

1. En préambule

Quatrième enfant d'une famille d'agriculteurs, j'ai vécu une enfance solitaire, emplie de questionnements sur la vie, l'être humain, de rêves ; inhibant mes désirs les plus profonds, ma vraie personnalité.

Ma scolarité sans encombres, avantaagée par mon esprit de curiosité et mon envie d'apprendre, a commencé à montrer des failles avec l'expression des problèmes psychologiques au moment de l'adolescence : arrêt des études au niveau du BAC, tentative de suicide, mal être... Je me suis tournée vers des emplois dans le domaine du social pour essayer de satisfaire un altruisme toujours présent en moi sans véritablement pouvoir assouvir ce besoin de donner, venir en aide à autrui.

Une première psychothérapie commencée à 18 ans, de type analytique, m'a permis de clarifier un peu ma situation, d'améliorer ma connaissance de l'être humain, de prendre conscience que ce que je cherchais se trouvait en moi mais sans pour autant me libérer. Je racontais, j'analysais, je ne ressentais pas, je n'entrais pas en contact avec moi-même. J'étais emprisonnée dans mes blocages, angoisses et je considérais ma recherche personnelle comme un échec, je me dévalorisais et continuais ma vie sans effectuer les changements nécessaires à mon développement.

En même temps, je multipliais les échecs dans ma vie : mariage raté (duquel sont nés deux enfants adorables), perte de mes objectifs professionnels (être thérapeute), déprimés... Des sursauts d'espoirs et ma conviction que chaque être possède en soi un potentiel de développement,

me conduisaient à des lectures d'ouvrages psychologiques de toutes sortes, à des consultations de spécialistes (sexologue, psychanalyste relaxologue...), sans trouver la véritable aide qui me permettrait d'avancer. L'écriture continuait d'être mon seul moyen d'expression (recueil de pensées, poésies, romans). J'utilisai cette faculté et ma passion pour les gens dans le métier de journaliste pour presse écrite. Je comblai mon esprit créatif et généreux par la fondation d'une association visant l'épanouissement des enfants et jeunes du milieu rural, à travers des actions éducatives, de loisirs et d'informations. J'ai accompagné un groupe d'adolescents dans le montage et la réalisation de projets de leur choix : lutte contre le SIDA à travers le théâtre, prévention routière, camps de vacances, mais aussi accompagnement scolaire, ouverture de centre de loisirs, création d'emploi pour personnes handicapées ou en difficultés sociales... Mais, même si toutes ces démarches me rapprochaient de mes désirs (sans que j'en aie pleinement conscience), j'étais faible et toujours à la recherche de quelque chose d'encore inconnu.

Très combative mais aussi très influençable, je m'accrochais à tout ce qui aurait pu me permettre de trouver des réponses en moi. Ainsi, la rencontre avec un magnétiseur m'a conduite tout droit à un délire aigu et à la montée en flèche des angoisses les plus terribles. Dans l'urgence, j'ai de nouveau consulté un psychiatre, mais sa manière de me soigner par médicaments et des entretiens qui me paraissaient très banals ne me convenaient pas. Je souhaitais reprendre une psychothérapie et avancer dans ma quête de moi-même. Une nouvelle rencontre avec un psychiatre psychothérapeute m'a permis une acceptation du délire, mais ne me convenait pas pour avancer davantage.

C'est à ce moment là que j'ai découvert l'Approche Centrée sur la Personne et entamée une psychothérapie

avec un thérapeute « rogérien » qui a su créer un climat de confiance et d'acceptation tel que l'expression a tout de suite été facilitée, les éléments positifs d'épanouissement valorisés. A partir de là, j'ai avancé très vite : je me suis accordée le droit de ressentir, je suis entrée en contact avec mon être intérieur, nos mots faisant ressortir ce que j'avais de plus précieux, enfoui depuis très longtemps. L'acceptation et l'expression du sentiment, quel qu'il soit, au moment présent, s'est révélé un facteur déclenchant. J'ai retrouvé ce que je cherchais depuis toujours : un espace de paix, la sérénité, un peu de bonheur. J'ai senti que je commençais à effectuer les changements nécessaires pour me rapprocher du monde tel que je le porte en moi : thérapie, démarches pour la formation de thérapeute, intégration à une association d'écoute en ligne de mon département, participation à un groupe de paroles sur la connaissance de soi, changement dans ma vie conjugale... Mais surtout j'ai commencé à sentir et prendre conscience que j'existais, que j'avais des besoins, des envies et que je pouvais être sans me juger et avec moins de peur entrer en relation avec les autres.

J'ai enfin senti la vie en moi. Le combat intérieur s'est calmé pour laisser place à une authenticité, une entité qui me donne une force, une énergie nouvelle, tout en prenant conscience de la difficulté d'être en toutes circonstances, face à toute personne, et de mes limites à dépasser.

