

Véronique Mahieu

Parenthèse en solitaire

Récit



*Une semaine
de retraite
dans les Landes*

Ce manuscrit est autoédité.
Gratuit. Ne peut être vendu.

© Véronique Mahieu, 2019

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle, réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable
du contenu de cet ouvrage.

Couverture et photo de couverture réalisées
par Véronique Mahieu.

Mise en page réalisée par Véronique Mahieu.

Site & blog de l'auteur :

www.pastelplume.com

Spiritualité Onirisme Chamanisme

Du même auteur :

Le chant du dedans, à l'écoute de mon âme. 2019.

Ouvrage autoédité et publié sur www.thebookedition.com.

Table des matières

Top départ.....	4
<i>Samedi 4 mai</i>	<i>4</i>
Le jour le plus long	8
<i>Dimanche 5</i>	<i>8</i>
<i>Mon petit déjeuner s'étire</i>	<i>11</i>
<i>Tout s'envole</i>	<i>14</i>
<i>Cela se précise.....</i>	<i>16</i>
<i>De retour de balade</i>	<i>18</i>
Nature	24
<i>Ma biche, lundi 6</i>	<i>24</i>
<i>Deuxième thé</i>	<i>26</i>
<i>Le lac</i>	<i>27</i>
<i>L'océan</i>	<i>27</i>
A fleur de vie	30
<i>Embrouille, mardi 7</i>	<i>30</i>
<i>Que du bonheur !</i>	<i>31</i>
<i>Amour.....</i>	<i>34</i>
<i>Contentement.....</i>	<i>36</i>
Une journée de rêves.....	38
<i>Mercredi 8.....</i>	<i>38</i>
Prête à porter	41
<i>Jeudi 9.....</i>	<i>41</i>
<i>Une autre voie possible.....</i>	<i>44</i>
<i>Rudesse</i>	<i>46</i>
Ça sent la fin	49
<i>Vendredi 10</i>	<i>49</i>
<i>Bilan.....</i>	<i>52</i>
<i>Dimanche 12.....</i>	<i>53</i>
<i>Muscle.....</i>	<i>57</i>
Epilogue	60
<i>Dimanche 19.....</i>	<i>60</i>
Notes.....	62

Tout bouge et change tout le temps. L'immobilité est un leurre. Quand on vit dehors, les nuages cèdent la place au soleil, puis le vent arrive, il amène la pluie, et à nouveau il fait sec. Toujours, le silence alternera la garde avec le bruit... Ainsi en est-t-il de notre intériorité.

Top départ

Samedi 4 mai

Je ne trouve pas ma mousse à cheveux ! Je me sens fébrile et subis chaque contretemps comme un signe du destin... Serait-ce un avertissement pour ne pas partir ? *Eh, le destin ! Il m'en faudrait un peu plus, non ?* Je suis le protocole ritualisé du matin et cela me rassure autant que faire se peut.

La mousse ? Accessoire ! Je n'aurai même pas mon chéri à mes côtés pendant huit jours... Exigences professionnelles. Cet incident m'enjoindrait-il à laisser le superficiel en Normandie ? *J'ai le trac !* Il y a bien longtemps que je n'ai pas conduis seule sur les tabliers et pantalons du pays... Alors je fais le maximum pour me sentir bien dans mes baskets : ça passe aussi par le capillaire !

Sur la route, la pluie s'en mêle... j'ai déjà un peu la nostalgie de mon environnement familial. Mais « après la pluie – à Gacé, la pluie s'arrête et a fini de *m'agacer* – le beau temps », comme on dit. Ah ! Ma vigilance se met au vert ! J'ai dépassé le temps critique des débuts de l'opération *conduite en solitaire*. Je retrouve les sensations de mon corps. Je suis à nouveau *souveraine en mon royaume intérieur* ! Ma raison veut *tracer*, plus rien ne l'arrête, elle

veut avaler les kilomètres. « *Oh bijou... ! Tu es moins attentive et moins confiante, PAUSE !* L’alternance des rythmes « conduite et pause » dessine un encéphalogramme régulier, donc apaisant.

J’approche de ma destination au bout d’une huitaine d’heures. P’tite appréhension avant d’arriver devant cet *inconnu* qui prend corps devant moi et qui me toise de toute sa hauteur. Je passe devant un camping. *A priori, ce n’est pas lui...* Qu’à cela ne tienne, je refais la boucle. *C’est pourtant bien marqué là, sur ce fichu panneau !* Bon je m’arrête, et vais demander des explications à l’accueil. « Si si (*grrr...*), c’est bien là ! Il a juste changé de nom ! » Heureusement que le nouveau nom n’avait pas encore été inscrit sur le panneau de signalisation, sinon je faisais demi-tour ! Trêve de plaisanterie. A l’arrivée devant ma *roulotte* (je les adore, avec un peu d’imagination...), je peux enfin souffler. Mais une fois à l’intérieur, je subis un *dépaysement ménager !* Un peu brouillonne, encore les fesses entre deux territoires – *chez moi* et *ici* – je tarde à m’installer, ranger mes affaires et m’organiser.

C’est début mai. Temps pluvieux et frais ! Un brin de ménage et l’installation d’un petit autel sur une étagère me recadrent et m’aident à atterrir comme une feuille...

Il est 17 h. Je prends un thé détoxifiant, acheté pour l’occasion. Cela m’aide à me caler dans le temps et rendre l’inconnu moins inhospitalier. Chaque événement pourrait être le tremplin d’un temps d’écriture introspective. Qu’est-ce que je fais là au juste ? Sur le trampoline de l’esprit je saisis le mot « détox » au bond. Le thé fait son effet diurétique, j’inonde mon cahier de mots. Je n’ai pas à gérer l’ennui de mon compagnon que j’imagine très bien me lancer : « On bouge !? ».

Ici, c'est l'endroit idéal pour me détoxifier du métal lourd de l'esprit. Prendre le temps, être consciente de mon corps et de mon état d'esprit du moment, là dehors, sur cette belle terrasse en bois, avec la nature domestiquée autour. Des arbustes, de l'herbe, des oiseaux. *Il en faut peu pour être heureux, vraiment peu...* Être le plus possible dehors est ma priorité. Plus je suis à l'extérieur, moins je me sens enfermée à l'intérieur. Sortir du routinier et du casanier, j'en rêve souvent, sans pour autant avoir l'opportunité de le faire. Quoi d'autre ? Profitez d'une meilleure hygiène de vie, en ne mangeant pas de viande par exemple et en regardant moins la télé... euh... il me faut un sas à cette « retraite » du monde quotidien. C'est décidé, ce soir, je regarde *The voice* !

Assise à la massive table en bois, je sonde mon humeur. Je ne me sens pas vulnérable... *Ai-je le cafard ?* A cette pensée, la pointe de son fleuret vient m'attaquer physiquement mais sans douleur. Un coup reçu sous mon sein gauche à hauteur du cœur me ramène à une case précise de ma mémoire. Mais en me recentrant, je ressens de la paix. Un rayon de soleil vient me saluer. « Bonjour père Soleil ! » Je me fonds dans le décor, des oiseaux se succèdent, pour honorer ma présence depuis la rambarde en bois. Avec leur petite tête dodelinant, je fonds, pleine de tendresse pour tout ce petit monde...

J'ai du mal à bouger. L'idée de sortir mon tarot de Marseille me redonne un petit coup de fouet. Comment va se dérouler ce séjour ? *Me donneras-tu des indices l'oracle ?* Quand ce ciel de présages abat ses cartes, il se voile de gris. Sans doute à cause de mon ciel intérieur en demi-teintes. Ma première soirée seule est euphorisante et déstabilisante en même temps.

Depuis quelque temps, je prends l'habitude de voir le positif des choses, alors, en seconde lecture je ne me laisserai pas atteindre par la grisaille :

Tirage en croix. En première carte, à gauche, la place du « Consultant », *la Lune*. Ah *la Lune ! Cafard, isolement... tttt !* C'est aussi un présage favorable pour *m'extraire de la foule (et du bruit), une carte pleine de sensibilité extrasensorielle, d'introspection, de rêverie...*

La deuxième, qui siège en face, est plutôt tournée vers l'aspect défavorable ou extérieur. *La Roue de la fortune ! Pas mieux ! Faites vos jeux ! Ça va tourner court ? Je vais tourner en rond ? Mais non enfin... De l'inattendu, du mouvement, des ciels changeants à tous les niveaux, des humeurs au large spectre...* Voilà qui est mieux !

En troisième position, tout en haut, c'est ce qui prévaut, ce qui va être le moteur du séjour. Le huit : *la Justice*. *Bon, carte froide, inamicale, un peu raide aux entournures...* « Véronique, tu le fais exprès ou quoi ! » : *recherche d'équilibre dans les temps de vie entre action, repos et divertissement ; stabilité émotionnelle, mise en balance de tes besoins et désirs, satisfaire ce qui au fond de toi te fait vraiment envie...* Miam, pas mal le menu finalement ! Mais comment vais-je digérer tout ce temps qui m'est servi à profusion sur un plateau ? Dès ce premier soir, j'ai un aperçu de ce qui va se jouer ici. *La notion du temps* va être au centre de mes perceptions et interrogations.

En quatre, *le Pape* constitue le *résultat*. *Béni sois-tu ! Bienveillance, unité, ralliement à ce qui a du cœur...* Je vais pouvoir bénéficier et tirer parti de ce moment rien qu'à moi !

Le jour le plus long

Dimanche 5

7 heures. Même s'il fait jour, c'est gris dehors. Après avoir soulevé le rideau, je reste me délasser au lit. Mon corps fatigué est enclin à être paisible. Je pense mais ce n'est pas encombrant. Le chant des oiseaux stoppe ponctuellement le cours de la pensée.

7 heures trente. Je me lève sous l'envie pressante d'écrire. Rayons de soleil sur le coin de la table. Je détermine l'orientation cardinale. Je cherche le soleil du côté où il est positionné mais pas où il donne le plus de luminosité. *Ah, là, sur le bungalow à gauche.*

Un oiseau vient me saluer. J'aime à imaginer que c'est le même que la veille. Il porte le même costume ! Au bout de quelques minutes, je n'ai même pas regardé l'état du ciel. Du grand ciel bleu... Des gouttes de condensation tombent sur la table en battant la mesure du temps qui passe. Du genre à prêter des intentions à l'univers, les gouttes viennent tester mon humeur, *ma résistance à l'aventure !* Je sollicite sa bienveillance. Je suis de bonne humeur avec l'envie de prendre soin de moi et de savourer chaque instant dehors. Je m'étonne de claquements d'ailes virulents, suis attentive à un chant d'oiseau que je n'ai jamais entendu...

J'installe un plaid sur le banc avec lequel j'entoure mes jambes. J'ai envie de me cocooner. Hier, j'ai choisi la chambre d'enfants avec les deux petits lits, plus petite et accueillante, où je me sens protégée. Depuis mon arrivée hier soir, j'ai besoin de cet enveloppement pour contenir mon corps, mes émotions, mes incertitudes devant ce « balèze » *inconnu*. C'est une transat en

solitaire au long cours, va falloir tenir toute une semaine. Six jours pleins ! *Combien d'heures ?*

J'ai dormi avec ma doudoune d'intérieur à la capuche customisée en tête de phoque. Pendant mon sommeil, elle s'est positionnée sur mes épaules ! Avec mon âme d'enfant, je lui fais un baiser esquimau et il me demande si j'ai bien dormi... Me voilà comme Jeff Panacloc ; le phoque est mon Jean-Marc. Ça m'amuse, l'estomac me chauffe.

