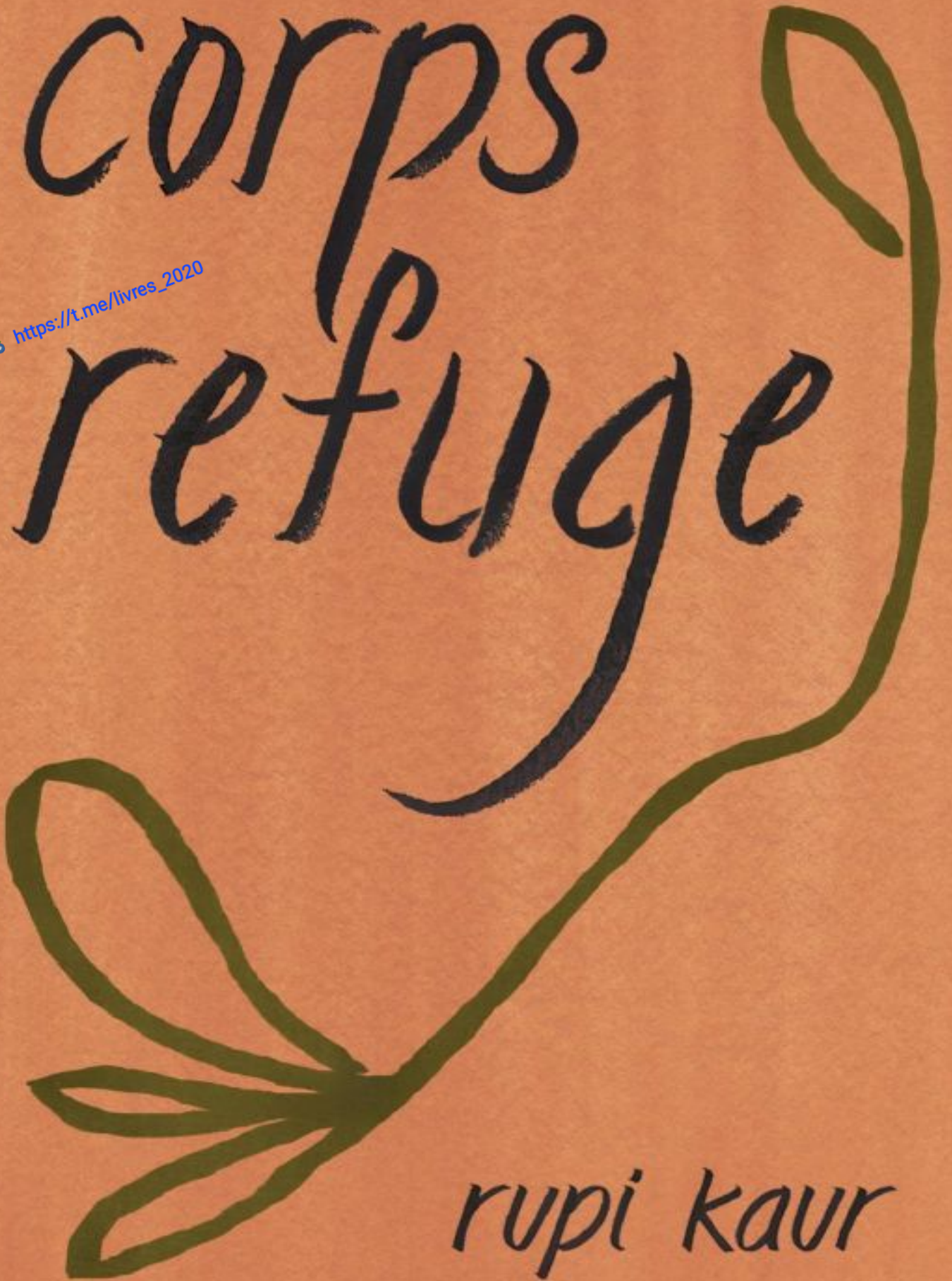


corps

 https://t.me/livres_2020

refuge



rupi kaur

corps refuge

rupi kaur

traduit de l'anglais par lori saint-martin et paul gagné



séparés depuis si longtemps
mon esprit et mon corps enfin
se réunissent
- corps refuge

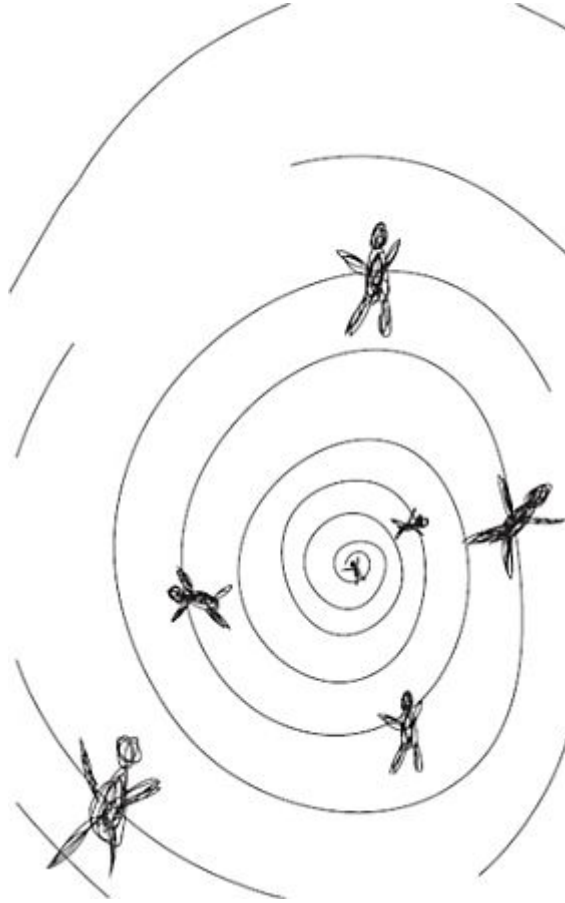
esprit

je suis dans la pièce la plus sombre de ma vie



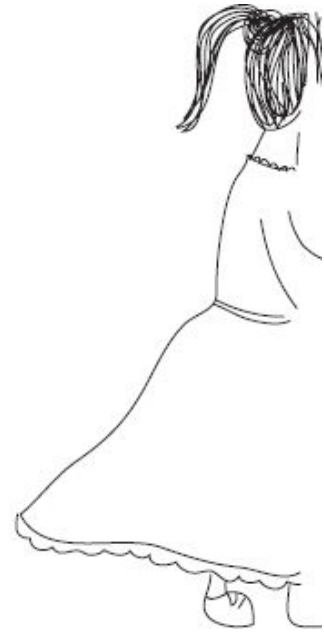
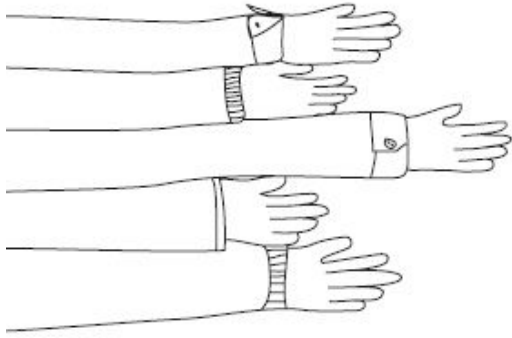
je suis peut-être sortie du ventre de ma mère
avec elle
est-il possible de naître
avec une telle mélancolie de l'esprit
elle m'a peut-être accueillie à l'aéroport
s'est glissée dans mon passeport
et est restée avec moi
longtemps après notre arrivée
dans un pays qui ne voulait pas de nous
elle était peut-être sur le visage de mon père
qui nous attendait près du carrousel à bagages
et je ne savais pas du tout qui il était
le violeur l'a peut-être laissée derrière
ou encore c'est le criminel que j'appelais
mon petit ami
qui l'a enfoncée en moi à coups de poing
j'ai peut-être rencontré l'amour de ma vie
et je l'ai perdu
c'était peut-être le cadeau d'adieu
de l'amour de ma vie
ou peut-être
tout ça en même temps
- d'où la dépression est venue

qu'est-ce qui me pousse à laisser mon esprit
s'insinuer sous ma peau
je suis hypersensible



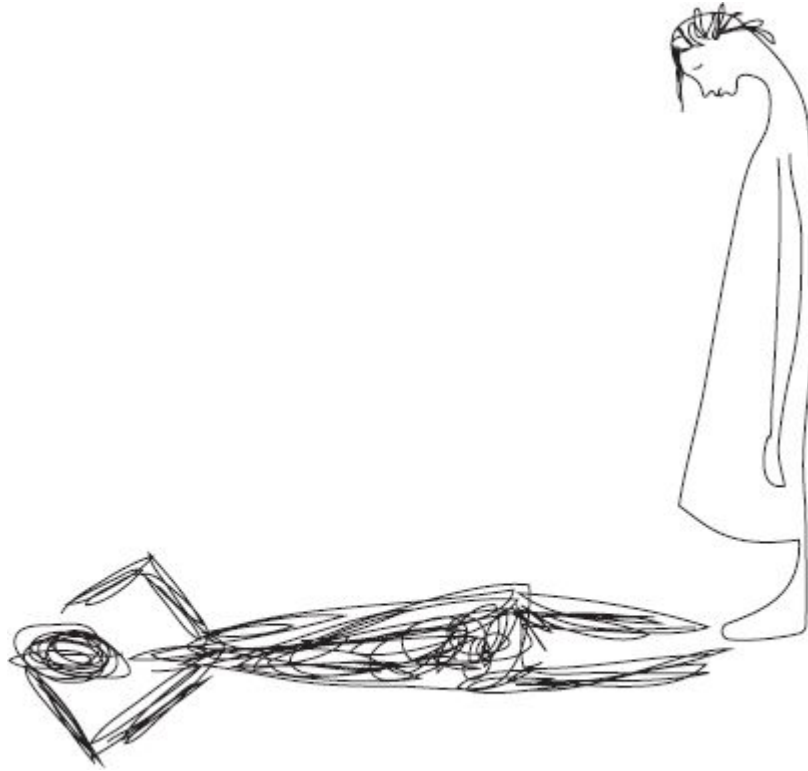
mon esprit court toujours vers des coins sombres
et en revient avec de nouvelles preuves
de mes insuffisances

le sexe est un moyen
pour deux êtres de fusionner
et de se détacher
une expression magnifique et naturelle
mais pour moi
le sexe a été ma vie de petite fille
mise à mort
il disait
que nous allions jouer
puis il verrouillait la porte
c'est toujours lui qui choisissait le jeu
quand je lui disais d'arrêter
il répondait que j'avais couru après
mais que savais-je
des orgasmes involontaires
de l'agressivité
et du consentement
à 7. 8. 9. et 10 ans.



je me tairai le jour où
nous pourrons dire *agression sexuelle*
sans qu'ils crient
menteuse

la dépression est silencieuse
on ne l'entend jamais venir
et soudain c'est
la voix la plus forte dans notre tête



mon esprit

mon corps

et moi

vivons au même endroit

mais on dirait que nous sommes

trois personnes complètement différentes

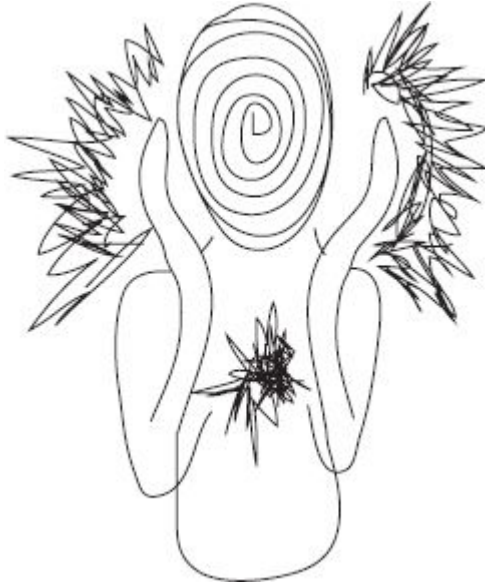
- *déconnectée*

pendant que les autres
vivaient leur vie en couleur
la dépression m'a figée sur place



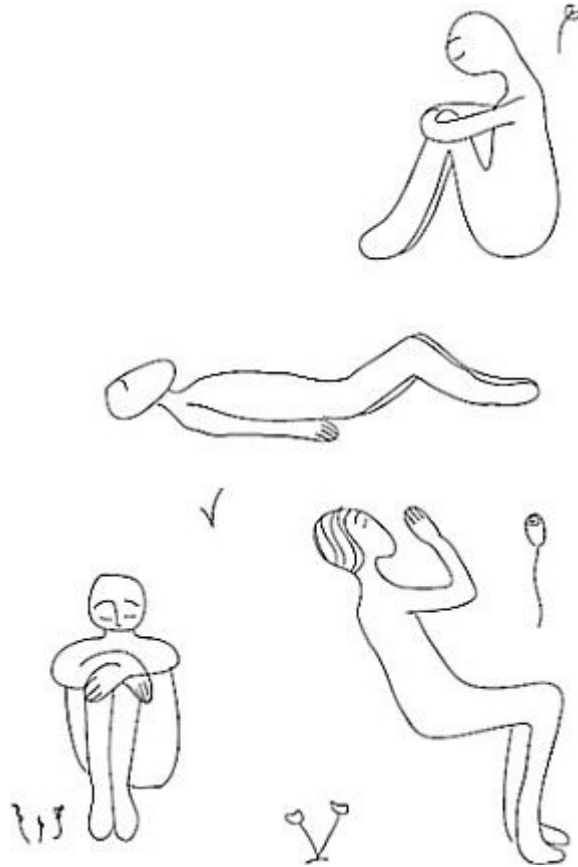
rien ne dure éternellement
alors fais-en ta raison de rester
même ce malheur écœurant et tordu
ne durera pas
- *espoir*

je n'ai jamais rien connu de plus
silencieusement bruyant que l'angoisse



si tu pouvais accepter
que la perfection est impossible
de quelle obsession te libérerais-tu

tu souffres de la solitude
mais tu n'es pas seule
- *il y a une différence*



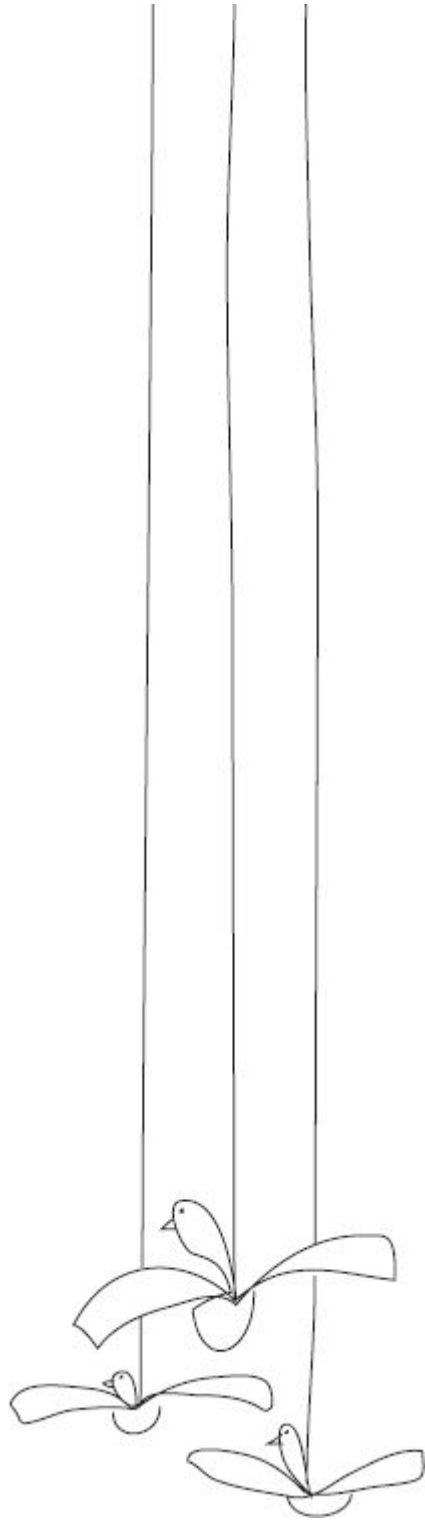
j'ai l'impression de regarder ma vie sur un écran de télévision à l'image un peu floue. je me sens loin de ce monde. presque étrangère dans ce corps. comme si tous les souvenirs heureux avaient été effacés du creuset de mon esprit. je ferme les yeux et je ne me souviens pas de la sensation d'être heureuse. à l'idée de me lever le matin pour faire semblant de ne pas disparaître une fois de plus je sens ma poitrine s'affaisser sur mon ventre. je veux tendre la main et toucher des objets. je veux les sentir me toucher en retour. je veux vivre. je veux retrouver la vitalité de ma vie.

