

# lait et miel

---

milk and honey

rupi kaur



BEST-SELLER DU *NEW YORK TIMES*

voici le voyage d'une  
survie grâce à la poésie  
voici mes larmes, ma sueur et mon sang  
de vingt et un ans  
voici mon cœur  
dans tes mains  
voici la blessure  
l'amour  
la rupture  
la guérison

– rupi kaur

Traduit de l'anglais (États-Unis)  
par Sabine Rolland

ISBN 978-2-36812-929-6



**17 euros**  
Prix TTC France

  
CHARLESTON

# lait et miel

rupi kaur

traduit de l'anglais (états-unis) par sabine rolland

préface de rebecca amsellem



*milk and honey* copyright © 2015 by Rupī Kaur.  
Tous droits réservés.

*lait et miel* a été publié pour la première fois sous le titre *milk and honey* aux États-Unis par Andrews McMeel Publishing, une marque de la société Andrews McMeel Universal, Kansas City, Missouri, États-Unis.

Édition française publiée par :  
© Charleston, une marque des éditions Leduc, 2022  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris – France  
www.editionscharleston.fr

Traduction : Sabine Rolland  
Correction : Thérèse-Marie Mahé  
Maquette : Patrick Leleux PAO

**Charleston s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

Amoureux des livres, nous sommes soucieux de l'impact de notre passion et choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement.

Pour suivre notre actualité, rejoignez-nous sur Facebook (Éditions.Charleston), sur Twitter (@LillyCharleston) et sur Instagram (@LillyCharleston)

ISBN : 978-2-36812-929-6



Achévé d'imprimer en septembre 2022  
*Imprimé en France.* - DUPLIPRINT, 733, rue Saint-Léonard, 53100 MAYENNE  
N° 2975598X - Dépôt légal : octobre 2022





pour  
les bras  
qui me tiennent





# préface



je ne me sens plus celle qui a écrit *lait et miel*.  
je me sens sa mère. ou sa grand-mère  
suffisamment proche d'elle. mais pas elle  
la fille qui a écrit cela était si jeune. naïve.  
les yeux telles des gueules de poisson grandes ouvertes  
sur leurs désirs  
tout le processus d'écriture des pages qui suivent appartenait  
à un autre monde. elle était d'un autre monde.  
telle une belle extraterrestre étrangère à cette planète  
mais qui s'est retrouvée à sa surface  
elle avait le pouvoir de consumer le monde entier avec son  
poing.  
la fille qui a écrit *lait et miel* m'a sauvé la vie.  
elle est née. fut quittée. et vit à l'intérieur de ces pages.



on est aujourd'hui le 10 mai 2016. il est 16 heures 33.  
je me sens plus vieille qu'au début de ce voyage. plus fatiguée.  
épuisée. lessivée.  
mais beaucoup plus sûre de moi. sachant mieux ce que je fais  
et pourquoi.  
je suis un corps dans un corps. plus d'une seule vie à la fois.  
chaque jour je deviens une nouvelle personne à l'intérieur.  
je pense que c'est cela grandir  
ce que tu dis quand le livre qui porte ton nom dépasse tellement  
ton nom  
ta réflexion sur une création si naturelle qu'elle s'écoulait de toi  
comme du sang

quand les poèmes sont arrivés comme des balles  
j'ai extrait de moi les mots  
comme les restes d'un coup de feu.  
je n'avais pas le choix. sans cela je pourrissais.  
les poèmes m'ont absorbée. et j'ai absorbé les poèmes.  
tel un fœtus qui baigne dans un liquide amniotique  
comme l'océan qui avale sa baigneuse  
j'avais faim.

