Gaza...

Je lève mon regard, vers ce ciel d'un bleu azur... silence, sérénité... et, pourtant, quelque part dans le monde...
Mes pensées s'envolent vers Gaza, combien d'enfants s'en sont allés aujourd'hui encore... mon cœur se serre.
Quel contraste de vie...
Triste réalité, ne trouvez-vous pas ?

Liliane
Femmes Relais 08
Sedan (Ardennes)

Quoi après ?

Il roula des yeux. Une douleur terrible lui transperçait le crâne. Une seule pensée surgit dans le chaos : « Je suis vivant. »
L'odeur âcre de la fumée mêlée à celle de la terre humide l'empêchait encore de comprendre ce qui venait de se produire. Lentement, il releva la tête, lourde comme du plomb.
Autour de lui, les éclats de la bombe avaient labouré le sol de cicatrices noires. Le soleil descendait presque derrière l'horizon, enveloppant la cime des arbres d'une lumière tendre, comme une dernière caresse avant la nuit.
Alors les souvenirs revinrent. Le monde d'avant la guerre. Avant cette menace suspendue au-dessus des hommes, avant cette folie qui déchirait la terre chaque jour davantage. Il revit sa petite fille marchant près de lui dans un parc d'automne ; les feuilles mortes chuchotaient sous leurs pas. Il revit leur petit jardin paisible, qu'ils entretenaient ensemble avec patience et amour. Les champs dorés où il glanait quelques épis de blé.
Et surtout les mains de sa femme effleurant son visage avec douceur... Il croyait encore sentir le parfum de ses cheveux tant aimés. Il essuya le sang au coin de ses lèvres. Ses paupières devenaient lourdes.
« Quoi après ? L'obscurité du néant... ou la lumière ? »
Soudain, il aperçut une abeille. Elle butinait une fleur miraculeusement épargnée par l'explosion. Alors il murmura :
« Une si petite vie... et pourtant, elle veut vivre, elle aussi. »

Yaroslava VOVK
Maison Pour Tous
Épernay (Marne)

Une vie

Naître et crier,
Gigoter, grimacer, gazouiller,
Regarder, toucher, attraper,
Ecouter, sourire,
Reconnaître, tendre les bras,
S'éveiller.

Puis grandir...
Marcher, trébucher, découvrir,
Jouer, rire aux éclats,
S'attacher, donner la main, parler,
Apprendre, comprendre, ressentir,
Se construire.

Puis changer...
Etudier, débattre, défier,
Rêver, expérimenter,
Paresser, « scroller », procrastiner,
Embrasser, s'émouvoir, prendre la main,
Se projeter.

Puis évoluer...
Espérer, s'enthousiasmer,
Décider, entreprendre, travailler,
Douter, tomber, se relever,
Tendre la main, aimer, donner la vie,
S'épanouir.

Puis vieillir...
Savoir, transmettre,
Se reposer, profiter, se souvenir des belles choses,
Renoncer, se résigner, attendre,
S'affaiblir, tenir la main,
Et s'en aller.

Nathalie MARQUET
LADAPT
Troyes (Aube)

Volcan humain

Dans les entrailles de l'être
Un volcan s'éveille
Des rivières brûlantes serpentent sans sommeil
Les artères
veines de lave en fusion
portent la vie
une ardente procession

Sous la chair
Des forges dansent en secret
Le cœur
maître de ce feu
Bat et renaît
Ses trompes
bouches d'un abîme ancien
Chantent le souffle des âges
un hymne sans fin

Chaque battement
Une explosion
Un cri
Un écho
Qui traverse le néant et la nuit
Le magma du sang
Rouge flamme en cavale
Traverse les failles
Détruit et s'installe

Et pourtant
Ce chaos est la vie qui s'enlace
Un équilibre fragile où l'ordre prend place
L'homme est volcan
Montagne et tempête
Un univers de cendres et comètes

Que chaque artère
Soit rivière de feu
Que chaque souffle dessine des cieux
Car sous la peau brûle une terre sacrée
Un volcan humain
À jamais exalté

