



AIDANTES AIMANTES

*Ateliers proposés à des personnes aidantes
par l'association Rêver Tout Haut*



AIDANTES AIMANTES

De décembre 2020 à novembre 2022, Rêver Tout Haut a mené un cycle d'ateliers créatifs destinés aux aidant.es, à Mâcon et Cluny.

Pour partager et transformer ensemble tout ce que le rôle d'aidant.e fait vivre, dans l'intime, le quotidien, et dans les liens.

De ces moments de paroles, de silences, de réflexions et de rêveries, ont émergé des textes, des chansons et des images. Pour témoigner, garder trace et transmettre.

Les ateliers ont été encadrés par Valérie Gaudissart, autrice et art-thérapeute, Morton Potash, musicien et compositeur, Lucie Moraillon, photographe, Isis Philippe-Janon, sophrologue.

J'hurle dans les bois

J'hurle dans les bois pour toi
J'essaie d'apaiser ma colère pour toi
Je bataille pour toi
Je travaille
je m'démène pour toi
Je parcours des kilomètres pour toi
Je reste assise des heures pour toi
Je me cogne contre des murs pour toi
J'hurle dans les bois pour toi
Je ne suis pas moi des fois, pour toi
J'oublie le jour et la nuit pour toi
Je cherche du sens pour toi
Je fais l'équilibriste pour toi
Je perds les autres pour toi
J'ai peur des incendies pour toi
Je deviens suppliante pour toi
Je quémande pour toi
Je me sens humiliée pour toi
J'hurle dans les bois pour toi
J'entre dans la maladie pour toi
Je traverse des ravins pour toi
Je me tiens debout pour toi
J'invente des mots pour toi
Je trouve des forces en moi pour toi
Je déclare la paix pour toi
J'avance pour toi
Je progresse pour toi
Je protège le silence pour toi
J'hurle dans les bois pour toi
J'hurle dans les bois pour toi

Qui aide qui ?

Quand le médecin m'a dit que ma mère avait Alzheimer, je suis rentrée dans une colère noire. Putain, j'ai bossé jusqu'à 65 ans et tous mes projets sont niqués à cause d'elle ! En plus, je suis fille unique, ma mère est fille unique, mon père était fils unique, j'ai pas de mari, j'ai pas d'enfant ! Plus seule, y'a pas ! Et puis je me suis calmée, sans ça j'allais y passer. Et je me suis dis, ok, c'est acté, on va faire avec.

Et tout de suite, je me suis dit, je ne vais pas infantiliser ma mère. Il faut que je préserve sa dignité, que je la respecte en tant que personne, et comme la mort est à sa porte, je dois encore plus la respecter. Alors, quand c'est sa maladie qui me parle, Madame la Maladie, Madame la Sournoise, Madame la Sans Gêne, Madame la Malice, j'en ai rien à foutre, je balaie. Mais quand c'est ma mère qui me parle, car il y a encore en elle des espaces qui travaillent, je prends, je chope, je profite. Et même si ça m'a angoissée parce qu'elle était souvent désorientée, je l'ai laissée vivre seule, comme une adulte, pour qu'elle ait des moments de solitude qui lui laissent de l'autonomie, de l'initiative, et qu'elle trouve elle-même comment vivre avec sa maladie, qu'elle invente comment vivre avec. Et je la secouais, j'étais dure même des fois car je lui disais : non maman, tu vas le trouver le bouton de la lumière, ne te retranche pas derrière ta maladie, tu exagères, ce bouton est essentiel pour ta survie, alors tu vas te souvenir où est cet interrupteur. Et ça a marché, et on a tenu comme ça pendant des années.

Mais un jour, ma mère m'a regardée et m'a dit : «Je veux aller en Ehpad. ». J'ai dit, «mais maman, t'es sûre ?!, t'es sûre ?» «Oui, c'est le moment», elle m'a dit. Je suis restée sans voix ! J'avais pas du tout mais pas du tout prévu ça. Mais j'ai respecté son souhait, elle est entrée en Ehpad. Et le premier jour, quand j'ai fini d'installer ses affaires dans sa chambre, elle m'a dit : «Te voilà vraiment toute seule maintenant, puisque je t'abandonne.»

Ça m'a bien secouée et je me suis dit, mais en fait, qui aide qui ? Qui est l'aidante de qui ? C'est moi l'aidante ou c'est elle ?

Ma position d'aidante m'a fait perdre toutes mes certitudes et m'a fait tout remettre en cause, et pas seulement ma place de fille mais tout le reste : est-ce que j'ai fait des bons choix dans la vie ? Est-ce que j'ai réussi ma vie ? Est-ce que je n'aurais finalement pas tout raté, fait fausse route ?

