

# Choses qui font battre le cœur

textes écrits par Caroline, Martine, Yvette, Sylvie B., Sophie,  
Elisabeth, René, Véronique, Sylvie P., Christiane



lus par Sapho

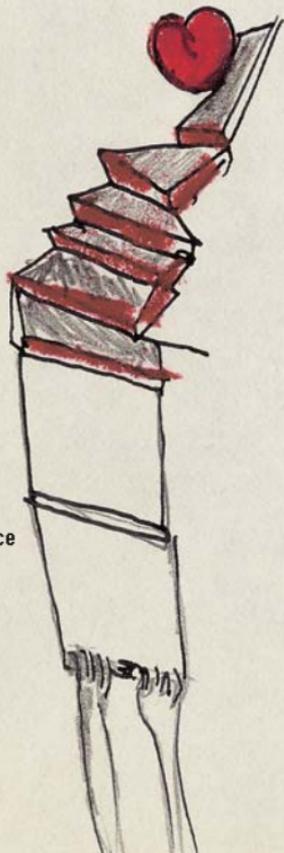
avec Bruno Helstroffer  
au théorbe et à la guitare électrique

réalisé par Marie Frering  
enregistré et mixé par Jennyfer Bec

# Choses qui font battre le cœur

Au casino, quand les roues  
de la machine à sous s'arrêtent et... perdu  
Louper une marche d'escalier et croire qu'on va tomber  
Se faire suivre par quelqu'un dans une ruelle en pleine nuit  
La naissance de petits chiots  
La renaissance d'un jardin après l'hiver  
Une augmentation de salaire et une promotion  
me feraient battre le cœur  
Quand je joue aux cartes ou que je fais un sport extrême  
Quand je perds  
Quand on me demande de chanter  
La tendresse d'un couple  
Des émotions, mêmes douces  
Des pas dans l'escalier, c'est l'heure de son retour  
Son visage  
Un concert de Gospel, je chante, ils chantent, le public  
Les souvenirs d'enfance avec ma cousine, à faire du patin à glace  
Le coup de sifflet du policier me demandant  
de me ranger sur le bas-côté  
La crainte d'arriver en retard à notre atelier cet après-midi

– collectif





28 février 1967

Le 28 février 1967, j'arrivai dans un port africain, après un voyage d'une semaine sur un paquebot. Après la fête, les gâteries, ma main dans celle de mon père, et cachée dans les jupes de ma mère, je franchissai d'un pas mon entrée dans une nouvelle vie.

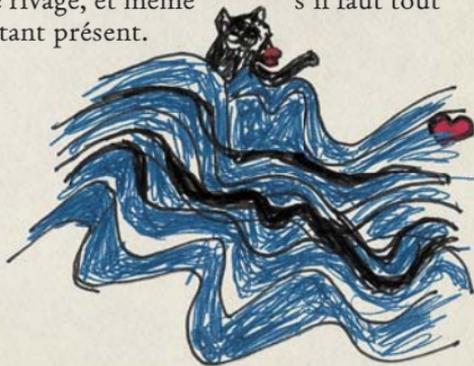
Il n'y avait là que des gens que je ne connaissais pas, ils s'approchaient de nous, réclamant des pièces, voulant nous aider à porter nos bagages, beaucoup déboulaient sur des chariots, le corps, le visage guéris mais tellement marqués par la lèpre. Je n'osais bouger, ni parler, dans ma tête il se passait tellement de choses, une peur terrible envahissant toute ma personne, mes jambes tremblaient, je transpirais, mon père m'attrapa dans ses bras en me demandant ce qui n'allait pas, je ne pouvais répondre, j'avais envie de crier, de remonter sur la passerelle et de rentrer chez nous, seules les larmes et les tremblements étaient ma réponse, mon père répétait « JE T'AVAIS RACONTÉ, TU SAVAIS CE QUE TU TROUVERAIS À TON ARRIVÉE ». Quand je pus enfin exprimer ce que je ressentais, il partit d'un grand éclat de rire en m'expliquant que non je ne deviendrais pas noire et que tout le monde me reconnaîtrait quand nous reviendrions en France.