Lapiotte
Au Cœur des Mots
Chaumont (Haute-Marne)

Les émotions

L'enfance est un passage dans notre vie qui nous permet de grandir par la suite.
Notre enfance nous permet de forger un caractère.
La tristesse, la joie, la colère, ce sont des émotions qu'on essaie de maîtriser.
La scolarité, la famille, l'amitié et l'amour sont des situations très diverses pour comprendre chaque individu.
Chacun perçoit le monde différemment et a sa propre définition du monde.
Et la vôtre ?

Manon CATTINI
Dispositif Emploi Accompagné
Charleville-Mézières (Ardennes)

Le monde d'aujourd'hui

Moi, à mon avis, je vois le monde d'aujourd'hui bizarre... car le monde d'hier et le monde d'aujourd'hui ne sont pas les mêmes, le monde d'aujourd'hui est méchant.
Je vous explique pourquoi : de nos jours, il n'y a plus la fraternité ni la solidarité. De nos jours, nous, les enfants, ne laissons plus la place pour les adultes, il n'y a plus le respect.
Tu peux rencontrer ton voisin au bord de la route ou à la maison sans lui passer un bonjour, moi, je vois ça triste. Dès fois, je me demande, où va le monde ? Et, si nous, les jeunes, nous nous comportons comme cela, comment nos enfants vont-ils évoluer ? Vont-ils être délinquants ? Vont-ils être polis ? Je suis trop inquiet pour ça.
Conclusion : moi, si j'étais à leur place, j'aurais laissé tomber ces mauvaises habitudes. Respecte les parents, les voisins, les amis et respecte ton environnement, en gros, respecte tout le monde...

Lafé
Dispositif d'Accueil des Mineurs Non Accompagnés
Fondation Lucy Lebon
Chaumont (Haute-Marne)

Fleurs de nos cœurs

Le soleil se couche chaque soir et se lève chaque jour.
Les fleurs se fanent et s'épanouissent à nouveau au fil des saisons.
Les blessures les plus profondes guérissent.
Les plus grandes douleurs disparaissent.
À l'image des saisons, nos vies s'épanouissent parfois, parfois dépérissent.
L'espoir est un printemps éternel.
La neige peut tomber, les tempêtes peuvent faire rage, mais les fleurs fleurissent toujours.

Kübra YILMAZ
Maison Pour Tous
Épernay (Marne)

Le sens de la vie

La vie est un sujet très vaste et profond. Chacun la voit d'une manière différente. En général, on peut voir la vie comme un voyage avec des moments de joie, de fatigue, de réussite, d'échec, d'amour et de perte. Chaque expérience nous apporte quelque chose. Parfois on a l'impression que la vie est simple et lourde. Et c'est tout à fait normal : certaines personnes voient la vie comme une épreuve. Seule la patience nourrit notre volonté et permet à nos rêves de devenir réalité.
La vérité est peut-être un mélange de tout cela. Ce qui compte le plus dans la vie, souvent, c'est apprendre à se connaitre, essayer de vivre quelque chose qu'on aime ou qui a du sens, construire des relations sincères et accepter que tout ne soit pas sous notre contrôle.

Islam SELHAB
J'SPR 08
Charleville-Mézières (Ardennes)

Chef d'œuvre

Dans la vie, peu de choses sont importantes
Le travail, les amis, la famille toujours bienveillante
La vie ne tient qu'à un fil
Donc profite de chaque instant car tout est volatil
Du jour au lendemain on peut tout perdre
Ephémères nous sommes comme tout ce que l'on possède
Vivre tout simplement
Sans pour autant être absent
Le travail c'est la santé
Et cela t'apporte bien plus que de la fierté
Au sein de ton entreprise tu peux avancer
Avec ce cadre auquel tu devras t'adapter
Crois en toi car des compétences tu as
Tous types de tâches tu réaliseras
Choisis le bon milieu comme accompagnateur
Et le plus heureux tu seras dans ton secteur
Travailler est une question de partage
Avec les clients tu seras en covoiturage
Tes collègues seront ta seconde famille
Toujours présents à la moindre broutille
L'argent ne fait pas le bonheur mais il y contribue
C'est un simple bonus qui dès le départ était convenu

