Marie-Pierre Mouneyres

Des Livres et Vous

Le jour où j'ai compris...

Roman initiatique

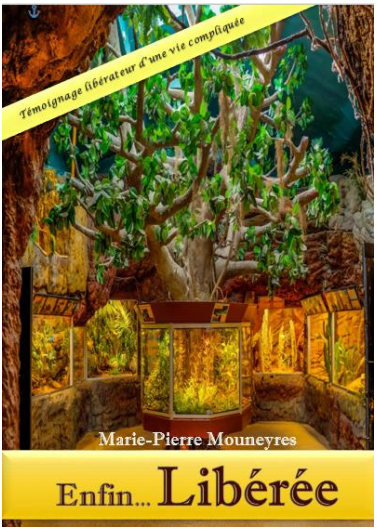
Le burnout et ses conséquences

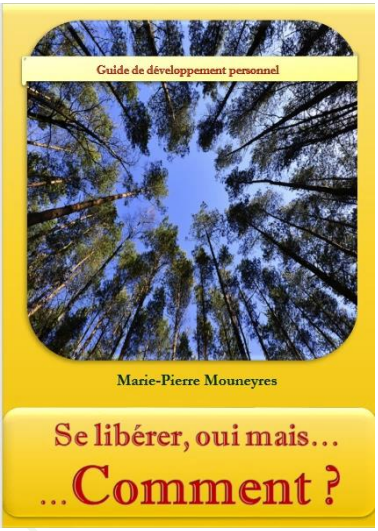
Le jour où j'ai compris

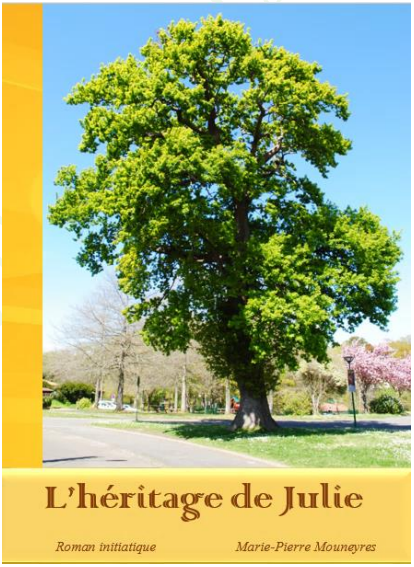
Marie-Pierre Mouneyres

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Du même auteur







Infos & *commandes* : **https://www.mouneyres.net/livres/**

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Je suis un « artisan littéraire » autoédité. À ce titre, je prends en charge tous les aspects techniques et de communication liés à la publication de ce livre. Je vous remercie de votre confiance.

Je vous remercie de bien vouloir me signaler toute faute ou coquille que vous pourriez constater au cours de votre lecture.

Cette aide m'est très précieuse et je vous remercie par avance de votre soutien.

Marie-Pierre

© Marie-Pierre Mouneyres — DesLivresEtVous

Auteure & Conférencière & Écrithérapeute Lumino-relaxation

https://www.mouneyres.net — https://www.psio.com (bienetrequotidien)

https://www.facebook.com/marie.mouneyres/
https://www.facebook.com/groups/ecritureliberatrice

https://www.youtube.com/c/MarieMouneyres

Toute reproduction, même partielle, est strictement interdite

En application de la loi du 11 mars 1957, il est strictement interdit de reproduire, intégralement ou partiellement, le présent ouvrage sans autorisation de l'auteure.