La veille, pour mon premier soir, je ne me suis pas ennuyée. J'ai fait le tour du propriétaire et salué le lac juste en face de l'entrée du camping. Trop classe ! J'ai eu envie d'un vrai apéro mais je me suis contentée d'un jus de fruit et de quelques biscuits salés avant que ne commence mon télé-crochet favori. Sur ma banquette d'angle, fatiguée, j'ai lutté et résisté à aller me coucher avec la peur de ne pas trouver le sommeil et que la nuit soit longue. J'appréhende les nuits seule ici. Insécurité fondamentale, loin de mon homme pour me protéger du *grand méchant monde*...

Pendant la pause pub, je me suis sentie énervée, remontée contre le temps froid et pluvieux. C'est le *vieux moi* qui pestait. Je n'ai pas de vêtements chauds et je me suis résigné à mettre le chauffage. Venir de si loin afin d'y trouver la douceur printanière et au lieu de ça, avoir une « météo polaire » (comme dit madame météo sur la troisième chaîne), c'est un comble ! Ce n'était pas vraiment prévu au programme « idéal ». Cette parenthèse m'offre la possibilité de déjouer les vieux schémas de pensée mais ce *vieux ronchon* veut toujours que l'univers soit son serviteur, engagé à répondre à ses moindres demandes et rendre sa vie la plus confortable possible.

Grâce à l'humour, je me suis ressaisie et j'ai tout de même réussi à garder cette distance très saine entre mes désirs et la réalité. L'on peut sourire de tout et ne pas se sentir scandalisé ou outragé. *Vous vouliez un garçon ? et bien c'est une fille !* Je laisse sa chance à mon aventure. Même pas peur du renfrognement de l'arcane de *la Lune !* Avant de partir, j'avais dit à N., mon compagnon, que j'étais agacée de partir sous la pluie et de ne pas trop savoir à quoi m'en tenir avec le temps des Landes cette semaine. Je me rappelle avoir eue l'image visuelle d'un perroquet dont la tête avait de belles couleurs chaudes et lumineuses. Effectivement, l'ensoleillement dépend surtout de mon état d'esprit. C'est moi qui fais la pluie et le beau temps dans le ciel mental !

Avant de m'endormir, j'ai été interpellée par de petits bruits bizarres. Après la télé qui s'est rallumée toute seule en mode veille, pas très rassurant. Mais, pas de quoi m'alarmer non plus !

Toujours à la table du p'tit déj, je salue le vent. *Oh là là, c'est bagarre à OK Coral chez le petit peuple volatile.* J'ai de la compagnie, aucune raison de me sentir seule, désemparée ou morose. Je ressens une pointe de douceur, au même endroit qu'hier dans la niche du cœur, sous le sein gauche. J'inspire. « Cuicui » sur la balustrade, l'oiseau réclame l'aumône.

L'image d'Epinal de la bohémienne dans sa roulotte qui parle aux oiseaux vient m'accoster. L'espace dans ma poitrine, mon corps et mes mains se réchauffent autant que possible au vu de la température extérieure. Je reçois une caresse du vent sur la joue. La ritournelle « L'amour est une tourterelle » trotte dans ma tête, comme à mon lever. Dans le mille, elle chante en ce moment

même ! Je ne compte pas alimenter les oiseaux mais je vais laisser les miettes occasionnées par les repas sur la table, décidé-je.

Mon petit déjeuner s'étire

Pourquoi ai-je installé mon portable sur la table de la terrasse ? A la maison, il me suit partout pour indiquer l'heure mais ici le martèlement disciplinaire des heures et des minutes n'a pas lieu d'être. Ne pourrais-je pas le laisser égrener, seul, ses pulsations stressantes ?

Un roucoulement rauque inhabituel. C'est dimanche, personne ne semble réveillé. Je me rappelle qu'hier, sous le lit, au moment du coup de balai inaugural, j'ai rencontré un ange ! *Bienvenue Véronique !* Une figurine pour enfant, vêtue de gris, avec une cape en guise d'ailes, et de longs sourcils épais blancs qui lui font des cornes. Le soleil commence à mettre ses coudes sur la table. Mon bout de nez est tout froid. La vie humaine, en retard sur la vie animale, commence à se manifester autour. Il est 8 heures trente.

D'autres prendraient des photos, moi j'écris ! Inlassablement, je fais des boucles et des barres sur le papier. D'habitude, j'égrène les mots en enfilade. Je traverse les chambres de l'esprit une à une, une pièce en cachant une autre. Cela constitue un fil rouge d'associations d'idées et de réflexions qui ferme sa boucle par une pirouette finale. Mais ici, j'épingle les ailes de tous mes ressentis, humeurs, sensations, impressions, et le lien que je tisse avec la vie autour. Tout est matière. L'expression, *Je m'en donne à cœur joie* prend tout son sens. J'utiliserais quatre feutres de couleur durant mon séjour pour retranscrire mes notes dans mon cahier de bord.

Mon cœur balance entre le fait d'organiser ma journée ou laisser mes envies me guider. Mon intention est alors de ramasser spontanément toutes les pommes qui se présentent devant moi dans un élan gourmand.

Avec un peu d'attention à son encounter, l'univers² est présence. La vie pépie tout autour et crée un va et vient avec mon intériorité. Je peux choisir l'interaction, l'observation ou le détachement mais je ne suis jamais vraiment coupée du monde.

Après avoir salué l'esprit des lacs, j'ai fait le tirage d'une carte du jeu *les Portes du féminin*. Au moment de l'insérer dans une enveloppe, je retrouve, caché à l'intérieur, un ancien rectangle de papier annoté de ma main : « Attend-on de moi d'être une médium professionnelle ? » Bien loin de ma préoccupation actuelle... Dois-je m'interroger durant ce séjour sur cet avenir dont j'attends beaucoup ? Aujourd'hui, la médiumnité n'est plus une finalité, mais un moyen pour mon équilibre, et de la matière vive pour l'écriture.

Ai-je pris possession des lieux ? Est-ce que je me sens ici chez moi, dans cette parcelle de terrain, dans ce mobil-home ? Je me sens plutôt une invitée dans ces lieux. Je n'ai pas le sentiment d'y avoir pris toute mon aise. L'univers n'est pas indifférent à ma présence. Les oiseaux le confirment. Je suis une présence remarquée. Pour le soleil, je suis une masse avec laquelle il faut composer. En dardant ses rayons sur moi, il me chauffe, comme tout autre élément physiquement présent sur terre. Le soleil ne fait aucune exception et sa neutralité le rend amical. Il accepte toute vie. Je ne peux pas faire comme si l'univers et les forces en présence (le vent, la pluie...) n'existaient pas. Mais puis-je affirmer

que le soleil ressent un désir quant à me voir m'épanouir sous ses rayons ? Il faut poser différemment la question de la volonté de l'univers à me voir m'épanouir.

Dehors, si je commence à prendre conscience des choses par le ressenti corporel, je ressens plus activement, plus intensément la présence du vent, du soleil, de l'eau sur ma peau et je ressens leur bienfait. Grâce à cet effet sensoriel, cela me donne l'impression qu'il y a une volonté bénéfique de l'univers à me voir me sentir bien. *Animiste moi ?* J'ai remarqué que la qualité de présence a un rôle prépondérant pour rentrer en connivence avec « l'univers ». Que ce soit par l'attention bienveillante à mon corps, la création ou l'interaction avec la matière au quotidien. L'énergie, par exemple, n'aime pas la brusquerie. N'avez-vous jamais remarqué que la pression, l'état d'énerverment entraînait souvent des déboires matériels non causaux ? Tel l'encre de son outil de travail, son stylo, qui se met à fuir sans raison apparente alors que l'on n'a que lui à portée de mains.

Tout s'envole

« Est-ce que je peux aller à l'intérieur car ici tout s'envole ? ». En tant que présence, je suis aussi témoin et je m'empare de cette « balle » lancée par la petite fille du bungalow d'à côté à ses parents. Telle une manne providentielle pour l'écrivain, je me saisis de cette phrase banale pour y puiser du contenu. Je prête la main à ce qui cherche à s'écrire :

Ce n'est pas si grave quand tout s'envole, ai-je envie de lui répondre ! C'est le rôle du vent de faire voler des choses. Pourquoi me contrarier de l'inéluctable destinée de chaque chose ? Comment

résister aux effets du vent ? La petite fille a raison, elle a toujours le choix de rentrer pour se protéger du vent qui éparpille, disperse, fait voler en éclat l'ordonnancement des choses. Mais cela peut aussi « m'éclater » ! Drôle de mot pour témoigner de sa joie, de son plaisir. L'éclatement me sort d'une vie ordonnée et rangée. Il remet en question tout ce que je prenais tellement au sérieux pour que les papilles de la joie éclatent, comme l'on dit des papilles gustatives qui éclatent en bouche quand on mange un met succulent. Me laisser malmener est providentiel pour éviter de m'enliser dans un confort routinier. Le contrôle et l'ordre établi me coupe d'une partie de mon plaisir d'être en vie, de ma spontanéité. Le bouleversement me fait basculer du côté de l'incertain, du doute, de la peur, d'une émotion qui me sort de ma torpeur. Mieux vaut en « éclater » de rire, c'est la réponse la plus adaptée pour bien vivre le chamboulement de chaque brise de vent un peu forte !

Je passe ma matinée à écrire, je ne m'en lasse pas. Avoir tout son temps est un luxe qui permet l'excès d'écriture. D'ailleurs, certains abus, comme l'alcool ou la cigarette pourraient-ils être une solution passagère pour combler le vide que le temps devant soi occasionne ? Quand l'être humain ne sait pas quoi faire de son temps, de la vie, et de cette idée qu'il va mourir un jour. Il joue avec le feu au lieu de savourer cette sensation agréable que le relâchement peut procurer. L'alcool détourne, les *pauvres créatures faillibles*, du temps assassin. Pourtant, il n'y a pas de mal à ne pas savoir quoi faire de son temps. L'ennui est nécessaire avant de propulser son désir vers quelque chose. L'alcool va annihiler ce désir d'un nouveau jaillissement.

Dans mon processus d'écriture comme dans tout processus créatif, il y a toujours un fait nouveau qui s'en vient de l'intérieur comme de l'extérieur pour faire levier. Même si je suis confrontée au *rien*, il y a sans doute matière à philosopher...

Cela se précise

J'ai besoin de préciser les tenants et aboutissants de mon séjour. Avant, il s'agissait d'une « vague » retraite mal définie. Le cadre devient plus concret mais aussi plus extensible. « Bousculer » mes habitudes me séduit bien, d'une manière encore diffuse. Quant à l'introspection, depuis le début, elle prend une grande place. Mais il y a aussi : *estimer* mon rapport au temps et à ce que j'en fais, pour le rendre précieux. *Profiter* du territoire landais ? Je n'ai pas encore décidé de la marge accordée au tourisme durant la semaine.

Il y a de l'animation dans le quartier, du moins ostentatoire – un oiseau mange un ver ou une mère donne la becquée à son enfant – au plus spectaculaire :

Ça frétille dans tous les sens, il y a de la cacophonie dans les airs. En y regardant de plus près, je vois un des oiseaux avec un morceau de plastique d'un paquet de cigarettes, collé à ses basques. Après avoir voulu garder son trésor pour lui tout seul, il n'arrive plus à s'en défaire et panique.

Qu'est-ce qui me panique et dont je n'arrive pas à me débarrasser ? Il y a déjà l'affront du temps, celui perdu à ne pas vivre éperdument la vie, à me tracasser pour mon avenir indécis et à m'économiser dans le confort d'une vie routinière moyennement satisfaisante (moi qui rêve d'aventure !) mais sécurisante.

