Analyse de lecture suivie

Je vomis, donc je suis



Lyrics & Prompt : Jeannot Scheer (2025)
Music & Vocals : SUNO AI (2025)
Booklet & Album « Étincelles » (2027)

[Couplet 1]
Dans le silence froid des miroirs, une ombre est née,
Un chiffre sur la balance est devenu vérité.
Chaque bouchée refusée, une victoire amère :
Je crois tenir les rênes, je crois dompter la guerre.

Mon écran devient tribunal sans pitié,
Où je suis tour à tour la juge et l'accusée.
Est-ce la nuit d'avant, celle qui a tout souillé ?
Ou ces regards de glace qui m'ont tant abîmée ?

Je vous entends ricaner derrière mon dos voûté :
Ce murmure se mêle à mon propre fardeau.
Je vis comme un grand corps échoué sur la grève,
Dans un monde de sirènes qui nagent et qui rêvent.

[Refrain]
Mon corps parle en silence, un murmure amer ;
Chaque jour est un combat, un champ clos, un enfer.
La faim, ma compagne d'ombre, me suit pas à pas,
Dans ce monde rétréci où l'espoir ne vient pas.

Et je ne sais plus vraiment qui je suis, où je vais,
Ni pourquoi je m'inflige ces mauvais tours répétés.
Au fond, je ne demande qu'une main qui se tend,
Avant le naufrage ultime, avant la fin du temps.

[Couplet 2]
« Tout va bien, je t'assure, c'est moi qui tiens le coup. »
Je souris, ventre vide, fière du néant en moi.
« C'est juste un petit plat… ce n'est vraiment rien du tout. »
Je mens avec l'adresse d'un fil tendu en soie.

Je vomis l'anxiété, je jeûne mes terreurs ;
Être mince, c'est régner — voilà la seule lueur.
« Tout le monde le fait ! », refrain trop répété
Pour cacher que mon être s'est peu à peu effacé.

Je poursuis un fantôme : une perfection creuse,
Masque doré qui cache une chute douloureuse.

[Refrain]
Mon corps parle en silence, un murmure amer ;
Chaque jour est un combat, un champ clos, un enfer.
La faim, ma compagne d’ombre, me suit pas à pas,
Dans ce monde rétréci où l’espoir ne vient pas.

Et je ne sais plus vraiment qui je suis, où je vais,
Ni pourquoi je m’inflige ces mauvais tours répétés.
Au fond, je ne demande qu’une main qui se tend,
Avant le naufrage ultime, avant la fin du temps.

[Couplet 3]
La fatigue est un drap, le froid mord mes os nus ;
Le miroir est un traître qui rit de mon corps nu.
Mes amis se sont tus, incapables de voir
Ce combat souterrain qui ronge mes soirs.

Mon cœur bat au ralenti, un tambour trop usé,
Mes cheveux se détachent comme paille envolée.
L’émail de mes dents fond sous les acides en rage,
Mes lèvres confessent en sang mon long naufrage.

Mon ventre se ferme et refuse tout passage,
Mon squelette frissonne, prêt à rompre au prochain orage.
Un brouillard lourd m’éteint : plus un mot, plus un éclat ;
Je glisse chaque jour un peu plus vers en bas.

[Pont]
Je vomis, donc je suis… l’ombre d’une ombre fine.
Je crache sur ma vie, cette vie que je mine.
Je crache mon être entier : mes rêves, mes envies…
Et je ne sais plus vraiment ce qu’est « être en vie ».

Où donc est cette main qui pourrait me retenir
Avant que le dernier mot ne soit « souffrir » ?

[Coda]
Aidez-moi ! Je ne suis pas folle : je suis malade.
Je me suis égarée dans une musique fade.
J’ai trahi mon propre corps — mon refuge, mon ami —

Et sa révolte muette m’a enchaînée ici.
Aidez-moi à revoir le goût, le son, la lumière ;
Aidez-moi à reprendre pied avant que tout ne s’éclaire.
Je crie en silence — personne ne m’entend.
J’attends une voix, un regard bienveillant.

Je voudrais renaître avant la fin des fins
Et retrouver la force d’espérer en demain.

Analyse du poème « Je vomis, donc je suis ! »

---

1. INTRODUCTION GÉNÉRALE

« *Je vomis, donc je suis* » est un poème sans masque, un texte qui refuse toute embellie poétique pour ne pas trahir la gravité du sujet. Il donne voix à celles et ceux qui vivent la boulimie ou l'anorexie de l'intérieur — non pas comme des « troubles alimentaires », mais comme des luttes existentielles où le rapport au corps devient une prison, un refuge, une arme, un ennemi.

Le poème ne cherche pas à « esthétiser » la douleur ; il la montre avec des mots simples, directs, souvent crus, parce que ces maladies se cachent trop facilement derrière des apparences rassurantes.
Il suit un chemin clair : **le début du trouble**, **le mensonge et la justification**, **l'effondrement physique**, puis **le cri d'aide**.
Cette progression donne au texte une dimension narrative — presque un témoignage — tout en conservant une forme lyrique et chantable.

