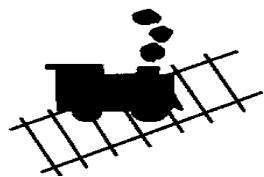


L'AVIDERRAILLE

N°151



Le journal qui te remue la tripaille

N°151 - 2026 - tirage 100 exemplaires

En grève, les patients guérissent pour faire valoir le droit d'être malade!

EDITO

Alors que tout tourbillonne, que tout s'accélère, qu'il pleut de l'acier et des hydrocarbures, je l'envie ce type, celui qui dort paisiblement au bord de la rivière. Capitaine de sa vie, sans concession. Je pense à lui.

A ce petit aussi, ce fils que je vois trop peu et qui pourtant me tient debout. Plus encore que l'écriture, que de gueuler ma souffrance à la face du Monde.

Dans d'autres circonstances, je mettrais tout cela en vers, articulerais mes idées en poème. Aujourd'hui, cela m'est impossible, mon cerveau n'est pas disponible : j'arrête la clope.

Le Mont Saint-Michel

De par le temps, la météo et ses choses trimbalées, sous le sens du vent s'organise ma pensée.

Il est doux le temps de l'indolence et de nos imbus présages de bonté.

Loin de nous ce doute fut il suave à souhait...

Le bonheur donc à défaut du pire, ce pire encouru qui nous décline des paradis tant convoités hélas...

En définitive ces empires de consciences tous plus beaux les uns que les autres à défaut de vivre réellement, et bien sûr sous le soleil exactement ce reflet d'humeurs adultes et passable témoin d'amour.

Nicolas

Le Phare

Eteins la lumière
Mon Capitaine
Et le phare
Tu apercevras
Qui d'un clin d'œil
T'indique le chemin

Eteins la lumière
Mon Capitaine
Et le chemin tu rejoindras
A tâtons peut-être
Mais sûrement

Eteins la lumière
Mon Capitaine
Vois où le chemin te mène
Jusqu'au phare peut-être

Lydie



A mon réveil, j'ai cru entendre des voix au bord de la rivière.

Au petit matin, épuisé, je m'étais installé sur cette rive, bien calé dans l'anfractuosité, sous la souche de ce sycomore à demi déraciné. Probablement terrassé par la tempête de mardi.

Mardi...c'était il y a trois jours déjà.

Trois jours que j'avance, que je coure.

Eperdument.

Au hasard. Vers le nord, puis l'ouest. Vers le nord de nouveau.

En rebroussant chemin.

Sur des sols durs. Si j'en trouve.

Hier, j'ai rencontré cette rivière. Ce fleuve, peut-être. Je ne sais pas.

Je l'ai suivie.

Il fait plus frais à son abord. Je peux y boire. J'ai tenté d'y pêcher.

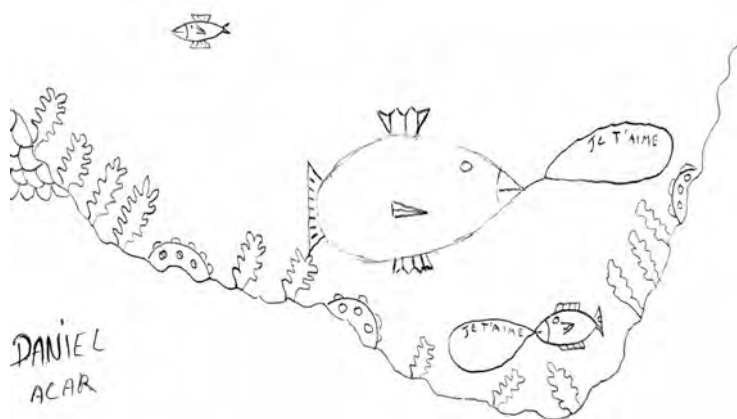
Souvent, je l'ai traversée. J'ai bravé le courant. Le jour. La nuit, aussi. Il faisait froid alors. L'eau me saisissait, provoquant des crampes, me paralysant quasiment.

C'était risqué. Il fallait le faire.

Pour semer les chiens.

Alabama, 1861.

