

Ces corps qui s'effritent

ma petite sœur,
si je te raconte ça
c'est pour que tu saches
tes mains peuvent choisir



JULIETTE
FORCIER

Références

DALIDA, « Laissez-moi danser » [chanson], 1979.

JEUNET, Jean-Pierre (réalisateur), *Le fabuleux destin d'Amélie Poulain* [film], Claudie Ossard Productions, 2001, 122 min.

SCHNEIDER, Aliocha, « Ensemble » [chanson], 2023, dans *Aliocha Schneider*, Audiogram.

CES CORPS QUI S'EFFRITENT est le cent quarante-et-unième recueil de textes publié dans la collection *Prise I*. Cette collection a été créée afin de permettre à des jeunes auteurs et autrices du cégep du Vieux Montréal de publier une première œuvre.

©Tous droits réservés Juliette Forcier et le CANIE,
Centre d'animation en français du cégep du Vieux Montréal. Mai 2026.

Renseignements : 514 982-3437, poste 2164

Dépôt légal : mai 2026
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada

Infographie et impression : Communications du CVM
et Centre de reprographie du CVM

Cégep du Vieux Montréal
255, rue Ontario Est
Montréal (Québec)
H2X 1X6

Photo de la couverture : Patrick Forcier

JULIETTE FORCIER

Ces corps qui
s'effritent

accompagnée par Gabrielle Roy-Chevarier

Pour ma famille qui lira ce que je n'ai jamais dit et grâce à qui je m'aime mieux

Pour mamie et tout ce qui est synonyme d'amour en elle.

Pour ma meilleure amie, probablement la femme de ma vie.

Pour moi qui ai été enfermée et silencieuse trop longtemps.

Pour toi, ma petite sœur.

sur la céramique gelée de la salle de bain
un corps s'effrite
s'arrache à lui-même
s'écrase
jusqu'à se faire plancher

de l'autre côté de la porte
maman, juju se frappe encore

tu t'en souviens plus
t'étais trop petite
tu comprenais pas que ta sœur puisse détester
ce visage que nous partageons
au point de l'ensevelir
sous les ongles et les larmes
quand je te raconte maintenant
on pleure
de tendresse
celle qui manquait

j'ai oublié celle que j'étais
entre une couche de céramique et de silences
la dernière chasse d'eau a été tirée
le dernier repas a été jeté
j'ai fermé la porte
délaissé celle qui avait besoin d'un câlin
sa voix crachée
loin

ma peau
décousue par la haine
ne méritait plus aucun regard
dans la douche
frotter
rincer
encore
fort
en espérant la sentir fuir
sous mes pieds

tout évacuer
s'évacuer
tout court

j'ai commencé par effacer
ce qui prenait le plus de place
ma voix
cristalline sous l'eau

il ne reste d'elle que des lambeaux
des algues à replanter

mamie m'enseignait la couture
elle réparait les fissures que mes jeans
de plus en plus petits
avaient creusées

ça rétrécit au lavage

mamie, pourrais-tu
faire des retouches
à même ma peau
la rabattre sur elle-même
jusqu'à ce qu'elle entre dans le tissu

je ne mets plus mes jeans dans la sècheuse
par habitude
peut-être
pour les préserver
eux
ou quelqu'un d'autre

le miroir mangeait mon corps
dans son ventre je prenais
beaucoup trop de place
la cabine devenait tellement petite
mes cuisses
mes fesses
mes hanches
coincées

sur son cintre pourtant
le jeans avait l'air pardonnable

entre les plis
des larmes de dégouts
je voulais couler avec elles
m'éclabousser sur le sol sale du Winners
m'évaporer quand je serais rendue
au bout de la peine

et laisser derrière le rideau
les inquiétudes de maman
la prétention des vêtements

mamie prépare les meilleures tartes
c'est elle qui en mange le moins

j'veux rentrer dans mon maillot cet été

mamie, t'es belle
quand tu prends une grosse bouchée

Georgia O'Keeffe peint la féminité
des fleurs s'imaginant traverser la toile
de son pinceau à mes yeux attentifs
je poursuis leurs courbes
à même les miennes

