

ADNANE
BENCHAKROUN

JE NE
SUIS
PAS
POÈTE,
MAIS
JE ME
SOIGNE
UN
PEU



Tome 1

2024

Recueil sans sommaire !

Je crois que ce recueil, de douze images, douze refrains et douze poèmes, n'a guère besoin de sommaire.

Ni l'ordre chronologique, ni l'ordre alphabétique ne lui conviennent, et un classement thématique ne lui rendrait pas justice.

Je confie à mes lecteurs la liberté de le parcourir selon leur désir, de s'attarder ici ou là, au gré de leur cœur.





À ma chère mère,

Dans ce recueil de poèmes, chaque mot est une étoile filante dans le ciel de ma mémoire, chaque vers un souffle de ton amour qui ne cesse de m'accompagner. Tu nous as quittés bien trop tôt, laissant un vide immense, mais aussi un héritage de tendresse et de force. Si absente physiquement, tu demeures pourtant si présente dans chaque instant de ma vie. Ces poèmes sont le reflet de ton âme qui continue de briller en moi. Ils sont écrits avec les larmes de ton absence et le sourire de ton souvenir éternel. À toi, ma mère, qui a semé en moi les graines de la poésie, je dédie ces mots, ces échos de ton amour indélébile.

Avec tout mon amour, toujours. **En attendant, je reste Ould Touria.**

À mon cher père,

Ce recueil de poèmes est un hommage à toi, qui nous as quitté il y a quarante ans, mais dont l'esprit et les enseignements continuent de guider chacun de mes pas. Tu as semé en nous les graines des vraies valeurs de la vie, nous apprenant la solidarité familiale, cette force invisible qui nous a aidés à surmonter tant de peines. Ta spiritualité tranquille a été notre phare, éclairant notre chemin dans les moments d'obscurité de ce monde. À travers ces vers, je te remercie pour tout ce que tu nous as transmis, pour l'amour et la sagesse qui résonnent encore en nous. Chaque poème est une prière, un pas de plus vers toi, dans l'espoir de te retrouver parmi les sages là-haut.

Avec une profonde gratitude et un amour éternel, à très bientôt, j'espère. **En attendant, je reste Ould El Fqui**

Adnane Benchakroun

Préambule

Dans l'ombre douce d'un rêve éveillé,
Je songeais à l'écrit d'un grand livre,
Mais le destin, en son cours subtil, livre
Douze poèmes, à l'âme émerveillée.

Chaque vers, tel un pas inattendu,
Mène vers des chemins non parcourus.
Ma vie, un tissu de rêves tissés,
Où chaque fil est un destin croisé.

Agile, tel le roseau dans le vent,
J'ai pivoté, sous le ciel clément,
Acceptant ce que le temps m'offrait,
Dans l'harmonie, mon cœur s'épanouit.

Ainsi va la vie, en ses tours et détours,
Chaque instant est un nouveau jour.
Que les poètes, de leur plume sage,
Pardonnent ma prose, mon humble hommage.

Ces vers, tels des pétales délicats,
Sont offerts à ma petite fille, en éclats
De joie, d'amour et de tendresse,
Dans son cœur, qu'ils trouvent leur adresse.

Petite fleur, éclore en mon jardin,
Tu inspires ces rimes, ce doux refrain.
Dans tes yeux, je vois l'avenir s'écrire,
Et dans ton sourire, le monde s'embellir.

Ainsi, de ma plume, je t'offre ces fleurs,
Douze poèmes, nés de mes heures.
Ils sont le reflet de mon amour,
Pour toi, ma petite fille, en ce beau jour.

Que ces mots, tissés de lumière,
Te guident, te réconfortent, ma chère petite.
Dans la danse de la vie, sois forte,
Et garde en toi cette flamme, si forte.

Ainsi s'achève mon humble présent,
Un bouquet de vers, sincèrement.
Pour toi, ma petite fille, mon trésor,
Ces poèmes, pour toi, je les adore.

Refrain du poème #01



Dans le miroir de l'aube, face à mon reflet,
Je vois mes rêves s'envoler, dans un monde
discret.
Promesses brisées, espoirs éparpillés,
Dans ce ballet de la vie, je suis un éternel égaré.

Chaque année, un nouveau défi se dessine,
Dans le miroir, je cherche ma route divine.
La vie, un voyage, une quête sans fin,
Dans le reflet de mes yeux, l'espoir se devine.

Dialogue prometteur, mais éphémère avec l'ombre de mon âme, ce premier janvier 2024

Dans le miroir de l'aube de l'an 2024,
Je me suis rencontré, un reflet en décor,
Un rendez-vous singulier, un tête-à-tête,
Avec moi-même, un dialogue discret.

