

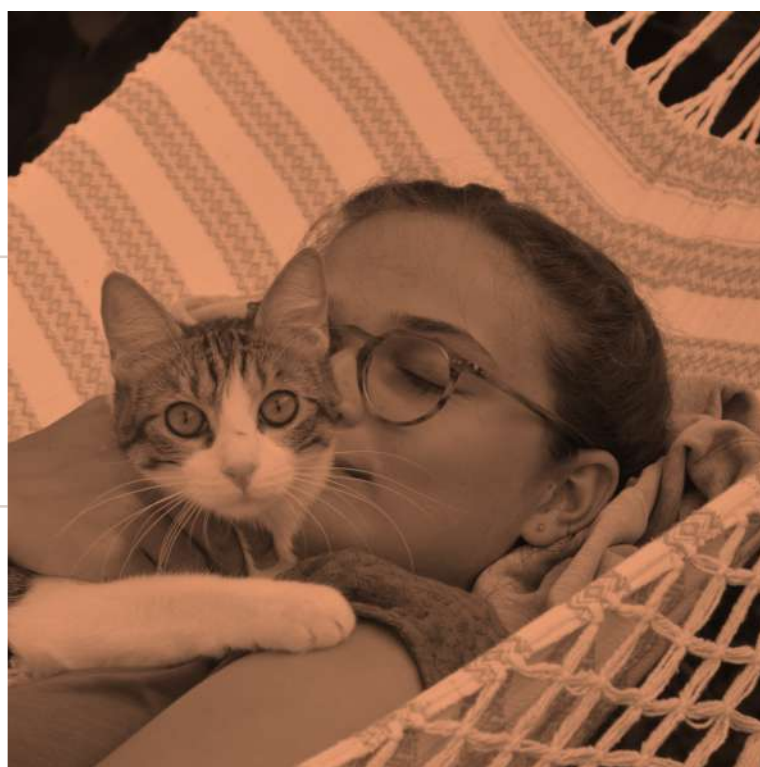
YSÉE RIANDÉE

Le combat continue ;

*Un tour de mon monde noir et blanc en
80 jours*

*À Pluton, qui me rappelle chaque jour l'innocence et la simplicité de la vie
À Cyril, mon nouveau compagnon de voyage
À mon Barbapapa, qui est l'exutoire de ma colère depuis toutes ces années*

*Et surtout, et je ne nommerai personne pour être sûre de ne pas en oublier, je sais
que chacun se reconnaîtra : à tous les humains qui ont partagé mon histoire et qui
la partagent encore tous les jours*





Qui pourrait bien
vouloir de moi ?



« Il n'y a pas de
bonheur plus grand
Que d'être dans les
bras de ses parents

Il n'y a pas plus
réconfortant
Qu'un papa, une
maman »

An aerial, high-angle photograph of a dense urban environment, likely a financial district. The image shows a complex grid of skyscrapers and buildings, with streets and highways visible between them. The perspective is looking down from a high altitude, creating a sense of scale and depth. The text "J'ai peur." is overlaid in the center in a large, bold, black serif font.

J'ai peur.



« Perhaps you've been assigned this mountain to show others it can be moved. »



« I can still recall our last summer
I still see it all
Walks along the Seine, laughing in the rain
Our last summer
Memories that remain »



Le pain d'épices façon Bellay

Ingrédients

1 verre de lait

2 œufs

1 verre de sucre

1 verre de miel

200g de farine

*1 sachet de
sucre vanillé*

*1 sachet de
levure*

Quelques épices

Recette

Verser dans un saladier
toutes les poudres.

Ajouter le lait et les œufs,
mélangez bien.

Ajoutez enfin le miel puis
bien fouetter pour obtenir
une pâte sans grumeaux.

Ajoutez les épices.

Cuire à 180° pendant 35 à
40 minutes.

Maudit soit le jour qui m'a fait naître. Maudit soit-il car je ne mérite pas d'être ici. Il y a aussi peu de sens à ma mort qu'il y en avait à ma vie. L'éternel retour. Je désespère de trouver un jour une explication. À la vie. À la mort. Et tout le reste. Tout le monde semble accepter ce monde en bordel mais pas moi. Je me révolte silencieusement. Et j'attends.

Le temps passe et j'attends. Un jour il sera trop tard et même l'attente n'aura plus de sens.

Alors pourquoi je reste ? Même moi je ne sais pas. Je n'ai aucune raison de rester, mais aucune raison de partir non plus. Quoi que je fasse je n'aurais servi à rien. À rien du tout. Point.

Mon cher Esteban, la semaine dernière j'ai tout compris. J'ai compris ce qui me fait souffrir depuis si longtemps. C'est parce que je vis à ta place, et que je ne me trouve pas à la hauteur que je suis si brisée. Je pense que tu aurais mérité de vivre plus que moi. Et ce vide, ce vide énorme qui me hante, c'est ton absence.

Je dois faire ton deuil, même si je ne t'ai jamais connu. Je vais tout récupérer : ton dossier médical, tes échographies, ton autopsie. Si tu m'y autorises je vais garder une petite photo de toi quand tu étais dans le ventre de maman, et je vais allumer une petite bougie près de cette photo chaque fois que j'en aurais besoin pour t'honorer. Je vais aller à Thiais, cimetière parisien, division 102, pour te voir. Enfin, voir ce qu'ils ont fait de toi. Et ensuite je te créerai un petit mémorial, sur un arbre, sur un banc, ce que tu préfères... Et on sera tous là pour toi. Tu feras enfin partie de la famille, je te le promets. Et moi je ne la quitterais pas cette famille, parce qu'elle n'a pas besoin qu'un suicide se rajoute à son histoire, parce qu'ils ont besoin de moi.

