



Paméla De Freitas

J'ai cessé de me taire,
j'ai cessé de vous plaire.

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 :

BAUDET CHARLOTTE
DE FREITAS ANGELINA
PONZA ANDRÉ
PRATIQUE ROMAIN

© 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 9791042520434



Pour garder le contact,
vous pouvez me retrouver sur les réseaux :



Toi_Aussi_Tu_As_Le_Droit



Résonance



Toi_Aussi_Tu_As_Le_Droit

Remerciements

Je remercie tous ceux qui ont contribué à faire de moi,
celle que je suis devenue.

Je suis reconnaissante envers toutes les personnes blessantes
mais aussi bienveillantes,
qui ont façonné ma nouvelle identité.

Celles qui m'ont jugée, froissée ou humiliée.
Ces expériences m'ont fait avancer, j'ai su évoluer.
Merci aussi de vous en être allé.

Celles avec qui j'ai pleuré et, ou rigolé.
Celles qui m'ont relevée, qui ne m'ont pas lâchée,
qui m'ont accompagnée.

Pour finir,
il y a celles qui depuis le début de ce projet,
m'ont écoutée sans se moquer.
Celles qui ne se sont pas senties obligées de me conseiller.
Celles aussi, qui m'ont conseillée lorsque je leur ai demandé.

Enfin, il y a celui qui a tout traversé,
de mes doutes jusqu'à la dernière idée.

Merci à tous pour cette traversée.

Pourquoi ce recueil ?

J'ai cessé de me planter

Une grande partie de ma vie,
je me suis contentée de reproduire ce qui m'a été transmis,
selon la culture de ma famille et le pays dans lequel je vis.

D'abord, je me suis forcée.

Ensuite, j'ai abandonné.

J'ai fini par me planter.

Mais ce que j'ai appris au cours de ma vie,
j'en ai tiré profit pour remettre de l'ordre dans mon esprit.

J'ai décidé d'arrêter cette comédie,
et d'utiliser mon énergie pour être ma meilleure amie.

Pour sortir de ce conflit,
j'ai dû batailler contre toutes ces idées armées,
qui me faisaient me sentir en sécurité.

Lorsque vous vous choisissez, que vous vous priorisez,
votre vie devient plus facile, entourée de moins d'imbéciles,
pour vous parasiter.

J'ai forgé mes propres idées, j'ai réinventé mon évangile.
J'ai appris à trier dans ce que vous me conseilliez.
J'ai rechargé mes piles.

Je me suis dit que c'était trop facile de ne pas vous en parler,
et pourquoi pas, dans le meilleur des cas, de vous éveiller.

J'ai pris mon cahier et mon crayon à papier,
je me suis mise à griffonner toutes mes idées,
que je viens vous délivrer en toute intimité.

Paméla

1ère partie

CHARGE MENTALE & RELATIONS TOXIQUES



Toi_Aussi_Tu_As_Le_Droit

On croit parfois que la fatigue vient du corps.

Mais bien souvent, elle s'enracine ailleurs.

Dans l'invisible, dans les attentes, dans les silences imposés.

Il y a ces "oui" qu'on n'ose refuser,
ces gestes du quotidien qu'on accomplit sans être regardée,
ces charges que l'on porte en souriant pour ne pas déranger,
cet amour que l'on donne sans compter.

Et si au lieu de se taire, on écrivait ?

Ici, les silences prennent feu.

Les "non" se redressent, les "oui" s'interrogent.
Page après page, vous lirez des fragments de vie,
de lutte, de rêve et de vérité.

Dans ces poèmes, je dépose tout ce qui pèse.
La charge mentale domestique, affective, invisible.

Les pressions douces mais tenaces,
les sacrifices anodins mais mortels.

Il ne s'agit pas seulement de dénoncer.

Il s'agit de se choisir.

Je ne danserai pas pour vous

Une femme doit savoir être élégante
et tenir sa langue en société.

Ce qu'elle pense, on s'en balance,
tant que tout le monde est satisfait.

Elle doit répondre aux exigences
en apprenant les pas de danse,
au risque de ne pas être convoitée.

Mais c'est de la démente !
On ne sait pas toutes danser.

Pourquoi entrer dans la danse,
si c'est pour se faire marcher sur les pieds ?



Depuis que je me suis levée

Depuis que je me suis levée,
je n'aspire qu'à vous combler, inconsciemment.

Depuis que je me suis levée,
mes pensées vers vous sont dirigées, instinctivement.

Seront-ils prêts pour aller à l'école ?

Que vais-je faire au dîner ?

Vont-ils me ramener des casseroles ?

Depuis que je me suis levée,
je n'ai pas arrêté, machinalement.
Entre mes pensées, la maison à gérer,
le boulot qui me fait des nœuds au cerveau
et tous les à-côtés...je suis lessivée.

Depuis que je me suis levée,

ais-je pu me ressourcer ?

Non, malheureusement.

Ais-je pris le temps de m'arrêter, d'y songer ?

Non, assurément.

Alors, qui a pu en profiter ?

Qui a su me remercier ?