



*Poésie en herbe !*

**PRIX CHASSIGNET**  
**2026**



# *Ma liberté d'être bègue*

Je voudrais parler sans trembler,  
Sans que les mots fassent exprès,  
De se cacher dans ma bouche,  
Comme un oiseau dans une souche.

Je voudrais dire ce que je pense,  
Sans entendre, voir dans le silence,  
Des rires, des yeux, des soupirs,  
Qui me donnent envie de fuir.

Parce que moi aussi j'ai des phrases,  
Des histoires, des rêves, et tout s'embrase  
Et même si je les dis plus lentement,  
Ils valent tout autant, vraiment !

Ma voix parfois fait des détours,  
Mais elle avance, jour après jour,  
Et je suis fière, car je le sais bien,  
Ma parole, c'est mon chemin.

Alors je parle même si j'ai peur,  
Car la liberté c'est dans le coeur.  
Et je mérite, comme tout le monde,  
D'être entendue dans ce beau monde.

*Adèle Foule*

# *Liberté*

Sur le pont abandonné,  
sur l'autoroute,  
à l'école,  
à la maison,  
dans ma chambre,  
je te comprends.

Quand je lis,  
quand j'écoute,  
quand je joue,  
quand je m'amuse,  
je te comprends.

Je t'accueille,  
je te reçois,  
je te vois,  
je t'entends,  
viens avec moi.

Quand je me mets en colère,  
quand les émotions montent,  
où es-tu ?

Tu t'éloignes,  
tu te rapproches,  
tu pars,  
tu reviens,  
reste avec moi.

*Jules Lavergne*

# *L'apprenti de la liberté*

La liberté n'est pas un cadeau, mais une force vive qui demande à être apprivoisée. Certes à mon âge, l'énergie déployée pour y parvenir est puissante et demande certainement à être canalisée.

C'est un peu comme au foot. La force vive c'est l'énergie que je mets dans mon shoot. Si je mets trop de puissance, sans précision, fort à parier que je loupe. Alors la liberté, c'est d'apprendre à doser cette force, sans aucun doute.

En traitant mes erreurs comme un apprentissage technique, je ne compte pas sur ma seule volonté mais j'analyse le geste qui rate, je ralentis au moment critique et je change un tout petit détail pratique. Chaque fois que j'ajuste ma puissance pour gagner en précision, c'est un point marqué pour ma liberté.

C'est un beau programme, de voir sa propre vie comme un terrain d'entraînement. Entre la force vive de mes 13 ans et le déploiement de mon « métier d'homme », j'ai de quoi faire de superbes matchs, que ce soit avec un ballon ou dans mes discussions.

Comme le disait Camus, la liberté c'est un effort constant. Être libre, c'est réussir à s'obéir à soi-même plutôt que de subir ses automatismes. Mais pour cela, je dois faire l'effort de penser que je suis l'unique propriétaire de mon esprit et de ne surtout pas y laisser rentrer n'importe qui.

Je suis un apprenti de la liberté qui est encore en train de régler ses machines. Pour autant, je n'oublie pas que la liberté c'est d'avoir la capacité d'agir en accord avec mes besoins et mes désirs, tout en restant moi-même et tout en respectant les autres.

*Sacha Delpierre*

# *Liberté*

La liberté, c'est un oiseau  
Qui n'a pas peur du vent  
C'est un mot murmuré  
Quand le coeur devient grand.

C'est marcher sans chaîne  
Dans ses propres pensées  
Oser être soi-même  
Sans jamais se cacher

La liberté, c'est un souffle léger  
Qui apprend à l'âme à voler

*Dany Gobin*

Au réveil matinal,  
à l'aube ensoleillée  
Une envie de toi me vint.

Cette envie de liberté et de voyager.

J'essaye de décoller vers toi mais rien n'y fait  
Mes chaussures ailées ne veulent pas décoller

Toi liberté qui apporte joie et bonheur à nos vies  
Apporte un peu de couleurs

Car si vous pensez que nous les enfants nous ne savons pas  
Vous vous trompez, on sait qu'il se passe des crimes et des  
guerres

Aide-nous liberté

*Maéng Vauthrin*

# *Crions liberté*

L'oiseau s'élançe  
Dans le ciel, il danse  
On le voit voler  
De son bec, il crie  
Liberté

Le loup de la forêt  
C'est chez lui, il s'y plaît  
Le plus grand des canidés  
De sa mâchoire, crie  
Liberté

Le Lion, roi de la jungle  
N'a jamais rien à craindre  
Fait preuve d'autorité  
Et avec force, crie  
Liberté

La baleine, la plus grande de la mer  
Par ses poumons respire de l'air  
Le plus grand des cétacés  
De son énorme bouche, crie  
Liberté

Ces animaux sont tous menacés  
Essayons de les protéger  
Et laissons-les crier  
Liberté.