Damien GUYOT
LADAPT
Troyes (Aube)

La vie dans une valise

Quand on pense à une valise on pense aux vacances, à l'aventure, aux nouveaux paysages, aux nouvelles rencontres et à la découverte de l'inconnu.
Nous ne pensons pas que la vie se retrouve entassée dans une valise, où nous devrions ranger tous nos souvenirs, tout ce que nous avons vécu, notre vie.
Dans une valise aussi s'emballent des larmes, des tristesses, des peurs et des espoirs lorsque nous devons émigrer.
Dans une valise se rangent des histoires fragmentées, vies amputées, car une personne ne voyage pas complétement en abandonnant sa famille et ses amis.
Il y a des valises qui ne rangent pas des vêtements, elles rangent des adieux et il y a des voyages qui ne changent pas seulement des pays, ils changent à jamais ceux qui sont partis, car au final, nous sommes des arbres aux racines coupées, à la recherche d'un nouveau sol où nous pourrons nous épanouir.

Toutes les valises rangent des vies.

Zoila CAMPOS
Centre social et culturel André Dhôtel
Charleville-Mézières (Ardennes)

Mon Compagnon de vie

WhatsApp, Tik Tok, YouTube…
Tic-tac Tic-tac
La montre tourne et on perd beaucoup de temps sur notre téléphone.
Et tinnnnnng…
Un nouveau message reçu de mes enfants
Et tinnnnnng …
Une nouvelle notification de ma banque.
Maintenant, toute notre vie est sur le téléphone.
Les amis sont remplacés par ce petit objet.
Si tu le perds, tu oublies tout. C'est comme une maladie.
La vie n'est plus comme avant.
Pourtant, j'apprends beaucoup de choses comme la cuisine et le français.
Il m'aide aussi à oublier les problèmes et à rendre mon quotidien plus facile.
J'arrive à lire l'heure, je sais d'avance la météo qu'il fera demain, il me rappelle de prendre mes médicaments et me guide jusqu'à l'adresse de mes rendez-vous.
C'est mon compagnon de vie.

Fatima EL KHAIDAR
Association Initiales
Vitry-le-François (Marne)

Con-nectée

Je le confie : en ces heures tristes, je n'ai pu m'en passer.
Mes écrans, je les aime tellement.
Télé, smartphone, réseaux sociaux :
Me voilà scrollant, me voilà le numérique idolâtrant.
Il faut que je débranche, il y a urgence :
Faut s'y coller, faut y arriver
Sinon pas de vie, pas de seconde chance.
Au trou, la souris ! Je secoue mes neurones,
Je coupe sons et images enchantées,
Toutes, des illusions décharnées.
Je veux les relations humaines, les vraies.
Je retrouve les mots, les verbes.
Je les bois, je les savoure…
Je suis dans le réel, enfin.
Revoilà l'émotion, les attentions,
L'amour, l'affection.

Juliette CHERLYN
Social Animation Ronde-Couture
Charleville-Mézières (Ardennes)

Le monde va trop vite

On court après l'argent, la jeunesse, la performance, être le meilleur. Cela nous fait perdre le sens des réalités, les valeurs morales, le respect à l'école ou dans la famille.
On va sur la Lune et bientôt sur Mars alors que la Terre est malade ; le réchauffement climatique, les catastrophes, les feux, les inondations et bien d'autres encore de plus en plus fréquents et réguliers presque banals comme acheter une baguette de pain.
Ce qui était valable hier dans le numérique est déjà dépassé aujourd'hui, les robots remplacent les hommes et tout le monde sait tout sur tout le monde.
On a eu TOUT pour être heureux et notamment avec les progrès scientifiques, médicaux, malheureusement on est forcé de constater qu'on est en train de tout gâcher.