Ce voyage m'aide à dépasser cette appréhension d'un isolement loin de mes repères, et de ne pas arriver à me débrouiller seule, comme au temps de mon célibat. Mais dans ma valise, les spectres de mon intériorité, ses zones d'ombres mal appréhendées et mal comprises, sont très envahissants. J'ai peur de l'agression. Toujours cette fichue insécurité... Il y a encore des étapes à franchir pour tenter des aventures plus « périlleuses », à l'étranger et randonner seule dans la nature !

Selon Thich Nhat Hanh : « Être en vie est le plus grand des miracles et vous pouvez vous en réjouir ». Tout n'est pas idéal mais c'est la vie. Ici même, dans ce joli endroit, à ce moment de la journée, il y a des relents des poubelles collectives.

Les paroles de Michel Fugain me reviennent. Les tourterelles se sont éloignées... « L'amour est une forteresse », il bâtit des fondations solides.

Dans ce cadre landais, je fais les choses à ma guise. J'essaie de diversifier au maximum mes activités. Quant à la nourriture, si je suis plus à l'écoute de mes envies, c'est dans le dessein de prendre soin de moi. Cela s'inscrit dans mon « trip ». Je choisis délibérément de ne pas manger de viande. La soupe est industrielle, certes, mais c'est bien aussi de se faciliter la vie.

Plus détendue, je suis moins brusque et moins exigeante avec moi-même. Mais du moment où j'ai décidé d'aller me balader le long des différentes criques du lac, mon impatience a créé un mouvement de précipitation et de stress. Je mets plus d'énergie qu'il n'en faut pour me préparer à une simple promenade !

De retour de balade

Il n'est que 15 heures quand je reviens. J'ai profité d'une belle et longue balade en suivant mes envies : spots près du lac, chemins au bord de la pinède...

Le vent froid me fait apprécier de rentrer mais je ne me sens pas sereine quand j'estime tout le temps qu'il me reste encore à passer jusqu'au soir. A tâtons sur le dos du temps, sans planification ni planning horaire, j'ai peur de m'ennuyer. Le thé m'offre une transition réconfortante sur le carré de table ensoleillé.

Je me remémore mon excursion :

Le saut d'un lézard, depuis le haut d'un panneau en bois, sur le banc où j'ai posé mon sac à dos pour extirper l'appareil-photos, me surprend. Il a littéralement failli me tomber sur la tête ! J'aime bien ce vertébré. Je le rencontre régulièrement dans mes pérégrinations en solo sur des chemins pédestres. J'en repère d'ailleurs un autre aux abords du bois. « *Jamais deux sans trois* » me dis-je. C'est chose faite un peu plus tard. Y-a-t-il un message caché dans son apparition ? D'ailleurs, il était présent dans un rêve où j'avais reçu une phrase clé pour moi, que je me remémore comme un mantra soutenant. Pendant qu'une graine s'ouvrait, apparaissait le dessin du visage de la Vierge Marie, qui figure sur le livre de Clarissa Pinkola Estès *Libérez la femme puissante*, que je lisais à ce moment-là.

Le lézard vit caché. Camouflé, il se fond dans le décor, se dore la pilule au soleil en vivant au plus près du sol. N'est-ce pas là une piste de réflexion sur ma personnalité pour mener une vie plus ancrée et épicurienne ? Et un message pour faire peau neuve ?

Mon compagnon m'avait confié la mission de prendre des photos (histoire de ne pas tout louper) et je me suis prise au jeu, même si je le fais rarement désormais. Préférant savourer l'instant présent plutôt que de le figer. La boîte noire, c'est ma mémoire.

J'oublie mon savoir-vivre en rentrant dans la pinède. Je dégaine d'emblée. Je m'arrête soudain, coupable : « *Est-ce que je prends des photos directement en rentrant chez des gens que je ne connais pas bien ?* » Je me présente alors et salue la forêt. Je m'y sens bien, le sol souple dégage de la chaleur. De même, je remarque différents types de portes, certaines délimitées par des troncs et des branchages qui couronnent le chemin d'accès, mais aussi des portes de chaleur et d'odeur.

Sur le retour, je fais une pause « gaufre ». J'en salive depuis mon passage devant le stand à l'aller ! Assise sur les racines d'un pin planté dans le sable, *le Paradis blanc*⁵, de Michel Berger vient me bercer. Le paradis blanc ! Ne serait-ce pas cet instant neutre, plein et vide à la fois, où tout va de soi ? Je me fonds dans cet instant tout *blanc*. Tout est réuni, unifié pour que l'extérieur et l'intérieur, inscrit dans l'instant en train de se vivre, soit savoureux et savouré. Mon âme semble apprécier que je vive dans la conscience des choses. Elle m'éclaire de *son éclat à elle*, celui du *contentement et de la satisfaction*. Quelle philosophe ! Je ne peux plus me passer de sa coopération. L'âme et moi formons une bonne équipe ! Cependant, je pourrais très bien faire le choix de vivre tout simplement, sans me poser la question des *pourquoi* et des *comment*...

J'en ai eu des cadeaux ! Quand je me promène par chez moi, j'en demande très souvent. Y-a qu'à demander ! Ils sont ravissants, ils me ravissent :

Quand je me suis approchée d'un petit coin de lac, entouré par les roseaux, j'ai vu un pélican s'envoler, suivi par un couple d'ONIS, « d'oiseaux non identifiés ». Pour remercier « l'univers », j'ai ramassé un gobelet de plastique qui jonchait là. Un oiseau noir au long bec et un duo de rapaces qui faisaient des cercles, très haut dans le ciel, ont été la cerise sur la gaufre !

Vers 17 heures au mobil-home, mon humeur s'assombrit et je trouve ma parade en recopiant toutes les notes écrites sur des feuilles volantes depuis le début du séjour. L'écriture devient un objectif en soit, et le stylo, mon compagnon de route.

Je bois un thé de transition pour estimer ce que j'ai envie de faire. Durant cette pause, je m'appesantis sur l'instant (un instant en chassant un autre) pour essayer de ressentir ce que cela fait de prendre le temps de ne rien faire. Que va-t-il naître de ce malaise ? En prenant ce moment inconfortable comme une expérience, je retrouve le plaisir de la présence à moi-même. J'ai l'impression de faire une enquête ethnologique sur la sortie des « zones de confort » (mot à la mode). Un peu sociologique, psychologique, philosophique et spirituelle à la fois.

La notion du temps est subjective. Il passe plus vite en me saisissant de micro événements, du moindre mouvement : je suis spectatrice de points brillants par endroit sur l'intérieur du bol en lisière du thé. Puis l'étiquette frétille dans tous les sens au bout du fil contre ma main, comme si je venais de faire une prise. J'ai aimé cette sensation. Cet épisode inattendu a diverti mon ennui. Par

intermittence, mon attention se focalise tour à tour sur le ciel, le vent qui me frôle et les sensations qui en découlent, ou sur le son alentour.

Ce besoin d'écrire à tout crin me questionne. L'écriture serait-elle la bouée qui me protège pour ne pas me faire manger par le néant ? Celui qui n'a pas de balise visible pour accrocher le regard, intéresser la tête et rassurer la raison. Le non-faire désarçonne la psyché. Je suis intellectuellement active dans la détente. L'écriture est-t-elle un subterfuge pour ne pas plonger plus profondément dans l'expérience sensible ? En même temps, ce n'est que le premier jour. La descente peut se faire comme un plongeur en apnée, palier par palier, après des sas de décompression.

Je ne suis pas en milieu extrême ! C'est tout de même confortable d'avoir un toit et tout ce qui est nécessaire à ma survie sous la main. La *Justice* m'aide à faire le tri, à trouver le juste milieu de l'équilibre physique, mental et psychique. J'ai un sol intérieur qui se stabilise, se nivelle avec les nouveaux paramètres sur place. Il ne se dérobe pas, c'est mon socle. Grâce à l'âge, la maturité, l'expérience de la solitude ? Ici aussi, je fais mon lit dans les draps de l'univers. Au comptoir de l'intériorité, le soutien de mes alliés en pensée m'est précieux. D'ailleurs dans ma vie de tous les jours, je ne me sens plus jamais isolée, ni seule, grâce à leurs différents témoignages au moment opportun.

Je sens bien que je peux gérer le désœuvrement, mais un autre mouvement s'enclenche. Je me mets à me projeter sur demain : « Quel programme ? »

Mes « désirs projectifs » seraient plutôt tournés vers le plaisir, la satisfaction mais aussi la découverte. « Profiter » veut dire pour

moi satisfaire le corps et l'esprit de réjouissances. Habituellement, j'aime chercher des éléments d'excitation extérieure pour combler mon intériorité, ma sensualité, mon imaginaire, mon intellect, ma nature contemplative et introspective. Je suis accroc aux stimuli des visions, synchronicités, expériences extra-ordinaires, beaux paysages... Et pourtant j'allais faire fausse route en m'immobilisant dans une retraite ascétique. Tout ça pour éviter de participer à cette voie du profit, incarnée par une société de loisirs et de tourisme, qui veut occuper chaque moment de son temps de vacances.

Je prends conscience de cette gageure pendant la pause vaisselle. J'ai une réaction épidermique. « *Je ne suis pas ici pour me mortifier !* ». J'allais oublier que la vie, c'est aussi sortir, se mettre en mouvement physique, visiter des lieux... « *J'irai bel et bien au bassin d'Arcachon et grimper sur la dune du Pilat !* ». Je veux moi-aussi me sentir *en vacances*, profiter au maximum de mon escapade. Pourrais-je refuser, à une enfant en demande, de profiter du plaisir des sens, de la jubilation de jouer et de découvrir de nouveaux horizons ? Cet enfant s'est rebiffé, alors je pris le parti d'écouter son besoin d'ondes sensuelles, de stimulation, de sensations inédites. Je ne peux rentrer en résistance avec ce désir de jouissance qu'il m'est offert de vivre. Je vais bénéficier de ce que le monde me propose, et tant pis si c'est dans un système de « profit capitaliste » en « capitalisant » les expériences. Les vacances : investir son temps libre à tout prix, en avoir pour son argent et son temps ? J'assume !

C'est la carte du *Pape* qui fait entrer en relation, en interaction la vie intérieure et extérieure. Il va tenter de réunir, réunifier un monde de possibles en privilégiant ce qui a du cœur.

Nature

Ma biche, lundi 6

Hier soir devant la télévision, je me sentais forte, en confiance. Mais à 5 heures du matin, je n'allume pas la lumière en allant aux toilettes, tout comme hier soir avant d'aller me coucher... La carte de *la Lune* se rappelle à moi quant à cette peur de la prédation. Le soir, telle une enfant, je me réfugie le nez dans ma doudoune phoque qui fait office d'objet de transition, de *doudou* !

A la sortie du sommeil, plus que matinale, je suis contente de moi. Je me dis que j'ai réussi à gérer mon début d'aventurette quand soudain j'entends une petite voix intérieure rétorquer « C'est bien la première fois ! ». Je vois rouge, et ma première réaction est de vouloir donner un bon coup de pied dedans, comme un ballon qu'on propulse chez le voisin d'à côté : « *C'est faux, ce n'est pas moi ça !* » Je suis pincée dans mon amour propre : « *Mais non ce n'est pas la première fois enfin !* » Ma réaction montre bien la personnalité défensive du petit moi... Cette petite voix pointe du doigt une faille bien connue de la famille humaine, celle qui ne voit jamais tous les petits pas victorieux accomplis depuis la naissance. Celle qui préfère s'appesantir sur le côté défaitiste, les incidents, les faux pas, les « pas assez », les « peut mieux faire » qui nous serinent chaque jour. Mais « elle », elle me rappelle ma tendance à taquiner la médiocrité dans les eaux troubles du moi. C'est une voix soupçonneuse qui ne se berce pas d'illusions. *Un rabat-joie quoi !* Si je peux la voir soutenante, c'est dans le sens où elle peut m'éveiller de ma torpeur en me pinçant le bras bien fort. *Aie !* Par

ricochet, la coquine prône le pas tout à fait vrai mais pas tout à fait faux, pour m'inviter à changer ma perception des choses. Dans ce cas, le mental est un enseignant « délicat et bien attentionné », il enseigne à rebrousse-poil !

