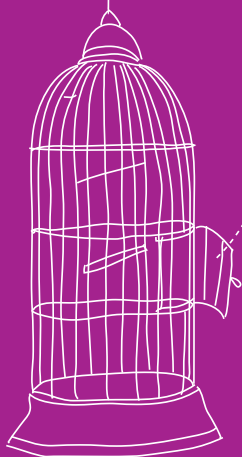


Samy KALLEL et Florence TESTE

VIENS VOIR LA VIE AUTREMENT

Crise, lâcher-prise
et résilience





VIENS VOIR LA VIE AUTREMENT

Viens voir la vie autrement

Crise, lâcher-prise et résilience

Auteurs: Samy KALLEL et Florence TESTE

Édition 2020

© GERESO Édition 2020

Direction de collection: Catherine FOURMOND

Suivi éditorial et conception graphique: GERESO Édition

Illustration: © dubrovskaya/gettyimages.fr

www.gereso.com/edition

e-mail: edition@gereso.fr

Tél. 02 43 23 03 53 - Fax 02 43 28 40 67

Reproduction, traduction, adaptation interdites

Tous droits réservés pour tous pays francophones

Loi du 11 mars 1957

Dépôt légal: Juillet 2020

ISBN: 978-2-37890-522-4

EAN 13: 9782378905224

ISBN numériques:

eBook: 978-2-37890-560-6

ePub: 978-2-37890-561-3

Kindle: 978-2-37890-562-0

GERESO SAS au capital de 160640 euros - RCS Le MANS B 311 975 577

Siège social: 38 rue de la Teillaie - CS 81826 - 72018 Le Mans Cedex 2 - France

Les « Hors Collection » GERESO Édition :

- 60 minutes pour reprendre le contrôle de vos mails
- Aventure PME !
- Balance ton burn-out !
- Communiquer en situation de crise
- Diagnostiquer la performance industrielle
- Dire beaucoup de choses en peu de mots
- Être l'acteur de sa retraite
- Je lance ma start-up !
- L'intelligence créative au travail
- L'odyssée de la transmission
- Le grand livre des réseaux sociaux
- Les émotions : une autre intelligence
- Libérez-vous de votre smartphone !
- Ma petite voix et moi
- Manager la performance industrielle
- Mieux vendre en B to B
- Petit manuel des techniques tordues pour réussir en entreprise
- Plouf plouf ! Ce sera toi le manager !
- Prendre la parole sans stress
- Relancer l'innovation aujourd'hui... pour préparer demain
- Réussir l'impossible
- Vivons heureux même sous la pluie !

www.la-librairie-rh.com

la librairie **RH**
by GERESO

Chapitre 1

Je pars. Je sais que ces deux mots sont porteurs pour toi comme pour moi de lourdes conséquences. Mais je suis enfin sûre de mon choix. Voilà des semaines que je me bats contre moi-même : je me berce des mots doux que tu m'as déjà dits en me remémorant la chaleur de tes bras. Je me dis que je ne peux pas te quitter comme ça, que je t'aime, que tu es au centre de ma vie. Mais c'est un combat perdu d'avance, je le sais. Car notre amour ne peut pas être une réponse au malaise qui m'habite. La seule porte qui s'ouvre à moi, c'est le départ. Ce n'est pas une fuite, c'est simplement un départ. Il ne se fait pas à tes dépens ; au fond, il ne se fait même pas vraiment à cause de toi. Il se fait uniquement à cause de moi.

Je ne trouve plus de sens à ma vie telle qu'elle se déroule aujourd'hui. Tout ce que je fais, je le fais par habitude, parce que cela correspond à la logique de la vie que nous avons mise en place ensemble : je dors, je mange, je travaille, je conduis la

voiture, je fais du sport, je vois nos amis, je fais l'amour avec toi... Au milieu de tout cela, je me sens vide et inutile. Je sens que ma vie m'échappe, happée par toutes ces montagnes d'obligations futiles.

À présent, je veux décider de chacun de mes actes. Pas parce que je suis supposée agir de telle ou telle manière mais juste parce que je l'aurai choisi. Et pour cela, je dois partir. Me retrouver seule avec moi-même. Quitte à me sentir désœuvrée et même perdue sans toi. Il faut que je me trouve à nouveau devant des choix à faire, et que je les fasse.

Je ne renie pas ce que nous avons été. J'ai aimé chaque minute passée avec toi. Mais je dois maintenant faire quelque chose pour moi-même.

