

Recueil de poèmes



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

Adnane Bencharoun

2024 - Tome 2



Ould Touria. & Ould El Fquih



Scannez pour consulter en ligne la version augmentée



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.**

Adnane Benchakroun



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 Fquih**

Adnane Bencharroun



POURQUOI DES VERS ET NON DE LA PROSE

◆ Dans l'ombre douce où le vers trouve sa source,
Je choisis l'art des mots tissés avec adresse.
À l'abri des regards, ma plume en finesse
Glisse sur le papier, en un flot sans embourse.

Préférant la cadence des alexandrins,
Aux proses du quotidien, trop directes, trop crues,
Je dépose en silence mes vérités nues,
Sous le voile léger des rimes et des refrains.

Mes mots, en douce danse, esquivent les offenses,
Portant en eux le poids de mes émotions.
Sans heurter, ils s'envolent, libres de tensions,
Dans un ballet subtil, plein de révérences.

L'écriture en vers, tel un art consommé,
Me permet d'exprimer, sans trop me dévoiler,
Mes pensées les plus profondes, mes rêves éthérés,
Avec la musicalité des idées aimées.

Je suis de ces poètes, pudiques, réservés,
Qui, sans être lâches, connaissent leurs limites.
Dans cet exercice, où parfois l'âme s'agite,
Je trouve ma force, en vers bien conservés.

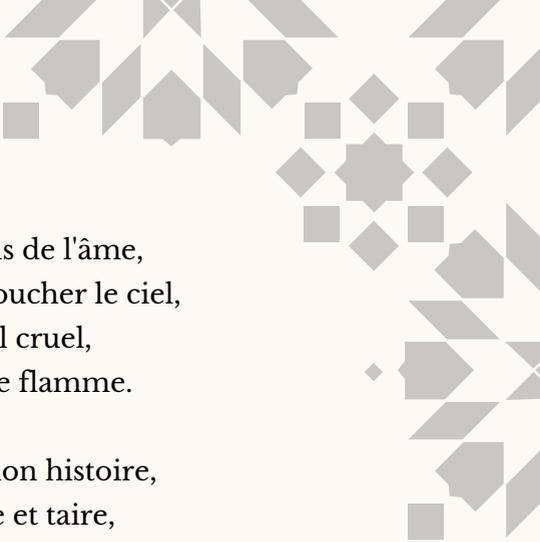


Sans jamais trop en dire, je laisse entrevoir
Les contours de mon âme, en touches impressionnistes,
Mes vers, tels des pinceaux, dessinent, artistes,
Les émotions cachées, dans l'espoir d'un miroir.

Je navigue en ces eaux, avec prudence, tact,
Où chaque mot choisi est un pas qui s'avance
Vers l'autre, sans risquer la moindre offense,
Dans ce jeu délicat, où le cœur reste intact.

L'alexandrin, mon choix, ma voie, mon écho,
Résonne dans le temps, comme l'œuvre de Ronsard,
Chaque syllabe pesée, chaque vers un rempart,
Contre l'assaut brutal du monde et de ses maux.

Dans ce jardin secret où fleurissent mes vers,
Je cultive l'espoir, la beauté, l'élégance,
Offrant à qui sait lire entre les lignes, une chance
De découvrir mon monde, en nuances diverses.



Je suis ce voyageur, sur les chemins de l'âme,
Qui, à travers ses vers, cherche à toucher le ciel,
Sans jamais s'exposer, sous le soleil cruel,
Préférant la douceur d'une discrète flamme.

Ainsi, par mes quatrains, je tisse mon histoire,
Entre ombre et lumière, entre dire et taire,
Cherchant dans l'alexandrin un refuge, un sanctuaire,
Où mes mots peuvent vivre, loin des regards, le soir.

Et si parfois la plume porte en elle la douleur,
C'est avec élégance qu'elle danse sur le papier,
Transformant chaque épreuve en un vers à chérir,
Dans cet exercice où je trouve mon bonheur.



Refrain du poème -01

Dans le rythme de l'âme, un voyage se dessine,
Entre aurore et crépuscule, nos rêves s'alignent.
Sous le ciel changeant, nos espoirs se dessinent,
Dans le cœur de la nuit, nos pensées s'imaginent.

Dans ce slam de la vie, où chaque heure résonne,
Nos émotions dansent, le jour et la nuit s'étonnent.
Dans le flux de nos jours, l'espoir toujours frissonne,
Chaque instant est un vers, dans ce monde qui étonne.

Je suis un triptyque invétéré

Dans l'ombre de l'âme, un triptyque s'éveille,
Où l'homme, tel un jour, traverse ses heures.
L'aurore en son berceau d'or et de merveilles,
Éveille en son cœur des espoirs de bonheur.

Le chant des oiseaux, doux réveil de l'âme,
Apporte à mon esprit un souffle d'optimisme.
La jeunesse du jour, en mon cœur, prend la flamme,
Et dans l'or du matin, je puise mon dynamisme.

Le petit déjeuner, festin de rois sereins,
Ouvre un monde de rêves, de promesses infinies.
Dans l'éclat du matin, je me sens souverain,
Prêt à conquérir la vie, ses défis, ses envies.

Mais voilà que midi, de son sceptre ardent,
Réchauffe mes doutes, mes craintes, mes tourments.
Le soleil en son zénith, de feu et de diamant,
Éveille en mon esprit un trouble questionnement.

Le déjeuner, alors, n'est plus qu'un repas sage,
Où le doute s'invite, où la raison engage.
Je pèse le pour, le contre, dans un doux voyage,
Cherchant dans le réel, la vérité, le courage.

La nuit, en son manteau, apporte le pessimisme,
Les ténèbres enlacent mes rêves, mes idéaux.
Le dîner, méditation sur nos propres abîmes,
Révèle un monde obscur, complexe, et si haut.

Mais même dans la nuit, l'espoir reste vivant,
Car après le repas, le sommeil nous attend.
Dans le monde des rêves, je suis libre, flottant,
Voyant un Maroc neuf, prometteur, éclatant.

Je rêve de jeunes forts, d'avenir radieux,
De femmes indépendantes, de villes en essor.
Dans ce songe, je vois un pays merveilleux,
Un Maroc renaissant, ouvrant ses trésors.