## Intérieur

L'enfant que j'étais avait en lui une part énorme d'imagination, de rêves extraordinaires, de jeux inventifs. Très solitaire et souvent sans bruit je jouais seule, je m'inventais une vie dans une cage dorée dont j'avais perdu la clef, je me sentais à l'abri, je ne pouvais pas en sortir mais ça n'était pas grave, car tout ce qu'il y avait de mal ne pouvait y entrer et je vivais à l'abri du monde et des regards sans me rendre compte que j'étais prisonnière de cette cage et qu'un jour il faudrait en sortir et que pour aller vers la lumière il fallait aller à l'extérieur.

J'ai en moi comme un chien fou qui court dans la lande, toujours joyeux, qui dévore la vie comme un dessert, qui aime ressentir la brume et les odeurs de terre mouillée et de fleurs sur lui, un chien sans laisse qui a quand même une maison avec de gentils maîtres qui le laissent rentrer à des heures indues et qui lui donnent sa gamelle. Un chien qui ressent un bien-être étrange à partager de l'affection sans attendre rien en retour, tout frisé et mal coiffé mais qui ne rechigne pas à sauter dans la baignoire pour sentir bon et avoir des félicitations, même si ensuite il ira quand même courir après les vagues qui se fracassent sur le rivage, et même s'il faut tout recommencer, il vivra pleinement l'instant présent.

— Martine



## Rêve et cauchemar 1

Un soir je suis allée aux toilettes. J'ai appelé de l'aide pour me remettre sur mon fauteuil roulant. La personne bougeait un peu le fauteuil pour que je puisse m'asseoir. Et alors, en me mettant sur le fauteuil, je suis tombée. J'ai eu mal au pied. On m'a mis de la pommade chinoise dessus. On est allé chez une acupuntrice. Elle m'a dit que c'était une entorse. J'ai eu très peur sur le coup. Le jour d'après ça s'est calmé, heureusement, j'ai eu peur de ne plus pouvoir me tenir debout.

Je rêve souvent que je marche seule avec mes parents dans la forêt. Que je suis une petite fille et que j'aime m'amuser en cherchant des fleurs. On se promène souvent à Saint-Amarin, dans les bois, le dimanche après-midi, après un bon petit plat alsacien et un bon dessert. En respirant l'air pur de la montagne. Mes parents sont jeunes et mon père me prend souvent sur les épaules. Et j'attrape les pommes de pin. Maman cueille les fleurs et les plantes pour les sécher et faire de la tisane pour la grippe et pour les intestins.

– Christiane

## Rêve et cauchemar 2

C'est un matin, je me suis réveillé, et j'ai regardé sur mon réveil, il était 8 h 15 et à 9 heures je devais être à mon rendez-vous pour une place de cuisinier et là j'avais peur d'être en retard. Parce que la ponctualité ça fait toujours bonne impression sur le patron.

J'ai rêvé que je suis allé à Nuremberg et que j'ai vu mon ex-femme et là toute ma rancœur envers elle a pris le dessus et je l'ai frappée jusqu'à ce qu'elle ne bouge plus. C'est ce qu'on appelle un meurtre. Mais maintenant je peux me contrôler et je ne pense plus à elle. Point final.

– René

## La chambre vide

Je vis dans cette chambre vide, sans décoration... pendant la semaine. Je ne m'y attache pas car pour moi ma chambre est chez mes parents. Pour moi, vivre ici me rappelle que je suis handicapé et que j'ai besoin de quelqu'un, alors que chez moi je n'ai besoin de personne.

Je viens de Belfort. J'aime aller à Belfort, surtout au restaurant de maman, elle gère son restaurant avec ses cuisiniers, ses serveurs. Moi aussi j'aurais aimé être un serveur mais hélas, un serveur sur un fauteuil roulant ça n'existe pas. Maintenant j'en profite pour aller rendre visite à ma mère et mes grands-parents et je les aide un peu à ma façon.

