



Casse-tête, casse- cœur par Benjamin Lechasseur

Notre relation avec nos émotions peut être un combat des plus accablants,

Certains le vivent en couleurs et d'autres en noir et blanc.

On est rapidement submergé par cette marée affective,

Mis à l'envers par ces vagues d'impression sensitive.



Pour ma part c'est une liaison marquée d'une dualité,

Mon cœur et ma tête entretiennent une vie des plus compliquées.

C'est un conflit éternel qui s'agite dans mon corps,

Mon cœur et ma tête discutent sans jamais trouver un commun accord.



Mon cœur est naïf et se laisse attendrir,

Ma tête est critique et difficile à conquérir.

Mon cœur ressent et saigne ces émotions dramatiques,

Ma tête réfléchit et vit chaque instant par sa logique.



Mon cœur marche la tête haute et garde espoir,

Ma tête a mal au cœur et ne cesse de lui rappeler ses déboires.

Mon cœur a la tête dure et lui dit que ça en vaut la peine,

Ma tête a un cœur d'artichaut et réchauffe le sang dans mes veines.



Quand les émotions s'activent, mon cœur perd la tête,

Pour mon corps, cette perturbation est une vraie fête.

Ma tête s'efforce de ne pas ressentir, elle n'a pas de cœur,

Mais elle sait que c'est ce qui me rend humain et me donne une certaine chaleur.



Je me sens étranglé par mes émotions,

Une boule dans la gorge et des poumons sous pression.

Un corps agité par des tremblements,

Un esprit martyrisé par des pensées en bombardement.



Je prends un instant pour retrouver mon souffle,

Je ferme les yeux et essaye de mettre de l'ordre dans ce baroufle.

Je dois arrêter de penser que ces émotions me rendent misérable,

Je dois apprécier leur valeur des plus formidables.



Mes émotions ne sont pas toujours négatives,

J'ai autant de hauts que de bas quand je mets les choses en perspective.

Ne vous laissez pas méprendre par mon style amphigourique,

J'essaie seulement de montrer une part de cette réalité chaotique.



C'est difficile parfois de gérer ses émotions,

D'autant plus difficile d'en avoir une bonne compréhension.

Il faut les vivre en pensant à leur utilité,

Les accepter pour ne pas vivre constamment dans l'anxiété.

Le stress émotionnel a une certaine beauté,

Une prise de conscience sur notre présent et notre passé.

Comprendre que c'est une certaine ardeur de la vie,

Mais qu'être émotif, il faut en être ravi.

