

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

*Partie 2*

*Ne pleurons pas celui que nous avons perdu, mais réjouissons-nous  
de l'avoir connu et d'avoir pu partager tellement de bons moments,  
surmonté des difficultés et avoir connu un compagnon, un ami, un  
fils, un père, en somme un homme exceptionnel que nous  
n'oublierons jamais.*

*S. B*

*Chapitre 3*

*31 Décembre 2012 – 01 Janvier 2013*

*Se connecter à ses aspirations profondes*

Je ne voulais rien faire de spécial pour le réveillon du nouvel an. J'avais été invitée par des camarades d'école préparatoire à une grande fête de retrouvailles. Mais je ne me sentais pas le cœur à voir du monde. Je n'envisageais ce nouvel événement « festif » qu'avec des personnes très proches et de manière très simple : pas de restaurant, pas de sortie, juste un moment où je pouvais être moi, dans ma vulnérabilité du moment. Je ne voulais pas faire semblant. Si le soir venant je me sentais bien ou mal, je souhaitais pouvoir le montrer.

Alors nous avons décidé de le passer tranquillement chez moi avec mon frère et ma meilleure amie et de se payer un moment de détente dans un spa. Nous avons beaucoup échangés, parlés de tout et de rien, parfois un peu de la situation présente, toujours avec pudeur. Puis nous avons préparé un apéritif et un repas agréable, agrémenté du visionnage de films un peu nian nian qui ont valu des commentaires caustiques de la part de mon frère. Je riais, parfois une boule dans la gorge, parfois j'étais soulagée en me remémorant les derniers moments. Et soudain je me rappelais que cette année je ne pourrais pas *lui* souhaiter les vœux. Une petite danse des émotions se jouait alors dans mon cœur.

D'un autre côté, je souriais en pensant à la difficulté que les gens devaient avoir pour m'envoyer des vœux : « Je te souhaite une très bonne nouvelle année. Qu'elle soit meilleure que la précédente ». Oups. Comment pouvait-elle être pire ? Quand on touchait le fond, on ne pouvait que remonter, n'est-ce pas ? Lorsque la terre et le ciel s'écroulaient, c'était le bon moment pour tenter de les reconstruire. La remise en question et mes réflexions existentielles me faisaient à nouveau de l'œil. Allais-je me laisser emporter par le flot de la vie dans un chemin que je ne souhaitais peut-être pas vraiment ou allais-je me réveiller à la beauté de la vie et me réaliser pleinement ? Mon optimisme et ma confiance en la vie rejaillissaient alors et m'aidaient à affronter la remontée des souvenirs douloureux.

En y pensant bien, je me suis rendue compte que je pouvais changer des choses de ma vie. Que



lorsque j'étais jeune je rêvais de faire de l'associatif, d'aider mes semblables par le biais de l' « humanitaire » (ou plutôt de l'aide au développement). Je rêvais de faire une activité où je me sentirais utile à l'humanité, avec cette envie de bien social et d'engagement pour un « monde meilleur », où j'apporterais une contribution personnelle à mon échelle. Cette petite voix se réveillait petit à petit, au fil de mes réflexions et de mes séances avec la psy : à quoi aspirais-je ?

En parallèle, une autre voix essayait de reprendre la parole : que diraient les gens et ma famille ? Que penseraient-ils ? Et vis-à-vis de la pression sociale ? N'étais-tu pas heureuse avec ton travail, ton salaire, tes amis ? Cette voix, je prenais peu à peu la route de ne plus l'écouter, la voix de l'excuse qui m'avait menée à un désespoir plus grand que juste un deuil : le deuil de la perte de mon père mais également la réalisation que j'étais passée à côté de l'essentiel. Vivre mes journées dans un métier qui me passionnait, dans lequel je me reconnaissais jusqu'à l'âme et qui était en cohérence totale avec mes aspirations. Voilà ce qui me manquait douloureusement.

Le jour d'après, alors que mes compagnons de réveillon repartaient dans leurs villes et vies respectives, et que je reprenais le travail, j'ai eu un énorme coup de blues. Ce fut la seule fois où j'ai exprimé un peu de colère envers mon père pour nous avoir laissés tomber. Je me suis alors posée dans mon salon en pleurant.

Soudainement, comme animée d'une flamme inédite, je me suis levée puis approchée de mon ordinateur. J'ai alors tapé sur internet « mission humanitaire » et tout autre mot clé s'en rapprochant. Je connaissais mes limites, je n'étais pas assez téméraire pour chercher une durée longue. Juste une mission, une aide de deux semaines, pour quelqu'un n'ayant pas fait d'études médicales.

Et je suis tombée, je ne sais pas comment, sur le site d'une association qui cherchait des bénévoles non médicaux pour accompagner des médecins en Asie, afin de les aider sur place dans la logistique. L'association demandait de remplir un questionnaire psychologique très complet. J'ai tout rempli le soir-même comme mue par une force intérieure inconsciente. C'était une parfaite occasion de mettre des mots sur mes pensées et de clarifier pourquoi je voulais partir. J'ai eu la bonne surprise de recevoir une réponse le lendemain, me demandant d'envoyer une lettre de motivation ainsi qu'un curriculum vitae. J'ai tout écrit ou refait (mon cv n'ayant pas été modifié depuis cinq ans) et mon email est parti vingt-quatre heures plus tard. Avec lui, un espoir d'arpenter le début d'un nouveau chemin.

