

*Un voyage dans les émotions,  
la mort m'a réveillée...*

Bonjour, bonjour, alors je suis très, très heureuse de démarrer ce - comment on pourrait dire - la lecture de ce roman, de cette histoire, de ce récit, d'un passage de vie qui dévoile beaucoup, en fait, sur qui je suis, sur d'où je viens. Sur une étape importante de ma vie. Et cette histoire, je l'ai écrite il y a ... en 2016, donc il y a six ans.

Et puis, c'est une histoire qui montre en fait beaucoup de mes facettes, des moments plutôt difficiles, des moments de joie. C'est une véritable ouverture sur moi.

Et pourquoi je le fais ? Je ne le fais pas spécialement pour moi. En mode allez... regardez qui je suis... Non c'est plutôt pour partager, en fait, partager ce que j'ai vécu et montrer qu'en fait... Voilà où j'en suis aujourd'hui, c'est aussi grâce à ce qui s'est passé dans ma vie. Il y a une dizaine d'années et comment je l'ai vécue.

Je parle des émotions, je parle du deuil, je parle de, de ce qui m'a forgé et de ma prise de conscience, du sens de ma vie, de la prise de conscience de mes mécanismes de fonctionnement. Et à l'époque, je n'en avais absolument pas conscience, mais vraiment pas conscience. Et maintenant en fait avec le recul, je peux avoir un regard compatissant et un regard plein d'amour et en même temps, un regard plein de conscience sur ce que je faisais à l'époque et comment j'ai vécu certaines situations, certains événements de ma vie. Voilà donc l'objectif, en fait, c'est que ce récit autobiographique contient des informations de type un peu développement personnel. Moi, je l'appelle plutôt du retour à soi. Parce qu'au fil, au fil de l'histoire et au fur et à mesure de mon avancée, de mon évolution, je me suis rendu compte que ce n'était pas du développement personnel que je faisais. Parce que ça me mettait dans une position de .. En fait, voilà, il faut que tu te développes, développes, développes et puis. Ça mettait une certaine pression de, finalement, d'accomplir plein de choses. Et puis, de nouveau, de noter. Voilà, si tu te développe pas, alors t'es nul, ça me mettait un petit, un petit, un petit grain pas top. Mais je comprends pourquoi on appelle ça du développement personnel quand même. Si j'enlève mon attachement émotionnel à ces mots là, c'est OK.

Mais je me suis rendu compte que c'était beaucoup plus un retour à soi, à son vrai Soi, qui a été en fait protégé, camouflé, conditionné et modifié par la vie, par nos expériences, par la société, par notre éducation, par plein de choses.

Et donc l'histoire, en fait, je vais la ponctuer de temps en temps de petites phrases ou d'informations sur Voilà. Avec le recul, qu'est ce qui s'est passé là ? Qu'est ce qu'il y a ? Qu'est ce que j'ai fait ? Est ce que ça a été une transmutation d'émotions ? Est ce que ça a été ... Il y aura une petite analyse pour vous donner un peu le regard et le retour de... Je n'appelle pas ça un principe, mais bon, une « idée philosophique » ou un « concept spirituel ». Et voilà comment je l'ai appliqué sans vraiment le savoir. A ce moment là. Et puis... Il y a plus. Il y a beaucoup de chapitres, parce qu'il se passe sur trois ans. Vous allez comprendre pourquoi et donc chaque chapitre sera mis en ligne une fois par semaine. Donc voilà, regardez un peu. Si vous êtes intéressé, il sera mis sous la forme vidéo audio et puis écrite pour ceux qui préfèrent lire ou qui préfèrent écouter, ou tout simplement ceux qui préfèrent écouter en visualisant puisque je sais que parmi vous, il y en a qui sont plus visuels et donc le message peut être transmis de manière beaucoup plus facile, juste en regardant et en écoutant.