Je me ravise, et retourne ma veste en lui témoignant toute mon affection, redevable de ce qu'elle peut m'apporter. J'ai alors une première image, ou vision, celle d'une figurine « biche » restée à la maison sur mon autel normand. L'animal biche s'est dévoilé lors d'un voyage chamanique en tant qu'emblème porte-parole de mon mental. Deuxième image : la pauvre bête est plantée face à une forêt touffue sans visibilité. Puis cela s'éclaircit en une lumière de sous-bois, pour finir en un chemin longeant un bois bordé de fleurs jaunes (sur la gauche du tracé). Joli !

De là, je décide de faire une visualisation créatrice. En imagination, j'ouvre une piste dans cette « touffue » parcelle pour que ma bichette puisse déambuler librement, et par compassion pour son isolement, j'imagine un troupeau de congénères l'entraînant à leur suite.

Paralysés par la peur, nous n'osons pas franchir la porte de la psyché, symbolisée par cette masse imposante, par manque de visibilité et de courage. Par le biais détourné de l'imagination, j'ai alors tracé un chemin pour faciliter l'accès à cette forêt profonde. C'est un acte de symbolisation agissant (tout comme pour le rêve éveillé, le phénomène visionnaire, toutes les formes d'art...). Mais, dans mon cas, j'aurais très bien pu ne pas faire ce travail d'imagination, puisque mon inconscient m'a présenté un autre passage, bordé d'optimisme (les fleurs jaunes), vers l'unité.

Comme je l'ai fait également, je peux engager la conversation avec des mots cléments et compatissants envers mes failles humaines :

« Ok, j'en suis encore là, je ne sais pas toujours me débrouiller, je me blâme, je n'ai pas toujours le bon positionnement, je m'aveugle, mais je fais de mon mieux et je préfère que cela soit mis à jour plutôt que rester dans l'ignorance et la souffrance. »

Prendre conscience et accepter est déjà un premier pas. Grâce à ça et à la succession de visions, j'ai peut-être lâché du lest, et il a été plus facile de voir tout ce que j'allais vivre dans la semaine comme un verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide.

Deuxième thé

Vers sept heures trente, je feuillète le chapitre du livre *Âme de sorcière*, consacré aux arcanes du Tarot de Marseille. Après avoir lu la partie dédiée à *la Lune*, j'égoutte mon sachet de thé avec ma petite cuillère et le dépose sur la table. Surprise ! Le sachet a pris la forme du visage de l'astre dessiné ! Belle synchronicité...

« Cette carte parle de rêve, d'imagination, de clairvoyance, mais aussi d'instabilité, de remise en question, voire d'angoisse ou d'insécurité ». Comme je l'ai déjà mentionné, si je dois vivre de nouvelles aventures plus extrémistes, il y a des stades à dépasser pour apprivoiser mon insécurité latente.

Après ma séance de relaxation, mon âme s'est adressée à moi avec les paroles de la chanson de Calogero « *S'aimer, se désaimer* ». Cela m'inspire la pensée qu'il y a des mouvements tournés vers l'amour de soi et d'autres moins bienveillants. C'est un fait, il n'y a pas de jugement à arbitrer. Les courants d'amour

sont ainsi faits : si je peux aimer, je peux aussi mal aimer ou ne pas aimer. Mon âme m'a alors réaffirmé son amour. « *Mais elle est ma préférence à moi* » (Julien Clerc). Merci ! Amour partagé : « Tu es mon âme préférée » ! Je réitère à mon âme que je suis reconnaissante de tout ce qu'elle fait pour moi. Au moment du premier thé, j'avais eu les paroles de Vianney : « *Tu es la belle et moi la bête* ». « Bête, mon mental exaspérant ? Mais non ! Tu es parfait ! » Déjà dix-huit pages d'écriture dans mon carnet...

Le lac

Dans la matinée, postée sur la rive du lac, en face du camping, le vent se lève et je frissonne. J'écoute le chant d'un oiseau et le concert de percussions qu'entonne l'eau. Les sons sont plutôt boisés comme si les vaguelettes jouaient du balafon ou des bulles roulaient dans un cylindre en bois. Les yeux fermés, mon imaginaire prend le relais et j'imagine des animaux qui se poursuivent. L'esprit du lieu m'apparaît comme un grand oiseau blanc... Près du lac, tous les repères à l'origine du son sont perturbés. Plusieurs fois, je me retourne pour voir s'il y a du monde qui arrive par derrière. Quand je me lève, j'entends quelqu'un qui chante. C'est le son du rototom qui résonne dans le camping ! En marchant, un bourdon me fonce droit dessus, il ne dévie pas, c'est moi qui baisse la tête. « *Malotru !* » Ça m'éclate !

L'océan

L'après-midi, je rends visite à *l'océan*, *Le Vivier plage* (Biscarosse), un *parent* que je ne connais pas bien. Le chemin qui mène à la plage est bordé de pins. Dès que j'y arrive, le sentiment

d'immensité me saisit, et je suis étourdie d'emblée. L'océan est magnétique, et pieds nus dans le sable mouvant, je m'achemine vers son rivage.

La plage, paysage vierge et dégagé, est quasi déserte. Le ciel forme une vaste coupole au-dessus de ma tête. Les pieds dans le col claudine blanc de l'océan je me sens humble, et je ne prends pas de risque inutile. Les vagues ne forment pas de gros rouleaux mais je ressens son énergie d'océan. Je suis émue et mêle mes perles de larmes à l'eau de mon hôte. Moment de partage entre ma fragile humanité et sa puissance magique.

Je déambule, m'ancre les talons dans le sable mouillé et fait des bains de pieds dans les mares d'eau chaude où des oiseaux gris cendrés aiment à patauger. Quand ils prennent leur envol, ils ondulent d'allégresse et de vie ! Un rapace qui forme des cercles et un avion de chasse de métal, qui file à l'horizontale de la plage, partageront aussi le ciel à différents moments. En remontant sur mes pas, je discerne un petit galet tout rond « *Oh !* » Sa rondeur me fait de l'effet. Un peu plus loin, un second encore plus petit. Mon regard anthropomorphique crée une filiation de mère à enfant pour les deux petits cailloux. Je décide de les garder avec moi avant de faire une offrande de tabac que le vent fait s'envoler vers l'eau. L'horizon, lui aussi appelle l'imaginaire. Avec sa nuance de bleu plus foncé, il dessine un muret. Je peux imaginer tout ce que je veux au-delà de son enceinte...

L'océan a une altérité majestueuse mais nous pouvons nous apprivoiser. Au bord, quand il me lèche les pieds, tout en maintenant une certaine distance, il reste attrayant et amical. Car je n'oublie pas qu'il est un *Tout autre*, un *autre Tout* sur lequel je n'ai

aucune prise, aucun contrôle. Je m'accorde une pause sur une dune avant de repartir. C'est une autre atmosphère qui m'aide à retrouver mes esprits. La jubilation et l'excitation retombent.

Le soir au camping, je suis speed mais je me sens bien. Est-ce lié à l'énergie dynamique de l'océan ? Sur le transat, je n'ai pas la sensation de prélassement car je ne me sens pas fatiguée. Au dîner, j'aurais bien mangé un œuf. Pas un bœuf ! La viande ne me manque pas.

Je m'assois à la table et prend conscience des paroles de la chanson de Slimane qui me trotte dans la tête : « *Je ne l'aime pas comme toi* ». La comparaison de deux femmes, dans la chanson, s'impose comme si mon âme faisait référence à deux Véronique. Je parie sur le fait qu'elle a une préférence pour la Véronique détendue, amusée, détachée des contingences matérielles humaines, qui prend soin et rit d'elle-même, qui compose avec ce qui se présente...

A fleur de vie

Embrouille, mardi 7

Ce matin, réveil à six heures. Je me pose la question de savoir ce qui donne de la valeur aux choses et aux événements. Les mots font la lumière sur ce qui a été vécu, permettent de s'en distancier. Mais ce sont les ressentis, sentiments et impressions qui me donnent cette sensation d'exister.

Il n'est qu'une heure du mat quand je vais aux toilettes. Je suis de mauvaise humeur et peste. La voix de ma conscience est revenue m'embrouiller, me ramenant encore vers l'intranquillité de ma nature. Ça se bataille toujours entre moi et moi. J'ai ignoré les griefs de la voix et je n'ai volontairement pas gardé en mémoire l'objet de notre chicane. Cependant un chant vient conclure : « Quoi ? notre amour fou ne serait que des cendres !⁸ »

Dans la dualité, comme au sein d'un vieux couple aigri et frustré, il y a des frictions permanentes. Je n'ai pas eu envie de me laisser atteindre, de me défendre et d'argumenter. Luis Ansa, dont l'enseignement a été consigné par Robert Eymery, dans *La voie du sentir*,⁹ affirme : « Le corps mental peut se défendre, il peut répondre [...] : *je ne suis pas d'accord* [...] mais le corps émotionnel est comme un bébé, il est sans défense, il n'entre pas dans une dialectique de raisonnement dans laquelle vous pouvez vous opposer. » Alors, j'ai claqué la porte au nez de mon détracteur ! Réaction radicale face à un mental qui ne me laisse aucun répit. Activer des actions de médiation, admettre mes difficultés, déjouer mes penchants dysfonctionnels... semblent des

tentatives dérisoires pour m'affranchir de son ascendant. Malgré tout, je vais persister.

Je ne veux plus être ce soldat perpétuellement en lutte sur le champ de bataille de l'esprit. Je désire ardemment laisser la place au moi « amoureux », épris de liberté et de beauté, qui veut installer la paix. Mais l'autre partie, avec son insatisfaction chronique pleine de jugements n'est jamais contente, tranquille, sécurisée... C'est la rengaine du « Je t'aime moi non plus » ou du « Je t'aime puis je ne t'aime plus » en oscillation permanente. Quelque chose d'autre doit (re)naître de ces cendres pour une cohabitation apaisée. Une volonté de dialogue et de compréhension. Je retrouve mon calme en retournant à la sensation de mon corps.

Que du bonheur !

La nuit a été agitée. On voit au lit d'un enfant s'il a bien dormi. Mon lit est en « bordel », les draps et couvertures sens dessus-dessous ! Je me rappelle un fragment de rêve de la nuit à propos de souveraineté dans mon espace intérieur. Luis Ansa¹⁰ : « Alors un jour, décidez de créer votre espace intérieur et définissez-le ». Il s'agit de dessiner un cercle sur un papier et noter tout ce qu'on se rappelle de positif dans notre vie. Au moment de la lecture, je n'ai pas fait l'exercice mais l'inconscient s'est saisi de cette lecture pour que je m'intéresse de plus près à une clarification positive... Mon âme, mon corps et mon mental ont été sensibles à la proposition de l'enseignant.