la violence n'est pas le propre
des relations romantiques
la violence se vit
aussi en amitié



je suis descendue de scène
une fois le spectacle terminé
et j'ai prié pour que le malheur
cesse de me dévorer vivante
j'étais malade
et je faisais semblant de ne pas l'être
au moins performer me gardait en mouvement
rentrer dans un
appartement vide était pire encore
sans travail je n'aurais plus rien devant moi
je sombrerais dans une dépression de plusieurs mois
à demi terrassée par le chagrin
les yeux ouverts
l'esprit perdu dans une autre dimension
écris le livre disaient-ils
reprends la route
qu'est-ce que tu attends
- vide

je veux vivre
j'ai juste peur
de ne pas être à la hauteur de
l'idée que les autres se font de moi
j'ai peur de vieillir
peur de ne plus jamais rien écrire
qui mérite d'être lu
de décevoir les gens
qui comptent sur moi
de ne jamais apprendre à être heureuse
de manquer d'argent de nouveau
de voir mes parents mourir
et de finir seule



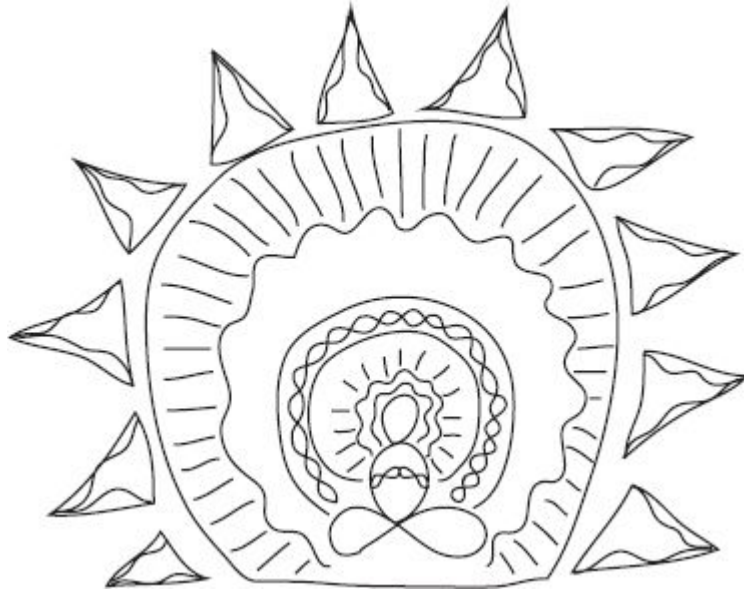
être agressée sexuellement quand j'étais petite a été l'expérience la plus troublante de ma vie. apprendre la sexualité sans avoir la moindre idée de ce que c'était a eu sur moi des effets dont je n'ai même pas conscience. avoir un orgasme si jeune. être menacée de mort. être étirée. meurtrie. mordue. me faire cracher dessus. devenir une femme à quatre ans. connaître intimement la peur. sentir son souffle dans mon cou. être engourdie. raide. silencieuse. et éprouver d'un coup toute la honte du monde.

la nécessité de survivre
a allumé un feu en moi



je veux qu'on me casse
qu'on me rompe
qu'on me martèle de coups
je veux m'ouvrir là où je suis fermée
trouver la porte secrète
me laisser sortir de moi
je veux que quelque chose
me prenne par le cou
me fende en deux
et me redonne la sensation de vivre
- je ne veux plus être engourdie

je fais confiance à l'incertitude
et je crois que
je finirai dans un lieu
juste et bon



tu es très bien comme tu es
c'est ce que signifie grandir
te transformer
te protéger
te perdre dans le brouhaha
tenter d'y voir clair
te sentir exploitée
négligée
perdre espoir
t'épuiser
voilà ce que c'est d'avoir peur
de chercher à comprendre
de survivre
d'être vivante
- *voyage*

tu perds tout
quand tu ne t'aimes pas
- et tu gagnes tout quand tu t'aimes

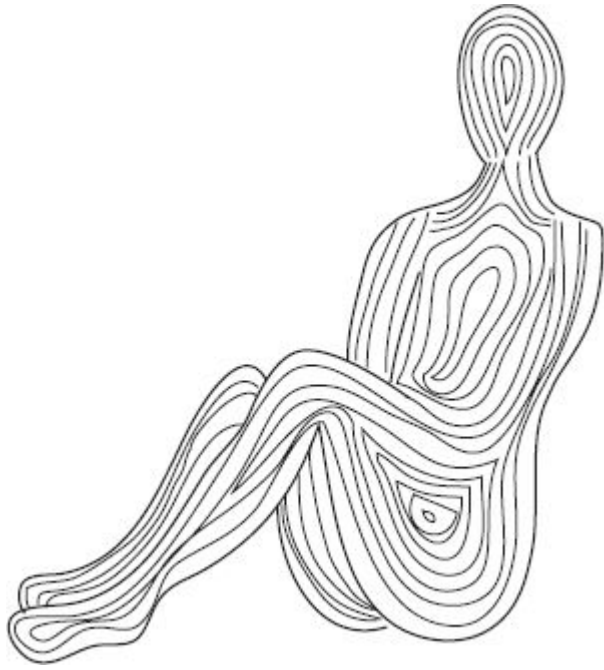


je ne suis pas mes plus mauvais jours

je ne suis pas ce qui m'est arrivé

- *rappel*

il y a des trous noirs
dans certaines de mes années
ma psychothérapeute dit que l'esprit efface
le traumatisme
pour nous aider à avancer
mais chacune de mes expériences
est inscrite dans ma chair
même si mon esprit oublie
mon corps se souvient
mon corps est la carte de ma vie
mon corps porte la marque de ce qu'il a enduré
mon corps sonne l'alarme
quand il sent venir le danger
et soudain
les petits démons affamés de mon passé
jaillissent en furie de ma chair
et crient
ne nous oublie pas
n'essaie jamais plus
de nous laisser derrière



soit j'idéalise le passé
soit je me fais du souci pour l'avenir
pas étonnant
que je ne me sente pas vivante
je n'habite pas
le seul vrai moment qui soit
- *présent*

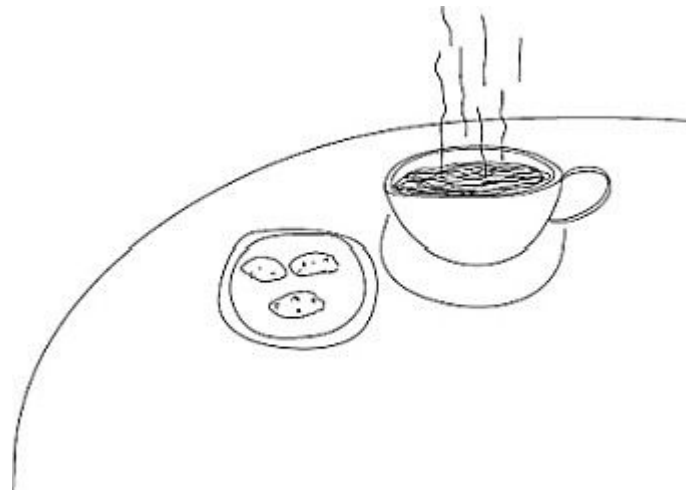
l'angoisse c'est l'impression d'être accrochée
au bord d'un immeuble
et que ma main va glisser
d'une seconde à l'autre



comment puis-je être
aussi cruelle envers moi
alors que je fais de mon mieux
- *sois douce*

liste de choses susceptibles d'améliorer ton humeur

- 1) pleure le malheur. promène-le. écris-le. crie-le.
danse-le. tout pour en purger ton corps.
- 2) si malgré tout
tu te sens
dérapé
demande-toi s'il vaut la peine de t'enfoncer dans
la boue
- 3) la réponse est non
- 4) la réponse est respire
- 5) sirote du thé et sens ton système nerveux s'apaiser
- 6) tu es l'héroïne de ta vie
- 7) cette sensation n'exerce aucun droit sur toi
- 8) l'univers t'a préparée à surmonter cette épreuve
- 9) l'obscurité a beau te sembler totale
la lumière est toujours en chemin
- 10) tu es la lumière
- 11) marche jusqu'à l'endroit où vit l'amour



je ne suis pas brisée

à cause de la dépression

je ne suis pas une version réduite de moi-même

à cause de l'angoisse

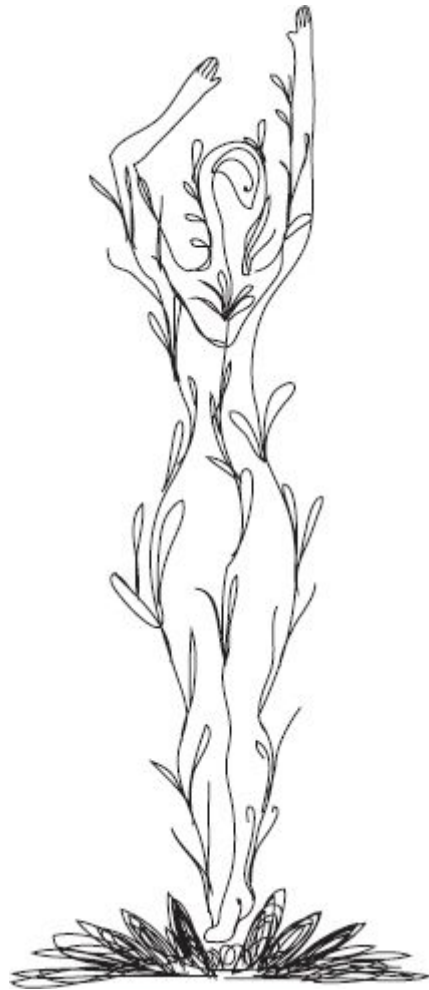
je suis une personne entière

complète

et compliquée

- *pleine*

pour sortir du noir j'apprends à m'aimer



je respire n'est-ce pas
c'est sûrement la preuve
que l'univers est de mon côté
si j'ai tenu jusque-là
je saurai aller jusqu'au bout

imagine ce que nous pourrions accomplir
si nous ne devons pas consacrer autant d'énergie
à nous défendre contre
le fléau social des violeurs



j'ai passé le plus clair de ma vie
blottie contre toi
peau contre peau
nos nuits ensemble
et parfois nos jours
tu m'as soutenue quand mes membres s'y refusaient
quand la maladie m'empêchait de bouger
tu ne t'es jamais lassé de mon poids
tu ne t'es jamais plaint
tu as été témoin de mes rêves
tu as vu mon sexe
mon écriture
mes pleurs
tous les instants de vulnérabilité de ma vie
je les ai passés avec toi
toi et moi enfoncés dans le rire jusqu'aux genoux
et quand j'ai été assez idiot pour faire confiance à un idiot
j'ai fait l'amour sur toi
je t'ai déserté pendant des jours
avant de revenir les mains vides
tu m'as toujours recueillie
quand le sommeil m'abandonnait
nous veillons ensemble
tu es l'étreinte de ma vie
mon confessionnal
mon autel
sur toi de fille je suis devenue femme

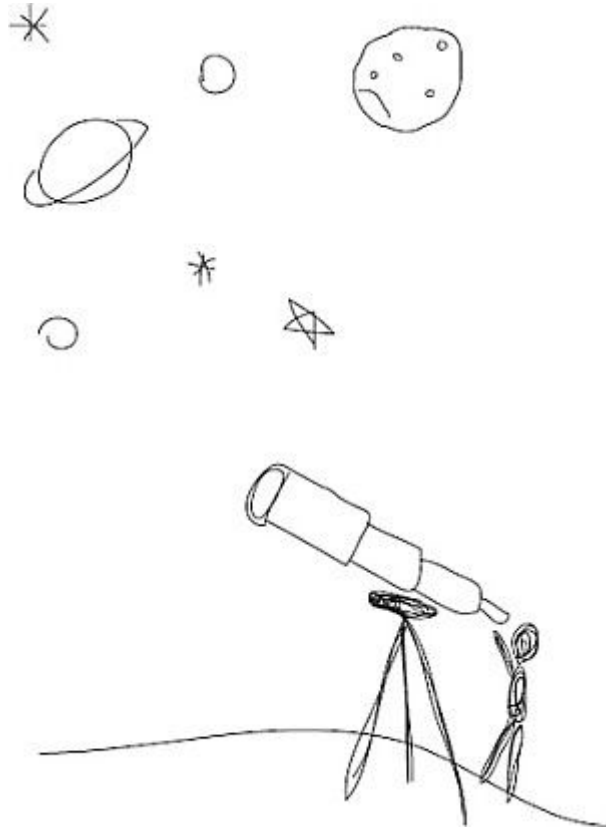
et à la fin

c'est toi – vieil ami

qui me déposeras bien reposée dans la mort

- *il n'y a rien de plus intime qu'un lit*

tu ne l'as pas perdu
le bonheur a toujours été là
- tu as seulement perdu le nord



ce que nous avons traversé

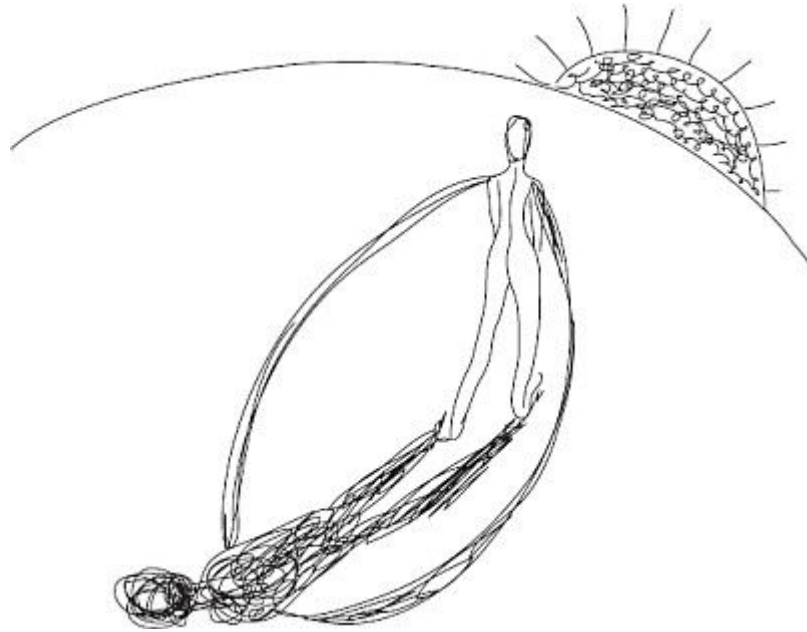
vit en nous

je ne suis pas la victime de ma vie
ce que j'ai subi
a créé en moi une guerrière
et mon plus grand honneur est d'être elle



