

Sefora Gargiulo

# Tu es Aimé

## PRÉFACE

« Quelqu'un a dit un jour que le plus beau voyage que l'on puisse faire est celui qui va de la tête jusqu'au cœur. »

Tout personnage naissant de l'imagination d'un écrivain, possède certains traits de son auteur ou de quelqu'un qui a croisé sa route.

Le protagoniste de ce livre, que Sefora Gargiulo nomme « Aimé », est un ensemble représentatif de ce qu'est l'humain à la recherche du bonheur. Chacun peut s'y reconnaître quelque part, et aussi s'approprier du personnage.

Combien de nous ne vivons-nous pas ce désespoir silencieux, étouffé par nos buts ? Quand ces buts s'écroulent, alors nous ne pouvons plus cacher le vide que nous avons construit derrière eux.

L'auteur a trouvé son équilibre dans un lien de dépendance de la nature. Lien qui devrait exister naturellement en chacun, mais qui s'est beaucoup égaré dans l'artificialité de la vie moderne. Nous sommes coupés de notre source et ne savons souvent plus qui elle est.

Sefora Gargiulo a réussi à renouer le lien et s'est mise à l'écoute de la nature. Elle a entendu, parce que ce n'est que lorsqu'on écoute qu'on peut vraiment entendre. Elle a redécouvert l'importance profonde des mots écouter, regarder, sentir. Comment n'aurait-elle pas eu envie de partager une si belle aventure ?

Anésio Rosa

© Copyright Sefora Gargiulo, 2009

Graphisme couverture, mise en page et illustrations : Sefora Gargiulo

Edition Le réaluministe

ISBN 978-2-8399-0549-7

[www.la-nature-en-peinture.com](http://www.la-nature-en-peinture.com)

[sefora1979@hotmail.com](mailto:sefora1979@hotmail.com)

Sefora Gargiulo, 1880 Bex, Suisse

## AVANT - PROPOS

*Pourquoi ce livre ? Pourquoi fallait-il que je l'écrive, moi, dont l'écriture n'est pas le métier ? Je devais écrire, tout simplement. Durant des années l'envie était pourtant là, mais sans que je m'en rende compte.*

*Il a suffi que ma route croise « par hasard » celle d'un écrivain caché à la recherche de talents latents, pour que tout se mette rapidement en marche et que j'écrive ce livre, avec la joie de pouvoir enfin donner corps à mes pensées vagabondes.*

*Anésio Rosa, devenu un ami, ne m'a pas dévoilé tout de suite son idée d'un livre – je n'y aurais pas cru – mais il m'a donné le plaisir de l'écriture en la transformant en un jeu. Sans lui, j'aurais continué à faire voyager des fragments de pensées seulement dans ma peinture.*

*Avec ce livre j'ai pu canaliser ma pensée pour la faire voyager sur un chemin de découverte. Découverte pour moi-même, mais aussi pour celui qui veut suivre ce même parcours.*

*Mon souhait est que ces pages puissent amener le lecteur à trouver le chemin qui est le sien et à s'y engager, en apprenant à voir et à aimer la beauté dont son parcours est jalonné.*

*Alors écrire sera devenu un plaisir utile.*

Pourquoi, lorsque nous avons tout ce que nous désirons, avons-nous cette impression désagréable qu'il nous manque encore quelque chose ? Pourquoi ne savons-nous pas être contents de notre vie ? Pourquoi ne pouvons-nous la voir autrement que comme une épreuve difficile ? Pourquoi ne savons-nous vraiment apprécier une bonne santé, les personnes que nous aimons et les belles choses de l'existence que lorsque nous les perdons ? Pourquoi tant de misères dans le monde, tant de souffrances que nous sommes incapables d'éliminer ?

Ces questions, nous sommes nombreux à nous les poser, que ce soit dans le secret du cœur ou dans un état de révolte. Avant de devenir un révolté, Aimé avait désiré changer le monde. Désir qu'il n'avait pu réaliser sans sombrer dans une désillusion complète.

Nous pouvons imaginer comment cela se serait terminé, s'il n'y avait eu un événement inexplicable qui bouleversa sa vie en quelques heures. Le monde ne devint pas meilleur, non, il ne changea pas. Aimé, oui ! C'est ce qui fait toute la différence.

(...)

Désespéré, Aimé se leva pour se fuir.

Partir. N'importe où, mais partir. Même si l'endroit rejoint devait être celui d'où quitter la Terre.