Je vais me battre, je vais me battre pour toi, et pour eux. Et si j'écrivais ce livre en ta mémoire ? Je vais y réfléchir. Changer le titre peut-être.

J'y pense encore. Parfois ça me revient. Je revois cette petite fille insouciante, souriante, tellement heureuse et elle ne le savait même pas. Je revois sa famille, je revois son petit monde, bien installé sur son petit nuage, presque irréel et pourtant bien vrai. Elle ne voyait pas le temps qui passe, elle ne connaissait pas le monde. Elle ne gardait que le bien, le bon, le meilleur. Et le reste elle ne l'apercevait même pas. Elle vivait simplement.

Il y a 7 ans cette petite fille a disparu. Elle est restée dans le royaume qu'elle s'était construit. Elle s'y est enfermée en découvrant la réalité. Elle s'est perdue dans le monde des adultes. Je l'ai perdue. Je la cherche encore, je ne la retrouve pas. Et elle me manque.

Cette petite fille, l'enveloppe grandissante qu'il en reste, va avoir 18 ans. Elle va se retrouver seule, pour toujours, en dehors du monde des enfants. Elle partira et ne retrouvera pas son chemin.

Cette petite fille c'est moi. Et j'ai peur pour elle, je ne me connais pas.

Aujourd'hui j'ai 21 ans. Et ça me fait tout drôle parce que j'ai changé depuis le texte que j'ai écrit quelques jours avant ma majorité. Je suis allée plus haut, mais aussi plus bas. Mais surtout, je suis toujours là. Je me suis battue et je me battrais encore.

Ce matin, j'ai soufflé, juste pour moi, la petite flamme d'un briquet et j'ai fait un vœu. J'ai fait le vœu d'être forte, aujourd'hui et les jours qui suivront.

Cette petite flamme, je me dis, c'est moi, parfois plus grande, parfois plus petite. Mais elle brille toujours au moins un peu. Et elle est là, malgré les coups de vent. Moi aussi, je suis là, malgré les coups de vent.



« Help, I have done it again
I have been here many times before
Hurt myself again today
And the worse part is there's no one else to blame »



« Somewhere over the rainbow
Blue birds fly

And the dreams that dream of
Dreams really do come true »

Je ne comprends pas ce qui m'arrive. Tout s'effondre,
et pourtant rien n'a frappé. Comme si j'étais une
maison mal construite, comme s'il m'était impossible
de tenir debout sous un soleil frappant. Brûlée par un
soleil auquel je ne suis pas habituée.

Et c'est là que je me rends compte que le bonheur est difficile, bien plus difficile que de s'enfermer dans sa souffrance et se laisser sombrer. Ou peut-être il n'est pas plus difficile, parce que la souffrance est difficile et ça je ne le nierais jamais. C'est une autre forme de difficulté. La souffrance est difficile parce qu'elle fait mal, parce qu'elle blesse profondément, parce qu'elle laisse des traces et nous abîme à tout jamais. La souffrance est difficile parce qu'il est difficile d'en sortir.

Le bonheur est différent. Le bonheur il se gagne tous les jours. C'est le sourire du matin en se regardant dans le miroir, c'est le « bonjour » que l'on donne à ceux qu'on voit tous les matins pour leur signifier qu'on est heureux de les retrouver, c'est chanter en écoutant de la musique et danser sous la douche, c'est regarder le ciel et profiter du sentiment d'infini qu'il nous procure, c'est rester léger face à ce qui nous arrive sans en oublier la profondeur des choses. Le bonheur est difficile car il faut sans cesse se battre pour le garder, parce qu'il ne reste pas, jamais.

Mais au fond, c'est cette difficulté qu'il faut préférer, et c'est celle que je veux choisir. Parce que je vais me battre, et je vais y arriver. Et sans même y réfléchir, sans même y penser, je vais vivre. Ce sera aussi simple que ça.



« Lost in this world
I even get lost in this song
And when the lights go down
That is where I'll be found »



Petits entremets au citron et à la mirabelle

Ingrédients

2 œufs
3 citrons
100g de sucre en poudre
250g de beurre
3 feuilles de gélatine
280g de crème liquide
6 blancs d'œufs
200g de sucre glace
80g de poudre d'amandes
80g de farine
50g de crêpes dentelles
90g de chocolat blanc
Feuilles de verveine
Purée de mirabelles

Recette

- Faire infuser dans la purée de mirabelles la verveine et y ajouter une feuille de gélatine essorée. Mettre en insert au congélateur.
- Faire un beurre noisette avec 200g de beurre. Faire mousser les blancs d'œufs et incorporer amandes et farines. Ajouter le beurre. Étaler sur une plaque de cuisson et faire cuire 20 minutes à 80°.
- Zester le citron avec un économe. Dans une casserole mettre les œufs, le zeste du citron et son jus puis porter à ébullition avec le sucre en poudre. Hors du feu ajouter 35g de beurre et remuer jusqu'à incorporation.
- Faire ramollir les feuilles de gélatine dans l'eau froide. Zester et presser 2 citrons. Dans une casserole porter à ébullition le jus de citron avec le zeste et la gélatine jusqu'à incorporation. Monter la crème en chantilly ferme. Ajouter au curd le mélange citron/gélatine. Verser le mélange dans la crème fouettée et incorporer avec une maryse.



