

Delphine Ville

Fragile et... Et alors ?

LES ÉDITIONS DU NET
126, rue du Landy 93400 St Ouen

© Les Éditions du Net, 2021
ISBN : 978-2-312-08228-8

*Aux êtres fragiles et...
dont les ressources demeurent insoupçonnées.
« Je ne suis pas ce qui m'est arrivé, je suis ce que je choisis de
devenir. »
Carl Gustav Jung*

Avant-propos

Ce livre est une mise à nu. J'y dévoile toute ma sensibilité et ma vulnérabilité. J'ai revisité des scènes de ma vie très douloureuses. Elles ont parfois suscité une vive émotion. Lorsque des larmes me submergeaient, je les laissais couler ; elles avaient leur raison d'être. À quoi bon les contenir ?

Je partage un pan de mon histoire. À travers mon expérience et mes réflexions, j'ai à cœur de vous montrer que tout est en nous et que l'acceptation de soi peut générer des miracles. Vous découvrirez peut-être de nouveaux concepts. Ceci dit, je ne souhaite imposer mes croyances à personne, je ne vous livre pas de vérité absolue. À chacun d'établir son propre jugement. À chacun de trouver ce qui lui correspond le mieux pour se Rencontrer et faire des choix éclairés.

J'ignore la façon dont ce livre sera reçu. Peu importe. Ce qui compte pour moi est que vous preniez conscience de toute votre valeur, qu'il n'y a aucune honte à être soi, à s'écouter, à exprimer ses émotions, sa vulnérabilité. Nous sommes tous fragiles, tous égaux face à la vieillesse, à la perte d'un être cher, à la maladie. Peu importe le pouvoir que nous avons. L'apparition de la Covid-19 l'a démontré : certaines personnes qui se pensaient pourtant invincibles l'ont contractée. Elles se sont tout d'un coup senties vulnérables. Impossible d'envisager la vie comme avant après une telle épreuve pour celles qui en ont guéri. Alors, à quoi bon renier sa vulnérabilité ?

Des personnes, connues ou inconnues, porteuses ou pas de handicap, m'ont aidée, souvent sans le savoir, à me réconcilier avec ma

fragilité physique, ma sensibilité à fleur de peau, mon être profond. Je les ai beaucoup observées, écoutées, admirées. Je les admire toujours pour leur courage, leur ténacité, leurs capacités à bousculer les codes et les préjugés ! Elles éveillent en moi le sentiment que tout devient possible en persévérant, malgré la dureté de la vie.

Dans cette vie en dents de scie, j'ai compris que derrière chaque épreuve se trouvait un cadeau caché. Je sais, il est impossible de l'entrevoir lorsque nous sommes submergé par la douleur. Mais comme on dit, le temps fait son œuvre. Je crois profondément qu'une épreuve, quelle qu'elle soit, est l'occasion de grandir, d'évoluer, de se transformer, de naître une seconde fois.

À plusieurs reprises, j'y ai été, comme vous certainement, confrontée. Ce livre est né d'un besoin d'en relater certaines. Il devenait urgent et vital que je m'exprime. Les épreuves que j'ai vécues m'ont tout d'abord anéantie, donné beaucoup de fil à retordre. Aujourd'hui, avec le temps, je suis extrêmement reconnaissante de les avoir traversées. Elles ont révélé en moi des ressources insoupçonnées, elles m'ont permis de grandir, de me construire, de prendre conscience de ma valeur, de ma force et de ma puissance intérieures. Les coucher sur le papier m'a permis de libérer mon cœur. J'espère que cet ouvrage vous aidera à libérer le vôtre. Je trouve que les mots adoucissent les peines, comme la musique adoucit les mœurs.

Quel défi d'être soi et d'oser témoigner de sa fragilité dans une société en quête de performance et de perfection, où l'on met de côté celui qui dérange, qui ne s'inscrit pas dans la norme. Pendant des années, j'ai tenté de me fondre dans la masse pour ressembler aux autres. En vain. Puis, j'ai trouvé ma force et réalisé que la vulnérabilité de chacun représentait une véritable richesse. À quoi ressemblerait le monde si la fragilité n'existait pas ?

Grâce à l'aide de professionnels, j'ai pu transmuter mes souffrances, les transformer en quelque chose de positif et donner un sens à ma vie. Je tiens à les remercier chaleureusement !

Ce livre est le fruit de nombreuses lectures, de réflexions, de remises en question, de Rencontres inspirantes, d'échanges, d'investigation et de travail sur soi. Chacun peut s'identifier aux thèmes abordés : les émotions, la fragilité, la sensibilité, la peur, la douleur, la maladie, le pardon, la persévérance, la résilience, le corps, le cœur, la beauté, l'amour de soi. Tout ce que j'exprime s'inspire de mon vécu personnel. Je témoigne à la première personne du singulier, car « tout ce qui est personnel est universel », affirmait Charlie Chaplin.