J'espère sincèrement que tu ne m'en voudras pas, que tu ne seras pas en colère contre moi. Je te demande simplement d'accepter ma décision comme une nécessité vitale pour moi. Et de ton côté, sois heureux. J'ai confiance en toi, tu sauras voir où est ton chemin.

Lilia

*

Je lis pour la troisième fois cette lettre que j'ai trouvée posée sagement sur notre oreiller. Je ne sais pas vraiment quelle attitude adopter. Pleurer et me lamenter sur mon sort d'homme abandonné ? Me mettre en colère ? Casser le cadre qui enserme cette jolie photo de nous, que nous avons prise lors de nos dernières vacances en Corse ? Ou tout simplement ne pas croire ses mots : elle

va revenir dans quelques jours. Elle a eu un petit coup de blues, mais ça va passer.

J'ouvre le placard. Ses vêtements ne sont plus là. Son côté de la penderie est désespérément vide. Dans la salle de bains, plus de rouges à lèvres ni de crayons de maquillage sur l'étagère ; une seule brosse à dents, la mienne. Un vertige me prend, ma peau devient glacée, j'ai la sensation que mon sang se retire de tout mon être. J'entrevois en une fraction de seconde l'abîme de solitude qui m'attend et j'ai peur. La vie sans elle, ce n'est pas la vie. Je m'assois sur ce qui a été notre lit, terrassé par le poids de l'évidence : elle est partie. Pour toujours. Je prends ma tête dans mes mains. Des larmes coulent de mes yeux sans que je puisse les retenir. J'entends mon père me dire : « Les garçons, ça ne pleure pas ! » Mais moi, à cette seconde, je pleure. Comme une fille, tant pis !

Chapitre 2

Une semaine qu'elle est partie. Depuis, c'est le silence total. Je n'ai eu droit à aucune explication, à part la lettre qu'elle avait déposée sur notre lit. Je ne sais pas où elle est, ni avec qui, ni ce qu'elle fait. Est-ce que tout va bien pour elle ? Est-ce qu'elle ne regrette pas son départ sur un coup de tête ?

Je suis assailli par des sentiments contradictoires. Je me sens frustré de ne pas avoir pu discuter avec elle, de ne pas savoir ce qu'elle me reproche. Elle a écrit que ce n'était pas ma faute mais si elle m'a quitté, c'est bien qu'elle n'était pas heureuse avec moi. D'ailleurs, elle ne devait pas m'aimer tant que ça ; sinon, elle ne serait pas partie. J'éprouve de la colère envers elle. Mais une profonde tristesse m'habite aussi en permanence. Tout ce que je fais me paraît vide sans elle. À chaque instant, je me dis qu'elle devrait être là, près de moi. Je ne mange plus, je

ne dors plus, je n'ai plus envie de rien, je n'ai plus d'énergie, ni pour travailler, ni pour faire du sport, ni pour sortir avec les copains. Rien. En fait, c'est moi qui suis vide.

Parfois, un espoir se forme dans mon esprit : et si elle revenait ? Peut-être va-t-elle s'apercevoir que je lui manque. Un soir, je rentrerai du bureau et elle sera là ; elle a toujours sa clé.

Mais ces moments ne durent jamais. Rapidement, je me rends à l'évidence : elle ne reviendra pas. Jamais. Elle m'a quitté. Elle m'a abandonné.

Chapitre 3

Quelques semaines ont passé depuis le départ de Lilia. Je ne me sens pas vraiment mieux mais j'ai bien conscience que la vie doit continuer. Je ne peux pas m'arrêter de vivre parce qu'elle m'a plaqué.

Une longue journée de travail s'achève enfin. Je suis éreinté ! En sortant du bureau, je me retrouve à l'air libre. Je respire. Quelle chance : il fait beau ce soir. Je respire presque un air de vacances. Pas envie de rentrer chez moi. Où Lilia n'est plus. Où je suis seul.

Le petit bar-restaurant où j'ai mes habitudes m'attend, lui. Je sais que je vais y trouver de la chaleur humaine. Bianca, la serveuse, m'offre un grand sourire bienveillant. Francis, le patron, m'accueille avec un bonjour amical. Ma table, dans le coin, est libre. J'y prends place et je commande une crêpe sans sucre. Comme presque tous les

jours. C'est un peu lourd mais ça me permet de patienter jusqu'au dîner.