Dans ce songe, je vois un cercle faisant référence à une *bulle de bonheur*, ce dernier mot, peut-être écrit à l'intérieur. Elle me fait penser à une île. *Qu'est-ce qui fait mon bonheur ?* Je n'ai pas

vraiment envie de le circonscrire mais je peux exprimer un point de vue :

Quand je suis heureuse, mon être pétille comme des bulles de champagne effervescentes qui s'échappent de la coupe. Lorsque je vibre à l'unisson avec le moment et mon environnement, ces instants « amoureux » s'échappent du train-train quotidien et me remplissent d'une nouvelle énergie d'où la joie peut s'enclencher. En public, la saveur de l'instant dépendra du lien entretenu avec toutes mes relations, avec *Tous les miens* comme disent les amérindiens. Ce peut être aussi dans la satisfaction d'un moment neutre que je m'accorde : je ne fais rien de spécial, aucune pensée liée à un souci ne vient m'agresser. Remplie de ma pleine présence au monde, toutes mes instances, mental, cœur, corps, âme sont sur la même longueur d'ondes. Ces moments de « grâce » ne durent pas, mais à coup sûr, plus je crée des conditions favorables à leur venue, plus ils se manifesteront, et m'aideront à me délivrer des carcans qui me retiennent prisonnière.

Mon îlot de bonheur est un temps et un espace préservé, sur lequel je veille et prends soin. Cela a à voir avec un profond respect pour cette entité à part entière que je forme, et qui permet de me relâcher et m'abandonner. Cette bulle me promet du *bib*, du *bonheur intérieur brut*, si je me maintiens en équilibre dans l'ici et maintenant, dans l'accueil de mes sensations. Au sein de la nature, je l'éprouve sensuellement grâce à ma connexion aux éléments naturels. Par contre, il n'est pas si évident dans la vie quotidienne, tel un funambule, de maintenir son cap sur ce fil de vigilance ! Pour maintenir l'équilibre, il faut faire face à une succession de déséquilibres avant d'arriver à bon port, une base où se reposer un

peu (et se sentir heureux), avant un autre point de bascule. Le bonheur est comme arraché à cette linéarité des jours qui se succèdent.

Flânant dans mon lit, les images sont emplies de lumière dès que je ferme les yeux, quand soudain, la petite fée grise apparaît ! Durant mes journées dehors, effectivement, la lumière du jour m'assaille, mais une fois recroquevillée dans la nuit noire, le voile terne de la grisaille peut tomber sur l'image idyllique que je projette sur mon expérience ici. Et parfois sur l'image que j'entretiens sur moi-même. Il y a encore des zones de grisaille dans mon intériorité qui empiètent sur ma libération... :

Sans parler de bonheur, Luis Ansa préconise page 409 : « (...) le semblable attire le semblable. Alors positionnez votre antenne sur le positif ! À tout moment (...), vous avez la possibilité de faire ce choix. »

L'apparition de la *fée synchronicité* est un tremplin pour la compréhension du livre de Robert Eymery, et de ce que je cherche à éclaircir et honorer dans ma vie. Luis Ansa enseigne que notre être profond, par capillarité (dans mon expérience parfois ma peau frissonne sur un mot, un événement énergétique, un échange avec une personne...), va inconsciemment, tout au long de la journée (et de la nuit ?) capter l'imperceptible de son environnement. Cet ensemble de signaux peuvent nourrir mon être. Par extension, j'imagine que tout objet, événement, émotion, lecture, sensation, impression, synchronicité peut être un catalyseur pour ma création, mais aussi pour ma transformation. De cette captation intuitive, je peux générer et alimenter ma bulle. Sur mon île, la création est reine, l'inspiration rattachée à l'intuition, est ma tutrice pour une

vie belle et équilibrée ! Cette énergie inspirante va pérenniser une collaboration s'exprimant dans le corps par des sensations et des ressentis subtils, de plus en plus manifestes. Dans cette optique, l'univers lui-même devient un bienfaiteur qui va perpétuer ce même courant bénéfique. En tant qu'auteur, je me réjouis de cette synergie !

Amour

Puis revient à nouveau, au premier p'tit déj de la journée, la chanson de Slimane, sur un amour passé, *A fleur de toi*¹¹. Elle me tire des larmes. Dans celle-ci, le cœur de l'homme est tiraillé entre deux femmes, une du passé et une du présent. Pourquoi suis-je émue ?

Je n'ai pas la nostalgie du passé, bien au contraire. J'ai plutôt des regrets de ne pas avoir eu assez de cran pour aller au bout de projets ou répondre à mes demandes profondes. Dans mon présent, je peine encore à accepter mes limites.

Il y a un tiraillement, lié à mon passé d'enfant timide et triste, qui se répercute sur mon présent. Parfois je redeviens vulnérable, en proie à l'isolement affectif (manque d'attention, de respect de la part des autres, indifférence...), et à mes renoncements du passé. N'ai-je pas tendance à mettre un mouchoir sur mes rêves et mes désirs profonds, par peur de souffrir et d'échouer ? Repliant ainsi mes ailes dans le silence et la tristesse.

Même si maintenant, au niveau affectif, je reviens sur le devant de la scène, et ne reste plus dans mon coin à pleurnicher sur mon sort, l'amour et l'amour propre sont souvent mis à mal dans une vie. L'amour n'est pas une voie de tout repos, et pour se protéger

de ses heurts (non réciprocité, échecs...), ne choisit-on pas le plus souvent la facilité ? A force d'être éconduite, il m'arrive de renoncer à prendre les choses en mains pour aller chercher mon bonheur. Quand j'ai... réparé des fêlures, recollé des pots cassés, cautérisé des blessures, renoué des relations saines, accepter et pardonner, que je me suis détendue, ai ouvert les vannes de la joie..., je prends plus largement part à ce grand courant de vie qui fait me lever le matin et me met le cœur à l'ouvrage. L'amour s'exprime en moi quand il est animé par la joie et la confiance... Elles me permettent d'avancer plus sereinement et librement. Ne s'agirait-il pas alors « seulement » d'aimer l'amour, sans vouloir l'attacher à quelqu'un ou quelque chose, mais tout faire pour que ce sentiment si puissant illumine l'ordinaire des jours ? Luis Ansa : « Le point d'amour est l'au-delà de vous-même. Faites exister l'amour qui aime [...] »

Comme Robinson, mon phoque capuche est mon Vendredi à moi. Il symbolise par sa douceur (son tissu peluche), la protection de la mère. Après la chaleur du père, je me dis que l'étayage parental est primordial pour déployer mes ailes et me sentir fondamentalement libre. Ai-je toujours besoin des béquilles du regard et de la présence bienveillante de l'autre pour me tenir debout ? Mon âme est le feu qui repousse les animaux sauvages. Je peux compter sur elle pour mon émancipation. Elle me réchauffe, illumine mon chemin, aide à ma survie, pallie à mon besoin d'affection...

Contentement

La journée a passé comme une fleur. Ce soir, la pluie s'invite. Présence cathodique et sms de mes proches me donnent les vitamines pour rebooster ma carence humaine et affective. Mais je suis contente de retrouver ce face à face avec moi-même. Ma journée a été chargée comme une vacancière !

Je me rends compte que le balnéaire ne m'apporte pas de réels bienfaits. A Arcachon, mon « appel à l'univers » pour me dégoter un p'tit resto sympa, bon rapport qualité/prix m'a exaucé d'un bon repas. Le fait-maison a flatté mes papilles. Le contentement participe de mon art de vivre. Cette idée de « qualité » me séduit. « Ingurgiter » au buffet de la vie, ne m'intéresse pas. Les bonnes et belles choses doivent être savourées, et non servies à volonté. Le contentement est primordial pour moi, et tant pis si je sacrifie quelque chose au passage. La qualité participe aussi au sentiment de satiété ! Offrir à mon être, ici ou ailleurs, ce à quoi il aspire, voilà l'important ! Je considère les petites choses inattendues du réel comme un cadeau, une bénédiction : ce matin, un couple de pies s'est posé sur ma balustrade.

Aujourd'hui, je n'ai pas eu trop le temps de me recentrer réellement sur mon instant présent, notamment au Pilat. Trop de monde... J'ai regretté après. A la fin de la journée, mes petites activités d'enrichissement intérieur m'ont manqué. J'ai toujours besoin d'elles pour me réaliser. Ma satiété est assouvie quand ma journée est mobilisée par des temps de ressourcement physique, de stimulation intellectuelle, créative et spirituelle. Je ne veux pas gâcher le temps qu'il me reste à vivre. Après 50 ans, la question se pose avec urgence : *qu'est-ce que tu attends pour réaliser tes rêves*

et projets ? La vie est si courte ! Ce serait intolérable d'arriver à la fin du parcours sans avoir accompli un certain nombre de choses. « Mais le bien-être ne se capitalise pas, on en jouit ! », Véronique enfin !

Une journée de rêves

Mercredi 8

Levée à 9 h 30. Rien ne presse. Journée pluvieuse, rien de prévu aujourd'hui. Une page vierge...

Je commence à me sentir chez moi ici. Le ciel verse son trop plein sur le toit du mobil-home. Cela m'incite à un moment de repli, idéal pour me lover au cœur de l'abri. En ce milieu de séjour (moment spécial, sans doute signifiant), je rentre à reculons dans ma coquille. Jusqu'à présent, tout semble s'articuler dans un dessein qui fait sens sans savoir précisément vers quoi je m'achemine.

Dans ma tanière, la porosité entre l'extérieur et l'intérieur, l'extériorité et mon intériorité, la nature et moi est palpable. Les parois sont minces ! Aujourd'hui, les rafales de vent sont virulentes et suscitent en moi des instants de surprise mêlés de peurs, comme si je faisais face à des accès de colère. Cela me ramène à l'autorité parfois intempestive de mon père et sans doute à toutes les agressions émotionnelles (cris, disputes, méchanceté gratuite...) inattendues et subites de la part des autres. En pensant à mon père, mon cœur se serre un brin. Je me dis que ce sont nos larmes à tous les deux qui roulent sur moi. Moi aussi, j'ai fait souffrir mon père, au point de me sentir un monstre après son décès ! *Qu'en est-il de mes propres accès de colère ?*

Ici, je me sens forte et vulnérable à la fois, capable de céder le passage à ma vulnérabilité, de l'assumer. Cette perméabilité est une

grande opportunité pour faire la paix avec moi-même (bouffée de chaleur lors de l'écriture sur place). Laisser s'exprimer toutes ces voix et tous ces « moi » sans plus avoir de compte à rendre à quiconque, dans ce bungalow qui fait office de matrice ou d'organisme, où la libre-circulation est de mise... (à l'ordinateur, tout de suite, je baille, encore un signal de mon corps qui réagit à ces mots de « libre-circulation »).

Ayant décidé de rester « à la maison » aujourd'hui, j'entreprends de faire une pause relaxation sur mon lit. Je ressens des tensions au niveau de la nuque, de la tête et des trapèzes. Une sensation au niveau du cou entraîne une réaction de douleur au niveau de l'index gauche. Rattachés au mental, l'index désigne les choses et montre du doigt ; la gorge quant à elle, est le lieu où transitent les mots.

La chaleur imprègne tout mon corps, accompagné d'une impression d'ensoleillement. Suite à la lecture d'un extrait de *La voie du sentir*, je fais un exercice concernant la remémoration d'un souvenir positif, et me rappelle immédiatement un pique-nique de mon enfance, dans une clairière ensoleillée. Progressivement, la détente, encore incomplète, s'ancre.

Les sons se succèdent en variations et modulations ou en sons différents. Par intermittence, la percussion de la pluie m'inspire des oiseaux qui piétinent le toit de tôle, tandis que dans les temps de silence, la paix est ressentie plus profondément.

