

*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 4

Janvier - Février 2013

La valse des émotions

Avec la nouvelle année qui commençait, je m'achetais un calepin-calendrier moleskine tout neuf. J'avais flashé dessus car non seulement il arborait une thématique star wars – la guerre des étoiles, film que j'adorais et qui m'inspirait – mais aussi car sur la première de couverture, un message m'était adressé : « May the force be with you ». J'allais avoir besoin de beaucoup de force pour avancer en 2013 et un rappel récurrent sur mon calendrier ne serait pas de trop. J'avais ce leitmotiv qui m'accompagnait partout et je m'y référais régulièrement.

Les coups de blues s'enchaînaient mais je n'osais pas en parler à ma mère, qui affrontait le chagrin elle aussi. J'avais peur de lui ajouter une inquiétude supplémentaire. La communication se coupait doucement, nous avions chacune besoin de nous retrouver avec nous-même. Aller un peu mieux avant de reprendre notre quotidien de famille, retrouver l'équilibre. Quand nous parlions nous ne nous comprenions pas. Parfois un simple « tu ne peux pas comprendre » me transperçait le cœur lorsque ma mère expérimentait cette solitude après plus de trente ans de mariage. Mais je n'arrivais pas à lui exprimer que je savais très bien car je ressentais cette solitude, au fond de moi, malgré les amis et les sorties, depuis plus d'un an. C'est alors que je me rappelais le conseil que j'avais reçu : « parfois des mots seront prononcés, mais ne les prend pas personnellement. » Je me confiais à ma psy, j'exprimais le fait que j'aurais aimé que notre « tragédie » nous rapproche et que j'avais peur que notre lien familial se casse. Mais je devais tenir le coup, nous étions plongés dans les démarches pour la succession et le remplissage des papiers administratifs.

Avec la reprise de ma vie et mes week-ends de nouveau « libres », je reprenais le chemin de l'aéroclub. Le premier vol que j'ai effectué après le décès m'a renvoyé l'image souriante de ce père passionné par les avions. Je n'étais pas préparée à recevoir des condoléances dans ce lieu, dans ce contexte. Alors mes yeux se sont embués et j'ai dégluti un peu de salive. Puis j'ai pris une profonde respiration pour me donner du courage. Car je savais au fond de moi que je me relèverais. J'avais une soif de vivre et je ne voulais surtout pas être prise en pitié.



Je rejoignais Paris quelques jours plus tard. J'étais montée voir mon frère et ma sœur car nous devions assister tous les trois à un spectacle de comédie musicale : Sister Act. C'était un rituel que nous avions instauré quelques années auparavant : faire une sortie culturelle sur la capitale. Cette fois-là, nous avons accumulé les sorties : théâtre, cinéma, bar, restaurant, visite du sacré cœur. J'y ai emmagasiné des rires et une énorme joie de nous retrouver. Et puis, janvier a déroulé ses bras, lentement. Avec lui, l'anniversaire de mon frère. La préparation de la liste des personnes que je souhaitais voir pour le mien, symbolique, mon passage à 30 ans. Le travail dans lequel je devenais trop exigeante. Les émotions qui ressortaient le soir à la maison.

J'ai alors repris un rendez-vous chez ma psy début février. Cette session a été extrêmement chargée : j'ai pu exprimer mon mal-être. Cette sensation que je n'écoutais pas vraiment mes envies professionnelles, que je m'éteignais petit à petit et que je me sentais perdue. J'attendais toujours une réponse de ma candidature pour la mission humanitaire et je sentais que je devais partir, pour me retrouver. Le lendemain, je recevais dans ma boîte mail une réponse de l'association. J'étais invitée à assister à un séminaire de préparation afin de discuter plus concrètement de la mission, de parler géopolitique et situation actuelle dans les pays partenaires et également effectuer un entretien de recrutement. Le séminaire était aussi l'occasion d'être formés (dans le cas où nous étions pris) à vivre une mission d'aide, à gérer les avant et après, le retour dans notre vie « confortable » après avoir vécu et vu la misère. Le séminaire aurait lieu début mars, j'avais donc un mois pour me préparer. Personne n'était au courant - ni ma famille ni mes amis. Je l'avais gardé comme mon jardin secret car je voulais affronter seule les petites zones d'inconfort que cela représentait : partir seule en week-end, dans un contexte inconnu, avec des gens inconnus. J'ai donc gardé cette joie pour moi, je l'ai savourée car je ressentais une petite étincelle se rallumer dans mon cœur.

En parallèle, je continuais les déplacements professionnels à l'étranger et je me lançais également dans la préparation d'un voyage plus important encore : une semaine en Ecosse avec ma famille et des amis de mes parents. Nous allions visiter mon frère qui partait début février pour Glasgow pour un stage de quatre mois. Ce voyage avait un goût de mélancolie très particulier : mes parents parlaient depuis très longtemps de partir avec leurs amis découvrir l'Irlande. Ils n'avaient jamais pu réaliser ce rêve. Alors, quand mon frère nous a finalement annoncé son départ pour l'Ecosse, nous nous sommes tous concertés : la décision a été prise très rapidement. Ce voyage représenterait presque un pèlerinage et nous comptions nous fabriquer de beaux souvenirs.