J'ai parlé de promesses, de résolutions,
De ces vœux éphémères, douces illusions,
Des décisions prises, mais jamais tenues,
Dans ce miroir, mes espoirs se sont répandus.

"Je ferai du sport", ai-je dit, plein d'entrain,
Mais au fond, je savais, ce serait en vain.
La santé, un trésor, j'en ferai fi,
Un rendez-vous manqué, un autre défi.

À soixante-cinq ans, le temps est compté,
Mais les visites de contrôle, je les ai évitées.
Dans le miroir, je me suis souri,
Conscient de ces promesses, déjà trahies.

"Je donnerai mon avis, franc et sincère",
Mais au fond, je resterai neutre, éphémère.
"Ni pour, ni contre, bien au contraire",
Un paradoxe vécu, un air solitaire.

Zen et sagesse, des mots si beaux,
Je les ai prononcés, mais c'était trop haut.
Dans le miroir, je me suis vu rêver,
D'un calme parfait, jamais réalisé.

"Aimer tout le monde", quelle noble pensée,
Mais dans la réalité, c'est plus compliqué.
Dans le reflet, j'ai vu mes limites,
Des sentiments humains, une palette exquise.

Le tabac, ce fléau, j'ai juré d'arrêter,
Mais dans le miroir, j'ai vu ma volonté vaciller.
Un combat de chaque instant, une lutte sans fin,
Dans le reflet, mes faiblesses, mon chemin.

Ce poème est le miroir de mes contradictions,
De ces résolutions, douces fictions.
Une réunion avec moi-même, un étrange ballet,
De promesses éphémères, dans l'air, envolées.

Mais dans ce miroir, une vérité se dessine,
La vie est un voyage, une quête sans fin.
Et si les promesses sont faites pour être brisées,
C'est dans leur poursuite que la vie est embrasée.

Ainsi, face à moi-même, j'ai compris,
Que chaque année est un nouveau défi.
Des promesses, des rêves, des espoirs infinis,
Dans le miroir de la vie, un éternel apprenti.

Refrain du poème #02



Dans les rues de la ville, je marche, je rime,
Sur le rythme de mon cœur, en échos intimes.
Colère, rêve, repos, dans mon slam je les grave,
Chaque émotion, un vers, dans ce monde qui m'entrave.

Je slame ma vérité, dans un monde pressé,
Où chaque sentiment est un cri, un essai.
2024, l'année de l'humain, pas du robot,
Vivre pleinement, chaque émotion, chaque mot.

En 2024, je serai (+) plus en colère, (+) plus paresseux et (+) plus rêveur

Un voyage au cœur de moi-même, un explorateur.
Dans un monde où l'émotion est souvent réprimée,
Je choisis de les embrasser, dans leur beauté affirmée.

La colère, flamme ardente de mon être,
N'est plus un fardeau, mais un moteur à connaître.
Elle forge ma volonté, éclaire ma route,
Dans les défis de la vie, elle est ma voûte.

Je m'énerve, je crie, non pas en vain,
Mais pour atteindre mes objectifs, main dans la main.
Comme l'ont montré ces études, si éclairantes,
La colère est une force, parfois déroutante.

Puis, il y a la rêverie, douce évasion,
Un monde où je me perds sans hésitation.
Dans le labyrinthe de mes pensées vagabondes,
Je trouve des idées, des solutions fécondes.

La rêverie n'est pas une perte de temps,
Mais un jardin secret, florissant et charmant.
Elle nourrit mon esprit, étend mon horizon,
Dans ce monde pressé, elle est ma chanson.

Et la paresse, souvent méprisée,
Est en réalité une alliée appréciée.
Elle me rappelle de ralentir, de respirer,
Dans la course de la vie, de me reposer.

Ce n'est pas de la faiblesse, mais une sagesse,
Un moment pour moi, une douce caresse.
Comme l'hiver invite au sommeil prolongé,
La paresse est un cycle, naturellement réglé.

En 2024, je ne serai pas un robot,
Je serai humain, avec mes hauts et mes bas,
Embrassant colère, rêverie et paresse,
Pour une vie plus riche, pleine de promesses.

Je naviguerai dans ces émotions avec art,
Chaque sentiment jouant son propre rôle, sa part.
Dans cette symphonie de l'âme humaine,
Je trouverai ma force, ma voie sereine.

Alors, en cette année nouvelle,
Je choisis de vivre, pas seulement de survivre.
En colère, en rêve, en repos, je m'éveille,
Pour un 2024 où je choisis de vraiment vivre.

Refrain du poème #03



"Dans le flux du temps, on trouve notre voie,
Chaque seconde est un pas, chaque minute, une joie.
Le temps, notre allié, dans la danse de la vie,
Il nous apprend à aimer, à guérir, à défier.