En fait tout s'est passé à mes 18 ans. Mes amis étaient là, et surtout mon meilleur ami. Mes parents m'avaient donné l'autorisation de rouler avec sa mobylette. Hélas je ne la maîtrisais pas totalement dans les virages, et ce fâcheux virage que j'ai pris trop tard m'a immobilisé pendant un long moment. J'ai été une semaine dans le coma; à mon réveil on m'a annoncé que j'avais une hémiplégie du côté droit. Pour moi, ma vie était foutue. Je ne voulais plus vivre, mais pourquoi moi? Pourquoi moi?

Et comme les années passent, et que mes parents sont occupés toute la journée par leur travail, il fallait donc, avec regret, que je trouve un établissement qui m'accueille en semaine pour pouvoir travailler dans un CAT. Jusqu'à présent, mon seul but était de quitter ce foyer et de m'installer près de mes parents. Près d'eux je me sens fort, je n'ai pas envie de mourir ou de disparaître.

Et quand je suis au foyer, on me demande de participer à ces fameuses fêtes où il faut avoir un déguisement. Je trouve cela d'un ridicule.

Mais là, pour une fois, cette fête m'a sauvé la vie. C'était un jeudi, cela faisait déjà trois fois qu'on venait me demander si j'avais besoin d'aide pour me préparer. Bien sûr que non, je n'en voulais pas.

Je me suis placé avec mon fauteuil à mon endroit habituel. Dans le coin près d'un poteau. Comme ça personne ne viendrait m'enquiquiner.

Ce soir-là, il y avait le groupe "jeune", animé par une jeune femme qui est aussi sur un fauteuil. Au milieu de la soirée, elle est venue vers moi m'inviter à plusieurs reprises pour danser, je voulais m'enfuir, mais je ne pouvais pas. Pour qu'elle me laisse tranquille, j'ai accepté une danse. Mais je lui ai bien dit : « JUSTE UNE ».

Et c'est à ce moment-là que j'ai appris qu'elle aussi avait eu un accident de mobylette, mais je ne comprenais pas pourquoi elle était heureuse, souriante d'être là. Elle m'a expliqué qu'elle ne voyait pas pourquoi elle serait triste, c'est la fête, il y a de la musique et tout le monde danse. Je me suis senti bête et j'ai regardé autour de moi  toutes ces personnes qui riaient, chantaient, dansaient.

Depuis j'ai quelqu'un avec qui partager ma souffrance et qui me remonte bien le moral. Je rentre toujours chez moi le week-end, mais je ne suis plus aussi pressé d'y arriver.



## Roland le jardinier

Un matin Roland prenait son petit-déjeuner, quand une petite voix lui demanda :

– Mais Roland, quel était ton but premier pour m’avoir créée ainsi ?  
Je suis seule, sans sœurs, et je n’ai que toi pour prendre soin de moi.

Pour lui, cela n’avait rien d’extraordinaire, que sa fleur puisse ainsi lui parler... Et, elle était si belle, d’un blanc rosé nacré, dans son pot de terre cuite. Il lui expliqua alors le pourquoi et le comment il avait été amené à la créer et aussi tous les chemins plus ou moins détournés qu’il avait empruntés pour arriver à ce résultat :

– Ben voilà. Au départ, je t’ai créée pour créer. En fin de compte, je suis passé de la théorie à la pratique, plutôt par curiosité. Et, au fur et à mesure que tu as grandi, j’ai commencé à éprouver des sentiments, un peu comme de la responsabilité. Puis cela s’est mué en admiration, et j’ai tellement soif de ce que tu peux m’apporter et m’apprendre.

– Ah ! Et maintenant, t’en es où ?

– Maintenant, je tiens tellement compte de ce que tu me dis, que cela me fait doucement oublier que je suis un homme.

Bien sûr, il avouait ainsi que du stade de simple créateur, il en était arrivé à celui d’esclave volontaire.

– Et, à l’image d’une drogue, vraiment très douce, depuis que tu es entrée dans ma vie, plus rien d’autre ne compte pour moi.

– Sylvie B.