Dépôt Légal	Septembre 2021
N°ISBN	978-2-9556004-3-6
Impression	Copy Média (33- Canejan)
Copyright	12 août 2021

Sommaire

Sommaire **5**

Prologue **9**

1- Mickaëla **12**

Un demi-siècle et… 12

Et un beau jour… 17

2- Quand le corps parle **27**

Allo Docteur, ... 27

Le premier rendez-vous avec sa coach 30

3- Mickaëla repart à la source **33**

Francis : une enfance brisée 33

Claudine, la maman de Mickaëla 37

Et un jour… 43

Bonjour Mickaëla 45

Nouvelle vie 50

Chassez le naturel, il revient au galop 54

Le facteur déclenchant 56

4- La fuite **59**

Déménagement 59

Vie d'étudiante 65

Cyril 67

5- Cyril et Mickaëla **72**

Qui sont les parents de Cyril ? 72

Copyright DesLivresEtVous

Jeune diplômée 75
L'étudiant 77
Les préparatifs du mariage 79
Le mariage 94

6- La vie à deux 104

Nouveau départ des tourtereaux 104
Mickaëla s'adapte au mieux 112
Mickaëla découvre… 117
Cyril est officiellement avocat 129
La naissance des jumeaux 135
La vie de famille 144
Retour au travail 148
Une fin d'année mouvementée 153

7- L'éloignement sournois 165

Cyril assure l'intérim 165
Jean est en convalescence 169
La surprise 179
Le choc 183
Le grand chamboulement 192
La dépression sévère de Cyril 194
La renaissance de Cyril 211
Le départ des jumeaux 217
La cohabitation 225
Nouvelle orientation de Coralie 228
La réconciliation 236

Copyright DesLivresEtVous

8- Le départ de Coralie 241

9- Le bilan de Mickaëla 248

10- Épilogue..... 264

Mickaëla et Cyril ne sont plus en accord..... 264

Nouvelle vie de célibataire 268

Le village bien-être « Coralie-Zen »..... 270

Mickaëla devient auteure 273

11- Annexes..... 275

Le syndrome d'épuisement professionnel (burnout)·····276

Le fléau de l'alcoolisme ·····280

L'ictère du nouveau-né·····285

L'allaitement maternel·····286

Les bienfaits de l'écrithérapie·····287

Comment survivre au deuil de ses parents ? ·····290

Que faire en cas de dépression ?·····293

Comment traiter le bégaiement ?·····299

Les jumeaux····· 300

Les bols tibétains·····303

Copyright DesLivresEtVous

Notre Histoire
Est
Notre Force !

Oser la raconter dans un livre facilite la libération émotionnelle liée au passé. Il est alors beaucoup plus simple d'avancer sur son chemin de vie, avec calme et paix intérieure. Au fond, n'est-ce pas ... le bonheur ?

Je vous propose de méditer sur ce sujet, mes chers lecteurs...

Marie-Pierre Mouneyres

Copyright DesLivresEtVous

Prologue

Cet ouvrage raconte l'évolution de Mickaëla, durant plus d'un demi-siècle. Sa vie est marquée de plusieurs épreuves, qui peuvent nous être communes à tous et un burnout l'incite à remettre tous les aspects de son existence en question. Elle nous partage ses expériences dans divers domaines et ses réflexions pour passer de :

« *Faire pour avoir* » à « *OSER ETRE SOI-MEME* ».

Vous en comprendrez,
au fil de votre lecture, toute la subtilité…

Il lui a fallu un long parcours semé d'embûches pour parvenir à l'essentiel : mieux se connaître, respecter ses besoins et ses envies, pardonner et surtout se pardonner des erreurs du passé, afin de vivre en harmonie avec elle-même. Pour mener à bien ce périple, elle a dû se réapproprier ses propres désirs, prendre conscience de ses blessures les plus profondes, les penser/panser, transmuter ses croyances limitantes et souvent erronées, calmer ses peurs les plus cachées, et identifier les autres freins qui l'empêchaient de se réaliser pleinement.

Afin de vous donner ma vision du burnout (*j'en ai fait deux*), j'ai choisi une héroïne fictive : Mickaëla. À travers son cheminement, je vous offre de multiples clés pour vous aider à entamer ou poursuivre le vôtre, en toute bienveillance et avec beaucoup d'ouverture d'esprit.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

En fin de livre, j'ai ajouté des fiches synthétiques des sujets abordés, pour vous permettre d'œuvrer sur vos freins.

Mickaëla, c'est un peu moi,
c'est un peu vous, c'est un peu nous !

