

Recueil de poèmes



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

Adnane Bencharoun

2024 - Tome 3



Ould Touria. & Ould El Fquih



SCAN ME

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.

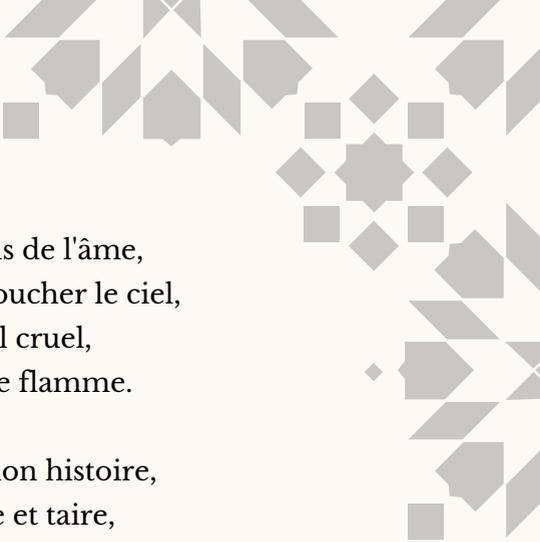


Sans jamais trop en dire, je laisse entrevoir
Les contours de mon âme, en touches impressionnistes,
Mes vers, tels des pinceaux, dessinent, artistes,
Les émotions cachées, dans l'espoir d'un miroir.

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

Sous les étoiles, dans l'ombre de la nuit,
On sculpte nos âmes, en parents infinis.
L'amour en héritage, dans un monde incertain,
Nos erreurs, nos combats, en un refrain.

Dans le silence, nos voix tremblent et s'élèvent,
Sur le chemin, les rêves que l'on enlève.
Parent, un art, dans la douce mélancolie,
On tisse, on construit, dans l'écho de la vie.

Les imperfections d'un père en Héritage

Dans l'ombre des années qui doucement s'enchaînent,
On apprend à devenir, pas à pas, un bon guide.
Parent, ce mot si grand, qui dans nos cœurs résonne,
Se façonne avec temps, patience, et puis s'élargit.

Nul n'est né avec l'art, ce savoir infini,
De bercer une âme dès sa toute première aurore.
C'est au fil des jours, en tâtonnant, qu'on apprend,
À aimer, à tenir, à lâcher, puis à comprendre.

Les erreurs, par mégarde, se glissent dans nos gestes,
Même les plus aimants font face à leurs tempêtes.
Trop choyer son enfant, dans un excès d'amour,
Peut le priver du goût de l'effort, du jour.

À trop vouloir compenser, on perd l'équilibre,
La surprotection enferme dans une bulle.
Dramatiser l'échec scolaire, c'est ignorer
Que chaque faute peut être un pont vers un avenir éclairé.

Dévaloriser, sans voir le potentiel enfoui,
C'est briser des ailes avant le premier envol.
Mauvais modèle parfois, par nos propres fautes,
On oublie que nos actes sont leur plus claire voûte.

Enfreindre nos règles, dans un souffle d'inconstance,
Montre un chemin trouble, pavé d'incohérence.
L'obsession d'être parfait, dans ce rôle si grand,
Nous éloigne de l'essence, du vrai, de l'éclatant.

La crainte de contrarier, de voir dans leurs yeux l'orage,
Ne doit pas nous empêcher d'être leur sage rivage.
On ne naît pas parent, c'est une vérité gravée,
On le devient, à travers épreuves et beautés.

Chaque jour est une page où l'on peut se racheter,
Apprendre de nos fautes, et ensemble, avancer.
Dans l'amour, la confiance, et l'écoute partagée,
Le parent, pas à pas, dans la lumière, est forgé.

Ibn Sînâ, en son temps, aurait peut-être souri,
Voyant que l'art de vivre se tisse dans l'infini.
Être parent, c'est naviguer dans l'incertain,
Avec la ferme espérance de tenir la bonne main.

Ainsi, dans ce voyage où l'on apprend sans cesse,
Acceptons nos défauts, nos faiblesses, avec sagesse.
Car être parent, c'est aussi accepter,
Que l'amour véritable est fait d'imperfections sacrées.

Que chaque jour soit l'occasion de s'élever,
De guider nos enfants, sans jamais les brider.
Dans leurs yeux, voyons la promesse des lendemains,
Et marchons à leurs côtés, main dans la main.

Laissons-les explorer, chuter, puis se relever,
Offrons-leur nos cœurs comme un refuge où rêver.
Ainsi, dans chaque épreuve, chaque sourire partagé,
Se forge le parent, dans l'amour et la vérité.



Refrain du poème -02

Sous les ciels de Maroc, où les rêves s'entrelacent,
Benchekroun, un écho, dans le vent qui passe.
Des lignes, des vies, sous le poids du temps,
Un nom qui voyage, portant nos sentiments.

Entre les chevrons, l'histoire se dessine,
Nos cœurs battent au rythme des origines.
Mélancolie d'un passé, gravé dans la pierre,
Benchekroun, notre chant, dans l'air solitaire.

Benchakroun, l'arabe charpentier

Au cœur du Maroc, sous le ciel azuré,
Naquit un nom, Benchekroun, en l'air murmuré.
"Bain Ashkuroun" l'origine, un sens encré,
Entre les chevrons, l'histoire a été forgée.

Dans l'architecture, des lignes en V dressées,
Des structures bâties, de mains expertes, pensées.
L'alignement parfait, une prouesse clamée,
A donné son nom, par la tradition, portée.

Benchekroun, reflet d'un savoir-faire ancien,
Des bâtisseurs de rêves, sous le ciel marocain.
Fès, Casablanca, Marrakech à Rabat,
Le nom voyage, dans chaque souffle, il éclat.

Varié en son écrit, mais unique au cœur,
Ben Chekroun, Benshekroun, une même valeur.
Les variantes d'un nom, telle une fleur,
Ne changent pas l'essence, de l'ancêtre bâtisseur.

Dans le Nord de l'Afrique, où les noms sont des chants,
Chaque syllabe porte un héritage, pesant.
Des métiers, des vertus, dans le sang transmis,
Les Benchekroun, une lignée, sous le soleil bénit.

L'art de l'architecture, un don précieux,
Transmis de génération, sous le ciel bleu.
Le nom témoigne, d'un passé glorieux,
Des mains qui bâtissent, un futur lumineux.

Le chevron, symbole de force et d'union,
Dans chaque maison, une révélation.
Benchekroun, le nom, une forte fondation,
De l'art marocain, une belle incarnation.