« Vous mes amis tant de fois vous me dites
Que d'ici peu je ne serai plus triste
J'aimerais bien vous croire un jour, mais
J'en doute avec raison
Essayez de répondre à ma question

Qui saura, qui saura, qui saura
Qui saura me faire oublier dites moi
Ma seule raison de vivre, essayez de me le dire
Qui saura, qui saura oui qui saura »

Pour Esteban

*Demain, dès l'aube, à l'heure où blanchit la campagne,
Je partirai. Vois-tu, je sais que tu m'attends.
J'irai par la forêt, j'irai par la montagne.
Je ne puis demeurer loin de toi plus longtemps.*

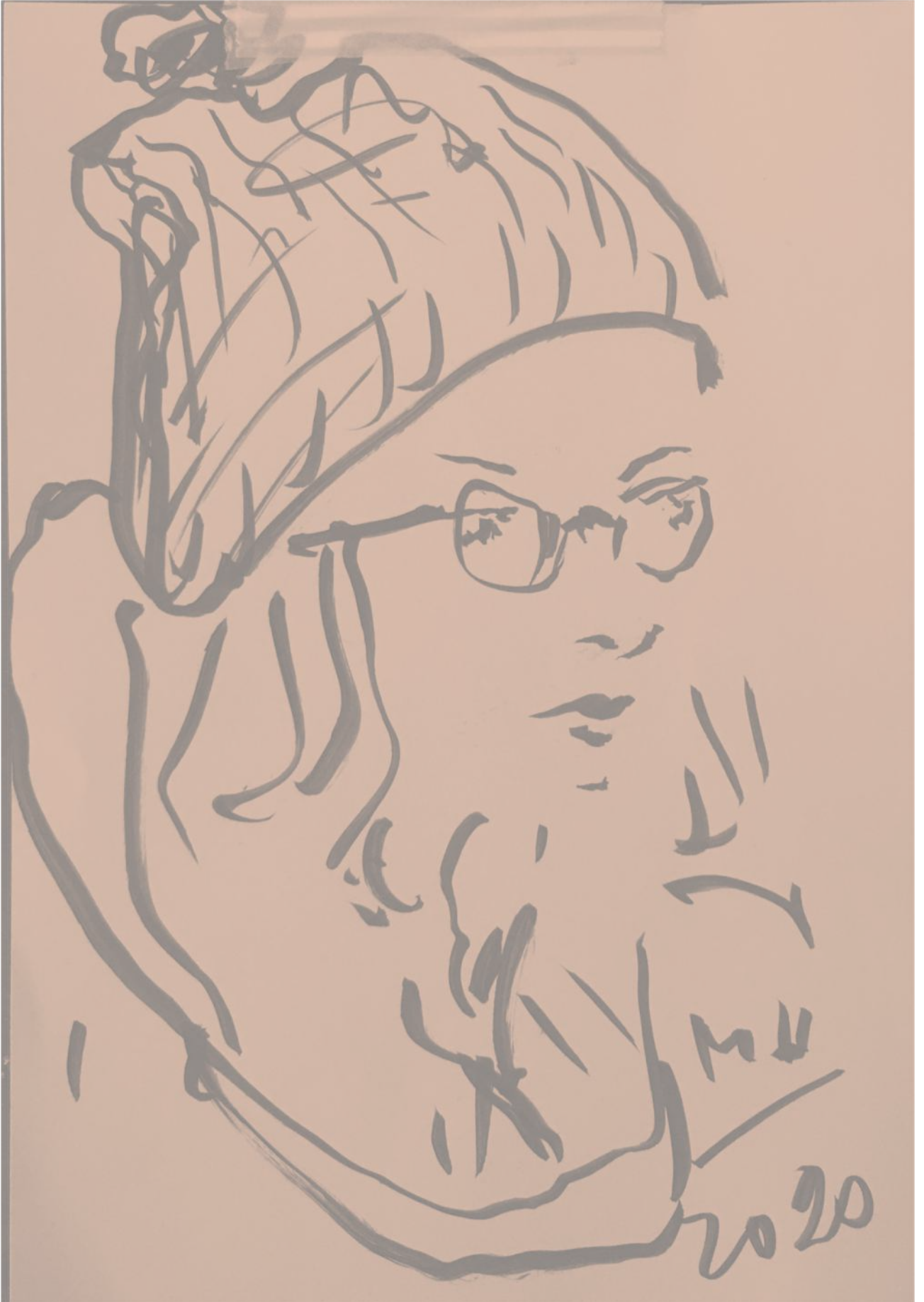
*Je marcherai les yeux fixés sur mes pensées,
Sans rien voir au dehors, sans entendre aucun bruit,
Seul, inconnu, le dos courbé, les mains croisées,
Triste, et le jour pour moi sera comme la nuit.*

*Je ne regarderai ni l'or du soir qui tombe,
Ni les voiles au loin descendant vers Harfleur,
Et quand j'arriverai, je mettrai sur ta tombe
Un bouquet de houx vert et de bruyère en fleur.*

Victor Hugo



« Slipping through my fingers all
the time
I try to capture every minute
The feeling in it
Slipping through my fingers all
the time »





« Les rêves s'entassent dans les métros
Les grattes-ciel nous regardent de haut
Comme un oiseau sous les barreaux

J'suis pas bien dans ma tête, maman
J'ai perdu le goût de la fête, maman
Regarde comme ta fille est faite, maman
J'trouve pas d'sens à ma quête maman »



Salade de kiwis à la cannelle et à la menthe

Ingrédients

150g de sucre
30cl d'eau
1 bâton de
cannelle
1 poignée de
menthe fraîche
1 douzaine de
kiwis verts

Recette

Mettre le sucre avec l'eau et la cannelle dans une casserole puis porter doucement à ébullition pour que le sucre se dissolve.