---

2. ANALYSE THÉMATIQUE

a) La lutte contre le miroir et le chiffre

Les premières strophes montrent un combat intérieur où le miroir devient juge et la balance, prophète. Le corps est perçu comme un ennemi à maîtriser. Cette quête de contrôle n'est qu'une illusion, mais elle structure les premières phases de la maladie.

b) Le mensonge social et l'auto-illusion

Dans la deuxième partie, l'entourage devient témoin impuissant tandis que la personne malade joue un rôle : sourire, rassurer, minimiser. La maladie se nourrit du déni, et du besoin d'être « parfaite » selon des normes toxiques intériorisées.

c) L'effondrement du corps

La troisième partie décrit la lente dégradation physique. Ici, le corps parle par ses faiblesses : dents, cheveux, cœur, fatigue. Ce n'est plus une lutte mentale, mais un effondrement organique — l'ultime alarme.

d) La solitude et la perte de repères

La maladie isole. Les amis s'éloignent, le monde devient flou, la pensée se brouille. Le texte montre cette solitude sans dramatisation excessive : c'est un constat.

e) Le besoin vital d'une main tendue

La Coda transforme le poème en appel à l'aide. Il rappelle que boulimie et anorexie ne sont ni des caprices ni des choix, mais des maladies graves qui nécessitent soutien, écoute, accompagnement.

---

3. ANALYSE DÉTAILLÉE

Préface

Le poème annonce sa nature : pas de fleurs, pas de décors, pas de métaphores luxuriantes.
Les mots seront « nus », « vrais », « hurleurs ».
La préface prépare le lecteur à entendre une douleur dépouillée — un geste littéraire de franchise radicale.

Strophe I — Les débuts : la cause et l'illusion du contrôle

« Dans le silence froid des miroirs, une ombre est née »

Le miroir, silencieux, est le premier déclencheur. Le mot « ombre » suggère l'apparition d'un trouble encore flou, pas encore nommé.

« Un chiffre sur la balance est devenu vérité »

La balance prend le pouvoir. Le chiffre devient loi, jugement, identité.

« Chaque bouchée refusée, une victoire amère »

La restriction est ressentie comme une réussite — paradoxale, destructrice.

« Je crois tenir les rênes »

Cette maladie commence souvent comme une tentative de reprendre le contrôle sur une vie qui échappe.

« Mon écran devient tribunal sans pitié »

Allusion claire aux réseaux sociaux, aux comparaisons, aux modèles irréalistes.
La personne est « juge et accusée » : auto-dénigrement, auto-punition.

« Est-ce la nuit d'avant… ? »

Le poème évoque la possibilité d'un traumatisme (viol, agression) comme cause profonde. Sans détailler, il laisse le lecteur comprendre.

« Je vis comme un grand corps échoué »

La personne se sent lourde, déplacée, étrangère dans son propre corps.
Les « sirènes » représentent les autres : belles, légères, libres.

Refrain I

Le refrain martèle la réalité intérieure :

- le corps qui « parle en silence »
- la lutte quotidienne

- la faim comme compagne
- le monde qui se rétrécit

Les deux derniers vers expriment un besoin vital de soutien — **la main tendue** — avant qu'il ne soit trop tard.

Strophe II — Le mensonge : la justification qui ronge

« Tout va bien… c'est moi qui tiens le coup »

Mensonge classique. On rassure l'entourage, on dissimule.

« Je souris, le ventre vide »

Le décalage entre apparence et réalité est violent.

« Je mens avec l'adresse d'un fil tendu en soie »

L'image du funambule dit la fragilité extrême : un faux pas, et on tombe.

« Je vomis l'anxiété, je jeûne mes terreurs »

La maladie devient un moyen d'évacuer la peur et le stress.
C'est un exutoire destructeur.

« Tout le monde le fait ! »

Justification sociale, banalisation dangereuse.

« Pour cacher que mon être s'est peu à peu effacé »

La phrase résume toute la maladie : disparition du soi.

« Je poursuis un fantôme »

La perfection est un mirage qui détruit.

Refrain II

Identique — comme la maladie qui revient, inlassable.
La répétition a une valeur narrative et symbolique : **le cercle vicieux.**

Strophe III — Le déclin physique et la solitude

« La fatigue est un drap »

Le corps devient lourd, épuisé.

« Le miroir est un traître qui rit de mon corps nu »

La perception de soi est déformée : moquerie, mépris.

« Mes amis se sont tus »

L'isolement involontaire : les proches ne savent plus comment aider.

Les vers sur le cœur, les dents, les cheveux…

Ce passage est un inventaire clinique, précis, et donc efficace.
Il nomme les dégâts sans détour.
L'émail, les acides, la paille : signes caractéristiques de la boulimie.

« Un brouillard lourd m'éteint »

Le cerveau lui-même s'affaiblit : manque de nutriments, confusion mentale.

« Je glisse chaque jour un peu plus vers en bas »

Chute lente, invisible, réelle.

Pont

« Je vomis, donc je suis… »

Parodie tragique du « Cogito ».
Ici, l'existence n'est plus pensée, mais régie par un geste destructeur.

« Je crache mon être entier… »

Abandon, désespoir.

« Je ne sais plus ce qu'est être en vie »

Perte totale de repères, dissociation.

« Où est cette main ? »

L'image centrale revient : *une main pour sauver*, pour stopper la chute.

Coda — L'appel à l'aide

« Aidez-moi ! Je ne suis pas folle : je suis malade. »

Phrase essentielle :
Ce n'est **pas** une folie.
Ce n'est **pas** un caprice.
C'est une maladie.

« J'ai trahi mon propre corps »

Sentiment de culpabilité très fréquent.

« Aidez-moi à revoir le goût, le son, la lumière »

Redécouvrir les sens, la vie, le monde — sortir de l’engourdissement.

« Je crie en silence »

C’est le cœur des troubles alimentaires :
la douleur est immense, mais invisible.

« Et retrouver la force d’espérer en demain »

Dernier vers : simple, fragile, mais essentiel.
C’est la première lueur d’espoir.

Conclusion

Ce poème est l’un des plus difficiles que l’auteur a écrits.
Il traite un sujet lourd avec respect, franchise et humanité.
Il peut toucher des personnes concernées, mais aussi informer, éclairer et provoquer l’écoute — ce dont ces maladies ont cruellement besoin.

Phil Sarca