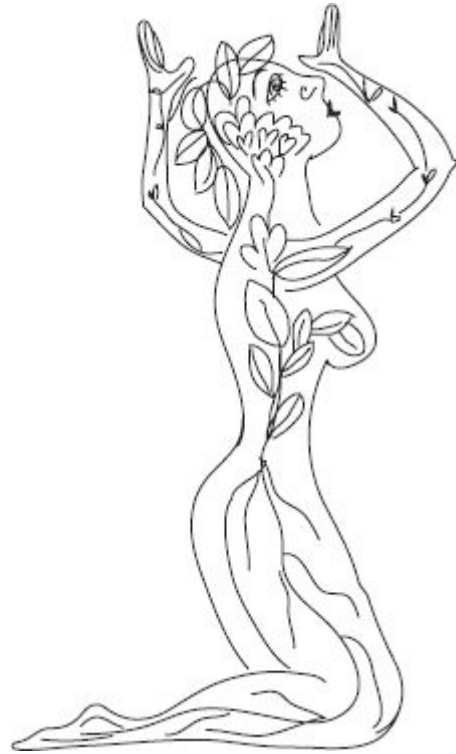
pour l'amour de ma vie
je fais de mon mieux pour déborder d'espoir
je continuerai d'accueillir chaque matin
avec un *je vais*
quand j'ai le sentiment que c'est impossible
je vais
je vais
je vais
affronter une journée qui me fera fondre
je vais avancer et la tristesse va
tomber de mes épaules
et faire place à la joie
je vais être pleine de couleurs
je vais toucher le ciel à nouveau

je veux un défilé
je veux de la musique
je veux des confettis
je veux une fanfare
pour les êtres qui survivent en silence
je veux qu'on se lève pour applaudir
chaque personne
qui se réveille et s'avance vers le soleil
malgré l'ombre
qui l'incite à se terrer



notre douleur est la porte d'entrée de notre joie

je suis lasse d'être déçue
par le chez-moi qui me garde en vie
je suis épuisée à force
de me haïr
- je renonce à la haine



cœur

parfois

je t'aime signifie

je veux t'aimer

parfois

je t'aime signifie

je vais rester encore un peu

parfois

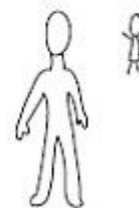
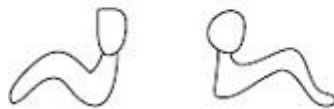
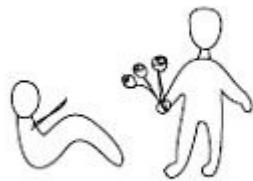
je t'aime signifie

je ne sais pas comment partir

parfois

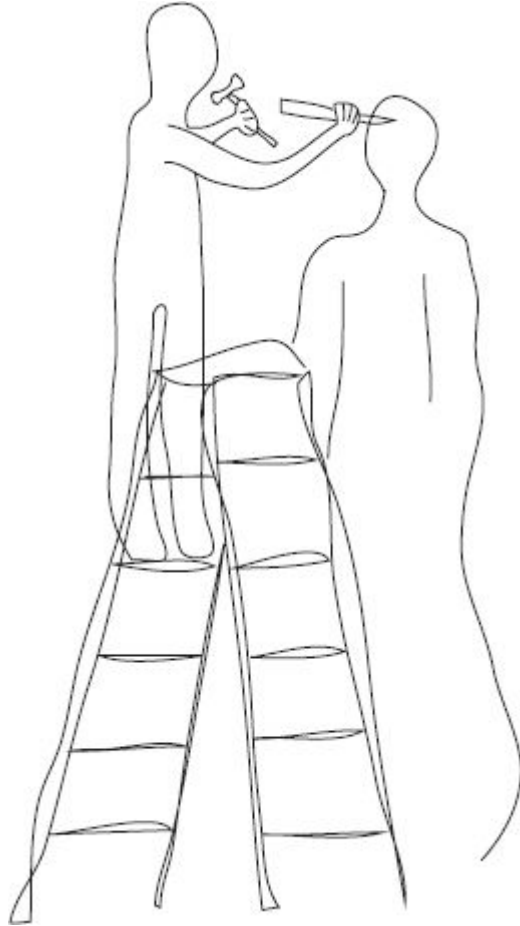
je t'aime signifie

je n'ai nulle part où aller



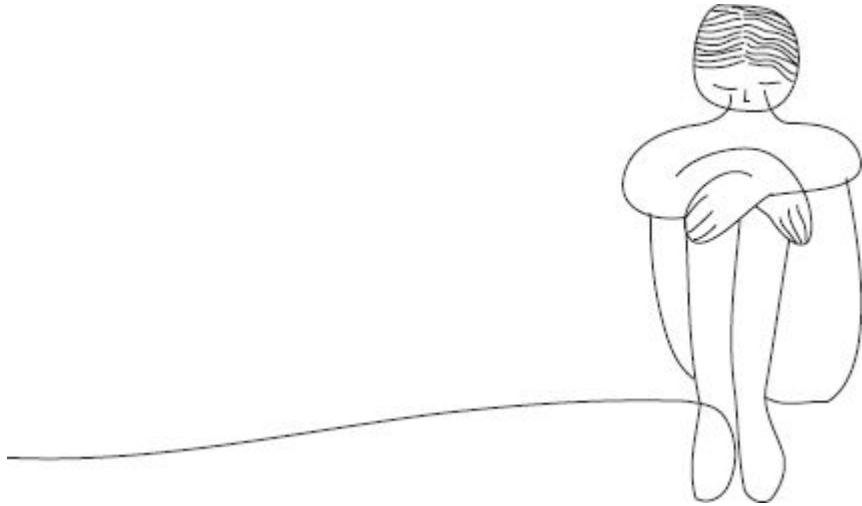
j'ai du mal à distinguer
les relations abusives
des relations saines
je ne sais pas faire la différence
entre amour et violence
- c'est du pareil au même à mes yeux

j'ai tenté de faire de lui l'amour de ma vie
et j'ai mis trois ans à comprendre
que l'amour ne fonctionne pas ainsi



les hommes comme lui savent
repérer les filles comme moi
les filles invisibles
qui se croient laides
parce que leur père ne les a pas aimées
il a prononcé mon nom
et jamais encore mon nom n'avait
franchi en dansant les lèvres d'un homme
il suffit d'accorder un peu d'attention
à quelqu'un qui n'en a jamais reçu
et cette personne va trébucher et tomber
un peu partout
incapable de contenir la joie
d'être désirée
le soulagement d'être découverte
il a fini par me faire croire
que je ne pourrais pas survivre sans lui
c'est ainsi que les hommes comme lui
capturent les filles comme moi
- prédateur

ne me demandez pas pourquoi je ne suis pas partie
il a tellement réduit les dimensions de mon monde
que je ne voyais plus la sortie
- je suis surprise de m'en être sauvée



à quelqu'un qui n'a pas de cœur
tu ne peux pas
offrir le tien

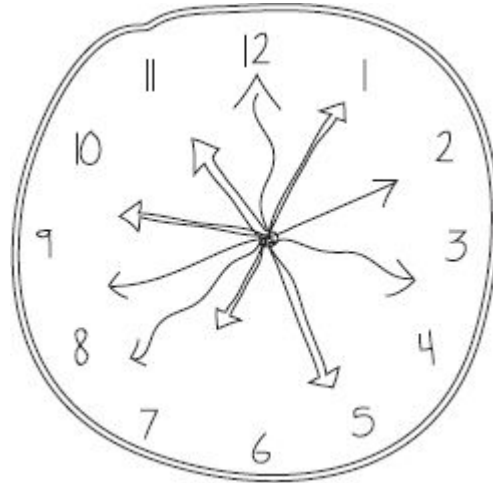


chaque fois que je t'ai fait voir un coin du paradis
c'était une mise en garde
chacune de nos promenades
dans le jardin de ma vie
les fleurs qui s'épanouissaient pour toi
les paons qui chantaient ton nom
étaient un signe
et pourtant
ayant été témoin de ma magie
tu t'es cogné la tête et tu l'as perdue
tu t'es éparpillé dans la ville
sûr qu'ayant eu la chance de me goûter
tu trouverais quelqu'un de mieux
elles t'ont toutes semblé ternes en comparaison
et te voilà de retour
ton corps se répand sur le sol
tu me supplies
de te broyer entre mes cuisses
de t'entraîner contre mes hanches
de t'emmener au ciel avec ma chatte
je t'ai fait faire le plus beau voyage de ta vie
je t'ai procuré des visions
chaque fois que je t'ai fait voir un coin du paradis
chacune de nos promenades dans le jardin de ma vie
les fleurs qui s'épanouissaient pour toi
les paons qui chantaient ton nom
étaient un signe de tout ce que tu perdrais

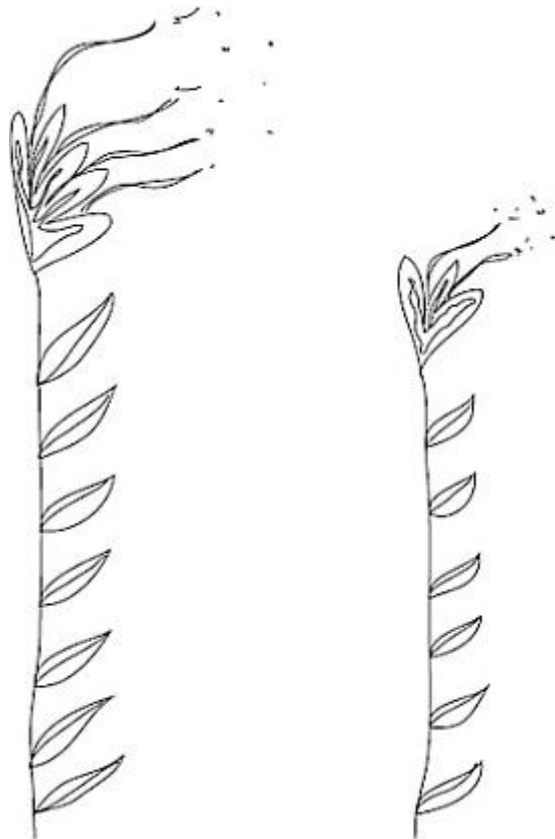
en me trahissant

- *conséquences*

si tu attends d'eux
qu'ils te donnent le sentiment d'être suffisante
tu risques d'attendre longtemps

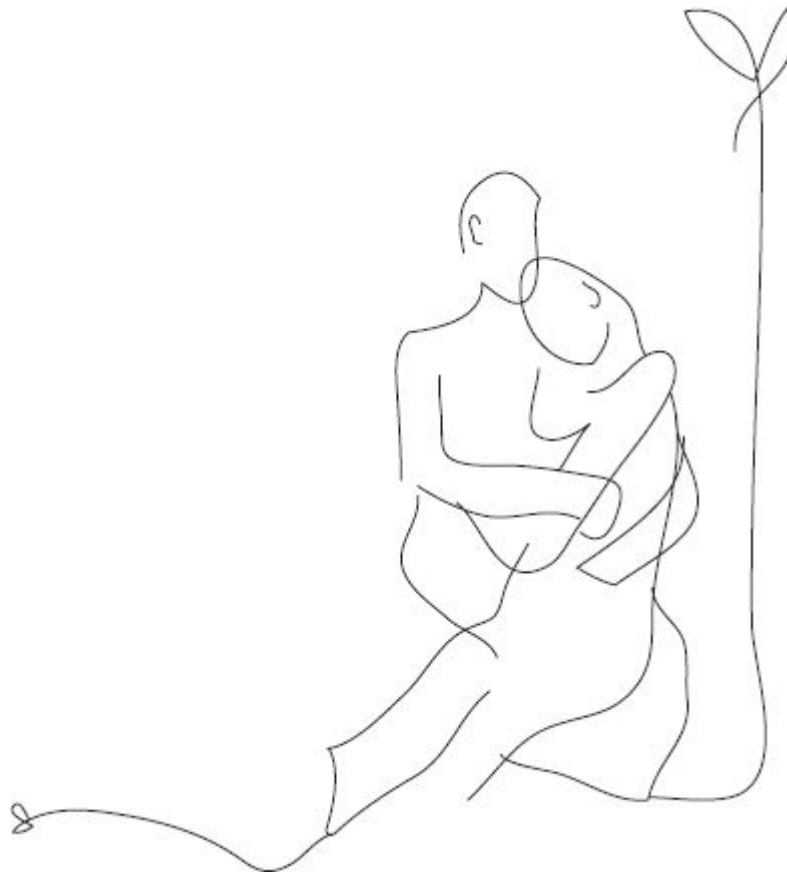


je pars
parce que je ne suis pas heureuse ici
je ne veux pas arriver au bout de ma vie
en proie à des doutes
sur l'homme avec qui je vis
depuis mes vingt ans



pourquoi un objet
devient-il moins beau
une fois qu'il est à nous

il a fallu que je m'engage dans une relation saine
pour comprendre que je ne devrais pas avoir peur
de la personne que j'aime

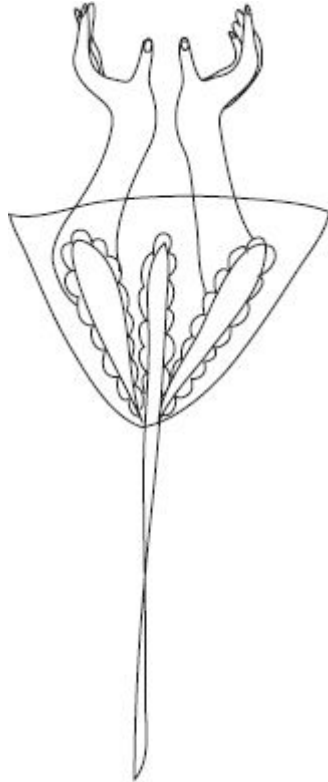


avant je pleurais
parce que je n'arrivais pas à trouver
un homme bon pour m'aimer
maintenant j'en ai un et
il ne suffit pas
les autres étaient toujours
tournés vers la sortie
- c'est ce qui les rendait séduisants



qu'est-ce qui me pousse à faire du mal à ceux
qui veulent m'élever et
à adorer ceux qui cherchent à me broyer
- *pourquoi suis-je ainsi*

je ne sais que faire d'un homme
qui veut me serrer dans ses bras
jusqu'à la fin de nos vies

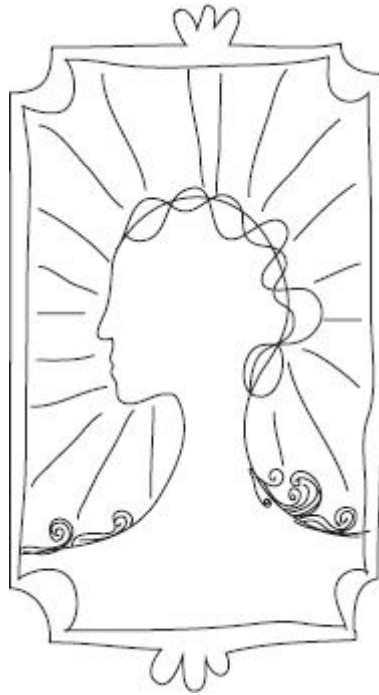


j'ai peur de ne pas trouver celui qui me voit
et vient en courant respirer mon odeur
j'ai peur de lui sembler trop désespérée
j'ai peur qu'il me trompe
avec une femme plus brillante
plus séduisante
supérieure à moi sur tous les plans
peur d'avoir la confirmation de ce que je sais déjà
que je ne suis pas assez bien pour qu'il reste
où est l'allumette qui m'enflammera
et si j'avais déjà croisé l'amour de ma vie
dans la rue
et si j'avais déjà été avec lui
et que j'avais tout gâché
qui m'aimera assez pour
avoir envie de se rapprocher
d'une fille à l'humeur si changeante
et si celui que je veux
me touche et me quitte
et si je ne supporte pas le toucher
de celui qui ne part pas
je crains de toujours passer à côté des occasions
je crains de n'être jamais sûre de rien
je crains de me caser par lassitude
je crains d'être seule pour l'éternité

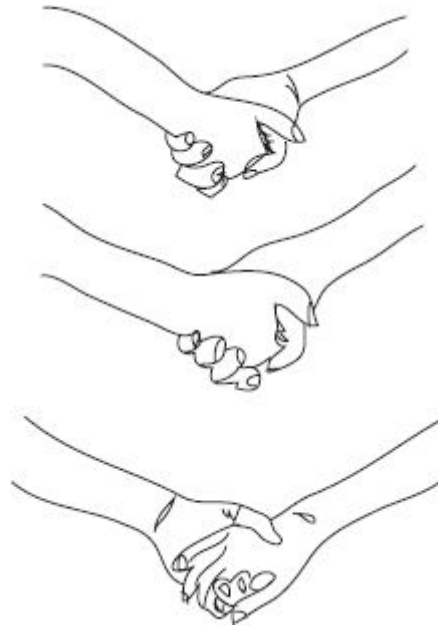
ton partenaire devrait
enrichir ta vie
et non la saigner à blanc
rester quand ça fait mal n'est pas de l'amour