Je sais désormais que c'est cette paix, mon authenticité, l'amour, que je souhaite faire rayonner autour de moi, dans un esprit de construction et d'humanisme. Je sais pourquoi je veux être thérapeute : être soi même, avec tout le bonheur qui en découle est vital pour moi mais aussi pour la société toute entière et mon bonheur ne peut être complet qu'avec l'accomplissement d'actions d'aide aux autres et envers l'humanité.

Je sais également qu'au moment où j'écris ces lignes, j'ai encore du chemin à parcourir pour acquérir la stabilité

de cette nouvelle façon d'être, que j'ai encore beaucoup à apprendre sur moi-même et les autres, les relations entre les êtres humains. C'est dans un esprit de construction que je continue d'avancer et j'en suis heureuse.

J'évolue et je réécrirai probablement une autobiographie d'une manière différente dans quelques jours, semaines, mois, années...

2. Plus près de Moi

21/05/03

Ecrire ma biographie me paraît aujourd'hui très difficile. Et pourtant, je suis là devant ma feuille blanche à vouloir la remplir de tous ces non dits du passé, de tous ses sentiments que je perçois maintenant. Est-ce bien utile ? Et surtout, je ne sais pas comment m'y prendre. Il me semble à l'heure actuelle avoir tourné bien des pages. Ce n'est pas un retour en arrière mais plutôt un besoin de me faire entendre telle que je suis réellement. Alors je me lance, j'ose être moi-même et je verrai bien où l'aventure m'emmène...

J'en ai noirci (et bleuté) des pages de cahiers tout au long de mes quarante années de vie. Ces écrits là, témoignent trop de haines, de souffrances, de questionnements, de désirs enfouis, d'amours impossibles et non éclos... A votre égard, envers moi aussi... Tout ce chaos à travers lequel j'ai bataillé, je me suis perdue, enfermée, toujours seule, jusqu'à trouver l'accompagnement nécessaire et efficace pour ne plus tourner en rond.

Alors, aujourd'hui, qu'ai-je envie de vous transmettre ? J'ai là, en ce moment, un fort désir de vous chanter ma liberté. Liberté d'être, de penser, d'exprimer, d'aimer, d'agir. Je chante comme une casserole ! Alors je vous livre les mots sans le son ! A vous d'y mettre la musique que vous souhaitez ☺.

Et qui êtes vous ? Tous. Ceux qui croyez me connaître, qui n'avez jamais pu ou su m'écouter et surtout m'entendre ; mes proches avec lesquels le véritable dialogue a toujours été impossible, très « superficiel »,

tellement codé sans doute, d'autres qui ont cru bon de vouloir m'aider et n'ont fait qu'enfoncer le couteau dans la plaie, d'autres encore à qui je n'ai pas osé m'adresser ; à ceux qui auront l'occasion de me lire et pourront puiser dans mes mots une clé pour ouvrir peut être quelques portes bien barricadées en eux ; à mes enfants que j'aime pour lever le rideau sur quelques mystères. Et enfin à toi, qui, par ta présence, ton accueil, ta chaleur, ta compréhension, ton empathie, ton humour, tout simplement ta manière d'être toi, m'as accompagnée en quelques mois vers Moi, l'être humain que je suis. A vous avec qui je peux désormais partager vraiment.

A tous. Aujourd'hui, je peux aller vers vous, et surtout vous accueillir à mon tour, sans perturbations trop déstabilisantes. Et, s'il m'est important d'écrire ces mots, c'est aussi pour clarifier le fait que je suis capable de préserver, protéger, défendre, cette vie en moi, sans la détruire. Je ne suis pas là en train de vouloir me justifier, je n'en éprouve même pas le besoin. Je me laisse aller et n'ai plus envie, à cet instant, de savoir pourquoi j'éprouve l'envie de vous écrire.

Pourquoi ! Cette fameuse question je me la suis posée tant de fois, à tort, puisqu'au lieu de m'amener à une réponse, cette interrogation m'enfonçait encore plus et je m'agressais en plus par l'idée de l'échec. Aujourd'hui, si elle arrive, je la laisse là, je sais que la question est posée, je ne me torture plus à chercher une réponse introuvable pour l'instant. D'ailleurs, je l'ai aussi souvent entendue dans votre bouche cette question : pourquoi as-tu fait cela ? Pourquoi es tu ainsi ? Qu'est ce que j'en savais moi !!! Et ne pas savoir, ne pas vous répondre me culpabilisait encore plus. Peu importe aujourd'hui ! Je ne sais même pas à quel moment j'ai cessé de vivre (enfin presque ! j'étais disons une morte vivante ! ou une vivante morte !). A partir de quand, de quoi, j'ai basculé dans tant de peurs

d'être ? Ou plutôt quand ai-je perdu l'équilibre sur la corde funambulesque de ma vie ? La question est posée !