Et chaque jour, je me demande, qu'est-ce que je fais de cette expérience d'aidante ? Quels sens ça a tout ça ? Pourquoi la vie met ça sur notre chemin ? Je me questionne en permanence, je suis sans cesse secouée par mes questions et par les réponses que je leur donne.

Être aidante, ça a exacerbé une sensibilité que je me découvre, des pensées que je ne me soupçonnais pas. Je ne sais pas où ça va me mener, mais je me dis, au moins peut-être que j'en sortirai moins con.

Il y a pas longtemps j'ai ouvert le couvercle du piano qu'il y a toujours chez ma mère. J'ai posé mes mains sur le clavier et je me suis rendu compte que je savais encore jouer, et ça faisait peut-être 20 ans que je n'y avais pas touché. Et puis je me suis dit : T'étais douée, tu aimais ça, ça t'amusait, pourquoi t'as abandonné ?

Ça fait des années que tu stimules les capacités de ta mère, mais toi aussi tu en as, et c'est ta mère et sa maladie qui te les montrent, alors toi aussi tu dois aller chercher tes ressources oubliées, enfouies, jamais exploitées.

Je me suis construite en tant qu'aidante, brique après brique, mur après mur. J'ai l'impression que ça m'a séchée, vidée, retranchée du monde, et qu'en même temps, quelque chose en moi s'est libéré, quelque chose comme une forme d'authenticité, comme si maintenant j'arrivais à voir ce qui est à l'intérieur de moi.

Quelque chose de gai

Combien de temps j'ai été aidante de mon fils ? Ben, pendant 50 ans je dirais, de son enfance jusqu'à son décès. Avec le recul, je me dis que petit déjà, il se faisait assister pour tout. Sa petite sœur, c'était tout le contraire, elle était très autonome. Elle, elle faisait ses devoirs toute seule, lui il attendait que je les fasse à sa place. Dans les magasins, elle se carapatait, lui était accroché à mon manteau, je ne risquais pas de le perdre. Elle a quitté la maison le jour de ses 18 ans. Lui ne voulait pas partir. Quand j'ai divorcé, il avait 23 ans, il a dit: je reste avec toi. Il voulait vivre avec sa maman.

Je trouvais ça un peu bizarre mais je mettais ça sur le compte d'une adolescence attardée. Puis j'allais déménager, quitter la région, je lui ai dit, «Ce serait bien que tu te trouves un appartement», il a dit, «je vais aller écrire un livre» et il est parti vivre dans la maison vide de sa grand-mère. Il n'a jamais écrit une ligne et on s'est rendu compte qu'il ne vivait pas dans la maison, mais dans la cabane de jardin. Il a commencé à se promener en robe de bure, à dire des choses étranges, à se sentir épier. Moi je ne savais pas qu'une maladie psychique pouvait se déclarer si tard.

Et il allait partout où j'étais allée. J'avais été à Belle île dans ma jeunesse, alors il est allé à Belle île. Il a même pris l'avion pour aller en Martinique parce ce que j'avais dit un jour que j'avais envie d'y aller.

C'est comme si il marchait sur mes traces, me cherchait partout alors que j'étais toujours à sa portée, je répondais au téléphone, j'allais le voir, je n'étais pas inaccessible mais pour lui, j'étais toujours manquante. Alors un jour, il me reprochait de ne pas être présente, et le lendemain, il me reprochait d'être trop présente.

Je ne me suis jamais habituée à ça, au fait qu'il soit très demandeur et en même temps complètement révolté contre moi. Il me disait que j'étais une ordure de l'avoir abandonné.

Le fait qu'il pète les plombs au moment où je me suis éloignée de lui, ça m'a mise dans une culpabilité terrible.

Et je me sentais d'autant plus coupable que je ne voulais pas le prendre chez moi, je sentais que ça allait me mettre en danger. Alors, j'ai essayé de tisser un réseau de protection autour de lui.

J'ai fait des centaines de démarches pour mon fils, j'ai écrit des centaines de lettres, j'ai suivi toutes ses hospitalisations, j'ai fait les courses, le ménage, je me suis mise en mode Cosette pour lui. Chez lui, c'était les écuries d'Augias que je récurais avec peine mais j'avais l'impression d'être vachement utile. C'était satisfaisant quand tout était rangé, brillant. Et je le rhabillais, je rachetais des vêtements pour qu'il soit beau, je voulais qu'il soit beau. Je rachetais les choses qu'il avait cassées, j'achetais pour me racheter, j'ai joué à ça pendant longtemps. Mais là, juste avant Noël, il a encore tout cassé chez lui, et il a arraché tous les compteurs du quartier, les voisins ont porté plainte. Il me disait: mais maman, j'étais obligé, les terroristes nazis ont mis des caméras partout. Mais là j'ai senti que je n'y arriverai plus. Je lui ai dit : Je ne sais plus comment faire pour t'aider.