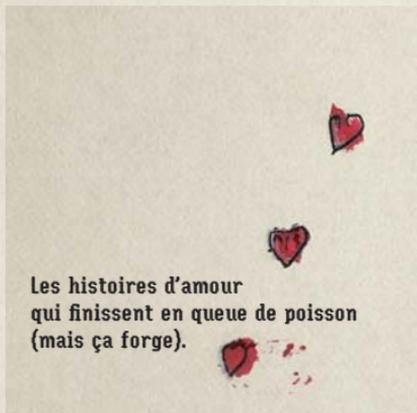
## Sofia

Il était une fois une petite fille qui s'appelait Sofia. Elle était née fin des années quarante, en Alsace, malade, handicapée et de parents inconnus. Était-elle le fruit d'un grand amour entre un GI américain et une belle Polonaise ? En ce temps-là, on aimait aller au bal pour oublier les années sombres et faire chanter un peu la vie.

Sur la piste de danse, les couples s'enlacent et tourbillonnent joyeusement. Soudain Josepha s'arrête, elle sent un regard se poser sur elle. Relevant la tête, elle aperçoit un charmant jeune homme au doux regard bleu azur. Timidement elle lui sourit, ce qu'il semble apprécier puisqu'il lui rend le même sourire. Puis chacun reprend la danse avec son partenaire. Mais pas pour longtemps, car le bel inconnu s'avance vers Josepha. Séduit par ses grands yeux et sa belle chevelure, il l'invite à danser.

Plus rien n'existe autour d'eux, ils sont emportés au rythme de la valse, leur cœur bat à l'unisson au son de l'accordéon.

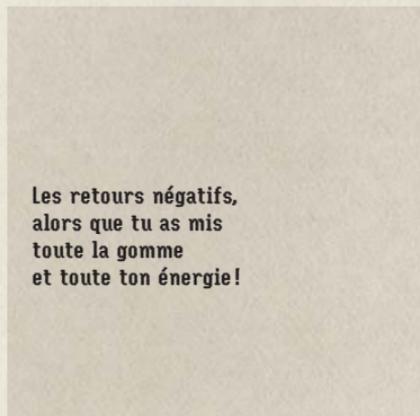
# Choses contrariantes et TRÈS contrariantes