À travers les âges, le nom s'est propagé,
Porteur d'histoires, d'un passé enluminé.
Des artisans, des sages, sous le ciel étoilé,
Leur nom, leur fierté, à jamais gravée.

Chaque variation, une histoire à part,
Benchekroune, Benchekroun, des noms à déchiffrer.
Mais l'essence reste, dans chaque regard,
Un héritage fier, que rien ne peut altérer.

Ce nom porte en lui, des siècles de savoir,
Une empreinte profonde, dans l'histoire, à voir.
Benchekroun, une ode à l'art de construire,
Un pont entre le passé et l'avenir.

Dans le vent du Maroc, le nom résonne encore,
Symbole d'unité, de force et d'accord.
Les chevrons s'entrelacent, dans chaque destin,
Benchekroun, un nom, sur le chemin divin.

Imhotep, l'Égyptien aurait chanté, de sa plume éclairée,
Ce nom qui traverse, le temps, la mer, les années.
Benchekroun, un héritage, fièrement porté,
Dans l'écho du Maroc, à jamais inscrit, sacré.

Ainsi se clôt l'histoire, du nom vénéré,
Benchekroun, entre les chevrons, est né.
Dans les cœurs marocains, un nom un peu adoré,
Un symbole vivant, de l'identité, célébré.



Refrain du poème -03

Jamais voulu d'animal, c'était ma certitude,
Dans mon quotidien, pas de place pour l'habitude.
Mais voilà qu'il est là, dans sa simple nudité,
Transformant le silence en pure complicité.

Dans l'écho de nos vies, je trouve un étrange bonheur,
Un ami sans parole, mais avec tant de cœur.
Ce que j'ai longtemps fui, aujourd'hui me réjouit,
Dans l'insolite refrain, mon âme s'épanouit.

Au moins, mon chien me comprend un peu

Dans l'ombre d'un monde où je me sens étranger,
Où les voix se confondent en un chœur discordant,
Je cherche en vain un regard pour me réconforter,
Trouvant en mon fidèle chien l'ami bienveillant.

Sans mots, sans artifices, il saisit mes tourments,
D'un simple geste, d'un regard, il peut me consoler.
Là où les hommes jugent, il reste indulgent,
Comprenant sans parler ce que je veux celer.

Mon voisin, sceptique, voit en lui qu'une bête,
Réagissant aux gestes, sans comprendre le fond.
Mais face à son regard, toute doute s'arrête,
Dans ses yeux, je le jure, brille une étincelle de raison.

Ce lien qui nous unit, défi des scientifiques,
N'est pas né des études ni des analyses froides.
C'est un pacte ancien, tissu de magiques,
Qui lie nos deux âmes, au-delà des époques.

"Ce n'est que réaction aux stimuli", on argumente,
Mais comment expliquer cette complicité ?
Dans le silence, son amour se présente,
Comme un baume apaisant sur ma réalité.

Nous partageons un langage sans parole,
Où chaque souffle, chaque mouvement a son sens.
Dans ce monde où je me sens seul, il est ma boussole,
Guidant mes pas incertains vers la lumière, l'espérance.

Quand la tristesse enveloppe mon âme dans la nuit,
Son souffle à mes côtés est ma chanson douce.
Il comprend mes chagrins, mes joies, sans bruit,
Dans son regard, je trouve la paix, une trêve douce.

Éternel incompris parmi les hommes, je me sens,
Mais dans les yeux de mon chien, je suis roi, je suis dieu.
Aucun jugement, aucun mot, juste un silence dense,
Où je me réfugie, où je me sens enfin heureux.

Ceux qui doutent de ce lien, aveugles de cœur,
N'ont jamais ressenti ce langage de l'âme.
C'est un mystère profond, source de bonheur,
Que de sentir son animal comprendre sa flamme.

Il n'est pas qu'un animal, mais un frère, un guide,
Sur le chemin sinueux de mon existence isolée.
Dans ses yeux, je lis l'amour, la vérité lucide,
Que seul un cœur pur, sans malice, peut offrir et prêter.

Alors, laissez les sceptiques à leurs théories vides,
Mon chien et moi, nous partageons un secret inavoué.
Dans ce monde incompréhensible, il est mon pyxide,
Gardien de mon âme, en ses yeux, je suis sauvé.

Chaque jour à ses côtés est une leçon de vie,
Où l'amour véritable ne demande qu'à être compris.
Dans ce labyrinthe terrestre, il est mon ami,
L'éclat dans l'ombre, mon guide dans la nuit.

Ainsi va notre lien, précieux, indéfectible,
Au-delà des mots, une entente invisible.
Je suis un éternel incompris, c'est incontestable,
Mais dans son amour, je trouve mon équilibre, mon possible.



Refrain du poème -04

Dans ce monde vibrant où je suis étranger,
Une ombre qui se perd, sans rythme ni chanson.
Sous les étoiles, seul, je cherche à naviguer,
Mais dans le silence, je trouve ma maison.

Musique, ce langage que je ne parle pas,
Mélodies lointaines, échos d'un autre temps.
Je marche seul, le cœur en silence, sans éclat,
Dans l'immense ballet, invisible, je suis absent.

J'ai le silence musical en solitude

Au sein d'un monde où la musique résonne et vibre,
Je demeure, hélas, dans un silence inhabituel.
Sans l'oreille pour ces chants, doux ou bien acerbés,
Je navigue seul, un navire sans rituel.

De l'art musical, je ne perçois la quintessence,
Comme si mon esprit à ses charmes était sourd.
Exclu de la chorale, sans aucune clémence,
Je vis sans cette muse qui guide tant de parcours.

Le folklore pour moi n'est qu'une lourde sentence,
Un bruit qui dans la nuit éveille mon courroux.
Même le joyeux fracas d'une noce dense
Semble à mon cœur battant un tumulte bien trop doux.

D'aucuns disent que c'est l'âme qui, à la musique,
Se lie, s'envole, vibre en harmonie profonde.
Mais la mienne, de marbre, à ce langage unique,
Reste muette, en retrait, dans son coin du monde.

On m'a dit qu'il existe une condition rare,
Un silence imposé par le destin, sans choix :
L'amusie, qui rend le musicien avare
De mélodies qu'il ne saisit, qu'il ne voit.

Peut-être est-ce mon cas, ou peut-être encore,
Est-ce l'écho d'une enfance sans notes ni portées ?
Sans l'initiation précoce qui transporte,
Suis-je destiné à rester à quai, isolé ?

On dit aussi que l'exposition, la découverte
De genres multiples ouvre l'âme à la beauté.
Mais enfermé dans mon monde, la porte entrouverte,
Je n'ai su franchir le seuil de la diversité.