Pendant des années, nuit et jour, je me suis inquiétée : Qui va veiller sur lui après ma mort ? Qui va s'en occuper ? Ma hantise, c'était qu'il finisse SDF. Je le voyais finir dans la rue. Et finalement, c'est lui qui a répondu à cette question en mourant avant moi. C'est lui qui m'a enlevé ce poids. Son arrêt cardiaque a mis un arrêt à mon inquiétude. Pas à ma culpabilité.

Il est mort il y a un mois jour pour jour. Curieusement, je ne me sens pas démolie, je me sens en partie morte, mais pas démolie, je peux même vaquer à mes occupations. Du temps de son vivant, j'avais besoin de bulles d'oxygène, la danse, la chorale, pour oublier sa maladie, et maintenant j'ai les mêmes bulles mais pour oublier qu'il est mort.

L'aide à mon fils, elle est terminée, il y en a d'autres comme lui, mais pour l'instant je n'ai pas envie de les aider, peut-être parce que je n'ai pas de culpabilité par rapport à eux. En même temps, serais-je capable d'aider les autres ? Je vois bien ce que ça a donné, j'ai aidé sans réussir. L'aide à mon fils a été un échec. Je vois d'autres parents qui ont perdu des enfants et qui continuent de venir à l'Unafam, dévoués à la cause. Je me dis mais comment font-ils ? Comment est-ce que c'est supportable ?

Ce que j'aimerais savoir aujourd'hui, mais en même temps j'ai peur de la réponse, c'est si il est apaisé là où il est, si il m'a pardonné, si il est en paix.

Ses obsèques se sont passées de manière paisible, pas une fausse note. Il y a eu quand même quelque chose de bizarre pendant l'office, la lumière n'arrêtait pas de s'allumer et de s'éteindre. Je l'ai pris comme un signe de lui. Et quand on a répandu ses cendres, dans la forêt, un oiseau, juste au-dessus de nos têtes, s'est mis à chanter comme un fou, alors que les oiseaux ne chantent pas d'habitude en plein hiver.

C'était comme si mon fils avait été content de moi pour une fois, comme si j'avais fait tout comme il fallait. Et comme si désormais il pouvait se passer quelque chose de gai.

J'ai appris au fil du temps

J'ai appris au fil du temps à m'occuper de toi

Ton lever, tes repas,

ta toilette, tes couchers

Tes moindres mouvements

Je te parlais tout le temps

Je te disais « n'aies pas peur maman,

Je suis là

Accroche toi à moi»

Mais est-ce que j'ai été à la hauteur ?

Est-ce que j'ai été à la hauteur ?

J'ai essayé de me mettre à ta place

J'ai essayé de deviner tes pensées

J'ai essayé de te faire rire même quand ton sourire était éteint

J'ai rempli une tonne de dossiers

J'ai transformé mon chez moi en hôpital

Je te faisais manger

Et tu mangeais si doucement

Que tes repas occupaient toutes mes journées

Mais j'avais si peur de t'étouffer

Mais est-ce que j'ai été à la hauteur ?

Est-ce que j'ai été à la hauteur ?

J'ai appris les gestes du kiné pour pouvoir le soir les répéter

et te retourner dans ton lit sans te brusquer

Mais j'ai eu l'impression de te torturer

Mais est-ce que j'ai fait comme il fallait ?

Est-ce que j'ai fait comme il fallait ?

Un jour je t'ai vue nue, et cela m'a tant choquée

Mais je me suis tue, je me suis adaptée

Et je culpabilise toujours, car je ne t'ai pas sauvée

Et je me sens fautive car ta vie d'avant,

Tu ne l'as jamais retrouvée

Mais est-ce que j'ai été à la hauteur ?

Est-ce que j'ai été à la hauteur ?

Et si j'avais su tout ce que je sais maintenant ?

Si j'avais fait autrement ?

Ai-je eu des mots involontairement malheureux à son égard ?

Est-ce que j'ai eu des mots méchants ?

La fatigue peut faire perdre patience

Quand tu es décédée, j'ai ressenti un grand vide

Je sais bien qu'avec des « si », on ne refait pas le monde

Mais tout me remonte et me revient

Alors je préfère rester seule ans mon coin

Car je sais qu'il faut tourner la page, ne pas agacer les gens.

Alors je dédramatise avec mes bons vieux jeux de mots pour voiler la face et tout le monde est content.

L'amour

L'amour, c'est une fenêtre ouverte

L'amour à mort

L'amour passion

L'amour enfance

L'amour jardin à cultiver

Tes pas dans l'escalier

Tes pas dans le couloir

Un message sur mon téléphone

L'amour la tête sous l'eau

La flamme et la cendre

Des fleurs qui bougent dans le vent

Le fil du funambule

Une passerelle entre deux rives

C'est le vent

Le souvenir

Le souffle et la poussière

Ta présence sur le banc d'à côté

L'amour, c'est le saule pleureur, le peuplier, le chêne, le séquoia, le baobab,

Et le cèdre du jardin public

Est-ce que l'amour est une saison ?