Laisser cuire 10 minutes pour obtenir un sirop et ajouter la menthe pendant que le sirop refroidit.

Couper en rondelles fines les kiwis et les submerger de sirop. Laisser au frigo plusieurs heures.

Servir avec de la menthe ciselée.

C'est pas juste, le monde est pas juste. Il y en a qui ont tout et d'autres qui n'ont rien. Et sans raison. Il y en a qui meurent et d'autres qui vivent. Il y en a qui rient et d'autres qui pleurent.

C'est pas juste. Je veux pas d'un monde comme ça. Moi je voudrais d'un monde où tout le monde est du bon côté de la balance. Un monde où même ceux qui le méritent pas sont heureux. Mais ça c'est impossible...

...Et même si ça me donne envie de tout balancer je vais l'accepter. Pour tous ceux qui n'ont pas eu la chance d'être à notre place et qui pourtant le méritaient plus que nous. Je ne veux pas mourir. Je ne veux pas mourir parce que je ne veux pas que tu sois triste, parce que je t'aime, et puis parce que j'aime un peu la vie aussi. Je ne veux pas mourir, parce que ce serait rendre le monde plus injuste qu'il ne l'est déjà.



« Qui a le droit
Qui a le droit
Qui a le droit d'faire ça
À un enfant qui croit
vraiment
C'que disent les grands

On passe sa vie
À dire merci
Merci à qui, à quoi
À faire la pluie
Et le beau temps
Pour des enfants
À qui l'on ment »



« But I've got to get a move
on with my life
It's time to be a big girl now
And big girls don't cry

The path that I'm walking
I must go alone
I must take the baby steps till
I'm full grown, full grown »

Mortalité évanouie
De mon être qui pourrit...

Laissez, laissez-moi je vous prie
M'arracher, me prendre, m'ôter la vie
Vous serez heureux vous verrez
De ne plus me voir et de m'oublier

1

MELODY
CHORDS

GABRIEL'S OBOE

from "THE MISSION" (ORIGINAL SOUNDTRACK FROM THE FILM) (1986)

Music by Ennio Morricone
Arranged by Jan Walter

♩ = 58

1

A

5

D $\frac{A^7}{E}$ $\frac{A^7}{E}$ D $\frac{D}{F\#}$ G^9 A D $\frac{D^9}{F\#}$

8

$\frac{G}{F\#}$ $E m^7$ A D D $\frac{D}{C\#}$

11

B:m $B:m^7$
A

Je suis Casper. Le petit fantôme. Il est là mais personne ne le voit. Elle est là mais personne ne la voit. Je suis là mais personne ne me voit. Le long des couloirs, à l'entrée d'une pièce, autour de la table... Comme une ombre, invisible. Elle existe, mais on n'y fait pas attention. De temps à autre, on se souvient qu'elle est là, on rigole avec elle. Mais ça ne dure jamais longtemps. Elle retourne au second plan, d'où elle vient. C'est là sa place, jamais elle ne la quittera vraiment.

Je ne sais pas quand tout sera terminé. Vais-je en décider ou vais-je réussir à me laisser porter par le courant, attendre la mort que l'on me réserve ? Y arriverais-je seulement ?

MES 10 FORCES

Je cuisine
comme Cyril
Lignac



Je suis
SOLAIRE



Je suis
BRILLANTE

Je suis DRÔLE



Je suis toute
MIMI



Je suis
ORGANISÉE

Je SOURIS



Je suis
ALTRUISTE



Je suis
COURAGEUSE

J'ai un regard
différent sur le
monde




« J'aurais aimé tenir ta main un peu
plus longtemps »



« On devrait dire aux gens quand on les aime
Trouver les phrases, trouver le temps
Qu'ils changent nos heures amères en poèmes
On devrait tout se dire avant
Il faut le dire aux gens quand on les aime
Comme ils comptent pour nous chaque instant
Les mots doux c'est mieux qu'un beau requiem
Et tant qu'on est là bien vivant
Tout se dire tant qu'il est temps »

Je ne pensais pas qu'il était possible de souffrir autant.
J'entends mon cœur souffrir tellement il me fait mal. Je
l'entends appeler au secours mais je ne peux rien faire.
Personne ne lui répond, personne ne nous répond.

Éternels abandonnés, éternels déçus d'une confiance
trop vite accordée, éternels perdants. Impossible de se
relever quand on est trop de fois tombée. Impossible
d'attraper une main quand toutes celles qu'on avait prises
nous ont lâché. Impossible de voir la lumière quand la
souffrance et la noirceur ne font que s'épaissir et nous
engloutissent de plus en plus. J'ai fait tout ce que j'ai pu.
Et pourtant ce n'était pas assez, ce n'est jamais assez.