Enfoncé dans ses « pourquoi », il abandonna le jardin, marcha au hasard, longtemps, sans rien regarder ni rien voir. Ses pieds suivaient involontairement un chemin inconnu, sa pensée étant occupée ailleurs que par la recherche d'une destination.

Maintenant il ne saurait dire où il était allé ce jour-là, il ne saurait retrouver l'endroit. Il pourrait seulement

affirmer que le chemin, ainsi suivi, l'avait amené dans une autre solitude, puis, sans raison apparente, s'arrêta net.

Cette brusque interruption réussit à arracher Aimé à ses ruminations. Il était en face de cette dernière question quand il entendit une voix. Qui pouvait bien parler ? Ses yeux ne voyaient personne ! Ses pensées réduites au silence, il entendit une autre voix, différente de la première. Puis une autre ; et encore et encore. Ces voix, en s'entrelaçant, formèrent un concert silencieux qui le força à écouter, pour la première fois de sa vie.

Il entendit et ses yeux s'ouvrirent.

(...)

Maintenant son chemin se déroulait dans l'herbe à peine foulée. Il le sentait plein d'un tout qu'il devait découvrir avec urgence.

Mais, avant qu'il puisse recommencer à marcher, il perçut une petite voix l'interpellant d'en bas, là où – il le reconnut avec honte – il n'avait rien remarqué auparavant. Pour être capable de l'écouter, il dut se baisser à la hauteur de sa petite taille.

« **Je suis une fleur**, une toute petite fleur née au combat dans la banlieue de ces routes que tu empruntes tous les jours. M'as-tu déjà remarquée ? Tu passes là, absorbé au fond de tes soucis, les yeux attachés au sol, à ma hauteur. Pourtant, jamais le plus petit regard pour moi, tu négliges mon existence de la manière la plus parfaite.

Quand j'ai ouvert les yeux dans ce lieu que j'ai du percer sans timidité, au bord de cette route poussiéreuse, avec son va et vient de passants, je me réjouissais déjà de grandir, d'apporter un peu de couleur et de lumière dans ce gris tristesse.

Malheureusement je ne suis pas devenue très grande et j'appartiens à ces espèces que l'on nomme « mauvaises herbes », que l'on ne cultive pas dans les jardins parce qu'elles ne sont pas rares. J'appartiens à la caste des fleurs qui n'ont pas l'éclat et la visibilité de l'apparence.

Malgré cela, je suis une vraie fleur, de race pure. Je n'ai pas été contaminée par la faiblesse que développent les êtres sélectionnés. Pour découvrir ma finesse, il faut s'approcher de moi, s'abaisser.

C'est ce qu'un enfant a fait un jour, avec toute la curiosité spontanée de son âge. Il est parti pour l'univers des merveilles. Il a plongé dans ma couleur, mon parfum, il a frôlé ma délicate fragilité, il s'est enivré de beauté. Il a découvert le monde minuscule qui m'entoure, plein de vie, de douceur et de force, mais surtout de courage.

(...)>>



(...Je suis le soleil)

« Parfois on m'appelle avec désespoir, parfois on me supplie de me cacher : moi, je ne bouge pas.

Quand les nuages au-dessus de ta tête pleurent leur trop-plein d'eau et que ton humeur déprime de ne pas me voir, je suis là.

Quand la nuit semble être aussi longue que l'éternité, que tu soupire après l'aube pour me revoir enfin, je suis là.

Et quand la terre se dessèche, brûlée par l'ardeur de mes rayons, plus que jamais, je suis là.

Si je devais ou voulais doser mes rayons selon le plaisir de chacun, je serais un dément !

On dit de moi que je me lève, que je me couche, que je me cache, que je me couvre, que je tape dur, que je brûle. Bref, c'est toujours moi... Mais moi je suis là, toujours le même !

Je ne fais rien et je suis vie. Tout en ne faisant rien, je fais beaucoup : je joue à cache-cache avec les nuages, je me faufile partout où l'on me veut, je dessine des ombres dès qu'on me fait obstacle, je réveille les graines enfouies sous terre, je fais sortir le lézard de son trou. Je sais même compter les heures !

Tout cela en restant à ma place, sans bouger, sans agir. Tout cela parce que de moi se libèrent des rayons, libres de s'amuser avec la nature entière. Quand les rayons ne s'entendent pas avec la nature ou qu'ils sont capricieux, moi, le soleil, je suis là, à ma place, souverain indifférent qui donne en abondance sans demander de comptes en retour. >>

(...)