Est-ce que l'amour, c'est les quatre saisons ?

C'est une tasse de thé chaud

C'est des rideaux qu'on tire

Des volets qui claquent

Des draps qui sèchent

L'amour, c'est tressaillir

C'est trembler, rassurer,

C'est exister, partager,

Raconter, transmettre

Chanter

C'est rire, pleurer, sangloter

L'amour, c'est la caresse

C'est le soupir

C'est l'inquiétude

L'amour, c'est l'attente

La douceur du moment présent

Les regards qui se croisent

La confiance infinie

L'amour c'est les 4 quatre saisons

Les fleurs qui bougent dans le vent

Le fil du funambule

C'est raconter, transmettre, chanter

C'est des rideaux qu'on tire

L'amour c'est une envolée d'oiseaux

Une envolée d'oiseaux

Une envolée d'oiseaux

Une envolée

Dans nos mains (5 textes)

Texte 1 :

«...Main d'aujourd'hui marquée, unique et singulière, dessinée, avec des dos et des creux,
Avec ses plis et ses blessures ou cicatrices,
Avec ses mous et ses durs,
Mous qui offrent douceur,
Durs qui racontent le travail, la force ou la souffrance,
Mains qui racontent les années passées et ajoutées, les chemins vécus et parcourus,
Des mains du bébé qui caressent et massent le sein de sa mère pour recevoir le lait nourricier,
Aux mains enfantines qui jouent et apprennent,
Puis mains adolescentes qui explorent plus loin l'apprentissage,
Et mains adultes qui se sculpteront par le travail, l'amour, le talent artistique, la souffrance,
Mains qui seront le lien de l'altérité, de l'universel...»

Texte 2:

Dans ma main je tiens donc mon crayon
Voilà déjà à quoi elle me sert, merci.
Moi, à l'âge de 6 ans, j'ai compris à quoi mes mains étaient plus utiles
Donc j'ai été impressionnée devant une machine qui possédait des couronnes très brillantes que j'ai eu la curiosité
de caresser. Résultat : un doigt machouillé, donc hôpital, donc un doigt en moins
Tout mon entourage m'a dit : tu ne pourras pas te marier, c'était l'annulaire gauche
Donc le mariage est arrivé
L'alliance s'est mise à l'annulaire droit
Plus tard je me suis rendu compte de mon handicap surtout au travail avec mon mari. La main gauche n'a que
trois doigts pour travailler
La main droite est également handicapée par les 3 premiers doigts à cause du carpien
Je vis avec, ce sont mes seules douleurs
C'est la retraite forcée mais mes mains me servent encore. Pendant ma jeunesse elle me servait à dialoguer avec
mon entourage, notamment avec un sourd muet qui était ouvrier chez mes parents
En ce moment mes mains me servent à tenir les mains de mon mari comme jamais.

Texte 3 :

La main
Ma main, mes mains,
tous le jours, dès le matin,
faire le café, s'habiller, se laver...
tricoter, étendre, faire le feu...
écrire, toucher, sentir, danser, tenir, jouer...
Premiers tremblements, imprécision,
une tasse tombe...
Alors saisir une main qui se tend,
sortir de sa solitude, son incapacité, inutilité...
Main dans la main,
à nouveau,
je sens, je marche
nous construisons...

Texte 4

Parfois, ça glisse entre les mains, entre les doigts. Entre mes mains, entre mes doigts, sentir le sable chaud qui glisse. Puis lisser l'eau, plonger les mains dans l'eau. Délice. Lisser le sable, faire des formes et des petits pâtées comme un enfant.

Mes mains sous l'eau, je les frotte, il y a un miroir sous le robinet, et je vois juste mes mains dedans. J'ai 12 ans et je ne les reconnais pas. Elles me semblent grandes. Des mains de jeune fille je me dis. Et l'espace d'un instant, je me demande ce que sera leur destin. Que vont elles toucher, faire et porter ? Qui vont elles accompagner, que vont elles accepter ? Comment vont elles vieillir au fil du temps ?

Quand je les regarde, je vois la ligne de vie au creux de mes mains, et j'ai le souvenir de tout ce qu'elles ont touché. Pour la première fois. Pour la dernière fois. Ou souvent.

L'encolure d'un cheval. Le galet à fleur d'eau. La tête de mon enfant. Le pelage d'un chat. Toujours la même émotion quand je touche ou prends entre mes mains un être qui m'offre sa confiance. Entre mes mains, tout un univers. Entre leurs mains pour toutes les personnes avec qui je m'abandonne.