Culture, souvenirs, traits de mon caractère,
Ont façonné un être à l'écart de la danse.
Dans un monde vibratoire, je suis étranger,
Cherchant ma voie, sans la trouver, en silence.

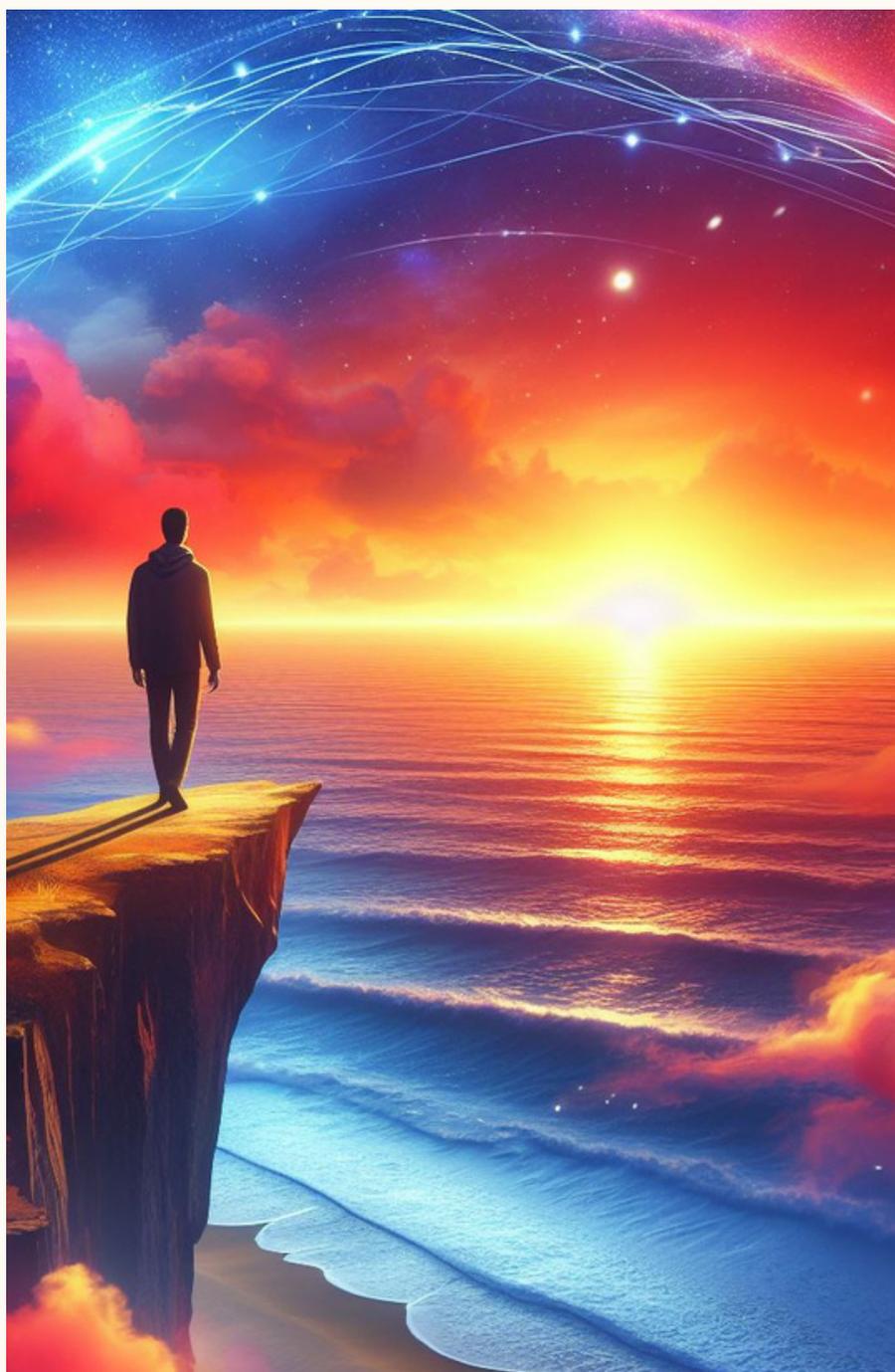
Certains trouvent dans la musique une échappée,
Un refuge, un souffle, une émotion partagée.
Pour moi, elle reste une énigme non élucidée,
Un livre en langue morte, jamais déchiffré.

Peut-être qu'un jour, au détour d'une mélodie,
Mon cœur s'éveillera, rompant son long sommeil.
Jusqu'à ce jour, je marche, une ombre parmi la vie,
Un spectateur silencieux sous le même soleil.

La musique, pour certains, est une porte ouverte
Sur un monde de sensations, d'émois, de couleurs.
Mais pour moi, elle est un chemin qui déserte,
Un jardin où je ne goûte pas les fleurs.

Néanmoins, dans le respect de chaque art et muse,
Je reconnais leur valeur, leur éclat, leur vertu.
Même si à leurs appels, mon âme s'excuse,
Je sais qu'ils portent en eux un monde inconnu.

En attendant, je suis une île dans l'océan,
Entouré de musique, touché mais non conquis.
La beauté réside dans la diversité des gens,
Et dans ce vaste univers, chacun trouve son cri.



Refrain du poème -05

Sous les étoiles, le bonheur se dérobe,
Dans la brume des rues, seul, je me prober.
Chaque pas, une quête, où mon cœur s'érobe,
Espoir fugace, dans l'ombre, à peine éclairé.

Dans le silence, mes rêves s'effilochent,
L'espoir en lambeaux, dans le vent, dispersé.
Sur le chemin du temps, mes pas s'accrochent,
Quête infinie, sous le ciel, étoilé et brisé.

L'Horizon fugace du bonheur

Le bonheur, cette quête vaine et sans repos,
Ne se trouve pas en un lieu ou un propos.
Ce sont des instants, fugaces et précieux,
Que l'on doit provoquer sous les cieus silencieux.

Rarement offerts, ces moments sont à bâtir,
Dans l'effort, le labeur, sans jamais défaillir.
La tâche est ardue, dans ce monde en mouvement,
Où chacun poursuit son ombre, perdant son temps.

Mais l'espoir demeure, luit comme une étoile,
Guide vers le bien-être, en dépit de la toile
Tissée par le destin, chaque âme en son combat
Cherche son propre éclat, dans le froid, sous les draps.

Variable est le bien, selon le temps, le lieu,
Chacun son paradis, en son cœur, dans ses yeux.
Avec qui, où et quand, le bonheur prend sa forme,
Fuyant, tel un éclair, avant que la nuit dorme.