« Even the darkest
hour only has 60
minutes. »

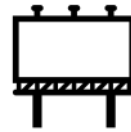
Journée noire après journée noire... Elles se suivent mais ne se ressemblent pas. Je pense être à terre, je suis poussée encore plus bas. On me dit courage, je me dis courage mais ça ne suffit plus. Ce ne sont pas des interprétations ce sont des sentiments. Tout ça c'est réel. Je ne l'imagine pas ce n'est pas possible de souffrir autant pour quelque chose d'irréel. Je ne vois plus du noir partout, je vois du rouge partout : c'est du sang. C'est ma souffrance ce sont mes blessures, c'est le poids que je ne supporte plus qui m'écrase et me réduit en bouillie. Je me disperse et je ne suis plus que bouillie, je ne suis plus que sang.

Le sang, mon bras. Ils m'ont dit d'arrêter de me couper en rondelles. Comme si j'étais un saucisson. Et pourtant il coule encore, il coule là où mes larmes devraient couler. Il prend leur place. Ma tristesse ensanglantée. Ces couteaux, ma passion, tâchée de petites gouttes. Le noir est devenu rouge.

MES ASTUCES

MÉDITER c'est
laisser retomber LA
BOUE AU FOND
du verre

Faire du TRI
dans ses
PENSÉES ÇA SE
DÉCIDE !



SE CRÉER DES
ARCS EN CIEL



ACCEPTER ses
émotions et
REFUSER ses
pensées négatives



Mes inquiétudes ne
sont pas réelles

Avancer UN JOUR
À LA FOIS



Je suis une pièce de puzzle qui a perdu son reste. Une grosse pièce de puzzle, qui est encombrante, dont on ne sait pas quoi faire. Et qui restera, à jamais, seule. Personne ne sait quoi faire de moi. Je suis comme les cartons qui traînent au fond du grenier, on n'ose pas s'en débarrasser mais qu'est-ce qu'ils sont encombrants. Et puis on les oublie, ils moisissent seuls dans leur coin. Un jour on ouvre le grenier, on les retrouve et on les jette.



« And did you think this fool could never win
Well look at me, I'm coming back again
I got a taste of love in a simple way
And if you need to know while I'm still
standing you just fade away

Don't you know I'm still standing better than I
ever did
Looking like a true survivor, feeling like a little
kid
I'm still standing after all this time
Picking up the pieces of my life without you on
my mind »

Je Suffoque

Canon in D

Johann Pachelbel
Arr. by Brian Crain

♩ = 138
8^{va}

Piano

p
8^{va}

10 (8^{va})

20 (8^{va})

mp

29 (8^{va})



« It's enough of a
fight staying alive,
anyway »

« Apprends-moi l'art des petits pas »

Antoine de Saint-Exupéry



« Difficile d'appeler au secours
Quand tant de drames nous oppressent
Et les larmes nouées de stress
Etouffent un peu plus les cris d'amour
De ceux qui sont dans la faiblesse
Et dans un dernier espoir
Disparaissent »



Salade de poivrons en vinaigrette, asperges flambées, raviole

Ingrédients

300g de farine

3 œufs

*1 cuillère à soupe
d'huile d'olive*

300g de ricotta

1 jaune d'œuf

*60g de parmesan
râpé*

*6 poivrons de 3
couleurs différentes*

Sauce vinaigrette

12 asperges vertes

3cl de cognac

50cl de crème

Piment d'espelette

Recette

- Préparer la pâte à raviole en mélangeant les ingrédients. Laisser reposer une vingtaine de minutes. Préparer la farce à la ricotta. Garnir chaque raviole d'une cuillère à café de ricotta et bien refermer. Cuire dans l'eau bouillante salée.
- Couper le pied des asperges et les éplucher légèrement. Laisser cuire les asperges 8 minutes dans de l'eau frémissante. Beurrer une poêle pour les rôtir puis faire flamber au cognac.
- Découper les poivrons en petits dés et monter une vinaigrette. Faire bouillir la crème avec le piment pour bien la parfumer. La monter en chantilly avec une pincée de sel.



« Les passants que tu vois
Sont vivants pendant que toi
Tu leur cries que tu n'en peux plus »



Dahl vert au quinoa

Ingrédients

Quinoa

*Pousses
d'épinards*

Pois chiches

Fèves

Lait de coco

Curry

Recette

Faire revenir le quinoa dans une casserole chauffée avec de l'huile. Mouiller avec 20cl d'eau.

Faire imbiber progressivement comme pour un risotto avec le lait de coco.

Faire cuire les pois chiches et les fèves à part. Une fois que le quinoa est cuit, assaisonner avec le curry, sel et poivre.

Ajouter les pousses d'épinards, les pois chiches et les fèves. Servir une fois que les pousses ont perdu du volume.

Mon 1^{er} combat depuis ce nouveau départ. Je me suis fait violer, violée, je ne sais même pas comment l'écrire je n'aurais jamais pensé avoir à écrire cette phrase. C'était il y a 4 mois, et 12 jours, et aujourd'hui, 4 mois et 12 jours plus tard, je suis allée voir un film de 2h sur le harcèlement sexuel. En pensant initialement aller voir un film drôle au casting inoubliable. Casting inoubliable en effet. Film inoubliable. Mais surtout, surtout : un sentiment de déchirement intérieur inoubliable. Envie de sortir de la salle, de m'effondrer pendant tout le film mais il faut rester forte. Ne pas s'effondrer, ne jamais s'effondrer ou je ne me relèverai pas.