Je revois cette petite empreinte de mains sur la première marche de l'escalier de mes parents. J'ai 8 ans, l'empreinte de mon pouce touche celle de mon frère. Sa toute petite main de 4 ans. Souvent je replace ma mains sur ces petits doigts. Le temps a passé.

Texte 5

Dans mes mains, il y a de l'ambre

Un voyage en Pologne

La glace sur la Vistule

Les cygnes migrateurs

L'odeur du charbon

Les restes d'un camp de concentration

Dans mes mains il y a la caresse sur l'encolure des chevaux

La caresse sur le crâne tout chaud de l'enfant à peine né

Il y a la terre du jardin, les branches coupées, les graines semées

Il y a la fourchette, la cuillère à gâteaux, la passoire à spaghettis

Il y a la gant de toilette et les cheveux emmêlés

Il y a la direction vers le Nord, vers le Sud

Il y a les pages tournées d'un livre

Il y a des promenades à deux et les premiers pas de l'enfant

Il y a des signes d'au-revoir, des retrouvailles dans des jardins publics

Il y a des notes sur un clavier; des mots sur un cahier, des lettres jamais envoyées, des pièces de monnaie pour les premiers bonbons

Il y a des traces de couteaux et de portes trop vite refermées

Il y a le squelette articulé, il y a les nerfs, le noir sous les ongles, la moiteur, des poings fermés et de la douceur

Je t'ai bercé

Je t'ai bercé, choyé
J'ai porté ton cartable, ciré tes souliers.
J'ai coupé ton poisson, ôté les arêtes
Et aussi tiré sur les têtes de tes crevettes.
J'ai dosé ton sirop, compté les dodos.
Aussi joué au lego, au mikado.
Et même des bouts de nuits, au Monopoly .
J'ai soigné tes blessures, rougi tes écorchures
Je t'ai raconté des histoires, j'ai rangé tes tiroirs,
J'ai pansé les bleus à l'âme
Et je m'inquiète de tes retours de flamme...
Mais est-ce que j'ai fait tout ce qu'il fallait ?
Mais est-ce que j'ai fait tout ce qu'il fallait ?

Pleurer dans la peupleraie

«Pendant des années, j'ai été très en colère contre lui
Il m'a laissé tombé, avec sa maladie
L'autre jour, je suis allée dans la peupleraie qu'on a plantée ensemble
C'est un endroit où il allait tous les jours,
Il faut prendre le chemin qui va jusqu'au bout
On faisait tout ensemble
On travaillait ensemble, toute la journée pendant plus de 51 ans
J'avais mes bottes
J'étais toute seule dans la bouillasse
Je suis rentrée, j'avais de la nostalgie
Et je me suis dis, c'est ça la retraite ?

Madame la Maladie

Et bien voilà, elle est là, elle est arrivée, elle est entrée sans frapper, par où est-elle passée ?
Elle a décidé de se poser et de rester.
Elle occupe le terrain, elle prend le pouvoir, Madame Sans Gêne, Madame la Maladie
Madame la sournoise, Madame l'insolente, Madame la Malice
Au début, c'est tout petit, des signes de rien du tout,
une lumière oubliée dans une pièce,
un lavabo pas vidé, des clés égarées
et puis un jour, c'est «je suis perdue, ma tête est vide »
Madame la Maladie s'est installée. Avant, c'était le normal, maintenant c'est le vide et le rien.
Et le silence, car le vide, c'est aussi le téléphone qui se tait, la sonnette de la porte d'entrée qui devient muette.
Madame la Maladie fait peur aux amis. Le vide et le rien, c'est ça aussi, la trace que laissent les autres qui ont fui.

Qu'est-ce qui s'est passé ?

Qu'est-ce qui s'est passé ?
Tu as pris tes médicaments ?
Pourquoi les as-tu arrêtés ?
C'est quoi ces voix ?
Ils te disent quoi les oiseaux ?
Tu veux que je reste près de toi ?
Tu veux voir un médecin ?
Depuis quand ressens-tu ce trouble ?
Qu'est-ce que je peux faire ?
Qui peut t'aider ?
Qui peut m'aider ?
À qui puis-je me confier ? Sans te stigmatiser ?
Qu'est-ce que j'ai raté ?
À quels moments ?
Comment m'en sortir ?
Comment le protéger après ?
Pourquoi l'amour ne suffit pas ?
À quoi je sers ?
À quoi ça sert que j'ai presque toujours été là ?
Si j'étais plus là, ce serait mieux ?
Si je n'étais plus là, ce serait comment ?

En ai-je trop fait ?

