

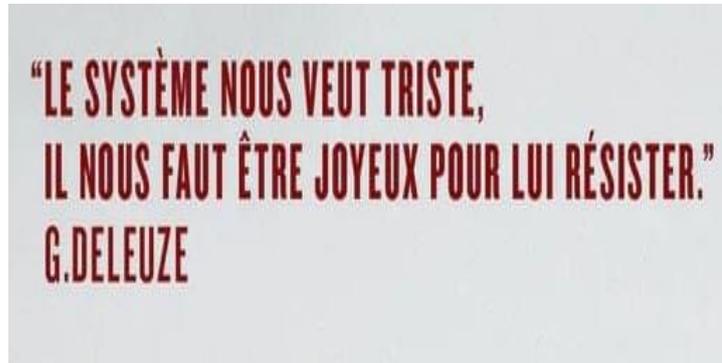
METS TA MORPHOSE DANS LES JOURS HEUREUX DE L'APRÈS MÉTAMORPHOSES n° 14 du 6 mars 2021

Extraits à méditer ou pas - pendant ces jours de fin d'hiver et d'urgence sanitaire autoritaire - pour le changement de paradigme, de civilisation et de notre vision du monde !

Florilège de perles confinées depuis des années

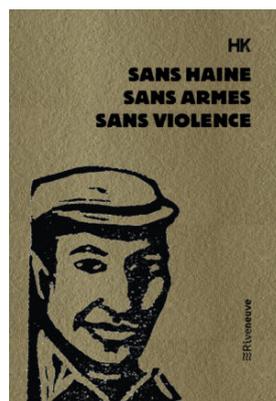
pour un monde nouveau de joie, de rires et sourires, de poésies, d'humour et de fraternité !

CONFINEMENT: COMMENT EVITER LE STRESS



A force d'aimer

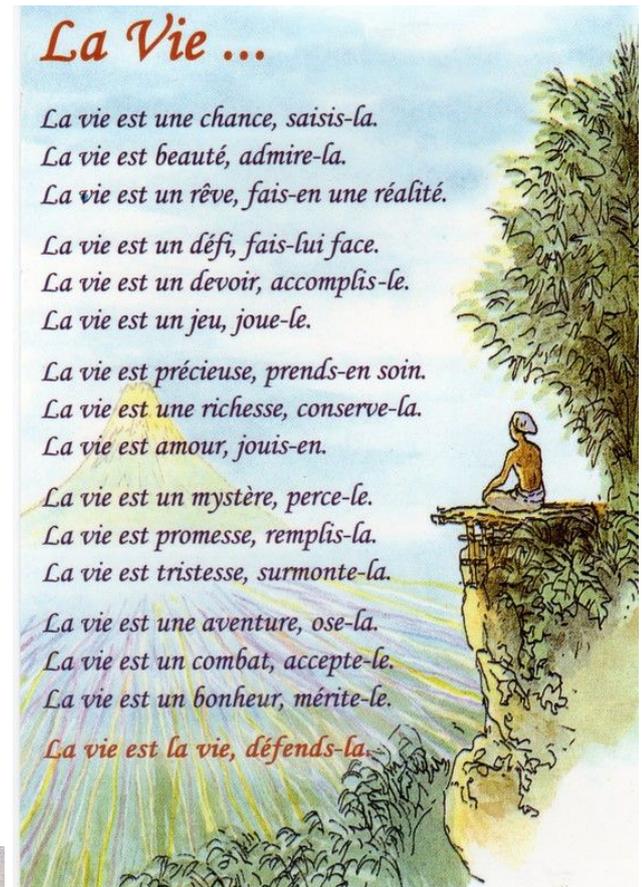
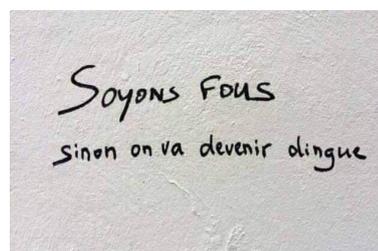
A force d'aimer
Les fleurs, les arbres, les oiseaux,
A force d'aimer
Les sources, les vals, les coteaux,
A force d'aimer
Les trains, les avions, les bateaux,
A force d'aimer
Les enfants, leurs dés, leurs cerceaux,
A force d'aimer
Les filles penchées aux rideaux,
A force d'aimer
Les hommes, leur rage de ciel,
A force d'aimer,
Il devint, un jour, éternel.



Maurice CARÊME
in Dans la main de Dieu Ed. Ouvrières

Ne me touchez pas !
dit la petite calmar,
je ne suis pas encore seiche.