La Duchesse Anne, un nom aristocratique qui laisse présager un établissement cossu et bourgeois. Simone de Beauvoir y avait ses habitudes et s'asseyait toujours à la même table ; Charles Aznavour venait s'y détendre quand il allait chez son dentiste dont le cabinet se trouvait tout près. Mais ce lieu est tout le contraire d'un endroit guindé : il fait simplement bon s'y poser. La salle principale n'est pas très grande. Un miroir occupe tout le mur dans sa longueur, devant lequel est placée une banquette rouge. De petites tables décorées avec un soin tout familial vous invitent à vous asseoir en compagnie. Après le bar, un couloir sans fin est meublé de quelques îlots supplémentaires. On pourrait se sentir étouffé si l'on considérait l'exiguïté du lieu. Mais non, on se sent simplement protégé.

À la table d'à côté, deux dames me sourient gentiment. Nous ne nous connaissons pas, nous nous reconnaissons. Le même sentiment de vide de fin d'après-midi. Plus loin, un monsieur seul. Je sais qu'il est veuf depuis peu. Il y a encore quelques mois, il était accompagné de sa femme, une petite dame entre deux âges, replette mais énergique. Le cancer a eu raison d'elle d'une manière inattendue, m'a raconté Francis.

Mon coup d'œil circulaire s'attarde sur l'occupante de la table suivante, proche de la vitrine. Elle est toute vêtue de bleu. De longs cheveux bruns attachés lui donnent l'air sage de ceux dont on devine qu'ils ne le sont pas vraiment. Ses yeux baissés observent la cuillère qu'elle fait

tourner avec une régularité de métronome dans son café. Cette femme respire la sérénité et je sens que j'aime la regarder. Brusquement, elle lève la tête et nos regards se croisent. Je me sens pris au piège de deux turquoises qui ne me lâchent plus. Je veux les quitter mais je ne peux pas. Il n'y a aucune agressivité en elles. Juste un fil qui me retient. Le regard est franc et droit. Je ne me sens pas gêné mais soutenu par une bienveillance douce.

Elle se lève lentement, passe près de moi et se penche vers mon oreille. Sa voix grave me surprend. Dans un souffle, elle me dit : « Vous ne voulez pas voir. Voilà pourquoi vous souffrez. Si vous voulez voir, retrouvez-moi devant la tour Saint-Jacques dimanche au lever du soleil. »

Je la regarde s'éloigner, complètement abasourdi ; je me demande si j'ai rêvé. Je n'ai pas prononcé un seul mot, elle ne me connaît en rien. Pourquoi m'a-t-elle dit que je ne voulais pas voir ? Que sait-elle de moi ? Et puis... qu'est-ce que je ne veux pas voir ? À la tour Saint-Jacques ? Mais c'est quoi, cette histoire !

Pourtant, même si je ne m'explique pas cette sensation, je crois bien que j'irai dimanche à son rendez-vous.

Chapitre 4

Le reste de la semaine se passe dans ma routine quotidienne : lever vers sept heures, métro, bureau, cantine, re-bureau, re-métro, et sport en fin d'après-midi. Retour à la maison vers vingt heures. Il est tard, c'est bien. La journée est passée sans être trop pesante. Mais maintenant, je ressens toute la solitude que Lilia a laissée sur notre lit en partant. Je déteste le soir.

Justement, ce soir, Sylvie a invité quelques amis chez elle pour essayer une de ses nouvelles recettes. Sylvie, c'est la meilleure amie de Lilia. Peut-être que j'arriverai à glaner quelques informations sur les vraies raisons pour lesquelles elle est partie ? Parce que tout bien considéré, j'ai du mal à croire qu'elle m'ait quitté juste « parce qu'elle ne trouve plus de sens à sa vie » ! Ce n'est tout de même pas ma faute ! Peut-être a-t-elle rencontré quelqu'un et n'a-t-elle pas osé m'en parler ? Ou alors c'est l'apparte-

ment ? C'est vrai qu'il est trop petit et un peu bruyant. Mais elle aurait pu, elle aurait dû m'en parler ! On aurait trouvé une solution si c'était intenable pour elle. Bon, bref, j'arrête de me monter la tête tout seul. Allez, ce soir, j'essaye de me distraire. Quoique... au fond, je n'en ai pas vraiment envie. Je fais un effort parce que Sylvie a insisté.