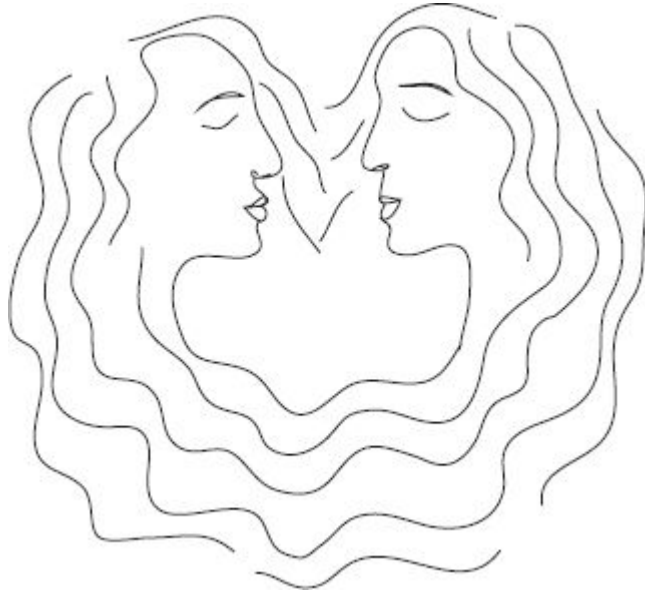
je suis trop amoureuse de ma vie
pour me dissoudre
au contact du prochain amant
qui me donnera des papillons dans l'estomac
je n'ai qu'à jeter un coup d'œil dans le miroir
pour avoir le souffle coupé



l'amour de la famille
des amis et de la communauté
est aussi puissant
que l'amour
dans une relation romantique



rien ne peut remplacer
les sentiments que m'inspirent
les femmes de ma vie



il est impossible
qu'une seule personne
te comble
de toutes les façons
comme tu as besoin de l'être
ton partenaire
ne peut être ton tout



je peux vivre sans amour romantique
mais je ne peux pas survivre sans
les femmes que j'appelle mes amies
elles devinent mes besoins
avant même que je les ressentie
l'espace que nous créons les unes pour les autres
est différent et voilà tout



un homme ne peut rien me donner
que je ne puisse me donner à moi-même
- *choses que j'aimerais pouvoir dire à mon moi
plus jeune*

se masturber
c'est méditer

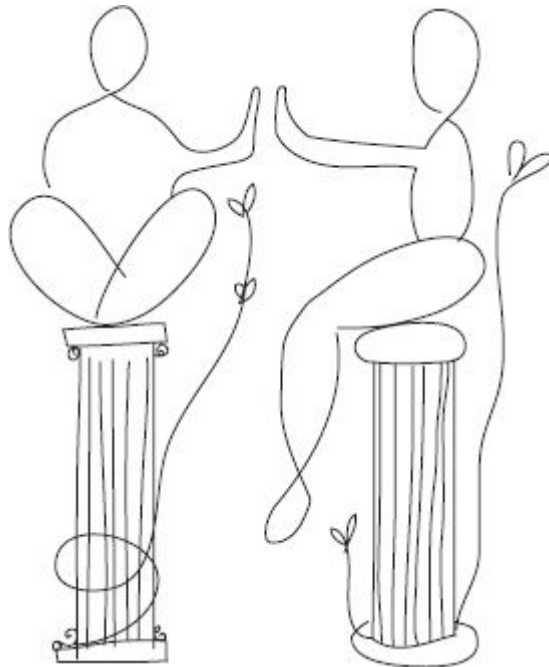


dans un monde qui considère
que mon corps n'est pas à moi
me faire jouir c'est
me préserver
quand je me sens déconnectée
je me recentre
toucher après toucher
je retourne en moi-même
au moment de l'orgasme

je ne vais pas faire semblant
d'être moins intelligente que je le suis
à seule fin qu'un homme
se sente mieux avec moi
celui que je mérite
reconnaitra ma grandeur
et voudra encore m'élever

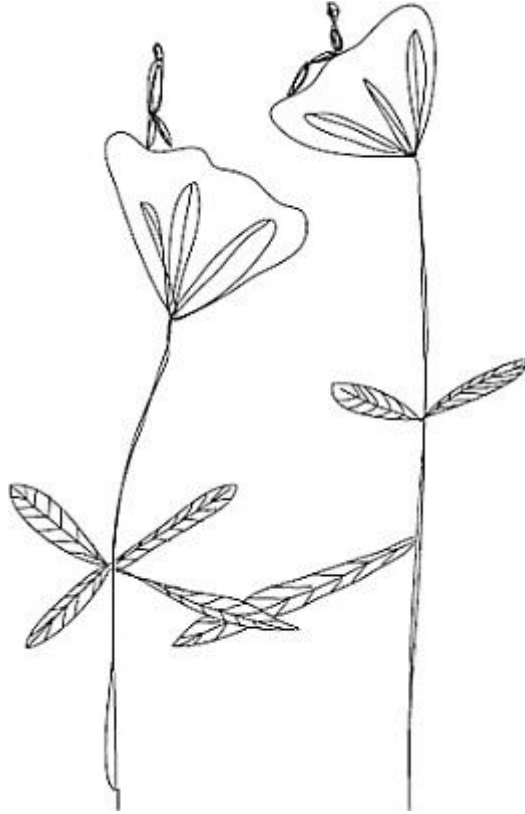


je veux que tu effaces
tout ce que tu sais de l'amour
et que tu commences par un seul mot
bonté
offre-la aux autres
laisse-les te l'offrir
soyez deux piliers
égaux dans votre amour
et vous transporterez des empires sur votre dos



j'enroule mes jambes sacrées
autour de sa tête lourde
et je laisse sa langue nager
vers le salut
- *baptême*

je veux quelqu'un qui se sente
inspiré et non menacé
par mon éclat

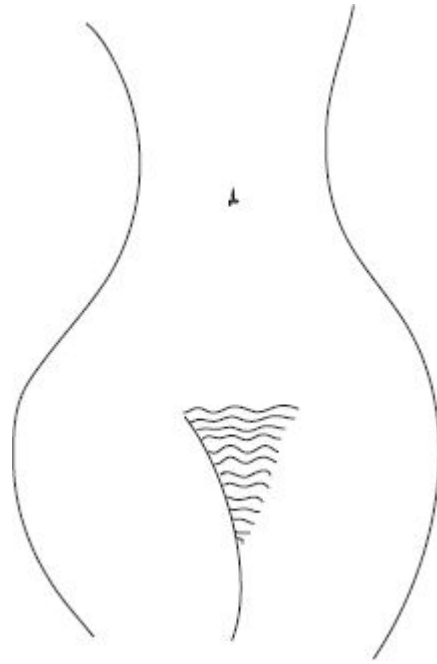


regarde-moi dans les yeux

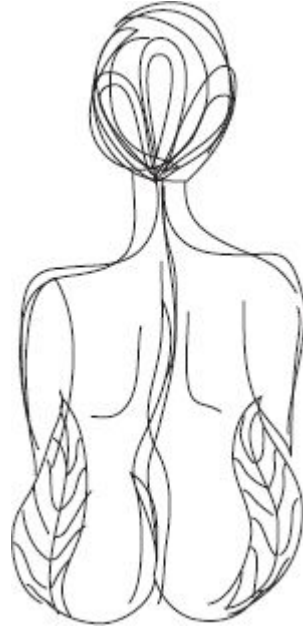
quand entre mes cuisses

tu manges pour ta vie

- je veux que tu voies ce que tu me fais



je choisis avec soin
ceux à qui je consacre mes forces
- je suis consciente de ma valeur

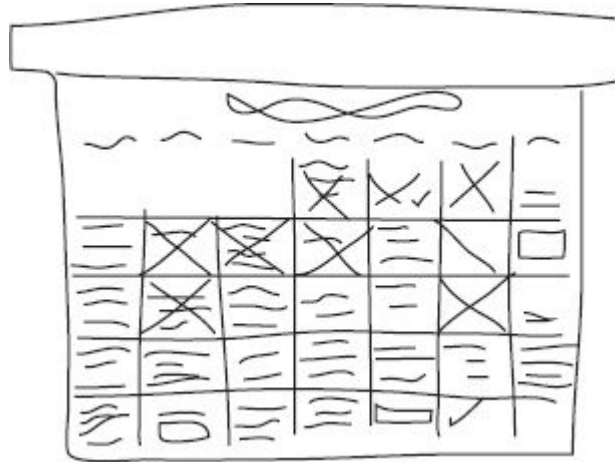


mon corps est si brûlant de désir pour toi
que je me répands quand nous nous déshabillons
je veux le genre d'amour
qui me transporte
dans un autre royaume
je te veux profondément en moi
nous entrons dans le monde des esprits
d'abord doux deviens brutal
je veux un contact visuel
que tu écarter mes jambes
d'un bout à l'autre de la chambre
et que tu regardes avec tes doigts
je veux que mon âme soit touchée
par la pointe de la tienne
je veux que nous ressortions
de cette chambre
transformés
- en es-tu capable

repos

j'ai en moi des années
qui n'ont pas dormi

je mesure ma valeur
à ma productivité
mais j'ai beau me défoncer
je me sens toujours inadéquate
- se sentir coupable de ne pas assez produire



j'ai peur que
mes meilleures années soient derrière moi
et que plus rien ne compte désormais

angoisse



productivité

je souffre d'angoisse liée à la productivité
je crains que les autres travaillent plus fort que moi
et me laissent derrière
parce que je ne travaille pas assez vite
pas assez longtemps
et que je perds mon temps
je ne m'assieds pas pour déjeuner
je prends quelque chose à emporter
j'appelle ma mère quand je suis libre – sinon
la conversation me prend trop de temps
je remets à plus tard tout
ce qui ne me rapproche pas de mes rêves
comme si les choses que je remettais

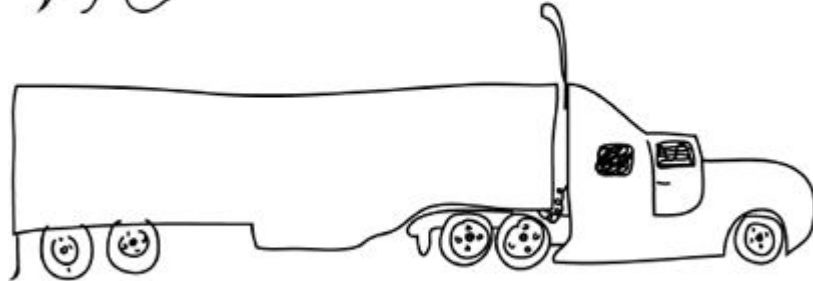
n'étaient pas elles-mêmes le rêve
mon rêve n'est-il pas
d'avoir une mère à qui téléphoner
et une table où déjeuner
au lieu de quoi je me perds dans le besoin maladif
d'optimiser chaque heure de ma journée
de m'améliorer coûte que coûte
de gagner de l'argent coûte que coûte
de faire avancer ma carrière coûte que coûte
parce que c'est ce qu'il faut
pour réussir
n'est-ce pas
je sonde ma vie
je l'emballe
je la vends au monde entier
et quand on exige davantage de moi
je fouille dans mes os
en quête de poèmes
le capitalisme est entré dans ma tête
et m'a convaincue que ma valeur
se mesure au nombre d'objets que je produis
pour que des gens les consomment
le capitalisme est entré dans ma tête
et m'a convaincue
que je n'ai de la valeur
qu'à condition de travailler
j'ai appris l'impatience

j'ai appris à douter de moi-même
j'ai appris à planter des graines dans le sol
et à attendre des fleurs le lendemain
mais la magie
n'opère pas ainsi
la magie n'intervient pas
parce que j'ai trouvé le moyen de
remplir un peu plus chaque jour de travail
la magie obéit
aux lois de la nature
et la nature a une horloge qui lui est propre
la magie opère
quand nous jouons
quand nous nous évadons
rêvons éveillés et imaginons
c'est là que tout
ce qui a la faculté de nous combler
nous attend à genoux
- ma productivité m'angoisse

nous pouvons travailler
à notre rythme
et quand même
réussir



une
vie



sur la route

quand j'étais petite
mon père travaillait six jours sur sept
conduisait un camion-remorque
d'un bout à l'autre du continent
il rentrait à la maison
après une semaine sur la route
pendant que nous les enfants dormions
le bruit de la porte me réveillait toujours
le sous-sol où nous habitions était petit
j'entendais ma mère à la cuisine
lui préparer du dal et des rotis
papa mangeait
prenait sa douche
se mettait au lit
mais sitôt qu'il fermait les yeux
son patron téléphonait et disait
reprends la route

et c'est ainsi
que nous voyions déjà papa partir
quand on est immigrant
on baisse la tête et on travaille
quand on est réfugié
un sans-papiers
quand on vous traite de clandestin
étranger
terroriste
enturbanné
on travaille jusqu'à ce que ses os se changent en
poussière
on ne peut compter que sur soi-même
chaque fois qu'il changeait d'entreprise
il travaillait gratuitement pendant des mois
durant la période de « formation » obligatoire
drôle tout de même ce besoin de former un homme
dûment accrédité
qualifié
et expérimenté
au bout de trois mois
de travail non rémunéré
papa exigeait d'être dédommagé
et on lui offrait
cinq sous par mille parcours
il y a des années pendant un trajet
entre montréal et la floride

il a fini à l'hôpital
quelque part au milieu des états-unis
son appendice sur le point
d'éclater
quand la docteure lui a dit qu'il
devait être opéré immédiatement
il l'a regardée et lui a dit
je n'en ai pas les moyens
pensez-vous que ça peut attendre mon retour au canada
quand rentrez-vous lui a demandé la docteure
dans trois jours a-t-il répondu
et elle l'a dévisagé en se disant
qu'il avait perdu la raison
par chance
elle n'a pas été assez sans cœur
pour le laisser risquer sa vie
elle l'a opéré gratuitement cette nuit-là
et vous voulez savoir ce que mon père a fait
tout de suite après avoir été recousu
il est sorti de l'hôpital
il est monté dans son camion
il a terminé sa livraison
et il a roulé pendant trois jours pour rentrer
je lui demande *pourquoi tu as accepté tout ça*
il hausse les épaules et me dit
mon patron a refusé de me payer un billet d'avion
et où j'aurais laissé mon camion

*je ne pouvais pas revenir avec une remorque
pleine de pièces d'autos non livrées
et risquer de perdre mon emploi
en l'écouter
je me dis que
personne ne devrait être forcé de se décarcasser ainsi
je me désagrège chaque fois que j'entends parler
de personnes qui besognent
pour moins que ce qu'elles valent
comment dormir la nuit
tout en sachant que nos systèmes
traitent les piliers de notre société
comme des citoyens de seconde zone
alors que c'est grâce à eux
que les rouages de ce monde continuent de tourner
je veux donner à mon père
une vie de paix
pour la vie qu'il a passée
sur la route afin de nous nourrir
je veux qu'il sache
à quoi ressemble le confort
je veux qu'il comprenne
qu'il en a assez fait
- *une vie sur la route**

quand à l'école les enfants me demandaient
où travaillait ma mère
je mentais et répondais à *l'usine*
comme toutes les autres mamans
j'avais trop honte d'avouer
qu'elle n'avait pas un « vrai emploi »
même si son statut de « mère au foyer »
faisait d'elle une soignante à temps plein
une conductrice
une cuisinière
une secrétaire
une tutrice
une femme de ménage
la meilleure amie
de quatre enfants et
la définition généralement admise de « vrai emploi »
est loin de rendre compte de tout ce qu'elle faisait
- *valeur*

nous avons toujours été en mode survie
même beaucoup plus tard quand rien ne nous y obligeait
- *habitude*



coincée

dans un cycle sans fin

je cours au loin pour construire ma vie

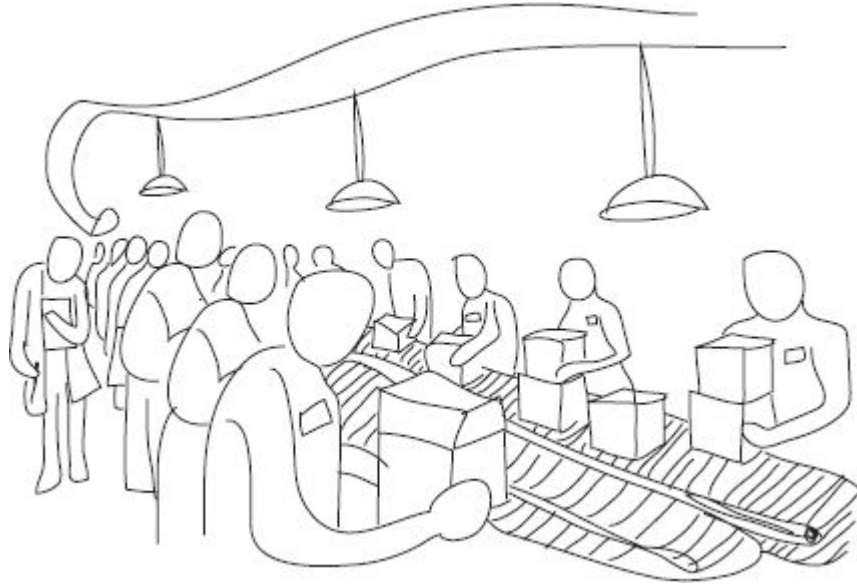
et je reviens en courant parce que

je me sens coupable

de ne pas passer assez de temps avec eux

- *culpabilité vis-à-vis des parents*

j'ai cru que mon corps brun d'immigrante
devrait toujours travailler plus fort
que toutes les autres personnes dans la pièce
parce que c'était ce qui faisait ma valeur



nos aînés ne sont pas jetables



la terre déploie ses membres

et dit *détendez-vous*

les arbres disent *nous vous donnerons la vie*

l'air dit *respirez-moi*

la planète dit

occupez-vous de ce qui s'occupe de vous

et nous leur avons à tous tourné le dos

- *trahison*

nous avons ruiné
notre seul chez-nous au nom
du profit et de la commodité
ni l'un ni l'autre
ne nous seront utiles lorsque la terre
ne pourra plus respirer