En sortant, le déluge qui nous assomme me fait penser au déluge dans mon cœur, au déluge dans mon corps. Il pleut des cordes et j'aimerais pouvoir pleurer autant que ça pour que ça sorte de moi. Pour que je n'y pense plus. Bien sûr c'est impossible. Un viol ça ne s'oublie pas, jamais.

Prelude And Fugue in C

Johann Sebastian Bach

PRELUDE
Allegro

The first system of the Prelude, measures 1-2. The right hand features a continuous eighth-note pattern, while the left hand plays a simple bass line with quarter notes. A dynamic marking of *p* (piano) is present in the first measure.

The second system of the Prelude, measures 3-5. The right hand continues the eighth-note pattern, and the left hand maintains the bass line. Measure 5 shows a change in the bass line.

The third system of the Prelude, measures 6-8. The right hand continues the eighth-note pattern. The left hand's bass line changes in measure 8, introducing a half note and a quarter note.

The fourth system of the Prelude, measures 9-11. The right hand continues the eighth-note pattern. The left hand's bass line continues with the half and quarter note pattern.

The fifth system of the Prelude, measures 12-14. The right hand continues the eighth-note pattern. The left hand's bass line continues with the half and quarter note pattern.

© Copyright 2002 Chester Music Limited, 8/9 Frith Street, London, W1D 3JB.
All Rights Reserved. International Copyright Secured.



« I had a dream my life would be
So different from this hell I'm living
So different now from what it seemed
Now life has killed the dream
I dreamed »



Bûche aux marrons et à la clémentine

Ingrédients

8 clémentines
1 gousse de vanille
40g de sucre
8g de gélatine

6 blancs d'œufs
80g de sucre
250g de poudre de noisettes
250g de sucre glace

25cl de lait
15g de miel
5 jaunes d'œufs
500g de crème de marrons
10g de gélatine
20cl de crème fleurette
100g de brisure de marrons glacés

Recette

- Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide. Tailler des suprêmes de clémentine et faire du zeste de clémentine. Dans une casserole, mettre les clémentines, le zeste, le sucre et la gousse de vanille ouverte en deux. Laisser compoter 10 minutes puis hors du feu ajouter la gélatine essorée. Placer l'insert au frais.
- Mélanger le sucre glace et la poudre de noisette. Fouetter les blancs d'œufs. Lorsqu'ils sont bien mousseux ajouter le sucre en 3 fois. Incorporez doucement les 2 mélanges. Étaler sur une plaque et enfourner 20 minutes à 160°.
- Porter à ébullition le lait, le miel et la crème de marrons. Verser sur les jaunes d'œufs. Remettre sur le feu et fouetter légèrement. Hors du feu ajouter la gélatine essorée. Lorsque le mélange est refroidi, ajouter la crème fleurette montée en chantilly.

Je ne sais jamais quand sera la prochaine fois. Il y a des moments où tout va bien, je me sens comme la fille la plus heureuse au monde. Et pourtant. 5 minutes plus tard, c'est déjà comme si rien n'avait changé. Ce sentiment de bonheur devient un rêve, après tout peut-être en était-ce un. Je replonge la tête dans l'eau après une courte respiration. Trop courte. Et je sais que jamais je ne retournerai sur la terre ferme. Peut-être un jour mes cheveux sècheront au soleil, mais aussitôt après ils redeviendront lourds, mouillés, vestiges d'une baignade mortelle.

« Dites "OUI" à la vie et vous la
verrez soudainement se mettre à
fonctionner pour vous plutôt que
contre vous. »

Parler. Parler c'est un grand mot. En parler, tient, c'est déjà plus précis. Mais parler de quoi ? De quelque chose qui blesse, qu'on ne veut pas entendre ou voir, ou auquel on ne veut même pas penser.

C'est dur d'en parler. Parce que les mots qui sortent ne sont jamais les bons, parce que l'oreille qui les entend nous juge, même si elle prétend le contraire. Mais on se force, on parle, on se confie, même si cela signifie qu'on sera blessé. Le plus important, pourtant, on ne le dit pas. On le garde bien profond, en espérant qu'il ne sortira pas, jamais. Et on a tort, parce que c'est la seule chose dont on devrait vraiment parler.

Mais on ne dit rien, le temps passe et les ronces poussent. Elles piquent de plus en plus, elles nous envahissent. Elles nous percent petit à petit, jusqu'au jour où elles explosent. Pas de la bonne façon. C'était imprévu. Personne ne comprend. On n'est plus victime de l'araignée, l'araignée c'est nous. Et on s'en veut, de faire tout ce mal et de vivre. La mort, c'est la seule solution



Bûche cassis vanille cardamome

Ingrédients

150gr de beurre
175gr de sucre glace
50gr de farine
80gr de poudre
d'amandes
150gr de blancs d'œufs

50gr de chocolat au lait
200gr de praliné
100gr de crêpes
dentelle

175gr de purée de
cassis
90gr de sucre en
poudre
14gr de gélatine
450gr de crème entière

400g de crème entière
100g de jaunes d'œufs
60gr de sucre en
poudre
1 gousse de vanille
1 gousse de cardamome
4gr de gélatine

Recette

- Faire un beurre noisette. Mélanger les poudres et les ajouter aux blancs d'œufs mousseux. Ajouter enfin le beurre fondu. Etaler sur une plaque et enfourner pendant 20 minutes à 180°.
- Porter à ébullition la crème dans une casserole avec les gousses. Fouetter les jaunes d'œufs et le sucre. Verser la crème parfumée sur les œufs et mélanger. Replacer à feu doux et cuire la crème anglaise. Hors du feu, ajouter la gélatine essorée. Mettre l'insert au congélateur.
- Mélanger la purée de cassis et le sucre et porter à ébullition. Incorporer la gélatine essorée. Monter la crème au batteur et incorporer doucement le. Mélange au cassis. Monter la bûche.