*lait et miel* est le reflet de ma souffrance.  
ma façon de pleurer. ma joie aussi.  
je l'ai vu devenir notre aventure collective  
notre façon d'être en deuil. de sourire. d'avoir du chagrin.  
de nous réjouir.

maintenant je vais vous raconter l'histoire de ce livre.



je suis née en 1992 à munak kalan un village de l'état  
du pendjab. juste en dessous du cachemire dans le nord  
de l'inde. au mois d'octobre. pendant la *barsaat* – la saison  
de la mousson.

un long cortège familial accompagne ma mère jusqu'à  
l'hôpital. grands-parents tantes sœurs oncles frères. mon père  
est absent de ce bouquet de visages radieux. il est à delhi dans  
l'appartement d'un ami et se prépare à fuir vers le canada  
comme réfugié. à l'annonce de ma naissance il fait envoyer  
des produits pour bébé johnson's au village. aujourd'hui encore  
ma mère me rappelle cette dépense excessive s'il me prend  
de douter de son amour pour moi.

pour mon père l'occasion et le moment se rejoignent un mois après ma naissance. il tente sa chance. sachant que s'il ne part pas maintenant il finira en prison comme ses amis. torturé. mort. ou peut-être les trois l'un après l'autre. pour survivre ma famille devient un détail de l'histoire. elle se retrouve parmi ces dizaines de milliers de sikhs du pendjab qui fuient leurs terres à cause du génocide.

trois ans et demi plus tard ma mère et moi partons le rejoindre. laissant derrière nous le soleil le plus chaud que mon corps n'ait jamais connu en trois ans et demi. tu montes dans un avion et tout cela disparaît. ton langage cliquetant. les étés brûlants. insupportables pour l'heure mais dont tu seras nostalgique dans les décennies à venir. la rencontre entre le vert des fermes villageoises et le brun des industries urbaines. la mélanine qui danse frénétiquement sur la peau. les grands-parents que tu as transformés en parents.

le déracinement est terrifiant. tu es dans les bras de grand-père une minute chrono à la sécurité de l'aéroport. vous pleurez tous les deux tels deux cours d'eau se rejoignant pour n'en former qu'un. soudain maman t'arrache à lui pour la dernière fois. c'est une vie qui se termine. et tu n'as aucune idée de ce qui t'attend.

des heures plus tard les roues de l'avion rencontrent le tarmac de montréal en hiver. maman et moi empruntons la passerelle pour aller récupérer nos bagages à la sortie. des hommes que je ne reconnais pas nous accueillent. je pleure quand l'un d'eux me soulève et me prend dans ses bras. maman me dit qu'il est mon père.

quel mot. oh le poids qu'il pèse.

l'adaptation revient à enfiler des vêtements beaucoup trop grands pour moi. je flotte dans ce nouveau monde.

dans notre immeuble à montréal le climat émotionnel est froid. nous avons moins de tout ici. moins d'argent. d'espace. d'amour. de marge d'erreur. tant de travaux physiques pénibles pour mes parents et rien en retour. ma langue ne s'habitue pas à l'anglais avant la fin de l'école primaire. un jour j'essaie de dire à mon enseignante que j'ai besoin d'aller aux toilettes mais elle me renvoie à ma place où je finis par être incapable de me retenir. c'est horrible. quand maman vient me chercher elle se demande pourquoi je sens mauvais.

les jouets sont un luxe dont je ne vois pas la couleur. sauf les livres. mes parents mettent le peu d'argent qui leur reste dans les livres. achetés à la brocante du coin ou dans le catalogue scolaire qui montre toujours en première page un article à 2,99 dollars que maman ne me refuse jamais.

au fil des années j'intègre de plus en plus l'anglais. et me rappelle de moins en moins le pendjabi. je suis un pont jeté entre deux pays et sur le point de se rompre. mes membres écartelés entre deux endroits.

quand je commence à écrire de la poésie au lycée j'ai le désir profond d'écrire dans ma langue maternelle. son écriture est belle. la *gurmukhi* qui sert à écrire le pendjabi n'emploie que le point. il n'y a pas d'autre ponctuation. toutes les lettres sont à égalité. pas de distinction entre majuscules et minuscules. j'aime cette simplicité. cette symétrie et cette clarté absolue. pendant quelque temps j'essaie d'écrire de la poésie en

pendjabi. mais j'abandonne car je n'arrive pas à employer cette langue de manière suffisamment viscérale. je me demande ce qui se passerait si j'inclus certaines de ses caractéristiques dans mon écriture anglaise. juste des points. tout en minuscules. et c'est ainsi qu'est né le style propre à *lait et miel*.