Voilà donc je démarre la lecture de l'introduction pour vous donner un petit peu plus



de contexte sur pourquoi j'ai écrit ce texte.

Alors ce texte, mes parents. Mes parents... Ma mère, ma sœur et mon frère l'ont lu. Et ça aussi, ça a été une grande étape pour moi que de leur exposer de manière complètement authentique et vulnérable la réalité que j'avais vécu, ça, c'est un très, très grand concept spirituel. C'est qu'on a l'impression de vivre les mêmes réalités alors que ce n'est pas du tout le cas. Et ce qui fait qu'on ne se comprend pas forcément ou qu'il peut y avoir des conflits, c'est qu'on a l'impression que l'autre sait ce qu'on veut dire ou sait ce qu'on a vécu, alors que ce n'est pas du tout le cas, puisqu'on a nos schémas de pensée, nos visions, nos émotions qui peuvent... Et puis notre perspective, notre point de vue, notre unicité qui fait qu'on ne voit pas la situation de la même manière que quelqu'un d'autre, alors qu'on vit exactement le même événement, la même situation.

Donc, ce texte est pour ma mère, ma sœur et mon frère. Vous qui êtes un des piliers, un de mes piliers de vie avec tout mon amour. Et pour mon père, toi qui m'a guidé tout au long de ma vie et qui me guide encore aujourd'hui depuis les étoiles.



## Introduction

Bienvenue dans ce voyage à travers les émotions d'un événement de vie qui nous a touchés, nous touche ou nous touchera tous à un moment ou à un autre. Comme vous allez le voir dans les pages qui suivent, j'ai perdu mon père, ou du moins sa présence physique, alors que j'avais vingt-neuf ans. Sa disparition m'a fait l'effet d'une explosion intérieure et extérieure à laquelle je ne m'attendais pas.

Ce texte plonge directement dans l'annonce, l'accompagnement de la maladie et dans l'après, dans la vie après la perte, après la mort. Il montre avec sincérité toutes les émotions par lesquelles je suis passée, tous les questionnements auxquels j'ai dû faire face.

A l'époque, je me sentais seule, perdue face à certaines pensées que je jugeais totalement « égoïstes », je me trouvais insensible et en inadéquation totale avec la société. Ce texte est un partage, une ouverture sur des tabous qu'on n'ose pas forcément évoquer. Je les nomme, je les met en lumière avec une grande bienveillance car c'est en les observant et en les reconnaissant que j'ai pu les dépasser. *C'est un précepte spirituel très important de mise en lumière de parts d'ombre qui fait qu'au lieu de nier ce qui est là, c'est de le regarder, de l'embrasser, ce qui lui fait perdre de la consistance. Un peu c'est si tu résistes, ça persiste. Alors que si tu l'embrasses, le prends dans tes bras, alors ça s'apaise.*

Je voulais également parler sans pudeur de ces mots que l'on prononce si rarement ou avec une certaine peur que sont la mort et le deuil. La mort et le deuil qui font partie de la vie.

Ce texte vient de mon cœur, j'y dévoile une partie de mon âme, car je crois profondément au fait qu'il peut aider à comprendre ou tout au plus à appréhender ce que traverse un enfant endeuillé. Parler, communiquer, s'exprimer est primordial pour moi dans cette phase de deuil et pourtant c'est ce qui est le plus délicat. Comment pouvoir décrire ce que l'on ressent, ce que l'on pense, la ferveur de notre colère, rire, joie, peur, l'envie de vivre alors qu'on ne la comprend pas soi-même ?

Ce texte a mis un certain temps avant de sortir de ma tête et de mon cœur car j'ai longtemps lutté avec le fait de montrer ma fragilité, de montrer et d'accepter mes émotions, d'accepter de ne pas tout contrôler et surtout de laisser aller mes pleurs, mes rires et le reste. Dans la société dans laquelle j'ai grandi où le contrôle de soi et de son comportement me paraissait si présent, où j'avais peur de me montrer réellement, d'exprimer mes peines et mes joies, j'ai décidé d'ouvrir la porte vers l'inconnu. J'ai décidé d'ouvrir la porte vers les autres.