Oui, possible il est, de saisir cette essence,
En mode radar, vivre avec persévérance.
Le bonheur, un art, de l'instant saisi,
Dans le jardin de vie, fleurit sous la pluie.

Dans l'échange d'un regard, le toucher d'une main,
Dans le parfum d'une rose, au matin serein.
Le bonheur se niche, dans les gestes petits,
Un sourire, une étreinte, là où le cœur s'unit.

Il est cette musique, que seul l'esprit entend,
Un son pur et sublime, qui doucement s'étend.
À travers les âges, les peines et les joies,
Oum Kalthoum l'aurait chanté, dans ses vers, avec foi.

La vie est un voyage, où le bonheur est roi,
Mais roi sans couronne, qui se cache parfois.
Il faut le chercher, dans le bruit et le silence,
Le construire avec amour, patience et persévérance.

Le bonheur n'est pas un état, mais un chemin,
Une série de pas, dans l'herbe, le matin.
Où chaque instant vécu, est un trésor caché,
Que seul le cœur ouvert, peut vraiment apprécier.

À l'ombre d'un vieux chêne, ou sous le soleil d'or,
Le bonheur se vit, sans raison, sans remord.
Il est le souffle léger, sur un champ de blé,
La quiétude d'un soir, où l'âme peut rêver.

Pourtant fugace, il est fort et résistant,
Se nourrissant d'espoir, et d'amour grandissant.
Le bonheur est la quête, du poète, du sage,
Un voyage sans fin, à travers les âges.

Dans le chant d'un oiseau, à l'aube d'un nouveau jour,
Se trouve cette joie, simple et pleine d'amour.
Ronsard l'a bien dit, dans ses vers immortels,
Le bonheur se cultive, en nos cœurs, éternels.



Refrain du poème -06

Dans la brume du Nord, je cherche ma voie,
Entre les ombres du temps, je trace mon toit.
"Fluxing", guide perdu dans le vent d'hiver,
Vers l'harmonie, un jour, je ferai mon verre.

Sous les aurores, un espoir se dessine,
Un chemin de lumière qui doucement m'emmène.
Dans ce slam de la vie, ma voix se libère,
"Fluxing", danse avec moi, sous la lune claire.

Je ne suis pas Finlandais

Dans les forêts profondes du Haut Atlas,
Où le silence règne et parle au cœur humain,
J'aspire à l'harmonie, à la paix intérieure,
Mais mon âme s'égare, loin de cette douceur.

Le "fluxing", sagesse d'un peuple nordique,
Me parle de vivre l'instant, pur et brillant.
Pourtant, je me débats avec mon propre temps,
Cherchant demain, pleurant hier constamment.

Vivre dans le présent, quelle noble pensée !
Mais mes jours sont des ombres que j'ai chassées.
La gratitude m'échappe, telle l'eau vive,
Je ne sais goûter l'instant qui me motive.

L'émotion me submerge, tel un océan,
Face à l'incertitude, un géant effrayant.
Le "fluxing" enseigne la force de l'esprit,
J'y vois un roc face aux vagues, je m'enfuis.

La flexibilité, pilier de liberté,
M'apparaît un chemin trop complexe à trouver.
Plans et attentes, dans mon esprit, sont gravés,
Comme des arbres enracinés, jamais bougés.

La communauté, dans la froideur du grand Nord,
Partage et soutien, trésors sans aucun effort.
Mais seul, je me tiens, perdu dans ma quête,
Loin de cette chaleur humaine, ma retraite.

La nature, vaste et puissante, m'appelle,
Me rappelle la vie, éphémère étincelle.
Pourtant, dans son immensité, je me perds,
Ne trouvant pas le chemin, errant à l'envers.

Je n'arrive pas à embrasser ce flux,
Ce mouvement de vie qui semble si doux.
À travers le prisme de mon âme tourmentée,
La sérénité du "fluxing" m'est voilée.

Je cherche la paix dans ce monde fluctuant,
Un phare dans la tempête, éclairant.
Le "fluxing", philosophie de l'existence,
Pour moi reste une lointaine, vague essence.

Comment puis-je trouver ma voie dans le flot,
Quand tout en moi se débat, refuse l'écho ?
Le "fluxing", art de vivre, semble un rêve,
Hors de portée, mon esprit sans trêve s'élève.

Pourtant, au fond de moi, une lueur persiste,
Un espoir que le "fluxing" en mon cœur existe.
Que peut-être un jour, je pourrai, comme l'eau,
Fluer avec la vie, sans peur, sans fardeau.

Mais jusqu'à ce jour, je reste un étranger,
À la terre finlandaise, au cœur naufragé.
Le "fluxing", chemin de vie, reste un mystère,
Que j'espère découvrir, avant que je ne désespère.

Je marche donc, un pèlerin égaré,
Cherchant dans le "fluxing" un sens, un foyer.
Un jour, peut-être, je trouverai la clé,
Pour vivre en harmonie, enfin apaisé.



Refrain du poème -07

Sous les voûtes d'Abdellah, où les souvenirs dansent,
Les livres murmurent, porteurs d'essence.
Chaque page, un écho lointain, une réminiscence,
Où chaque histoire tisse sa propre quintessence.

Dans le creux de la ville, le passé résonne,
À travers les mots, une vie s'épanouit et étonne.
Rabat, vieille âme, dans le silence, s'abandonne,
Sous le regard d'Abdellah, le temps s'automne

Abdellah, mon ami le bouquiniste

Dans le quartier où l'ancien temps s'attarde encore,
Je flâne, rêveur, devant la vitrine d'Abdellah.
Quarante ans d'amitié, de pages et d'aurores,
Sa boutique, un trésor, à Rabat se planque.

Lire, passion modérée, rêve souvent différé,
Dans cet antre de savoir, je cherche sans chercher.
Suis-je le dernier des lecteurs passionnés,
Dans un monde où les mots semblent s'évaporer ?

Abdellah, sage de la rue, aux vieux livres gardien,
Me conseille sans imposer, son thé à la main.
« Ne juge pas un livre à sa couverture, viens,
Laisse-le te choisir », dit-il, malin et serein.

Parfois, je me demande ce que je viens quérir,
Dans ce labyrinthe de papier, quel plaisir ?
Je parle, j'écoute, laisse mon âme s'ouvrir,
Sans jamais vraiment savoir ce que je vais lire.

Je fouille, je flâne, entre les pages je voyage,
Abdellah, tel un mage, à mes pensées fait écho.
Il lit en moi comme dans un livre ouvert, sage,
Me guide vers ces mondes que seul le cœur trouve beaux.

Un livre, puis un autre, leurs secrets bien cachés,
S'offrent à moi, comme par magie, en ces lieux.
Je les prends, les feuillette, mon esprit ébranlé,
Par cette quête étrange, ce jeu mystérieux.