Qu'est-ce que j'ai fait ou pas fait pour que mes sœurs m'en veuillent autant ? Jusqu'à ne plus me parler ?
En ai-je trop fait ? Me reprochent-elles d'avoir eu un lien privilégié avec mes parents ?
Pourquoi mon frère me renvoie-t-il que je veux tout contrôler ?
Alors que je veux faire avancer les choses pour l'ensemble de la fratrie ?
Pourquoi est-ce si difficile ?
Pourquoi n'ai-je pas eu le courage de m'imposer à temps pour changer le mode de prise en charge de mon père ?
Pourquoi me suis-je mise dans la position de médiateur dans la fratrie ? Celle qui doit arrondir les angles, ne pas blesser l'autre (alors que je m'en prends plein la tronche, celle qui n'a pas le droit de se plaindre)
Pourquoi alors que j'ai tous les défauts, je suis celle qui est missionnée pour faire toutes les tâches difficiles ?
Pourquoi n'ai-je jamais un simple merci ?
Pourquoi n'a-t-on pas compris les valeurs transmises par mes parents de la même façon ?
Pourquoi est-ce que je me sens si différente de mes frères et sœurs ?
Pourquoi la maladie, ces maladies neuro-évolutives nous ont séparés au lieu de nous réunir dans l'intérêt de nos parents et de tous ?

Le lever du matin

Je mets ma robe de chambre
J'ouvre les volets
Je me lève avant lui
J'ouvre les portes
Je prépare son linge à lui
Ses chaussures
Ses protections
Je sors le beurre
Je lui fais ses tartines
Je mange après lui
Je le sers avant moi
Je mange froid
Je mange mon dessert en cachette
Et chaque matin je me répète
Quoiqu'il advienne
Il faut que je tienne
J'irai jusqu'au bout
J'irai jusqu'au bout

J'arrondis les angles

J'arrondis les angles
Je suis un vrai robot
J'aplanis, je gère
Je te vois te dégrader
T'accrocher à moi, t'accrocher à moi
Je te caresse la tête pour t'apaiser
Je te dis que non, tu n'es pas inutile
Mais tu exiges tout de moi
ma présence, ma parole, tout
Je suis épuisée
Alors, quelle est la bonne question ?
Est-ce que j'ai fait tout ce qu'il fallait ?
ou plutôt n'en ai-je pas trop fait ?
par amour, par manque d'humilité, par orgueil ?
Qu'est-ce que je suis en train de payer ?
tes douleurs d'enfance ?
Et serais-je en train de réaliser que je me suis mise à sa disposition ?
Que tout mon être obéit à tes exigences ?
Pourquoi est-ce que je te donne tout ce surcroît d'attentions ?
Alors que tu me harcèles tout le temps ?
Ces questions me taraudent. Ces questions me taraudent.
Mais j'évolue.
Je me laisse moins prendre au jeu de tes sentiments
Et au jeu de ton chantage,
je te «montre les dents», je ne te cède plus si facilement
Ai-je raison, ai-je tort ?
Mais pour continuer de vivre à deux
Il me faut mettre une limite à ton harcèlement.

Séance photo du 1er février 2021



Séance photo du 15 février 2021









Séance photo du 14 juin 2021



Séance photo du 14 novembre 2022









J'ai appris au fil du temps

Valérie Gaudissart

Morton Potash

Am7 Am6 Am7 Am6 Am Am6

J'ai ap - pris au fil du temps à m'oc - cu - per de toi, ton le - ver,

Am7 Am6 Bm7 C#m7

tes re - pas, ta toi - lette, tes cou - chers, tes

D6 E7 F#m7 Bm6

moin - dres mou - ve - ments. Je te par - lais tout le temps. Je

F#m7 Bm6 DΔ

te dis - ais «n'aies pas peur ma - man Je suis là!

AΔ

1. 2.

Ac - croche - toi à moi» Je suis Mais

Bm7 C#m7 D6 E6 Bm7 C#m7

est-ce que j'ai é - té à la hau - teur? Est-ce que j'ai é - té

D6 E6 D6 E6

texte parlé

reprise: Mais est-ce que...

à la hau - teur?

J'arrondis les angles

Valérie Gaudissart

Morton Potash

Gm9 Am7 Gm9 Am7 Gm9



J'ar - ron - dis les angles Je suis un vrai ro - bot J'a - pla - nis, je

Am7 Gm9 Am7 G5



gère Je te vois te dé - gra - der T'ac - cro - cher à moi

EbΔ Dm7 Dm6




t'ac - cro - cher à moi Je te ca - resse la tête pour t'a - pai - ser

Em7 Em6 Am7 Bm7 Am7 Bm7



Je te dis que non tu n'es pas in - u - tile Mais tu ex - iges tout de moi

Am7 Bm7 Am7 Bm7 Am7 D7 *sous texte parlé* Am6



ma pa - role ma pré - sence tout Je suis é - pui - ée

Bm6 C#m6 AmΔ



Le lever du matin

Valérie Gaudissart

Morton Potash

A

Je mets ma robe de cham - bre J'ou - vre les vo - lets

Je me lève_ a - vant lui J'ou - vre les portes Je pré - pa - re

F

son linge à lui,___ ses chaus - sures, ses pro - tec - tions Je sors le beurre, je