*Maxence Cuinet*

# *Liberté*

Je cours pour me détendre  
Je cours pour m'exprimer  
Je cours pour me soulager  
Je cours pour tout oublier  
Je cours

Je cours pour me dépayser  
Je cours pour tout écarter  
Je cours en montagne pour sentir l'air frais,  
pour entendre les arbres et les animaux  
communiquer entre eux  
Je t'écoute

Je cours pour qu'une fois rentrée  
je n'aie plus rien qui me tracasse  
Je cours pour écouter les animaux  
les cuicuis des oiseaux et des oisillons  
Je cours pour tout mettre de côté  
Je suis libre de courir

LIBERTÉ

*Éline Dubois*

# *Liberté de ma voix*

Sur les mots qui font exprès  
De se cacher dans ma bouche  
Sur les syllabes qui s'accrochent  
Comme les feuilles dans le vent  
J'écris ton nom

Sur le poids de mon silence  
Sur les rires et les soupirs  
Sur les yeux de ma souffrance  
Qui me donnent envie de fuir  
J'écris ton nom

Sur mes rêves qui s'envolent  
Mes histoires et mes pensées  
Sur la valeur de mes phrases  
Même quand je dois bégayer  
J'écris ton nom

Sur ma voix et ses détours  
Qui avancent chaque jour  
Sur ma fierté et ma voix  
C'est mon chemin rien qu'à moi  
J'écris ton nom

Et par le pouvoir d'une phrase,  
Je recommence ma vie,  
Je suis née pour te nommer, te connaître :  
Ma Liberté de parler

*Adèle Foule*

À la rosée du matin  
au vent dans mes cheveux  
au lever du soleil,  
Je t'écris

Les sentiers dans les forêts,  
la rivière s'écoulant à l'envers  
de la montagne.  
Je t'attends

J'entends ta douce mélodie comme des notes de musique  
le vent dans ma nuque  
Je t'attends

Les larmes coulant sur mon visage  
comme un océan déchaîné en pensant à tous les crimes,  
les discriminations et la déforestation,  
je pense à toi...

Liberté

*Rose Kapp*

# *Je cours*

Je cours,  
Je cours pour me libérer  
Du fardeau de mes pensées

Je cours pour oublier  
Mes peines et mes problèmes compliqués

Je cours pour effacer  
La haine et mon regard voilé

Je cours pour enlever  
De mes joues les larmes qui ont coulé

Je cours pour espérer  
Revoir un jour la liberté

La liberté de vivre, celle d'écrire et de courir,  
Courir pour ceux qu'on aime,  
Qui ont besoin d'être libre,  
Besoin d'un sourire, les libérer de leurs chaînes

Alors je cours pour le monde,  
Je cours pour vous, dont je ne connais pas les noms,  
Je cours pour eux, qui n'ont plus de maisons,

Je cours pour moi, me libérer  
Et voilà je vais m'envoler.

*Alix Martinelli*

# Signe de Liberté

Un oiseau dans une cage  
Un oiseau de l'espoir  
Ce n'est pas une colombe, non  
C'est un cygne noir

Un oiseau dans une cage  
Enfermé dans le noir  
Il ne peut plus bouger  
Mon cygne noir

Un oiseau dans une cage  
Il n'a que l'espoir  
Crie: Oh Liberté!  
Sauve ce cygne noir.

Un oiseau dans une cage  
Il ne peut plus voir  
Continue d'espérer  
Mon pauvre cygne noir

Un oiseau dans une cage  
Chante l'espoir  
De voir Dame Liberté  
Sauver ce cygne noir

Un oiseau sort de sa cage  
Et continue de chanter  
Il déploie ses ailes  
Cygne de Liberté

*Alix Martinelli*

# *Ma Liberté, mon Amour...*

Froideur dans mon regard,  
Silence sur mes lèvres,  
Pluie dans mes yeux,  
Brouillard sur mon visage,  
Ce temps doit changer,

Cadenas sur ma bouche,  
Voile devant les yeux,  
Prisonnière de ma personne,  
Enchaînée à ces pensées,  
J'ai besoin d'une clef,

Perdue, troublée,  
Ma tristesse m'a oppressée,  
Confuse, désemparée,  
Mes pensées m'ont écrasés,  
Je dois me relever,

Ton sourire est mon soleil,  
Ton regard est ma clef,  
Tes paroles m'ont relevée,  
Ta présence m'a sauvée,  
Tu es ma liberté,

Enfin sauvée,  
De nouveau paisible sans ces pensées  
Je peux rêver,  
D'un avenir libre à tes cotés...

*Adèle Juillard*