Céo



A mon réveil, j'ai cru entendre des voix au bord de la rivière.

Je ne savais pas vraiment où je me trouvais mais le clapotis de l'eau qui tombait du ciel était mélangé avec les ricochets de la fontaine.

Cette fontaine était de petite taille, mais l'eau y était buvable autant pour les humains que pour les animaux.

Je ne rêvais pas mais mon imagination était débordante.



A mon réveil, j'ai cru entendre des voix au bord de la rivière.

Et j'entendais l'eau qui ruisselait le long du chemin.

Les voix chantonnaient et ça m'a réveillée, au bruit du vent.

Ce n'étaient que les pas d'un cheval blanc qui était mené par un prince charmant qui cherchait sa princesse.

Laurence

Chers lecteurs,

Si vous en ressentez l'envie, n'hésitez pas à réagir, à nous faire des suggestions,...

Nous en serions ravis.

Par mail : laviderraille@ch-estran.fr

Par courrier : Laviderraille UTAT CH estran



A mon réveil, j'ai cru entendre des voix au bord de la rivière.

J'appelle alors, sans réponse : « Quelqu'un a parlé? ».

Seuls les sons provenant de la rivière me parviennent. Je scrute autour de moi, rien ni personne.

Quelqu'instinct me pousse à remonter la rivière. J'y trouve le garde-pêche.

« Vous m'aviez parlé? »

« Non » me répondit-il.

Et il disparaît dans la nature.

J'écoute alors l'eau. Rien n'y ressemble à des voix.

En descendant je retrouve le garde-pêche et celui-ci me signale que c'est le jour du concours de pêche et que si je ne suis pas inscrit il faut que je m'éloigne du lieu.

En effet, nombre de pêcheurs affluent. Ce sont leurs voix qui remontaient de la rivière.

Je m'éloigne alors en pensant que les espaces naturels sont moins calmes qu'autrefois.

Gaëtan

A mon réveil, j'ai cru entendre des voix au bord de la rivière.

Étais-je vraiment seul?

Après avoir fait un cauchemar où j'avais vraiment l'impression que j'étais victime de

forces malveillantes, que je finissais par me réconcilier avec mon individu, vivant, là, parmi ces personnes qui n'étaient pas seulement des voix mais aussi des êtres...atteignables, psychiquement.

Philippe

A mon réveil, j'ai cru entendre des voix au bord de la rivière.

Je me suis donc levée de mon lit. J'ai fait comme si je n'avais rien entendu, j'ai décidé de faire une mousse au chocolat puis j'ai réentendu des voix alors j'ai été à la rivière.

Mais, il n'y avait personne donc je suis rentrée à la maison.

J'ai remarqué que ma mousse au chocolat avait disparu. J'ai cherché partout mais je ne l'ai pas trouvée, donc j'ai décidé de faire une compote.

J'ai réentendu une voix qui disait « J'ai pris un coup de vieux. J'ai les pieds en compote ».

Et là, j'aperçois un vieux monsieur.

Il me raconta son histoire, le cœur serré.

Pauvre monsieur!

Il me dit aussi « Je tire le diable par la queue ». Donc, j'ai décidé de l'aider.

Un an plus tard, il raconta l'histoire au village et dit que je l'ai sauvé.

Kenza



A mon réveil, j'ai cru entendre des voix au bord de la rivière.

Je m'étais endormie avec le sentiment d'être seule au monde, épuisée par des heures de marche sous un soleil cuisant.

J'avais plongé mes mains dans l'eau fraîche, puis m'étais laissée bercer par le doux clapotis, pensant que j'étais arrivée au bout du chemin.

J'hésitais à sortir de ma torpeur, mais les voix se faisaient plus fortes.

Un éclat de rire eut raison de mon hésitation.

Un éclat de rire franc, lumineux et imprévisible.

Était-ce mon visage cramoisi, le point d'exclamation d'une conversation légère, ou l'expression d'une joie naturelle ?

Toujours est-il que le rire me prit dans ses bras et imprégna tout mon être.

Je l'embrassais et laissais le bout du chemin derrière moi.

S.