Malgré mes maux, mes peines, et mes trois visages,
Je rêve encore, espoir vibrant dans mon cœur.
Car tant que je rêve, je surmonte les orages,
Et dans l'espérance, je trouve ma valeur.

La vie est un cadeau, une éternelle quête,
Voir au-delà des ombres, croire en un lendemain.
Dans les ténèbres, garder l'âme en fête,
C'est la maladie dont je ne guérirai point.



Refrain du poème -02

Dans les rues, sous les lumières, j'élève ma voix,
Sur un rythme qui bat, comme le cœur sous les doigts.
Chaque date, chaque instant, gravé dans l'émoi,
C'est l'amour qu'on célèbre, toi et moi.

Dans le slam de nos vies, on tisse les jours,
Avec des mots, des gestes, qui parlent d'amour.
Oublie pas, garde en toi, chaque anniversaire,
C'est le serment qu'on vit, c'est notre univers.

Je lève ma main et je jure de ne jamais oublier ses dates

Oubliez pas, seigneurs, la date anniversaire,
Qui scelle de l'amour le serment le plus beau.
Cet instant précieux, comme un éternel sceau,
Fait de chaque année une terre plus prospère.

Le jour de votre rencontre, étoile première,
Doit briller dans vos cœurs, éclatant et nouveau.
C'est le début d'un conte, aux merveilles sans égale,
Qu'en mémoire vous devez garder sans frontière.

L'anniversaire de l'aimée, douce lumière,
Est un phare dans la nuit, qu'il ne faut oublier.
Car négliger ce jour, c'est l'amour défier,
Et risquer dans son cœur de semer la colère.

Fête des Mères, si vous êtes père, honorez
Le rôle de celle qui, dans l'amour, vous seconde.
Ce jour là, son cœur de mère profondément sonde,
Et de votre attention, elle sera comblée.

Saint-Valentin, festin d'amour, jour béni,
Où chaque mot doux se fait plus tendre et précis.
Dans le cœur de l'aimée, une flamme ravivez,
Par un geste, un présent, ou doux mots choisis.

Les dates de famille, trésors d'unité,
Anniversaires, fêtes, moments de joie partagée.
Chaque instant célébré renforce la chaînée
De l'amour, de l'amitié, de la fidélité.

Les jalons de votre vie, pierres précieuses,
Premier baiser, maison, rires et larmes heureuses.
Ces moments partagés, d'une valeur immense,
Sont les perles d'un collier tissé d'existence.

Journées internationales, de l'amitié, de l'amour,
Sont autant d'occasions de renouveler chaque jour
Les serments et les vœux, dans un élan toujours
Renouvelé, pour que dure l'amour toujours.

Chaque couple est un monde, un univers à part,
Ce qui compte pour l'un peut ne pas être éclatant.
Mais l'essence de l'amour, c'est de rendre vivant
Ce qui pour l'autre a le plus de valeur, par égard.

Notez ces jours sacrés, dans un coin de votre esprit,
Ou dans un calendrier, pour que jamais ne fuit
L'importance de l'instant, le poids d'une vie,
La preuve que pour l'autre, on a toujours du prix.

Ces gestes, ces attentions, petites ou grandes,
Montrent que l'amour vit, qu'il est la plus belle des offrandes.
Dans le cœur de l'aimée, ils font toute la différence,
Et tissent jour après jour, une indéfectible alliance.

Ainsi, seigneurs, dans le style de l'autre je vous conte,
L'importance des dates, dans l'amour, montre.
Gardez-les comme trésors, dans le cœur, dans la tête,
Pour que jamais ne s'éteigne la flamme discrète.

A vibrant floral wreath composed of various flowers and fruits. The flowers include large pink and orange blossoms, a yellow flower, a purple flower, a blue flower, and a pink flower with a dark center. There are also smaller pink and white flowers. The fruits include a blue pomegranate, a red apple, a red strawberry, a pink dragon fruit, and a large orange. The wreath is set against a light cream background. The text 'THANK YOU' is in a simple, black, sans-serif font, and 'Mom' is in a large, elegant, black cursive font.

THANK YOU
Mom

Refrain du poème -03

Dans l'écho de nos voix, un merci résonne,
Un pont entre les âmes, où la lumière jaillonne.
C'est le cœur de l'humain, en toute simplicité,
Un mot qui nous unit, en toute humanité.

Au rythme de nos pas, sur les pavés, on slamme,
"Merci" devient le cri, dans la rue, on proclame.
Dans chaque geste offert, une histoire se tisse,
Un merci, c'est l'amour, dans la ville, qui glisse.

Merci à ma mère, qui m'a appris à dire merci

Merci à ma mère, qui m'a appris le merci,
Dans l'entrelacs des cultures, un phare, ainsi,
Illumine les cœurs, guide les âmes perdues,
Vers l'harmonie, où les esprits se sont entendus.

Dans ce monde moderne, où tout va si vite,
L'art de la gratitude parfois s'effrite,
Emporté par l'indifférence, l'oubli,
Au Maroc, cette absence devient un défi.

Terre de contrastes, d'hospitalité,
Où un sourire, un geste, sont de l'amitié,
L'oubli de dire merci, une tradition manquée,
Est une brèche dans notre communauté.

Ceux qui oublient ce mot, simple mais puissant,
Réduisent les échanges, rendent le cœur absent,
De la générosité, font des transactions,
Oubliant que le merci bâtit des ponts.

Dire merci, c'est voir l'autre, toute son humanité,
Reconnaître nos liens, notre connectivité,
Dans le grand tapis de l'existence tissé,
C'est là que réside notre véritable société.

Au-delà des frontières, des différences,
La gratitude est une riche essence,
Nous rappelant que dans la vie, nous voyageons,
Partageant le chemin, les leçons que nous donnons.

Au Maroc, dire merci est un symbole fort,
De notre capacité à ouvrir encore et encore,
Les portes de notre humanité commune,
Célébrant les traditions sous la même lune.

Merci, un pont entre les cœurs, une connexion,
Un mot qui transcende toute possession,
Un échange d'âmes, pas seulement de biens,
Un voyage partagé, main dans la main.