Le temps, ce maître sage, sculpte nos destins,
Dans ses mains, les peines s'effacent, finissent en fins.
Il nous enseigne la patience, la force de l'attente,
Dans le rythme du temps, chaque cœur chante.

Le Temps mon Compagnon Silencieux

Sans l'horloge du monde, doucement, le temps s'écoule,
Compagnon silencieux, il avance sans une foule.
"Accordez-lui du temps", murmure l'adage sage,
Dans son étreinte, il résout la moitié du voyage.

Cinquante pour cent des soucis, dans ses mains, s'effacent,
Avec lui, les lourds fardeaux semblent moins tenaces.
Dans le reste à conquérir, trouve-t-on l'aisance,
Car le temps, avec douceur, offre la balance.

La vie, ce n'est pas un fleuve aux eaux tranquilles,
Mais un cours sinueux, où le destin vacille.
Chutes et cascades, crues, érosions, sédiments,
Telle est la vie, avec ses constants changements.

Dans ce flux impétueux, un pas de côté,
Pour ralentir, respirer, enfin s'arrêter.
Dans la danse du temps, apprendre à relativiser,
C'est dans la pause que l'on apprend à apprécier.

La vie, un écosystème en perpétuelle mutation,
Où chaque être lutte, survit par adaptation.
Résilience et souffle, clés de notre existence,
Le temps, notre allié, offre sa bienveillance.

Ainsi, dans le tourbillon incessant des jours,
Laissons le temps agir avec son doux parcours.
Il n'est pas un ennemi, mais guide et compagnon,
Dans ses mains, les problèmes trouvent leur solution.

Dans chaque épreuve, chaque joie, chaque peine,
Le temps tisse sa toile, en maître de la scène.
Il enseigne la patience, la force de l'attente,
Dans son rythme, trouve-t-on la paix, lente.

Alors, donnons du temps au temps, avec confiance,
Dans son écoulement, découvrons l'essence.
De la vie, de l'amour, de tout ce qui nous touche,
Le temps, sage conseiller, sur nos épaules se couche.

Refrain du poème #04



Dans la ville qui s'éveille, sous les lumières artificielles,
Je chante le slam de nos vies, dans les rues, je m'immisce.
Nos espoirs, nos douleurs, dans chaque vers, je les peins,
Sur le rythme de la vie, nos cœurs battent, mais ne s'éteignent.

Dans ce monde en mouvement, où tout change constamment,
Nos voix s'élèvent, fortes, portant nos rêves ardents.
Dans le slam de nos jours, nos espoirs se dessinent,
Dans chaque mot, un espoir, dans chaque rime, une destinée
divine.

Ce matin, je suis triste, fatigué et mélancolique alors prière de m'éviter

Dans le silence du matin, sous un ciel gris et serein,
Je ressens le blues de l'hiver, un froid qui traverse ma chair.
Pas de pluie, juste un vent qui murmure,
Dans mon cœur, une lassitude qui perdure.

Je me sens fatigué, épuisé, sans énergie,
Pas malade, Dieu merci, mais l'âme alourdie.
C'est ce Covid, tel un fantôme qui revient,
Qui pèse sur mes épaules, un fardeau non lointain.

La sécheresse aussi, plombe mon moral,
La terre craquelle, un spectacle banal.
Les champs jadis verts, aujourd'hui désolés,
Reflets de nos peines, de nos rêves envolés.

L'inflation gronde, fait râler le monde,
Dans les poches vides, l'espérance s'effondre.
Chaque jour un combat, pour un peu de pain,
Dans ce tourbillon de vie, où va le destin?

Les guerres, hélas, se suivent en cadence,
Une mélodie sombre, privée d'espérance.
Bruits des canons, larmes et désolation,
Sur cette Terre, où est la compassion?

Et ce climat, sous nos yeux, qui se dérègle,
Des saisons confuses, un futur incertain qui interpelle.
La nature crie, implore notre attention,
Mais l'homme, dans sa course, perd sa raison.

Bref, des nuages sombres à l'horizon,
Un tableau gris, dénué de passion.
Mais dans ce slam, je veux aussi espérer,
Que demain sera clair, qu'on saura aimer.

Car même dans l'hiver, il y a une lumière,
Un espoir qui persiste, une force dernière.
Dans chaque cœur, un feu qui peut s'éveiller,
Pour changer le monde, pour aimer, pour rêver.

Alors ce matin, malgré le blues et le froid,
Je choisis de croire, pas pour moi, mais pour ceux après moi.
Pour mes enfants, mes petits-enfants, l'avenir à venir,
Que leur monde soit meilleur, un doux avenir.