J'ai adoré décrire, avec beaucoup d'émotions, toutes les personnes que je cite telles que je les ai ressenties. J'espère de tout cœur si elles lisent ce récit qu'elles prendront conscience de toute leur valeur.

Pour étayer mes propos, je me suis appuyée sur de grands noms de la psychologie, du développement personnel et spirituel : Eckhart Tolle, Lise Bourbeau, Marie Lise Labonté et bien d'autres m'ont guidée. J'ai aussi mené des interviews afin de recueillir davantage d'informations destinées à nourrir mon livre. J'en profite pour remercier infiniment les professionnels qui m'ont fait confiance et qui ont accepté de répondre à mes sollicitations.

Ce livre est un véritable accouchement, un cri du cœur, un appel de mon âme. Avez-vous déjà senti ce cri du cœur ? Ce quelque chose qui vous invite à ne plus vous réfugier derrière des faux-semblants ? qui vous pousse à vous inscrire dans votre vérité en laissant tomber les préjugés ?

Il y a quelques années, je n'aurais jamais osé évoquer ce dont j'ai traité par peur d'être jugée, incomprise. Le regard de l'autre avait pour moi beaucoup d'importance. J'ai souvent eu envie de renoncer à écrire ce livre, étant en proie aux doutes. Mais je ne pouvais plus me taire. Mon âme avait un message très important à partager.

J'ai répondu à son appel et écouté mon cœur : « Le cœur a ses raisons que la raison ignore », disait Pascal. Il ne ment jamais, sait ce qui est juste ; il sait quand nous nous trouvons sur le bon chemin ou que nous nous fourvoyons. Lorsque nous le suivons, il nous indique, à chaque fois, la bonne direction.

Il est grand temps d'ouvrir son cœur, d'écouter ses besoins profonds, de revenir à son essence, au moment présent, de s'épanouir dans tout ce que nous entreprenons, de faire taire son mental qui nous coupe de notre véritable nature, d'accepter sa fragilité. Si chaque personne était connectée à son cœur et accueillait sa vulnérabilité, le monde se porterait tellement mieux ! Elle révèle notre authenticité et notre humanité ; elle devient une vraie force dès lors qu'on l'accepte et qu'on l'apprivoise.

Nous pouvons tous faire quelque chose de nos souffrances. En les transcendant, elles nous amènent sur le chemin de l'évolution. Au cœur de notre fragilité, se niche une très grande force. C'est une grande force de savoir vivre sa fragilité !

Fragile et... Et alors ? Laissez vous toucher. Ne retenez pas vos larmes si une vive émotion vous assaille, ne restez pas pudique. Accueillez-la, sans jugement. Prenez le temps de la ressentir. Puis, laissez-la filer, tel un nuage. Je suis persuadée qu'ensuite vous vous sentirez beaucoup mieux.

Ce livre est désormais le vôtre. J'espère sincèrement que vous aurez autant de plaisir à le lire que j'en ai eu à l'écrire. Bon voyage au cœur de votre fragilité ! Laissez-la vous envelopper. N'en ayez pas peur, elle est votre amie. Et n'oubliez pas, vous avez une immense valeur. Tout est en vous !

Avec le cœur,

Delphine

Corps en guerre

En 2018, il se réveille. Je ne sais pas encore que mon crabe a décidé de se manifester après plusieurs années. Il est tapi en moi. Il s'agrippe avec ses petites pinces velues, résiste, ne veut pas me lâcher. Il me ronge à petit feu. Mon corps se gangrène. Lorsque je palpe mon corps et mon cuir chevelu, je m'inquiète. Je ressens des petites boules : ce sont des nodules sous cutanés. Ils me font peur, ils sont intrusifs, ils m'envahissent. Quand je les touche en prenant ma douche, ils me dégoutent.

Je me rends d'hôpital en hôpital pour comprendre ce qui m'arrive. Je suis d'abord admise à Beaujon, en banlieue parisienne. Je ne sais pas pour combien de temps. Je m'installe dans une petite chambre qui n'a rien à voir avec celle d'un 5 étoiles. La peinture est défraîchie, la salle de bains, minuscule. Je trouve cet établissement hospitalier délabré, comparé à la Pitié-Salpêtrière, le plus grand hôpital d'Europe.