**Les histoires d'amour  
qui finissent en queue de poisson  
(mais ça forge).**

**Les gens de pouvoir  
qui ne savent pas gérer  
et ne prennent pas  
leurs responsabilités!**

**Mon planning de demain,  
je suis de l'après-midi  
et ne peux pas faire l'atelier d'éveil!**



**Les retours négatifs,  
alors que tu as mis  
toute la gomme  
et toute ton énergie!**

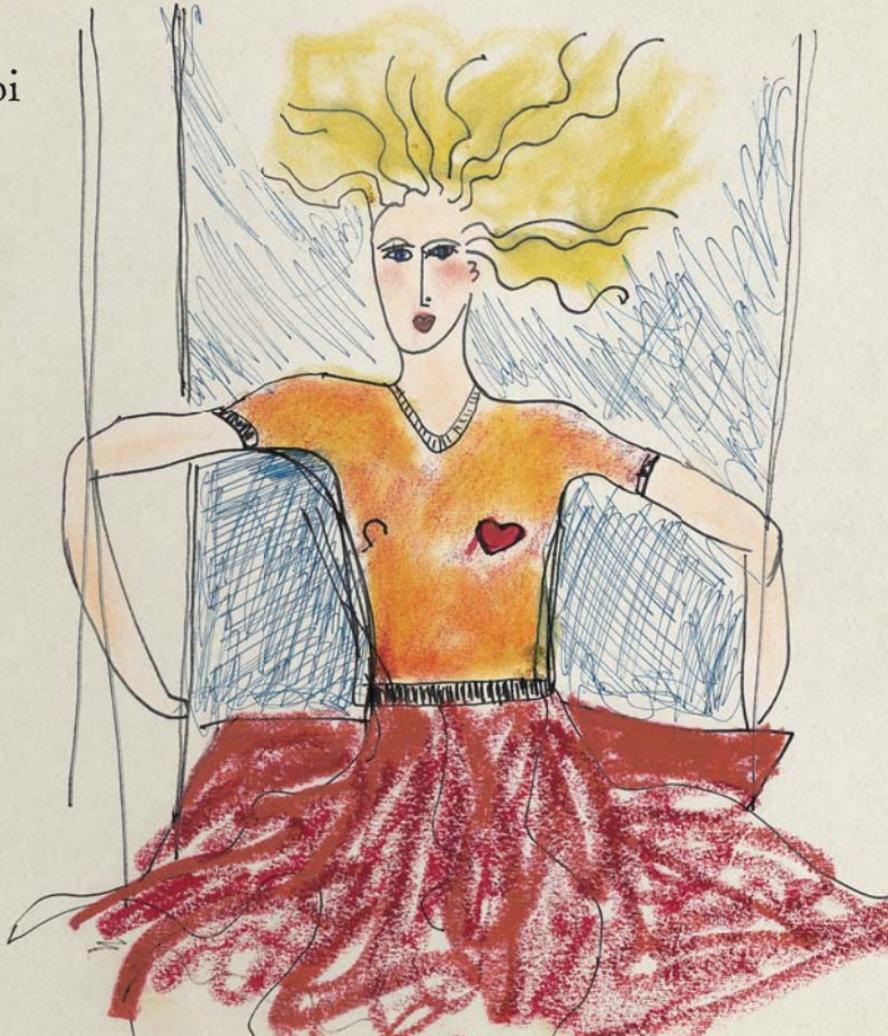
## Les dents

Après le repas je me brosse les dents et je me rends compte que trois de mes incisives bougent comme mes dents de lait autrefois. Inquiète, j'appelle ma mère et lui montre, elle me répond que ce n'est rien, mais moi inquiète j'insiste : Mais c'est pas normal ! Presque en s'énervant elle me répond : On va prendre rendez-vous chez le dentiste. Rendez-vous pris dans une semaine. Entre-temps j'y repense sans cesse. Mais qu'est-ce qui se passe encore ? Mes dents bougent beaucoup mais sans raison et elles ne me font même pas mal. Tout se mélange dans ma tête.

La semaine est vite passée, le jour et l'heure du rendez-vous sont arrivés. Dans la salle d'attente, nerveuse, j'entends le bruit strident de l'instrument de torture du dentiste mais je me dis que ça va aller, qu'il va trouver ce qu'il m'arrive. C'est à mon tour, je m'installe et comme à son habitude il me dit : Que puis-je faire pour toi ? Je lui dis : J'ai trois dents qui bougent ; il me regarde comme si je venais de l'insulter. Puis il m'ausculte, me regarde d'un air perplexe pendant quelques secondes et me répond d'un air satisfait : quand elles seront toutes tombées on te fera un dentier.

Me voilà bien avancée !

Émoi



Lorsque les auxiliaires arrivent le matin et allument la lumière, j'ouvre les yeux et à ce moment-là je la vois, belle, blonde; elle me sourit; que je tourne la tête vers la gauche, vers la droite, elle est là. Elle est présente partout. J'ai même sa photo sur la tablette de mon fauteuil roulant électrique, comme ça elle est avec moi toute la journée.

Elle au moins elle est jeune, moi j'ai bientôt 50 ans.

Elle au moins elle est belle, moi je ne me sens pas beau, je me trouve gros.

Elle au moins elle bouge, moi je ne bouge que ma main gauche et je bouge grâce à mon fauteuil.

Elle au moins elle a un corps parfait, moi je suis tout tordu.

Elle au moins elle chante divinement, moi je bégaie.

Quand je regarde ses clips, je la vois bouger, chanter, se mouvoir, je l'aime. Hier aux informations, ils ont dit qu'elle allait se marier, et moi, et moi et moi, que vais-je devenir ?

Elle me fait penser à Charlotte.

Elle était jolie, Charlotte, blonde, belle. Je pense souvent à elle. J'avais quinze ans, Charlotte était notre petite voisine quand nous habitons la Champagne. Elle avait également quinze ans.

