

MURIEL SOKE

360 LUNES
& 5 SOLEILS

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042532895

Dépôt légal : juillet 2026

LUNE

25

Je me présente, un quart de siècle, je m'appelle Muriel
Je ne viens pas d'un conte ou d'un rituel
Parfois trop douce, parfois trop réelle
Je suis un bout du ciel qui partage son étincelle
Je suis une fille pas sage
M'excuser d'exister, moi j'en passe l'âge
Je ne suis pas née d'une page sage
Je suis paumée donc je ne suis que de passage
Donc j'fais des pas sans rage
Je cours vers moi à chaque âge, et je gagne du courage
Je vous propose ma plume ardente
Avec un peu d'encre, j'ai de l'art sous la dent
Je ra-signe mes douleurs sur mes racines
Et Moi j'écris dans le silence
Je crie ces « si » lents qui sont leurs sens
Je suis une fille qui sourit avec des cernes sous les yeux
Ces yeux que je baisse quand je regarde les cieux
Cieux que je regarde pour pouvoir me sentir mieux dans ce milieu
Quand me rends compte que j'ai pris un coup de vieux
Pas là pour quémander, juste prendre ce que je veux et pouvoir en faire quelques vœux
Je m'appelle Muriel
J'ai un quart de siècle
Parfois je parle avec du fiel
Parfois je suis un peu frêle
Trop délicate pour être perçue dans le vacarme du quotidien
Dans le brouillard je les entends me demander « Quoi t'idiens ? »
Genre « quoi ? Qu'est-ce que tu d'viens ? »
Je réponds juste que j'étouffais pour crier
Alors j'ai tout fait pour écrire mes écriées

Les âmes endormies

Je ne veux plus de ceux qui regardent sans voir. Ceux qui entendent sans écouter. Ceux qui croisent ma douleur et la contournent, comme s'ils avaient peur de se salir les mains. Comme si mon mal-être était un tableau de fond, une simple décoration dans leur quotidien monotone.

Je refuse de m'accrocher à des relations où il ne se passe rien. Où tout est tiède, fade, sans relief. Moi, je ressens trop. Moi, je brûle, je saigne, je tombe et je hurle en silence. Et eux ? Ils vivent à moitié, respirent sans exister, parlent sans jamais dire l'essentiel. Disent « je vais » et, au final, s'allongent.

J'ai besoin de flammes, pas d'ombres. J'ai besoin de bras qui secouent, de regards qui transpercent. Parce que je ne veux pas seulement survivre, je veux vivre.

Alors, si tu es incapable de tendre la main, pars. Si tu es là sans être là, disparaïs. Parce que moi, je me bats chaque jour contre l'invisible, et je ne peux plus porter en plus le poids des âmes endormies. Je veux sentir que je ne suis pas seule dans cet enfer.

Ce que tu vois, ce que tu ignores

Tu ne remarques pas que je vais mal. Mais tu as remarqué que je prenais de plus en plus de poids. Tu as remarqué que je ne répondais plus aux messages. Que mon silence est désormais lourd.

Tu remarqueras aussi mes cernes en dessous, mon teint pâle et mes postures affaissées. Mon dos courbé, mes épaules se voûtent. Tu as remarqué que mes gestes sont désormais moins vifs. Au fond de toi, tu sais. Les heures où mon cœur se brise en silence. Tu sais qu'il y a cette douleur invisible que tu ne veux pas ressentir. Tu sais qu'il y a des pleurs étouffés que tu ne veux pas reconnaître. Et moi, je sais. Je sais que tu sais que je ne vais pas bien.

T'aimer comme crever

À ton enterrement, je n'ai jamais pleuré ta mort. J'ai pleuré la tristesse de ma mère.

Il y a des silences qui ne se remplissent jamais. Comme le tien, d'ailleurs.

Je croyais comprendre la douleur, mais elle me tourne encore dans la chair de manière méthodique, dévastatrice. Les battements de mon cœur s'acharnent à pomper le vide que tu as laissé. L'amour n'est pas plus fort que la mort. C'est un mensonge qui console. Ou pas.

Il amplifie l'absence et il crie ton nom à travers tous mes souvenirs. J'ai l'impression que plus je pose un pied devant l'autre, plus je te laisse un peu plus derrière moi.

Notre dernière discussion imaginaire m'empoisonne. À cause de toi, je ne suis plus moi-même. Juste une version fracturée pour le monde. Je n'ai rien à saisir.

À part cette torture : t'aimer à en crever, alors que tout me rappelle que tu n'es plus.

Échappé

Hier, l'amour m'a échappé.

Comme une brume que je ne peux saisir.

J'ai cherché à tout donner, j'ai voulu offrir mon cœur.

Mais je n'ai récolté que des morceaux d'âmes déchirées, un souffle à peine respirable.

Je suis devenue une coquille vide, vivante dans l'indifférence des autres.

Je m'éloigne et j'arrête de courir derrière des regards qui ne me voient pas,

des mots qui ne me touchent pas,

et des promesses qui ne tiennent jamais.