29/06/03

S'il me paraît difficile également de vouloir vous écrire une autobiographie, c'est parce que je voudrais vous livrer des chapitres cohérents. Or, j'ai du mal à tisser la trame ! Mais m'ouvrir à vous, telle que je suis actuellement, telle que je l'ai été à certaines périodes de ma vie, sans chercher forcément à expliquer, (d'ailleurs, je suis bien incapable de tout expliquer) est bien plus important pour moi. Partager cette exploration pour en tirer l'essentiel s'avère une initiative heureuse pour moi. Aujourd'hui je ne peux plus tricher, me mentir à moi-même ou à vous tous. J'éprouve plus que jamais ce besoin d'authenticité vitale. Oh, je ne dis pas qu'il ne m'arrive pas encore de me cacher, ou plutôt de ne pas voir, mais je ne le fais plus de manière systématique, sans en avoir conscience, pour me protéger. Je pense aussi que bon nombre d'inconnues se manifestent encore quelquefois de manière insidieuse, mais je ne peux ni ne veux démonter toute la structure avant d'avoir consolidé les fondations !

01/07/03

Mon discours peut vous paraître quelque peu abstrait. Alors, je me pose la question : « comment vous faire entendre ce que j'ai de si précieux à vous dire » ? L'essentiel se dégagera probablement au fil de ma progression. Je vous donne rendez vous à la fin du livre, après avoir trié, classé, recopié plusieurs passages manuscrits au bord de mon chemin, tantôt dans la violence, tantôt dans le calme, souvent dans la souffrance, parfois avec nostalgie, trop rarement (pour ne pas dire jamais parce que ça fait trop mal) dans la joie et l'amour. Mon souhait est de vous

transmettre ces traces de mon parcours en l'état, sans retouches. Voilà un mot important lâché : des traces, voilà ce que mes écrits vont laisser, voilà l'une des raisons pour lesquelles vous écrire aujourd'hui est également important et cette idée créatrice m'apparaît comme une envolée du moment présent vers l'avenir... comme un pas après l'autre sur un chemin bordé de voluptés, laissant mes traces sur la Terre, scrutant l'horizon de mes profondeurs pacifiques, dans un sourire. Qu'est ce que je me sens bien portée par ces flots, à l'instant même, paisiblement !

Important également de mettre sur papier le résultat d'un long travail sur moi-même, qui continue et ne s'arrêtera probablement jamais maintenant☺. Les mots couchés par l'encre sur la feuille blanche restent. J'aime promener ma main sur la page lisse, entendre crisser mon stylo au fil des lignes que j'emplis à foison, avec une avidité de me vider et me sentir plus légère, tout en épanchant ma soif de créer. Je me donne en écrivant. J'aime l'odeur des cahiers quelque peu humides d'être restés trop longtemps fermés et que je rouvre avec nostalgie, la senteur du papier neuf qui annonce de nouvelles rencontres avec moi-même, et hum ! Le parfum des livres... Je me surprends quelquefois à me ventiler les narines manipulant des chefs d'œuvres comme des éventails ! ☺

Si l'envie vous prend de m'accompagner dans une librairie, prévoyez du temps : j'y passerais des heures entières, sous l'œil tantôt amusé, tantôt curieux, tantôt agacé des vendeurs ou autres clients, si, comme le font mes enfants, vous ne décidiez pas, enfin, de me tirer par la manche vers la porte de sortie. Il faut dire aussi que mes moyens financiers étant très limités, je dois être attentive aux choix de ces dépenses. Et je n'aime pas emprunter un livre. Quand j'achète un ouvrage, quelque chose fait tilt entre l'auteur et moi, entre les personnages et moi s'il s'agit de fiction, comme une rencontre nouvelle et souvent profonde avec d'autres personnes, comme des échos qui

viennent touchés exactement là où il faut. L'oeuvre entre vraiment dans mon univers, je n'aime pas la prêter, et les habitants de ma bibliothèque sont probablement les derniers dont je me séparerais en cas de nécessité importante. Un livre est bien plus qu'un objet, c'est une partie vivante, à un moment donné, de l'auteur. Voilà encore ce que je peux espérer entre nous et que j'essayais d'exprimer dans les quelques lignes précédentes : une véritable rencontre entre vous et moi, une véritable connaissance de moi à Moi !

L'écriture n'a de sens véritable que si elle s'adresse à quelqu'un, que ce soit aux autres ou soi même.

J'aime aussi, le tapotement de mes doigts sur le clavier. Eh oui ! Les multimédias sont d'excellents moyens de communication et je peux aussi bien écrire à l'ordinateur que sur le cahier, avec les senteurs et la calligraphie personnelle en moins (le correcteur en plus, pour l'orthographe/grammaire, et les simleys pour transmettre les émotions très sympathiquement☺)... Mais ce n'est pas très important, ce ne sont que des techniques différentes, le but étant l'expression, la création, le contenu de mes tripes.