J'ai vu Charlotte – je m'en rappelle comme si c'était hier – pour la première fois dans le jardin de sa maison, elle lisait sur la balancelle, elle venait d'arriver dans la région avec toute sa famille. Elle lisait et se balançait tout doucement, faisait voler ses cheveux blonds, qu'elle portait d'ailleurs toujours ouverts. Je me suis approché timidement et en fauteuil, pas évident pour moi. Elle n'avait toujours pas remarqué ma présence, elle était plongée dans la lecture de son livre. J'ai alors pris mon courage à deux mains et je lui ai dit bonjour. Elle a levé la tête et m'a regardé pour la première fois. Pour la première fois je voyais ses yeux, des yeux bleus, magnifiques, d'un bleu intense. Elle m'a répondu bonjour, et a continué sa lecture. Déception. Mais bon, je me suis dit : Normal, je suis en fauteuil, je ne peux pas l'intéresser. Au moment de repartir vers ma maison, elle m'a interpellé et m'a dit : Pardon je voulais terminer le paragraphe de mon livre, tu habites ici ? Je lui ai répondu : Oui, juste en face.

À partir de ce moment, Charlotte et moi sommes devenus amis. Nous étions toujours ensemble. Dès qu'elle avait fini ses cours, elle venait me voir et me racontait sa journée. Je lui racontais la mienne. Nous sommes devenus inséparables. Les années passaient ainsi, doucement, tendrement... Puis un beau jour, Charlotte est partie faire des études d'infirmière dans la ville la plus proche, elle est revenue avec son diplôme et un homme dans sa vie.

Hier, maman m'a téléphoné et m'a donné des nouvelles du pays, elle m'a parlé de Charlotte et m'a dit que son père était décédé la semaine dernière. Maman et Charlotte se sont vues longuement. Maman m'a donné son adresse.

Et si je lui écrivais ? J'ai envoyé mon courrier hier. J'attends la réponse.

– Sylvie P.

Trébuchant sur des morceaux de bois, glissant sur les monticules de mousse, il a perdu sa canne, son chien, ses jambes tremblent. « MAIS OÙ SUIS-JE ? », se demande-t-il. Il continue son chemin, ses pieds écrasent les feuilles mortes, des brindilles griffent son visage, ses mains. Ses vêtements s'accrochent, il entend des petites déchirures et l'air frais doucement pénètre et saisit son corps. Il a froid, il a peur, il est perdu. Désespéré, angoissé, il s'assied sur le petit rocher qu'il a senti avec son pied. Il lève le visage, l'odeur de la pluie, celle de l'herbe mouillée lui chatouille le nez. Il n'entend que le bruissement des feuilles et le vent faible qui siffle entre les branches, un goût amer inonde ses lèvres, ce sont ses larmes. Il ne peut même pas crier, il s'imagine entouré de monstres, de bêtes, d'insectes et soudain les sanglots deviennent violents, il crie enfin, il crie, il appelle, il se lève, il tombe, se relève, il avance. Tout en continuant à appeler, il s'arrête, un autre son lui parvient, il écoute, le

bruit lui semble plus familier, il se rapproche. L'homme crie « C'EST UN ABOIEMENT », il oublie la peur, il se dirige, en écartant de ses mains tout ce qui le gêne, il n'a plus mal, il n'a plus froid. Soudain il se retrouve à terre violemment, et le soulagement remplace l'horreur. Au-dessus de lui, une odeur familière, un poil lisse, une langue rêche qui le dévore, un jappement joyeux. L'homme a retrouvé son ami, enfin ensemble et cette fois-ci sans se lâcher, avec prudence, ils prennent le chemin qui les ramènera chez eux. L'homme lève vers le ciel ses yeux qui ne voient pas, mais quel plaisir de sentir la chaleur qui caresse son visage. Tout ce qui lui faisait peur lui semble soudain si ridicule, le vent une douceur sur son visage enfin détendu. Les bruits si effrayants deviennent un vol de papillon frôlant les fleurs, les feuilles. Il éclate de rire, il enfonce davantage la main dans le cou de son ami et ses pieds découvrent un sol plat, lisse, ils avancent et le brouhaha d'habitude si désagréable lui semble être une musique, ils sont de retour, le ronronnement des moteurs des voitures le ramène enfin chez lui. - Yvette



