

# *Lakou Lasanté*

SOUS L'AJOUPA

ÉCRIT PAR

**MALIK DURANTY**



« Manger c'est mon dialogue avec ici  
je réalise  
que ma santé  
c'est le goût de son nanan  
dans ma bouche »

**Malik. D**





# Chapitre 1

Si certaines personnes focalisent et bloquent sur les aspects négatifs d'un fait et du contexte duquel il découle. D'autres, eux n'y voient que les ressorts stratégiques par lesquels il est bon de collaborer et donc mettre en œuvre les mécanismes de la solidarité.

C'est exactement le constat que fit Mélanie pour cette crise sanitaire dite du covid-19 qui touche la terre entière selon les médias. Elle n'imaginait pas que ce dont elle entendit parler par les anciens, pouvait se revivifier avec autant d'aisance, comme une nature profonde qui reprend le dessus par la nécessité.

Les réseaux sociaux avaient montré toute la largeur des aspects de leurs impacts sur l'humain, cet être social, « animal social ».

C'est ce dont s'était rendu compte Marie-Claude qui avait donc fait le choix d'être maître de son Gsm, maître des réseaux sociaux. Il avait bien fallu trois semaines dans son isolement en mode confinement, avec son père, pour trouver la bonne posture, la bonne pratique face à cet objet et ses flux anxio-gènes. C'est ce qu'elle avait pu dire une fois, au détour d'une conversation avec Annaya.

Elle qui était devenue une pro-martiniquaise pendant cette période qui fera date. En confinement familial, elle se rendit compte qu'elle avait rarement pris le temps de vivre avec sa famille. Ce présent vécu qu'ils eurent à partager, n'avait rien à voir avec ce qu'elle avait partagé avec eux jusqu'à présent. Alors, sans s'appesantir sur la culpabilité que pourrait générer ce constat, elle apprit à profiter de l'instant présent. Et vivre en faim de bon sentiment. Et ainsi, au sein de ce foyer à l'organisation traditionnelle, elle prit sa place.

Il y avait dans cette unité territoriale son grand-père maternel, ses deux grands-mères (maternelle et paternelle), les plus siweuw et actifs de la maisonnée. Il y avait ses frères et sœurs, dont l'aîné de retour de Guyane et de Paname avec sa famille : sa femme et leurs deux enfants qui avaient pu attraper un avion à vil prix avant la fermeture des frontières insulaires. Et puis, il y avait son père et sa mère et les trois sœurs de sa mère.

Tous vivant dans un lakou installé sur le terrain familial, configuré en trois bâtisses et, en trois espace de production maraîchère et d'élevage domestique.

Vous conviendrez que le confinement et les conditions de ce dernier n'inquiétaient personne dans cette famille. Une quiétude portée par un sentiment d'autosuffisance.

Le point commun entre tous était Yasmine, une infirmière libérale bien avancée dans la trentaine, avec le cœur sur la main. Mère de trois enfants avec un conjoint amoureux décédé, eux tous vivant ensemble dans un quartier populaire de la Ville-Capitale, sur les contreforts d'un morne de la ceinture urbaine.

Yasmine se révéla comme un cordon ombilical entre tous pendant le confinement. Il lui est apparu naturel de les mettre en relation dans son propos et bientôt dans l'échange.

Échangeant les bonnes pratiques, bons plans et bons conseils. Ses sources principales, Marie-Claude et Mélanie. Toutes deux qui avaient une lecture quotidienne, dont elles percevaient un mode comme un soin permanent et une aptitude à la positivité, les deux, manifestant un lien en quête d'harmonie avec le pays d'ici sur l'île.

Ses deux filles et son compagnon avaient sans rechigner, accepté que Mélanie s'installe avec Mamie Lanie pendant le confinement.

Oui, benjamine de la fratrie, elle n'hésita pas une seconde, alors qu'elle conversait au téléphone avec Marie-Christiane, l'aînée des sœurs.

De toute façon, elle et l'aîné des garçons vivaient tous deux en France hexagonale, en Bretagne.

Mélanie pensait qu'au vu du contexte, il n'y avait qu'elle qui puisse le faire pour soutenir par la même occasion Guillaume, le Benjamin des garçons qui vivait à l'année avec Mamie Lanie.

Ce dernier était resté scotché là depuis qu'il avait tout quitté brusquement et que sa femme n'ayant point compris la chose s'en alla voir ailleurs sans rien dire.

Lui qui avait été si bien inséré professionnellement et socialement, se retrouva du jour au lendemain à vivre au jour le jour, dans une forme de marginalité qui semblait le combler.

## Chapitre 2

Au début du confinement, les informations allaient bon train. Et tout le monde s'y accrocha. Bien entendu, sur les réseaux sociaux, certains criaient aux loups face à certaines contradictions, approximations et décisions allé-viré, koté pèsonn pa sav ! C'est dans cette genèse là que Mélanie développa son obsession.

En effet, elle comprit que l'une des choses qui fait la différence dans cette histoire de covid-19, était l'état de forme physique et psychique de celui qui le rencontrerait. En bonne forme et en bonne humeur, dans un tjénbé bèl à partager, voilà un état dans lequel le virus s'il venait frapper à votre porte, vous trouvait et se faisait dérouter.

Pourtant, elle ne portait pas de pathologie du type comorbide, selon le jargon. Cependant, elle comptait sans nul doute renforcer ses défenses immunitaires, son état de forme général ainsi que son mental. Elle comptait aussi mettre le maximum de rigueur à l'application des conseils hygiéniques dits gestes barrières. Car, se disait-elle, qu'elle ne se remettrait pas d'être le vecteur de contamination faisant de Mamie et de Guillaume des cas contacts.

C'est exactement ce qui se passa pour Marie-Claude qui partit de la santé et de la forme mentale pour la gestion de cette situation hors norme. Car, au final, comme elle aimait à dire il n'existait qu'un extérieur pendant le confinement, il était celui du monde virtuel, du net, d'une proximité sans espace, juste basé sur un temps de présence fait d'une connexion aux réseaux.

Ainsi, les deux ne manquèrent de s'entretenir avec Yasmine sur les postures et la culture qu'elles pensaient mettre en œuvre pendant cet Anbòkayman. Yasmine devint alors coordinatrice de ces retours d'expériences et, personne ressource des questionnements de ces deux femmes souhaitant bien faire pour elles (aidantes), pour bien faire pour leurs aidés.

Guillaume lui se sentit au départ dépossédé de son corps au début du confinement. « Quelle aberration, se disait-il en lui-même ! Tout pendant que subsistait un doute en lui même, malgré tout. Ainsi, par précaution, il consentait à vivre ce qu'une part de l'humanité vivait en même temps, lui semble-t-il.

Il se mit donc en quête de lecture. Une pratique qui lui servait de vecteur d'évasion et de réflexion dialectique jusqu'à présent.

Pour lui, cela était primordial de faire l'expérience de certaines choses, à l'abri derrière son livre apprenant à dompter ses émotions. C'est ainsi qu'il se mit à parcourir quelques textes littéraires en tout genre sur le net. Il fut ainsi touché par un poème intitulé « Anbòkayman ».