« **Je suis l'eau.**

Je suis partout.

Je ne nais ni ne meurs ; je circule seulement en me transformant.

Après avoir émergé des profondeurs de la montagne, je deviens petit ruisseau gentil, transparent, qui déambule dans les pâturages ; puis, sans qu'il soit vraiment possible de prendre conscience du moment où cela se passe, je me transforme en un torrent qui culbute sur les pentes comme un tonnerre. S'il y a quelqu'un qui peut vraiment me retenir sur toute la longueur – ou déjà me ralentir sérieusement – c'est le gel et personne d'autre.

Je poursuis mon parcours dans les plaines, canalisée, dirigée, surveillée, ce qui me fâche. Je peux alors devenir mauvaise, échapper à tout contrôle, montrer toute la violence de ma puissance. Quand j'ai ces sursauts de rébellion, mieux vaut ne pas être sur mon chemin !

Je m'engouffre enfin dans les abîmes que je comble sous forme de lac, mer, océan.

Ce devrait être la fin de ma course, le repos. Mais non, là encore je suis agitée, souvent de mauvaise humeur. »

(...)



« **Je suis le vent**, mystère absolu.

D'où je viens, où je vais... la question demeure inchangée depuis que l'homme se pose des questions.

Parfois courant d'air furtif, souvent envahissant, je m'introduis partout, une minuscule fente me suffit...

Je me plais à m'annoncer tout à coup en rafale et à disparaître dans le vide, en malotru, déstabilisant tout sur mon passage, pour me retourner ensuite et rire de mon effet.

N'essaye pas de lutter contre moi, tu ne pourras jamais me vaincre, car tu ne me vois pas et je suis insaisissable.

Tu dresses des obstacles contre moi ? Je me glisse au-dessus pour repartir en trombe et en ricanant de tes efforts ! Tu oublies une fenêtre ouverte ? J'en profite pour m'y engouffrer et faire encore plus de vacarme.

En véritable enfant capricieux, j'aime particulièrement tout casser sur mon passage et l'instant d'après, ma colère aplatie, je redeviens calme et souriant, comme si de rien n'était.

Alors je me transforme en une douce musique qui fait chanter la forêt, frémir les hautes herbes ; je deviens une légère caresse sur les ailes d'un papillon, un petit courant pour soulever de son nid l'oiseau à son premier vol.

Je joue avec les nuages, les amène d'un côté, les repousse de l'autre.

Je danse, je voltige, je cours à droite et à gauche, je grimpe sur le flanc d'une montagne, en redescend de l'autre comme sur un toboggan. Infatigable, je poursuis ma course, je repars de plus belle.

Quelquefois, pris de vertige, je tombe mais aussitôt je me relève et recommence.

Je suis ici, je suis là-bas, je suis partout, je ne suis nulle part. Inutile de me suivre, impossible de m'arrêter, difficile de freiner ma course, jouez avec moi comme des enfants et, quand je me mets en colère, mettez-vous vite à l'abri ! (...) »

« **Je suis l'amour**, la plus merveilleuse connaissance qui soit. Connaissance abstraite qui doit nécessairement se concrétiser en actes.

Si je n'existais pas... mieux vaut ne pas y penser : le monde n'existerait pas non plus !

Lorsque l'on parle de moi, la première idée qui s'affiche dans les pensées communes est cet état d'esprit qui unit les amoureux. Mais non, ce n'est pas vraiment moi ; c'est plutôt une lumière violente qui m'empêche de voir.

Je suis réellement dans les cœurs quand, les yeux ouverts sur les imperfections des autres, on me donne malgré tout, sans arrière-pensées. Car je suis quelque chose que l'on donne. En regardant les autres, non soi-même.

Quand je suis là, je ne cache pas les défauts, je les efface. Il n'y a pas besoin d'effacer des taches qui n'existent pas : il n'y a pas besoin de moi ou il n'y a pas de défauts...

Plus on me donne, plus on me reçoit, tu le sais.

Je suis l'amour. Pas ce grand amour qui se donne avec la facilité de la foudre et qui disparaît dans un grondement de tonnerre aux premières désillusions.

Je suis l'Amour, le vrai, celui qui se donne sans rien demander, avec sincérité ; qui grandit quand le temps passe, qui grandit malgré les problèmes... et qui n'emprisonne pas celui qui le reçoit.