Quand mon attention arrive au niveau des pieds, je vois un lac. Je suis sereine quand mon attention remonte vers l'arrière du corps, au niveau des cuisses, puis des reins et de l'abdomen. Je vois alors un rocher tenu en équilibre sur la pointe, dans une eau peu profonde

qui affleure sur le sol. Mon plexus réagit à plusieurs reprises. Au niveau du dos qui me chauffe, je vois un grand ciel. J'ai une impression de hauteur. Une large citadelle s'impose visuellement à moi. Je me sens redescendre tout en voyant la pente d'une grande dune. Je m'étire, mes mains sur le cœur distribuent une chaleur agréable, ma narine droite se dégage (tout comme maintenant à mon ordinateur). Je me sens bien.

Après le déjeuner, je pense à mes séjours chaleureux chez mes grands-parents maternels.

Lors de mon insomnie de la nuit passée, j'ai remarqué que je suis drôlement encline à faire des commentaires sur tout et n'importe quoi. Malgré le passage sans sommeil, j'ai quand même rêvé d'avoir volé un « chouchou » (l'ornement de cheveux) noir pailleté d'or, qu'une femme portait autour de son chignon. Une personne alertait l'entourage de mon méfait, alors que je ne me sentais pas coupable. J'examinerai ce rêve plus tard, grâce à un autre rêve.

Quant à la sieste, un rêve touchant à l'intime est venu me tourmenter, et installer sa mauvaise graine dans mon esprit. Sont ravivés tous les abus de confiance de la part de cet homme, un ex. Certains hôtes ne sont plus les bienvenus dans ma psyché ! Durant cette semaine de retraite, je fais le ménage à bien des niveaux : je nettoie l'espace et fait de la place. J'ai tellement envie de légèreté !

Prête à porter

Jeudi 9

Le vent s'est mis à souffler toute la nuit. Cela m'a bercé tout en chassant mon insécurité nocturne. Je me lève à 6 h 30, et pour finir mon thé, je m'installe à la terrasse. Une fois rentrée à l'intérieur, j'ai encore la sensation d'être bousculée par le vent. C'est plus facile d'accepter les conditions du vent, que tout ce qui contrecarre ma vie à des niveaux divers.

La colère est encore au fond de moi, dans un passif de sans emploi sans qualification (j'ai fait des études universitaires en arts plastiques), quand j'étais jeune adulte. J'ai encore des relents d'animosité envers la terre entière mais aussi envers mon père notamment, qui de mon point de vue subjectif, n'a pas su, pu ou voulu m'aider, préférant me juger parfois sévèrement. Mais me suis-je au moins une fois mise à sa place ?

Après avoir été maître auxiliaire en arts plastiques, formée à la PAO¹² mais sans expérience, mon père avait confié à un oncle après un repas dominical « *Elle ne fait rien de ses journées !* ». J'avais été profondément blessée... Mais cela avait aussi motivé mon départ de la maison afin de prendre un studio, *pour le meilleur*¹³. Il ne se rendait pas compte de la réelle difficulté des personnes sans qualification ou sans expérience (il y a aussi bien-sûr des facteurs psychologiques), à trouver du travail. Pour la PAO, c'est grâce à la cousine de maman, qui a corrigé mon ouvrage *Le chant du dedans*, que j'ai pu démarrer ma « carrière » en 1998 dans la presse locale

brayonne. Claviste en PAO sera mon métier pendant une dizaine d'années.

Je ne m'attendais pas à ce que la confrontation avec la météo me rappelle, que pour avancer dans la vie, il ne faut pas perdre de temps à se plaindre, et plutôt voir le verre à moitié plein qu'à moitié vide. J'aurais très bien pu laisser la mère Théo me saboter mon aventure. Ainsi en est-il de tous les aléas... J'aurais tellement voulu vivre encore plus dehors, sur ma terrasse d'adoption ! Cela m'entraîne à envisager d'autres alternatives, à ne pas me laisser intimider et à sortir malgré tout. Question de souplesse et de mobilité.

Je n'ai pas réussi à me priver de télé. La veille au soir, j'ai visionné un film à la télévision, sur le déni de grossesse, avec Alix Poisson¹⁴. Je rêve de cette actrice dans la nuit :

Elle gère un grand entrepôt de fringues. Je quête des bijoux et des nouveaux vêtements. Dans un rayonnage, je trouve un gilet noir qui me plaît bien. Malheureusement, il est trop petit. C'est alors que je m'aperçois que ce sont des vêtements pour enfants ! Même si je me demande s'il n'y a pas une nouvelle collection, je n'ose pas questionner la gérante. Elle revient alors vers moi irritée, en me disant que je ne lui ai pas demandé si la nouvelle collection était arrivée. Elle m'indique le chemin, sur la droite.

Cela m'inspire plusieurs choses :

Est-ce que je ne désire pas porter en moi, sans oser l'envisager, (en le déniait même), quelque chose de plus grand, à ma taille, et de surcroît, plus lumineux ? Alors que je me cantonne à vouloir arborer des vêtements d'enfants !

N'est-ce pas infantile d'avoir toujours cette réserve (paralysante parfois) qui m'entraîne à me mettre en retrait de la vie, et de ne pas tout tenter pour naître à moi-même ? Je ne me déploie pas dans toute ma dimension d'adulte, prompt à répondre à l'invitation des appels de mon être. Il s'agit de prendre le risque de vivre et non d'être un adulte responsable. Combien de temps encore, de manière condescendante et complaisante, vais-je rester dans l'ombre de moi-même ? Ne réalisant pas (dans le sens d'une réalisation personnelle et d'une conscientisation) à sa juste mesure tout ce que je porte en moi de beau, de grand, de lumineux.

Je pourrais prendre le parti d'expérimenter tout ce qui me tient à cœur, sans chercher l'approbation des autres. De cette frustration et ce pessimisme (même si je suis désormais plus optimiste, ce n'est pas encore ce qui me caractérise le plus), une déprime latente remonte régulièrement à la surface. Mais voilà, je restreins le champ de mes possibilités, comme une enfant qui n'a pas encore ouvert tous ses cadeaux et qui ne réalise pas toute la latitude qu'elle a pour être, faire et devenir ce qu'elle veut être. Où sont mes rêves et mes désirs depuis mes échecs à me réaliser dans une voie professionnelle attractive ?

Même si actuellement, je me sens utile dans la structure où je travaille, je rêve d'indépendance (professionnelle mais aussi d'espace et de liberté de mouvement). Mes choix sont encore trop souvent dictés par le regard des autres, la société d'abnégation et de labeur du système capitaliste.

Pourquoi toujours choisir le petit, le moyen, le médiocre ? Le repli dans la grisaille et sa zone de confort ? J'ai commencé mes premiers pas sur le chemin de l'activité professionnelle

indépendante il y a quelques années déjà, mais sans jamais concrétiser une activité pérenne avec des retombées financières acceptables. Et aujourd'hui, j'ai peur de me tromper !

On m'encourage pourtant à voir la nouvelle collection des possibles. Et de faire mon choix pour « porter » (être et faire) ce qui me fait envie. J'ai tout le soutien spirituel dont j'ai besoin ! J'ai avec moi une équipe de choc (qui amortit toujours mes chocs émotionnels d'ailleurs) : mes perceptions extra-sensorielles, mes alliés guides, mes animaux totems, mon âme, mes corps subtils, mon corps physique... Ils m'ouvrent également l'accès au « champ de connaissance » (disponible à tous), pour m'enseigner et répondre à mes questions individuelles (notion *d'imaginal* d'Henri Corbin).

J'envisage le tissu de cette nouvelle vie (dans l'intériorité et tous les domaines terrestres) ample, naturellement doux, confortable, souple et résistant ; très coloré, lumineux, avec des fils argentés et dorés ; plutôt exotique et ethnique, joyeux et soyeux, prenant soin de mettre en valeur l'humain et sa « spiritualomorphopsychologie » ; créatif et alternatif, avec de l'originalité, bio (rythme/diversité) ...

Une autre voie possible

Après le film, j'ai visionné l'émission *Ça ne sortira pas d'ici*, animé par Michel Cymes, dont le premier invité était Pierre Palmade. Ce dernier a révélé qu'il croyait à un Dieu, une énergie « supérieure » soutenante : le *hasard*. Pierre donnait l'exemple qu'une réponse à une de ses questions pouvait advenir dans une conversation. Eh bien, j'ai applaudi ! Toute personne en grande

difficulté pourrait trouver un appui bienveillant et inconditionnel auprès de cette énergie dite « spirituelle » dont la majorité se méfie. Il suffit juste d'enclencher un mouvement de réceptivité aux signes et invitations. Tous mes écrits essaient de la réhabiliter dans sa plus simple et belle expression, celle d'un tremplin pour gagner sa liberté. Nous avons tous, tant à y gagner ! Je veux le crier !

Je reviens vers le rêve du « chouchou », où je cherchais le pailleté dans le doré. Comme toute personne, je porte encore un regard très terrestre, rempli d'a priori. Mon champ de vision est encore réduit sur toutes les possibilités de l'être humain et l'essor qu'il peut prendre dans la vie. Je perpétue un modèle de pensée, d'être, de faire qui me maintient dans l'apprentissage depuis un chemin épineux et tortueux (souffrance, doutes, peurs, manque de confiance, pessimisme, culpabilité, restrictions...).

Je n'imagine même pas que je puisse me déployer depuis une zone d'amour, de paix, de beauté (tiens, mais c'est mon île !). J'ai toujours envisagé la libération par la voie dure, la difficulté, la violence perpétrée envers moi-même (les coups de pieds au cul...) ! Mais la libération n'est-elle pas déjà là ? Dans cette force colossale, ces potentiels inouïs où se cachent cette liberté et cet amour non restrictif !

Mes représentations, ma souffrance, mes difficultés, sous le faisceau mental, réduisent mon champ d'action et d'être. Alors qu'un état d'esprit souple me faciliterait la vie si je voyais chaque événement comme une simple expérience ! Là où j'en suis, grâce à mon expérience, avec mon niveau de conscience actuel, il est question pour moi, d'envisager la voie de la douceur, du non effort, du lâcher-prise total, de l'abandon, de l'inspiration, de la confiance

absolue (and so on) ... La vie pourvoira toujours à ce qu'il y a de mieux pour moi si je me laisse entraîner. Le doré est relatif au corps subtil dit « spirituel ». Il est le référent de la lumière, de sa vibration, de cet amour vibrant que nous portons tous. C'est la nouvelle collection que l'humain doit être « prêt à porter ».

Faire l'expérience de cette lumière fut pour moi doux et naturel. C'est accessible à tous ! Une fois notamment, j'ai été saisie par ce délicat rayonnement chaleureux dans la poitrine. Je l'ai senti, sous le coup de l'émotion, déclenchée par une personne évoquant la difficulté à développer la bonté de manière inconditionnelle. Est-ce cela l'expression de la bonté ?

Rudesse

Hier soir, avec l'aide de mon intuition, j'ai voulu mettre à jour la carte (encore cachetée dans une enveloppe) que j'avais tiré le dimanche, le lendemain de mon arrivée.

Il s'agit de l'*Ours rude*¹⁵. Avec le ressenti de mes mains effleurant le dessus de la carte à travers l'enveloppe, j'ai eu, par ricochet, un frisson le long de ma jambe gauche. Dans cet arcane, il est question pour les femmes éthérées, de se confronter à la « rudesse » du monde, pour se construire. C'est le point de vue inverse de ce que je viens d'évoquer dans les paragraphes précédents.