Toujours est-il que dans toute sa marginalité, Guillaume était quelqu'un en quête d'une science de lui-même. Cette dernière allant de la philosophie à la diététique à la spiritualité, tout était prétexte à la découverte et à l'expérimentation d'un vivre en quête d'harmonie entre sa mentalité et ses actes envers lui-même et envers le monde.

« Dire que Mamie m'expliquait qu'il n'y a pas si longtemps, que l'amitié est vécue comme une thérapie de groupe, d'où la bienveillance avait fait ses bagages pour s'installer dans l'oubli, plutôt qu'une évasion collective du dikta de la parenté, de l'état centré et du patronat. Que la famille devenait le gisement de raisons à catharsis. Que l'amour se vit comme une possession réciproque sous tension de rapport dominant/dominé.

Le confinement m'a montré ça. Je savais. Et maintenant, je l'ai compris. C'est tout l'inverse qui fait que les amitiés sont des bateaux de plaisance sur lanmè lwil du sans soucis be happy.

Et que la famille est le « Akay manman sé sèl koté an ka santi mwen bien ».

Enfin, écoute la chanson et tu comprendras ce qui se dit là. Et que l'Amour est une libération qui ouvre au partage, un sans lieu, sans temps, pour un tout le temps, et un partout.

Ce temps d'assignation à résidence, a donc permis de vivre notre intérieur, comme il ne nous ait plus permis de le vivre, tant la productivité nous a menés à vivre le temps professionnel, bien plus que le temps familial, le temps d'un anbòkayman volontaire. Enfin, lis le poème et tu sauras. Ce confinement nous a mis face à nos propres projections sur nous-mêmes. »

## Chapitre 3

« Heureusement, je suis en Martinique, avec mes grands-mères et mon grand-père. Ils sont les guides de mes journées. Ils s'occupent de passer un maximum de temps avec moi sans que cela ne soit étouffant. C'est fou la sagesse enrobée de gentillesse dont ils font preuve. Ce qui nourrit en eux une certaine bienveillance. Ils ont un sentiment d'humanité et sentent et ressentent avec justesse entre la tristesse et l'allégresse.

En discutant avec mon Grand-Père, ce grand nègre qui n'a plus rien à se prouver. À part sa patience et son écoute face à la douleur et, sa joie à recevoir le bonheur en toute simplicité de ce qu'il peut faire à cet âge. Il m'avoua qu'il rêvait encore.

Un jour que nous mangions deux karo de fwiypen flottant dans le jus d'un blaf de poissons frais, il me dit très solennellement : « Ce n'est pas tant leur médecine qu'ils eurent tant de réticence à mettre à disposition à l'époque de la départementalisation, que notre art de vivre qui fait notre longévité. Beaucoup ont vu le progrès dans l'alimentation importée, les activités, l'organisation et le rapport au temps importés et assimilés comme une modernité. Mais bon, sa yo pa sav la, pli wo pasé yo. »

Une telle radicalité dans le propos et sa formulation, ce type direct sans mystère dans le propos, cela m'interpella et commença à me hanter. Je m'étonnais qu'ici, en passant ce temps avec les anciens, il y avait un calme accordé au temps et aux gestes de confection de ce qui nourrirait nos corps dans cette journée. Et chose fort intéressante, ces temps de préparation était tout autant que le reste du temps, un temps propice à la conversation et à l'échange. » Écrivait Annaya dans une lettre à sa sœur de cœur.

Yasmine venait de quitter Marie-Claude et son père. Et, elle songeait déjà au reste de sa tournée. Son travail d'infirmière était basé autour du soin. C'était un métier de vocation. Car pour soigner, il faut aimer, tout au moins l'humain, moun-lan. Porter un soin régulier, où l'écoute a une importance centrale. En effet, le soin découle toujours d'un besoin impératif et vital, créatif et vital, psychique et sentimental. Ainsi, sans vouloir se spécialiser, elle se rendit compte qu'elle n'avait que des situations aidants-aidés dans son agenda de bénéficiaires. De cela, elle était confrontée à tant d'organisation familiale, et toujours le même souci, le bien-être de l'aidé, de l'ancien ou de l'enfant. Alors que l'aidant oubliait parfois son bien-être à lui.

Le père de Marie-Claude était atteint de la maladie d'Alzheimer. Au début de l'apparition de la maladie, son père selon Marie-Claude avait développé une thérapie spontanée. Il se confiait et conversait avec ses plantes en pot. Venait là, assez régulièrement, une sauterelle dont la visite le rendait euphorique. Il prétendait que ce sont les anciens qui lui rendaient visite. Ainsi, cela le rendait euphorique et en redescendant, il se trouvait enthousiaste. D'où, en parlant avec cette flore et cette faune qui s'agglutinaient autour de la porte de la cuisine, il y cueillait quotidiennement de préférence le matin, les aromates nécessaires au repas, à son jus vert et té-péyi de la journée. Dans le même balan, il arrosait ces dernières avec l'eau restante de sa carafe, et l'eau avec laquelle il la rinçait. Puis, il la remplissait pour ses pauses brédlo avec sa fille Marie-Claude.

« Ah ma fille ! Depuis ma naissance, je me soigne. Car, ce que je mange et que je bois, influencent ma forme et mon humeur, et ainsi ma santé. Et l'eau de vie a toujours reposé dans une carafe d'argile en attendant que je la fasse faire partie de moi. En la buvant à pleine bouche, fraîche d'une poterie de terre rouge, je me sens océan abreuvé d'une rivière lézarde en douce crue.

Ah ma fille, nous avons oublié le sens de la satiété. Que la juste mesure de la raison claire ne nous laisse pas désunis face à la voracité d'être goulûment encombrés de nourriture et/ou de boisson. Comme nous savions la valeur de ce qui en bouche nous touchait de succulence dans la raison gardée de la faire durer. Mais cette pseudo abondance de nos temps actuels est terrible face au consumérisme synonyme de consommation actuelle.

J'ai froid dans le dos. La nourriture et la boisson sont devenues si addictives. » Telle que parla le père de Marie-Claude au détour d'un spasme de profond ras-le-bol. Marie-Claude, elle se fondait en méditation. Entrer dans cet état où toutes les voix intérieures s'étaient tuées et qu'il s'agissait maintenant de vivre totalement une unique voie dans l'instant présent par une présence globalement à l'écoute. Telle est un moment de la journée qui est fort appréciable. Car, il est le régulateur d'une série de moments vécus où la clarté en soi est nécessaire au détachement, pour vivre des situations inédites de fragilité, ouvrant à la nécessité d'une réelle prise de recul et une réelle empathie bienveillante. Destination le lâcher prise.

## Chapitre 4

Yasmine était au téléphone avec ses trois enfants. 4, 6 et 8 ans, à ces âges où la rigueur est de mise dans le respect de l'autre, sans distinction faite entre la rigueur aux enfants et aux parents.

Alors bien entendu pour se rassurer les enfants de Yasmine voulaient savoir si elle respectait bien les règles de distanciation physique, se lavait les mains, changeait son masque quand et comme il le faut, désinfectait bien son matériel et aussi s'y elle s'hydratait convenablement.

L'aînée bien entendu était de connivence avec sa mère. Car, elle était si attentive qu'elle connaissait tous les patients de sa mère ainsi que leur famille. Elle s'avait l'importance de ce travail pour sa mère.