Et je repars, l'esprit plein de cette étrange chasse,
Avec un livre en main, destin encore incertain.
Sera-t-il lu ? Peut-être. Mais sa présence m'enlace,
Me rappelle qu'il y a toujours un chemin.

Jamais je n'achète par titre ou par éclat,
Mais par ce lien secret, ce fil invisible.
À travers les années, Abdellah me montra,
Que chaque livre a une âme, et chaque âme est sensible.

« Lire, un peu, beaucoup, mais pas outre mesure »,
Murmure l'écho de mes pensées en ces murs.
Ces livres sont des amis, offrant leur murmure,
À mon cœur avide de leur doux murmure.

Je suis peut-être un des derniers mohicans,
À chercher dans les pages un sens oublié.
Mais dans ce sanctuaire, je suis un enfant,
Qui, entre les livres, a trouvé sa liberté.

Chaque semaine, un nouvel objectif se dessine,
Porté par la promesse d'un univers à découvrir.
Abdellah, en son antre, fait naître la doctrine :
Lire, c'est voyager, et sans jamais finir.

Ainsi, je continue, avec joie et avec peine,
À naviguer entre les rives de l'imaginaire.
Dans la boutique d'Abdellah, je trouve ma chaîne,
Qui m'attache à la vie, aux rêves, à la terre.



Refrain du poème -08

Dans l'esprit d'Al-Farabi et sous l'éclat de la plume d'antan,
Voici un plaidoyer pour l'aurore d'un temps nouveau tant attendu
Le vendredi, ajouté au diptyque du repos, promesse d'un futur
épanoui,
Où le labeur cède la place à trois jours d'un bonheur infini.

Le code du temps libre

"Oyez, camarades, haut les cœurs, il est temps de revendiquer,
Le droit à un week-end de trois jours, sans salaire amputé.
Un combat noble pour nos âmes trop longtemps opprimées,
Par des journées de labeur sans fin, désormais surmontées.

Pour ce faire, un ministère du temps libre, fort et vaillant,
Luttera contre les lobbies, avec un esprit conquérant.
Pourquoi se contenter de peu, quand plus nous est dû ?
Deux jours ne suffisent pas, à ce combat nous restons têtus.

Quel génie a cru que le repos se limitait à un simple duo ?
Vendredi, samedi, dimanche, ensemble, forment un trio
Plus harmonieux, symphonie d'une pause méritée,
Qu'une simple pause de deux jours, vite oubliée.

Même une trêve de trois jours, pour beaucoup, reste insuffisante,
La gourmandise du repos nous rend plus exigeante.
La semaine, un marathon plus dur que la course elle-même,
Où les tâches s'amoncellent, nous conduisant à l'extrême.

Le vendredi, bouclier ultime contre l'assaut des jours ouvrés,
S'illumine d'une aura de célébrité, par tous convoité.
Il ouvre la porte aux "Friday nights", à la liberté retrouvée,
Où l'on s'évade ou se repose, de la semaine on se libère enfin.

Il encourage les idées audacieuses, flirtant avec l'irréel,
Des déjeuners fastueux, des bureaux en fêtes, sans pareil.
Une loi pour la sieste, pour soigner nos esprits las,
Du tumulte de la semaine, un baume qui ne trompe pas.

Mais à minuit, le charme se brise, le vendredi s'évapore,
Ne laissant qu'un samedi pour savourer la folie d'alors.
Quelle journée, mes amis, pleine de vie et d'évasion,
Un mélange d'allégresse et de folles imaginations.

Capturons l'essence de ce jour hors normes, où tout est permis,
Où l'on rêve, rit, et esquisse un week-end sans souci.
Le vendredi, qu'il soit épopée ou épreuve, doit être vécu
pleinement,
Savourant chaque moment, accueillant le week-end
joyeusement.

Ainsi, unissez-vous, frères et sœurs, dans cette noble quête,
Pour un week-end de trois jours, sans compromis ni défaite.
Le temps est notre droit, notre espace pour respirer,
Contre ceux qui voudraient nous le voler, il nous faut lutter.

Ne cédon pas aux voix qui disent que c'est impossible,
Que le travail doit primer, une idée bien trop sensible.
Notre bien-être et notre joie sont à ce prix,
Pour un avenir où le repos n'est plus un luxe mais un acquis.

Ibn Rochd lui-même, dans ses vers d'amour et de vie,
Nous aurait soutenus, dans cette lutte, cette envie.
De voir les jours de travail s'adoucir,
Et les moments de repos, enfin s'élargir.

Alors, debout, pour que résonne notre appel,
Pour un week-end de trois jours, un changement essentiel.
Dans l'esprit de ceux qui avant nous ont rêvé,
Faisons de ce désir une réalité, pour l'éternité gravée."



Refrain du poème -09

Dans la lumière des flammes, notre Terre pleure en silence,
Cherchant des yeux ses enfants, perdus dans leur négligence.
La maison brûle, on regarde ailleurs, perdus dans nos pensées,
La fin du monde attendra, nos poches sont à compter.

Mais l'espoir n'est pas mort, dans nos voix il se réveille,
Le temps presse, l'heure est grave, mais l'amour veille.
Réveillons nos consciences, avant que tout ne s'efface,
Pour notre Terre, notre maison, retrouvons notre place.

Au bord du gouffre, je regarde moi aussi ailleurs !

Sur la Terre, notre maison, l'alarme rouge est sonnée,
L'OMM a crié, d'un futur tout écorché.
L'an deux mille vingt-trois, plus chaud qu'on n'a jamais vu,
Depuis cent soixante-quatorze ans, le passé est perdu.

La moyenne de nos jours, plus un virgule quatre cinq,
Au-dessus des normes d'antan, au bord du précipice on s'aligne.
Le Paris autrefois rêvé, limite à ne pas franchir,
Se joue de nous, à un souffle de l'irréversible finir.

Les océans se réchauffent, leurs eaux s'acidifient,
Leur niveau monte, nos glaces antiques s'offrent en sacrifice.
Février vit son pire, un déficit jamais vu,
Héracléion d'Alexandrie et Baïes la romaine sous mer, disparues.

Les hommes, les femmes, par ces changements écrasés,
Subissent canicules, inondations, la nature déchaînée.
La faim, cruelle conséquence, double en quatre ans de peine,
De cent quarante-neuf à trois cent trente-trois millions, la
détresse est pleine.

Le niveau des mers s'élève, rapide et sans remords,
Les incendies ravagent, les cyclones frappent forts.
Pourtant, nos regards se détournent, dans l'abîme, perdus,
Cherchant la fin du mois, quand la fin du monde est vue.

