

Chapitre 41

Éteindre la sirène...

Alain

*Il n'y a qu'une façon d'échouer, c'est d'abandonner avant
d'avoir réussi.*

Kaamelott — Alexandre Astier}}

C'est pas faux.

La plume — Bonjour, alors, comment allez-vous aujourd'hui ?

Moi — Ça va... mais j'ai peur...

La plume — De quoi avez-vous peur ?

Moi (je fonds en larmes)

— J'ai peur de perdre le sens de l'humour...

La plume — Comment ça, de quoi parlez-vous ?

Moi (les chutes du Niagara)

— J'ai peur de perdre mes parents... ils sont tellement marrants !

La plume — Alors pourquoi avez-vous peur de les perdre ?

Moi — Parce que... c'est la vie ! Le paradoxe suprême avec mes parents, c'est qu'ils ne m'appellent jamais quand c'est grave !

La plume — Donnez-moi un exemple.

Moi — Je ne suis pas en sucre. Eux, ils se soucient de moi. Mais à l'inverse, si quelque chose leur arrive, accident de voiture, chute de trottoir, brûlure, cancer, attaque cardiaque. C'est motus et bouche cousue.

Mes parents, c'est les Tontons flingueurs — "T'inquiète, nous on gère. D'abord on règle le problème. Après on parle." Ils ne s'en rendent même pas compte ! Ils ne veulent pas nous déranger !

Avec ma sœur, on doit deviner. Du coup, ils m'appellent, ça me stresse, et ça les rassure, comme le réflexe de Pavlov ; ils ne m'appellent pas, ça me panique !

Parfois, je leur dis — Mais alors à quoi ça sert de me téléphoner, si vous ne m'appellez pas quand c'est urgent ? Moi, je dois tout vous dire, le moindre petit pet de travers. Mais vous, vous me cachez quand c'est grave ? C'est quoi le souci, c'est tabou ? Faut pas porter l'œil ?

Mes parents — Tu travaillais, tu avais l'air si bien, on ne voulait pas te déranger, ni te perturber.

La plume — Vos parents vous protègent. Ils contrôlent, mais ne rendent pas de comptes. C'est leur façon d'aimer !

Moi — Je sais, mais c'est un peu flippant, ils ne demandent jamais d'aide !

La plume — Par exemple ?

Moi — L'autre fois, ma mère me dit — Ah oui, je t'ai pas dit, je me suis cassé la main, en tombant du trottoir.

Moi — Mais quand ?

Ma mère — Il y a 1 semaine !

Moi — Mais pourquoi tu ne m'as pas appelée pour t'accompagner ? Et vous m'appellez tous les soirs, tu aurais pu me le dire !

Ma mère — On s'est débrouillés, on ne voulait pas te déranger. Tu travaillais.

Ou une autre fois, ils m'appellent.

DRRRRIIINNG mes parents

Moi — Ah ! Ça tombe bien, j'allais vous appeler. Vous faites quoi cet aprem ?

Mes parents — On va à l'enterrement de ton cousin.

Moi — Quoi ? Mais c'est arrivé quand ?

Mes parents — Ça fait une semaine.

Moi — Mais pourquoi vous ne m'avez rien dit ?

Mes parents — Parce que tu travaillais.

Moi — Mais quel rapport ?

Mes parents — On ne voulait pas te perturber, ma chérie !

Moi — Mais c'est pire ! Je n'ai même pas envoyé mes condoléances à sa femme ! Et l'enterrement est quand ?

Mes parents — Dans 1 heure. C'est pour ça qu'on te prévient. On s'est dit que tu voudrais sûrement venir avec nous pour soutenir la femme de ton cousin, la pauvre.

Moi — Il était temps ! J'arrive tout de suite !

Du coup, je fonce chez 3 fleuristes, tous fermés. J'arrive en catastrophe, essoufflée, transpirante, je dépose délicatement sur le cercueil un petit bouquet champêtre de pâquerettes roses bonbon, aux tiges enroulées dans du papier d'aluminium, au milieu des compositions florales, devant la famille qui se recueille.

J'imagine qu'ils pensent tous — Tu n'as pas honte ? T'as amené des sandwiches aussi pour accompagner ton cousin dans l'au-delà ? Aïe, le pauvre, il doit se retourner dans son cercueil !