Elle se rappelait lorsque sa mère lui avait parlé un soir après une journée d'une tournée plus longue que les autres. Au début, lorsqu'il fut question de préparer les familles à la mise en œuvre du protocole, pour leur sécurité et celle de Yasmine en cette situation de pandémie.

Yasmine avait parfois l'impression de parler à la même personne d'un dialogue à l'autre dans ses rencontres quotidiennes par son travail, enfin sa mission. C'était comme si, elle entretenait un dialogue permanent avec une conscience collective. Des maux de chacun se manifestaient une sagesse qui la touchait par leurs mots.

Le temps était clément en cette journée. Comme chaque matin où votre cœur va aux battements harmonieux avec le rythme de la vie. Quand l'empressement a laissé place à la sérénité du lâcher prise. Qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il y ait soleil seul au ciel, chaque climat est beau. Je l'accepte et je le vis ainsi.

Le Grand-Père d'Annaya se tenait dans le jaden à l'arrivée de Yasmine. Il eut un sursaut comme quelqu'un que l'on surprend, sans qu'il n'ait à se reprocher d'être pris la main dans le sac ; bien au contraire, il avait les mains dans la terre, et la posture d'être pleinement dans l'instant présent de ses gestes priant la terre. Grand-Père regarda, les yeux emplis de bonheur, jubilant de lumière verte.

Il lance en se retournant : « Tu sais ma Petite, je leur parle, c'est important, elles sont là, et elles n'aiment que les pawòl de vie. Tu peux parler de tes soucis, mais il faut finir avec le plaisir de les dépasser, écoute-toi en même temps que tu leur parles et prends la mesure de ce que tu dis. Elles te montreront leur fertilité dans le mouvement de la vie, la nature à l'évolution perpétuelle et continue de ce monde vert, ponctué de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel. Lui ayant déteint sur les fleurs et certaines feuilles de crotons ou autres et les fruits.

Et puis, il faut les honorer de leurs offrandes en cueillant leurs fleurs, feuilles et fruits avec parcimonie. Sans compter le soin que nous leur devons en les arrosant et remuant la terre en leurs lieux au pied de leur tronc. Les changer de pot, les élaguant de leurs branches et feuilles mortes d'accidents au gré du vent ou du chien turbulent ou la tortue tank ou au vieillissement, réclamant régénérescence, c'est à nous de connaître Lalin et ses dékou pour que l'harmonie s'installe. De connaître la richesse des coquilles d'œuf émiettées, de l'infusion de peau de banane, du macérât de manjé kouli, zòti, et du marc de café. Tu sais : je n'attends jamais que mes plantes soient malades pour les soigner. Je n'attends pas qu'elles aient soif pour les arroser. Ainsi, je fais de même avec mon corps. »

Yasmine n'avait même pas vu Annaya assise sur un tiban, un panier lui-même assis sur ses jambes avec la récolte du jour. Et puis, le seau rempli de substrats pour le compost.





## Chapitre 5

Jean-Yann le compagnon de Mélanie fut surpris, par la décision de cette dernière, d'aller se confiner avec sa mère. Au début, il lui en voulait presque. Et puis, un soir, alors qu'il l'avait eu au téléphone succinctement, il pensait à elle. Elle venait de lui dire tout l'amour qu'elle avait pour lui et leurs enfants, Mélanne et Nahale. Elle lui avait dit comme elle avait confiance en lui, en eux, en leur nous et que c'est pour cela qu'elle s'est permise de faire ce choix.

Mélanne et Nahale s'étaient endormis sur le lit conjugal, et la porte était ouverte sur le petit balcon d'où, Jean-Yann regardait le quartier d'en-face. La nuit était si calme. Alors, il convertit cette envie d'elle en pensée positive pour et sur elle. Beaucoup auraient succombé à l'égoïsme du reproche, au sentiment d'abandon, au caprice émotionnel. Or, lui voulait s'en faire l'économie. Alors, il lui fallait être solidaire. Accepter la situation et être à la hauteur de la résilience de Mélanne et Nahale. Eux avaient tout de suite compris, accepté et continué de plus belle. Il devait y voir l'opportunité qui y était là.

« Ah lalalala, Papa, c'est super ! Nous sommes tous les trois, génial ! Pendant que Maman s'occupe de Mamie et Tonton Guillaume, nous on va bien vivre et quand Manman reviendra, elle sera heureuse de nous. Et nous heureux d'elle. »

Ce n'est pas peu dire que Jean-Yann avait eu comme une révélation. Ah lalalala, gran kouté piti ; piti kouté gran. Il y eut comme un silence en lui. Dans sa tête. Subitement, tout devint plus clair, rien n'entravait son écoute, sa vue, son senti, son ressenti de l'instant. Quand il se dit :

« Oui, j'avoue, lorsque je suis calme en paix, avec une forte sensation d'amoureux, les enfants y vont de leur empathie naturelle, calmes, obéissants, pas dans la crainte mais la collaboration, entreprenants et aimants comme libres de satisfaire ce qui se révèle comme besoin relationnel, de nos états d'âme, kalanns sans être envahissant. Fusent les pensées positives pour leur mère, sa femme en réjouissance et émerveillement dans le vécu quotidien. Ils faisaient tant de choses ensemble. Et puis comme si les enfants voulaient tout faire au mieux, pas de caprice au couché et à la douche du soir, volontaires pour la vaisselle et étendre le linge, plier et ranger, pour dresser le petit déjeuner. La vie avec les enfants, libérés d'une autorité de domination, décuple la sensation des plaisirs simples de la relation humaine et environnementale. Régénère notre appréhension de la quotidienneté et de l'instant présent.

Cela a le même impact sur ce que je vis avec Mélanie. Ma paix nourrit sa paix, sa paix nourrit la mienne. Les deux nourrissent notre amour et notre bonheur. Une vibration protectrice pour notre foyer et notre famille. »

Jean-Yann était un gwotjap. Un homme aux activités débordantes... aux affaires... il ne s'était pas rendu compte de la glissade. De l'étudiant motivé, acteur du demain de son péyi dès aujourd'hui, au satisfait gwotjap en roue libre sur le prestige de sa fonction, de son métier et de son rang social.

Il ne s'était pas rendu compte qu'il devenait l'étranger tant attendu du foyer. Il y vivait comme de passage, comme un visiteur. Il avait oublié derrière la façade, l'homme qui aimait Mélanie, qui aimait leurs enfants. Mélanie, cependant, le voyait perdu en lui et dans ce tout qui devait excuser qu'il ne soit plus vraiment lui. Mélanie a confiance. Elle sait qu'une part de lui, celle qu'il ignorait lorsqu'ils se sont rencontrés, est en corps là.

Yasmine sur la route profita pour appeler sa maman. Kit main libre aux oreilles, à l'ancienne, en mode écouteur, ça sonne, longtemps, i dwèt an jaden-an.