j'écris un poème sur le génocide des sikhs de 1984 en inde. il y a une ligne sur les femmes qui en ont réchappé. leur résilience est stupéfiante. elles ont survécu coûte que coûte à l'assassinat de leurs maris et de leurs enfants. à la trahison. au viol. à la torture. j'écris qu'elles sortent de cette terreur avec la douceur du lait et la consistance du miel. et c'est ainsi qu'est né le titre de *lait et miel*.

j'explore la poésie plus profondément que jamais. ce qui a transformé ces femmes en lait et en miel. cette douceur. cette consistance. pourquoi maman est aussi résistante. en explorant ma propre féminité je pense aux souffrances qui ont affecté les femmes de mon entourage.

je pense à la violence sexuelle que nous subissons en tant que femmes sud-asiatiques. nous la connaissons intimement. elle s'origine dans des milliers d'années de honte et d'oppression. dans la communauté et dans les colonisateurs qui se sont succédé. par le seul fait de naître j'ai déjà survécu à la première bataille de ma vie. au fœticide féminin. je suis l'une de ces chanceuses qui ont été autorisées à vivre. on nous apprend que nos corps ne sont pas à nous. tu fais de ton corps ce que tes parents veulent jusqu'à ce qu'ils en transmettent la propriété à ton époux et à ta belle-famille. une jeune indienne comme il faut se tait. fait ce qu'on lui dit. la sexualité ne lui appartient

pas. c'est quelque chose qui lui arrive à sa nuit de noces. notre boulot est de nous coucher docilement. pas de prendre du plaisir. laisser faire l'homme.

notre traumatisme dépasse le cadre de notre propre vie. nous ne guérissons pas simplement de ce que nous avons subi dans notre enfance. ce que j'ai vécu ma mère l'a vécu et sa mère à elle et la mère de sa mère auparavant. ce sont des générations de souffrance incrustées dans nos âmes.

en grandissant je lis des centaines de livres. mais aucun ne peut expliquer ce calvaire que j'endure. j'ai besoin d'accéder à des mots écrits par des gens qui me ressemblent qui écrivent les choses que je vis. c'est à ce moment-là que je réalise l'importance de témoigner et sais que ce devra être différent pour mes enfants. ils doivent avoir accès à leur propre littérature.



la fille qui a écrit *lait et miel* est devenue l'autrice dont avait besoin cette petite fille de trois ans et demi descendue en trébuchant sur le tarmac de montréal.

qui lui a donné le droit d'écrire. qui lui a dit qu'elle pouvait écrire sur les choses qui l'avaient définie.

le sexe. l'amour. la violence. la peur. la race. la perte. l'émigration. la langue. la guérison.

elle a écrit une expérience. la sienne. celle de sa famille. celle de son peuple. elle l'a fait sans crainte. avec honnêteté.



j'espère que vos yeux tomberont amoureux de ces poèmes.  
j'espère que le lait coulera à travers vous et que le miel  
adoucira votre chemin. merci de tenir mon cœur dans vos  
mains.