Toute ma vie, j'ai eu mes parents au téléphone greffé à l'oreille, en stéréo. Je m'en plains, je râle. Mais c'est mes parents, je les aime. J'ai peur de les perdre ! Ça me culpabilise de ne pas décrocher, j'ai honte si ça arrive. À chaque fois que le téléphone sonne, c'est plus fort que moi, je décroche, de peur qu'il arrive quelque chose de grave. Réflexe de Pavlov. Je suis conditionnée depuis que je suis née.

J'ai l'impression qu'ils me disent — Plains-toi. Mais tu verras, le jour où ça ne sonnera plus, on te manquera ! Et ce jour-là, il ne te restera que les yeux pour pleurer. Ça va te faire un vide ! Alors, qui va t'appeler, hein ?

Ou c'est peut-être uniquement dans ma tête ? Je ne sais pas... C'est peut-être juste moi qui culpabilise... Mais rien qu'à l'idée d'y penser, j'ai qu'une envie... (chutes du Niagara, 2^e round) c'est de pleurer... (chutes du Niagara, 3^e round) Ils vont trop me manquer... !

Je ne sais pas si je ne fais pas une petite dépression ? Ça me ferait mal quand même ! Après le grand reset, j'ai pas envie de retomber dans le mélo ! La codépendance en amour. C'est culturel. Chez les pieds-noirs, c'est génétique. C'est ça l'amour ! La culpabilité, c'est le petit cadeau qu'on te donne en plus, le geste commercial, pour garder de bonnes relations.

La plume — Non. Vous ne parlez pas de vos parents. Vous rejouez le deuil de votre tante.

Moi — Ah. C'est un remake très réaliste alors !

La plume — Votre cerveau est en mode Netflix trauma. Il relance l'épisode en boucle, abonnement anxiété illimité.

Moi — Et on se désabonne comment ?

La plume — En parlant. Votre cerveau a appris très tôt une équation fausse mais tenace : risque de perdre quelqu'un = danger vital immédiat. Alors quand vous pensez à vos parents, il panique. Il croit que ça peut arriver là, tout de suite, entre le café et la vaisselle. C'est son vieux réflexe de survie. Pas une dépression. Votre cerveau d'enfant a cru un jour : si quelqu'un meurt, c'est de ma faute. Et s'il meurt, j'ai pas le droit d'être heureuse. Depuis, il surveille tout, comme un garde du corps hyper anxieux qui voit un danger mortel dans un courant d'air. Il faut juste le déprogrammer.

Moi — Donc quand je panique, ce n'est pas moi, c'est mon cerveau qui fait du théâtre ? Et comment je le déprogramme ?

La plume — Nommez votre peur, vous observez et vous constatez. Dites : "J'ai peur de perdre mes parents." C'est tout. Puis revenez au réel, tout de suite, et nommez les faits qui sont en contradiction avec vos peurs : mes parents sont là, moi aussi, tout va bien, là. Il ne se passe rien maintenant. Votre cerveau apprend alors une info révolutionnaire : parler me met en sécurité. Parler ne fait mourir personne. Retenez ça, c'est simple : je ressens je parle je reviens au réel je me protège. Encore. Et encore. Jusqu'à ce que ça devienne un réflexe.

Moi — Stop à la panique par anticipation. Je ne me fige plus. Et je ne fais plus la diplomate... ok... mais... et si ça arrive vraiment ?

La plume — Alors vous acceptez tout de suite, c'est vital ! Vous ne pouvez pas contrôler ni la vie ni la mort. Vous restez présente, aimante, calme, tenez la main, parlez doucement. Et vous vous protégez aussi. Vous pouvez accompagner sans vous sacrifier. Être présente ET continuer à vivre.

Sentir parler revenir au réel. Même dans le pire.

Moi — Et si l'un reste seul ?

La plume — Votre cerveau dramatise encore. Il confond aimer et sauver. Revenez au réel : un adulte peut être triste, sans disparaître. La douleur n'est pas une urgence vitale.

Moi — Ok. J'ai compris. Mes parents vieillissent. C'est un fait. Mais ils sont vivants. Je profite d'eux. Je prépare le cadre sans angoisse. Je pleurerai quand ça arrivera. Ouf. Je les aime mais j'ai compris... ils sont vivants, et je peux continuer à vivre, heureuse... merci. Là, c'est équilibré.

La plume — Votre inquiétude parle aussi de vous et de votre livre. Créez ET prenez soin de vous.