- Allo, allo mésié kay ni chalè jòdia, pou alè tala difé anlè nou konsa, lé'w wè dizè pran nou, nou ka tjuit, alé wè sa sa ké ba lè solèy kay an tèt syèl-la. Ah ahah ! S'esclaffa de rire la maman de Yasmine. Rajoutant : « Et toi ma fille, tu es déjà sur la route ? Je pensais à toi justement ce matin. J'ai croisé

Guillaume ce matin, tu sais le frère de Mélanie. J'avais entendu dire qu'il paraît qu'elle était allée se confiner avec sa maman et son frère. Et bien, j'ai eu la confirmation de la bouche de son frère. Ah mézanmi sé pa ti lidé moun trapé pou èksplitjé kò yo kisa ka alé la. Tu es déjà passée chez eux aujourd'hui ?

- Non manman, c'est ma prochaine visite. Je dois d'ailleurs lui rendre le service de passer chez elle avant, son mari et ses enfants doivent me remettre un ensemble de choses pour elle.

- Ah bon ? Ou sav sé ki sa omwen ?

- Ce sont des fruits, légumes, arômes et plantes médicinales et d'autres victuailles de son jaden. J'en aurais même pour moi. C'est un pain doux cette femme. Avec elle, nous mettons en place un projet. J'aurais le temps de t'en dire plus lorsque je rentrerai à la maison, je t'appellerai...

## Chapitre 6

Guillaume s'était bien proposé pour y aller. Mais comment lui confier une telle mission. Il avait l'air calme en apparence. Mais en lui allait un feu duquel il pourrait cuire de l'intérieur. Un feu à double foyer. Celui de sa peur panique dans les situations anxiogènes et lui angoissé et tétanisé. Et celui de la passion, celle qu'il éprouvait pour Yasmine. Les deux foyers le déroutaient et le dévoraient. Alors, un long silence s'empara de lui, même son cœur palpitait en sourdine.

Un téléphone sonna. Guillaume le chercha. Ah c'est le portable de Mélanie, elle a reçu une notification de message. Oups, j'ai vu c'est un message de Yasmine. Vite, il faut que je porte le Gsm à Mélanie.

- Tiens Mélanie, ton téléphone.
- Merci je le cherchais.
- Oui, il était près du garage.
- Ah c'est Yasmine, je la rappelle. Attends.
- Oui

Il ne comptait pas partir. Ah, si au moins, il pouvait capter la plus infime des décibels de sa voix. Si au moins, au sourire de Mélanie, il pouvait entrevoir celui de Yasmine en cet instant.

Nous ne prenons pas assez le temps à l'écoute de notre environnement. Un instant tout taire en nous et écouter. Un vent timide qui raconte une histoire aux mille détails et digressions, la danse des nuages jouait avec les rayons du Père Solèy, une danse qui au chant du vent perpétuel fait danser les arbres et arbustes, tous racontent en télégramme par leurs racines, une histoire actuelle dans la réalité naturelle. Une façon réelle de se connecter en sortant du superficiel et virtuel qui nous accable.

Guillaume eut cet élan à cet instant, de se fondre dans l'instant présent en respirant comme dialoguant du profond... Il était cet empathie qui avait un corps-sensible d'une telle vélocité. Il craignait le désordre des relations humaines qui avaient perdu leur simplicité naturelle et qui se sont confondues d'une modernité complexante et compliquante.

Le quartier n'avait plus un bruit. La lumière était blanche et les ombres étaient profondes. Il respirait de plus en plus tendrement, de plus en plus profondément.

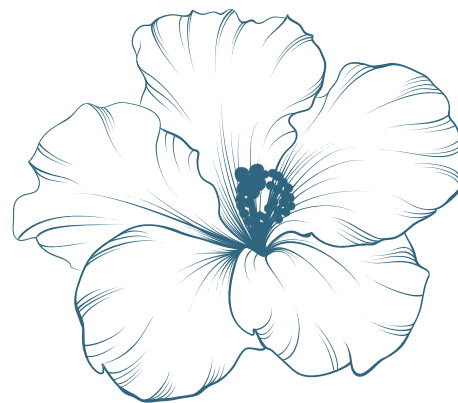
Il était l'eau du verre qu'il portait à la main, pour le porter à sa bouche. Il était l'eau des nuages au-dessus du lieu, celle des plantes en présence qui dialoguent en une conversation racine qui raconte le sens de la cime déployée au soleil qui réapparaît et inonde de chaleur la peau, puis l'en-dedans de Guillaume qui, libère une sueur de corps fiévreux dans un filet de vent tendre et frais.

« Je sais bien que je ne peux abuser de rien. Même pas de moi-même. C'est pour cela que je n'hésite pas à lâcher prise. À laisser aller et accepter les aléas de la vie. Car, tout ce que j'ai eu à consommer qui me fait du bien, j'ai eu tendance à le faire à outrance, risquant la dépendance et l'overdose. Et, le confinement me le rappelle avec probité. Il n'est pas question d'être dépendant de quoi que ce soit, si je veux vivre. Il est question de détachement, sans cesse à renouveler.

Alors je m'en rappelle, il y eut le sucre. Waw quel psychotrope actif. Ma dépendance la plus ancienne qui se trouve être sûrement à la base de ma propension à la dépendance. Au sucre se rajoutera les médicaments courants comme le paracétamol, la codéine, desquels je devins dépendant pour le meilleur et pour le pire. J'en vins à vivre isolé mentalement des autres et de mon environnement. Je voulus donc réagir en allant vers les autres, en faisant tout pour être accepté, en particulier ce qui cacherait ma timidité et justifierait mes excès de comportement. Ainsi, j'ai rencontré la cigarette et l'alcool (le oisif, le dur, le festif et le sombre obscur).



Heureusement, ma mère ne m'a pas laissé, ma sœur non plus, heureusement, j'ai trouvé le soin. La cuisine de ma sœur m'a guéri. Ainsi, libéré de la mal-bouffe, je me suis libéré de mes dépendances en polytoxicomanie, pour vivre libre de ma dépendance à la souffrance, dans le détachement par une démarche de nèg mawon. »



Tout pendant ce temps, Ayanna écrivait dans son journal un poème de vie, inspiré des pratiques de son grand-père.

« Oh matin,  
Il se réveille en louant le ciel  
De ce jour soleil qu'il accueille  
Avec amour il s'étire et met pied à terre  
Va dans la salle d'eau rencontrer l'eau de vie  
Ablution, il lave son visage, ses narines, sa bouche  
Et humidifie sa nuque pour la sortir des raideurs de l'âge

D'un kwi sans âge connu  
Une eau fraîche court dans son gozié  
Et le redresse de sa posture  
Son regard de velours raconte sa prière à la vie  
Il va à la rencontre des autres du tout  
À la porte il salue la nature présente  
Se sent présent et sourit »

## Chapitre 7

Yasmine arriva devant chez le Mari de Mélanie. Jean- Yann, Mélanne et Nahale l'attendaient au portillon sous un pié de jasmin, arrangé en tonnelle odorante du bonheur.

Sortant de la voiture avec les caisses remises la veille par Mélanie, elle remit à Mélanne et Nahale deux livres que lui avait remis Annaya à leur attention. Elle salua amical ment Jean-Yann, et ils partirent tous ensemble vers le jaden. Mélanne et Nahale ayant fait un détour par la cuisine pour y déposer les livres. À cette heure matinale, les couleurs et les fraîcheurs du jaden sont revigorantes instantanément dans le bain des rayons tendres de Papa Solèy.