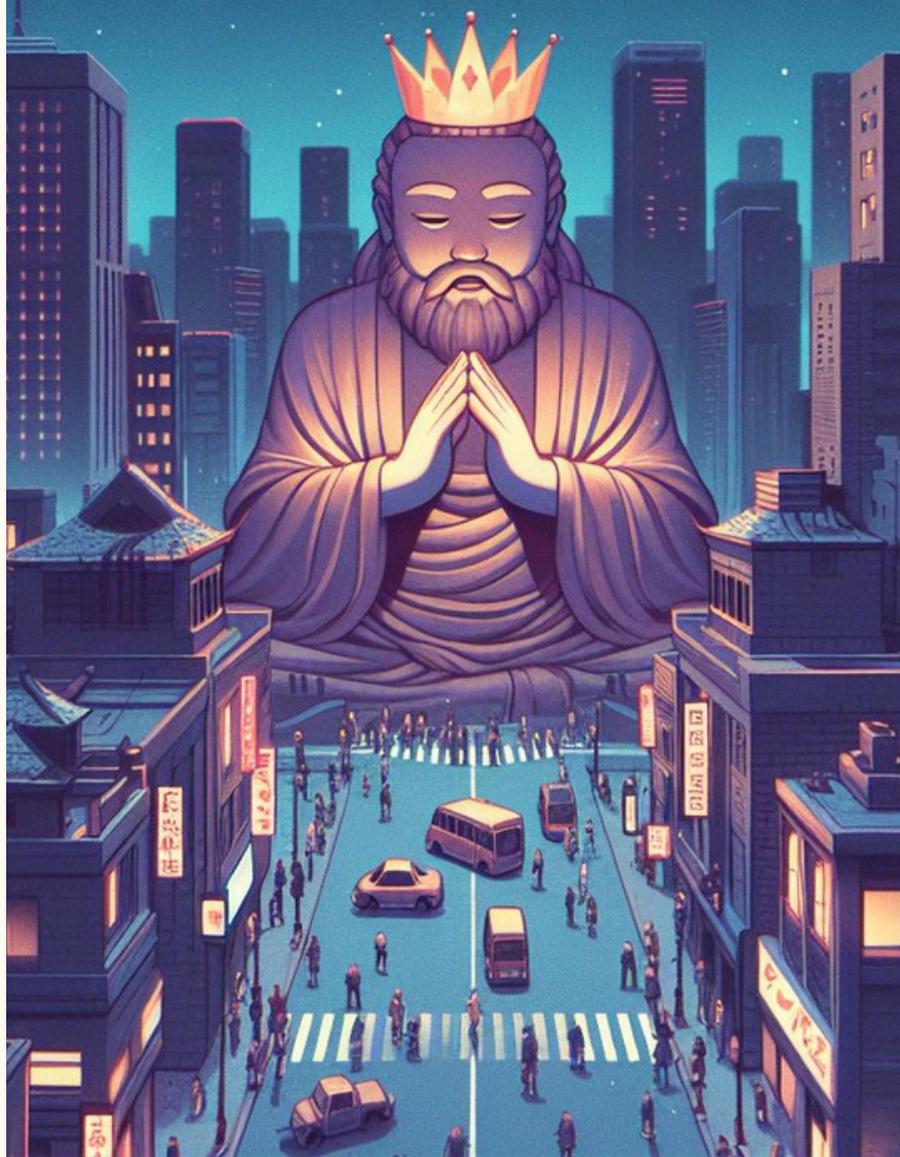
Gratitude pour ma mère, qui m'a enseigné,
La valeur d'un merci, profondément ancré,
Dans les traditions, dans notre manière d'être,
Un héritage que nous devons reconnaître.

Dire merci, c'est honorer notre passé,
Et vers un futur commun, ensemble avancer,
Dans chaque merci, un monde de possibilités,
Un tissu d'humanité, de sincérités.

Que ce poème serve de rappel, une leçon,
De la puissance d'un merci, sa résonance,
Au Maroc et partout, une gratitude exprimée,
Est le ciment de notre humanité partagée.

Ainsi, dans chaque geste, chaque parole donnée,
Résidons dans le merci, notre humanité célébrée,
Pour construire un monde de compréhension,
Où le merci est le cœur de notre union.

SAY SORRY



Refrain du poème -04

Dans les rues, sous les lumières, j'avance,
Pardon dans l'âme, je cherche ma chance.
"Je me suis trompé," je le dis sans peur,
C'est ma force, mon cri, mon cœur.

Pardoner, c'est ouvrir les portes du temps,
Un pas vers l'autre, franchement, tendrement.
Dans ce slam, je lance ma vérité,
Pardon, c'est ma liberté retrouvée.

Merci à mon père de m'avoir appris à dire pardon, je me suis trompé

Merci, mon père, pour cette leçon donnée,
De pardon prononcer, humble vérité.
"Je me suis trompé," phrase de sagesse,
Un aveu, un pas vers la tendresse.

Dire pardon, trois mots si lourds à porter,
Qui dans la gorge semblent se barricader.
Résistant à l'aube de leur naissance,
Ils s'échappent, fuyant la sentence.

Pourtant, cette peur est bien infondée,
Car pardonner ne tue point la fierté.
Loin de blesser ou de rompre un serment,
C'est un baume doux pour deux cœurs saignants.

Léger comme la brise d'un matin d'été,
Libre comme l'oiseau dans le ciel éthéré.
Pardonne, c'est offrir sans compter,
Un geste gratuit, pour l'âme libérer.

C'est rendre à l'autre sa dignité volée,
Justice douce, enfin révélée.
Permettant aux esprits de s'envoler,
Vers de nouveaux horizons à explorer.

Ne crains point de briser ton silence,
Car pardonner est une divine clémence.
Ce n'est point faiblesse que d'admettre son tort,
Mais courage de réparer ce qui est mort.

Dans le jardin de l'existence semé,
Le pardon est une fleur rarement trouvée.
Elle requiert soin, amour et patience,
Pour s'épanouir en toute conscience.

Mon père, sage guide en cette quête,
M'a appris que pardonner est une fête.
Un moment sacré, où les cœurs se retrouvent,
Et où les âmes, en paix, se découvrent.

Pardon, mot simple aux résonances profondes,
Qui entre les êtres tisse une douce ronde.
Il est le pont jeté par-dessus l'abîme,
Reliant les rives de nos cœurs intimes.

Dire pardon, c'est ouvrir son cœur,
Et y laisser entrer un peu de douceur.
C'est reconnaître ses erreurs passées,
Pour vers un futur apaisé s'avancer.