Je rêve pour eux d'un ciel plus clair, d'un soleil radieux,
Où les guerres et les peines ne sont que des adieux.
Pour qu'ils marchent dans un monde où règne l'amour,
Où chaque jour est un cadeau, empli de beaux jours.

Je sème l'espoir, pour que leurs cœurs s'épanouissent,
Dans un monde réparé, où la nature fleurit.
Pour eux, je veux croire, lutter, et même rêver,
Que demain sera doux, un monde à réinventer.

Refrain du poème #05



Dans l'abysse bleu, sous le ciel étoilé,
Les vagues murmurent, un chant sacré.
Écho de la vie, dans l'océan profond,
Un hymne à la terre, en doux frissons.

Dans ce monde d'eau, où tout est lié,
Chaque voix compte, dans ce ballet.
Unissons nos forces, pour préserver,
La magie des mers, qu'on doit respecter.

Le bruit des océans, une symphonie en danger

Dans les profondeurs bleues où les vagues dansent,
Résonne une mélodie, un chant de l'existence.
Les océans, vastes et mystérieux,
Chantent la vie, un air harmonieux.

Les baleines s'élèvent, leurs voix profondes,
Dans ce concert aquatique, elles abondent.
Les dauphins jouent, en rythmes joyeux,
Leurs sifflements aigus, cadeaux des dieux.

Mais dans cette symphonie, un cri s'élève,
Un son discordant, qui sans trêve,
Parle de douleur, de destruction,
De l'homme et de sa funeste action.

Les eaux jadis pures, maintenant souillées,
Par le plastique, les déchets, tout est mêlé.
Les coraux blanchissent, perdent leur éclat,
Témoins silencieux de ce triste combat.

Les navires passent, leurs moteurs grondants,
Ignorant les chants, les appels implorants.
Le bruit assourdissant, sous l'eau s'étend,
Étouffant la vie, un mal se répand.

Les filets de pêche, pièges mortels,
Capturent plus que des poissons, c'est irréel.
Des tortues, des requins, dans ces mailles pris,
Luttent pour leur vie, dans l'oubli.

Le réchauffement, menace invisible,
Change les courants, rend tout imprévisible.
Les espèces migrent, cherchent refuge,
Dans un monde qui change, qui les subjugue.

Pourtant, l'espoir n'est pas perdu,
Dans le cœur de l'homme, il est entendu.
Des voix s'élèvent, pour protéger,
Ce trésor bleu, qu'il faut sauvegarder.

Des actions naissent, petites et grandes,
Pour nettoyer, protéger, offrir une seconde chance.
Chaque geste compte, dans cette lutte,
Pour que l'océan continue sa lutte.

Car le bruit des océans, cette symphonie,
Est un cadeau précieux, une magie.
Un rappel de la beauté, de la fragilité,
De notre planète, qu'il faut respecter.

Alors écoutons, apprenons à entendre,
Le chant des océans, avant qu'il ne se perde.
Agiions ensemble, pour que résonne,
Cette symphonie en danger, qui nous étonne.

Dans l'immensité bleue, sous le soleil couchant,
La vie continue, résistante, pourtant.
Le bruit des océans, une symphonie en danger,
Un appel à l'action, pour les sauvegarder.

Refrain du poème #06



Dans la ville qui vibre, sous les lumières tamisées,
Mesdames, vos voix s'élèvent, en échos libérés.
Chaque plainte, un rythme, chaque mot une mélodie,
Dans ce slam de vie, vos cœurs battent et crient.

Sur la scène de l'âme, où chaque mot est un pas,
Vos histoires résonnent, dans ce monde qui va.
Dans le slam de vos peines, dans la danse de vos joies,
Mesdames, chantez fort, la vie vous entend, elle voit.

Plaiguez-vous mesdames ! C'est bon pour la santé

Plaiguez-vous, mesdames, en ces vers je vous prie,
Car exprimer ses maux est un baume à l'esprit.
Souvent, sans y penser, vos lèvres se lamentent,
En un flot de douleurs, vos cœurs se représentent.

Ce droit de se plaindre, presque sacré devenu,
Un quart d'heure par jour, en lien tissé et tenu.
Dans ce moment social, un pont entre deux âmes,
Se forge en partageant les peines et les drames.

La vie, loin d'être un chemin sans écueil,
Invite à dire haut ce qui semble en deuil.
Ne point cacher sa peine, ni fuir le tourment,
C'est ouvrir son cœur à l'apaisement.

Car taire ses tourments, c'est nourrir l'anxiété,
Reconnaître ses maux, c'est chercher la clarté.
Mesdames, libérez-vous, si le cœur trop plein,
Laissez couler vos mots, tel un doux refrain.

