

Mireille, l'une de nos bénévoles est aussi artiste slameuse

Mireille a fait écouter un de ses slams à notre équipe de bénévoles. Celui-ci parle de son propre trouble bipolaire. C'est tout naturellement que nous avons voulu rendre hommage à son travail.



<https://soundcloud.com/user-778922505/cest-la-vie-mireille>

Je m'appelle Mireille, ou « Mine de rien » dans le milieu du slam. J'aime la voix, le son, le ressenti, le choix des mots, la musique, le sens, la poésie... J'utilise « Le slam » ou le « spoken word poetry » pour extérioriser mes tourments, mes rêves, ma personnalité. Dans ma sphère, un peu comme dans une boîte à musique : dedans il y a mes rêves, mes voyages intérieurs, mes anciennes pressions qui deviennent, grâce au public, partage, passage, transmission et expression. J'ai écrit ce texte parce que je suis bipolaire, je connais donc ces hauts d'exaltation et ces bas de dépression très profonde. J'ai eu 3 grosses crises en tout. Je suis stabilisée, je n'ai pas fait de crise depuis 8 ans. Je suis tout de même très prudente et je fais attention à maintenir l'hygiène de vie « la plus saine » possible. Ce qui n'est pas toujours facile. Le suivi psychologique régulier et médicamenteux est nécessaire pour moi. M'exprimer m'aide à « faire sortir » des émotions, des blocages, des souvenirs mais aussi des joies et des bonheurs ...

Cela m'aide aussi à prendre distance et rencontrer d'autres ressentis d'autres personnes. Le temps m'aide à relativiser, à mûrir, ainsi que la formation que j'ai effectuée en Pair-aidance à Mons et qui m'a amenée à connaître avec plaisir un peu mieux le funambule.

Voici le texte de mon slam « spoken word poetry »:« Tout peut basculer ! Il suffit de permettre à sa vision de changer, Laisser, laisser les saisons s'enchaîner. Y a ce qu'on ne doit pas contrôler, Surtout quand arrive l'hiver. Faut aussi voir son caractère, Percevoir autrement. Tout peut basculer ! Naturellement. Le verre plein d'optimisme, On peut le regarder ; Mais ne pas se noyer ! Ni se soûler ! Ni tituber ! Toujours, toujours s'ajuster. Laisser, laisser les idées s'entrechoquer. Moi, multiple, changeante, unique et persévérante, Je me demande, j'attends, j'appelle l'ascenseur d'humeur qui monte parfois jusqu'au ciel. De temps en temps il reste bloqué. Faut le secouer, Sauter, Appeler du renfort, Parce qu'il semble mort. Il est quand même pratique, même s'il a des caprices. Comme quand je descends dans les abysses, Mes humeurs jouent aux yoyo Je suis comme un bébé dans son berceau, qu'on berce ... dans son berceau, de bas en haut Comme un marin, parfois les grandes vagues font chavirer mon bateau. Avec l'ascension, La chute, Le tout lié à mes tripes : Ma tête, mon cœur, mon corps, on forme une sacré équipe.

Au fond du fond. D'un bout à l'autre de l'accordéon, Il y a la musique, Loin d'être classique. Et moi qui marche sur les lignes de la partition Et qui tente de former une sorte de chanson. Cette mélodie, Elle s'appelle ... La vie »