Ainsi, mon père, ta leçon est gravée,
Dans mon âme, elle est à jamais scellée.
Pardonne, c'est aimer au-delà des mots,
Un acte qui nous élève, nous rend grands et beaux.

Que ce poème, en hommage à ta sagesse,
Résonne comme un écho de tendresse.
Pardon, clef d'or ouvrant les portes closes,
Vers un monde où l'amour triomphe et ose.



I know, doctor,
But cant seem
to eat better.

or walking
10 minutes
a water.

Refrain du poème -05

Dans ce monde où tout plaisir est un défi,
Entre le bien et le mal, je trouve ma voie.
Je danse sur le fil, entre l'ombre et la lumière,
Cherchant l'équilibre, dans ce ballet éphémère.

Je ne veux pas vivre en cage, ni être un lapin,
Je cherche ma liberté dans le goût du matin.
Entre les fruits et les épices, je trace mon chemin,
Dans ce slam de la vie, je suis mon propre destin.

Je sais docteur, mais je n'y arrive pas !

Dans un jardin où Adam eût cueilli la rose,
Je médite, pensif, sur notre sort morose.
Pourquoi tout ce qui plaît, en ce monde, est fatal,
Et ce qui nous guérit, d'un goût si peu amical ?

"Qui dit sel," je murmure, "invite l'hypertension,"
Comme si chaque grain portait sa malédiction.
Le sucre, doux péché, à la diabète lie,
Un sort amer caché sous sa douceur infinie.

Le poivre, en sa brûlure, annonce les hémorroïdes,
Comme un pirate caché en des eaux trop limpides.
Les sodas, bulles noires, portent le cancer,
Un loup déguisé, sous un manteau d'hiver.

La liste s'allonge, un défilé de maux,
Un couscous sans épices, est-ce un plat si haut ?
Peut-on encore parler d'un véritable méchoui,
Si après sa dégustation, le monde semble fini ?

"Point de pain avec le tajine," dit le sage,
Comme si le blé cachait quelque sombre présage.
Sept fourchettes de pâtes, pas une de plus,
Sous peine de voir notre santé déçue.

Sept cuillères de paëlla, mesure austère,
Pour éviter que notre vie ne se perde en mer.
Le médecin, tel un oracle, prédit le végétarisme,
Mais devenir un lapin, est-ce un idéalisme ?

Cinq fruits et légumes, le quota journalier,
Mais mon âme rebelle cherche à s'envoler.
Je ne veux point de cette vie en cage,
Où chaque plaisir se paie d'un tribut, d'un âge.

Ma santé, fragile voilier dans la tempête,
S'envole, tandis que mon esprit en fête
Regarde ailleurs, loin des interdits,
Vers des horizons où tout n'est pas maudit.

Dans ce jardin, où Adam aurait pleuré,
Je compose ces vers, à la santé sacrifiée.
Car en ce monde, tout plaisir a son revers,
Mais renoncer à vivre, c'est déjà être en hiver.

Ainsi, entre le bien et le mal, je danse,
Trouvant dans chaque mets une forme d'espérance.
Car même si la vie impose ses limites,
Je choisis de savourer, avant que tout n'habite.

Dans le style d'Adam, j'ai tissé ces mots,
Pour chanter le dilemme de nos maux et nos hauts.
Et si tout ce qui est bon semble à notre santé nuire,
C'est dans l'équilibre que l'on peut le mieux s'épanouir.



Refrain du poème -06

Dans le silence de l'univers, une âme rêve,
De mille vies, sous les étoiles, elle s'élève.
Avec le Temps, elle danse, un pacte secret,
Chaque vie, une histoire, un nouveau portrait.

Voyageant à travers les âges, sans fin,
Elle peint de son âme le chemin.
Le Temps écoute, apprend, émerveillé,
De chaque vie, l'essence, le cœur dévoilé.

Un pacte entre l'Âme et le Temps

Dans un recoin caché de l'espace infini,
Une âme rêvait, sous le voile de la nuit,
De vivre non pas une, mais mille existences,
Explorer la Terre dans toutes ses essences.

Elle fit au Temps, gardien des éternités,
Un pacte audacieux, plein de sincérité :
"Laisse-moi voyager à travers tes heures,
Et je te narrerai mes vies, mes douleurs."

Le Temps, intrigué par cette quête d'ailleurs,
Accorda son accord, ouvrant toutes les fleurs
De ces vies à venir, en un tissu d'âges,
Un voyage sans fin, écrit page par page.

À chaque aube naissante, une nouvelle vie,
Dans un corps différent, l'âme ainsi épanouie,
Voyageait à travers cultures et époques,
Découvrant chaque jour des mondes myriades.

Tantôt artiste peignant l'essence du beau,
Tantôt explorateur des terres de nouveau,
Scientifique en quête de vérité pure,
Ou arbre centenaire, dans sa nature sûre.

Chaque existence était un livre ouvert,
Une aventure unique, un univers offert.
L'âme, dans sa quête, trouvait dans chaque être,
La joie, la tristesse, l'amour à connaître.

Elle apprenait de la vie le précieux sens,
La couleur des émotions, l'essence des sens.
Chaque personne croisée, un pinceau d'artiste,
Peignant sur sa toile un monde qui persiste.