Lorsque j'ai perdu mon père, malgré la présence de tant d'ami(e)s et de parents proches, je me suis sentie totalement désorientée car j'avais l'impression d'être incomprise, qu'ils ne pouvaient pas réellement m'aider à avancer car personne ne savait l'amour, le soutien et le guide que je venais de perdre. Et puis, je me suis rendue compte que je n'étais pas seule. Parce que d'autres avaient vécu (presque) la même chose, d'autres savaient par quelles montagnes russes mon âme allait passer, d'autres savaient et pourtant à l'époque je trouvais que si peu en parlaient.

Alors, voilà, ce texte s'adresse à tout le monde.



A ceux qui n'ont pas connu le deuil, il vous permettra de comprendre des amis, des proches qui ont un « comportement bizarre » suite à la mort d'un de leur parent.

A ceux qui sont dans le deuil, je veux vous le dire, vous n'êtes pas seuls, vous n'êtes pas « étrange » de ressentir tel ou tel sentiment. Le deuil nous renvoie à nos propres questions, à nos propres aspirations, n'ayez pas peur de les regarder.

Et pour ceux qui ont connu le deuil et qui ont appris à vivre avec, je voulais vous féliciter et vous souhaiter de Vivre. De vivre de toute votre âme, de savourer cette vie qui a dû se réadapter, se rééquilibrer d'une manière différente. Et surtout de vivre sans culpabilité, de vivre avec douceur et pleine conscience, de vous accepter dans votre intégralité.

Car oui, selon votre contexte personnel, la première partie de ce texte, qui est en trois parties, va peut-être vous paraître confrontante. Car je parle de cette maladie, du cancer, de l'impact qu'elle a eu sur ma famille sans fioritures. Je lève le voile sur tous les aspects vécus et je souhaite sincèrement que vous naviguiez par delà cette phase d'agitation. Vous n'en serez que plus enchanté et, j'espère, touché de voir que la vie finit toujours par reprendre sa place. Et, dans mon cas, par se transcender et devenir encore meilleure que ce qu'elle n'était avant...

Car oui, je n'ai pas peur de le dire aujourd'hui, la mort de mon père a été la meilleure chose qu'il me soit arrivé dans ma vie. Et pour que je dise cela maintenant, je peux vous dire que cela a été un sacré cheminement.

Je vous souhaite une bonne lecture, écoute ou visualisation.

Affectueusement,



## Prologue

Le jour où j'ai annoncé ma promotion à ma famille, c'est à dire à mes parents, mon frère et ma sœur, ce même jour, exactement au même moment, mon père, nous annonçait son lymphome de Malte. Le lieu exact est resté gravé dans ma mémoire : la cuisine. Je me souviens de absolument tous les détails. Qui était assis, où. Ce que je pouvais voir dans mon champ de vision, les sons... Un son feutré, plus rien ne bouge. Je me souviens d'absolument tout. Nous étions en train de manger tous ensemble comme cela faisait longtemps que nous ne l'avions plus fait.

Par contre, j'ai du mal à me souvenir de la date ou de l'occasion : était-ce pour la fête des mères, pour le 15 août ou pour tout autre long week-end ? Le flou total... Et puis, doucement, en y réfléchissant et en cherchant dans mes carnets de l'époque, je suis retombée sur la date exacte : le 28 octobre 2011. La veille de la Toussaint. La date qui allait amorcer un changement important dans ma vie. Suivie, de manière plus rapide que prévue, par une date déclatante. Celle qui allait tout changer.