Marylène MAUCHAMP
Centre social et culturel Manchester
Charleville-Mézières (Ardennes)

Le bonheur du partage

Un jour il y a bien longtemps, j'ai poussé la porte de la ludothèque du centre social de ma commune, je ne connaissais personne et j'y ai découvert un monde de gentillesse, de solidarité et de bienveillance. Très vite des liens se sont tissés, quelle joie de retrouver l'équipe d'animatrices, de vivre des moments de convivialité d'échanges et de rire. La ludothèque est pour moi un véritable lieu de vie, un espace où l'on se sent accueilli tel que l'on est. Cette structure propose aussi de nombreux ateliers où chacun peut trouver son bonheur et s'épanouir selon ses envies. Ces instants proposés simples mais précieux me rappellent combien le lien humain est essentiel.

Il y a entre nous un fil discret,
Invisible, fragile et secret
Un sourire et mon âme s'éveille
La joie du partage qui émerveille

On vient parfois avec des idées noires
Puis l'on partage un moment d'espoir,
Et soudain tout devient plus doux
On met de côté les chagrins flous

Une épaule, un regard bienveillant
Et nous voilà le cœur plus vaillant
La solidarité n'est pas un vain mot
C'est un pansement posé sur nos maux

Jo
Centre social Fumay Charnois Animation
Fumay (Ardennes)

Mon coéquipier

En octobre 2025, j'ai adopté une chienne dont la race est un chihuahua.
Elle se nomme Lolita, très câline et gentille. Elle est âgée de six ans.
Lolita représente une protection et est devenue un membre de ma famille.
J'ai compris au fil du temps qu'elle partage les mêmes qualités que moi : la gentillesse, la timidité, le fait d'être en retrait.
Elle adore les grandes balades sur la voie verte, être caressée au ventre, et se reposer.
Tous les soirs, Lolita aime bien jouer et dormir à côté de moi. On passe du bon temps à jouer ensemble. De plus, elle aime qu'on lui donne des croquettes qu'elle adore manger.
Je l'aime et elle m'aime j'en suis sûre.
On a une confiance mutuelle et personne ne va nous séparer.

Amélie GIRAUDON
SAVS-SAMSAH « La Passerelle »
Charleville-Mézières (Ardennes)

Achevé d'imprimer en septembre 2026,
sur les presses de OTT imprimeurs.
Textes composés en Legacy Sans ITC Std.
Dépôt légal : 4e trimestre 2026.

30 ans déjà ! Oui, cet ouvrage constitue la 30e édition du Festival de l'écrit et témoigne de l'existence d'une dynamique territoriale fédératrice. En effet, des structures sociales, formatives et culturelles associent leurs compétences dans un esprit de complémentarité et de cohérence pour faciliter l'accès à la langue et à la culture. Le Festival de l'écrit a permis une fois de plus de réunir des participants de milieux divers et d'origines linguistiques différentes : villes et campagnes, francophones et allophones.

Les textes réalisés dans cette édition soulignent que la langue nous appartient. Son (ré)apprentissage nous ouvre des portes pour accéder à l'autonomie et à la citoyenneté. Il s'agit d'une écriture médiatrice, fraternelle et solidaire. Nous avons tous quelque chose à dire, à écrire et à communiquer.

Bonne lecture de ces lettres vivantes, qui nous envoient sur les chemins de la culture.

MINISTÈRE DE LA CULTURE
Liberté
Égalité
Fraternité

PRÉFET DE LA RÉGION GRAND EST
Liberté
Égalité
Fraternité

AGENCE NATIONALE DE LA COHÉSION DES TERRITOIRES

Fondation LA POSTE

La Région Grand Est

initiales

Passage de la Cloche d'Or – 16 D rue Georges Clemenceau – 52000 Chaumont (France)
Tél. : 03 25 01 01 16 – Courriel : initiales2@wanadoo.fr