amour et lumière

- rupi kaur



rupi kaur m'inspire tous les jours. elle inspire *les glorieuses*. cette newsletter dont l'ambition même est de donner aux femmes le sentiment de pouvoir faire ce qu'elles veulent. lorsque je l'ai créée, il y a deux ans, j'avais lu peu d'autrices. ce sexe aurait-il le privilège de l'inspiration, de l'éducation ? je découvre rapidement que non. non seulement les femmes ont toujours été là, mais elles ont tout à nous transmettre. nous avons besoin d'un nouvel imaginaire collectif, et mettre en avant les « grandes femmes », comme nous l'avons fait avec les « grands hommes ». les mettre sur un piédestal. ainsi, le féminisme sera inscrit au panthéon de la normalité. n'est-ce-pas cela, l'évolution du féminisme ? respecter ses aînées, ses sœurs, se battre pour nos droits et construire cet imaginaire culturel. je rêve d'une société où, lorsque l'on prononce « poésie », on ne pense plus à rimbaud ou baudelaire, mais maya angelou, sylvie plath ou encore anna de noailles... « les mots ne sont pas un luxe » pour paraphraser audre lorde<sup>1</sup>, « ils sont une nécessité vitale de notre existence. »

les mots sont l'essence même d'un nouvel imaginaire si nécessaire à l'évolution du féminisme. ceux de rupi kaur en font partie. *comment pourrais-je célébrer ce moment ?* rupi kaur a voulu célébrer ses règles. elle se représente, allongée sur son lit, une tache de sang sur son jogging. la photographie a été immédiatement supprimée d'instagram. car il est plus simple de parler de ce qu'il y a entre les jambes d'une femme que du fonctionnement biologique d'un vagin, n'est-ce-pas ? ses mots ont pourtant changé la donne : instagram a rétabli les photographies, et aujourd'hui, grâce à rupi kaur, il est un peu

1. lorde, audre. "poetry is not a luxury." (1978): 36-39.

plus communément accepté de parler des règles dans un espace public. chaque mot compte.

le recueil que vous tenez entre les mains s'est vendu à plus de 1,4 million d'exemplaires dans son édition originale. un bestseller #1 du *new york times*. rupi kaur nous parle de ses expériences au travers de la féminité, du rapport au corps, de la violence, de la reconstruction, de l'amour. de soi surtout. « tu dois commencer une relation /avec toi/ avant quiconque ». rupi kaur a 24 ans. mais ce n'est pas sa jeunesse qui m'inspire. c'est la puissance de ses mots.

rupi kaur est née à punjab en inde dans une famille sikhe. lorsqu'elle a 4 ans, sa famille émigre à toronto, au canada. elle communique peu avec ses camarades et, sur les conseils de sa mère, dessine. pour dessiner tout ce qu'elle a sur le cœur. elle grandit. et continue avec les mots et les dessins. pour ses amis, pour ses amours, pour elle. et pour nous. mon amie uma mishra-newbery, responsable régionale du mouvement féministe women's march global, m'a partagé la place que rupi kaur a dans son engagement. « sa voix est claire, me dit-elle, on devine ses mots choisis pour construire le chemin sur lequel toutes les femmes s'engageront. son travail me renforce, m'élève. je partage ses mots. les mots de rupi kaur m'accompagne dans les différents moments de ma vie de femme : oui, je peux me reconstruire après un traumatisme ; oui, l'amour n'a pas à être simple ; oui, il faut s'aimer soi-même avant de pouvoir ouvrir son cœur à quelqu'un d'autre. »

gloire à celles qui, d'un mot, d'un son, d'une image nous  
rappellent la puissance des femmes.

gloire à maya angelou. dont *phenomenal woman* accompagne  
les femmes qui marchent la tête haute, qui disent tout haut  
ce qu'elles pensaient tout bas.

gloire à anaïs nin. qui accompagne nos désirs.

gloire à kim addonizio, warsan shire, à leonora miano.

gloire à rupi kaur. dont la force des mots rend la résilience,  
la régénérescence, l'amour de soi, à portée de main. je crois  
en cette femme qui a le pouvoir des mots. grâce à rupi kaur,  
les femmes sont fières d'être des femmes.

- rebecca amsellem



## sommaire

souffrir .....	25
aimer .....	59
rompre .....	95
guérir .....	161





mon cœur m'a réveillée la nuit dernière  
il pleurait  
*comment puis-je t'aider* lui demandai-je  
mon cœur m'a répondu  
*écris ce livre*



souffrir