J'ai envie de pleurer mais je n'y arrive pas. Je ne sais même pas quoi écrire. Elle s'est tue. Elle s'est tuée. Toute la différence dans un accent. Le silence si proche de la mort. C'est le silence qui mène à la mort. Mon silence me tuera un jour.



Blinis potiron chèvre, crème de saumon et piment d'espelette

Ingrédients

*Purée de
potiron ou
butternut*
150g de farine
*1 cuillère à café
de levure
chimique*
3 œufs
1 filet d'huile
*Piment en
poudre*
Mascarpone
*Chutes de
saumon fumé*
*Ciboulette ou
aneth*

Recette

Mélanger la farine et la levure, ajouter les œufs et un filet d'huile puis la purée de potiron brute et assaisonner.

Faire cuire les blinis comme des pancakes (on retourne quand des bulles apparaissent).

Mixer le mascarpone au chutes de saumon fumée avec des herbes. Mettre en poche pour décorer les blinis.

J'ai trop attendu. Parce que je croyais que tout allait s'arranger, que j'irais mieux. Mais je ne savais pas que je fonçais dans le mur de toute façon. Ce mur il est là, tous les jours. Je le vois sans arrêt, je lui tourne le dos parfois, quand j'en ai le courage. Mais il devient de plus en plus réel, il se rapproche et il se durcit. Je suis devant, les autres de l'autre côté me regardent, puis ils s'en vont. Je les entends parler, je les entends rire, je les entends m'ignorer. Je les vois qui ne me voient pas. Et je recule, je ne m'impose pas. Ce côté du mur est peut-être au fond fait pour moi.



« En somme, si j'ai compris
Sans amour dans la vie
Sans ses joies, ses chagrins
On a vécu pour rien »

Tout ça ne me concerne pas je le sais. Tout ça ne me concerne pas. C'est un autre qui est mort ce n'est pas moi. C'est une autre personne. Je peux être triste mais je ne dois pas mourir comme lui. Je ne dois pas mourir comme lui juste parce que j'avais envie de mourir avant lui. Je ne dois pas trouver ça injuste, qu'il soit mort lui et pas moi, alors que moi j'en avais envie, et lui certainement pas. Je n'ai pas à m'arrêter de parler, marcher, manger juste parce que lui l'a fait.

Et pourtant c'est tout ce dont j'ai envie. Parce que c'est le seul moyen que je crois entrevoir de le soutenir. C'est ma seule façon de lui dire, depuis là où je suis, toute la douleur que je ressens. La vie est injuste, il n'aurait pas dû mourir.

Nuvole Bianche

Ludovico Einaudi

Arranged by Joel Biffin
Transcribed by Joel Biffin

A ♩ = 40

molto rit.

Musical notation for section A, measures 1-4. The piece is in 4/4 time with a key signature of three flats (B-flat, E-flat, A-flat). The tempo is marked as *molto rit.* with a quarter note equal to 40. The notation consists of a grand staff with a treble and bass clef. The melody in the treble clef is simple and slow, while the bass clef provides a harmonic accompaniment with chords and single notes.

5 **B** ♩ = 120

Musical notation for section B, measures 5-7. The tempo is marked as ♩ = 120. The notation consists of a grand staff with a treble and bass clef. The melody in the treble clef is a fast, rhythmic eighth-note pattern. The bass clef provides a harmonic accompaniment with chords and single notes.

44

Musical notation for section B, measures 44-45. The notation consists of a grand staff with a treble and bass clef. The melody in the treble clef is a fast, rhythmic eighth-note pattern. The bass clef provides a harmonic accompaniment with chords and single notes.

46

Musical notation for section B, measures 46-47. The notation consists of a grand staff with a treble and bass clef. The melody in the treble clef is a fast, rhythmic eighth-note pattern. The bass clef provides a harmonic accompaniment with chords and single notes.

48

Musical notation for section B, measures 48-49. The notation consists of a grand staff with a treble and bass clef. The melody in the treble clef is a fast, rhythmic eighth-note pattern. The bass clef provides a harmonic accompaniment with chords and single notes.

Et toi c'est qui tes morts ? Moi je n'ai pas de « vrais » morts. Moi mes morts je ne les ai pas connus. Moi, mes morts, c'est personne. Des morts en fait, j'en ai pas. Si je te réponds ça tu vas te dire que j'ai de la chance. Ou du moins tu le penseras en réalisant que je ne suis allée à aucun enterrement, que je n'ai pas connu la disparition d'une personne aimée, pas comme toi tu l'as connue.

Moi mes morts, ce sont mes fantômes. Les fantômes d'une Ysée disparue, les fantômes d'une famille disparue, les fantômes d'un bonheur à jamais perdu. Je n'ai peut-être pas de morts, mais je connais le sentiment que laisse la mort sur son chemin. Du moins, c'est mon impression. Si je te dis que je suis morte moi-même, me croiras-tu ?



« Notre vieille Terre est une étoile
Où toi aussi tu brilles un peu
Je viens te chanter la ballade
La ballade des gens heureux
Je viens te chanter la ballade
La ballade des gens heureux »

Je veux mourir parce que je sais que je n'y arriverais pas. Je me sens partir déjà, je perds progressivement le lien avec la réalité. Je sens que le monde s'éloigne de moi et que je m'éloigne de lui. Mes yeux se ferment, je veux m'endormir et ne plus jamais me réveiller.