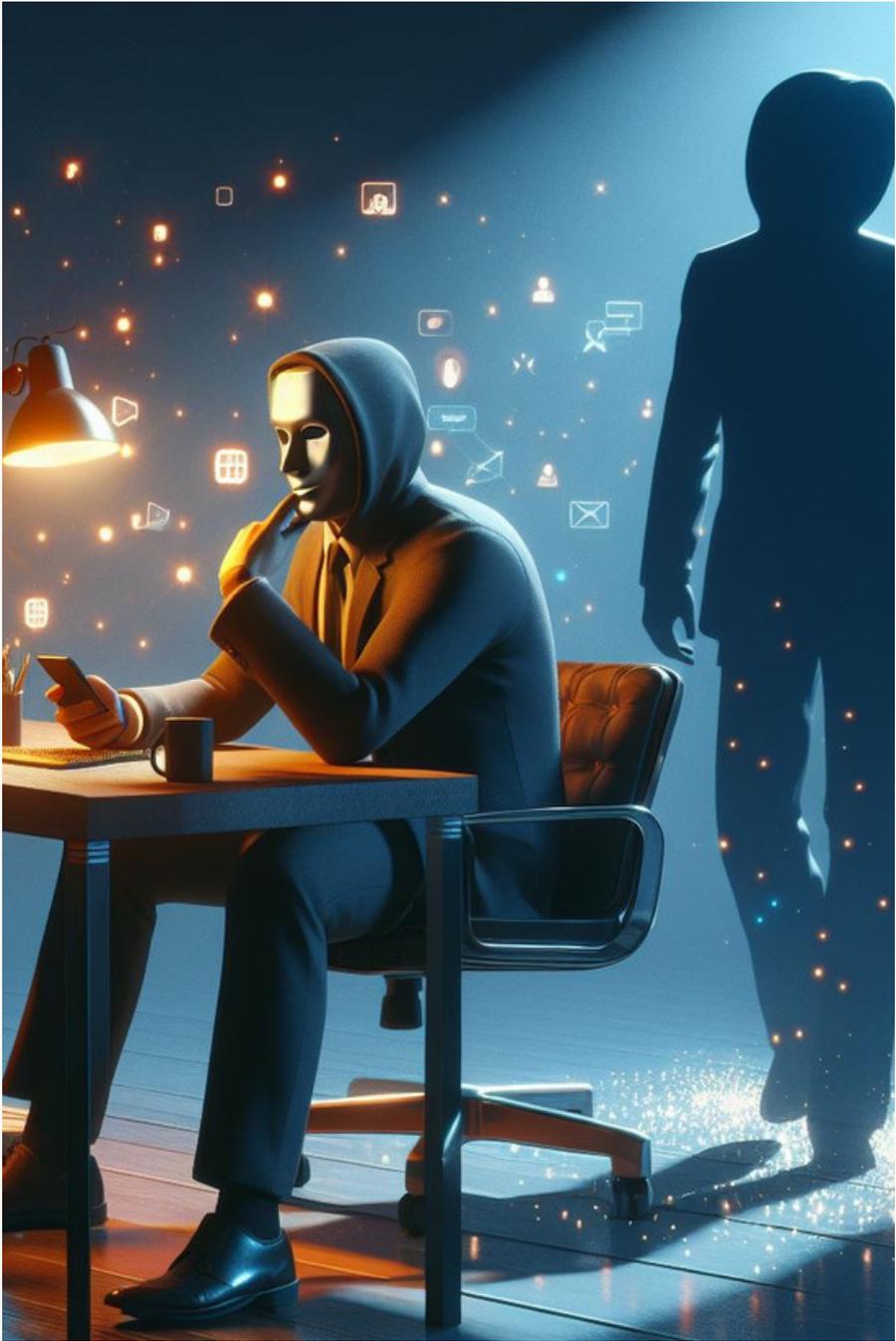
À la fin de chaque vie, un récit au Temps,
Des histoires vécues, des moments émouvants.
Le Temps écoutait, captivé par ces contes,
Apprenant de l'âme, même lui se surprenait.

Ainsi l'âme voyageait, de vie en vie tissée,
Un kaléidoscope d'existences embrassées.
Le pacte avec le Temps, une épopée gravée,
Dans le cœur de l'univers, à jamais marquée.

Chaque fin n'était qu'un nouveau départ,
Un cycle sans fin, une œuvre d'art.
L'âme, dans son périple, trouvait la clarté,
La beauté de vivre, l'éternelle vérité.

Et quand l'âme au Temps ses histoires confiait,
Le gardien du temps, profondément, s'éveillait.
À travers les âges, les vies et les morts,
Il découvrait l'humain, ses rêves, ses trésors.

Ce voyage de l'âme, à travers temps et lieux,
Une quête d'amour, de savoir, des cieux,
Raconte l'histoire d'une éternelle danse,
Entre l'âme et le Temps, une divine romance.



Refrain du poème -07

Dans les méandres de mon esprit, je navigue,
Cherchant les réponses, dans le silence, je divague.
"Oui, mais" est ma voile, dans ce vent de doute,
Je cherche la vérité, que mon cœur écoute.

Je parle, je questionne, dans l'ombre je sonde,
Mes mots, des ponts, sur lesquels je me fonde.
Dans ce slam de la vie, ma voix se libère,
Révélant mon âme, dans l'écho de l'univers.

Je réponds donc je suis

Dans le silence de ma chambre, je médite,
Sur les questions du monde, mon esprit s'agite.
Quand on me sollicite, je réponds avec envie,
D'un cœur ouvert, sans jamais aucune perfidie.

Mais si le savoir me manque, je l'avoue sans fard,
Sans arrière-pensée, sans un regard hagard.
Je garde pour moi certaines pensées profondes,
De peur de blesser, ou de lier des ondes.

Car souvent, l'auditeur désire autre chose,
Une réponse façonnée, une douce prose.
"Il ne s'agit pas de ce que je voulais entendre",
Disent-ils, le cœur lourd, sans rien comprendre.

Ils devraient, de leurs questions, être les auteurs,
Et de leurs réponses, les seuls créateurs.
Mon "oui, mais" en certains trouve peu de grâce,
Dans leurs yeux, je vois leur mécontentement qui passe.

Je l'avoue, mes réponses ne sont jamais simples,
Elles ne sont ni noires, ni blanches, mais multiples.
Avant de parler, je prends le temps de penser,
De tout contexte, mon esprit aime s'entourer.

Je pèse mes mots, j'arbitre avec sagesse,
Selon le savoir que la vie m'a laissé.
Jamais je ne réponds par un simple oui ou non,
Dans la nuance, je trouve ma véritable maison.

Peut-être suis-je atteint de suranalyse,
Une maladie qui dans l'ombre s'immisce.
Chronique condition, sans remède connu,
Les neurologues cherchent, mais restent éperdus.

Dans ce monde où l'on cherche des réponses claires,
Je navigue, perdu, dans un océan de mystères.
Avec prudence, je choisis chaque mot,
Espérant apporter un peu de repos.

Mais la vérité, c'est que je cherche moi-même,
Dans ce labyrinthe, un chemin qui m'emmène.
Vers une clarté, une compréhension,
Où mes réponses trouveraient leur raison.