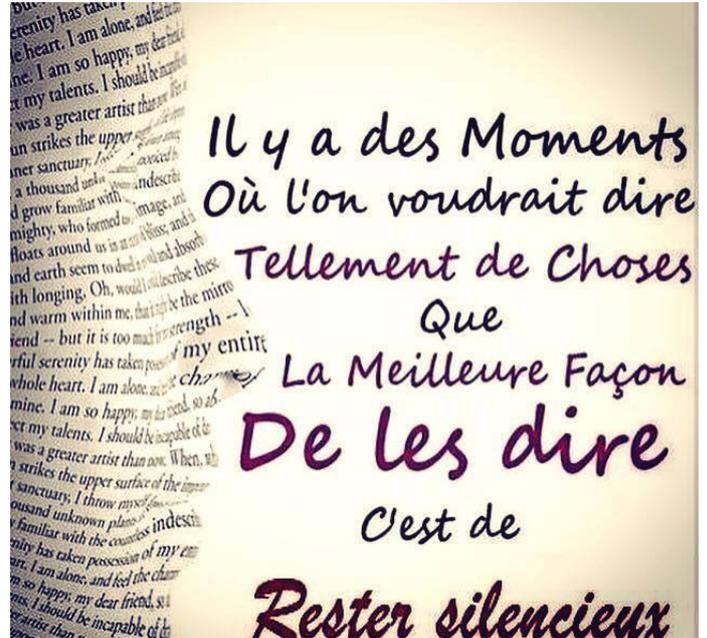
Pierre FERRAN
in Les zoos effarés



Mère Térésa

La poésie remet les choses en places

Je n'écris pas pour moi mais pour tous
Je dis « je » mais c'est nous qu'il faut lire
J'écris pour « réaliser » une situation
de fait, pour rendre à la vie ce qui est son dû.
J'essaye d'être le porte-parole honnête
de chacune, pour rendre conscients
ce qui existe dans chacune
pour établir des rapports réels
entre l'homme et son pays.
Je traduis un état de fait
J'essaye de dire les racines de l'homme
avec son pays et le monde
J'ai appris à voir, à comprendre
J'ai le privilège de posséder une langue
- peu importe ce qu'elle est -
et je l'utilise pour révéler un certain mouvement
un certain rythme, certains rapports
de l'homme avec une situation : la révolution algérienne
-j'essaye de la dire -
Toute poésie est révolution
elle traduit les apparences
et va au fait.
Je commande aux objets par la vertu d'un mot
Je vois je dis et le futur sera ce que
J'ordonne



*Doux comme du velours
Onde légère éphémère
Une petite attention, un bonjour
Café partagé échangé
Ecoute bienveillante
Une rencontre de mots caressant
Réunissant deux cœurs de douceur*

Gwen@

Anna GREKI (1931-1966)

poétesse algérienne torturée en 1957

in *Juste au-dessus du silence* Editions Terrasses

JE REFUSE DE ME STRESSER POUR
DES CHOSES QUE JE NE PEUX
MAÎTRISER OU CHANGER



Qu'est-ce qui chante ?

*Qu'est-ce qui chante tout le temps
et se rit de nos vingt ans?
Qu'est-ce qui rime avec tendresse,
innocence et jeunesse,
parfois malgré nos cheveux blancs ?
?*

Liliane Guyochin

In *Mon premier livre de devinettes*

(Réponse dans *Métamorphoses* numéro 15)

Réponse à la devinette du numéro 13 : *l'accordéon !*

@REUSSITEPOSITIVE

Tu parles !

Je suis un surhomme
mais ça ne se dit pas
mais ça ne se sait pas
mais ça ne se voit pas.
Si j'ai quelques défauts
c'est pour mieux camoufler ma douce perfection.
Je suis banal, mesquin, parfois malade
menteur et voleur de temps en temps
pour passer inaperçu
dans la grande masse anonyme
pour ressembler à la moyenne défectueuse
Mon feu serait trop vif
et ma lumière trop crue
sans les faiblesses qui m'habillent.
Je suis le surhomme inconnu
le dieu invisible.
Celui qui me découvrira
sous les couleurs communes
deviendra immortel.