Les abeilles, guêpes, vonvon, colibri, sikriyé, rouj gòj, tout le monde est là.

Jean-Yann avait déjà cueilli les fwiypen, les enfants avaient cueilli les goyaves, les piments doux, bondamanjak et le persil, oignon péyi, siv, tomat, gonbo. Il ne reste plus qu'à prendre les patates douces, ignames, laitue, cèleris et les bananes jaunes, makandja et figpònm.

Sans oublier les aromates. Yasmine écarquille les yeux. Elle est ravie de participer à la récolte de ce lakou dont elle est le système sanguin en quelque part.

À ce propos, Jean-Yann lui montre des plants là, dans une sorte de nurserie sous le manguier. « Dès qu'ils auront atteint une certaine taille, je t'en donnerai pour les autres. Déguste ce qui vient du jaden qu'il te donne volonté d'avoir le tien, peu importe sa taille, infime pourrait être sa taille, il s'agit de préparer la terre, les mains dedans, planter les graines, semer, soigner et récolter. Le faire ici, c'est faire de plus en plus ce nous qui nous est vital. »

À l'autre bord, Guillaume coupe un concombre, une pastèque et un gros melon dans un grand kwi. Dans un pot en terre cuite, reposait un jus de citron et d'orange amère dans une eau de source fraîche qu'il versa sur les fruits coupés dans le grand kwi. Mélanie vint près de lui sous l'ajoupa et déposa une cocotte avec une soupe verte avec de gros morceaux de yanm. Sur un bambou coupé en deux par la verticale, de la salade de carotte assaisonnée de persil haché, de thym, basilic poivré et petite feuille, ainsi que de l'oignon péyi et de l'ail et du gingembre, des feuilles de moringa, le tout saucé de jus de citron. Une carafe d'eau fraîche trônant au milieu de la table.

simplicité, là où, se trouve le plus grand bonheur. Ce n'est pas parce que Manman est couchée là, qu'elle ne peut pas recevoir, que sa science ne peut pas nous guider, que sa patience ne peut pas nous tenir dans la descente de l'absurde des temps où, nous oublions le lien. Alors que sa présence le maintient... c'est notre apprentissage d'apprenti-sage. »

À ce moment, une cloche retentit à l'entrée, ça sonne, Mélanie s'enjaille. Voilà c'est Annaya qui est arrivée. Elle se dirige directement vers le bassin, sur l'un de ses bords, il y a un gros savon, elle humidifie ses mains, le frotte sous l'eau et le repose, et là commence toute une chorégraphie, une danse entre ses deux mains, mélangeant passion et sensualité, paumes de main, doigts, dos de main, ongles, poignets, et l'eau se remet à couler les reliefs de deux mains se frottant pour se rincer. Elle les secoue allègrement de façon caractéristique au-dessus du bassin, ses mains sont propres et fraîches. Son masque sur le nez, couvrant la bouche et le menton, elle va vers Mélanie et son frère.

« Ah lala cette fille c'est le nannan du péyi qui monte an tèt mòn douvan Solèy. »

Annaya du haut de ses 17 ans, ne comprenait pas la grande banalité avec laquelle nous traitions les merveilles de notre quotidien. Elle voyait et comprenait l'amour qu'il fallait dans son coeur pour s'occuper de la famille, des enfants et des anciens. Comme si, partant de ces deux catégories d'entre nous, nous aurions développé des intérêts collectifs nettement plus humain, que ceux de la loi du marché et de l'économie. Elle qui vécut entre Saint-Laurent du Maroni et Panam avant la réconciliation de ses parents. Elle avait les références qu'il fallait pour prendre la mesure des enjeux du mode de vie d'ici chez nous. Elle ne rêvait que d'une chose pendant le confinement, être l'héritière effective de cette culture du vivre d'aimer et d'aimer vivre. Elle voudrait militer pour que notre peuple ne soit pas un peuple d'aigris rabat-joie, plus français qu'ils n'y paraissent. Elle ne comprenait pas ce qui exige que l'on mange ici comme des français, en mangeant de moins en moins martiniquais. D'ailleurs, elle venait de recevoir de la main de son grand-père : le « Cahier de retour au pays natal », « Peau noire et masque blanc » et « Les damnés de la terre ». Grand-père lui ayant dit de même : « lorsque nous aurons fini ceux-là... » Depuis, il ne cessait de vouloir savoir où elle en était de sa lecture, à quel passage est-elle. Car, il savait qu'il entraînait le passage. Il était lui-même l'ouvreur des pas sages vers la conscience rivière de la confiance.

## Chapitre 8

Jean-Yann avec sa brouette commença les allers-retours pour embarquer la récolte dans le SUV de Yasmine. Les enfants en mode radio, enchaînaient les histoires et les anecdotes alors que s'enchaînaient les rotations de la roue unique de la manoeuvre. Une histoire de destins croisés qui natte encore les parcours de vie à la solidarité vitale en ce péyi.

Tout cela permettait à Jean-Yann d'aller loin en lui. D'abord, il réalisa que même à distance, Mélanie et lui étaient unis. Ici dans l'action et son intention. Si ce qu'il était professionnellement ne trouvait aucun sens, aucune utilité en cette période, le Mari, l'homme amoureux, le père, le fils, l'oncle, l'aîné, ce qu'il était d'autre se réifiât. Même l'être de son enfance et étudiant se révélèrent en flashback, à le faire sourire du chemin parcouru pour qu'il soit encore vivant. Il réalisa la grande simplicité de ce qu'est la vie en société, hors de l'arène professionnelle et des places publics de l'apparat.

Il pensait à ce couple ami qui vivait la même situation. En cela, eux avaient choisi le chemin sombre. Et, la rupture nommait la destination de leur relation actuelle, similaire pratiquement en tout point (comme si cela était possible, hihih!). Il comprit à l'instant même qu'il devait s'en détacher. Écouter l'autre formuler son expérience, oui, et surtout ne pas la prendre à son compte, ne pas regarder la sienne par ce biais. Chaque vie, chaque chemin est singulier à chaque fois que tu l'empruntes, le chemin de la vie est dans un jardin qui apparaît chaque jour et chaque nuit différemment.

Il se sentait encore plus amoureux. Il attrapa l'un des cocos réservés pour les enfants et lui, décapita le bouchon de crème, et laissa l'eau de coco fraîche glisser sur ses lèvres dans sa bouche.

Un peu d'eau pour mémoriser la sensation du moment, dans sa mémoire du corps. « C'est l'huile de coco à froid dans mon café le matin, et la place du moringa dans mes infusions favorites, tout cela me fait bien en plus du reste. » Pensa-t-il !

« Jean-Yann, c'est parce que je t'aime c'est ainsi. Je sais ton amour source de patience et symbole d'indulgence comme le mien. Laisse-moi l'espoir et la lumière chaude que me procure notre amour dans les nuits humides de mes solitudes, lui de toi, loin d'eux... Jean-Yann ne nourrit pas de mauvais sentiments, vas dans le jaden et écoute ce qu'il raconte de nous, et le symbole de notre cheminement... Il n'y a pas d'amour égoïste et orgueilleux. Il y a nous unis et heureux. » Pria Mélanie au même moment. Pendant une prière spontanée auprès de Mamie.