A mon réveil, j'ai cru entendre des voix au bord de la rivière.

Je m'y étais installé, dans l'herbe grasse, allongé sur le côté, un bras soutenant la tête. Je m'accordais une petite pause.

J'en avais besoin, la journée avait été rude.

J'aspirais à me détendre, un court instant. Ecouter le bruit de l'eau, observer les petits sauts des araignées. Profiter du soleil aussi. Qu'il me chauffe la peau, me réchauffe le cœur.

Il a dû me brûler les yeux, sûrement. Alors je les ai fermés.

Pour quelques minutes ai-je pensé.

Les voix me réveillent. Elles m'appellent.

Il fait nuit, déjà.

C.O

A mon réveil, j'ai cru entendre des voix au bord de la rivière.

Le soleil avait envahi le salon. Le canapé sur lequel je m'étais assoupi la veille était vieux et tout cassé comme mon dos qui ne se remettra peut-être pas de cette nuit passée devant la télé.

Je me dirige vers la fenêtre, passage de cette lumière, divine et chaleureuse, de ce début de printemps.

Au loin, la rivière reflète le jour et m'éblouit.

Mais, personne. Pas un chat. Le silence. Que le vent frais qui souffle dans les feuilles de notre pommier bien affaibli par l'hiver rude que nous avons traversé.

Ai-je rêvé ? Ces voix étaient-elles réelles ? Suis-je devenu fou ? Ou ces voix seraient-elles celles des anges, descendus du ciel pour me sortir de mon sommeil, bien trop sombre et douloureux, depuis que je suis seul dans cette grande maison près de la rivière.

Abygaël

A mon réveil, j'ai cru entendre des voix au bord de la rivière.

Je me suis levée, puis approchée. Mais, de pas à pas, elle disparaissaient.

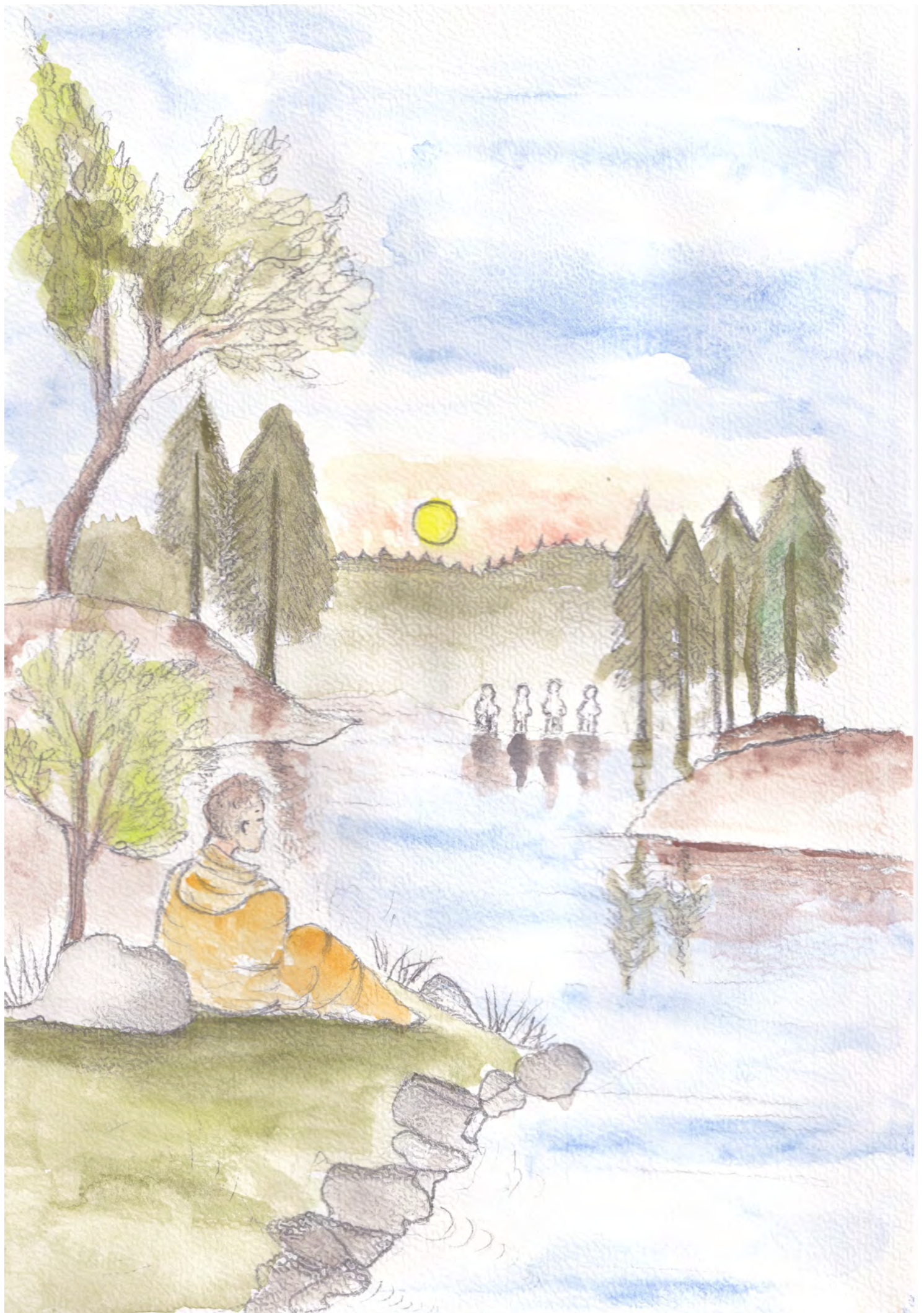
C'est en mettant les pieds dans l'eau que j'ai compris, le silence total s'était installé, ces voix que j'entendais c'étaient celles de ma tête, toujours les mêmes, des paroles absurdes et assourdissantes.