Je suis un voyageur dans le royaume du doute,
Où chaque question une nouvelle route.
M'ouvre, m'invite à explorer plus loin,
Dans l'espoir qu'un jour, je trouve mon chemin

Ainsi, je continue, avec humilité,
À répondre, à chercher, à aimer la vérité.
Dans le style d'un senior, je vous ai conté,
Mon cœur, mes pensées, dans ces vers éthérés.



Refrain du poème -08

Dans le tumulte de la vie, je cherche ma voie,
Entre les ombres de la nuit, je garde ma foi.
Face à l'injustice, mon cœur ne se tait pas,
Je danse avec mes mots, un combat à chaque pas.

Je rêve d'un monde où l'amour serait roi,
Où chaque être trouverait sa place, sa loi.
Dans ce slam, je lance mon cri, ma voix,
Un appel à l'humanité, écoute-moi.

Ils ne savent dire que "le bus ne m'a pas attendu"

La bêtise m'indispose, lourde chaîne,
Devant la mauvaise foi, je me perds,
Les accusations, injustes, étrangères,
Blessent mon cœur d'une douleur soudaine.

Ne pas assumer, source de mes peines,
Cherchant excuses, en vain sur cette terre,
Ils ne savent dire que "le bus ne m'a pas attendu"
Mon esprit, en cage, où ma raison se démène.

Ces faiblesses me font quitter mes rangs,
M'éloignent du temps, précieux et filant,
Temps que je voudrais aux joies simples offrir.

Mon sage cardiologue, en vain, conseille
De respirer, de marcher sous le soleil,
Ou d'ignorer ceux qui cherchent à m'affliger.

Méditerranéen, je monte sur mes grands chevaux,
Emporté par le flot de mes émotions,
Regrettant, le soir venu, mes explosions,
"Trop tard, camarade", le regret est mon fardeau.

Dans le tumulte, je cherche la sagesse,
Un havre paisible, loin de la détresse,
Où la vérité, pure, sans déguisement,
Brille, étoile guidant mes pas, doucement.

ILes simples plaisirs, comme un plat délicat,
Ou le chant des oiseaux à l'aube, éclat,
Sont des trésors que je convoite, en silence,
Fuyant le bruit, cherchant la douce essence.

Mais la nature, en moi, reste indomptée,
Face à l'injustice, je suis révolté,
Mon cœur, navire dans la tempête, oscille,
Cherchant le calme, mais la passion vacille.

"Apprends à pardonner", me dit la lune,
"Et à oublier", chante la dune,
Mais dans le feu de l'action, je m'égare,
Perdant le nord, dans ce désert, sans phare.

Je rêve d'un monde où règne l'harmonie,
Où chaque parole serait garantie,
De sincérité, de respect, sans malice,
Un paradis perdu, ma seule délice.

Ainsi, chaque jour est un nouveau combat,
Entre mon idéal et ce monde, là,
Où la bêtise souvent prend le dessus,
Me laissant, au crépuscule, éperdu.

Mais l'espoir, tel un phénix, renaît de ses cendres,
M'invitant à ne jamais me méprendre,
À chercher la lumière, malgré l'obscurité,
Et à aimer, malgré l'adversité.



Smal is



beauttifiul

60
SOCHINED
SECHINULL
PRASPUEL
U

Refrain du poème -09

Dans l'ombre de la minute, on cherche la lumière,
La beauté dans l'instant, éphémère prière.
"Small Is Beautiful", dans le temps compressé,
Trouver l'essence pure, dans le moins, c'est osé.

Face à la vitesse, notre quête est de sens,
Dans chaque mot, un monde, une dense présence.
La dictature du temps ne nous définira pas,
Dans le slam de la vie, notre voix s'élèvera.

Je n'aime pas la dictature de vos 60 secondes

Dans un monde où règne la vitesse, où tout s'accélère,
La minute est devenue une norme, une ère nouvelle.
Où l'art et l'info se consomment en un éclair,
Et nos liens sociaux en pâtissent, se morcellent.

"Small Is Beautiful", disait-on dans le passé,
Une ode à la simplicité, à l'humanité.
Mais aujourd'hui, ce "petit" est temps compressé,
La beauté dans l'éphémère, la brièveté.

La dictature de l'instant dans nos médias,
Où les longs articles cèdent place à des résumés.
Les vidéos, les récits, doivent être brefs,
Pour capturer l'attention, en un geste, un chef.

Les tweets, en leur concision, deviennent art,
Chaque mot pesé pour exprimer un écart.
Mais que dire en si peu ? Peut-on encore débattre,
Quand l'espace pour penser semble se rabattre ?

Cette réduction du temps, de l'espace d'expression,
Nous défie, remet en cause notre communication.
La profondeur, la réflexion, désormais luxes,
Dans ce monde pressé, où tout s'obstrue, s'excuse.

Voir dans cette évolution une perte, une faiblesse,
Ou un défi, apprendre à dire plus avec moins, avec adresse.
Le "Small" peut-il être "Beautiful", dans notre ère,
Si nous redéfinissons la beauté, en cette atmosphère ?

La minute tyrannique n'est pas qu'impatience,
Mais le miroir d'un changement, d'une essence.
À nous de trouver comment la concision,
Peut rimer avec pertinence, avec passion.

La tâche est ardue, mais promet une créativité,
Qui s'exprime dans les interstices de notre réalité.
Dans ce monde accéléré, cherchons l'intensité,
Pour que "Small Is Beautiful" retrouve sa vérité.

Ainsi, dans l'ère du "tout, tout de suite", nous naviguons,
Cherchant un sens, une profondeur, que nous espérons.
Entre rapidité et réflexion, un équilibre à trouver,
Pour que notre monde pressé puisse encore rêver.

Dans cette quête, Ronsard lui-même aurait médité,
Sur la beauté de l'instant, et sa fragilité.
À nous de tisser, dans ce tissu éphémère,
Des moments de grâce, éternels, en cette ère.

Car même dans la brièveté, l'art peut éclore,
Et dans un tweet, une étincelle peut faire aurore.
La concision n'est pas ennemie de la beauté,
Si elle est maniée avec soin, avec volonté.

Dans ce monde rapide, cherchons la lumière,
Non pas dans la hâte, mais dans ce qui perdure, espère.
Que la dictature de la minute nous inspire,
À trouver dans le "Small" un nouvel empire.

