La Lumière
de nos ombres

Jessy Vallet

La Lumière de nos ombres

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

© Les Éditions du Net, 2021
ISBN : 978-2-312-08470-1

Avant-propos

La lumière de nos ombres,

La joie, la tristesse, la vie, la mort, l'espoir, le deuil, la colère, l'incompréhension, la peur, la honte, le pardon, l'acceptation, vivre avec, en nous. Des tout petits riens qui deviennent un tout que l'on range dans l'ombre jusqu'à ce que ressorte au jour notre côté sombre.

À travers les pages de ce livre, prenez ce qui vous fait du bien. Libérez-vous pour accepter la défaite, le regret, la tristesse, et tant d'autres choses, pour devenir libre de vos propres ombres.

N'oublions pas de remercier ceux qui croisent notre chemin pour le rendre meilleur, merci aux autres aussi qui, dans notre malheur, nous font grandir.

Quoiqu'il en soit, prenez soin de vous, et chaque jour rayonnez un peu plus.

Bonne lecture.

Ce soir c'était il y a des jours

La page blanche. Le corps, l'âme et l'esprit. L'état de conscience et d'inconscience. L'être pur et l'être impur. Ce que l'on croit, ce que l'on sait et ce que l'on pense. Être un tout et à la fois un assemblage de tout petits riens, des bouts d'histoire. Cette page blanche, je l'imagine vide et pleine à la fois. Je l'imagine végétale, minérale aussi. Lisse et parfaite.

Dans ma tête, dans ma réalité bien à moi. J'imagine tout nouveau départ comme une page blanche. J'ai cru un temps que toute nouvelle aventure me ferait oublier mon passé. C'est quand même plus facile de partir sans se retourner. Mais j'ai compris avec les années qu'une nouvelle page se tourne, uniquement si on accepte son passé, d'être soi-même et d'assumer ses erreurs. *À* cet instant-là, tourner la page prend tout son sens.

Avant d'être moi-même, ou avant quand j'étais celui qui voulait plaire aux autres, dirons-nous. Lorsque je me regardais dans un miroir, je m'arrêtais sur certains détails physiques, superficiels. Mes cheveux que je coiffais chaque matin soigneusement. Mon look, toujours soigné aussi. Une allure, de la tête au pied, impeccable, presque

irréprochable. Je mettais des costumes bien taillés mais pas forcément les plus onéreux, une cravate, plutôt sobre et des belles chaussures de ville. Petit à petit, comme si je basculais mon être d'un quart de tour. Mais avec le temps, mes changements d'humeur, le chômage, je me suis laissé vivre façon hippie. Mes jambes déambulent et se traînent autant que mes cheveux poussent en bataille. J'ai laissé de côté mes costumes trop petits. J'en ai même donné, pensant ne plus jamais rentrer dedans. J'ai mis des jeans et des t-shirts. J'ai fini par grossir encore, alors j'ai mis des joggings et mes t-shirts, usés, sont passés de mode. Tout comme moi. Ma gueule est aussi vide que mon corps, que mon cœur.

Devant le miroir, aujourd'hui, je constate que tout s'est dégradé, bien plus que je ne l'aurais cru. Ce reflet traduit une image, le portrait de ce que je suis, à cet instant précis. Je me déteste, je déteste ce que je suis devenu. Je me dégoûte, et j'ai de la peine pour celui que je représente. Est-ce vraiment moi dans cette glace ? Je repose sur le sol ce grand miroir aux bordures dorées, chiné dans un vide-grenier et, d'un coup d'œil, je fais le tour de mon salon. Mes cartons empilés n'ont pas encore pris possession des lieux. Les murs sont froids, tristes. Ils sont blancs. Et ce n'est pas une nouvelle page blanche que je vois, mais le vide, la peur du nouveau départ. Je reste dans le silence. Sans finalement savoir qui je suis, ni où je vais.