Être aimée à moitié ne me convient pas.
Être seule devient moins douloureux que d'être mal accompagnée.

Fuir...

L'envie de partir s'insinue doucement,
une pensée discrète qui prend de la place,
s'enroule autour de mes gestes,
chuchote à chaque pas que je fais.
M'en aller, disparaître pour une éternité.
Trouver quelque part où le silence m'accueillerait sans jugement,
où je pourrais exister sans l'effort constant de paraître entière.
Je voudrais me retrouver,
quelque part où l'air ne pèse plus aussi lourd,
où chaque souffle n'est pas une victoire arrachée.

L'ombre

La douleur s'étend comme une ombre qui ne connaît ni fin ni limites.

Elle dévore chaque respiration, chaque pensée, chaque battement de cœur. Il ne s'agit pas de ces tristesses qui s'effacent au contact d'un rire ou d'une main tendue.

Non. C'est une douleur plus lourde, plus ancrée, comme si l'âme elle-même s'effritait morceau par morceau. Le monde autour semble étrangement distant, comme un film où tout s'anime sans qu'on puisse y entrer. Les rires, les conversations, les couleurs, tout perd sa substance, et devient spectre, écho, vide. Chaque tentative de retrouver une parcelle de soi se heurte à un mur impalpable mais infranchissable.

Je me sens démunie et désarmée. Et au milieu de tout cela, un vide,

un gouffre qui aspire tout et qui, finalement, laisse une grande obscurité qui m'habite. L'envie de crier se heurte à la fatigue.

L'épuisement collé à l'âme

Il y a des jours où l'épuisement n'est pas juste une fatigue que l'on peut effacer d'une nuit de sommeil.

C'est un fardeau qui s'accroche aux os, un poids que l'âme traîne comme une chaîne invisible.

Je me sens vidée, lessivée par les jours qui s'empilent sans sens,

par les nuits qui se font l'écho des pensées qui tournoient sans fin.

Je ne sais plus aimer, et je ne veux plus.

Mais, drôlement, j'ai envie d'être aimée. Car vivre m'est devenu une tâche insoutenable.

Inétoilés

Ma mélancolie est une nuit sans étoiles,
un vide qui engloutit chaque étincelle qu'il reste de mon être.

Elle est ce poids invisible qui écrase ma poitrine,
rendant chaque respiration un combat.

C'est se réveiller épuisée,
comme après une bataille perdue avant même le lever du soleil.

C'est une solitude qui persiste même entourée de visages familiers,

où chaque sourire devient une épreuve
et chaque instant un défi à surmonter.

Phénix

J'ai toujours trop aimé les autres,
sans retenue, sans barrières,
même lorsque cela me laissait exsangue, le cœur meurtri et
l'âme effritée.

J'ai offert chaque parcelle de moi,
croyant que la pureté de mes sentiments suffirait à combler
les absences,
à apaiser les silences et à effacer les déceptions.

Mais aujourd'hui, je n'ai plus rien à donner. Je m'éloigne
pour reconstruire les ruines laissées par des promesses non
tenues, des espoirs fanés.

C'est un acte d'amour envers moi-même,
une renaissance solitaire.

Sans souffle

Je me répète tous les jours que ça va aller.
Et j'ai envie que ça aille bien...

Mais quand vient la nuit, que je ne peux plus entendre les
rires des enfants

Quand il n'y a plus de lumière dans les rues,
Quand je ne peux plus entendre ni écrire...
Tout à coup, j'ai peur.

Je ressens un pressentiment.

Je ressens encore cette douleur, celle qui presse ma poi-
trine, celle qui me souffle : « allez, fais-le »,
Celle qui me laisse sans souffle.

Et j'ai mal. Et je n'ai personne à qui en parler.
Et je suis fatiguée, alors je reste là, seule.
C'est comme si mon cœur allait exploser.

Parce que j'ai mal au ventre, parce que j'ai envie de vomir.
Je demande alors à l'univers de me retirer toute cette
énergie négative,

J'ai toujours dit que j'étais une guerrière.

Est-ce pour ça que je dois me battre chaque saison ?

Je voudrais arrêter de m'endormir seule dans le noir.

Je voudrais ressentir autre chose, je voudrais être touchée
autrement. Peut-être que oui, je voudrais avoir mal...

Mais j'aimerais avoir mal autrement.

*Je pensais m'être déjà sentie seule,
Mais cette fois, c'est la pire de toutes.
Le vide que je ressens, même quand je mange,
Il n'y a plus rien pour le remplir.
Plus rien pour m'aider à aller mieux.*

Ailleurs

Ces jours-ci, j'ai la tête un peu ailleurs,
Tous les jours, je veux être meilleure.
Parfois je trébuche, parfois je m'élève,
Chaque pas compte, chaque souffle m'achève.

Je vise les étoiles, je défie mes peurs,
Je sculpte mes rêves dans mes propres couleurs.
Même quand le monde me pousse à la peur,
Je reste debout, je reste en cœur.