avoir une meilleure amie à 14 ans
tout partager
porter le même regard sur soi

tu t'entraînais plus
mangeais une pomme par jour
tombais dedans
perdais tes cheveux

mentais aux aveugles
à toi-même

j'ai récolté tes mises en garde
en conseils
sans le vouloir
tu m'as donné ton miroir

j'avais bien

quand tout ce qui restait
de ton corps tremblait
on te disait *t'es belle*
tu souriais

assise sur le bol des toilettes de l'école
la tête tournée vers le papier
enfermé de l'autre côté de la vitre
ma réflexion tentait un sourire

c'est laid un sourire au creux d'une face écœurée

j'avais l'air d'une autre
c'était tout ce que je voulais être finalement

pendant que le dégel de mes yeux se traçait
un chemin jusqu'aux extrémités de mes lèvres
je criais sans que personne m'entende
grosse
laïte
dégueu
poche
laïte
grosse
trop
pas assez
tu mérites rien
pas de manger
pas de sourire
je flushais mon lunch
ramassais mes eaux avec mes doigts en pelles d'acier
me levais pour partir
nulle part où aller

ma meilleure amie,
la fragilité te collait encore à la peau
mais tu as été forte pour moi
assise à mes côtés à m'écouter
disparaître
merci d'avoir dit
à toutes les craintes les joies les bleus
que j'étais

je t'aime

quand je te regardais
c'était avec des yeux qui ne savaient plus aimer
une fois mon histoire bien enfermée
dans la toilette j'ai laissé
la tienne aussi
sans jamais te demander

manges-tu toujours à ta faim ?
te trouves-tu belle quand tu te regardes dans le miroir ?
t'en es-tu sortie, vraiment ?

Amélie Poulin
trouve plaisir à casser la croute de la crème brûlée
avec le dos de la petite cuillère
à être une vague libre
caressant la vie
des autres
avant de se retirer

le soir
quand la vague est seule
elle rêve

son voisin
l'homme de verre
enfermé chez lui par ses os
aussi cassants qu'une idée silencieuse
couvre sa peau
ses meubles son chevalet ses pinceaux
de coussins

quand le peintre observe
il voit

*petite Amélie
cognez-vous à la vie
nom d'un chien*

chez mamie
assise dans l'herbe
les yeux dans ceux du lac
une fenêtre s'ouvre

pendant deux secondes j'ai vu ta mère

un matin dans l'entrée mon corps
rempli d'une pointe de tarte et d'une demie-boîte de biscuits
s'était écœuré
vidé
sur le plancher
des morceaux de moi
des morceaux de haine
j'ai fermé les yeux
enfilé mon manteau
mon sac
presque vide
tellement lourd
toute la douleur
empilée sur mon dos

je reste l'enveloppe
de tout ce que je renie

je me suis écroulée
debout
pleuré un peu
appelé papa

entre tes doigts glissait
un tas informe de membres
tes paumes ont recueilli
mes mains ont réappris
tranquillement
à exister
avec amour

je sais que c'est lourd
un corps vide

quand je vois une balance
mes yeux s'enfuient
devant le tableau des valeurs nutritives
mon doigt recouvre les calories
quand on parle de poids
je me braque
défensive
je ne connais plus ces mots

c'est Noël et je regarde
mes mains cachées sous la table
leur forme leur couleur qui me détestent

c'est avec leurs courbes qu'on sillonne le monde
avec elles qu'on fait du bruit quand on veut parler
avec elles qu'on ressent

papa, quand tu joues du piano
quand tu laisses tes doigts le découvrir
c'est tout ton corps qui devient ivoire
vos mélodies sont des paroles
vos phrases s'enchaînent par coups de pédale
vous entendez
et répondez

mamie, tu ris fort et vrai
te dandines les hanches et les bras sur des *pa pa pa*

juste avant de te coller
tu nous jettes un œil taquin

après quelques coupes de vin
tu étends ta paume sur ton visage crampé

on cueille ton rire pour te l'offrir
quand tu utilises le couteau au manche fondu
oublié dans le plat au four
quand tu caresses les plantes de tes mots
quand tu enduis tes mains de citron