## Un cambriolage bizarre

Nuit étoilée sur la capitale, la tour Eiffel dort, les Parisiens aussi. Il est trois heures du matin, quelques voitures circulent, mais rares. Soudain une voiture se gare. Quelqu'un sort au bout de vingt minutes du véhicule, s'assure que les alentours sont calmes et se met à marcher en direction du Louvre. Il est seul dans la nuit, hésite, mais non, y va tout de même. Soudain il disparaît, happé par une bouche d'égout. Il continue son chemin sous Le Louvre, au bout d'interminables couloirs, sales et puants, il s'arrête tout à coup, de plus en plus déterminé. Il ouvre à l'aide d'outils une porte cachée. Il pénètre dans un labyrinthe de couloirs mais ne semble pas être perdu. Il monte des marches, en redescend d'autres, trois couloirs plus loin, tourne à gauche puis à droite, puis à nouveau à gauche, puis va pendant cinq bonnes minutes tout droit, puis il s'arrête. Et ne bouge plus. Il prend une longue inspiration, il y est. Juste au-dessus de lui dans les étages, le tableau de Léonardo da Vinci: Mona Lisa. Mona Lisa et son sourire énigmatique, son sourire qui est triste, ce visage qui semble vous toiser, les interrogations dans son regard moqueur, son sourire indéfinissable.

Il ouvre avec mille précautions une porte cachée dans un mur. Il pénètre dans le musée. Les alarmes ne se mettent pas en route, bizarre pensez-vous. Les alarmes ne peuvent pas se mettre en route. Cette personne est indétectable pour tous ces systèmes modernes de sécurité. Pour la détecter, il faut avoir du cœur et les circuits électriques n'en ont pas, aux dernières nouvelles. Seule une personne ayant des sentiments, une personne honnête peut la voir. Soudain l'individu se fige, un gardien arrive, marche droit vers lui, il mange des cacahuètes. Que faire, pour travailler dans un tel lieu, il faut être honnête, le gardien va le voir, c'est sûr. Eh bien, non, il passe à côté de lui tranquillement en pensant sûrement à cet après-midi quand il est allé faire

ses courses et qu'il a mis le paquet de cacahuètes dans sa poche. Non, tous les gardiens de musée ne sont pas honnêtes. Notre inconnu continue sa route, son but : le sourire de Mona Lisa. Ça y est, il est dans la pièce, le portrait est sous une boîte de verre sécurisé, pas de problème !

Il commence son travail par mille et une acrobaties, manipulations et réussit à enlever cette protection. Et comme tous les soirs depuis maintenant trois ans, il enlève le portrait de Mona Lisa et le glisse sous sa cape. Il se dirige vers un balcon, ouvre la porte-fenêtre et s'installe par terre. Ensemble ils scrutent le ciel étoilé et le sourire de Mona Lisa devient un sourire franc, rieur, ses yeux brillent, son regard est lumineux. Puis, avec tout autant de précautions, il retourne installer le portrait là où des millions de personnes défilent tous les jours pour l'admirer. Il reviendra demain rendre à Mona Lisa son sourire, après que toutes ces personnes l'aient lassée, à défilier inlassablement devant elle.

– Sylvie P.



- 1 Choses qui font battre le cœur
- 2 28 février 1967
- 3 Intérieur
- 4 Rêve et cauchemar 1
- 5 Rêve et cauchemar 2
- 6 La chambre vide
- 7 Roland le jardinier
- 8 Sofia
- 9 Choses contrariantes et TRÈS contrariantes
- 10 Les dents
- 11 Émoi
- 12 Forêt
- 13 Un cambriolage bizarre

Un atelier d'écriture dirigé par Marie Frering et qui a réuni de septembre 2004 à mars 2005 des auxiliaires de vie et des personnes handicapées. Un projet réalisé par l'Association des Paralysés de France (APF) du Bas-Rhin et financé par la Caisse d'épargne.

Enregistrement réalisé avec le partenariat de France Bleu Alsace.

Dessins Sapho, mise en pages L'intranquille

Musiques 1-4-5-7-9-10 Improvisations Bruno Helstroffer

3-11 Johannes Kapsberger (XVII<sup>e</sup> siècle)

8-13 Alessandro Piccinini (XVII<sup>e</sup> siècle)