Sachez qu'il est aisé de geindre et de pleurer,
Mais dans ces plaintes-là, peut germer un foyer.
Un foyer de pensées, de solutions naissantes,
Pour transformer les maux en étoiles filantes.

Ainsi, mesdames, en vos cœurs réside une force,
Dans chaque plainte émise, un chemin se renforce.
Exprimez vos chagrins, vos frustrations intimes,
Et dans ce partage, trouvez vos rimes.

Car dans chaque mot dit, dans chaque larme versée,
Se trouve un pas de plus vers la sérénité.
Plaiguez-vous, mesdames, mais dans ce doux exercice,
Trouvez le chemin clair vers votre propre édifice.

Refrain du poème #07



Dans les ruelles de l'histoire, on danse,
Entre hier et demain, une balance,
Maroc, tissu de temps, riche et dense,
Nos cœurs battent au rythme de l'espérance.

Voix du passé, échos de l'avenir,
Ensemble, on rêve, on ose, on aspire,
Dans chaque mot, un monde à construire,
Maroc, notre chanson, notre soupir.

Hier encore, la valse a mille temps marocain ...

Hier encore, dans l'ombre des mémoires,
Le Maroc se parait de ses histoires,
Traditions et modernité en quête,
Dans le cœur, un passé qui nous guette.

Dans les rues, résonnent les échos lointains,
De l'époque où tout semblait si certain,
Nostalgie, douce amie, en nos pensées,
Rappelle un temps, hélas, trop vite passé.

Au Maroc, le passé tient chaud au cœur,
Traditions, valeurs, une douceur,
Solidarité, famille, unis,
Contraste avec notre temps, aujourd'hui.

La littérature, musique, nos guides,
Voyageant à travers temps et rides,
Éric Neuhoff, en mots, peint le passé,
Dans ses lignes, nos souvenirs tracés.

Nass El Ghiwane, Belkhatat, voix d'or,
Leur musique, un trésor, un décor,
Évoquant la chaleur d'antan, si forte,
Dans leurs mélodies, le temps se transporte.

Mais gare à l'idéalisation,
Du passé, une douce illusion,
Progrès, technologie, éducation,
Ne doivent pas être mis en question.

Le passé, glorifié, peut aveugler,
Les défis d'aujourd'hui, les négliger,
Équilibre entre héritage et progrès,
Pour avancer, sans jamais oublier.

Nostalgie, parfois, comédie humaine,
Nos ancêtres, dans un monde sans peine,
Rire de cette vision si parfaite,
Oubliant leurs luttes, leurs conquêtes.

Mais certains, dans l'ombre, tordent le passé,
Théories, récits, tout est mélangé,
Manipulant l'histoire, semant la peur,
Divisant les cœurs, créant le malheur.

Regardons vers l'avenir, avec espoir,
Le passé, un guide, mais il est tard,
Apprenons de nos erreurs, nos joies,
Pour construire un futur, droit et droit.

La nostalgie, reflet d'une transition,
Entre respect des anciens, innovation,
Médias, culture, en discussion,
L'identité marocaine, une fusion.

Hier encore, Maroc, terre de rêves,
Aujourd'hui, un futur qui s'élève,
Dans ce mélange de temps et d'espace,
Le Maroc avance, avec grâce.

Refrain du poème #08



Dans le silence des jours, l'amour en écho,
Deux âmes se parlent, sans un mot.
Vingt-cinq ans de vie, de rires et de larmes,
Dans le calme, ils trouvent leur charme.

Le silence est un langage, un pont entre deux cœurs,
Dans les non-dits, se cache parfois le bonheur.
Mais si le silence pèse, lourd comme la pierre,
Il est temps de parler, de briser les barrières.

Dans le Silence, nos cœurs chuchotent encore

Dans le silence des jours, après vingt-cinq années,
Se trouvent deux âmes, enlacées, éclairées,
Dans leur demeure où résonne un calme étranger,
Le dernier enfant parti, leur amour à tester.

Ce silence, autrefois inconnu et lointain,
Deviens complice constant, un lien sans fin.
Est-ce distance qui s'insinue, ou bien signe
D'une entente profonde, où l'amour s'aligne ?

Dans le confort du silence, beauté se révèle,
Deux êtres se connaissent, en harmonie nouvelle.
Vingt-cinq ans de partage, de regards, de gestes,
Plus éloquents que mille mots, amour en fêtes.

Ce silence est témoin d'une entente mutuelle,
D'une confiance forte, d'une vie plus belle.
Nul besoin de paroles pour prouver leur flamme,
Leur présence partagée, c'est l'essence de leur âme.

Mais tout silence n'est pas un doux nectar,
Il peut être signe d'un lointain écart.
Après les années, les enfants, les défis,
Certains couples se découvrent, dans le silence, aigris.