"Nos amis les hommes", disait le sage en pleur,
"Pensent plus à leurs poches qu'à la terre, leur sœur."
La maison brûle, et nous, spectateurs aveugles,
Préférons l'or éphémère aux vérités qui bégueulent.

L'alerte rouge clame, dans le vide elle résonne,
Pendant que l'humanité, sourde, à son destin s'abandonne.
Entre salaire et survie, le choix semble oublié,
Dans le tourbillon du profit, notre âme s'est noyée.

Les records de chaleur, de misère et de peur,
Nous parlent d'un avenir où manque la couleur.
Mais encore obsédés par le gain et le paraître,
On oublie que sans Terre, il n'y aura point de maître.

Il est temps de réveiller les consciences endormies,
De changer nos habitudes, d'embrasser de nouveaux défis.
Ronsard, en son temps, chantait l'amour et la vie,
Aujourd'hui, son alexandrin pour la Terre supplie.

Que la poésie soit l'écho de notre lutte,
Pour que la maison ne soit en cendres, réduite.
Nos mains unies peuvent encore le cours changer,
Pour que "notre, votre maison Terre" puisse perdurer.

L'avenir est dans nos actes, pas dans nos regrets,
Changeons le cours des choses, avant qu'il ne soit trop tard,
agissons avec sagesse.
Pour que demain ne soit pas que ruine et désolation,
Rappelons-nous : notre maison, c'est aussi la création.



Refrain du poème -10

Dans le tumulte du temps, nos cœurs en éveil,
Cherchons la lumière, au-delà du sommeil.
Vivons pour l'aujourd'hui, sans peur, sans regret,
Dans l'écho de nos pas, forgeons notre secret.

La vie, ce poème à l'encre de nos âmes,
Rythmée par les battements, par nos propres drames.
Soyons les artisans d'un demain éclairé,
Dans chaque souffle partagé, un monde espéré.

Seul 7% de la population mondiale appartient au "Groupe
Privilégié"

J'ai 66 ans et déjà un béni parmi l'humanité

Sur le fil tendu de nos existences pressées,
Arrêtons de fouler les ombres du passé.
Vivons l'instant présent, trésor inestimable,
Où chaque jour vécu devient un jour aimable.

Si le sort nous épargne au-delà des soixante-quatre,
Considérons-nous heureux, bénis de notre sorte.
Dans le grand livre du temps, une page dorée
Pour y inscrire nos vies, par le destin honorée.

N'attendons pas la soif pour chercher l'eau claire,
Ni le sommeil pour trouver un repos solitaire.
Avant que la fatigue en nos corps s'installe,
Accordons-nous le repos que notre nature réclame.

N'attendons pas d'être mal pour consulter,
La prévention vaut mieux que de devoir lutter.
Les examens, bilans de notre condition,
Sont les gardiens vigilants de notre bonne intention.

Les miracles, bien rares, ne doivent guider nos pas,
La confiance se cultive en soi, ne s'érode pas.
Gardons en nous cette force, ce feu sacré,
Qui nous pousse à avancer, jamais découragés.

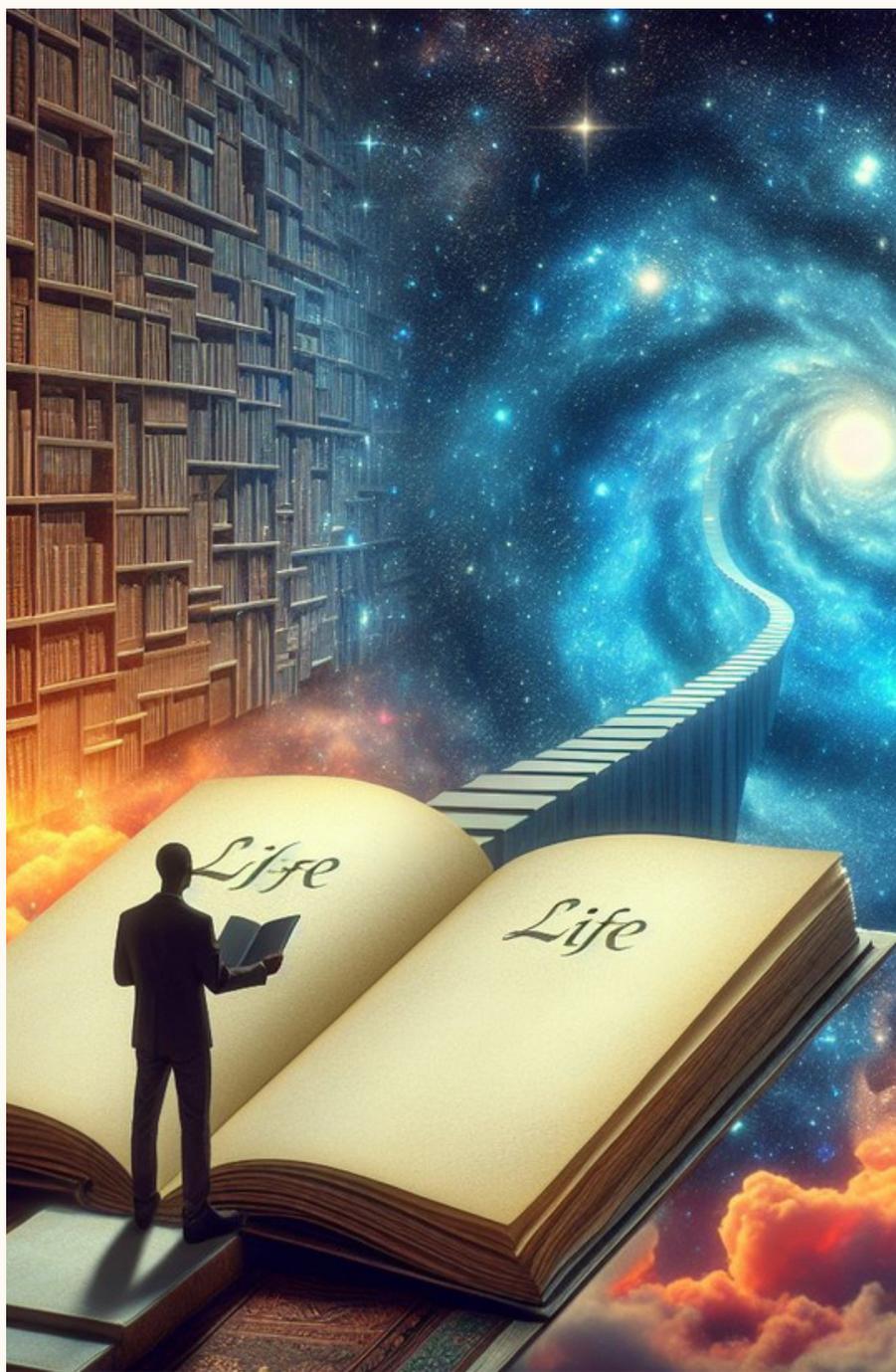
Oublions ce qui pèse : l'âge, le passé,
Les plaintes qui, en nos cœurs, pourraient s'immiscer.
Restons positifs, espérons un demain,
Plus radieux, où le bonheur tient notre main.