Je suis déjà partie du monde il y a longtemps. Mon ombre y est restée, quelques fois elle me fait signe mais je ne lui réponds que très peu. Ses problèmes m'embêtent, ils sont trop « simples ». Elle n'est pas ce que je voudrais qu'elle soit, elle reste mon ombre. Elle est sale, minable et méchante. Elle m'horripile. Je ne veux plus la voir, je ne veux plus me voir.

Je ne veux plus qu'on me voie. Plus personne ne pourra me faire du mal. Je n'aurais plus rien à attendre des autres et je ne les décevrais plus. J'effacerai cette douleur qui m'anime, je m'arracherai au sentiment de souffrance qui me tient en étau permanent. Je ne sentirai plus rien, mais au moins je serais libre. Et le malheur ne pourra plus m'atteindre.



« So I say
Thank you for the music, the songs I'm singing
Thanks for all the joy they're bringing
Who can live without it, I ask in all honesty
What would life be
Without a song or a dance what are we
So I say thank you for the music
For giving it to me »

« À quoi bon aller chercher si loin le bonheur...

.... Vous y êtes déjà, vous ne pouvez pas le sentir parce que votre mental fait trop de bruit. »



« I don't quite know
How to say
How I feel

Those three words
Are said too much
They're not enough »



Mousse au Toblerone

Ingrédients

*300g de
toblerone (noir)*

*15cl de crème
liquide*

3 œufs

75g de sucre

Recette

Faire fondre le chocolat au bain marie avec la crème.

Hors du feu ajouter les jaunes d'œufs et mélanger énergiquement.

Monter les blancs en neige bien fermes. Ajouter le sucre si chocolat noir mais pas besoin si au lait.

Mélanger les 2 préparations.

Réserver au frigo au moins 4 heures avant dégustation.



« La vie ne m'apprend rien
Je voulais juste un peu parler, choisir
un train

La vie ne m'apprend rien
J'aimerais tellement m'accrocher,
prendre un chemin
Prendre un chemin

Mais je ne peux pas, je ne sais pas
Et je reste planté là
Les lois ne font plus les hommes
Mais quelques hommes font la loi
Et je ne peux pas, je ne sais pas
Et je reste planté là »



Galettes de légumes

Ingrédients

*3 carottes ou 2
courgettes*

*2 pommes de
terre*

4 œufs

*40g de
parmesan râpé*

40g de farine

Persil

Recette

Laver et éplucher tous les légumes puis les râper.

Ajouter les œufs et les poudres et mélanger énergiquement.

Assaisonner.

Faire cuire comme des pancakes à feu très doux et ne pas hésiter à laisser bien longtemps pour cuire les légumes.

D'habitude, le soir, au moment où j'éteins la lumière pour dormir, j'ai peur. Peur du noir, ce reflet de l'obscurité que j'ai en moi. Quelque part peur de mourir pour de vrai. Mais cette nuit-là je n'ai pas eu peur. Parce que cette nuit-là, je me fichais de mourir. Cette nuit-là j'avais envie de disparaître, n'avoir jamais existé. Marre d'être insignifiante. De n'être rien aux yeux de personne. Marre d'être moi. Je me déteste, je veux partir.

La vie est belle, si on veut bien y croire. On peut choisir ce que l'on voit. On peut choisir d'écouter les chants des oiseaux un jour de printemps, les rires des enfants, le son d'une rivière qui descend la montagne ou le vent du bord de mer qui emmêle nos cheveux et couche les fougères. On peut choisir de voir la vie comme un cadeau, comme une opportunité, comme quelque chose dont on peut faire ce que l'on veut.

Mais on peut aussi la vivre comme une punition. On peut choisir de la subir et de regretter d'être sur Terre chaque jour que nous vivons.

C'est un choix, même s'il n'est pas toujours évident. Il y a des jours où on ne peut même pas faire ce choix. Mais pour tous les autres, pour tous les jours où je suis heureuse d'être ici et fière de ne pas avoir abandonné je veux être forte. Pour pouvoir faire ce choix. Et faire le bon. Car la vie est belle, il suffit juste de choisir d'y croire.



« They say, "You're a little much for me
You're a liability
You're a little much for me"
So they pull back, make other plans
I understand, I'm a liability
Get you wild, make you leave
I'm a little much for
E-a-na-na-na, everyone »

Je suis une petite fleur. Parfois je m'ouvre tout en grand et je montre mes couleurs, je me laisse dorer au soleil. Mais un simple coup de vent peut tout changer et alors je me laisse tomber. Je me referme, je plie sous la tempête, ma tige parfois même se casse.

Sans tempête aussi je peux me refermer, ou tout simplement ne pas m'ouvrir. Tout dépend de mon environnement, si on m'approche de trop près et qu'on touche un point sensible, c'est trop tard. Si on observe mais que jamais on ne m'admire c'est tout pareil. Si on me cueille, qu'on me met dans de l'eau et qu'on reste près de moi, alors je me sens bien. Et je peux pleinement m'épanouir.

MOURIR

VIVRE

ADIEU... Au noir? Au blanc?
C'est à moi d'en décider
maintenant, ça a toujours été ma
décision

MERCI

Vous vous reconnaîtrez 😊