Bannann jòn paka viré vèt. C'est clair, il n'est pas de rajeunissement du corps, de remonter à rebours du courant larivière de la vie, kòw sé an chimen, ou pé pa viré anlè sa ou ja maché an kòw. Menm manniè ou pé pa kwè doublé anlè chimen an granmoun, sé gran i gran paséw épi sé tout. Ou pé pa prany pou Ti Manmay, asiré pa pétèt sa pa posib, palé bay pou woté chimen i ja viv kòy, menm si i sé pé kouché la san di ayen, fè bay sa i té fè baw, sa i toujou fè, pou linité lavi, ka lyanné an yann kon lyann yanm, kon zayann.

## Chapitre 9

Mélanie revenait du chevet de Mamie Lanie, sa mère. Sous l'ajoupa avec Annaya et Guyaume, il y avait une très belle lumière et de très belles couleurs. La conversation allait bon train entre Annaya et Guyaume. Mélanie se servit un verre d'eau de la cruche sans interrompre la conversation.

Guillaume disait :

- Je crois franchement que notre façon de nous nourrir est un axe fort de notre culture quotidienne et de notre santé donc. Cette santé qui est notre potentiel de départ que nous pouvons faire croître par le soin permanent et/ou décroître par notre assimilation aux tentations de la junk food. Par notre façon de nous nous nourrir, nous créons une réelle relation, le réel dialogue avec l'environnement en sa part naturelle. C'est une sorte de dialogue fondamental, dialogue premier.

Ah c'est ça ! Le manger est déterminant pour notre santé de cœur et d'humeur, disons d'âme. Dans les recettes de notre terroir, il y a tout un soin. Une sorte de traitement préventif et palliatif. Car sans certaines vitamines, notre corps serait en défaite face aux aléas de la nature et son climat, sans compter les traumatismes dus à la mise en œuvre contre nature de notre force de travail, et notre humeur aussi connaîtrait la défaite. Cette dernière propice à un affaiblissement, une augmentation de notre vulnérabilité.

Annaya médita cela un moment, et répondit :

- C'est une façon d'être à l'aise et en lien avec le cycle de vie, si je comprends bien. Ce que je consomme d'ici en le respectant, me préserve, me conserve, et avec moi converse en vitalité.

À ce moment, la cloche retentit. Yasmine est là. Et là, tout le monde s'active au koudmen pour décharger le véhicule. Une odeur de marché emplie l'ajoupa. Une grande entreprise se mettait à l'œuvre sous la cuillère en bois de Mélanie.

Je t'ai dit que c'est elle qui ressemble le plus à manman. C'est vrai. La plus proche de manman. Elle a toujours été là pour recevoir, puisqu'elle les a vécus, les secrets de potions de manman. Ay, ce que j'appelle potion, ce sont les recettes de maman. Ainsi, la mission du jour est claire, cuisiner des plats qui font partie du swen pèwmanan.

Manman Lanie disait sans cesse : « sé moun-lan alé jwé an boyo risèt nou. Pas yo pa konprann valè manniè manjé nou. »

Je n'ai pas compris au début pourquoi elle disait ça. Sauf que Manman Lanie avait vécu le début de l'importation d'aliments venus de France. Et le fait est que les gens se soient mis à enrichir considérablement les recettes que nous pourrions dire traditionnelles. Comme une sorte de signe extérieur de richesse à ingurgiter coûte que coûte. Car, notre nourriture était dite maigre, et possédait tout de même des qualités en terme de vitamines, de fibres, de sans gluten, de minéraux et d'hydratation nécessaires à notre vie ici sous les tropiques.

Petit à petit les gens ont commencé à manger comme si tous les jours, c'était jour de fête avec un menu enrichi. Il n'est pas question de les blâmer, le besoin leur a été soufflé par la propagande commerciale arrivée dans l'intimité avec l'arrivée de la télé. Juste, il faut se rendre compte que nous avons associé une mauvaise représentation à notre façon de nous nourrir de l'époque. Tout avait sens dans nos recettes, la place de l'eau et du bouillon, celle des épices (infusées et cuites), le nannan c'est à dire ses légumes, ses zèbaj gorgés de vitamines et de minéraux et d'antioxydant, la place et la fréquence de la chair, poisson et viande, la consommation de fruits et leurs transformations, la place des té-péyi et ses compositions médicinales, la place du coco. Nous retiendrons qu'il y avait beaucoup de prévention faite par une utile consommation qui ne rimait pas avec consumérisme.



## Chapitre 10

Sous l'ajoupa, imaginez la mission qui s'y préparait. Toutes ces victuailles rangées au bon ordre du bon sens de leurs usages pour les recettes à réaliser. Mélanie est au cœur de la manœuvre et Guillaume le Ti-Frè jette son oeil poétique sur la manœuvre de 4 femmes de 4 générations sous l'ajoupa. Jean-Yann faisait son apparition.

Voilà un autre masqué dans la danse, commis de cuisine, passant obligatoirement par le bassin pour se laver les mains.

« Un lakou reconstitué pour redonner vie à son corps  
Le tout de ce qui se joue dans l'alchimie culinaire  
C'est le vital

Et je me demande car j'y vois un tel lien avec l'Ital  
Le mode alimentaire des rastas qui par ce biais cherche l'harmonie  
Avec la nature et donc la santé dans son soin permanent  
L'à l'aise du natural mystik »

Guillaume se mit alors à parcourir l'ajoupa et ce qui s'y trouvait  
Et il écrit avec la langue poétique.

Le vital ital en présence  
Qui s'y liera par l'alchimie de la braise et des marmites  
couvent l'eau de la vie

Quoi que l'on dise tout le merveilleux est là  
Dans un tableau de nature vivante

À vivifier nos corps et nos états d'âme.

Le rendement d'une plante, d'un jaden

C'est-à-dire sa réponse à ton besoin

Est inclus dans ton intention

Et est fonction des soins que tu lui portes

Ainsi le fruit est le témoin de votre relation

Un fruit est un geste

Alors imagine que ton corps

Est une plante

Quel soin lui portes-tu?

C'est ce que je vois avec la crise sanitaire

Comment faisons-nous pour être forts ?

Je crois que le premier geste barrière

Est celui du renforcement de ma barrière immunitaire

La santé de mon corps

La santé de ma psyché

En bonne forme et en bonne humeur,

An tjenbé bèl

Manger c'est mon dialogue avec l'ici  
Duquel je suis en vie ici  
Duquel ici en vie je suis  
De lui où d'ailleurs  
Je réalise  
Que ma santé  
C'est le goût de son nannan  
Dans ma bouche  
Qui vibre en l'ensemble de mon corps et de mon être  
Les mains dans la terre  
La relation à une plante  
Les gestes de soin  
La main tendue de la récolte  
Les doigts tendres autour du fruit  
Une vibration neuve  
À chaque foi  
Que cultiver est une prière  
Quotidienne  
Et que partager est une bénédiksyon  
De la konstélasyon



Ce serait mentir que d'occulter la plaisance que Guillaume éprouvait par la présence de Yasmine. C'est une femme qu'il trouve merveilleuse qui fait naître une sérénité en lui. Elle était si naturelle et d'une telle gentillesse. Infirmière oui, elle était de nature un être emphatique et un être à l'écoute. Par moment, elle libérait sa parole sur sa vision de la vie et Guillaume y entendait une poésie qui l'ouvrit à tant de méditations.