J'espère sincèrement que ce roman vous apportera de multiples prises de conscience face à votre propre vie, afin de transformer notre monde de façon positive. Le temps de l'argent-roi et du pouvoir semble toucher à sa fin, au profit des valeurs, du respect de notre planète et de tous les êtres vivants. Je reprends cet ouvrage la veille du reconfinement, le 1er avril 2021. Non non, ce n'est pas un poisson. L'inspiration arrive sans prévenir…

Le tout est de savoir la saisir
au moment où elle se présente.

Je l'avais laissé en « stand-by » quelques mois, pour finaliser et mettre en ligne ma formation « *Osez écrire votre histoire* » et continuer d'œuvrer sur moi. À mon sens, il est impératif de saisir l'opportunité de cette crise mondiale sans précédent pour élever nos vibrations, nous libérer enfin du passé, modifier nos schémas de pensées et changer de regard sur nos expériences. Le positivisme et l'ouverture des consciences me semblent plus que jamais à cultiver de toute urgence.

Je souhaite vous montrer, de l'intérieur, comment chaque individu peut, à son niveau et <u>sans violence</u>, agir pour un monde meilleur, en <u>se transformant</u> lui-même.

Copyright DesLivresEtVous

Comment ? En entrant en introspection et en mettant à plat les différents aspects de notre vie. L'objectif est de trouver la paix intérieure et de vivre l'existence de nos rêves.

Il n'est pas utile d'attendre la maladie pour réagir. Il est préférable de s'interroger dès maintenant et prendre les choses en main, sérieusement, pour notre bien-être quotidien.

Nous sommes tous cocréateurs de notre vie.
Il convient juste d'en prendre la totale responsabilité !

Copyright DesLivresEtVous

1- Mickaëla

Un demi-siècle et…

Mickaëla a dépassé la cinquantaine et semble être à un tournant de sa vie. Elle vient de célébrer ses 54 printemps. Contrairement aux autres années, elle n'a pas voulu de fête d'anniversaire et s'est contentée d'un bouquet de fleurs.

Se contenter, elle l'a bien appris et beaucoup appliqué !

Ses enfants ont quitté le nid et son mari n'a que peu de temps à lui consacrer (il est avocat et surmené). Après 25 ans d'assistanat de direction dans un centre de formation, elle a accepté la direction d'un second établissement. Elle a suivi son patron Jacques, dans toutes les étapes de la société, l'a aidé dans les décisions stratégiques et a considérablement participé au développement de ses deux structures.

Aujourd'hui, elle supervise une équipe grandissante de collaborateurs : formateurs internes, intervenants externes, chargés d'affaires, comptable, directrice des relations humaines. Elle a formé deux secrétaires polyvalentes pour accueillir les gens, servir de lien entre les entreprises, les organismes publics et les OPCA[1], gérer les salles de formation, les dossiers de suivi et de multiples tâches administratives.

[1] OPCA : Organismes collecteurs des fonds de formation assurant la prise en charge des salariés et des indépendants dans le cadre d'un projet d'apprentissage.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Jacques est un homme de 56 ans, dynamique et très exigeant. Grand, élancé, il a encore beaucoup de charme avec ses cheveux grisonnants et son regard parfois sombre. Ses colères légendaires calment les plus audacieux. Il ne compte pas ses heures de travail, ses organismes de formation représentant pour lui la réalisation de son rêve d'enfant. Il a créé le premier à l'aube de l'an 2000, en 1998 précisément et en éprouve une très grande fierté. Il a débuté seul avec Mickaëla, voici plus de vingt ans. Elle toujours bien dirigé les différents aspects de la société et il a tendance à se reposer grandement sur elle.

Pilier de l'entreprise depuis sa création, Mickaëla connaît tout sur le bout des doigts : le fonctionnement, les collaborateurs, les clients, les fournisseurs, les contraintes administratives. Elle porte tout à bout de bras, apaise les tensions, centralise les informations, organise les évènements, règle les soucis du quotidien. Mickaëla est la personne de confiance qui dénoue les nœuds, à différents niveaux…

… Sauf pour elle-même.