Depuis une heure, écoutant d'une oreille un vieux film avec Michel Blanc, assis sur mon canapé, je divague. Les verres de rhum se remplissent puis se vident, ils s'enchaînent. Je m'arrête à temps pour ne pas sombrer dans l'ivresse et comprendre qu'il est temps que je reprenne ma vie en main. Comme un déclic dans ma tête.

Au petit matin, je me retrouve dans des vêtements qui sentent le sale, une maison en bazar et je manque d'oxygène. Devant ma tasse de café, je repense à mon bel appartement qui vient de se vendre. Il était propre, refait quasi à neuf, dans un super quartier. Cet appartement, c'était ma vie d'avant, c'était moi sans être moi-même. Les potes, les soirées, ma vie avec Sonia. Bref, le quotidien et le boulot. Avec une goutte de café dans la bouche, une pointe de nostalgie dans mon cœur, je me sens soulagé de tourner cette page. J'avais besoin de couper la corde, de respirer un autre air, avoir un autre souffle. Je ne pouvais pas rester seul plus longtemps entre ces quatre murs. Sonia était déjà prête à refaire sa vie, alors je me devais d'avancer moi aussi. Comme si j'étais à un tournant de ma vie, et que ce logement représentait trop de choses à lui tout seul : mon passé, mon présent et ce futur qui était tout tracé. Je souffrais de cette vie de télé-conseiller qui était tout sauf du conseil. J'étais le punching ball des clients. Mais aussi des banquiers qui blâment les collègues et se renvoient les clients comme on se renvoie une balle, au lieu d'avouer leur

incompétence. En arrivant dans le monde du travail, je pensais que je grimperais facilement les échelons, je pensais qu'avoir des bonnes notes à l'école et obtenir brillamment des diplômes ferait de moi un bon élément pour une grande entreprise. Ai-je rêvé trop grand ? Il est vrai que je n'ai pas su m'adapter à ce monde bureaucratique qui n'est pas moi. Je n'ai pas compris les codes de cette vie professionnelle, qui d'ailleurs n'a rien à voir avec la vie. Le monde du travail est régi par des lois, des ordres et contre-ordres, parfois injustes et inégalitaires. On est des chiffres, des numéros, des N + 1 N – 1. Ça ne ressemble pas à grand-chose. Enfin c'est mon avis. Mais j'ai vite compris que mon avis, tout le monde s'en fout. Une chose est sûre, je n'ai pas su rentrer dans le moule et plaire aux bonnes personnes qui accordent bons salaires et bons postes.

BURN OUT. Le mot à la « mode ». Le mot qui parle à tout le monde et à personne. Parce que j'ai compris aussi que dans la vie, les gens savent, tout le monde a un avis sur tout. Et personne ne fait la différence entre savoir et croire et penser. Bref, dans mon cas. Il y a les anciens qui ne comprennent pas, parce qu'un métier, c'est fait pour faire rentrer de l'argent, pour vivre, et il faut bien vivre donc peu importe le métier et puis, un métier, c'est pour la vie, c'est ainsi. Il y a les autres qui jugent, sans que je sache pourquoi, sans me poser de question, qui ne voient en moi qu'un fainéant, un dépressif. Et la troisième catégorie de personnes, celles qui en

savent plus que les savants. « Ma collègue aussi en a fait un, mais ce n'est pas ça que tu as. Elle, elle arrivait au boulot, ne se souvenait plus de rien. Tu vois, c'est ça, un burn out ! Toi, ce que tu vis, ce n'est pas ça »… *À* l'heure où les médecins et la sécu ont eux-mêmes de la difficulté à en donner une définition précise. Toi qui bosses depuis 30 ans au même poste et au même endroit. Toi qui pars depuis 20 ans au même endroit en vacances. Toi qui… Bref je ne vais pas rentrer dans ton jeu. Juste, toi qui crois savoir, ne me dis rien, je préfère. Voilà, ce que je n'ai pas le courage de dire aux gens : « Ta gueule ! ». Et pourtant, lever mon majeur et leur faire un gros doigt d'honneur, je crois que c'est ça dont j'ai besoin.