nous avons beau être les plus bruyants du terrain de jeu
planétaire

nous ne sommes pas pour autant plus importants
que la terre que nous foulons

nous ne sommes qu'air
et feu et eau et terre

nous sommes un peuple
qui oublie de quoi il est fait

un peuple qui parle de la température
comme d'une chose banale et non magique

comme si les océans n'étaient pas
de l'eau bénite

comme si le ciel
n'était pas une vision

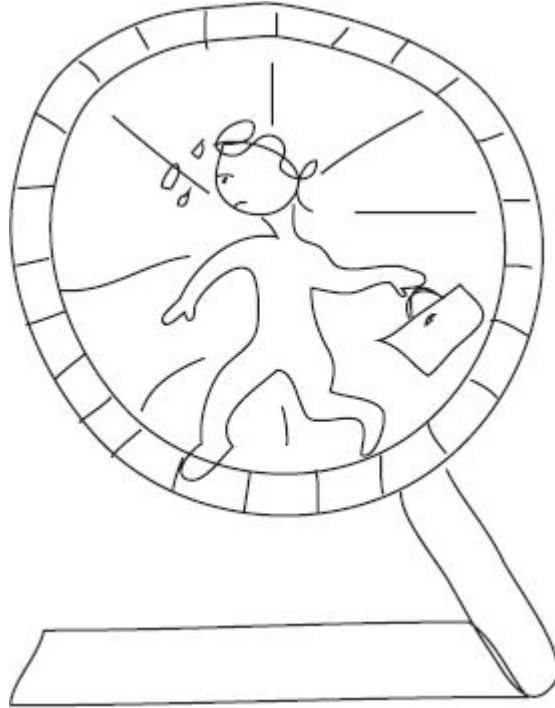
comme si les animaux
n'étaient pas nos frères

comme si la nature n'était pas dieu
et la pluie n'était pas les larmes de dieu

et nous n'étions pas les enfants de dieu
comme si dieu n'était pas la terre elle-même

j'ai essayé de me conformer à un système
qui m'a laissée vide

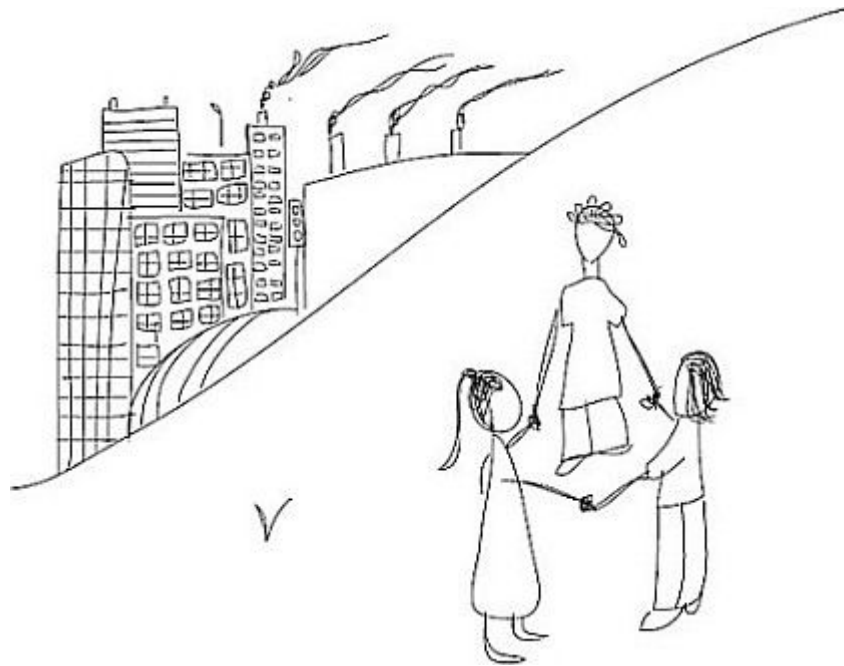
- *capitalisme*



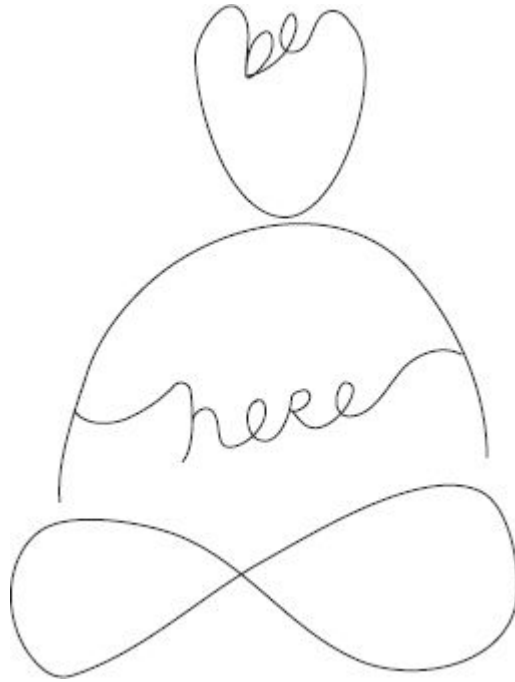
j'ai cru pouvoir
accéder au bonheur
par mes réalisations
mais rien de l'extérieur
ne m'a comblée
n'a tenu ses promesses

le bonheur a vieilli
en m'attendant
et j'ai vieilli
en cherchant le bonheur
dans des lieux où il ne vivait pas

notre âme
ne sera pas apaisée
par nos réalisations
l'image que nous projetons
ou notre travail acharné
nous aurons beau
faire fortune
nous serons en manque
notre âme en proie au désir de la communauté
notre être le plus profond a besoin des autres
nous devons être connectés
pour avoir le sentiment d'être vivants



je suis si obnubilée
par l'endroit où je veux aller
que j'oublie que celui où je suis
est déjà magique



je m'ennuie de l'époque où mes amies
connaissaient ma vie dans ses moindres détails
et où je connaissais la leur dans ses moindres détails
l'âge adulte m'a sevrée de cette cohérence
de ce *nous*
les promenades autour du pâté de maisons
les longues conversations du temps où nous étions
trop perdues dans le moment pour nous soucier
de l'heure
les triomphes que nous fêtions
les échecs que nous fêtions davantage
nous n'étions alors *que des enfants*
à présent nous occupons des postes très importants
qui meublent notre emploi du temps très chargé
vite nos agendas pour le moindre rendez-vous
dans un café
que l'une de nous finira par annuler
parce qu'être adulte c'est être trop épuisé
pour quitter notre appartement la plupart du temps
je regrette l'époque où je savais appartenir
à un groupe de personnes plus grand que moi
où cette connivence me facilitait la vie
- *nostalgie de l'amitié*

nous avons déjà tout ce qu'il faut pour être complets
non pas des objets
mais bien des gens
et des rires et des liens
- irremplaçables

tu as beau avoir accompli
tout ce qui t'est extérieur
ton esprit rêve
d'attention à l'intérieur
- *écoute*



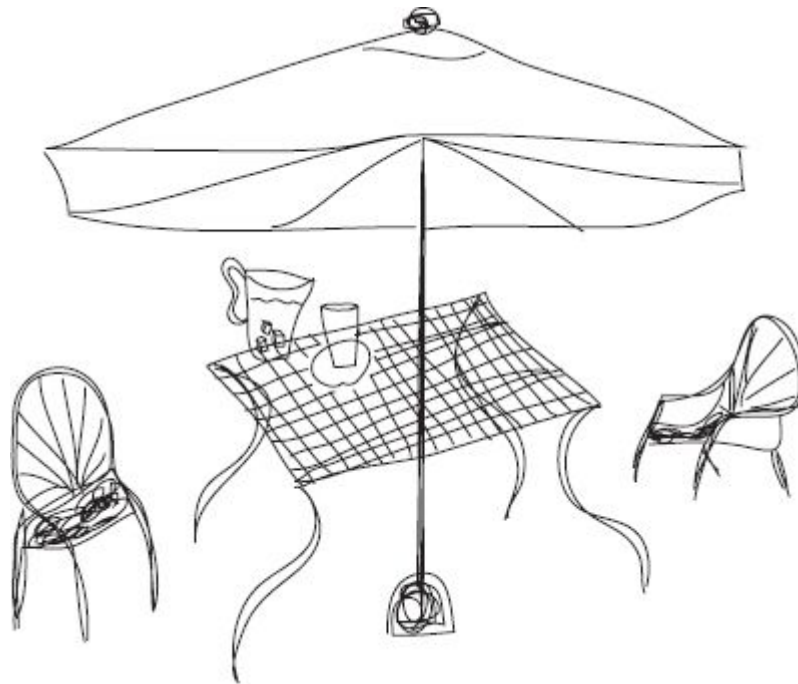
je me débarrasse une fois pour toutes
de la notion de développement personnel commercialisé
je suis lasse d'acheter des produits et des services
qui ne me procurent aucun réconfort
- *promesses creuses*



la perfection ne m'intéresse pas
je préfère me vautrer
dans le désordre de la vie

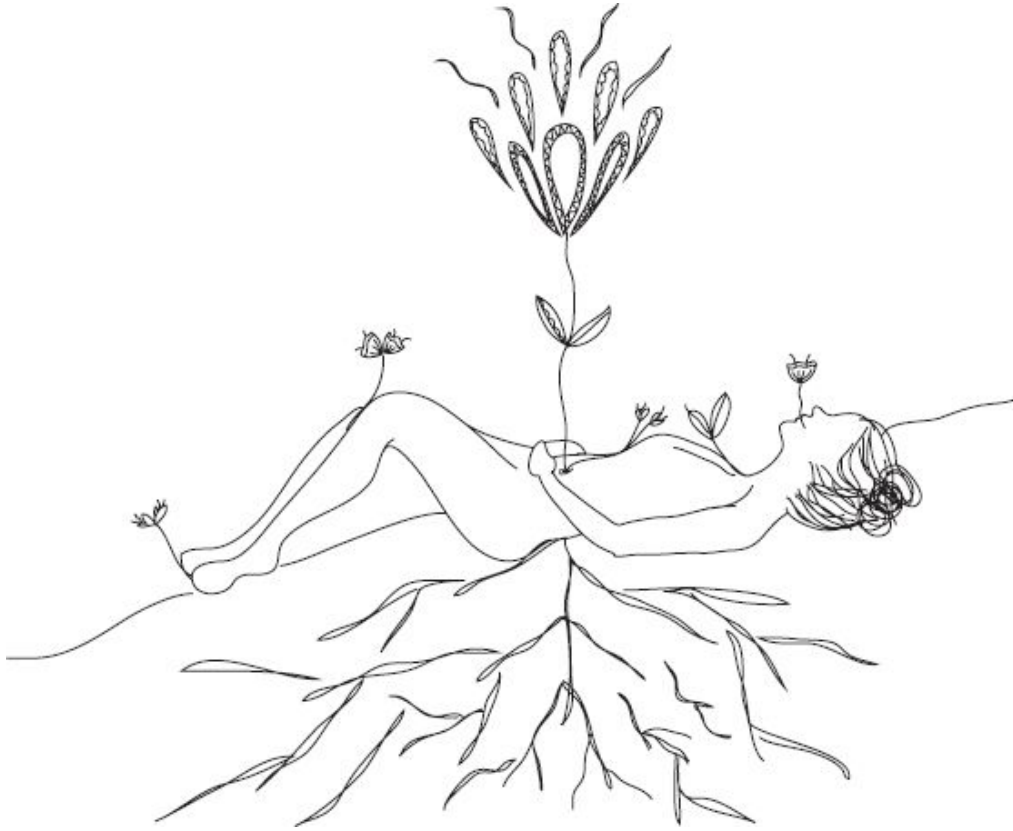
nous nous croyons perdues
alors que notre moi
mieux défini et plus complet
est quelque part dans l'avenir
nous faisons des pieds et des mains
pensant que le développement personnel
nous aidera à y arriver
mais la découverte de soi c'est de la foutaise
une quête sans fin
j'en ai assez d'attendre d'avoir plus d'informations
sur celle que je suis pour commencer à vivre
chaque mois je suis une personne nouvelle
je me construis et me déconstruis
pour ensuite me reconstruire
notre moi mieux défini n'est pas dans le futur
il est ici
dans le seul moment qui existe
je n'ai pas besoin qu'on me répare
je vais chercher des réponses ma vie durant
non pas parce que je suis à moitié informée
mais parce que je suis assez brillante pour continuer
de grandir
tout ce dont j'ai besoin pour mener une vie haute
en couleur
existe déjà en moi
- je suis complète parce que je suis imparfaite

être productive c'est moins
accomplir plein de choses chaque jour
que trouver un équilibre
qui me permette de rester en bonne santé
- *être productive c'est savoir quand se reposer*



je dois honorer mon esprit et mon corps
pour tenir jusqu'au bout du voyage

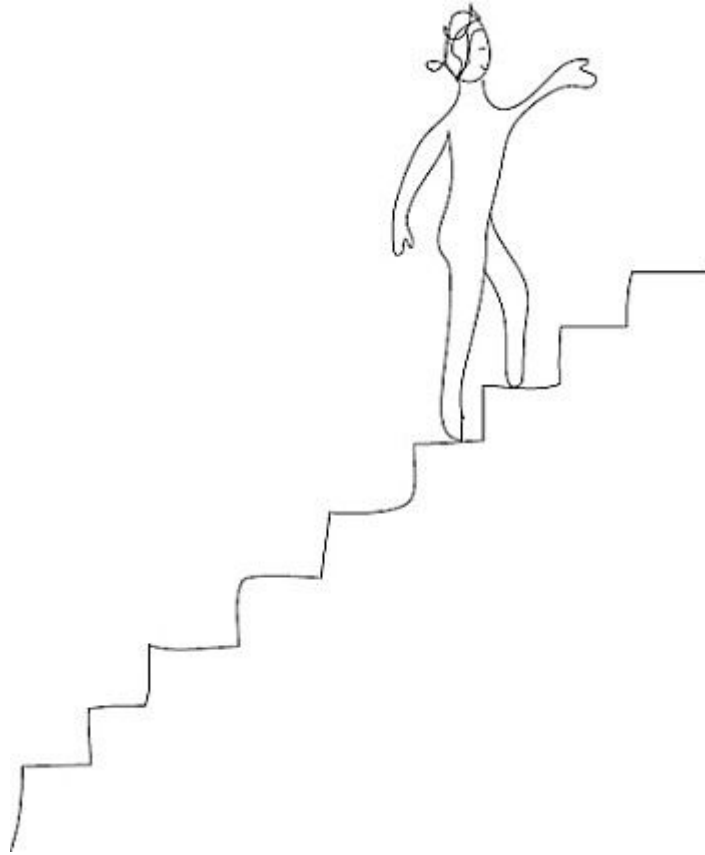
- *vie*



personne n'est en droit de décider de ta valeur
chaque jour tu te réveilles et tu vis ta vie
la seule opinion qui compte à ton sujet
c'est la tienne

petite poète
plus tu écris de mots
et plus tu t'imagines
que c'est toi qui les écris
d'où te vient le sentiment de décider
les mots n'ont-ils pas jailli
de toi la première fois
fusé sans permission
et maintenant tu t'efforces
de les mettre à ton service
mais la magie n'opère pas ainsi
ta précipitation
suffoque les chefs-d'œuvre
qui couvent en toi
ton travail consiste à
être présente
à être patiente et le moment venu
l'univers se servira à nouveau de toi
- *inspiration*

si tu as essayé quelque chose
mais que les résultats n'ont pas été
à la hauteur de tes attentes
c'est quand même du progrès