Moi — Ok. Je crée ET je vis, je m'aère, je vois les miens. Je me rassure moi-même, merci. Je suis en paix. Je continue de créer, sur le chemin. Chaque jour, un petit pas. Et ça me donne confiance, joie... et envie de continuer. Peut-être un livre marrant sur mes parents...

Dimanche c'est Show !

Le journaliste — Comment fais-tu l'analyse de personnages ?

L'auteure — Oh, j'ai peur d'ennuyer tout le monde avec mon classeur d'analyses de personnages. C'est parfait si tu veux t'endormir vite. Mais ça gâche la joie... Mais si tu y tiens.

Pour moi, l'analyse de personnage, ça ressemble à... un petit poussin... plein de merde ! La partie qui a peur est souvent recouverte de couches de caca qu'il faut nettoyer... et ça ne sent pas très bon !

Je crois qu'en bonne fille de pieds-noirs, j'aime bien comprendre, mais pour en rire, pas pour en pleurer ! Et comme je n'ai pas le talent des humoristes, je fais l'équilibriste entre autodérision et profondeur.

Mais parfois, je me casse la figure, et c'est très gênant... surtout pour moi ! Comme les Gibis sur leur planète toute plate. Parfois, il y en a qui tombent, et c'est très gênant... surtout pour le Gibi.

Bref, à un moment donné, c'est plus fort que moi, j'ai toujours la petite voix de la Linea dans ma tête, qui tire la sonnette d'alarme en râlant :

La Linea — Regarde-moi ! Je suis énervée, vivante, drôle, moqueuse. Si je tombe, je me relève ! C'est ça, la vraie vie ! Faut dédramatiser ! Sinon la joie disparaît ! Ton analyse de personnages, c'est bien si tu aimes qu'on t'explique comment respirer. Sinon, fuis. Pas la peine de tout transformer en plomb ! Le lecteur s'en fout, c'est trop lourd ! Fais-le rire, sois charmante, c'est l'essentiel !

L'auteure — Alors je me dis : Ok ! Adios, mes classeurs ! Cling ! Révélation ! Je vais faire des interviews à 3 voix ! C'est beaucoup plus drôle pour prendre du recul, trouver la nuance et montrer nos contradictions, surtout quand on se ment à soi-même. Ce qui n'arrive qu'aux autres, évidemment.

La Linea — ... Et tellement modeste, avec ça !

Le journaliste — Comment interprètes-tu chaque scène ?

L'auteure — Honnêtement ? J'ai essayé de lire *Le Voyage du héros*, je me suis endormie. Heureusement, je crois que Vogler a dit un truc rassurant : "Sois juste charmante !" Ou pas ? Je ne sais pas... j'ai peut-être inventé ça ?

Non, sérieusement. Même dans cette comédie pseudo-romantique fluffy, je décortique chaque scène. Mais contrairement à lui, je le fais "après" les avoir écrites. D'abord l'émotion, ensuite le recul. Je suis plutôt spontanée. Mais je réfléchis beaucoup... pour comprendre ce qui ne se dit pas.

— Pourquoi je dis ça ? Quelles sont mes peurs cachées derrière ? — Pourquoi il fait ça ? Y a-t-il un écart entre ce qu'on voit et ce qu'il cache ?

— Comment tout ça se relie au reste ?

J'ai l'impression que ça donne un peu plus d'épaisseur à mes personnages. Quand c'est trop lourd, j'essaie une bonne réplique. "Celui qui rit en sait toujours assez", comme disait Françoise Mallet-Joris. Mais je fais souvent des flops !

Le Viking — Avoue, tu flippes de faire des flops !

L'auteure — J'assume, en bord de mer, on vit en flip-flop.

Le journaliste — Alors pourquoi continuer si tu trouves ça trop lourd ?

L'auteure — Eh bien, peut-être pour compenser mon manque de répartie dans la vie réelle. J'espère toujours que la prochaine fois, je réussirai à répondre du tac au tac. Mais c'est mort ! Je ne développe pas ma répartie en écrivant !

Alors, ma récompense, c'est quand je me fais rire toute seule. Je suis très bon public, je me surprends moi-même à rire de mes blagues ! Dès que je comprends mes petites sautes d'humeur, je ris de la "grosse peur" cachée derrière.



Le Hamac et les Colibris

Roman de Karine Baridon



lehamacetlescolibris.com