Où la beauté réside dans l'essence, la clarté,
Et non dans l'excès, ou la superficialité.
Mon grand-père, dans son temps, cherchait l'éternel,
Dans notre ère, trouvons-le, même en l'éphémère, le ciel.

Ainsi, dans nos mots, nos œuvres, notre vie,
Cherchons cette beauté, cette intensité infinie.
Que la dictature du "la minute" ne soit pas fin,
Mais un début, pour redéfinir notre chemin.

Dans ce monde accéléré, où tout semble furtif,
Rappelons-nous que l'art, l'amour, restent des motifs.
Pour que, malgré la vitesse, la beauté demeure,
Et dans nos cœurs, pour toujours, elle fleurisse.



Refrain du poème -10

Dans l'ombre de nos fautes, une lumière danse,
Nos erreurs, nos coquilles, c'est notre chance.
Sur le rythme des mots, en toute authenticité,
Nous tissons l'humanité, dans sa pureté.

Célébrons nos imperfections, sans peur, sans honte,
Dans chaque erreur, une histoire qui raconte.
Sur la scène de la vie, en vers, en confiance,
Nos fautes sont des ponts vers la renaissance.

J'aime ma faute d'orthographe et ma mauvaise ponctuation

Dans l'arène du verbe où le jugement s'éveille,
Où chaque mot pesé forge la merveille,
Je m'avance discrètement, un sourire en coin,
Proclamant haut et fort l'erreur comme un festin.

"J'aime ma faute audacieuse, ma coquille, ma pause,
Elles sont de mon écrit la plus sincère cause.
Dans l'erreur se dessine une authentique trace,
D'un esprit qui, libre, jamais ne se lasse."

L'orthographe, rigide, en son temple s'érige,
Mais le fond, impérieux, de vérité s'indige,
Les deux, d'un pas égal, doivent se conjuguer,
Pour que le message puisse enfin voyager.

La forme, sans conteste, à la clarté convie,
Elle guide le lecteur dans sa douce survie.
Mais que serait le fond, si vide de sens,
Qu'une coque déserte, un écho en silence ?

Le Monde, en ses colonnes, erreurs peut commettre,
"Réchauuffement" écrit, dans un souffle à admettre.
Ces fautes, bien humaines, ne sauraient entacher
La grandeur d'un journal que l'on vient tant chercher.

"Maroc" en "Maoc" glisse, une lettre s'envole,
Dans le tumulte d'un monde où l'erreur frivole.
Grammaire et syntaxe parfois se délient,
Sous la plume pressée où les mots se défont.

Mais l'erreur, dit-on, est humaine, nature,
Un rappel constant de notre aventure.
Dans nos fautes s'inscrit une vérité pure,
L'authenticité de notre écriture.

L'Académie, sage, ses règles révisé,
"Ognon", "nénuфар", dans le vent se brisent.
Les mots, comme les êtres, évoluent sans cesse,
Dans un monde en mouvement, leur forme les laisse.

Pourquoi donc, en quête de perfection,
Nierions-nous l'erreur, source de création ?
Nos coquilles, nos fautes, sont des ponts éphémères,
Vers un monde plus vrai, loin des terres austères.

Nos erreurs linguistiques, témoins de notre humanité,
Sont des joyaux bruts dans l'écrin de la société.
Elles rappellent que, dans notre imperfection,
Réside notre plus sincère connexion.

Alors, dans ce monde où la critique s'empresse,
Embrassons nos fautes, avec amour et sagesse.
Elles sont le reflet de notre authenticité,
Dans un univers où règne la diversité.

Que ce soit dans la presse ou sur le fil numérique,
Nos erreurs sont des liens, presque magiques.
Elles nous unissent, dans notre commune humanité,
Célébrons-les ensemble, dans leur simple beauté.

Ainsi, le professeur, en sa plaidoirie finit,
L'erreur et la faute, de son cœur, bénit.
Dans l'authenticité de nos écrits partagés,
Réside la beauté de nos âmes engagées.

THINGS I REGRET SAYING TO CHILDREN'

1. 'Doo' CARE IF ALL YFRIENDS SILL I CHRDN,, 'YOU NED IT YOUR
2. HEEN 'I NOT HAVE CELL POKES
3. YOU'T THEND HAVE CELL HHONES, YOU NOD TOU HNE CELL PHONES.. WE ARE NOTT AMISH.
- 4, YOU'RO SART YEAR DEDODRAINT, VEN YOU SMCILL A PROT'''
- 4, YOU NEED TO EATYEAT DEDODORANT, EVEN IF ARR ON A DORCCART,
1. YO CON ILL LIKE ROSE
- 2, YOU DONT YET AT YOUR PRELIFRARS W SWILL CHEL A RRONS."
- 4, IF YOU DOT NOT VEAT YOU ALIEN, THE THE ALLIENS AKE WLL
7. COME AND GET ET, ET.T.C.

Refrain du poème -II

Dans le murmure du vent, nos paroles prennent vie,
Chaque phrase un pinceau, peignant l'âme de nos petits.
Parlons avec douceur, écoutons avec le cœur,
Nos mots, des graines d'espoir, dans leurs jardins intérieurs.

Éduquons avec espoir, non avec peur ou regret,
Nos erreurs, des leçons, sur le chemin qu'on s'apprête.
Parlons pour élever, jamais pour démolir,
Dans chaque mot, un pont, pour ensemble construire.

Les phrases que je n'aurais jamais dû dire à mes enfants

Dans le jardin du temps, sous l'œil d'un grand-père sage,
Se dessine le récit d'un amour sans partage,
Mais aussi les écueils, en paroles, d'un âge
Où l'on apprend trop tard le poids de certains adages.

"Pourquoi n'es-tu pas tel ton frère, ou bien ta sœur ?"
Ces mots, lancés sans voir, blessent plus qu'une fêlure.
Ils sèment dans le cœur des enfants la rancœur,
Et dans leur jeune esprit, une ombre qui perdure.

"Tu es paresseux, inutile, un vrai fardeau,"
Paroles cruelles qui brisent l'estime et l'élan.
Sous le poids de ces mots, l'enfant se sent si bas,
Qu'il oublie que l'amour ne juge pas en tyran.

"Si tu ne viens pas là, nous te laisserons ici,"
Menace sans amour, qui l'insécurité sème.
Dans l'âme de l'enfant, elle instille une peur infinie,
Un terreau fertile pour que le doute lui-même.