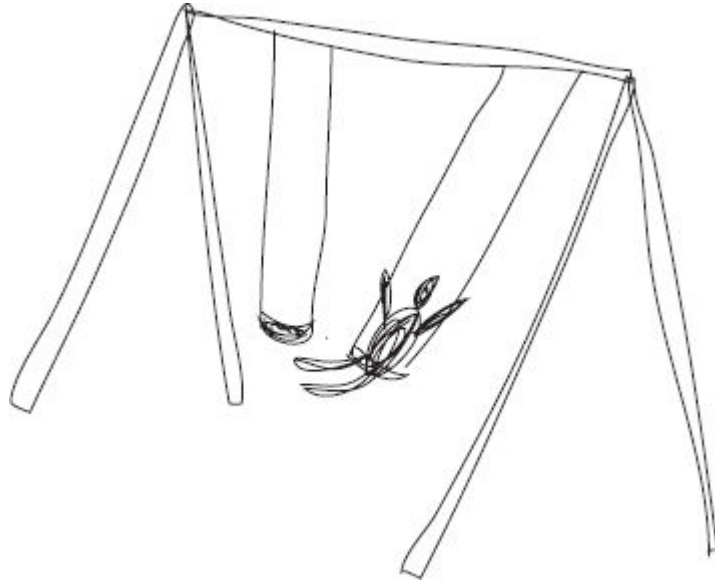


*du calme dis-je à mon esprit
ton emballement
nous dépossède de la joie*



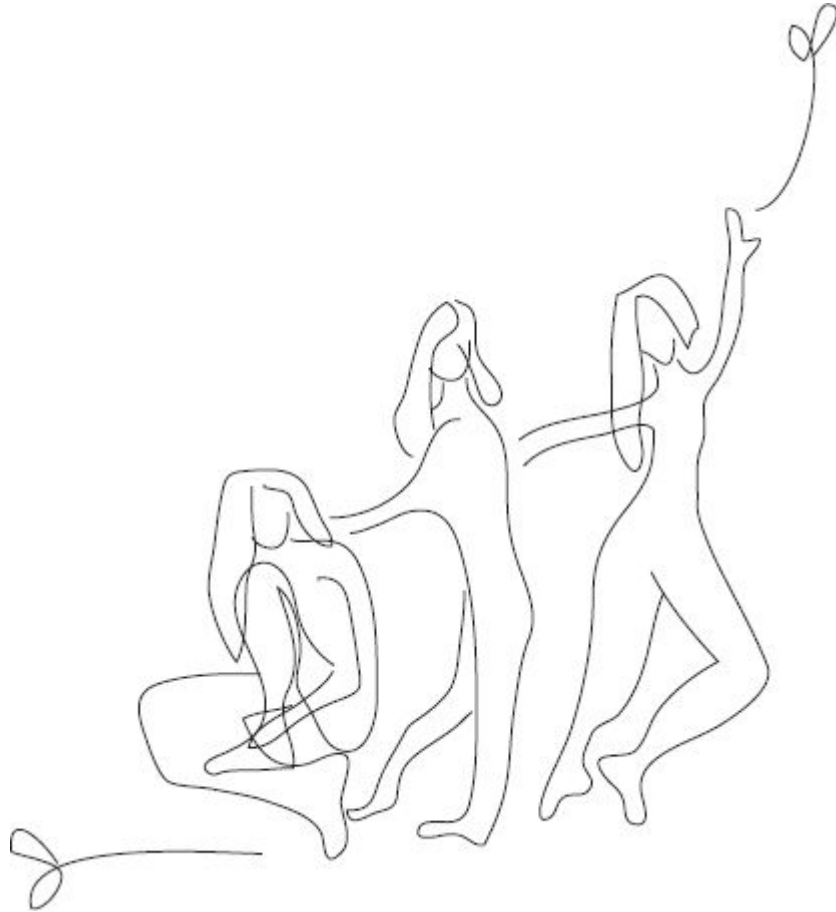
tout n'est pas qu'une affaire
de développement personnel
tu n'es pas une machine
tu es une personne
sans repos
ton travail ne sera jamais entier
sans jeu
ton esprit ne sera jamais nourri
- *équilibre*

jouer c'est échapper au temps

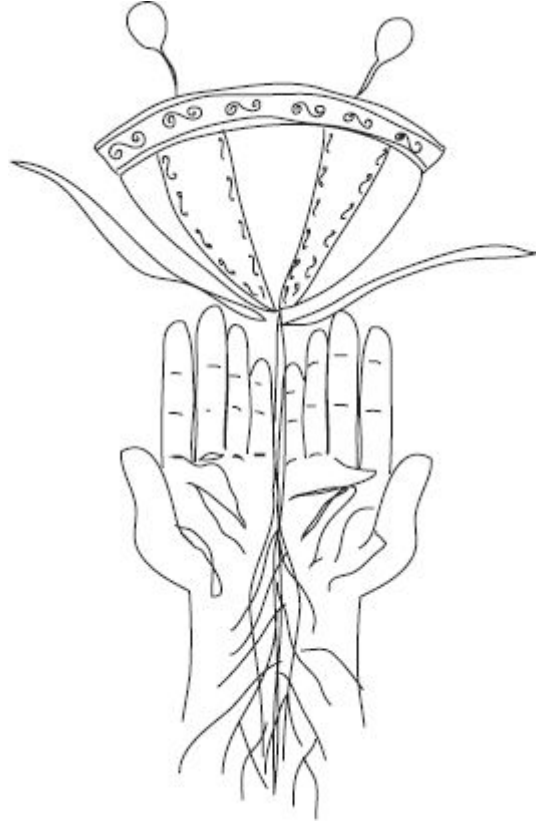


pour être créative
tu dois apprendre à
faire des choses sans but
créer
ce n'est pas travailler tout le temps
d'abord il faut
aller dans le monde et vivre
- l'art viendra

cesse d'être ta pire ennemie
cesse d'être ta pire ennemie
cesse d'être ta pire ennemie

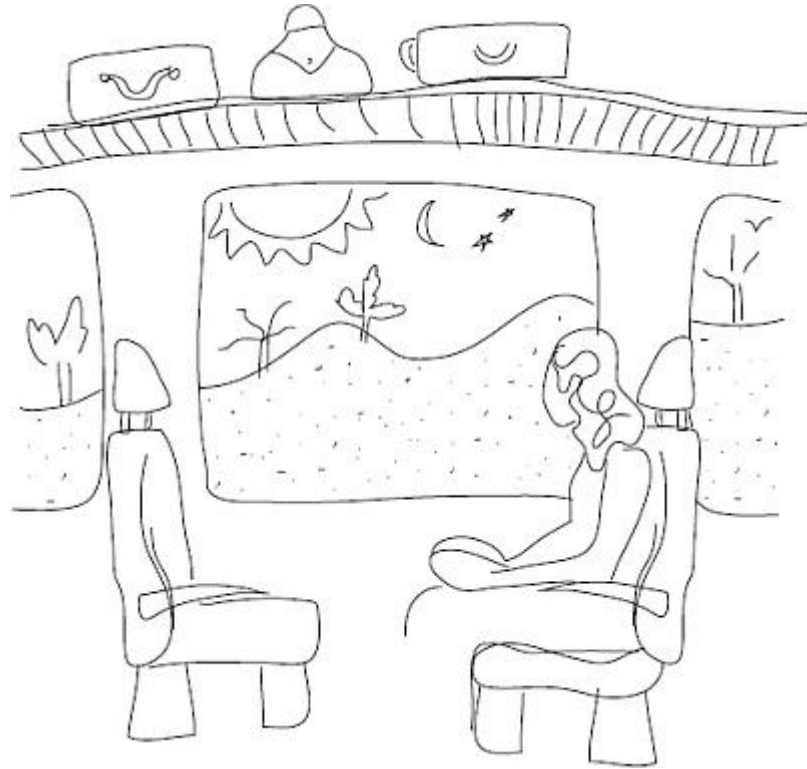


j'ai fini d'essayer
de me justifier
à mes propres yeux



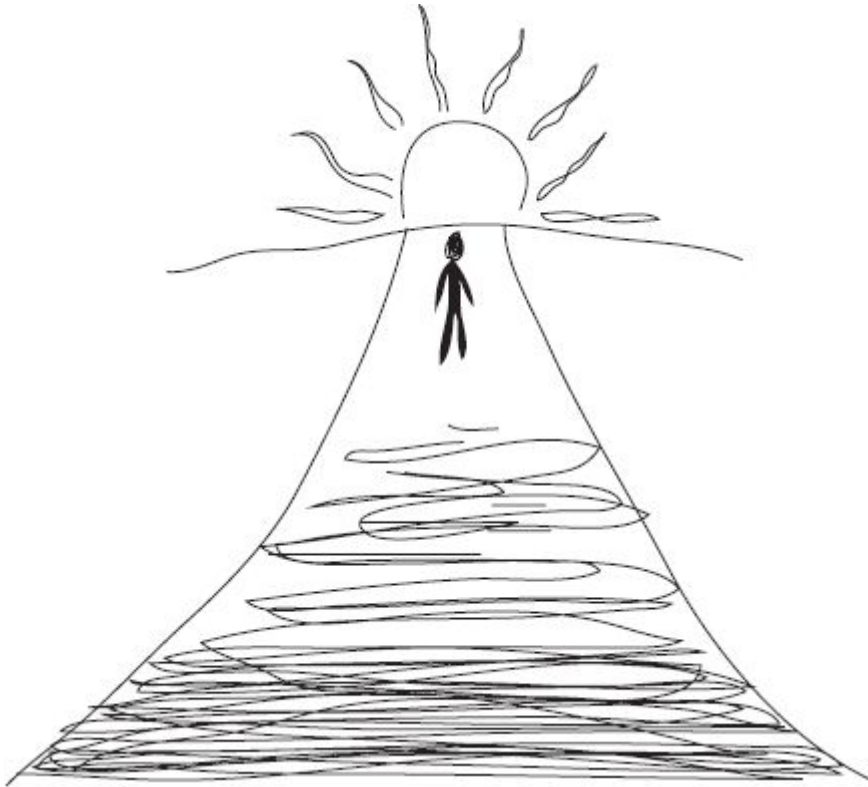
j'ai pris confiance en moi
le jour où j'ai décidé que m'amuser
était beaucoup plus important
que d'éviter le ridicule
- *danser en public*

nous avons travaillé si fort
pour parvenir jusqu'ici
nous avons bien mérité
de ralentir et de profiter de la vue



éveil

j'émerge
de la plus longue nuit de ma vie
je n'ai pas vu le soleil depuis des années
- *réveil*



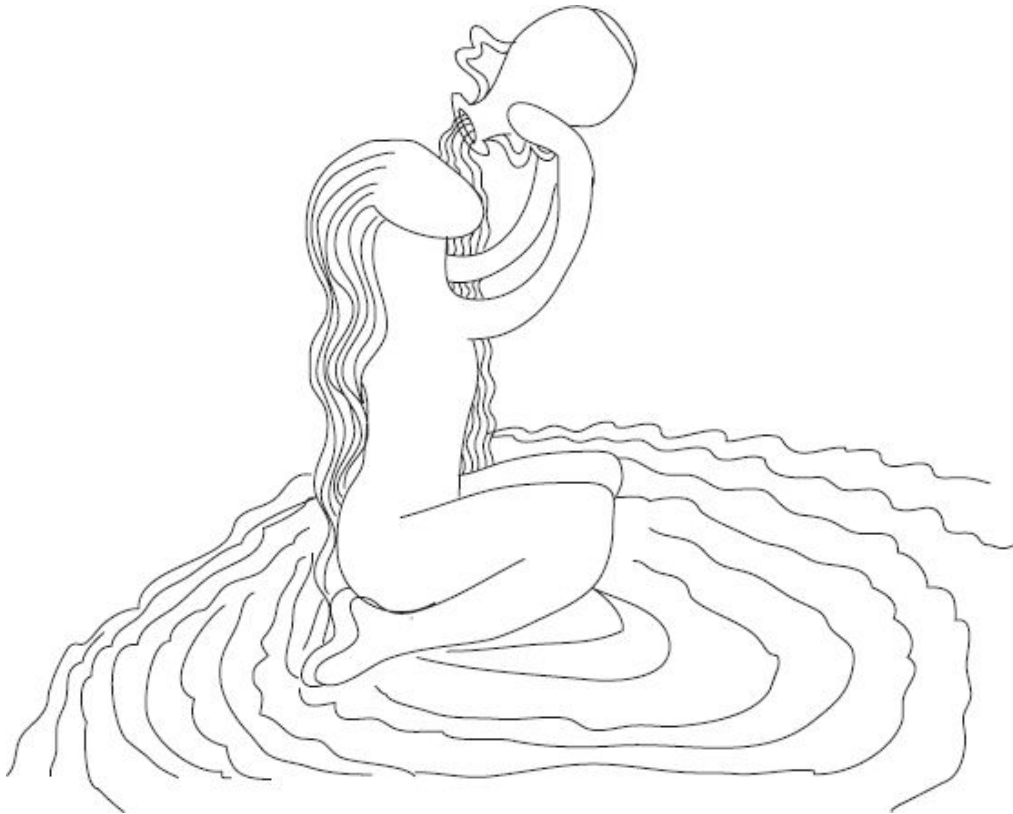
on ne peut pas faire taire une femme qui est née muselée

de la bouche des jambes de ma mère je suis tombée
dans les paumes de ce monde
et dieu elle-même faisait rage en moi
- *naissance*



j'ai payé de mon sang mon droit d'être ici. j'ai subi une enfance jonchée de monstres plus grands que toi. sur cette terre on m'a plus souvent frappée pour me faire taire qu'on m'a étreinte. tu n'as pas vu ce que j'ai vu. je suis descendue si bas que je suis assez certaine d'avoir connu l'enfer. j'ai mis une décennie à remonter. les mains couvertes d'ampoules. les pieds enflés. mon esprit me disait *je n'en peux plus*. je répondais à mon esprit *tu as intérêt à te ressaisir, nous sommes ici pour la joie et nous allons la connaître*. on m'a chassée. tuée. et j'ai marché jusqu'à revenir sur terre. j'ai cassé le cou de toutes les bêtes qui ont cru me vaincre. et tu veux prendre ma place. celle que je me suis taillée avec le récit de ma vie. mon chou. tu n'es pas à la hauteur. je jongle avec des clowns tels que toi. pour le plaisir je me cure les dents avec des idiots tels que toi. j'ai joué et dormi et dansé avec des démons plus grands que toi.

les jours où tu ne t'entends pas
ralentis
donne à ton corps et à ton esprit
le temps de se rattraper
- *immobilité*



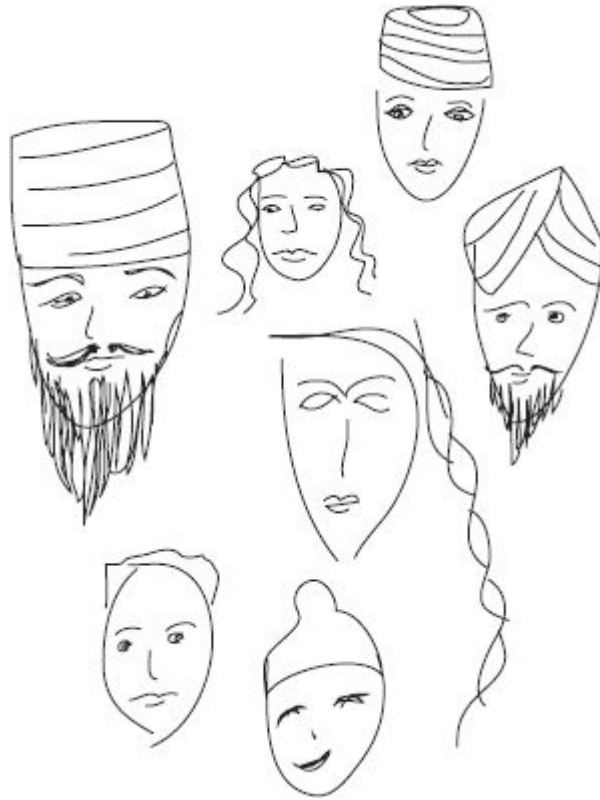
quel soulagement
que de découvrir
que des douleurs que je croyais
seulement miennes
sont aussi ressenties
par plein d'autres

mon corps se renouvelle en vagues d'océan et de sang



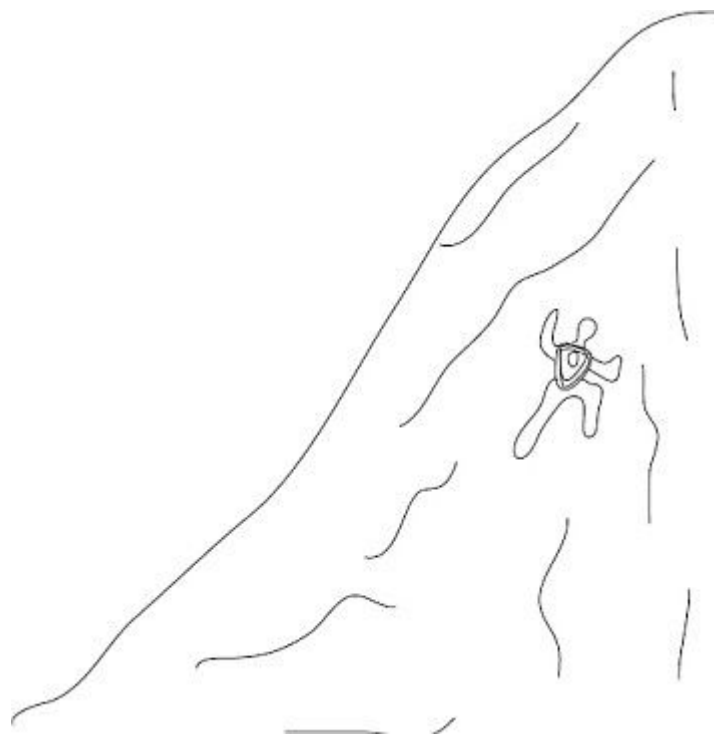
j'entretiens une relation très complexe
avec le pays où je suis née
nos hommes ont été
massacrés dans ses rues
nos femmes ont été violées
tandis que des milliers d'autres étaient torturés
et tués par la police
l'état indien nie tout
mais ni le yoga ni bollywood
ne nous feront oublier
le génocide des sikhs qu'il a orchestré
- ne jamais oublier 1984

jamais je ne garderai le silence
sur la manière dont
mon peuple a résisté
afin que je sois libre