Le départ du dernier enfant révèle un vide,
Non dans la maison, mais où l'amour réside.
Dans ces moments, le silence peut peser,
Un rappel cruel de ce qui semble s'effacer.

Il faut distinguer, dans ce calme, deux faces :
L'une de complicité, l'autre de traces
D'un éloignement, d'un amour qui s'effrite.
Si le silence pèse, faut-il que l'on s'agite ?

Le silence confortable est fruit d'une union,
Le pesant, un appel à la réflexion.
Si le calme entre deux cœurs devient fardeau,
Il est temps de parler, de renouer les mots.

Une conversation peut rallumer la flamme,
Comblant le vide, redonnant à l'amour son âme.
Le mariage est voyage, avec ses hauts, ses bas,
L'important est d'avancer, toujours, pas à pas.

En conclusion, après un quart de siècle,
Le silence dans un couple peut être un oracle.
À chaque couple de voir ce qu'il signifie,
D'agir avec amour, avec empathie.

Refrain du poème #09



Dans ce monde éphémère, où tout semble s'effacer,
Nous marchons, insouciants, dans les rues de l'oubli.
Chaque pas, chaque souffle, un défi à relever,
Dans le slam de la vie, où chaque mot est un cri.

Sous les étoiles, nos voix s'élèvent, fortes et claires,
Dans l'arène urbaine, nos rêves se dévoilent.
Entre les murs de béton, nos espoirs prennent l'air,
Dans ce slam de la vie, chaque histoire se détaille.

La finitude du monde, une pensée bien cruelle

La finitude du monde, une pensée bien cruelle,
Nous rappelle à chaque jour que nous sommes mortels,
Les astres brillent haut dans le ciel éternel,
Mais le temps passe, inexorable, infernal.

Les montagnes s'effondrent,
les rivières tarissent,
Les forêts se dépouillent,
les plaines s'aridifient,

Les cités s'écroulent,
les empires se meurent,
Tout n'est qu'éphémère, tout n'est qu'un leurre.
Nous bâtissons des tours, des murs, des temples,
Espérant en l'éternité, mais tout n'est que sables,

Nous cultivons des arts, des sciences, des lumières,
Mais tout n'est qu'une goutte dans l'océan des âges.
Nous aimons, nous rions, nous pleurons, nous souffrons,
Mais tout s'en va, tout s'efface, tout s'oublie,

Notre vie est une flamme, qui brûle et qui s'éteint,
Notre monde est un songe, qui s'achève et qui se tait.
La finitude du monde, une réalité si triste,

Nous invite à profiter de chaque instant, chaque minute,
A aimer, à rêver, à construire, à grandir,
A vivre sans peur, sans regret, sans finir.

Refrain du poème #10



Dans le silence de nos vies, on se retrouve,
Entre les murs du temps, l'amour se découvre.
Paroles non dites, mais dans les yeux, tout s'écrit,
Dans ce silence, notre histoire se tisse, se lit.

Dans le rythme de nos cœurs, le silence parle,
Révélant nos peurs, nos joies, dans une danse baroque.
C'est dans le non-dit que nos âmes s'expriment,
Dans ce silence, nos vies se dessinent, s'impriment.

Quand le silence devient confortable ou insoutenable

Dans le silence des jours, en ces murs familiers,
Après un quart de siècle, deux âmes enlacées,
Se retrouvent seules, leurs enfants envolés,
Dans un calme étranger, doux et solitaire.

Ce silence, jadis un invité éphémère,
Deviens compagne constante, en leurs cœurs entrelacés.
Est-ce distance ou complicité, ces instants partagés,
Dans le mutisme d'or, où l'amour prospère?

Dans le confort du silence, un amour mature,
Où gestes et regards valent mille discours.
La confiance règne, en leur union pure,
Le non-dit, témoignage d'un éternel amour.

Pas besoin de mots pour prouver leur flamme,
Leur présence suffit, dans ce doux panorama.
C'est là, le signe d'une relation qui enflamme,
Où l'amour se mesure en instants, pas en drame.

Mais attention, tout silence n'est pas égal,
Il peut être lourd, signe d'un mal fatal.
Après les années, sous le poids du réel,
Certains se retrouvent en un abîme personnel.

Le vide se révèle, non dans la demeure,
Mais dans le lien qui s'effrite et se meurt.
Le silence pesant, tel un sombre leurre,
Rappelle ce qui manque, ce qui fait peur.

Dans ces moments, il faut distinguer,
Le silence partagé du vide à combler.
Si le mutisme pèse, il faut dialoguer,
Raviver la flamme, ne pas se négliger.