Elle est à la fois une confidente, une amie et une collègue bienveillante qui ne sait pas dire « non ». Elle parvient à calmer les esprits lors de conflits internes et à maintenir de bonnes relations entre les différents salariés, les intervenants et les stagiaires. Elle n'hésite jamais à consacrer son temps personnel, le soir après le boulot, pour discuter avec ceux qui en ont besoin. Elle connaît la vie intime de nombre d'employés et les guide de son mieux pour les aider.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Cependant, son implication est si importante qu'elle a tendance à se laisser vampiriser. Au fil des années, les conséquences s'accumulent : des maux de dos et une grosse fatigue l'envahissent de plus en plus souvent. Elle ne fait absolument pas le lien entre ce don d'énergie et son surmenage. Aider les autres fait partie de son quotidien. Il lui est impossible d'abandonner une personne dans le besoin de réconfort, même si son corps lui supplie de se reposer.

Elle est très/trop empathique, certains en abusent, à commencer par son patron…

Depuis quelques années, Mickaëla s'épuise au travail, au détriment de son ménage et éprouve de plus en plus de difficultés à tout concilier.

Cyril aussi œuvre beaucoup, doublant ses heures hebdomadaires. Il a repris le cabinet familial et défend des dossiers importants, nécessitant beaucoup de recherches et de documentations juridiques. Il travaille parfois de la maison, surtout le week-end, sans prendre le temps de s'intéresser à Mickaëla. Il est rarement abordable pour elle.

Depuis longtemps déjà, leur amour est une histoire ancienne. Ils cohabitent et ne partagent plus grand-chose. D'ailleurs, loisirs ou congés sont des termes… qu'ils ne connaissent que par leurs entreprises respectives pour valider les indisponibilités des uns et des autres.

Cela fait plus de cinq ans qu'ils ne sont pas partis en vacances ni octroyés de moments rien que pour eux.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Des jumeaux sont nés de leur union voici 23 ans. John, le fils, est étudiant dans une prestigieuse école de droit parisienne. Il suit le chemin familial et prévoit de reprendre le cabinet lorsque son père sera en retraite. « *La relève est assurée* », clame à qui veut l'écouter Cyril, fier de sa progéniture. Coralie, jumelle de John, a choisi une voie différente. Depuis toute petite, elle s'est montrée originale par rapport aux autres, assez secrète. Elle disait, enfant, entendre des bruits bizarres la nuit et même des personnes parler. Parfois, les craquements du plancher la réveillaient en sursaut. Elle se cachait alors sous sa couette et se bouchait les oreilles pour ne plus les entendre… Elle avait peur, très peur. Elle avait bien tenté d'alerter à ses parents, mais ils ne la croyaient pas. En allumant la lumière, ils lui répétaient : « *c'est dans ta tête, juste un cauchemar, tu vois bien qu'il n'y a personne. Tous les enfants s'imaginent apercevoir des monstres, mais ils n'existent pas* » avant d'aller se recoucher. Elle a fini par ne plus en parler, se sentant incomprise, ridiculisée et terriblement seule.

Jamais elle n'a été prise au sérieux…

Devant le déni de son entourage et les moqueries de son frère, elle s'est, petit à petit, enfermée dans sa bulle. Elle a commencé à dévorer des livres sur divers sujets : les extra-terrestres, la sociologie ethnique, les us et coutumes des différents peuples à travers le monde, des histoires vraies de personnes ayant vécu des choses peu communes. La diversité de ses lectures la rassurait. Elle comprit qu'elle n'était pas folle et surtout, pas seule à entendre des trucs bizarres, la nuit…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Elle a une réelle passion pour les voyages, aime découvrir les cultures, la vie dans les endroits les plus retirés de la civilisation moderne. Tout le monde la prend pour une douce rêveuse, mais elle est réellement attachante et emplie d'amour.

Après avoir commencé des études de médecine, elle change d'orientation. Elle décide d'intégrer, avec une amie, l'université de Chiang Maï, en Thaïlande. Entre les cours et les examens, les jeunes filles font du tourisme et partagent leurs découvertes locales dans un blog. Elles se passionnent pour cette culture et sa spiritualité.