Am7 F

lui fais ses tar - tines Je le sers_ a - vant moi_ Je man - ge a - près lui

Am7

Je man - ge froid Je man - ge mon des - sert en ca - chette_

BbLyd

Et cha - que ma - tin je me ré - pète Quoi - qu'il ad - vienne, il faut que je tienne

A

J'i - rai_ jus - qu'au bout J'i - rai_ jus - qu'au

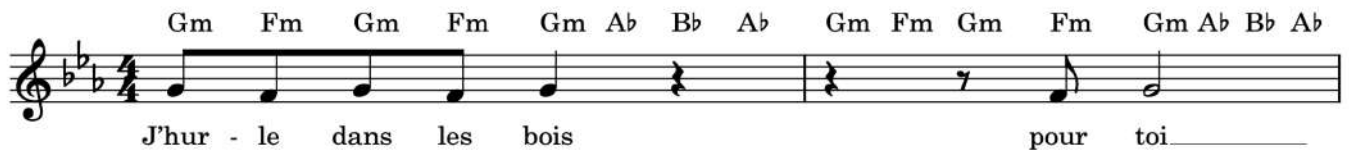
bout J'i - rai jus - qu'au bout

J'hurle dans les bois

Valérie Gaudissart

Morton Potash

Gm Fm Gm Fm Gm Ab Bb Ab Gm Fm Gm Fm Gm Ab Bb Ab



J'hur - le dans les bois pour toi

Gm Fm Gm Ab Gm Eb Fm Gm Ab Bb Fm Gm Ab Bb Ab



J'es - saie d'a - pai - ser ma co - lère pour toi

Gm Ab Bb Ab Gm Ab Bb Ab Gm Ab Bb Ab Bb Ab Bb Ab Gm



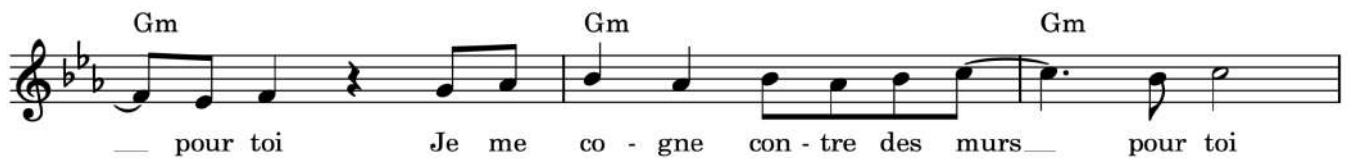
Je ba - taille, je tra - vaille, je m'dé - mène pour toi Je par -

Gm Gm Gm



-cours des ki - lo - mè - tres pour toi Je reste as - sise des heures

Gm Gm Gm



_ pour toi Je me co - gne con - tre des murs _ pour toi

Gm Gm Am⁽⁶⁾ Am⁽⁶⁾



J'hur - le dans les bois pour toi Je ne suis pas moi des fois _ pour toi

Am⁽⁶⁾ Am⁽⁶⁾ Am⁽⁶⁾ Am⁽⁶⁾



J'ou - blie le jour et la nuit pour toi Je cher - che du sens pour toi Je

Am⁽⁶⁾ Am⁽⁶⁾ Bbm⁽⁶⁾ Bbm⁽⁶⁾



fais l'é - qui - li - briste pour toi Je perds les au - tres pour toi

Bbm⁽⁶⁾ Bbm⁽⁶⁾ Cm⁽⁶⁾ Cm⁽⁶⁾

J'ai peur des in - cen - dies pour toi Je de - viens sup - pli - ante pour toi

Cm⁽⁶⁾ Cm⁽⁶⁾ Cm

Je qué - mande, je me sens hu - mi - liée J'hur - le dans les bois pour

Cm Gm Fm Gm Fm Gm Fm Gm Ab Bb Ab Bb Fm Gm Ab Bb Ab

toi J'en - tre dans la ma - la - die pour toi

Gm Fm Gm Ab Bb Ab Gm Fm Gm Ab Bb Fm Gm Ab Bb Ab

Je tra - ver - se des ra - vins pour toi

Gm Fm Gm Fm Gm Ab Bb Fm Gm Fm Gm Ab Bb Fm Gm Gm Gm

Je me tiens de - bout, j'in - vente des mots pour toi

Gmaj7 Gmaj7 G6 G6

Je trouve des forces en moi pour toi Je dé - clare la paix pour toi J'a -

G G G

- van - ce pour toi Je pro - gres - se pour toi Je pro - tè - ge le si -

G Gmaj7 G 3x Gm Gm

- lence pour toi J'hur - le dans les bois pour toi!