Romain Delormes, un homme au visage fermé, un homme fantôme depuis quelques mois déjà. La déprime, la dépression, la tristesse, les pleurs, la colère, les hallucinations, l'affabulation, la paranoïa, être là à entendre des mots, des jugements que les autres ne prononcent pas. Voilà ce que je suis devenu. Je suis désormais Romain l'incapable. Tout est confus. Ce soir, c'était il y a quelques jours. Le temps s'est arrêté devant ce miroir qui orne aujourd'hui mon nouveau salon.

– Romain, c'est fini. Tu pourras dire ce que tu veux, mais je suis désolée. Tout est fini. Je ne peux pas attendre éternellement que tu te décides à être heureux. Je ne peux pas conditionner mon bonheur au tien. Tu m'écoutes quand je te parle ???!!!

Non, je n'entendais pas. Il y avait bien une voix comme une musique de fond, mais ma tête était déjà ailleurs. Elle n'avait plus besoin de moi. Elle ne voulait plus de moi. On n'avait plus rien, plus d'amour, plus de bonheur, tout était fini. Et moi je subissais son choix, incapable de dire un mot pour me défendre. Bien sûr que j'aurais voulu qu'elle reste encore un peu, mais je ne pouvais pas lui imposer mon mal-être. Je plongeais dans la dépression comme on coule au fond de la mer. Et aujourd'hui, les choses n'ont pas beaucoup changé, à l'exception que depuis la vente de notre appartement, je n'ai plus de lien avec Sonia. Parfois, sa présence me manque un peu.

Je passe mon temps dans le noir, dans mon lit, dans ma tête. Je tourne en rond sur moi-même, avec pour seul guide mes pensées. J'ai l'impression que mes nuits conditionnent mes journées et que mes rêves se substituent à ma réalité. Je ressens tout un tas de choses et son contraire. Je chasse sans cesse les idées noires qui me viennent à l'esprit. Je mets un peu de lumière dessus pour les transformer en idées blanches. Rien n'y fait, je vis dans le flou, dans l'ombre. Dans l'ombre de moi-même et de mon passé.

La fratrie est allongée dos au sol, les yeux face au ciel. Trois paires d'yeux pour des regards différents. Les nuages défilent les uns après les autres, poussés par le vent, avec cette sensation de liberté et d'immensité. Non, le ciel n'a pas de limite. D'ailleurs, la vie d'une manière générale n'en a pas.

Mais ces limites, nous nous les créons nous-mêmes ou nous laissons les autres nous les imposer. Ce jour-là, Louis, Paul et moi avions pour seule limite notre imagination. C'était un après-midi de juillet où la contemplation des nuages était soudain devenue le sujet d'un débat houleux. Je voyais de la barbe à papa en lévitation, Paul quant à lui distinguait des animaux et Louis nous trouvait des personnages et nous en contait leur histoire. Paul et Louis se disputaient presque sur la vie de ce pirate et de ces poissons qui nageaient soi-disant entre deux cumulus. Ils essayaient tant bien que mal d'imposer leur réalité des choses, leur vision, qui n'était qu'imagination. Ils voulaient chacun avec exactitude percevoir quelque chose de réel. Mais nous étions petits, trop petits pour comprendre que la réalité n'est qu'une vision personnelle du monde et qu'il est impossible de demander à l'autre de regarder avec nos yeux. La vie me prouvait que, tout comme l'imagination, l'interprétation n'avait pas de limite non plus. Ces trois enfants qu'on était, âgés de 5, 8 et 12 ans, eux, démontraient à la vie que voir avec son cœur était plus beau parfois qu'avec ses yeux. On pouvait rester allongés comme ça des après-midis entiers, on adorait aller dans le champ quand les vaches étaient parties dans les stabulations. Ces instants-là, c'est ce que signifiait pour nous un bel été. Il ne nous en fallait pas plus pour être heureux. On était des gosses, on était soudés. Et puis aujourd'hui nos chemins se sont séparés. Les discours sont remplacés par des silences et nos regards, fuyants parfois,