Là, Guillaume comprit qu'aimer faisait partie du soin permanent. Se sentir aimer éperdument dans la paix, sans exubérance démonstrative, dans le partage bienfaisant, faisant partie du cheminement de la traversé du jaden lavi-a.

Cela rendait la vie poétique, légère de compréhension réciproque. Alors, il en avait parlé à Manman Lanie qui avait souri en fermant les yeux, tout en lui disant : « Toi mon fils poète, elle est peut-être ta promise, ta muse à vivre parmi nous, sois patient, elle te verra... »





## Chapitre 11

Fòk ou té ké la pou wè sa, anba ajoupa-a, té ni tout koulè, tout fòm, tout lodè, tout limiè ki pé ba nou an jaden Kréyòl épi zouti latjuizin, charbon, kòkòt épi mawmit, pwèl té ja paré. Lakou-a ké mété an wout, ti-Manmay pa rété an pié mwen kouman ! Ou pa pran an lodè bòl jounou, lodè granmoun, lodè granmounn-lan pa ka toufé'w ? Asiz kòw la épi gadé, kouté épi pé.

Sous et aux alentours de l'ajoupa tous les ingrédients nécessaires à la préparation du kalalou, migan, tinen lanmori, bannann jòn, karo dachin, mòso yanm, soup zabitan, soup péyi. Sans compter tout ce qui constituera des paniers bien-être par le thé, les infusions et le partage de fruits de saison. L'objectif de l'équipe est de réaliser des plats à distribuer et des paniers pour le lakou que relie Yasmine.

Mélanie avait aussi préparé depuis quelques jours de l'huile de coco à froid, des bouillottes de miel, des feuilles et des graines de moringa fraîchement séchées, des racines de curcuma et de gingembre, du bois d'Inde, du petit thym, des feuilles de citronnelle et de manguier, des fleurs et des feuilles d'atoumo, des bouquets de persil, de basilic, de gros thym, cèleris, oignon péyi.

Annaya et Yasmine épluchaient les légumes péyi qu'elles plaçaient dans une bassine d'eau fraîche et claire, Mélanie se chargeait de la découpe des aromates, Jean-Yann se chargeait de couper les cocos et d'y récupérer l'eau et le nannan. Guillaume lavait les limes et citrons qu'il coupait en deux, alors que s'entendait étonnamment, la voix de Manman Lanie qui chantait des airs de sa jeunesse dans un grand medley de joie.

Guillaume avait mis le feu à prendre dans le charbon, destination la braise, les kokonèg chauffaient déjà l'eau en attendant les légumes et les feuillages et les gonbo, courgettes, giraumons, poivrons. Les lélé se tenaient debout tètanba en attendant de mixer sans déchiquter le tout dans un jus d'infusion.

Yasmine avait déjà la joie de tous ses bénéficiaires aidants/aidés à la réception de ses colis en préparation. Le but étant de leur montrer (rappeler) la succulence et la bienfaisance de se nourrir lokal. C'est l'une de nos traditions quotidiennes. Et n'est pas seulement réservé aux jours de fêtes et dimanche familiale, elle est réservée à notre bien-être.

Elle repensait à ce que Guillaume lui avait dit : « je crois que le premier geste barrière est le renforcement de ma barrière immunitaire : la santé de mon corps, la santé de ma psyché, en bonne forme et en bonne humeur, an tjenbé bèl... » Elle trouvait cela tellement opportun. Qu'elle en avait fait un élément de son discours de diffusion de conseils et recommandations relatifs à la gestion de la crise sanitaire. Car, le manniè manjé et l'hydratation sont les premières sources de santé. Et puis, subitement, elle se plongea dans son futur proche, lorsque plus tard, alors que tout mijotera, ils presseront ensemble le nannan de coco sec pour faire du lait de coco, gardant quelques morceaux entiers qui serviront à la consommation sans transformation, par laquelle se manifestera l'effet vermifuge naturel.



## Chapitre 12

Marie-Claude aurait bien voulu prendre part à la grande manoeuvre en cours à l'ajoupa de chez Manman Lanie. Yasmine lui en avait parlé comme à tous. Et tous les absents (et vaut mieux) sont connectés par le coeur. Oui c'est une action volontaire et solidaire. Pour se consoler et participer à sa manière, elle décida d'ouvrir l'enveloppe que lui avait remise Yasmine. Elle prit place dehors sur la véranda, certaine que tout allait au mieux pour son père qui écoutait la radio.

Son thé de moringa sur la table, elle se rappelait de l'entrée de cette plante merveilleuse dans sa vie. Une vraie rencontre comme avec quelqu'un qui vous fait du bien. Depuis lors, elle partageait une conversation avec elle, une relation bienfaitrice pour sa santé.

D'où je vis  
Je guéris  
En permanence  
De ma présence  
Au présent  
À l'écoute de mon corps  
Dans le corps nati  
Que j'écoute aussi  
De ce que m'ont raconté  
Les Anciens  
Je comprends  
Je reproduis  
En mon appropriation  
Ce qui bénit  
De faire du bien  
À ma santé  
Cet amour sans entrave  
De mes gestes braves  
Par mon soin permanent  
D'où je vis  
Tout est ici  
Dans la nature  
De ce qui me nourrit  
Et me sauve de la maladie

Un cycle de vie si essentiel qui l'ouvrait à une autre dimension de conscience. Depuis le mori ga était là, planté en son jaden et elle le soignait, en récoltant les gousses et les fleurs, en récoltant les feuilles, les lavant et séchant dans un courant d'air à l'abri du soleil.

Assise et relaxée sur la véranda, elle ouvrit l'enveloppe, et sortit un lot de feuilles de papier où était un poème intitulé « Soin permanent swen-mwen tout'lè » qui disait :



1

Au petit matin  
Soleil gravit le ciel  
Et tout s'éveille  
Alors qu'il franchit  
Franchement  
La ligne de l'horizon  
Tout s'éveille  
De sève qui monte  
Des racines au tronc  
En branche en cime  
Nannan épé dan kò  
Piébwa plen vèwti  
Lavi klè anba lapo'y

2

Mon corps au monde en confiance  
s'ouvre  
Mes yeux et ma conscience s'ouvrent  
Tout me paraît doux  
La fraîcheur matinale  
Me saisit d'un geste mou  
Elle empoigne sans remous  
Une eau translucide  
Dans mes mains en kwi  
Inonde la terre-cuir  
De mon fidji-mòn  
Ma peau de face hydratée  
Et mes coins de regard propres  
Mes fausses instruments de ma voix  
nasale  
Libre du mucus  
Mes pores de peau délivrés  
Du sébum huileux  
J'hume l'odeur de l'humus frais de  
rosée