J'utilise le correcteur à l'ordinateur mais j'ai depuis toujours laissé le dictionnaire dans le tiroir pour ce qui est de changer un mot pour un autre quand j'écris. Garder l'intégrité m'a toujours semblé essentiel, et les répétitions, lapsus sont parfois très révélateurs. Mais quand j'écris je ne pense même pas à tout cela, je déverse, comme je pourrais parler, ce qui est en train de passer en moi. L'écriture n'est pas pour moi un exercice littéraire mais bien plus toute la sensualité qui se dégage de moi-même et sur laquelle j'essaie de mettre les mots les plus justes.

« J'aimerais partager avec vous ce que représente la poésie pour moi, mais le décrire me semble à la fois telle-

ment simple et compliqué ! Je me sens poésie toute entière. La poésie a pour moi quelque chose de très sensuel. Elle naît de mes sens et je l'offre à travers mes mots, certes, mais aussi mes gestes, mes réactions corporelles, les images, symboles que j'emploie naturellement. Elle est alimentée par la vie que je me construis, et je me nourris de cette poésie qui donne à l'organisme tellement de beauté, de chaleur, de sourires... » *Mon message du 22/05/03, La poésie dans la chair, Forum Shiatsu, Psychologie Clinique, Créativité, Relaxation, d'Alfonso Santarpia.*

La relecture de certains passages, anciens ou récents, que je vais vous livrer me porte à croire que je vais bondir ou sourire, en tout cas éprouver quelques sentiments importants compte tenu de mon changement. Alors, comme il est plus essentiel pour moi d'être sur le moment présent que de faire une rétrospective du passé, je réagirai en direct, et pour vous faciliter une suite, je noterai autant de dates conservées, classifiant mes textes.

04/07/03

Je voudrais ajouter quelques mots par rapport à l'écriture et la lecture que j'ai largement abordées dans les paragraphes précédents. Aujourd'hui, j'ai compris que ce n'est pas par une recette théorique que je m'en sors et j'aime à répéter ces paroles :

« C'est pas marqué dans les livres, que le plus important à vivre, c'est de vivre au jour le jour, le temps c'est de l'amour ». Pascal OBISPO, « Lucie ».

Je viens de relire des écrits datant de vingt ans. J'en suis restée tantôt amusée, tantôt surprise, tantôt distante ou bouleversée... J'ai un peu de mal parfois à croire que j'ai été cette personne, du mal à accueillir cette partie de mon passé pendant laquelle je crachais toute ma haine, mon désespoir, mes interrogations, mes besoins cachés, ma

personnalité conditionnée que je révélais par écrit alors que dans la réalité je me cachais derrière la façade de la gentillesse... Je n'étais plus moi, j'étais « on » ! Et pourtant, il s'agit bien de moi !!!

Avant d'entrer dans les détails, il me semble important de noter ici un résumé de mon parcours thérapeutique, et j'entends par là, les périodes de ma vie pendant lesquelles j'ai été accompagnée dans mes recherches, car je suis persuadée maintenant que le travail sur moi-même a commencé de façon personnelle très tôt et ne se terminera peut être jamais, tant le domaine psychologique m'apparaît vaste et que même en ayant atteint une sagesse certaine, la connaissance de moi-même et des autres, de l'être en général, ne me semble pas avoir de fin puisque je me sens en mouvement évolutif et que je peux imaginer qu'un pas en amène un autre. Sur cette route longue et belle, je me sens presque heureuse, depuis peu de temps. J'ai vu qu'elle était parfois parsemée d'embûches, de « gros cailloux à soulever », des murs à contourner au lieu de frapper à grands coups dedans, ce qui me faisait plus de mal à moi-même et ne libérait pas le passage, ou de multiples petites pierres que je pouvais facilement enlever de mon chemin. J'ai souvent eu l'impression d'une route très accentuée en descentes vertigineuses et en montées très abruptes. A ne pas oublier les virages non plus, les voies sans issues, les demi tours, les sens giratoires sur lesquels j'ai tourner, tourner à en perdre le sens (et les sens !)... Pff ! Fatigant tout ça ! Alors j'ai appris à me reposer un peu dans les moments où la route est plus plane et droite. J'ai appris aussi à adapter les bonnes vitesses, à trouver mon rythme, mettre des panneaux indicateurs, comme tu le dis Willi. J'ai senti que les cailloux peuvent devenir des galets et que je pouvais semer mes fleurs sur les bas côtés pour rendre le voyage plus agréable, pour moi-même et pour ceux qui emprunteraient ce chemin. J'ai souvent rêvé que je me situais à un carrefour, ne sachant quelle direc-