Le mariage, un voyage de hauts et de bas,
Il faut avancer, main dans la main, pas à pas.
Dans le silence, trouver la force, l'éclat,
Pour que l'amour perdure, ne s'éteigne pas.

Le silence après vingt-cinq ans de vie commune,
Peut être complice ou signe d'une lacune.
À chaque couple de voir, dans leur fortune,
Ce que ce silence dit, sous la lune.

L'amour, un acte de compréhension, d'écoute,
Un renouvellement constant, sans aucun doute.
Dans le silence, trouver la voie, la route,
Pour que l'amour vive, grandisse, et s'épanouisse.

Refrain du poème #11



Dans l'ombre des esprits, une lumière danse,
Chaque âme est un vers, dans la grande cadence.
Intelligence multiple, en nos cœurs résonne,
Chaque voix unique, en ce monde résonne.

Écoutez le murmure, de ces esprits divers,
Dans la ville qui vibre, sous le ciel ouvert.
Célébrons ensemble, cette force cachée,
Dans chaque regard, une étincelle éveillée.

La crise de l'intelligence, étrange défi

Dans le vaste ciel des temps, crises se sont tissées,
Des épreuves de l'homme, en histoires dressées.
Parmi elles se cache, discrète et singulière,
La crise de l'esprit, énigme éphémère.

Non point un manque d'esprit, mais une question grave,
Qu'est-ce qu'être intelligent, dans notre ère suave ?
L'intelligence, jadis, était un vaste champ,
Raison, compréhension, en son cœur battant.

Aujourd'hui réduite, en chiffres enfermée,
Le QI, mesure étroite, trop souvent aimée.
Oubliant que l'esprit, en formes multiples,
S'étend bien au-delà de ces calculs simples.

Émotion, création, et lien social,
Intelligences diverses, trésors idéal.
Mais notre monde court, après un seul modèle,
L'académique esprit, en son trône éternel.

Pensons à l'enfant, en empathie riche,
Qui dans les nombres se perd, mais dans l'âme glisse.
À l'artiste, en mots maladroit, mais dont la main,
Peint des mondes où l'esprit voyage sans fin.

Cette crise n'est point un dédain du savoir,
Mais un appel à voir, dans chaque histoire,
La valeur de chaque esprit, dans sa propre lumière,
Sans le réduire à une échelle éphémère.

Car en ne voyant qu'une forme d'intelligence,
Nous créons un monde de doute et d'errance.
Où ceux qui ne suivent pas le chemin tracé,
Se sentent perdus, dans leur propre identité.

Il est temps, désormais, de redéfinir,
L'intelligence, comme un spectre à embellir.
Non pas une échelle, mais un kaléidoscope,
Où chaque esprit brille, en sa propre étope.

Célébrons cette diversité, trésor humain,
Chaque talent unique, chaque chemin.
Pour construire un monde, où chacun trouve sa place,
Dans le respect de l'esprit, dans sa vaste chasse.

La crise de l'intelligence, étrange défi,
N'est pas un manque d'esprit, mais un oubli.
De la richesse de l'âme, dans ses mille facettes,
Reconnaître cette diversité, c'est notre quête.

Dans notre course au progrès, gardons en mémoire,
Que l'intelligence, en ses formes, est notre histoire.
Célébrer, encourager, cette riche diversité,
Est le remède à cette crise, en humanité baignée.

Refrain du poème #12



Dans l'ombre de la nuit, sous les étoiles brillantes,
S'élève une voix, forte et puissante.
"Cherchons la lumière, dans l'obscurité cachée,
Transformons le négatif, en une force apprivoisée."

"Écoutez, mes frères, la sagesse de la forêt,
Où le marabout parle, et le cœur s'apaisait.
Dans chaque instant sombre, une étincelle à trouver,
Pour danser avec la vie, et nos peurs apprivoiser."

Murmures et échos d'un Marabout mystique

Dans la forêt de Sidi Allal, sous l'ombre des arbres,
Rencontre avec un sage, aux paroles si rares.
Sidi Abderrahmane, marabout éclairé,
Parle du biais humain, souvent ignoré.

"Pourquoi donc, ô mon fils, dans ce monde si vaste,
Les hommes voient le noir, et le positif, l'effacent ?
Neuf trains à l'heure, passent sans un regard,
Mais le dixième en retard, devient le désespoir."

"Le biais de négativité, cruel et tenace,
Domine nos esprits, et notre joie efface.
Nous oublions le bon, focalisés sur le mal,
Un défaut de l'esprit, bien trop banal."

"Les trains à l'heure, symboles de routine,
Sont dans l'ombre du dixième, qui notre attention domine.
C'est un trait de l'humain, à la fois simple et complexe,
Qui dans le négatif, trouve son apogée et son apex."