Et, comme d'habitude, un simple contact avec la nature avait permis de les faire taire.

Juliette

Chers lecteurs, vous pouvez devenir rédacteurs, anonymes, ou pas, en adressant vos textes ou dessins : Par mail : laviderraille@ch-estran.fr

Par courrier : Laviderraille UTAT CH estran



Le soleil de satan
luit sur la clairière noire des champs
d'antiques batailles

Quand l'ombre d'une fleuve
passe devant mon immense solitude

qu seule le dégoût des jours

écume par des occupations serviles

~~et~~ fortuites - et obsolètes.

Occupez-moi encore Dame qui
se donne aux affres de vicissitudes
ordonnées.

Je pourrais l'honneur de mes
jours si la chance me souriait
devant vous.

Alors la rose de mon expérience

...

Cher journal,

Lorsque la vie déraile et que l'on perd pied,
Au fin fond de nos entrailles, trouver l'envie de remonter,
Remonter cette pente, tantôt sinueuse, tantôt étroite,
Encaisser les chocs que la vie nous inflige à coups de droite.

Lorsque la motivation n'est plus suffisante,
La vie déraile vite, la dépression devient violente.
Lorsque l'envie n'y est plus, et que le cœur se brise,
Trouver un exutoire devient obligatoire, s'accrocher à une prise.

Déposer son mal-être par des mots,
Retrouver son envie d'être pour soulager ses maux,
L'écriture devient une porte de sortie, à vocation thérapeutique,
Cette rédaction libre devient alors antibiotique.

Lorsque la dépression vient nous chercher,
Elle arrive au galop sans même être invitée,
Seule l'activité d'écrire me permet de lutter contre elle,
D'exfiltrer ma douleur de ma vie en bordel.

Cette ode à la souffrance m'apaise temporairement,
Mes somatisations reviendront vite me chercher,
Tant mon stress est grand et violent,
Ma vie déraile, mais ce n'est que l'espace d'un instant.

Merci cher journal





Au diable, la raison

Il me fallait accepter de perdre la tête.
J'y aspirais depuis tellement longtemps.
La musique que j'écoute, en ce moment,
Vaut bien plus que des mots.

Au diable, la raison !
La vérité s'impose naturellement
Dans le murmure de la brise du matin.
Les oiseaux incantent,
Dans un silence mélodieux,
Un hymne au jour qui s'éveille.