Je connais l'adversité, mais je suis une idéaliste (pas une romantique). Je ne pense pas minimiser la rudesse du monde, même si je suis une rêveuse, une voltigeuse. Comme dit plus haut, je connais le dur, le résistant, le grossier mais j'ai foi en la beauté. Cela anime ma création notamment. Pour contrebalancer ce monde

pour lequel je ne me sens pas d'affinité outre-mesure, la création est ma bulle de bonheur. Tel un rempart pour me protéger de la laideur, la beauté s'affranchit de la brutalité par un courant lumineux ou mélancolique, coloré ou poétique.

Cette carte me parle « d'audace », de courage pour faire face et « être au cœur des péripéties de l'existence¹⁶ ». Je suis entièrement dévouée à cette invitation : « Mettre tout en œuvre pour vivre de manière plus sauvage, (c'est) vivre de manière plus libre en s'affranchissant des dogmes inculqués par l'humain pour l'asservir, en-dehors du « qu'en dira-t-on »¹⁷.

En effet, j'ai besoin de me fortifier, et cette parenthèse en solitaire m'aide à retrouver des racines, pour ne plus être membre de ce « peuple flottant » (expression amérindienne pour parler des blancs, reprise par Monique Grande). J'ai mis tout de côté pendant une semaine afin de contacter ma propre « *puissance de feu*¹⁸ » ! Hier en lisant cette expression dans le livret qui accompagne le jeu de cartes, j'ai eu des frissons le long de la jambe droite, celle qui, à mon avis, me relie au monde physique. Je suis capable de vivre par moi-même, d'être cette femme « solide », de ne pas dépendre physiquement et émotionnellement de quelqu'un.

Le vrai compagnonnage se vit avec cette force instinctive et intuitive pour laisser vivre au creux de moi l'amour inébranlable qui me dépasse. Luis Ansa : « Je ne suis que la mémoire de ce que l'amour a déposé en son sein, son parfum, sa sensualité, sa grandeur, son « savoir-ouvrir » le possible ignoré de l'homme ». « Cela, je le vis en silence, dans un amour qui vient de loin. »

Depuis hier soir, une zone de psoriasis sur mon coude gauche me gratte. Je pense qu'il a été réactivé par mon malaise, suite à mon

rêve de mercredi, et peut-être à l'approche du retour... Voilà quelques brins de soleil. « *C'est cadeau Véronique !* ». *Bon timing l'univers !* J'ai fini d'écrire pour ce soir.

Ça sent la fin

Vendredi 10

Ce matin, j'ai le sentiment de manquer de temps pour optimiser ma dernière journée, et cela se traduit par une sensation de manquer d'air. Le temps s'est condensé à nouveau. Il a repris son décompte pressurant.

Hier, je suis sortie le matin et l'après-midi, laissant de côté mes activités de recentrage. L'air vivifiant (pluie et fraîcheur) m'a aéré la tête après ma journée du mercredi au mobil-home.

J'ai entendu le coucou chanter. Quel plaisir !

Ce matin, relax alitée. Derrière mes paupières, les mouvements d'eau dans une succession de paysages m'aident à me détendre. Il n'y a pas à dire, les paysages visités de la région s'impriment sur ma psyché et ont un pouvoir apaisant. Puis, de manière impromptue, la couleur orange s'invite, et je vois un tracteur qui laboure une prairie de fleurs mauves avec des champs de blé doré autour...

Enfin, le gorille me rend visite, je le connais déjà d'ailleurs. Finalement, c'est peut-être lui qui m'accompagne pour amortir la rudesse du monde ! Sous le joug d'une douleur spasmodique au genou gauche, le gorille secoue l'arbre aux fleurs blanches, qui pour moi, symbolise le « féminin sacré ». Le monde « rude » malmène l'essence de mon féminin ! Le gorille est le porte-drapeau de toutes les colères engendrées dans ma relation à l'autre et au monde. Le « je-nous » n'est pas bien vécu, il va sans dire ...

Ce matin, j'ai lu quelques pages de *La voie du sentir*. Je m'aperçois, après coup, que cela forme une sorte de bilan de ce que j'ai vécu ici, mettant au clair dans mon esprit la distinction entre *essence et personnalité*.

« La voie du sentir, c'est vivre le goût de l'amour. On ne peut l'attraper [...] il est dans des petites choses que l'on fait pour rien. » Contempler, rire, s'amuser, rêvasser...

Puis, entre deux, je me voile de gris, suite à un appel d'une prétendue instance de protection des libertés individuelles, reçu hier. Cet appel est la continuité d'un « hold-up commercial » subi un mois auparavant, lié à un soi-disant virus sur mon ordinateur portable, qui a débouché sur son nettoyage et la vente d'un antivirus, au prix fort. Effectivement, l'on m'annonce que j'ai été victime d'une arnaque. « *Ah bon, sans blague !* ». Il y a un mois, je m'étais sentie après coup, naïvement manipulable. Pas question de me faire avoir une deuxième fois ! L'écriture m'apaise en analysant la situation. Ils ont les mots, un processus de manipulation bien rôdé sur des pigeons de mon genre. J'ai été abusée mais je me ressens plus crédule que naïve car tout a été fait pour me faire peur et donc me bernier.

Bref ! Passons à autre chose... Revenons à nos moutons :

« L'essence est innée et elle opère par la grâce ». [...] La personnalité est acquise et opère par la reconnaissance, l'effort, le mérite ». Ou encore « L'être est extrêmement sensible au climat, à l'atmosphère, à la température qui règne dans une pièce, un foyer, dans une existence » alors que « Vivre avec sa personnalité, c'est vivre identifié [...]. Tout ce qu'elle sait faire, c'est pénétrer, dicter, condamner. Elle n'a aucun discernement. » En vivant dehors, c'est

exactement le programme de *l'essence* que je recherche : capter le monde par mes sens et mes sensations, « respecter mon essence avec ses goûts, ses odeurs, sa musique, sa nourriture ».

Je reviens à cette notion de discernement, corroborée par le tirage d'une carte, *Le sage*⁹⁹ afin de clôturer l'analyse de mon séjour. Quand je fais un jeu de devinette intuitive à l'aveugle, j'aime *sentir* les choses, c'est-à-dire laisser mon corps capter des informations. A l'occasion, mes narines se sont débouchées. C'est marrant quand il s'agit de « sentir », mais quand le corps est plus détendu sans le patronage du mental, laisse-t-il mieux passer l'air ? (là en écrivant, mon nez se débouche encore). En même temps, mon cœur s'est emballé et le vent s'est mis à souffler (me faisant penser que le vent avait, peut-être, une part de représentation sur la carte).

Dans ce jeu, *Le sage* « élargit notre vision des choses », « nous ouvre à des dimensions plus subtiles » pour nous encourager à « incarner sa spiritualité » en donnant du sens à sa vie. Pour moi, donner du sens à sa vie, c'est profiter des sens, qu'ils soient physiques ou subtils, et des sensations. Mon ambition terrestre est bien là : présence, mouvement depuis mon centre, détente et sensualité afin d'apporter la joie, le bien-être, la vitalité... L'amour est l'allié de mon essence, il me fait me sentir belle ! Il a une faim d'ogre. Ne voir en l'amour que sa part sentimentale, c'est passer à côté de sa porte dérobée. Grâce au discernement, *le Sage* fait la part des choses sans rien renier. Pour l'illustrer, afin de respecter la chronologie, j'évoquerai un peu plus loin la prise de conscience du poids de mon ombre.

Effectivement, la carte dévoilée met à jour des feuilles d'érable rouges qui volent parmi des volutes ocre sur le fond de la carte ! Je considère le vent comme un de mes alliés (voir *Le chant du dedans* dans le chapitre *Nature et cosmos*). Drôle de synchronicité d'avoir entendu une bourrasque extérieure se manifester au moment de mon introspection intuitive ! Même pour un simple jeu, une complicité avec les éléments est possible ? L'intuition serait d'un soutien permanent. C'est impératif et incontournable de faire confiance à cet « univers » pour m'accompagner dans mon parcours terrestre.

Mais pourquoi *l'univers* me répond-il ? Cela nous paraît si extraordinaire... Parce qu'on a perdu la connexion avec la nature. Nous sommes les seuls à s'y mettre à l'écart. Car, nous tous formons l'univers. Nous faisons partie prenante de cette nature, en tant qu'espèce des différents règnes, humain, animal, végétal, alimentés par le feu, l'air, l'eau et la terre.

Bilan

Je suis très satisfaite de cette immersion en pays nu, car inconnu. Mon essence et ma personnalité ont cohabité pour concilier leurs deux natures. J'ai essayé de répondre à leurs désirs et assouvir leurs besoins. Mon individu a offert à mon être de l'espace et du temps (manque à gagner dans la vie quotidienne).

Bien-sûr, je n'ai pas fondamentalement changé en quelques jours, mais j'ai réussi à aller plus loin dans ma compréhension de ce qui se joue en moi et dans mon interaction avec « l'univers ». J'ai approfondi ces réflexions en acceptant de « vivre une

expérience » très riche et dense (au-delà de mes espérances), sans volonté de contrôle et de domination. En apportant à mon être tout le soin, la tendresse, l'écoute, la précaution qui soit ... Dans le respect de mon vécu, j'ai réussi à passer des caps et le malaise de certaines fins d'après-midi...

Ce fut une parenthèse mais dans la continuité de ma lancée sur terre. Et cette pause m'éclaire encore un peu plus sur toutes ces capacités et relations possibles avec mes instances psychiques, mon inconscient, mon corps, mon âme, la nature.

Dimanche 12

Hier, retour à 19 heures à la maison. Mon compagnon est très bavard et cela contraste avec ma solitude. J'ai bien dormi ; le vrai « cocon » est « ma maison ».

La veille, au petit matin, j'ai rêvé de C., une collègue. Elle se tient éplorée à genoux, tout en m'implorant. Je lui demande expressément de se relever ! Malheureusement, je n'ai pas retenu ce qu'elle m'a dit. C. est une jeune femme à l'allure gothique, avec des rondeurs, toujours habillée en noir, qui aime le style musical *métal* sous toutes ses formes. Ce rêve et celui du « chouchou » forment un sandwich pas facile à digérer !

Ai-je fragilisé ma part d'ombre durant la semaine ? Est-ce positif ou négatif ? Cette femme symbolise-t-elle le côté de moi qui se nourrit d'ombre et se laisse grignoter par ses aptes ? Ou la représentation de mon ombre elle-même ? En tout cas, cette figure, encore imposante dans ma psyché, semble fléchir. C'est un symbole fort de se mettre à genoux... Généralement, c'est pour demander pardon ou se rendre. Peut-être veut-elle simplement que

je lui témoigne une meilleure considération. La domination est inversée. Pas question pour moi d'une relation dominant-dominé dans mes rapports à l'autre ! La dignité avant tout ! Dénigrer l'ombre, la rabaisser, l'exiler, la renier, n'est pas ma solution...

Il est temps pour moi de faire un point sur la place qu'elle a dans ma vie. Je ne possède pas la connaissance requise de tous les tenants et les aboutissants de l'inconscient. Le plus important c'est qu'il semblerait qu'une interaction soit possible ! C'est une très bonne chose !

- *Pour Arthur Mantes, « L'inconscient se construit grâce à l'expérience : c'est elle qui permet l'apprentissage. Il se construit et se structure souvent de manière inconsciente, sans que l'on ait l'impression d'avoir le choix. Cependant, il est autant possible d'interagir avec lui de manière consciente pour le faire évoluer. »*
(<http://www.sciencedesoi.com/comment-fonctionne-inconscient/>)

En effet, mon ombre s'est montrée très coopérative.