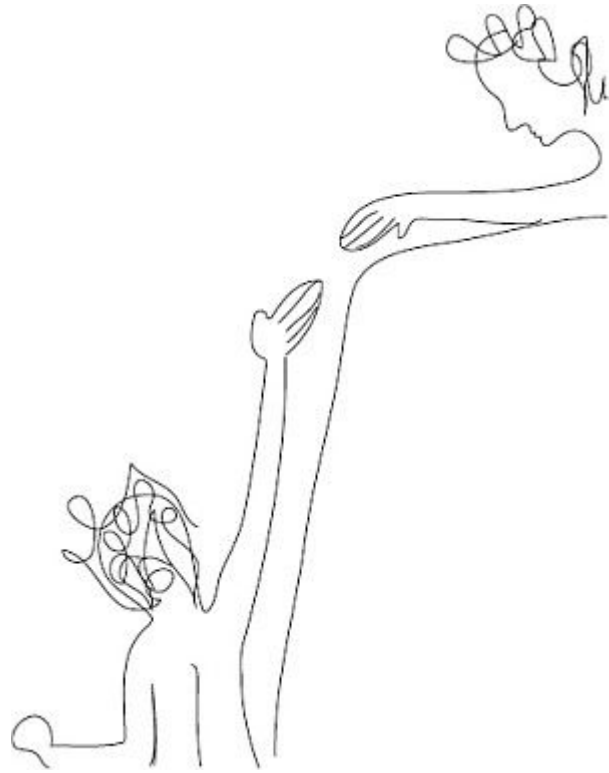


c'est à cause de nos blessures
que j'ai commencé à écrire de la poésie
chaque mot
que j'ai écrit avait pour but
de nous ramener dans nos bras

ils auraient beau nous enlever
tout ce que nous avons
nous ferions renaître
cette vie magnifique
à la force des os de nos dos
construire des empires
à partir de rien
telle est justement notre force

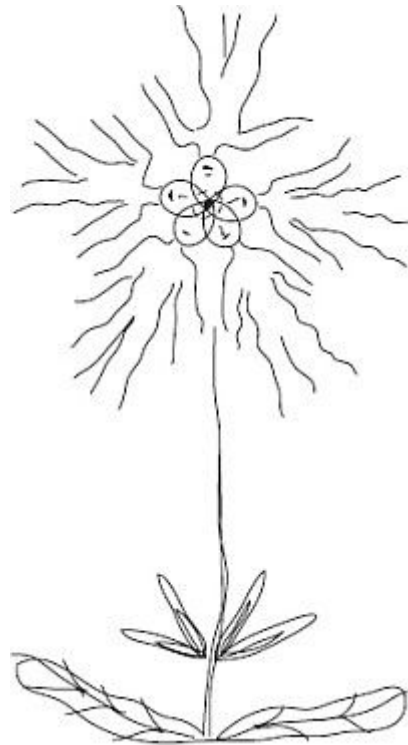


notre politique doit être
celle de la révolution
la liberté n'existe
que si les plus défavorisés sont libres



ne dors pas
sur le paillason de ton potentiel
en attendant qu'un événement se produise
puisque tu pourrais *être*
cet événement

tu es une seule personne
mais quand tu bouges
une communauté tout entière
marche à travers toi
- tu n'es jamais seule



parce que nous vivons
dans un monde raciste
on apprend aux non-noirs
à être anti-noirs
on nous enseigne à tous
que la peau claire est supérieure
- défaire

votre voix
est votre souveraineté
- *libre*



tu as l'air fatiguée dit-il

je me tourne vers lui et je réponds

ouais je suis crevée

je combats la misogynie depuis des décennies

comment veux-tu que je ne sois pas épuisée

sur cette planète
nul ne vit dans le déni
autant que l'homme blanc
malgré les preuves accumulées
il croit encore que le racisme et le sexisme
et toute la souffrance du monde n'existent pas

le monde change

le sens-tu

qui se déshabille et se glisse

dans quelque chose de plus inconfortable

et de plus juste

- *vagues*



ça ne m'intéresse pas
un féminisme qui pense
que le simple fait de mettre des femmes à la tête
de systèmes oppressifs est un progrès
- je ne suis pas votre figure de proue symbolique

le monde
futur dont nous rêvons
ne peut s'ériger
sur les corruptions du passé
- *abattons-le*

aujourd'hui je me suis vue pour la première fois
en époussetant
le miroir de mon esprit
et la femme qui m'a rendu mon regard
m'a coupé le souffle
qui était cette magnifique petite bête
cette terrienne extra-céleste
j'ai touché mon visage et mon reflet
a touché la femme de mes rêves
superbe elle m'a rendu mon sourire narquois
mes genoux se sont abandonnés à la terre
et j'ai pleuré et soupiré en constatant
que j'avais passé ma vie
à être moi-même
sans jamais me voir
que j'avais passé des décennies à être
dans mon corps
sans jamais le quitter
et pourtant j'étais passée à côté de tous
ses miracles
drôle tout de même de pouvoir
occuper l'espace sans
être en contact avec lui
drôle d'avoir mis tout ce temps
à ouvrir les yeux de mes yeux
à étreindre le cœur de mon cœur
à embrasser la plante de mes pieds enflés

et à les entendre murmurer

merci

merci

merci

d'avoir remarqué



tu as tout à gagner

à croire en toi

et pourtant tu passes ton temps à douter de tes capacités



une conversation se déroule
en toi
écoute bien
ce que dit
ton monde intérieur



j'ai cessé de résister
aux sentiments désagréables
et accepté que le bonheur
ce n'est pas
se sentir bien tout le temps
- *équilibre*

il est facile d'aimer
ce qu'il y a de beau en nous
mais le vrai amour de soi c'est
embrasser les défauts
qui nous habitent
- *acceptation*



entends-tu les femmes venues avant moi
cinq cent mille voix
qui vibrent le long de mon cou
comme si c'était une scène construite pour elles
j'ignore ce qui en moi est moi
et ce qui en moi est elles
les vois-tu s'emparer de mon esprit
activer mes membres
afin de faire
tout ce qu'elles n'ont pas pu accomplir
de leur vivant



je plonge dans le puits de mon corps

et j'aboutis dans un autre monde

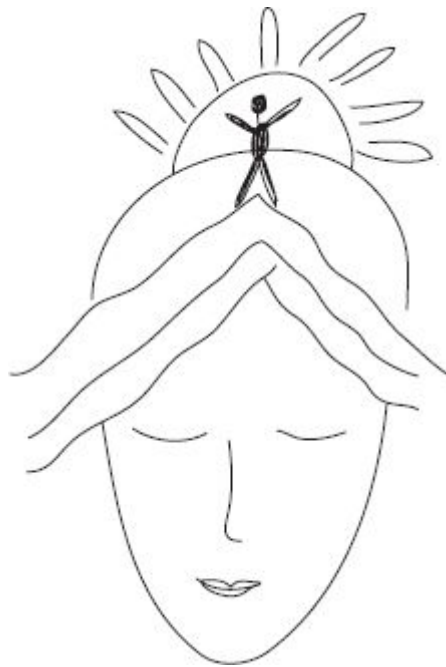
tout ce dont j'ai besoin

existe déjà en moi

il est inutile

de regarder ailleurs

- *refuge*



oh comme la chatte est brave
n'oublions pas
quelle souffrance
elle peut supporter
quel plaisir elle peut offrir
à elle-même et aux autres
n'oublions pas qu'elle vous a expulsés
sans sourciller
et vous voici
qui proférez le mot *chatte*
comme un gros mot
vous qui n'êtes même pas
assez forts pour en être une

vis ta vie haut et fier comme tu le mérites
et rejette leur définition bidon
de ce que devrait être une femme



les femmes ont été si longtemps privées d'espace
que quand l'une de nous finit
par entrer dans l'arène
nous avons peur qu'une autre
prenne notre place
mais l'espace ne fonctionne pas de cette façon
regardez les hommes qui dans l'arène gagnent en force
à mesure que leur nombre se multiplie
plus de femmes dans l'arène
c'est plus de place où nous élever toutes
- plus fortes ensemble

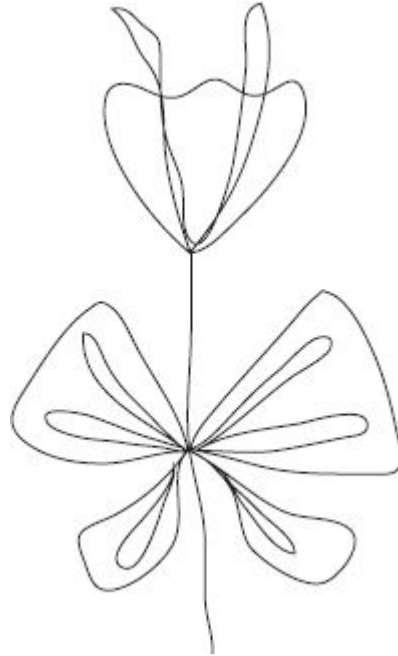
ça ne m'intéresse pas un féminisme
qui exclut les femmes trans

il dit *tu as plein d'opinions*
comme si c'était une insulte
que d'avoir des idées si grandes
qu'elles l'étouffent
- *ne jamais se taire*



cherche dans la pièce les femmes
qui ont moins d'espace que toi
écoute
entends-les
et donne suite à ce qu'elles racontent
- amplifier les voix des femmes autochtones.
trans. noires. brunes. de couleur.

pourquoi te fuir
toi qui es si magnifique
rapproche-toi de ton éclat



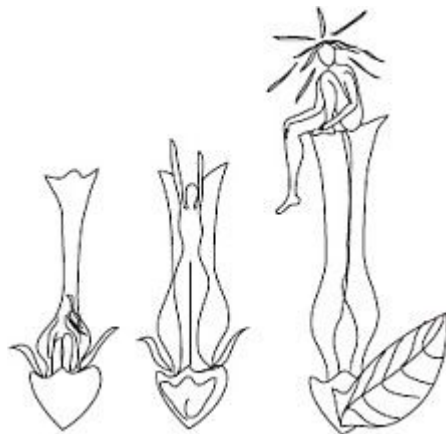
les jours où j'étais incapable de bouger
ce sont des femmes
qui ont baigné mes pieds
jusqu'à ce je trouve la force
de me lever
ce sont des femmes
qui m'ont ramenée
à la vie
- *sœurs*



donne-toi comme mission
de t'aimer toi-même
aussi féroce que tu aimes les autres
- *engagement*

ce que nous faisons de nos corps
ne devrait déranger personne
et encore moins ceux qui n'ont
jamais été dans notre situation

qu'on me donne des rides et des ridules de rire
je veux des preuves des blagues que nous avons
partagées
qu'on grave des lignes sur mon visage comme
les racines d'un arbre qui s'enfoncent un peu plus
à chaque année qui passe
je veux des taches de vieillesse en souvenir
des plages où nous avons lézardé
je veux qu'on voie
que je n'ai jamais craint de laisser le monde
me prendre par la main
et me montrer de quoi il est fait
je veux quitter cet endroit sachant
que j'ai fait de mon corps
autre chose que chercher à
lui donner l'apparence de la perfection



je n'arrive pas à détacher mes yeux de moi
maintenant que je me vois
je ne peux pas détacher mon esprit de moi
je n'arrive pas à croire
les tours de passe-passe qu'ont exécutés mes mains
les sermons auxquels ma bouche a donné naissance
les montagnes que j'ai écrasées
avec mes doigts
et les montagnes que j'ai construites
à partir de la merde avec laquelle
des gens ont tenté
de me lapider à mort
- *guerrière*



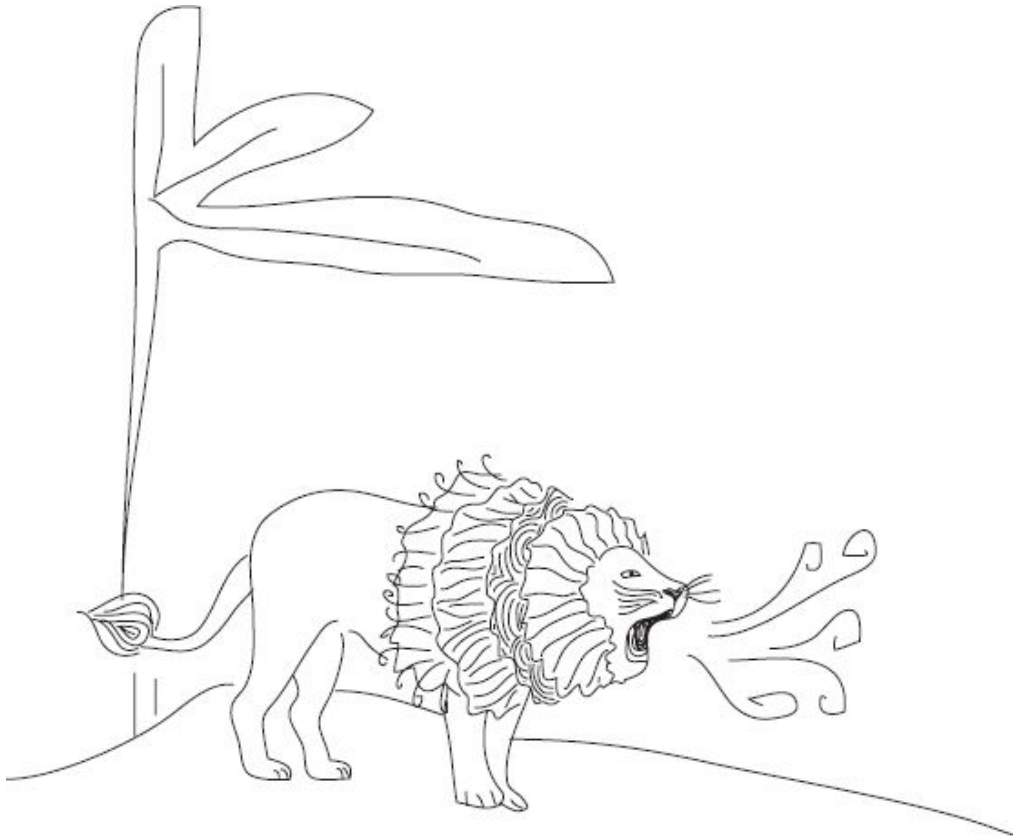
il m'arrive souvent de rêver éveillée à la femme
que je serai
lorsque je laisserai derrière moi la précipitation
et les hésitations de mes vingt ans
et prendrai de l'assurance
je suis impatiente
de rendre celle que j'étais à dix-huit ans jalouse
du grabuge que je ferai
en rugissant dans la trentaine et la quarantaine
mon âme gagnera
en puissance avec l'âge
à cinquante ans je m'assiérai
avec mes rides et mes cheveux argentés
je rirai des aventures
que nous avons eues ensemble
évoquerai la multitude de celles
que nous aurons au cours des décennies suivantes
quel privilège tout de même
que de devenir
la meilleure version de moi
- *vieillir*

sois ici

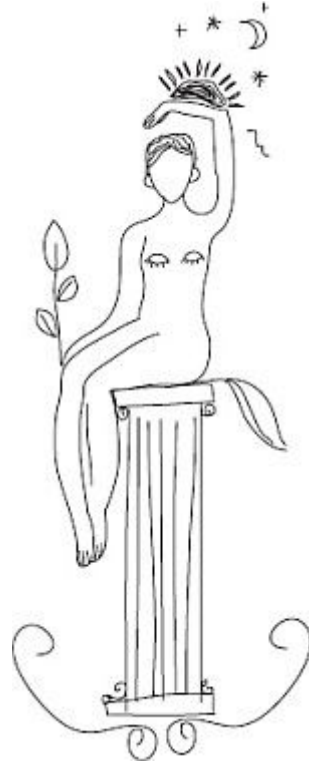
dans ce qui doit être fait aujourd'hui

- *c'est la meilleure façon d'honorer demain*

si le diable ne t'avait pas
acculée dans un coin
et forcée à lui rompre le cou
comment aurais-tu compris
à quel point tu es forte

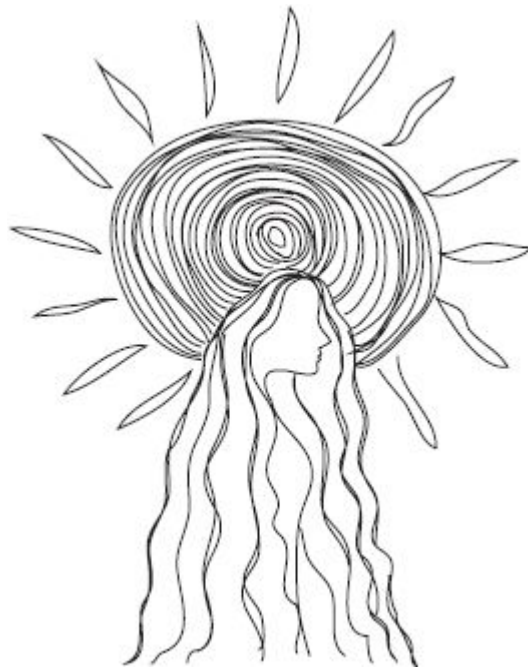


il y a en moi des miracles
qui attendent de s'accomplir
je ne renoncerai jamais à celle que je suis



tu n'appartiens ni au passé ni à l'avenir

- *ta place est juste ici*



fais du bruit

dis ce que tu as à dire

c'est si bon de se réapproprier sa vie

je n'ai jamais rien vu de plus éblouissant
que cette façon que nous avons
de nous hisser au-dessus de tous les chagrins de la vie



tu es une âme. un monde. un portail. un esprit. tu n'es
jamais seule. tu es organes et sang et chair et muscles.
une colonie de miracles entretissés.