Le bouddhisme les attire,
elles s'initieront bientôt…

À son retour en France, Coralie, forte de cette aventure, s'est installée comme thérapeute holistique, au grand désespoir de son père.

Il rêvait, pour elle, un métier noble : médecin conventionnel.

Elle a choisi une autre façon de soigner…

Copyright DesLivresEtVous

Et un beau jour…

Ce matin-là, Mickaëla se réveille et tente de se lever, mais… son corps ne suit pas, vraiment pas. Elle ne parvient pas à mettre un pied par terre ! Son plexus solaire est complètement fermé, elle peine à respirer à fond, une nouvelle crise d'angoisse l'envahit. Ce n'est pas la première fois. Depuis quelques mois, son organisme lui parle, mais elle ne l'écoute pas, ne pensant qu'aux nombreuses tâches à accomplir. De plus en plus souvent, elle se retrouve bloquée par des sciatiques paralysantes et des difficultés matinales pour démarrer sa journée. Plus les semaines défilent, plus le phénomène s'amplifie. Les congés sont loin derrière. De toute façon, ils ont très vite perdu leur bénéfice. Le stress et la course à la performance, imposés par son job reprennent exponentiellement le dessus. Elle tient un rôle de « punching-ball », ballotée sans cesse d'une personne ou d'une situation à une autre.

Elle décide enfin d'écouter son corps et de lui accorder une journée de repos. Elle attrape son téléphone, mis en mode avion pour limiter les ondes, l'allume et appelle son patron. Elle l'informe qu'elle prend une journée de congé et le rassure. Aujourd'hui, il doit se concentrer sur le dossier qu'elle a déposé hier à 21 h sur son bureau. Le client a accepté de poireauter jusqu'à lundi pour donner sa décision. Le reste peut attendre demain. Quant à la nouvelle formation à mettre en place, il peut bien patienter jusqu'à son retour, les salariés n'ont pas tous répondu à son questionnaire.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Cette pause forcée l'oblige à relativiser les tâches qui lui incombent. Après tout, elle a bien le droit de rester à la maison une journée de temps en temps, non ? Elle n'a jamais manqué un seul jour en 25 ans ! Certains ne se privent pas de demeurer chez eux au moindre bobo… Mickaëla essaie de se détendre et décide de suivre le conseil d'une amie, accueillie avec son mari dimanche dernier. Aurélie lui a parlé de Marie-Pierre, une coach en développement personnel, auteure et écrithérapeute (*art-thérapeute* + *biographe*), qu'elle a consulté plusieurs fois en séances « Mots pour Maux ». Après le côté thérapeutique de l'écriture, Aurélie vient de débuter, guidée par son accompagnatrice, la rédaction de son livre. Tout en progressant sur l'ouvrage, Aurélie remarque qu'elle évolue, parallèlement, sur le plan personnel.

Son vieux rêve d'écrire son histoire
est en train de devenir une belle réalité !

Le diagnostic émis par le médecin d'Aurélie, quelques mois plus tôt, était sans appel : dépression sévère. Elle était hyper stressée, faisait vingt choses en même temps, ne tenant pas en place plus de cinq minutes. Les longues nuits d'insomnie ayant accentué l'aggravation de son état, elle était arrivée au point de prendre des somnifères le soir et des amphétamines le matin pour tenir toute la journée. Un cercle infernal ayant une incidence non négligeable sur sa santé et sa vie familiale.

Son mari fuyait son domicile
pour « être tranquille ».