A cette même période, je débutais ma recherche passive d'appartements. J'avais pris les dernières conversations avec mon père comme une manière d'expression de ses dernières volontés et un système de guidance pour la suite. Mon frère en a été extrêmement étonné, me taquinant sur le fait qu'il devait donc sûrement neiger à Antibes. J'étais repartie à cent à l'heure avec l'enchaînement des soirées, la recherche d'appartements, Glasgow, mon travail, et le reste. J'arrivais un peu à oublier le décès de mon père. Penser à autre chose et occuper mes journées m'aidait à avancer. Avoir ces deux objectifs (Glasgow et le séminaire) me permettait de me sentir mieux car ils faisaient partie de ma vie privée. Je m'étais trop laissée entraîner par la vie. Je ne m'épanouissais plus spécialement dans ce rythme-là et je souhaitais à présent réajuster la direction prise en augmentant la place de ma vie privée.

Cependant, en février, à l'approche de mon anniversaire, je devenais fébrile et extrêmement émotive. Un coup de blues en apprenant qu'une copine était enceinte, une déprime après une journée difficile, le cafard en comprenant que cette année il ne m'appellerait pas. Quand j'étais petite j'imaginai mes trente ans comme une période où je serais beaucoup mieux qu'à vingt, où je me sentirais bien, épanouie, heureuse, avec mes deux parents toujours là. Je ne supportais plus ma solitude et sentais avoir besoin de ma mère. Je suis donc montée à Gap où ma mère m'attendait. Je suis tombée dans ses bras, en pleurs et nous nous sommes effondrées toutes les deux, nous



soutenant mutuellement dans notre tristesse. Ce soir-là, j'ai enfin pu dormir comme un bébé. Ce passage dans les Alpes m'a rapprochée de nos bons souvenirs : la neige était tombée à foison et nous avons sortis les raquettes. La marche dans la neige, faire des traces dans ce sol immaculé était salvateur : un vrai retour aux sources. L'écriture d'une nouvelle histoire.

Le jour même de mon anniversaire, je travaillais et ne me sentais pas de rentrer chez moi le soir, dans ma solitude. J'ai alors lancé une invitation pour aller boire un verre avec quelques amis. Quelle soirée sublime. J'étais à fleur de peau. J'étais émue et touchée en voyant arriver petit à petit chaque invité. Comment se faisait-il que j'en sois devenue si émotive ? Avec un pilier en moins, j'étais obligée de m'appuyer sur les autres, voire de les agrandir pour compenser. Alors, je savourais ces instants de bonheur et accueillais mes sentiments, j'essayais de ne pas me culpabiliser de jouer les yo-yo mais surtout de me sentir bien seulement quatre mois après son départ.

Mon voyage à Toulouse quelques jours plus tard a été plus difficile. J'y retrouvais des copines de mes années d'école d'ingénieurs. J'avais gardé de très bon contact avec toutes mais j'avais surtout un lien très fort avec l'une d'entre elles. Nous avons donc décidé de nous faire un week end filles comme au bon vieux temps. A mon arrivée à l'aéroport, je les retrouvais toutes. Elles étaient venues me chercher. Mais c'était un jour sans et je faisais bonne figure. Retourner à Toulouse ravivait les souvenirs de mes années d'étude, lorsque mon père m'appelait régulièrement pour échanger sur mes impressions et mes cours d'aéronautique. J'ai passé deux jours avec elles et pour la première fois, je me suis vraiment sentie très mal, pas du tout à l'aise, à ma place. J'avais cette impression d'avoir été éjectée en dehors de l'espace-temps : j'étais présente physiquement avec elles, mais ma tête et mon cœur n'y étaient pas. J'avais cette terrible pensée égoïste que j'aurais aimé être chouchoutée. Au contraire, lors de ce fameux dimanche, j'avais la conviction d'être de trop, que ce week-end était juste comme les autres pour elles et que par chance j'étais là. Je n'avais rien à raconter de plus que « bah... mon père est mort... Au travail rien de nouveau... Dans ma vie privée, rien de nouveau (je n'avais pas de certitude quant à cette mission)... Niveau sentimental, rien de concret... ». Elles étaient toutes en couple depuis un moment et je me sentais toujours en décalage de vie avec elles. Lors du brunch, je me suis sentie tellement mal que, m'absentant cinq minutes aux toilettes, j'ai envoyé un message de désespoir à ma sœur. Je n'avais que rarement appelé ma sœur à l'aide dans ma vie, mais là je me raccrochais à elle comme à une bouée. Elle m'a répondu, m'a soutenue et j'ai pu rejoindre la table et faire comme si de rien n'était. Je n'étais pas très courageuse car j'aurais pu exprimer mon malaise. Après tout, elles étaient des amies de longue date. Qu'est-ce qui me retenait ce jour-là ? Peut-être le sentiment d'être incomprise et jugée. Ou tout simplement, nous n'étions plus au même diapason, nous avons évolué dans des directions différentes et le décès de mon père ne faisait qu'amplifier la sensation. J'avais besoin de me retrouver, de reprendre confiance en moi, d'apprécier ma vie et de me sentir moins diminuée alors que je ne suivais pas tout à fait les codes de la société en n'étant pas en couple à mon âge. Je n'attendais plus qu'une chose : mon départ pour Azay-Le-Rideau le vendredi d'après, pour ce séminaire et mon entrée dans une aventure hors de ma zone de confort.