"Ce biais, mon enfant, n'est ni homme ni femme,
Il traverse les âmes, comme une ardente flamme.
Il varie en chacun, par le genre influencé,
Mais en tous se retrouve, indifféremment tracé."

"Pour combattre ce fléau, cette vision tronquée,
Il faut éduquer l'esprit, et nos pensées équilibrer.
Chercher le positif, dans le négatif immergé,
Pour un monde plus juste, et des cœurs allégés."

"La négativité, plus aisée à exprimer,
Est un héritage ancien, difficile à réprimer.
Nos ancêtres, pour survivre, devaient les dangers percevoir,
Aujourd'hui, ce réflexe, nous devons décevoir."

"Parfois, dans l'ignorance, se cache cette ombre noire,
Un masque pour l'incompétence, dans lequel on aime croire.
Mais ce n'est pas toujours le cas, il faut le reconnaître,
Le biais peut être utile, pour nos erreurs admettre."

"La PNL, le coaching, des outils pour avancer,
Pour restructurer l'esprit, et les pensées balancer.
Mais attention, mon fils, ce n'est pas une panacée,
Chacun son chemin trouve, dans la quête de la paix."

"La psychanalyse, la psychiatrie, ont aussi leur mot à dire,
Dans ce biais de l'esprit, qui nous pousse à gémir.
Elles offrent des perspectives, pour comprendre nos peurs,
Et nous aident à naviguer, dans nos labyrinthes intérieurs."

"Le vieillissement, mon fils, n'est pas synonyme d'amertume,
Certains, avec l'âge, trouvent une joie qui s'allume.
Le biais de positivité, dans le temps, peut éclore,
Et offrir aux âmes âgées, un horizon en or."

"Quant à ma compétence, dans ce domaine si vaste,
Je suis un guide spirituel, mais pas un médecin, hélas.
Je conseille la sagesse, et un cœur ouvert à la lumière,
Mais pour les maux de l'esprit, cherche un conseiller sincère."

Ainsi parla le marabout, dans la nuit étoilée,
Ses mots, comme des perles, dans l'obscurité semés.
Sidi Abderrahmane, sage de la forêt,
Nous enseigne la vie, et comment l'apprécier.



ADNANE
BENCHAKROUN



CEO L'ODJ Média
Groupe de presse Arrissala

Je voulais écrire un livre,
j'ai un recueil de 12
poèmes à vous offrir !

J'ai toujours voulu faire
telle chose et j'ai fini par
faire autre chose.

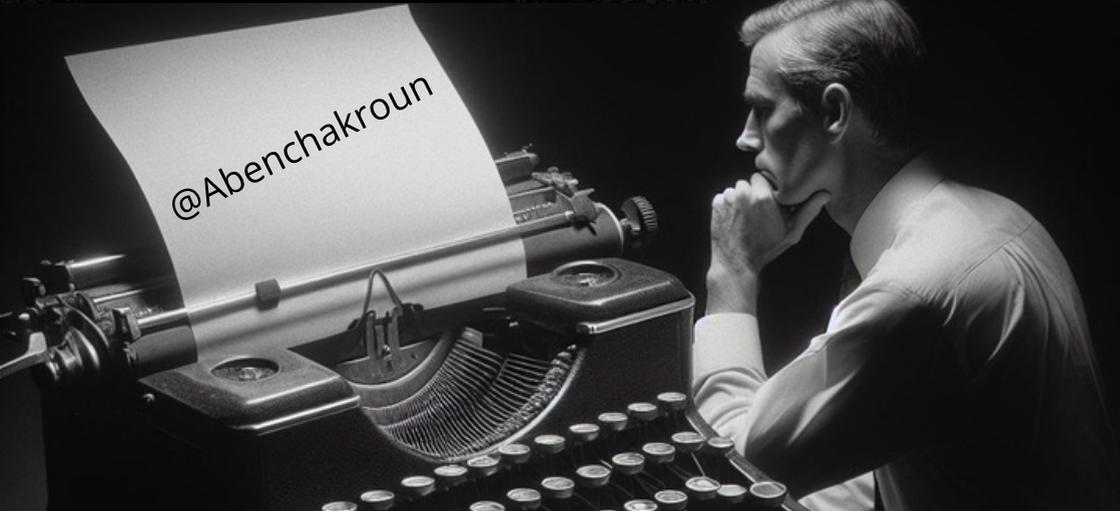
C'est l'histoire de ma vie.

On dit qu'il faut être agile et
savoir pivoter.

Ainsi soit-il.

Que les poètes, les
écrivains, et même les
journalistes me pardonnent
cette intrusion.

Ces 12 poèmes ne sont que
des fleurs à ma petite fille



@Abenchakroun