(...)

« **Je suis le présent**, le passé de demain, le futur d'hier.

Je suis une seconde qui passe à chaque instant. Tu vis dans cette seconde, tu ne peux vivre en moi hier, il faut t'en détacher. Alors, hier devient un livre où l'on pleure et l'on rit, et que l'on ferme en arrivant à la dernière page, parce qu'on ne peut pas vivre dans un livre.

Si hier est un livre qui te fait seulement pleurer, à quoi bon le lire ? S'il te rend nostalgique sur ce que tu avais et n'as plus... souviens-toi que la nostalgie ne nourrit pas !

Vis de toutes tes pensées en moi car je suis le futur dont tu rêvais hier, un futur qui ne fait que commencer et qui commencera toujours ! Chaque seconde qui passe est précieuse maintenant, pas demain. Fais en sorte de ne pas regretter le moment passé à la regarder filer...

Ne m'attends pas, ne me cherche pas. Je suis le présent, hier j'ai passé vers demain. »

(...)

**L**a réalité de cette journée n'était-elle qu'un rêve ? Aimé ne voulait plus chercher de réponse. Rêve ou pas, sa vie avait changé et il allait enfin commencer à suivre et avancer sur son chemin. Désormais la nature entière, la vie, lui parlaient, et il avait un autre rêve : que d'autres puissent faire ce rêve qui ne peut exister que si l'on ouvre les yeux à la vie.

Après tout cela, il ne put dire qu'une chose : merci.

« **Je suis un mot**. Un mot tout simple et bien petit : **merci**.

Qu'est-ce qu'un mot ? Quelques sons échappés d'une bouche, quelques traits d'encre étirés sur du papier, l'incarnation d'une pensée. Voilà ce que je suis, bien petit, mais pouvant faire de grandes choses.

Dans cette forme bien précise qui m'appartient, celle du merci, je peux sortir de n'importe quelle bouche sans jamais faire aucun mal. Si je sors du cœur, je ferai énormément de bien ! Je peux éclairer la journée de celui qui me reçoit, qui sait ainsi que ce qu'il a fait est apprécié.

J'allège aussi celui qui me donne avec sincérité, parce que la gratitude libère du poids inconscient de la dette prise envers celui qui nous a donné quelque chose.

Je suis la plus claire expression de la gratitude, mais parfois je deviens un mot vide de sens, rendu banal car dit par habitude, sans conviction. Souvent on m'oublie. Celui qui fait cela est quelqu'un de toujours mécontent, insatisfait, qui veut toujours plus sans voir qu'il est plus que riche, qu'il a tout reçu, en commençant par la vie.

(...)

Si Aimé réussit son défi, nous saurons comment il a fait, car il ne va pas manquer de nous le raconter. Mais d'abord il faudrait que nous ayons saisi avec notre cœur ce qu'il nous a déjà transmis, en enlevant nous aussi nos protections anti-vie.

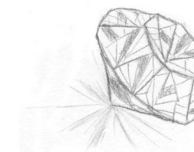
Pour le moment il a bien sommeil et il faut qu'il soit en forme pour demain.

La vie commence maintenant.

## TABLE DES MATIÈRES

Préface.....	9
Avant-propos.....	11
Introduction.....	13
Aimé.....	15
Chemin.....	22
Espoir.....	26
Fleur.....	28
Yeux.....	32
Oiseau.....	36
Montagne.....	42
Soleil.....	47
Arbre.....	51
Eau.....	55
Vent.....	60
Air.....	64
Silence.....	66
Nature.....	69
Bouche.....	73
Pensée.....	76

Fourmi.....	80
Temps.....	83
Amour.....	87
Patience.....	91
Vérité.....	94
Pardon.....	98
Lune.....	1 02
Étoiles.....	1 05
Terre.....	1 08
Solitude.....	1 10
Présent.....	1 14
Simplicité.....	1 16
Vie.....	1 18
Toi.....	1 22
Rêve.....	1 25
Merci.....	1 28
Conclusion.....	1 31



© Copyright Sefora Gargiulo, 2009  
Graphisme couverture, mise en page et illustrations : Sefora Gargiulo  
Edition Le réaluministe

ISBN 978-2-8399-0549-7

[www.la-nature-en-peinture.com](http://www.la-nature-en-peinture.com)  
[sefora1979@hotmail.com](mailto:sefora1979@hotmail.com)

Sefora Gargiulo, 1880 Bex, Suisse