À Beaujon, il fait très chaud dans la chambre où je me trouve, le soleil tape contre la fenêtre. Ma voisine dort à poings fermés, elle a pris ses aises. Il n'y a aucun paravent pour assurer notre intimité. Je rencontre un premier médecin qui m'interroge sur mon poids, ma taille. Questions habituelles... Il me demande quand est-ce que mes petites boules sont apparues. Je n'ai pas de réponse, je sais simplement qu'elles pullulent. Pour l'instant, il n'a pas d'explication sur leur éruption. Après sa visite, j'essaie de m'endormir un peu à mon tour. Je n'ai que cela à faire : dormir pour que le temps passe plus vite.

À 18 h 30, une aide-soignante hospitalière me sert à manger. À l'hôpital, on mange comme les poules. Mon plateau repas n'a rien d'appétissant : il contient un morceau de pain blanc, une salade, du fromage caoutchouteux, des haricots et de la viande, dure comme une semelle. Je n'ai pas faim. Je m'efforce au moins d'avaler la compote de pommes pour prendre quelques forces.

Ma voisine déclenche sa sonnette pour solliciter une infirmière qui tarde à arriver. Elle est déjà occupée avec une autre patiente. Plusieurs sonnettes fonctionnent à l'unisson. Le personnel débordé s'active dans le couloir. L'hôpital public manque cruellement de moyens humains et financiers. Je suis confrontée à la triste réalité du terrain. Tout ce que les soignants revendiquent depuis plusieurs années reste légitime ! Quand les politiques comprendront-ils que la vie n'a pas de prix ?

Un dermatologue s'invite dans ma chambre le lendemain matin. Il observe mes petites boules. Il m'informe qu'il va en ponctionner une située sur mon cuir chevelu. J'ai une très grande appréhension de la douleur, j'y suis très sensible ; mes craintes tournent en boucle dans ma tête, elles ne me quittent pas, demeurent incontrôlables. Ma tête surchauffe, j'ai mal au ventre, j'imagine la douleur que je vais peut-être ressentir, je ne me situe pas dans le moment présent. Je me remémore ce que m'avait demandé un jour une infirmière avant de me piquer : me concentrer sur ma respiration pour chasser mes angoisses. Cela avait fonctionné ! Ma peur s'était nettement estompée et je n'avais ressenti aucune douleur. Le corps et l'esprit demeurent mystérieux.

Une personne de mon entourage, très sportive, me confie qu'elle avait l'habitude de prendre des anti-inflammatoires avant chaque compétition pour éviter d'avoir mal. Cependant, elle ressentait quand même des douleurs musculaires. Lorsqu'elle apportait ses comprimés avec elle, sans les consommer, elle n'avait pas mal le

jour J. Quelle est la part du psychisme dans tout cela ? Chaque organisme réagit différemment. En ce qui me concerne, quand j'avale un anti-inflammatoire son action demeure efficace.

Finalement, le dermatologue choisit de ponctionner une autre petite boule située dans mon bras droit. Je suis en partie rassurée. De toute façon, il n'a que l'embarras du choix ! Pendant trois secondes, il y injecte son produit anesthésiant. Sensations désagréables de brûlure et de picotements. Ensuite, lorsqu'il utilise son scalpel pendant 10 minutes, je ne ressens plus rien. Le temps s'écoule rapidement. C'est terminé ! C'était bien la peine de laisser mon mental s'emballer et d'en faire tout un plat ! D'où l'importance de contrôler ses pensées en restant vigilant à être dans le moment présent. Le dermatologue a bien réalisé son travail. Ma cicatrice, parmi d'autres, demeure infime ; elle ressemble à un fil. Dans quelques mois, elle sera invisible, je l'aurai oubliée.

Je suis épuisée. Un brancardier me ramène dans ma chambre en fauteuil roulant. Le téléphone sonne. Je ne décroche pas ; je n'ai pas envie de parler. Pour dire quoi ? À l'hôpital, les jours se suivent et se ressemblent. Il n'y a rien à ajouter. J'éprouve le besoin de me retrouver seule avec moi-même. Il faut que je fasse confiance aux médecins et à la vie en acceptant de ne pas pouvoir tout contrôler et en lâchant prise. Je touche le fond mais je sais dans mon for intérieur que je ne me noierai pas. Il est trop tôt, mon heure n'est pas encore venue. J'ai tellement de choses à accomplir sur cette terre ! Je désire tant ajouter ma pierre à l'édifice pour que notre monde chancelant devienne meilleur. Où va-t-il ? Je ne me reconnais pas en lui ! Il me rend triste, me fait peur, manque véritablement de conscience. Si chacun était habité par la quiétude, il ne serait pas tourmenté. Comme l'écrit Miguel Ruiz dans *Les Quatre Accords toltèques*¹ : « Le seul moyen de modifier le

1. Don Miguel Ruiz, *Les Quatre Accords toltèques*, Jouvence, 2016, p. 9.