Je t'ai bercé

Valérie Gaudissart

Morton Potash

Je t'ai ber - cé, cho - yé — J'ai por - té ton car - table, ci - ré tes sou - liers. —

— J'ai cou - pé ton pois - son ô - té les a - rêtes Et aus - si ti - ré

sur les têtes de tes cre - vettes J'ai do - sé ton si - rop, j'ai comp - té tes do - dos

J'ai jou - é au Le - go J'ai jou - é au mi - ka - do Et même des bouts de nuit

au Mo - no - po - ly J'ai soig - né tes bles - sures, rou - gi tes é - cor - chures

Je t'ai ra - con - té des his - toires J'ai ran - gé tes tir - oirs J'ai pan - sé tes bleus à l'âme

et je m'in - quiète de tes re - tours de flamme Mais est - ce que j'ai fait

tout ce qu'il fal - lait? Est - ce que j'ai fait tout ce qu'il fal - lait?

The musical score is written in G major and 4/4 time. It consists of eight staves of music with lyrics underneath. Chord symbols are placed above the notes. The lyrics are: 'Je t'ai bercé, cho-yé — J'ai porté ton car-table, ci-ré tes sou-liers. — J'ai coupé ton poisson ô-té les a-rêtes Et aussi ti-ré sur les têtes de tes cre-vettes J'ai dosé ton si-rop, j'ai compté tes dos J'ai joué au Le-go J'ai joué au mi-ka-do Et même des bouts de nuit au Mo-no-po-ly J'ai soigné tes bles-sures, rou-gi tes é-cor-chures Je t'ai ra-con-té des his-toires J'ai rangé tes tir-oirs J'ai pansé tes bleus à l'âme et je m'in-quiète de tes re-tours de flamme Mais est-ce que j'ai fait tout ce qu'il fal-lait? Est-ce que j'ai fait tout ce qu'il fal-lait?'

Qu'est-ce qui s'est passé

Valérie Gaudissart

Morton Potash

G5 G5 G5



Qu'est-ce qui s'est pas - sé? Tu as pris tes

G5 Gm Gm Δ ^{onF#} Gm7^{onF} A Gm Δ Gm Δ



mé - di - ca - ments? Pour - quoi les as - tu ar - rê - té? C'est quoi

Gaug Gaug G5 Gm Δ



ces voix? Ils te di - sent quoi ces oi - seaux?

G5 Gm Δ C



Tu veux que je reste près de toi? Qu'est-ce que je peux faire?

G5 GLyd *sous texte*



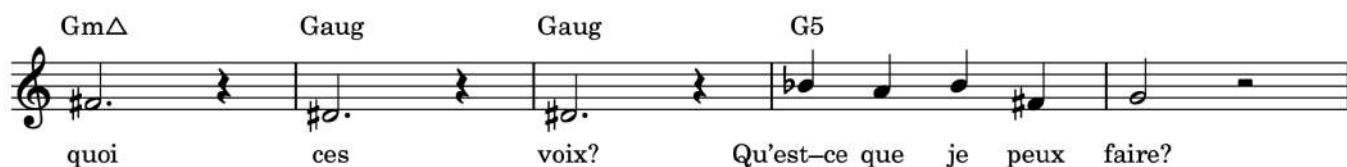
Qui peut t'ai - der? Qui peut m'ai - der? _____

G5 Gm Δ



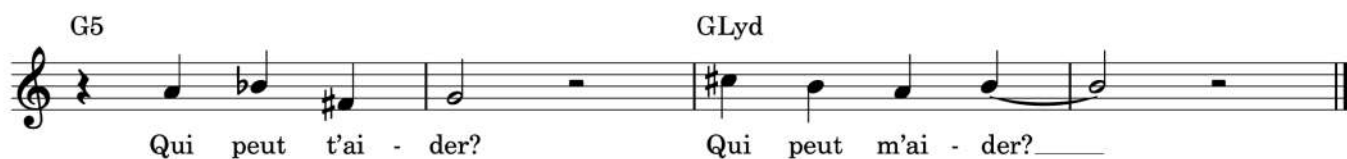
Qu'est-ce qui s'est pas - sé? C'est

Gm Δ Gaug Gaug G5



quoi ces voix? Qu'est-ce que je peux faire?

G5 GLyd



Qui peut t'ai - der? Qui peut m'ai - der? _____

Un travail financé avec l'aide de



Crédits photographiques et conception graphique : Lucie Moraillon

Impression : décembre 2022



*www.revertouthaut.fr
revertouthaut@gmail.com*