Voici quelques repères documentés sur ses fonctions :

- *« L'inconscient est cette partie du cerveau qui se trouve au-dessous du seuil de la conscience et englobe tout ce qui est non-conscient, spontané, et non-verbal. Il régularise et coordonne les fonctions biologiques du corps telles que sa température, sa circulation sanguine, son rythme cardiaque, sa respiration, etc. »*
(www.visualisation-creative.com/inconscient.php)
- *Vu comme « un vaste ensemble formant si on l'y encourage une intelligence étonnante. L'inconscient se*

*révèle, lors d'une séance d'hypnose ou dans la vie générale, un allié précieux que nous pouvons utiliser pour changer. Il est en effet **le dépositaire de toutes nos ressources**. »* (www.therapie-traumatisme.com/3-fonctions-de-linconscient) et « **le résultat de l'intériorisation de ce que nous sommes** ».

(<https://www.hypnoses-humaniste.com/linconscient-fonctions-et-strates>)

Comment concilier la part d'ombre et de lumière, réconcilier le noir et le blanc ? Est-ce que cela revient à se réconcilier avec son passé ?

- « *Talents cachés, désirs profonds et secrets mis de côté : cette zone d'ombre agit en chacun de nous de manière inconsciente. Tant qu'elle n'est pas mise en lumière, elle nous dévie de notre potentiel et nous nuit.* »
(<https://rcf.fr/vie-quotidienne/psychologie/dominer-sa-part-dombre>)
- *Arthur Mantes : « Il est impressionnant de voir à quel point certaines mémoires inscrites en nous, peuvent nous affecter contre notre gré et au-delà de notre conscience. Citons les mémoires fœtales, inconscientes collectives, des vies antérieures, de la famille, des ancêtres... »*

Quelle est la meilleure option pour me positionner face à l'ombre ? Dois-je lui opposer un « non » ferme quand son pessimisme vient me tourmenter ?

- « *Parfois l'inconscient nous restreindra de manière drastique alors que cela n'est pas nécessaire.* »
« *Il est important de savoir ce que l'on veut vraiment réaliser et de savoir poser nos priorités consciemment et*

de les faire intégrer par l'inconscient. »

(<http://www.sciencedesoi.com/comment-fonctionne-inconscient/>)

- *Lise Bartoli, psychologue et hypnothérapeute, préconise « d'Identifier ses zones d'ombre pour mieux les dominer. » « Tant que nous les ignorons, elles influencent négativement notre vie et nous font souffrir. »*
(<https://rcf.fr/vie-quotidienne/psychologie/dominer-sa-part-dombre>)

Ce séjour où la pleine conscience a été de mise, n'aurait-elle pas faciliter ce rapprochement avec mon ombre ?

- *Arthur Mantes : « Quel est l'opposé de l'inconscient ? Le conscient ! » Pour faire évoluer notre inconscient, il suggère la pleine conscience : « Prenez conscience de ce que vous faites, et de pourquoi vous le faites. Observez vos comportements, vos liens logiques, vos raisonnements, votre manière d'être à l'intérieur comme à l'extérieur. Remettez vos comportements en question ! »*
(<http://www.sciencedesoi.com/comment-fonctionne-inconscient/>)

On pourrait très bien également imaginer engager un dialogue avec le côté lumière, l'essence. Luis Ansa affirme : « L'essence suggère et propose. Elle instaure toujours le dialogue, la relation, la communication ». Je ne souhaite pas donner tout pouvoir à la personnalité alors pourquoi pas me laisser cueillir par la douceur de « l'essence », dans mes instants de doute, de peur, de pessimisme, d'émotions fortes...

On peut compter aussi sur notre « pouvoir », cette énergie bénéfique qui coopère avec nous. Que dire de cette humanité

sujette aux compromis, concernant sa liberté, dont l'énorme potentiel fait peur²⁰ ?

Muscle

Au réveil, je parle intérieurement à C., et j'aperçois le gorille, acculé derrière une vitre. Pourquoi est-ce que je le mets à l'écart ? Si je rejette la rudesse du monde, n'est-ce pas comme si je me rejetais aussi ? Faisant partie du monde, avec mes partis pris, si je rejette ses travers, c'est peut-être parce que je rejette les miens.

Comment embrasser l'humanité, mon humanité duelle, si je vomis l'ombre du monde ? J'en suis encore là avec mes contradictions. La raison (pensée, mental) a toujours une longueur d'avance. Elle coiffe au poteau tout ce corps de sens et sensations qui ouvrent les portes à la lumière et à la paix (ou la génèrent) ... Laissons une chance à corps intuitif. « Avoir une information vient toujours par la sensation du corps. C'est votre corps et non votre mental, qui pourra vous répondre. » témoigne Luis Ansa²¹. Afin de me réhabiliter à mes propres yeux, il y a un retournement à effectuer pour que ces perceptions qui voient, entendent, sentent, emboîtent le pas au raisonnable.

Il m'est nécessaire de regarder avec compassion la malveillance, le mépris, l'irrespect, la méchanceté... dont je peux faire preuve, et qui forment l'anneau noir autour de mon chignon. Tous ces faisceaux d'ombre sont liés à des blessures où j'ai été spoliée, déçue, trahie, violente, secouée, asservie, manipulée... Alors je peux, au final observer et reconsidérer mes réactions comme provenant de blessures non encore refermées...

Arthur Mantes : « Nos comportements et automatismes inconscients sont tous basés sur nos expériences passées. »

« L'impression, c'est la perspective subjective que vous avez gardé de l'expérience. »

(<http://www.sciencedesoi.com/comment-fonctionne-inconscient/>)

Dans ce rêve, avant que ma part d'ombre ne se rende, un autre personnage aux longs cheveux roux, avec qui je dois faire quelque chose est apparu. Il s'est réfugié, à l'écart, dans une sorte de grenier. Dans un capharnaüm d'objets, et de multiples activités à accomplir, il tergiverse. J'ai perdu l'adhésion de ce personnage, que j'ai rattaché à mon essence, dans des considérations matérielles et terrestres, qu'il n'est pas adapté à faire. Je me reconnais dans ce manque de clarté, cette difficulté à faire des choix et trancher.

Tout comme lui, j'ai besoin d'ordre, de faire place nette, de clarifier mes choix de cœur. De faire preuve de douceur et de compréhension envers moi-même, pour évoluer dans la sérénité. « L'être est vulnérable par sa sensibilité. L'essence est captatrice [...] elle pompe (même la boue) tout ce que vous lui offrez. » Si je me perds en considérations et contrariétés, elle va s'en nourrir. Désolée pour la comparaison : quand on donne de l'herbe contaminée ou de l'alimentation dénaturée à une vache (ou un espace exigü pour brouter), sûr qu'elle ne donnera pas du lait sain et nourrissant !

Et le gorille dans tout ça ? Et s'il était – vous voyez le beau baraqué qu'il est – l'étayage musclé dont j'ai besoin pour aller jusqu'au bout de mon périple de vie et m'aider à réconcilier la belle et la bête de ma nature duelle ! La colère ne doit pas m'aveugler

mais être un ressort pour défendre mes intérêts et dépasser mes freins.

Epilogue

Dimanche 19

Je ne vais pas mentir, le retour dans mes quartiers du quotidien a été difficile. Le mal à l'âme a déroulé sa natte. Le psoriasis sur mon coude s'est installé plusieurs jours. Le cours normal avec ses défis, obligations et tracasseries ayant repris quelques droits.

La structure pour laquelle je fais des remplacements ne m'ayant pas appelée, je me suis plongée dans toutes les activités autour de l'auto-édition de mon livre *Le chant du dedans*²². Cet ouvrage empiète sur mes activités de ressourcement personnel. Au bout de quelques jours, je finis par retourner à mon autel où j'appréhendais de me retrouver.

Faire le clown, le pitre, bouger, danser, chanter, méditer, m'a aidé à dépasser le cap, et m'a permis à nouveau de poser un regard plus clément sur les choses de mon passé, comme du présent.

Le regard du clown, tantôt enjoué, tantôt triste, mais toujours plein de fantaisie et de poésie m'intéresse. Cette bipolarité est celle de la vie. Je le vois, lui, tel un phare en pleine mer, qui se prend toutes les giclées et rafales, mais aussi tel un mur porteur qui soutient le monde pour ne pas qu'il s'effrite et s'affaisse sous la virulence des larmes de l'humanité. Ce mur est aussi écran qui reflète et épingle toutes les images d'une humanité imparfaite.

Le clown éveille, alerte, dénonce nos travers, tout en étant force de création et de transcendance par le rire. Ces deux opportunités peuvent changer la face du monde. Que pourrait-il bien faire d'autre pour tenir ? La substance de son art est la poésie. Celle de

repérer et d'éclairer toutes les ramifications, tous les niveaux de lecture et d'analyse du monde, et de l'être, depuis un autre espace que le mental. Là où il laisse son âme prendre les rênes...

En écrivant, se sont réanimés des rêves de clown. Un menaçant qui me pourchassait et un autre planté devant moi tristement, dos à une falaise. Ce clown cherche à exister en moi, à m'emporter avec lui sur sa luge, afin de retrouver cette âme d'enfant au grand cœur, farceur, rieur, mélomane, créateur avec des bouts de ficelle... Dans son baluchon de vie il portera son vécu, mais aussi sa boîte à outils, son coffre aux trésors, ses crayons de couleurs qui raviveront les couleurs du monde. Sa palette, de mots, d'images, de nuances colorées et lumineuses, de mouvements de danse, de gestes libérés et libérateurs, d'impressions, se mélangera à celle de ses pairs pour tisser la toile de l'univers.

Notes

¹ Notion amérindienne.

² L'univers est exprimé dans cet ouvrage en tant « qu'ensemble de tout ce qui existe [...] » (dictionnaire Petit Robert) mais aussi en tant qu'énergie soutenante autour de moi (forces en présence) qui interagit avec moi. Me met en résonance avec ce que je considère comme la *magie de la vie*, l'inexplicable.

³ *Les portes du féminin*. Monique Grande. Editions Le courrier du livre. 2016.

⁴ Editions Grasset. 2012.

⁵ *Le paradis blanc*. Chanson écrite, composée et interprétée par Michel Berger. Issue de l'album *Ça ne tient pas debout*. 1990. Apache WEA.

⁶ *Âme de sorcière ou la magie du féminin*. Odile Chabrilac. Editions Pocket. 2019

⁷ Slimane, *A fleur de toi*. 2016, Mercury music group.

⁸ *Quoi*, single interprété par Jane Birkin. Auteurs : Serge Gainsbourg et Cesare de Natal. Compositeurs : Guido et Maurizio de Angelis Philips. 1985.

⁹ Essai. Editions Le Relié. 2015. P414.

¹⁰ Déjà cité. P406.

¹¹ Slimane, *A fleur de toi*. 2016, Mercury music group.

¹² Publication assistée par ordinateur.

¹³ Le titre, qui fait sens pour moi, en quatrième de couverture, d'une revue, visible depuis mon étage, dans mon nouvel appartement.

¹⁴ *L'Enfant que je n'attendais pas*. Diffusé en mai 2019 sur France 2.

¹⁵ Monique Grande. Déjà cité.

¹⁶ Monique Grande. Déjà cité.

¹⁷ Monique Grande. Déjà cité.

¹⁸ Monique Grande. Déjà cité.

¹⁹ Monique Grande. Déjà cité. Toutes les citations entre guillemets sont issues de ce livre jusqu'à la prochaine rubrique « Bilan ».

²⁰ Lire à ce propos le livre de Jacqueline Kelen, *L'esprit de solitude* ». Editions La Renaissance du livre. 2001

²¹ Robert Eymeri. Déjà cité.

²² Publié chez www.thebookedition.com. 2019.