ça nettoie mieux que du savon !

tes mains s'obstinent
s'étendent
relient
ressemblent
aux miennes qui ressemblent
à celles de maman
à celles de mes tantes

vous me faites aimer
ce que nous partageons

du ventre de mamie
à celui de maman
il y a un fil tissé par des mains d'enfant
je l'ai trouvé
lui ai ajouté des odeurs
des désirs
pour toi
quand on s'enlace
on se passe l'aiguille
on se brode
on s'emmêle
on se porte

mamie, quand vient l'été
sur ta peau vieillie
par la terre que tu brasses
les bégonias que tu soignes
les pivoinas que tu offres

sous tes rides les lignes
des plantes arrosées
à coups de saucettes dans le lac
je vois une femme vivante

tu trébuches dans le jardin
glisses dans la cuisine
ta peau libère de minces rivières

c'est le rouge des feuilles qui t'attriste
la venue de l'hiver qui t'empêche de te cogner à la vie

y'a rien là

les

pluies

d'automne

l'image d'une amie
détend tes yeux frileux

l'automne est un dernier cri de vie
avant qu'une couverture de papier ne borde l'horizon

de leurs larmes les arbres de feu
peignent les sols
chantent quand le vent ou une main
les caresse

autour des fleurs qui n'avaient pas encore su naître
la vie s'organise les plus belles funérailles

comme un arbre se dénude
je laisse tomber les feuilles
je m'analyse
pensant pouvoir raccommo-der les morceaux
remettre le gras à bonne place
le vide à bonne place

ces feuilles sont des cadavres
quand vient la tempête
j'ai si froid
va falloir faire confiance
laisser le temps la douleur s'en occuper

j'ai une cicatrice à la hauteur de la gorge
une cicatrice entre moi et l'autre

je recueille le temps
d'une baignade entre mères et filles
une averse de pollen
une vague de feuilles en flammes

ces moments
je les conserve entre les pages d'un dictionnaire
avant de les tremper dans le lac
de les étendre sur la peau de mon cou
comme un mur tapissé
un pansement

mon corps enfermé
dans lui-même

serré sous une peau qui a refoulé
le monde autour
trop longtemps

là j'ai mal
partout

parce que j'ai trop détesté
j'ai des blessures
partout

lentement

le bleu passe à l'orangé

c'est si beau

ça fait rougir les nuages

maintenant je veux
sentir le poids de l'insouciance
sur ma peau

quand je danse avec ma tante
mes ongles creusent ses paumes
comme elle le faisait quand j'étais petite
c'est agréable
quand je rentre avec la nuit
le trottoir se change en rue
et je chante

laissez-moi danser !

je pousse la porte de ma chambre
le foulard les écouteurs les lunettes essoufflés
on s'étend sur le plancher
sous les détails du plafond
avant de danser encore un peu
devant le miroir

je me déshabille devant vous
une couture à chaque mot
j'aurais pu omettre des parties
garder la honte cachée

les pieds nus sur des pages blanches
hésitants
comme on entre dans l'eau

une fois que je flotte
que le poids des histoires ne noie plus
je m'adonne aux possibles du ciel

j'écoute des tounes d'amour et d'été
celles qui donnent le goût de voguer
en moments partagés
mon corps
suspendu à leur voix
réapprend la sienne

maman,
ne t'inquiète plus
pour moi

*la mémoire est courte
l'été est cruel
et les filles sont belles
et les filles sont belles*

si j'écris sur elle
c'est pour me pardonner
de l'avoir flushée
d'un geste insensible

c'est pour lui pardonner
de m'avoir légué
un corps plein de maux
et une voix qui tremble

ma petite sœur,
si je te raconte ça
c'est pour que tu saches
tes mains peuvent autant
blesser
creuser
nourrir
vomir
enlacer
danser

choisir

pis c'est dur
tellement dur
de se cogner à la vie
du bon côté
mais quand papa berce maman dans ses bras
je me dis que c'est pas si compliqué