Le reste est tout aussi flou parce que les émotions ont pris le dessus. La surprise, les pleurs, la peur. Mais également la déception. Dans cette information reçue, mes cinq dernières années d'évolution, de ce que je croyais être mon chemin, venaient de s'envoler. Ce jour, où j'annonçais ma promotion, était pour moi comme un accomplissement : après tout, devenir chef d'une équipe, n'était-ce pas la réussite sociale ? La reconnaissance par la position dans l'entreprise ? Les heures non comptées, les situations parfois désagréables, l'envie de bien faire les choses et finalement la joie de mon métier. Car, oui j'aimais mon métier, et je ne voyais d'ailleurs que ça : mes journées s'enchaînaient, focalisées sur mes heures au travail. Ma vie professionnelle, au détriment total de ma vie personnelle. Célibataire, sans enfant, dans la boîte depuis 5 ans, dynamique, je ne comptais plus, je restais le soir, engagée dans mes responsabilités, à fond, toujours à fond. Je ne réalisais pas à ce moment-là que ma vie avait perdu son sens. Je ne savais pas ce que je voulais réaliser à long terme, je vivais emportée par le courant des événements sans vraiment avoir conscience de mon existence.

Ce jour-là, à table, en face de mon père, j'ai même ressenti un sentiment égoïste comme je n'en avais jamais fait l'expérience. Avant de penser à lui, j'ai pensé à moi, au fait que ma promotion était à présent du passé, que la nouvelle du jour ne serait pas liée à moi mais à la maladie de mon père. Ce sentiment était intense et m'a presque choquée moi-même. Mais en fait, il était lié à une très grande aspiration, à une quête extrême de reconnaissance que je ressentais profondément et dont je n'avais pas conscience à l'époque. Une quête de fierté de mes parents... et par dessus tout, de mon père.

Le reste de cette journée, ma mémoire l'a complètement occulté. A l'époque, la maladie de mon père faisait suite à la maladie de ma mère. Nous avions reproché à nos parents de nous avoir caché le cancer de ma mère pendant trop longtemps. Ma mère avait donc précédemment bataillé contre ce crabe et avait largement vaincu. La suite de l'histoire : la rémission, l'opération et tout est bien qui finit bien. Ma sœur et moi, aînée et cadette, avions un bon travail, le dernier, mon frère, entamait ses dernières années de grandes études. Alors, le cancer de mon père, annoncé à ses débuts, ne nous a pas fait peur. Après tout il avait 98% de chance de s'en sortir. Ce crabe était connu, les traitements étaient connus, l'histoire était écrite.

Après la maladie de mon père, j'ai longtemps gardé une aversion pour les statistiques.



Chaque situation est différente. Chaque émotion, chaque perception, chaque façon d'appréhender un événement, une information est unique. A partir d'une donnée commune, tout peut diverger. Car après tout, c'est la manière dont on réagit à un événement qui importe.

Mon père n'a pas perdu sa gaieté, son enthousiasme, sa façon de me guider dans mes choix et de me soutenir.

Alors que les traitements échouaient un à un, qu'un nouveau protocole était testé, il ne perdait pas espoir. En tout cas, c'est ce qu'il me faisait sentir. Il a peut-être, sûrement, montré un visage différent, plus honnête et réaliste, à ma mère. C'est une part de leur intimité, un morceau de leur histoire d'amour, une portion de leur vie commune que je ne voudrais profaner en aucun cas.

A partir de cette date-là, la date de cette annonce, le 28 octobre 2011, j'ai vécu de manière intense chaque moment : le travail s'enchaînait avec les sorties, les restaurants, les rencontres. Du taekwondo, de la danse, nourriture, alcool aussi parfois : comme une bouée de secours, comme une manière de prouver que j'étais bien vivante. Le week-end, je le passais à remonter à Gap pour voir mes parents, à aller faire des visites à Paris pour voir mon frère et ma sœur, à sortir avec des amis.

Aucun week-end de vide...

Remplir, remplir, remplir le vide à tout prix.

Ne pas être seule, ne pas me poser, noyer ma tête ; noyer mes pensées.