3

Un verre translucide et tiède  
Une coulée franche d'eau sur mes  
lèvres  
D'un trait la vie aussi coule  
En bouche et passe oesophage  
Inonde mon estomac  
Pénètre mon sang  
Lui glisse plus fluide  
Dans mes veines  
Hydrate mon corps d'en-dedans  
Génère ma souplesse  
De ce miracle  
Car j'aime et me délecte  
De ce que produit la nati  
D'en dedans ici d'ici  
À son cycle de vie  
Tout fleurit  
Se vivifie  
Et mûrit  
Au bon moment qu'il faut  
En le mangeant  
Je guéris

4

À cet instant de l'offrande  
En grappe ou racine  
En coeur de tronc  
En tige et corps d'eau  
En razié èk zèbaj  
Manjé èk bwè  
An tjè la kréyasion  
Di latè èk manman dlo d'ici  
S'accordent en harmonie  
Tous les corps  
Adan Swen-mwen tout'lè

5

Swen-mwen  
C'est une circulation de fluide de vie  
D'eau et de sève je vis  
Je vis ce que je bois  
Juste de l'eau  
L'eau est à tous les temps  
Du rituel matinal  
De la prière d'accueil du jour  
Aux ablutions du soin du corps  
De la délivrance psychosomatique  
Au respect de soi et du grand Nou  
Nati  
Abreuvé d'en-dedans  
Irrigué d'en-dedans  
En corps-et-âme-et-esprit  
L'eau me nourrit  
Au soin permanent  
Swen-mwen tout'lè ».

Marie-Claude avait connu une sacrée agitation au début de la crise sanitaire, peur et angoisse s'étaient emparées d'elle, alors que déferlait sur les réseaux sociaux une multitude d'informations anxiogènes par nature et en quantité hors norme. Tant et si bien qu'elle en vint en réaction à se couper de son de Gsm et des informations quotidiennes en radio et en télé. Décider à quel moment, elle en prendrait connaissance. Elle en vint à vivre à l'échelle de son lieu de vie. Lui vint alors le soulagement comme une cuillère d'huile de coco dans son thè après son verre d'eau à jeun.

Cela lui permit d'interroger bon nombre d'éléments de sa manière de vivre et de consommer la vie. Elle se rendait compte qu'à force de vivre la modernité d'ailleurs, elle avait perdu le bénéfice de la tradition qu'elle avait reçu et qui la portait en bonne santé. Même à travers sa maladie, son père lui montrait encore la vie. Se plaignant de la viande quotidienne, des légumes issus de la grande surface, se plaignant du lait de vache. Il répétait inlassablement « je suis martiniquais, donne moi à manger comme un martiniquais ».

C'est en parlant avec Yasmine que la destination du bien-être, devint franche et visible en elle. Cela entraînant à bien des égards un changement dans son art de vivre au quotidien. Elle se mit en quête de ce soin permanent.

Elle finit par ne plus subir le dictat de l'actualité des réseaux sociaux et leurs lots de fake news. Ainsi dès lors, son usage était celui de sa volonté de recherche et d'instruction. De cette démarche, elle finit par se rendre compte de ses abus et dépendances. Elle était désormais désireuse de se désintoxiquer et désaccoutumer de certaines pratiques alimentaires compulsives qui ne servaient pas ses intérêts. De même que de sa dépendance aux citations égarées, servant à l'égo de l'aigritude. Rien ne vaut le silence lorsque la méditation doit nous ramener à la source de joie. Celle lumineuse qui se trouve au centre de nos propres ténèbres.

En se projetant dans ses souvenirs d'enfance avec sa mère et sa grand-mère, elle fut troublée de constater le temps accordé à la préparation de ce qui nourrit. Que ce soit pour cultiver, soigner, récolter, partager, préparer, conditionner, partager et consommer. Elle finit par se demander ce que valait cette nouvelle ère du profit qui accélère le temps, où se nourrir avait changé de représentation.

**Elle se mit à rêvasser...**



## Chapitre 13

Tout était prêt. Et sonnait le commencement du repas partagé, avant le départ pour les livraisons, traçant le sillon de l'amour partagé. Tous avaient un sacré sentiment dans le cœur. Et même le fait de manger ensemble à une certaine distance l'un de l'autre, ne pouvait entamer cette vibration qui les liait. Une douceur venue du profond s'était rendue prête à être partagée par un geste salvateur : celui du Don.

Alors que Guillaume pensait tout haut qu'il n'y avait pas si longtemps qu'ils avaient découvert en occident que les intestins contenaient des neurones. Waw, se disait-il, lui qui est considéré comme le siège de nos sentiments et émotions. Cela confirme que manger est un véritable geste d'amour, et cuisiner est un acte amoureux.

Le lakou avait mené à bien cette mission fondamentale. Et cela, valait bien une histoire à raconter pour titiller le besoin de soin permanent de tout un chacun. Alors que tout cela prenait corps et vie, Marie-Claude eut l'impression d'entendre la voix de Guillaume qui lisait sur son carnet un poème au chevet de Manman Lanie, un poème qu'il avait écrit pendant la manœuvre du lakou. Celui qu'il s'empressa de recopier sur un papier à lettre pour Yasmine.

Faisant route à l'écoute dans un swing de bonheur partagé, Yasmine arriva devant chez Marie-Claude, et lit le billet de Guillaume, avant de descendre et de s'annoncer. Alors qu'elle lisait des larmes de l'arivière gonflée d'lo lapli béni koulé antè mòn lavi nou, coulèrent sur ses joues plus chaudement que la source d'Absalon, d'lo féré. Elle entendait la voix tremblante du sentiment de Guillaume résonnant dans les chambres ventriculaires de son cœur.

Le vent est si doux  
Que j'ai l'impression qu'il me traverse  
Il pousse quelques nuages d'averses  
Et ouvre une éclaircie  
Apparaît le visage de Solèy qui dans mon dos  
Me touche de son rayonnement  
Me frôle la nuque  
Réchauffe mon corps  
Comme une éruption d'en-dedans  
Une chaleur qui me pénètre  
Jusqu'au cœur  
Quand je me retourne  
Pour que de mon front  
Pénétré du rayon solaire  
S'active la force de ma glande pinéale

Pou An Swen pèwmanan

Oh un pas de moi en corps  
Corps marchant à la kadans de lèspri  
Ici mon âme palpite la vie  
Ensemence cette terre qui réclame mon labour  
Comme un poème d'amour qui glorifie la sève  
Mène-moi aux quatre croisées  
Au mitan de l'axe du tronc et des branches  
Au milieu des pitons  
là je chercherai l'oreille à l'écoute  
De la symphonie rythmique du coeur poétique  
J'aurais le produit nectar de sa sève sur les lèvres  
En bouche succulence me nourrira de sens  
De sa présence au fond de ma bouche  
Chute dans ma gorge jusqu'à l'estomac  
D'où je digère jusqu'à l'intestin  
Ce qui désormais prend part en moi  
Au Nou Nou Ka Ba  
Lanmou





Livre réalisé par **l'Association Martiniquaise des Aidants Familiaux**  
avec le concours de **l'association KaRiBeen Lésans Syèl Dlo Tè Difé**,  
financé dans le cadre de l'Appel à Projet de l'Association Régionale de Santé de  
la Région Martinique, en aimable partenariat avec **Pawoka Rimèd Razyé**.



Édition 2021