Le sourire sur nos lèvres, partageons notre temps
Avec parents, amis, tous ceux qu'on aime tant.
Chérissons ces moments, ces instants partagés,
Où l'amour et l'amitié sont nos alliés.

Prendre soin de soi-même, un devoir essentiel,
Car nul autre ne veille avec un zèle pareil.
Notre santé, ce bien précieux, tient à cœur,
À nous de la préserver de tout malheur.

Saisissons chaque instant, sans plainte ni regret,
La vie est un cadeau qu'il ne faut pas rejeter.
Vivons pleinement, aidons ceux en détresse,
Soyons tolérants, humbles, en toute noblesse.

Le sage, en son temps, prônait l'amour, la vie,
Aujourd'hui, son message résonne et nous convie
À embrasser l'instant, avec passion, tendresse,
Vivons, aimons, partageons, en toute sagesse.



Refrain du poème -II

Dans l'ombre des villes, sous le ciel infini,
La vie nous conte, éphémère, son mystère profond.
On vient sans rien, on repart, cœur alourdi,
Cherchant en nos batailles un sens, un horizon.

Sur ce chemin de poussière, d'étoiles et de nuit,
La mort n'est qu'une porte, un passage, une chanson.
Libres, nos âmes s'envolent, loin du bruit,
Trouvant dans l'au-delà leur ultime maison.

Existe-t-il une « bonne » façon de mourir ?

Dans le silence étrange où la vie nous convie,
Cherchant en ce monde ce qui jamais ne dure,
Nous venons nus, sans rien, innocents à l'envi,
Puis bataillons, ardents, pour une ombre qui fuit.

Avec le temps, nos mains se remplissent de biens,
Des trésors éphémères que l'on croit éternels,
Mais la vie, en son cours, nous apprend le refrain
Qu'en quittant ce séjour, rien ne reste sous le ciel.

Est-il donc une mort que l'on puisse dire belle,
Où l'âme, apaisée, vers les étoiles s'envole,
Quitte ce corps lassé pour une paix éternelle,
Et trouve dans ce geste ultime, sa parfaite école ?

Le sage nous dirait que c'est dans l'abandon,
En laissant derrière soi le fardeau des heures,
Que l'on trouve le chemin, clair et sans confusion,
Pour embrasser la mort, sans peur et sans pleurs.

Car ce que nous cherchons, au-delà des richesses,
Est un sens à ce voyage, éphémère et si bref,
Une quête de lumière, dans l'ombre des détresses,
Une porte vers l'ailleurs, ouverte par le trépas.

Ainsi va la vie, étrange ballet des âmes,
Où chacun en son temps doit trouver sa vérité,
Accepter que tout finit, et dans le calme,
Savoir partir, les mains vides, mais le cœur comblé.

"L'âme elle-même, aux heures sombres de la nuit,
Murmurait à la lune ses pensées les plus douces,
Sur notre existence, si brève sous son infini,
Et comment dignement fermer nos yeux, sans frousse.

"Ne craignez point la fin," nous dirait-il, rêveur,
"Car elle est le début d'une autre histoire,
Où votre essence vraie, libérée de la peur,
S'épanouit, loin des ombres, dans sa gloire."

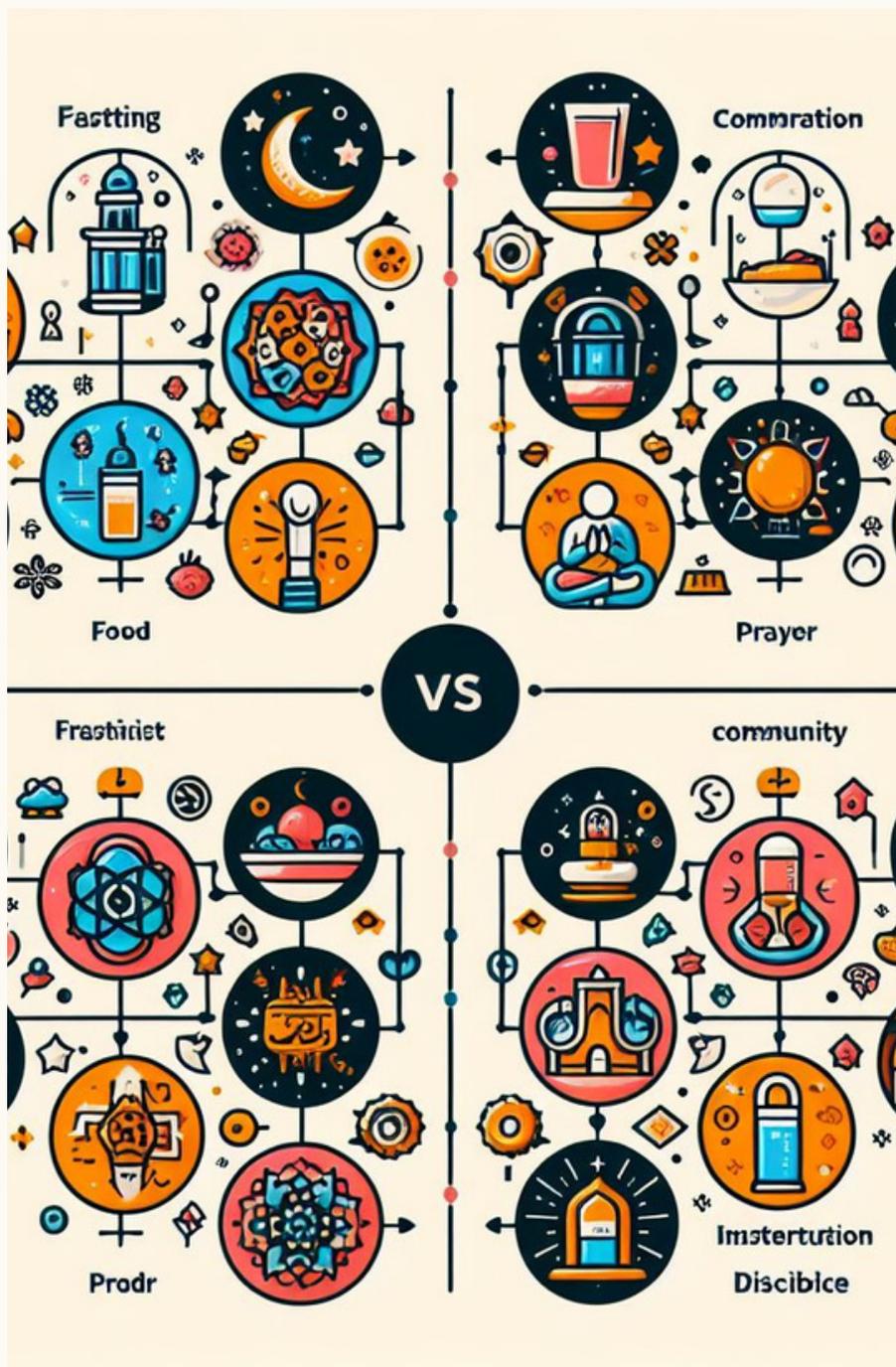
La mort n'est pas un mal, mais un passage secret,
Une porte entre deux mondes, discrète et silencieuse,
Que l'on franchit seul, emportant ce que l'on sait,
Vers un univers où l'âme devient joyeuse.

