

## **Mon compagnon**

**La rage contrôlée  
toujours attentive,  
cherchant le danger,  
les yeux qui me suivent  
semblent me trouer.**

**« Mais surtout soi calme,  
Ne dis rien,**

**Si non tu risques d'être traitée comme tu le mérites,  
et ça sera ta faute,**

**Parce que je t'avais dit : ne dis rien, ne porte pas cette robe. »**

**Là, mais pas là**

**Perdu dans mes pensées qui semblent me manger,  
Laisse seule avec la rage, la peur qui est mon compagnon  
chaque jour.**



---

## **Mein Begleiter und ich**

**Ein letzter Blick in den Spiegel,  
ein Blick über die Straße,  
immer einen Schritt voraus,  
einen Gedanken weiter.**

**Meinen stetigen Begleiter,  
der über mir zu schweben scheint,  
wie eine schwarze Wolke voller  
Angst und Wut,  
im Schlepptau.**



**Eine mich zu kontrollierende Wut die in mir aufsteigt,  
Augen die mich zu durchlöchern scheinen.**

**Mir meinen Platz zuweisen wollen,  
mich zu einer entmenschlichten Hülle machen wollen.**

**„Halt dich zurück,  
pass auf dich auf,  
sei stark und gleichzeitig weich,  
sei bestimmt und hab dich unter Kontrolle,  
sonst hast du es nicht anders gewollt.“**

**Allein gelassen,  
leise gestellt,  
beruhigen sich meine Muskeln,  
und mein Begleiter und ich ziehen weiter.**

**Mon compagnon**

**La rage contrôlée  
toujours attentive,  
cherchant le danger,  
les yeux qui me suivent  
semblent me trouer.**

**« Mais surtout soi calme,  
Ne dis rien,  
Si non tu risques d'être traitée comme tu le mérites,  
et ça sera ta faute,  
Parce que je t'avais dit : ne dis rien, ne porte pas cette robe. »**

**Là, mais pas là  
Perdu dans mes pensées qui semblent me manger,  
Laisse seule avec la rage, la peur qui est mon compagnon  
chaque jour.**

**My companion**

**controlled rage  
always attentive,  
searching for the danger,  
the eyes that follow me  
and seem to hole me.**

**„but above all be calm,  
don't say a word,  
Otherwise you risk to be treated as you deserve  
it,  
and it will be your fault,  
because I told you: don't say a word,  
don't wear that dress.”**

**Here but not here  
lost in my thoughts that seem to eat me,  
left alone with anger, fear that are my  
companion  
each day.**

---

**Mein Begleiter und ich**

**Ein letzter Blick in den Spiegel,  
ein Blick über die Straße,  
immer einen Schritt voraus,  
einen Gedanken weiter.**

**Meinen stetigen Begleiter,  
der über mir zu schweben scheint,  
wie eine schwarze Wolke voller Angst und Wut,  
im Schlepptau.**

**Eine mich zu kontrollierende Wut  
die in mir aufsteigt,  
Augen die mich zu durchlöchern scheinen.  
Mir meinen Platz zuweisen wollen,  
mich zu einer entmenschlichten Hülle machen wollen.**

**„Halt dich zurück,  
pass auf dich auf,  
sei stark und gleichzeitig weich,  
sei bestimmt und hab dich unter Kontrolle,  
sonst hast du es nicht anders gewollt.“**

**Allein gelassen,  
leise gestellt,  
beruhigen sich meine Muskeln,  
und mein Begleiter und ich ziehen weiter.**

**My companion and me**

**one last look in the mirror,  
one look over the street,  
always one step ahead,  
one thought further.**

**My steady companion,  
who seems to hover over me,  
like a dark cloud full of fear  
and anger  
in tow.**

**A rage to control me that rises in me  
eyes that seem to hole me,  
that want to give me my place,  
and make me to a dehumanized shell**

**Hold back,  
take care of yourself,  
be strong but at the same time soft,  
be determined and  
have yourself under control,  
it was your choice if something will happen**

**Left alone,  
turned down,  
my muscles calming down,  
and my companion and me keep on going.**