"Jamais tu n'obéis, toujours tu me déçois !"
Ces absolus qui font de l'enfant un étranger,
À ses propres efforts, il ne croit plus, pourquoi ?
Car de ses parents, il ne peut satisfaire le cahier.

"Arrête de pleurer, ce n'est rien, tu verras,"
Minimiser ainsi, c'est nier leur douleur.
C'est leur apprendre à cacher ce qu'au fond ils ressentent,
À enfermer leur cœur dans une prison sans couleur.

"On verra," dit-on, quand le non est déjà su,
Promesses en l'air, qui la confiance érodent.
L'enfant, dans son espoir, se sent alors déçu,
Et dans son petit cœur, de grands rêves s'érodent.

"Si tu es sage, l'amour de tes parents tu gagneras,"
Quelle condition cruelle à l'amour véritable !
L'enfant doit savoir que, quoi qu'il arrive, il aura
Cet amour inconditionnel, immuable.

"Laisse, tu n'y arriveras pas," dit-on pour aider,
Mais c'est leur autonomie qu'on assassine.
Laissons-les essayer, échouer, et réessayer,
Pour qu'un jour, de leurs propres ailes, ils s'imaginent.

Leurs succès, parfois, on les ignore, ou pire,
"On s'attendait à mieux," dit-on, cœur de pierre.
Mais chaque petit pas mérite louange, et inspire
L'enfant à se dépasser, à plaire à la terre entière.

"Je suis déçu de toi," répété, devient leur croix,
Marquant leur âme d'une empreinte indélébile.
Ils grandissent en croyant qu'ils ne sont pas à la hauteur,
Que, quoi qu'ils fassent, ils resteront invisibles.

Ainsi parle le grand-père, le cœur lourd de regrets,
Conscient des mots lancés, des blessures infligées.
Mais dans ses yeux brille l'espoir, car il sait,
Que l'amour, vrai remède, peut tout réparer.

Écoutons donc les sages, leurs erreurs et leurs peines,
Pour que nos mots deviennent des ponts et non des chaînes.
Aimons nos enfants, pour ce qu'ils sont, sans condition,
Et construisons ensemble un monde de compréhension.



Refrain du poème -12

Sans rancune, je vois, à chaque année qui passe,
Que tous, autour de moi, suivent la même trace.
C'est une drôle de façon de relativiser,
De me rassurer, en nous voyant tous avancer.

J'ai encore vieilli cette année, mais vous aussi

Au seizième jour de février, le temps s'écoule,
Je prends un an de plus, dans le cycle qui roule.
Ma famille, proche et éloignée, mes amis,
Et quelques collègues, leurs vœux m'ont embelli.

Par messages et appels, leur affection s'exprime,
Chacun à sa manière, dans un geste intime.
Ces moments me font penser, avec émoi,
À la vie que j'ai eue, plus longue que mes parents, voilà.

Ma mère, partie trop tôt, à trente-six ans,
Mon père, deux ans de moins que moi, maintenant.
Je me demande alors, comment rester pour mes enfants,
Un pilier, en bonne santé, malgré le temps.

Soixante-six ans déjà, et des maux persistants,
Des maladies chroniques, des soucis insistants.
Mais mon désir le plus cher, c'est d'être autonome,
Pour ne pas peser sur eux, tel un lourd fantôme.

Je cherche donc à vivre avec sagesse et mesure,
À profiter de chaque instant, chaque aventure.
Car le temps est précieux, et chaque jour compte,
Pour leur offrir le meilleur, sans que rien ne surmonte.

Je veux leur montrer que malgré l'âge et les épreuves,
On peut rester fort, et trouver des trêves.
Que la vie, même fragile, est un cadeau précieux,
Qu'il faut chérir, aimer, rendre heureux.

Je m'efforce donc de garder la meilleure santé,
De suivre les conseils, les traitements, sans arrêt.
Pour être là pour eux, dans la joie et la peine,
Et partager ensemble, des moments qui enchaînent.

Que cette nouvelle année m'apporte la force,
De continuer ce chemin, sans que rien ne torse.
Que je puisse accompagner mes enfants, encore un peu,
Dans leur vie, leurs projets, sous un ciel plus bleu.

Je ne demande pas l'immortalité, ni des années sans fin,
Juste la possibilité de vivre bien, jusqu'au matin.
Où je devrai partir, laissant derrière moi,
Un héritage d'amour, de joie, et de foi.

Que mes enfants se souviennent, non pas de mes faiblesses,
Mais de ma volonté de vivre, malgré les détresses.
Que mon exemple leur montre, qu'avec courage et amour,
On peut traverser la vie, chaque jour, chaque tour.

Ainsi, chaque seizième février, je célèbre,
Non pas le poids des ans, mais la vie, sans calèbre.
Entouré de ceux que j'aime, je regarde devant,
Avec espoir et sérénité, accueillant chaque instant.

Que cette tradition de vœux et d'amour partagé,
Continue à illuminer nos vies, sans jamais s'arrêter.
Car c'est dans ces moments-là, que je me sens vivant,
Grateful for every year, every moment spent.

Recueil de poèmes



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

Adnan Bencharroun

2024 - Tome 1

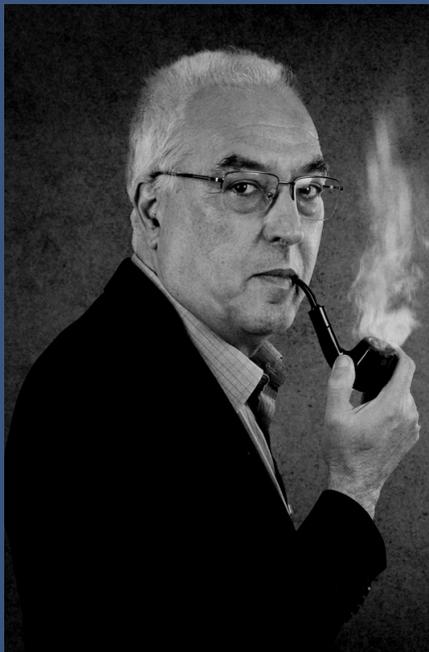
Portfolio



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

Adhane Bencharroun

2024



ADNANE BENCHAKROUN

CEO DE L'ODJ MÉDIA
GROUPE DE PRESSE ARRISALA

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