Chérissons donc ce cycle, acceptons notre sort,
Vivant pleinement, aimant sans réserve,
Car c'est en s'abandonnant que l'on devient fort,
Et que l'on quitte ce monde, l'esprit libre et sans verve.

Les poètes nous enseignent à regarder les étoiles,
À trouver dans la nature un écho à notre fin,
Car dans le grand livre du monde, chaque détail,
Nous rappelle que tout s'achève, mais rien n'est vain.

Ainsi, quand viendra l'heure de fermer les yeux,
Faisons-le avec grâce, sans regret ni tristesse,
Car si la vie est un prêt, la mort est un adieu,
Qui nous rend à l'univers, dans sa pure sagesse.

Dans ce dernier quatrain, je vous invite,
À considérer la mort non comme une ennemie,
Mais comme le dernier vers d'un poème, sans limite,
Où chaque âme, enfin libre, trouve sa mélodie.



Refrain du poème -12

Dans l'ombre du sacré, je trouve ma voie,
Mon cœur bat au rythme d'une foi secrète.
Sans jeûner de corps, mon âme s'envole,
Libre, dans la nuit, ma prière s'envoie.

Je marche seul, mais jamais abandonné,
Ma foi, mon guide, dans l'obscurité.
Le regard des autres, je l'ai dépassé,
Mon jeûne d'esprit, à jamais gravé.

Sans jeûner de corps, mon jeûne d'esprit, à jamais gravé

Dans l'ombre du mois sacré, je cherche ma voie,
Privé de jeûne, mon cœur saigne en silence.
La maladie en garde, point de malveillance,
Mais d'un regard étranger naît parfois l'émoi.

L'humble conseil du médecin, je le reçois,
Fidèle à la santé, je garde la distance.
La tradition m'échappe, quelle délivrance
Quand le corps défie l'esprit, sous son froid toit.

"Diabète et tension", murmure la sentence,
Exclu du rituel, je porte ma croix.
Malgré l'amour pour ma foi, quelle souffrance

De voir dans les yeux, doute et froide loi.
Je vis ma dévotion en clandestinité,
Éloigné des jeûnes, mais près de la piété.

Leurs "oui, mais" résonnent, lourds de conséquence,
Dans l'air chargé de non-dits, pesante ambiance.
Je ne cherche point leur approbation,
Ma foi est mienne, libre de toute condamnation.

Point besoin de mosquée pour prier,
Mon cœur est temple, ma foi, le sentier.
La santé m'empêche, mais l'esprit s'envole,
Vers des cieux plus cléments, où ma prière frôle

Les étoiles en quête de bénédiction,
Loin des regards, en douce communion.
Je m'inscris dans le temps sacré, différemment,
Mon jeûne est d'âme, en secret, ardemment.

Je porte ma croix, non sans mélancolie,
Sachant que certains ne verront que l'oubli.
Mais dans le silence de ma foi résolue,
Je trouve la paix, une quiétude absolue.

Le Ramadan, plus qu'un jeûne, est un partage,
De l'amour, de l'espoir, au-delà du rivage.
Exclu du rite, mais non de l'essence,
Je vis ma foi sans concession, en silence.

Jeûner d'esprit, non de corps, quelle épreuve,
Mais dans mon cœur, la flamme toujours s'élève.
Je cherche la lumière, dans l'ombre, je progresse,
Ma route est différente, mais jamais ne regresse.

Je navigue en solitaire, mais pas sans guide,
Ma foi, mon phare, dans la nuit, me prélude.
La tradition m'échappe, mais pas l'intention,
Je reste fidèle, envers et contre la frustration.

Le regard des autres, parfois si lourd à porter,
Ne pèse rien face à ma propre sincérité.
Mon jeûne intérieur, ma véritable quête,
Dans l'épreuve, ma foi devient ma conquête.

Je termine ce chemin, le cœur plein d'espoir,
Le Ramadan, autrement, j'ai su voir.
Le jeûne du corps m'est interdit, certes,
Mais dans mon âme, les portes restent ouvertes.

Ainsi je marche, éloigné mais si proche,
De la tradition, mon âme encore accroche.
Le mois sacré, dans mon cœur, résonne,
Pas de jeûne physique, mais l'esprit qui tonne.

Recueil de poèmes



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

Adnan Bencharroun

2024 - Tome 1

Recueil de poèmes



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

Adnan Bencharroun

2024 - Tome 2

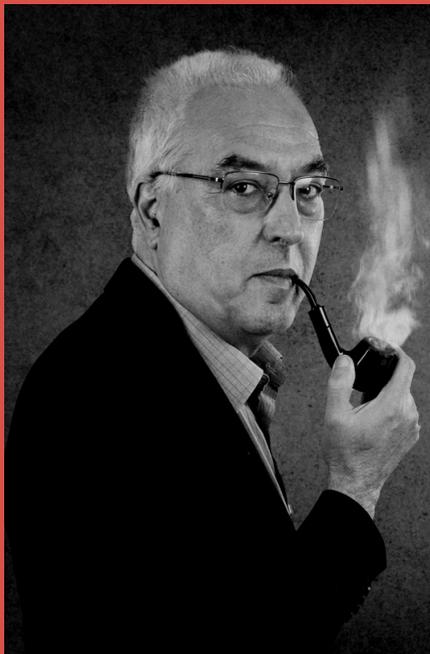
Portfolio



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