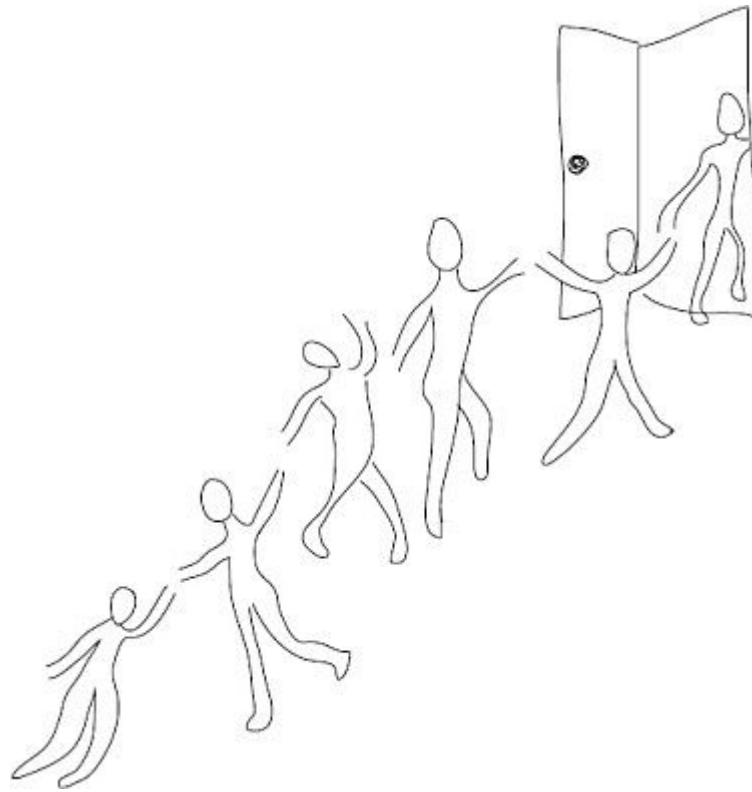
défonce

toutes les portes qu'ils posent

pour t'empêcher d'entrer

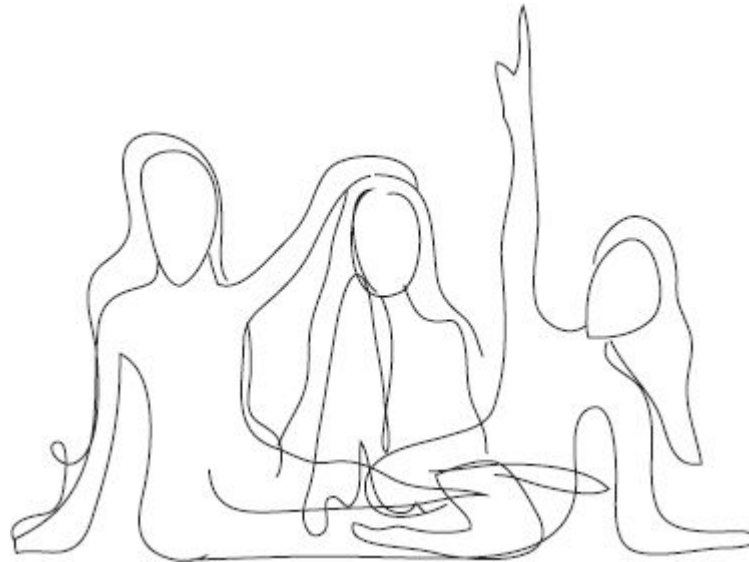
et pars avec tous les tiens

- *prendre d'assaut*



tu n'es pas seule
tu serais seule
si ton cœur cessait de battre
si tes poumons ne respiraient plus
si ton souffle s'éteignait
comment peux-tu être seule
toute une communauté vit en toi
- tu es tout entière avec toi

je n'aurai plus jamais accès
à cette version de moi
laissez-moi ralentir
et passer du temps avec elle
- toujours en évolution

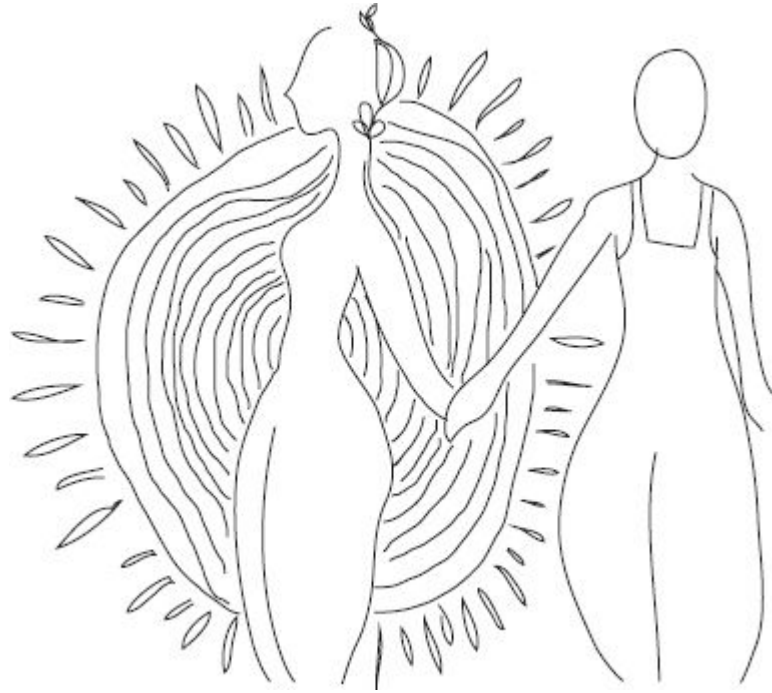


ta beauté est indéniable

mais tout ce qui est sacré et ancien en toi

est encore plus stupéfiant

je m'éveille au dieu en moi

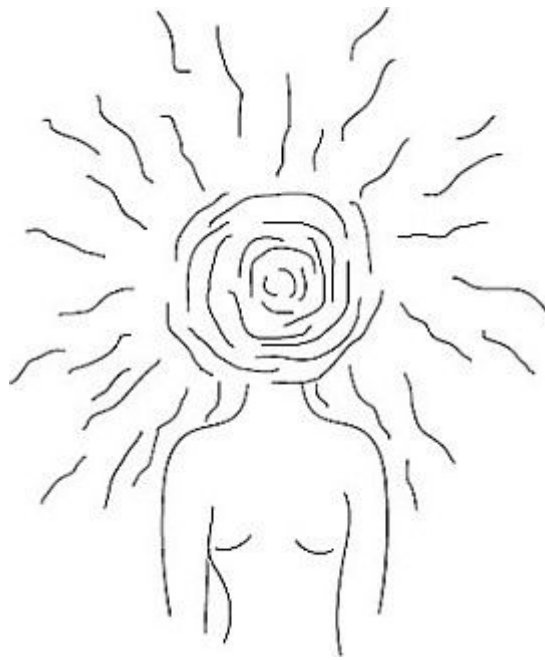


rien n'a meilleur goût que
d'être dans son propre camp

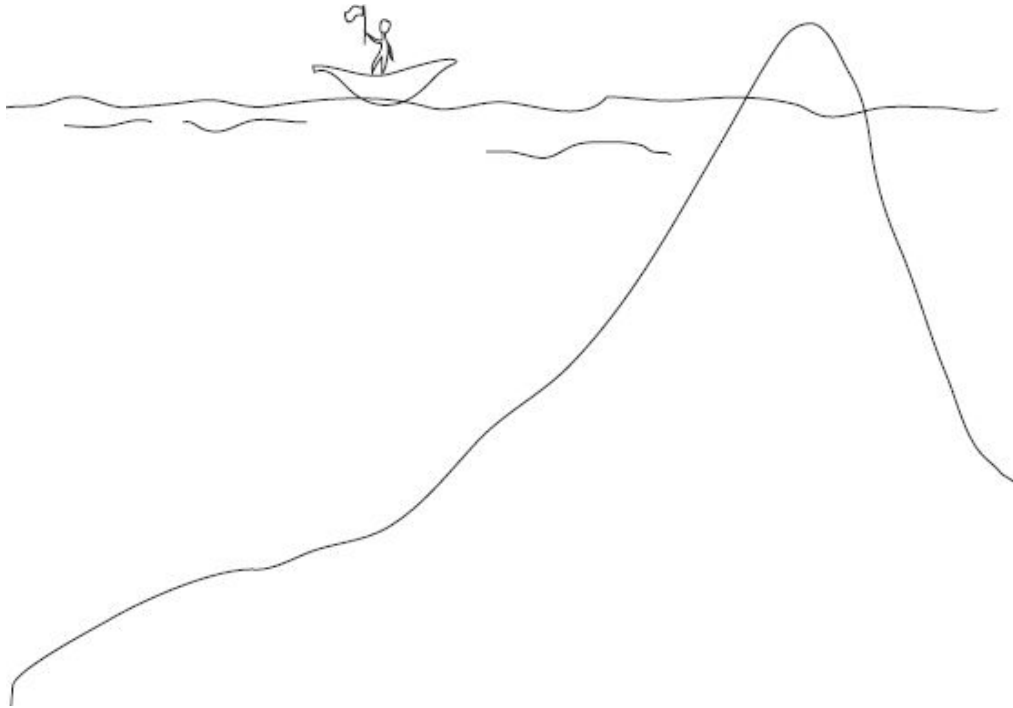
je n'ai pas peur d'échouer
j'ai peur que mon potentiel
embrase le monde



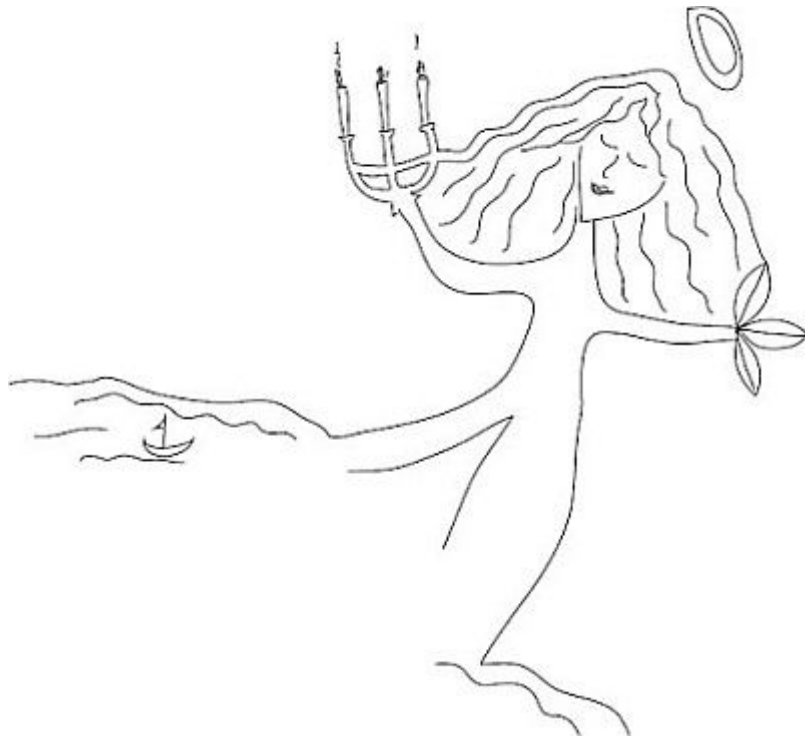
certaines jours
la lumière vacille
je me rappelle alors
que je suis la lumière
et donc je rentre
la rallumer
- *puissance*



tu as seulement effleuré la surface
de ton potentiel
tu as devant toi
des décennies de triomphes



petite idiote
petite ange
petite démone
toi qui fais des miracles
sans le savoir
tu es la mère
la magicienne
la maîtresse de ta vie



maintenant que tu es libre
et que tes seules obligations
sont envers tes rêves
que feras-tu
de ton temps

poèmes

illustrations

(dont celle de la page 108 ; le texte a été conservé en anglais à la demande de l'auteure)

et graphisme de la couverture :

rupi kaur

autres livres de rupi kaur :

lait et miel

le soleil et ses fleurs

rupi kaur est poète. artiste. et performeuse. étudiante à l'université à vingt et un ans rupi a écrit. illustré. et publié à compte d'auteur son premier recueil *lait et miel*. suivi de son proche parent artistique *le soleil et ses fleurs*. ces recueils se sont vendus à plus de huit millions d'exemplaires et ont été traduits en plus de quarante langues. *corps refuge* est son troisième recueil de poèmes. rupi s'intéresse à l'amour. à la perte. au traumatisme. à la guérison. à la féminité. et à la migration. c'est lorsqu'elle crée ou qu'elle présente ses poèmes sur scène qu'elle se sent le plus chez elle. voir www.rupikaur.com (en anglais)

Guy Saint-Jean Éditeur

4490, rue Garand, Laval (Québec) H7L 5Z6 Canada

450 663-1777 • info@saint-jeanediteur.com • saint-jeanediteur.com

.....
**Données de catalogage avant publication disponibles à Bibliothèque et
Archives nationales du Québec et à Bibliothèque et Archives Canada.**
.....

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada ainsi que
celle de la

SODEC pour nos activités d'édition. Nous remercions le Conseil des arts du
Canada de

l'aide accordée à notre programme de publication. Nous reconnaissons
l'appui financier

du gouvernement du Canada en particulier pour la traduction de ce livre.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

SODEC
Québec



Conseil des Arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt

pour l'édition de livres – Gestion SODEC

Titre original : *home body*

© 2020 by Rupī Kaur

Publié originalement aux États-Unis par Andrews McMeel Publishing,
une division de Andrews McMeel Universal, Kansas City, Missouri, É-U.

© Guy Saint-Jean Éditeur inc., 2020 pour cette édition en langue française
publiée en Amérique du Nord.

Traduction de l'anglais : Lori Saint-Martin et Paul Gagné

Infographie : Olivier Lasser

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec,

Bibliothèque et Archives Canada, 2020

ISBN : 978-2-89758-986-8

ISBN EPUB : 978-2-89758-987-5

ISBN PDF : 978-2-89758-988-2

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés. Toute reproduction d'un
extrait

de ce livre, par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans
l'autorisation

écrite de l'éditeur. Toute reproduction ou exploitation d'un extrait du fichier
EPUB

ou PDF de ce livre autre qu'un téléchargement légal constitue une infraction

au droit d'auteur et est passible de poursuites pénales ou civiles pouvant entraîner

des pénalités ou le paiement de dommages et intérêts.

ASSOCIATION
NATIONALE
DES ÉDITEURS
DE LIVRES

Guy Saint-Jean Éditeur est membre de
l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL).