

Poèmes

Être jeune

La jeunesse n'est pas une période de la vie,
elle est un état d'esprit, un effet de la volonté,
une qualité de l'imagination, une intensité émotive,
une victoire du courage sur la timidité,
du goût de l'aventure sur l'amour du confort.
On ne devient pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années :
on devient vieux parce qu'on a déserté son idéal.
Les années rident la peau ; renoncer à son idéal ride l'âme.
Les préoccupations, les doutes, les craintes et les désespoirs
sont les ennemis qui, lentement, nous font pencher vers la terre
et devenir poussière avant la mort.
Jeune est celui qui s'étonne et s'émerveille. Il demande
comme l'enfant insatiable : Et après ? Il défie les événements
et trouve de la joie au jeu de la vie.
Vous êtes aussi jeune que votre foi. Aussi vieux que votre doute.
Aussi jeune que votre confiance en vous-même.
Aussi jeune que votre espoir. Aussi vieux que votre abattement.
Vous resterez jeune tant que vous resterez réceptif.
Réceptif à ce qui est beau, bon et grand. Réceptif aux messages
de la nature, de l'homme et de l'infini.
Si un jour, votre coeur allait être mordu par le pessimisme
et rongé par le cynisme, puisse Dieu avoir pitié de votre âme de vieillard.
Général Mac Arthur, Normal Instructor & Primary Plan ,1945.-
Traduction de Youth de Samuel Ullman (1840-1924)

La vie n'a pas d'âge

La vie n'a pas d'âge.
La vraie jeunesse ne s'use pas.
On a beau l'appeler souvenir,
On a beau dire qu'elle disparaît,
On a beau dire et vouloir dire que tout s'en va,
Tout ce qui est vrai reste là.
Quand la vérité est laide, c'est une bien fâcheuse histoire,
Quand la vérité est belle, rien ne ternit son miroir.

Les gens très âgés remontent en enfance
Et leur coeur bat
Là ou il n'y a pas d'autrefois.

Jacques Prévert

La vieille femme grincheuse

QUE VOIS-TU, TOI QUI ME SOIGNES, QUE VOIS-TU ?

QUAND TU ME REGARDES, QUE PENSES-TU ?

Une vieille femme grincheuse, un peu folle
Le regard perdu, qui n'y est plus tout à fait,
Qui bave quand elle mange et ne répond jamais,
Qui, quand tu dis d'une voix forte "essayez"
Semble ne prêter aucune attention à ce que tu fais
Et ne cesse de perdre ses chaussures et ses bas,
Qui docile ou non, te laisse faire à ta guise,
Le bain et les repas pour occuper la longue journée grise.
C'est ça que tu penses, c'est ça que tu vois ?

Alors ouvre les yeux, ce n'est pas moi.

Je vais te dire qui je suis, assise là si tranquille
Me déplaçant à ton ordre, mangeant quand tu veux :
Je suis la dernière de dix, avec un père et une mère,
Des frères et des soeurs qui s'aiment entre eux.
Une jeune fille de 16 ans, des ailes aux pieds,
Rêvant que bientôt, elle rencontrera un fiancé.
Mariée déjà à 20 ans. Mon coeur bondit de joie
Au souvenir des voeux que j'ai fait ce jour-la.

J'ai 25 ans maintenant et un enfant à moi
Qui a besoin de moi pour lui construire une maison.
Une femme de trente ans, mon enfant grandit vite,
Nous sommes liés l'un a l'autre par des liens qui dureront.
Quarante ans, bientôt il ne sera plus là.

Mais mon homme est à mes côtes qui veille sur moi.

Cinquante ans, à nouveau jouent autour de moi des bébés ;
Me revoilà avec des enfants, moi et mon bien-aimé.

Voici les jours noirs, mon mari meurt.

Je regarde vers le futur en frémissant de peur,
Car mes enfants sont tous occupés à élever les leurs,

Et je pense aux années et à l'amour que J'ai connus.
Je suis vieille maintenant, et la nature est cruelle,
qui s'amuse à faire passer la vieillesse pour folle,
Mon corps s'en va, la grâce et la force m'abandonnent.
Et il y a maintenant une pierre là où jadis j'eus un cœur.
Mais dans cette vieille carcasse, la jeune fille demeure
Dont le vieux cœur se gonfle sans relâche.
Je me souviens des joies, je me souviens des peines,
Et à nouveau je sens ma vie et j'aime.
Je repense aux années trop courtes et trop vite passées,
Et accepte cette réalité implacable que rien ne peut durer
Alors ouvre les yeux, toi qui me soignes et regarde.
Non la vieille femme grincheuse... regarde mieux, tu me verras !
Ce poème a été retrouvé dans les affaires d'une vieille dame Irlandaise après sa mort.

La vie

La vie est une chance, saisis-la.
La vie est beauté, admire-la.
La vie est une béatitude, savoure-la.
La vie est un défi, fais-lui face.
La vie est un devoir, accomplis-le.
La vie est précieuse, prends-en soin.
La vie est une richesse, conserve-la.
La vie est amour, jouis-en.
La vie est un mystère, perce-le.
La vie est promesse, remplis-la.
La vie est tristesse, surmonte-la.
La vie est un hymne, chante-le.
La vie est un combat, accepte-le.
La vie est une tragédie, assume-la.
La vie est une aventure, ose-la.
La vie est un bonheur, mérite-le.
La vie est la vie, défends-la.
Mère Teresa

Touche...

Touche une herbe,
Touche une fleur,
Touche un fruit,
Touche un arbre et sa peau rugueuse,
Touche un caillou chauffé par le soleil,
Touche une bûche prête à se consumer pour te réchauffer.
Touche un petit oiseau, blotti avec confiance au creux de ta main,
laisse-toi imprégner par sa douceur, par le moment qui passe,
par l'air que tu respirez, par la chaleur du soleil.
Touche une main, elle te raconte une histoire,
Touche un pied, et sens le chemin parcouru,
Touche une jambe, un corps et permets lui de te rencontrer,
tu rencontreras son âme.
Touche un corps qui s'abandonne, et tu te laisses aller aussi
dans cette confiance, dans le respect de l'autre,
tu accueilles l'autre en toi, comme lui te reçoit.
Touche, Touche, Touche, la vie est là, passant par ton coeur
pour aller jusqu'au bout de tes doigts.
Touche, Donne, Reçois
et entre dans cette dimension qui t'emmène vers l'infini.
Monique Wauquiez (70 ans), après un stage de réhabilitation du toucher

Habitude

Le seul danger serait en effet de se réveiller un jour
Avec une âme qui n'aurait jamais servi,
Une âme ensevelie de précautions,
Soigneusement amidonnée,
Repassée et pliée en quatre,
Mais qui tombe en poussière faute d'usage.
Car ce qu'il y a de pire,
C'est d'avoir une âme habituée,
Une âme tellement encroûtée,
Tellement imperméabilisée,
Que la grâce roule sur elle sans rien mouiller,
Comme des gouttes d'eau sur la toile cirée.
P. Baudiquey, Pleins signes

Un sourire...

Un sourire ne coûte rien et produit beaucoup
Il enrichit ceux qui le reçoivent
Sans appauvrir ceux qui le donnent
Il ne dure qu'un instant
Mais son souvenir est parfois éternel
Personne n'est assez riche pour s'en passer
Personne n'est assez pauvre pour ne pas le mériter
Il crée le bonheur au foyer
Il est le signe sensible de l'amitié
Un sourire donne du repos à l'être fatigué
Rend du courage au plus découragé
Il ne peut ni s'acheter, ni se prêter, ni se voler
Car c'est une chose qui n'a de valeur
Qu'à partir du moment où il se donne
Et si quelquefois vous rencontrez une personne
Qui ne sait plus avoir le sourire
Soyez généreuse, donnez-lui le vôtre
Car nul n'a autant besoin d'un sourire
Que celui qui ne peut en donner aux autres.
Auteur non connu

Pense qu'il faut...

Si peu de temps pour être serviable
Si peu de science pour être bon
Si peu d'esprit pour être aimable
Si peu d'argent pour être généreux
Si peu de place pour être heureux.
Auteur non connu

Accepter la vie

Il n'y a d'amour que dans la liberté
Il n'y a d'échange
Que dans l'instant
Il n'y a de vie que dans le changement
De gaieté et de rire

Que dans le mouvement
Accepter la vie
C'est oser tout lâcher
Laisser voguer au loin son passé
Sans retenir ni amasser
De souvenirs exaltés.
Christian Tal Schaller

S'entendre

Entre ce que je pense
ce que je veux dire
ce que je crois dire
ce que je dis
ce que vous voulez entendre
ce que vous entendez
ce que vous croyez comprendre
ce que vous voulez comprendre
et ce que vous comprenez,
il y a au moins neuf possibilités de ne pas s'entendre.
Auteur non connu

Être en relation...

Je veux t'aimer sans m'agripper,
t'apprécier sans te juger,
te rejoindre sans t'envahir,
t'inviter sans insistance,
te laisser sans culpabilité,
te critiquer sans te blâmer,
t'aider sans te diminuer.
Si tu veux bien m'accorder la même chose,
alors nous pourrions vraiment nous rencontrer
et nous enrichir l'un l'autre.
V. Satir

Écoute

L'homme a besoin de se dire, de se raconter, de se faire plaindre, de se faire encourager,
de se faire porter.

Écoute l'autre, écoute encore, inlassablement, passionnément.

Certains meurent de n'avoir jamais rencontré quelqu'un qui leur fait l'hommage et
l'amour de se recueillir tout entier pour les écouter.

Michel Quoist

Recueillement

Sois sage ô ma Douleur, et tiens-toi plus tranquille.

Tu réclamais le Soir ; il descend ; le voici :

Une atmosphère obscure enveloppe la ville,

Aux uns portant la paix, aux autres le souci.

Pendant que des mortels la multitude vile,

Sous le fouet du Plaisir, ce bourreau sans merci,

Va cueillir des remords dans la fête servile,

Ma douleur, donne-moi la main ; viens par ici,

Loin d'eux. Vois se pencher les défuntes Années,

Sur les balcons du ciel, en robes surannées ;

Surgir du fond des eaux le Regret souriant ;

Le Soleil moribond s'endormir sous une arche,

Et, comme un long linceul traînant à l'Orient,

Entends, ma chère, entends la douce Nuit qui marche.

Charles Baudelaire

Recommence...

Si tu es las et que la route te paraît longue

Si tu t'aperçois que tu t'es trompé de chemin

Ne te laisse pas couler au fil des jours et du temps

Recommence...

Si la vie te semble trop absurde

Si tu es déçu par trop de choses et trop de gens

Ne cherche pas à comprendre pourquoi

Recommence...

Si tu as essayé d'aimer et d'être utile

Si tu as connu ta pauvreté et tes limites
Ne laisse pas là une tâche à moitié faite
Recommence...

Si les autres te regardent avec reproche
S'ils sont déçus par toi, irrités
Ne te révolte pas, ne leur demande rien
Recommence...

Car l'arbre rebourgeonne en oubliant l'hiver
Car le rameau fleurit sans demander pourquoi
Car l'oiseau fait son nid sans songer à l'automne
Car la vie est espoir et recommencement.

Auteur non connu

Les murs ne sont pas toujours au-dehors

Dans tous les murs, il y a une lézarde,
dans toute lézarde, très vite, il y a un peu de terre,
dans cette terre la promesse d'un germe,
dans ce germe fragile, il y a l'espoir d'une fleur
et dans cette fleur, la certitude ensoleillée d'un pétale de liberté.
Les murs les plus cachés sont souvent au-dedans
Et dans ces murs aussi, il y a des lézardes....
laisse pousser les fleurs,
elles sont les germes
de la vie à venir.

Jacques Salomé

Changement

Demeurez vous-même. Et non un autre. N'importe qui, ce n'est personne.
Fuyez les douceurs lâches de l'anonymat. Chaque être a un destin unique.
Accomplissez le vôtre, les yeux ouverts, exigeant et joyeux.
Rien n'atteint jamais la dimension d'un homme.
S'il manque quelque chose à votre vie, c'est parce que vous n'avez pas regardé assez
haut.
Un homme n'est vraiment un homme que s'il accepte tous les jours avec courage, avec
force, avec persévérance et avec joie de recommencer la vie.

Raoul Follereau

Prenez le temps

Prenez le temps de jouer, c'est le secret de l'éternelle jeunesse.
Prenez le temps de lire, c'est la source du savoir.
Prenez le temps d'aimer et d'être aimé, c'est une grâce de Dieu.
Prenez le temps de vous faire des amis, c'est la voie du bonheur.
Prenez le temps de rire, c'est la musique de l'âme.
Prenez le temps de penser, c'est la source de l'action.
Prenez le temps de donner, la vie est trop courte pour être égoïste.
Prenez le temps de travailler, c'est le prix du succès.
Prenez le temps de prier, c'est votre force sur la terre.
Jacques Salomé

Alzheimer

Qu'as-tu vieux paysan ?
Fuis-tu la vie ?
La vie te fuit-elle ?
Tes regards fixent avec frayeur les objets...
tes pantoufles t'intriguent.
Je t'aime, mais tu ne me connais pas...
On est obligé de te rappeler qui je suis et quel est mon nom.
À quoi penses-tu, grand homme de la nature, toi qui longe les barres tendues
le long des couloirs des hôpitaux
Ta vie est clôturée par des murs hauts.
Et cette infirmière qui te prend pour son gosse !
Montre-lui, grand-père, que tu ne maîtrises plus tes faits et gestes.
Montre-lui, quand même, tes savoirs et tes besoins d'espace.
Pourquoi éprouves-tu ce sentiment de fuite où que tu sois ?
As-tu peur des hommes ?
Voudrais-tu fuir la réalité de ce monde ?
Que caches-tu, vieil homme, derrière ce masque de l'oubli ?
Tu reconnais ton copain de classe et tu ne me reconnais pas
Moi, ta petite-fille qui t'aime tant ?
Tant de maladies détruisent les plus intelligents des hommes.
Oh, grand-père,
Quelle ânerie cette maladie !
Écrit par Séverine, 15 ans.

Se souvenir des belles choses

Mamie est malade. Elle a cette maladie indéfinissable. Cette chose qui se métamorphose selon les jours, les heures, les minutes. Aujourd'hui, Mamie va bien. Demain, elle ira peut-être mieux. Et les jours d'après on verra bien. Mais on le sait : Mamie est joyeuse.

Mamie est malade. Et nous aussi. Mamie rit. Je pleure. Mais Mamie oublie. Tout. Rien. On ne sait pas. Elle oublie partiellement. Puis définitivement. Et ça revient. Et ça repart. Lundi elle se souvient. Elle est heureuse. Mardi elle oublie. Elle est heureuse. Mercredi on verra bien. Mais on le sait : Mamie disparaît. Son esprit s'évapore. Jour après jour. Heure après heure. Minute après minute. Mais Mamie est là : vivante.

Lundi je vais voir Mamie. Mardi une Dame. Mercredi je verrais bien. Mamie a un coeur, il bat. Mamie se souvient : je suis sa petite fille. La Dame a un coeur, il bat. Mais la Dame ne se souvient pas : je n'existe pas. Et mercredi on verra bien. J'ai peur de ce jour où Mamie m'oubliera.

J'ai peu de la Dame : Al Zheimer

Source : Skyblog de zerreurfatale : A. 17 ans

Les naufragés de l'alzheimer

J'aime ces gens étranges
Aux trous dans la mémoire
Des trous remplis de plaies
Présentes ou bien passées
Vérités toutes crues
Remontant en marée
Quand les masques ont fondu
Que la farce est jouée

J'aime ces gens étranges A la mémoire trouée
Qui échangent des bribes
De leurs vies effacées
Voyageurs sans papiers
Sans qualification
Ils sont ce que nous sommes
Et nous leur ressemblons

J'aime ces gens étranges
Qui repèrent la fausseté

Des gestes et des paroles
Réclament l'amour vrai
Carburent à la tendresse
Négligent tout le reste
Ils sont vérité nue
Ils aiment ou ils détestent

J'aime ces gens étranges
Qui ont le mal d'enfance
Comme le mal du pays
Qu'ils chercheraient en silence
Derrière l'apparence
De leur mémoire perdue
Leurs corps parlent une langue
Que nous n'entendons plus

Julos Beaucarne

extraits d'un poème de Alzheimer et spiritualité, éd. Fides.

Les vieux

Les vieux ne parlent plus ou alors seulement parfois du bout des yeux
Même riches ils sont pauvres, ils n'ont plus d'illusions et n'ont qu'un coeur pour deux.
Chez eux ça sent le thym, le propre, la lavande et le verbe d'antan
Que l'on vive à Paris on vit tous en province quand on vit trop longtemps
Est-ce d'avoir trop ri que leur voix se lézarde quand ils parlent d'hier
Et d'avoir trop pleuré que des larmes encore leur perlent aux paupières
Et s'ils tremblent un peu est-ce de voir vieillir la pendule d'argent
Qui ronronne au salon, qui dit oui qui dit non, qui dit : je vous attends

Les vieux ne rêvent plus, leurs livres s'ensommeillent, leurs pianos sont fermés
Le petit chat est mort, le muscat du dimanche ne les fait plus chanter
Les vieux ne bougent plus, leurs gestes ont trop de rides, leur monde est trop petit
Du lit à la fenêtre, puis du lit au fauteuil et puis du lit au lit
Et s'ils sortent encore, bras dessus bras dessous, tout habillés de raide
C'est pour suivre au soleil l'enterrement d'un plus vieux, l'enterrement d'une plus laide
Et le temps d'un sanglot, oublier toute une heure la pendule d'argent
Qui ronronne au salon, qui dit oui qui dit non, et puis qui les attend

Les vieux ne meurent pas, ils s'endorment un jour et dorment trop longtemps
Ils se tiennent la main, ils ont peur de se perdre et se perdent pourtant
Et l'autre reste là, le meilleur ou le pire, le doux ou le sévère
Cela n'importe pas, celui des deux qui reste se retrouve en enfer
Vous le verrez peut-être, vous la verrez parfois en pluie et en chagrin
Traverser le présent en s'excusant déjà de n'être pas plus loin
Et fuir devant vous une dernière fois la pendule d'argent
Qui ronronne au salon, qui dit oui qui dit non, qui leur dit : je t'attends
Qui ronronne au salon, qui dit oui qui dit non et puis qui nous attend
Jacques Brel - 1963

Les mains d'Elsa

Donne moi tes mains pour l'inquiétude
Donne moi tes mains dont j'ai tant rêvé
Dont j'ai tant rêvé dans ma solitude
Donne moi tes mains que je sois sauvé

Lorsque je les prends à mon pauvre piège
De paume et de peur, de hâte et d'émoi
Lorsque je les prends comme une eau de neige
Qui fond de partout dans mes mains à moi

Sauras-tu jamais ce que les doigts pensent
D'une proie entre eux un instant tenue
Sauras-tu jamais ce que leur silence
Un éclair aura connu d'inconnu

Donne-moi tes mains que mon coeur s'y forme
S'y taise le monde au moins un moment
Donne-moi tes mains que mon âme y dorme
Que mon âme y dorme éternellement.

Louis Aragon

Alors la paix viendra

Si tu crois qu'un sourire est plus fort qu'une arme,
Si tu crois à la puissance d'une main offerte,
Si tu sais regarder l'autre avec un brin d'amour,
Si tu sais préférer l'espérance au soupçon,
Si tu estimes que c'est à toi de faire le premier pas,
Si tu peux te réjouir de la joie de ton voisin,
Si pour toi l'étranger est un frère qui t'est proposé,
Si tu sais donner gratuitement un peu de ton temps par amour,
Si tu peux accepter qu'un autre te rende service,
Si tu partages ton pain et que tu saches y joindre un morceau de ton coeur,
Si tu crois qu'un pardon va plus loin qu'une vengeance,
Si tu peux écouter le malheureux qui te fait perdre de ton temps et lui garder le
sourire,
Si tu sais accueillir un avis différent que le tien,
Si pour toi l'autre est d'abord un frère,
Si tu crois que la PAIX est possible
Alors viendra la paix !

Pierre Quilbert

On me dira c'est pas sérieux

On me dira c'est pas sérieux
On ne s'en va pas pour si peu
Il faut des raisons bien plus fortes
Mais je n'ai pas d'autres raisons
De mettre sous le paillason
La petite clé de ma porte

On peut mourir tout doucement
D'un petit baiser qu'on attend
D'une voix froide au téléphone
D'un mot qu'on lance à bout portant
D'une confiance qu'on reprend
D'un amour qui vous abandonne
Le coeur fragile
Les mains fébriles

La bouche ouverte
J'aurai vécu
Sans avoir cru
L'île déserte
En attendant
Le coeur battant
La découverte
Je veux dormir
Je veux mourir
La porte ouverte.

Guy Thomas. Chanté par Jean Ferrat, 1985.

Bivalence

« La patiente est incapable de parler ni de comprendre le moindre mot. Il lui arrive parfois de proférer des sons inarticulés et incohérents durant des heures. Elle n'a aucun sens des personnes, des lieux et du temps. Elle réagit cependant à l'énoncé de son propre nom.

Il y a six mois que je m'occupe d'elle, mais elle montre toujours une totale indifférence à son aspect physique et ne fait aucun effort pour aider aux soins qu'on lui donne.

Il faut la laver, l'habiller, lui donner à manger. Comme elle n'a pas de dents, il faut lui écraser ses aliments. Elle bave sans arrêt de sorte que, devant, sa chemise est presque toujours sale.

Elle ne peut pas marcher.

Ses heures de sommeil sont totalement irrégulières. Elle s'éveille souvent au milieu de la nuit et réveille son entourage par ses cris.

La plupart du temps elle est gentille et de bonne humeur, mais plusieurs fois par jour, elle s'agite sans cause apparente, se met à pleurer et ne cesse de crier que si quelqu'un vient la consoler.

C'est par la description de ce cas clinique que je commençai un jour une conférence à des infirmières déjà diplômées, sur "les aspects physiques du vieillissement".

Je leur demandais ensuite quels sentiments elles éprouveraient à s'occuper de cette patiente. Les mots qui revinrent les plus souvent dans leurs réponses furent : désespérant, déprimant, pénible.

Je leur déclarai alors que j'avais grand plaisir à soigner cette personne et qu'elles en auraient autant que moi

Devant leur regard incrédule, je fis passer à la ronde une photo, celle de mon bébé de six mois.

Pourquoi est-il donc tellement plus difficile de s'occuper d'une femme de quatre-vingt-dix ans que d'un nourrisson ?

À l'évidence, ce n'est pas seulement une question de poids. La raison en est plus profonde.

Le bébé, et sur ce point toutes les infirmières furent d'accord avec moi, représente l'espoir et des possibilités quasiment infinies.

N'y aurait-il pas lieu de changer d'attitude, afin de donner à ceux qui achèvent leur vie dans l'impuissance de la vieillesse les mêmes soins qu'à ceux qui la commencent ? »

Dr Paul E. Ruskin, Journal of American Medical Association, 1984.

Si...

Si tu peux voir détruit l'ouvrage de ta vie
Et sans dire un seul mot te mettre à rebâtir,
Ou perdre en un seul jour le gain de cent parties
Sans un geste et sans un soupir,
Si tu peux être amant sans être fou d'amour ;
Si tu peux être fort sans cesser d'être tendre
Et te sentant haï sans haïr à ton tour,
Pourtant lutter et te défendre ;

Si tu peux supporter d'entendre tes paroles
Travesties par des gueux pour exciter des sots
Et entendre mentir sur toi des bouches folles,
Sans mentir toi-même d'un mot ;
Si tu peux rester digne en étant populaire,
Si tu peux rester peuple en conseillant les Rois
Et si tu peux aimer tous tes amis en frères,
Sans qu'aucun d'eux soit tout pour toi ;

Si tu sais méditer, observer et connaître,
Sans jamais devenir sceptique ou destructeur,
Rêver mais sans laisser ton rêve être ton maître,
Penser, sans n'être qu'un penseur ;
Si tu peux être dur sans jamais être en rage,
Si tu peux être brave et jamais imprudent,
Si tu peux être bon, si tu sais être sage,
Sans être moral ni pédant ;

Si tu peux rencontrer triomphe après défaite
Et recevoir ces deux menteurs d'un même front.
Si tu peux conserver ton courage et ta tête
Quand tous les autres la perdront ;

Alors les Rois, les Dieux, la Chance et la Victoire
Seront à tout jamais tes esclaves soumis
Et ce qui vaut bien mieux que les Rois ou la Gloire,
Tu seras un homme mon fils.

Rudyard Kipling.

Traduction d'André Maurois, dans "Les Silences du colonel Bramble"

Ce poème mérite

**1 - de citer une autre traduction, plus fidèle mais moins musicale,
celle de Jules Castier...**

Si...

Si tu peux rester calme alors que, sur ta route,
Un chacun perd la tête, et met le blâme en toi ;
Si tu gardes confiance alors que chacun doute,
Mais sans leur en vouloir de leur manque de foi ;
Si l'attente, pour toi, ne cause trop grand-peine :
Si, entendant mentir, toi-même tu ne mens,
Ou si, étant haï, tu ignores la haine,
Sans avoir l'air trop bon, ni parler trop sagement ;

Si tu rêves, - sans faire des rêves ton pilastre ;
Si tu penses, - sans faire de penser toute leçon ;
Si tu sais rencontrer Triomphe ou bien Désastre,
Et traiter ces trompeurs de la même façon ;
Si tu peux supporter tes vérités bien nettes
Tordues par les coquins pour mieux duper les sots,
Ou voir tout ce qui fut ton but brisé en miettes,
Et te baisser, pour prendre et trier les morceaux ;

Si tu peux faire un tas de tous tes gains suprêmes
Et le risquer à pile ou face, - en un seul coup -
Et perdre - et repartir comme à tes débuts mêmes,
Sans murmurer un mot de ta perte au va-tout ;
Si tu forces ton coeur, tes nerfs, et ton jarret
A servir à tes fins malgré leur abandon,
Et que tu tiennes bon quand tout vient à l'arrêt,
Hormis la Volonté qui ordonne : "Tiens bon ! "

Si tu vas dans la foule sans orgueil à tout rompre,
Ou frayes avec les rois sans te croire un héros ;
Si l'ami ni l'ennemi ne peuvent te corrompre ;
Si tout homme, pour toi, compte, mais nul par trop ;
Si tu sais bien remplir chaque minute implacable
De soixante secondes de chemins accomplis,
A toi sera la Terre et son bien délectable,
Et, - bien mieux - tu seras un Homme, mon fils.
Rudyard Kipling, traduit par Jules Castier

2 - de donner l'original en anglais.

IF

If you can keep your head when all about you
Are losing theirs and blaming it on you ;
If you can trust yourself when all men doubt you,
But make allowance for their doubting too :
If you can wait and not be tired by waiting,
Or, being lied about, don't deal in lies,
Or being hated don't give way to hating,
And yet don't look too good, nor talk too wise ;

If you can dream---and not make dreams your master;
If you can think---and not make thoughts your aim,
If you can meet with Triumph and Disaster
And treat those two impostors just the same:.
If you can bear to hear the truth you've spoken
Twisted by knaves to make a trap for fools,

Or watch the things you gave your life to, broken,
And stoop and build'em up with worn-out tools;

If you can make one heap of all your winnings
And risk it on one turn of pitch-and-toss,
And lose, and start again at your beginnings,
And never breathe a word about your loss:
If you can force your heart and nerve and sinew
To serve your turn long after they are gone,
And so hold on when there is nothing in you
Except the Will which says to them: "Hold on!"

If you can talk with crowds and keep your virtue,
Or walk with Kings---nor lose the common touch,
If neither foes nor loving friends can hurt you,
If all men count with you, but none too much:
If you can fill the unforgiving minute
With sixty seconds' worth of distance run,
Yours is the Earth and everything that's in it,
And---which is more---you'll be a Man, my son!
Rudyard Kipling

Éditique : Dr Lucien Mias - juin 1994