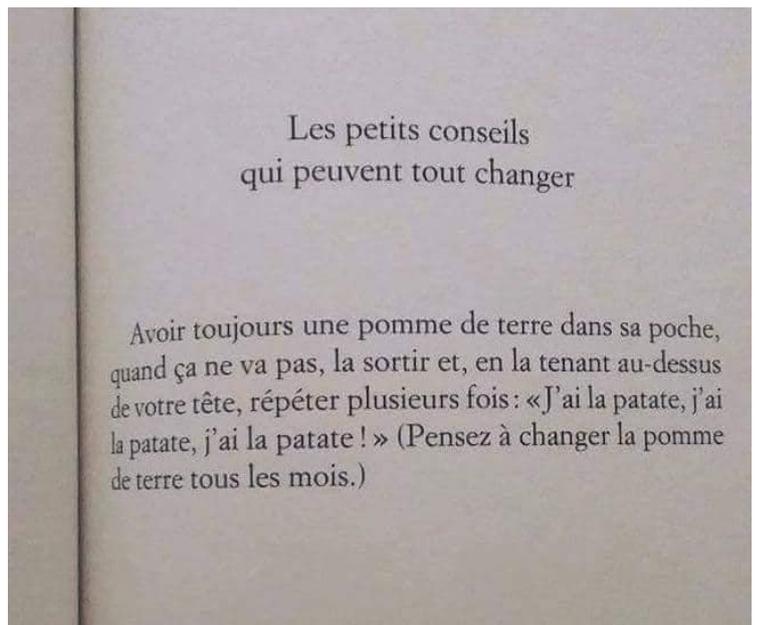
Pierre BOUJUT (1913-1992)
poète pacifiste libertaire



UN PEU D'ARGENT

« Rabbi, que penses-tu de l'argent ? » demanda un jeune au maître.
« Regarde par la fenêtre, dit le maître, que vois-tu ? »
« Je vois une femme et son enfant, un carrosse tiré par deux chevaux et un paysan qui se rend au marché. »
« Bien ! Et maintenant regarde dans ce miroir. Que vois-tu ? »
« Que veux-tu que je vois, maître, sinon moi-même évidemment ? »
« Alors, réfléchis : la fenêtre est faite de verre et le miroir aussi est fait de verre. Il suffit d'une très mince couche d'argent sur le verre et déjà l'homme ne voit plus que lui-même. »
Beaucoup de gens autour de vous ont transformé leurs fenêtres en miroirs. Ils pensent regarder « au-dehors », mais continuent à ne contempler qu'eux-mêmes. Ne permets jamais que la fenêtre de ton coeur devienne un miroir.

Bruno FERRERO
in *Comme un parfum de rose* Editions du Signe



Poèmes Devinettes de François PAMPOU

*Cette dame si fine
cette dame qui danse
A force de danser
Elle deviendra ronde.*



*Deux jumelles
Qui écoutent
Qui écoutent
Et ne disent
Jamais rien.*

CHALEUR

Tout luit, tout bleuit, tout bruit.
Le jour est brûlant comme un fruit
Que le soleil fendille et cuit.

Chaque petite feuille est chaude
Et miroite dans l'air où rôde
Comme un parfum de reine-claude.

Du soleil comme de l'eau pleut
Sur tout le pays jaune et bleu
Qui grésille et oscille un peu.

Un infini plaisir de vivre
S'élançe de la forêt ivre,
Des blés, roses comme du cuivre.

Au coeur des corolles sucrées
L'abeille bourdonne, serrée
Par les fleurs de pollen soufrées.

Anna de NOAILLES

in « *Lombre des jours* » Ed. Calman-Lévy



Une paronomase est une phrase de
mots proches par le son
mais de sens différents comme ceux-ci :

Une victoire de Samothrace
Une défaite de sa maîtresse
Neuf neveux de Sam atroces
Un gramme de sel à moudre
Un groom, deux salamandres
Deux Grimm grimaçants
Un chêne sans gland
Une chaîne sanglante
Un roi d'Ys, dix octrois
Un dada de Troie
Une truie, deux truelles
Trois truands tonitruants
Quarante conciles de Trente
Une femme de trente ans
Habitant à Carentan.

François DUFRÊNE

In *Tambours du jugement dernier*

Poète fondateur de l'ultralettrisme

Membre de l'OULIPO

(Ouvroir de Littérature potentielle)

Kôans Leçons du Zen

Au grand maître Ma-tsou, gravement malade, le supérieur du temple vint un jour présenter ses respects.

« *Comment vous sentez-vous ces jours-ci ?*

- *Bouddha au visage solaire, Bouddha au visage lunaire* »

répondit le maître.

Cas n°3 du Zen Ma-tsou (709-788)

in *Koans-Leçons du Zen* – Ed. Philippe Picquier



*L'esprit c'est comme un parachute,
ça marche mieux quand c'est ouvert.*

Dixit le Dalaï-Lama

Publié sans beurre et sans brioches pendant le couvre-feu crépusculaire et avant l'aurore du matin !

Pour recevoir le numéro suivant ou pour publier une de vos créations personnelles, envoyer un mail à

alainj.terieur@orange.fr Pour retrouver les numéros précédents : www.canva.fr