*

Sylvie est une ostéopathe hors pair. Elle a aussi un talent que j'adore : elle cuisine comme personne ! Elle a toujours des idées inattendues de nouvelles associations de goûts. Quand elle annonce la couleur, on se demande ce que ça va donner. Et le résultat est souvent bluffant ! Mais là, elle a préparé des *spaghetti alle vongole*. Elle sait que c'est mon plat préféré. Elle est pleine d'attentions. J'aime beaucoup Sylvie !

Ce soir, il y aura aussi Yannick ; je le connais depuis des années. Nous étions encore au lycée que déjà, il était très populaire dans notre groupe : il faisait des tours de magie. Toutes les filles étaient folles de lui. Puis son goût pour l'inexplicable a pris d'autres dimensions : il s'est intéressé à l'alchimie. Quand je discute avec lui, j'ai parfois l'impression que nous ne vivons pas sur la même planète.

Il y aura également Michel. Lui, c'est un pragmatique. Il est agent immobilier. Il semble réussir tout ce qu'il entreprend : ses affaires marchent bien, il est régulièrement accompagné par de jeunes et jolies femmes, qui changent bien souvent ; il habite un magnifique appartement qui donne sur le canal Saint-Martin. Peut-être que je suis un peu jaloux de lui...

Lilia a eu la délicatesse de ne pas me faire porter la responsabilité de notre séparation auprès de nos relations, ce qui fait que personne ne s'est senti obligé de prendre parti, comme c'est parfois le cas. Du coup, tout le monde est plutôt sympa avec moi.

*

Je n'ai besoin de rien d'autre en ce moment. Car je vois bien que Sylvie a invité tous ceux qui me sont chers, notre cercle d'amis restreint, ceux dont je sais qu'ils ne me jugent pas et qui souhaitent juste m'entourer de leur calme affection. À la fois, je suis sensible à leur attention mais aussi, je me dis qu'en fait, j'aurais dû rester tout seul chez moi. Je ne me sens pas vraiment à ma place. Toute cette empathie me pèse. Une fois les banalités d'usage prononcées (Il fait beau, ces jours-ci. Tu as vu le dernier Woody Allen ? Comment fais-tu pour aller au bureau quand il y a la grève ?), la conversation s'alanguit. Michel, si bavard d'habitude, semble gêné d'aborder devant moi le sujet de ses amours changeantes. Yannick ne veut pas se montrer futile en nous montrant le tour de magie auquel il s'entraîne ces derniers temps.

Mais je ne veux pas être le triste sire de la soirée. Et pour animer la conversation, je leur raconte ma curieuse rencontre à *La Duchesse Anne*.

*

« Tu l'avais déjà vue avant ?, me demande Michel.

– Non non, c'est la première fois que je la voyais. Ce n'est pas une habituée du lieu, sinon je l'aurais reconnue. »

Au fond de moi, je repense à la scène et je prends conscience que j'ai été surpris qu'elle s'adresse à moi, alors qu'à *La Duchesse Anne*, tout le monde parle à tout le monde. Elle dégage vraiment quelque chose de mystérieux.

« Mais elle t'a dit quoi exactement ? Rappelle-toi chacun de ses mots, demande Yannick. Je reconnais bien là mon Yannick qui cherche toujours un symbole en chaque chose.

– Elle m'a dit : “Vous ne voulez pas voir, voilà pourquoi vous souffrez. Si vous voulez voir, retrouvez-moi devant la tour Saint-Jacques dimanche au lever du soleil.”

– Si elle t'avait dit samedi soir à 21 heures, ajoute Michel, je t'aurais dit que c'était un plan drague, mais un dimanche matin ! Aïe ! Ça sent la secte, ça ! D'ailleurs, comment elle est, à quoi elle ressemble ? C'est un canon ou un boudin ? »

Je me rends compte que je suis incapable de répondre à cette question. Est-elle belle ? Je me souviens de ses yeux incroyablement bleus mais je ne sais pas vraiment si elle est grande ou petite, mince ou ronde, jolie ou ordinaire. Je sais juste que sa présence a quelque chose de bienveillant et de rassurant. Ce qui est sûr, c'est que je n'ai ressenti aucune attraction sexuelle pour cette femme.

Yannick intervient :

« La tour Saint-Jacques, c'était le point de départ des pèlerins qui s'en allaient à Saint-Jacques-de-Compostelle.