Une grâce nouvelle
Nous fait implorer le soleil
Quand bien même il pleut
Sur nos âmes engourdis.

Un arc en ciel,
Issu de nos stupeurs,
Nous indique la route,
Le cheminement, la poésie
Qui sourit
À qui peut la voir.

On ne voit bien,
On n'entend bien
Qu'avec le cœur.
L'essentiel est invisible
Pour les yeux.

Un océan d'allégresse,
Sous les tempêtes
De nos jours écervelés,
Sommeille au plus profond de nous.

Tel le baiser d'une princesse,
Il faut le réveiller.
Un incendie d'amour
Inondera nos barques
Echouées à travers nos cœurs.

Le sublime naît du chaos.

Stephan Beuve.

Mon fils,

Erwan, tu es venu au monde ; grossesse compliquée : rendez-vous 8h30 à l'hôpital et il est arrivé à 20h36 pour 2 kilogrammes et 190 grammes : petit prématuré, un mois en néonatalogie à Avranches.

Maintenant, deux ans sont passés.

Tu es placé en famille d'accueil mais tu me donnes un rayon de soleil.

Quand je te vois, tous les quinze jours, et responsable de toi, toujours.

Je demande beaucoup de nouvelles.

Tu me manques, petit blond, yeux bleus comme sa maman.

Tu grandis trop vite...

Maman t'aime.

Mimy J.

L'arrêt du tabac

L'arrêt du tabac est un long et tortueux chemin. Mes Nicopass et mes patchs me provoquent quelques réactions épidermiques.

Le sevrage est un combat de tous les instants. La clope plaisir s'oppose à la dépendance tabagique, provoquant un horrible conflit interne dans ma tête, et sur mon corps.

Il pleut des larmes, il pleut de la sueur, tantôt froide, tantôt chaude.

Cette pluie alimente mon anxiété, et mon besoin de tout foutre en l'air.

Avec cette pluie, il fait véritablement un temps de chien. Chez moi, l'été n'existe plus. Le temps est tantôt glacial, tantôt caniculaire. Mon corps bout, gèle, étouffe, et tremble.

Mais j'ai conscience que ce combat n'est qu'éphémère. Soit la clope me tue, soit je tuerai la clope.

La bataille ne fait que commencer...

Adrien

Je dessine des lettres sur la feuille blanche

Parmi des gens que j'aime bien.

Michel, à ma gauche, triche aux cartes.

Justine, face à moi, trie les feutres.

Nathalie fait la soustraction des cartes et critique son voisin.

Annabelle répond au téléphone.

Elle est de dos. Donc, on peut faire des conneries.

Stéphane matte son trash sur le PC.

Nathalie continue de commenter sa voisine.

L'infirmière en stage compte les cartes.

Manuela se fait prendre à cœur.

Tous à la même table.

N.

Demain, j'irai là-haut

Après, j'irai plus haut.

Et puis il n'y aura plus rien

Que l'eau, l'étincelle et le feu.

Un espace sans définition sera dressé

Au-delà de la place et du temps

Pour que sourde la vérité sans loi

Toute interprétation s'éteindra

Rien n'existera plus

Que la suprême vie.

Anonyme



A L'UTAT

Lundi à 13h30, ouvert à tous

Contact : laviderraille@ch-estran.fr

Les textes et visuels qui sont confiés à la rédaction en vue de parution dans ce journal peuvent être signés, ou pas, par leurs auteurs. Ils demeurent la propriété intellectuelle de ceux-ci.

LAVIDERAILLE

Le journal ni vache ni aveugle qui rit et qui braille

Tous les lundis à 13h30
Dans les locaux de l'UTAT
(salle informatique, à côté du gymnase)

Sans RDV, sans blabla, il suffit de pousser la porte.

Ouvert à tous!

Peu importe le niveau scolaire, ce qui compte c'est l'envie de s'exprimer, par l'écriture ou le dessin, de passer un moment ensemble, de respirer, de s'échapper un peu.

Créer ensemble sans crainte de jugement.



Renseignements : Sylvaine et Charles (Gymnase)