Copyright DesLivresEtVous

Malgré sa charge de travail importante, Mickaëla a été présente tout au long de cette année compliquée pour son amie, au détriment de son bien-être personnel. Ayant constaté une nette amélioration du comportement de son amie au fil des mois, Mickaëla s'interroge… Aurélie semble apaisée, lâcher prise sur certains éléments qui la perturbaient beaucoup, comme les finances ou les travaux de sa maison. Pourtant, sa situation pécuniaire reste relativement précaire. Elle est absente depuis plus d'un an, touche seulement des indemnités journalières de la sécurité sociale, la maladie professionnelle n'ayant pas été reconnue… Heureusement, son mari a un salaire honorable. Aurélie a fait un burnout à la suite du harcèlement de son chef de service. Elle est sa quatrième victime, mais l'entreprise n'a toujours pas pris de décision le concernant… Il continue donc de sévir… Elle a donné près de trente ans de sa vie à cette société, aujourd'hui, elle se sent incomprise et terriblement seule…

Aurélie le vit comme une injustice et une trahison.

Les deux femmes sont amies d'enfance depuis leurs études respectives et se sont dirigées toutes les deux vers des métiers très prenants. Aurélie est commerciale, a des objectifs de résultats de plus en plus élevés. Son patron est très rigide et l'histoire de harcèlement amplifie encore ses exigences. Aurélie couvre un rayon de deux départements très étendus : la Gironde et les Landes. Elle est bien souvent contrainte de s'absenter toute une semaine, ne rentrant chez elle que le week-end.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Son couple en a pâti et ils se sont éloignés, principalement depuis le départ de leur fille unique au Canada. Pour combler ce vide, elle s'est jetée encore plus intensément dans le travail, faisant de son mieux pour ne pas sombrer sous les coups bas de son chef. Un cercle vicieux qui l'a conduite… au burnout.

Elle est en arrêt maladie depuis 13 mois
et reconsidère maintenant sa vie.

Mickaëla observe son café, perdue dans ses pensées contradictoires. Un dialogue intérieur animé se manifeste.

« *Eh oui, une pause s'impose pour te recentrer et savoir ce dont tu as réellement besoin »,* lui dicte son cœur.

« *Mais non, tu es juste fatiguée. Ça ira mieux demain* », répond son ego/mental.

Mickaëla s'interroge. Elle se sent épuisée, tant physiquement que psychologiquement. Et si elle suivait le même chemin qu'Aurélie ? Que sa mère ? La peur la saisit en plein cœur.

Une nouvelle crise d'angoisse surgit…

Cependant, elle perçoit une sorte d'apaisement de ne pas aller au bureau. Son corps paraît soulagé et lui être reconnaissant d'écouter son message : « *J'ai besoin de repos* ». Elle repense à Aurélie, à leur discussion de dimanche dernier. Vivrait-elle, elle aussi, un burnout ? Les symptômes semblent similaires… Elle a vu la descente de son amie, ses inquiétudes, ses questionnements, son mal-être, ses difficultés physiques, son tourment psychologique, l'éloignement de son conjoint…

Copyright DesLivresEtVous

Mickaëla craint de suivre le même chemin. La dualité intérieure s'enclenche.

Son ego/mental tourne en rond.

Vers 17 h 30, elle compose le numéro de Marie-Pierre, ignorant pourquoi… Une place est disponible vendredi prochain, en fin de journée. Elle valide le rendez-vous, prévu dans trois jours. « *Après tout, je verrai bien. Aurélie va beaucoup mieux… Je vais tester ses fameuses séances "Mots pour Maux" elle semble tellement convaincue de l'aide reçue. À priori, cette dame l'amène à l'introspection, à aller chercher au fond de son cœur les solutions. Curieux comme méthode, je n'en avais jamais entendu parler, mais Aurélie, pourtant si cartésienne, a l'air d'apprécier et je vois son évolution. Ça m'interpelle !* »

L'état d'épuisement de Mickaëla est à son summum. Elle a du mal à réfléchir, à se concentrer. Cette journée à la maison lui permet de se reposer, de dormir les trois quarts du temps. Le soir, elle se sent déprimée, inutile, encore plus fatiguée. Elle n'a rien avalé depuis son café du matin tant son estomac est noué. Pourtant, elle n'a rien fait d'autre que prendre rendez-vous avec Marie-Pierre pour une séance !

Waouh, quel exploit !

Elle, si active, toujours en train de faire plusieurs choses en même temps, elle est épuisée par un seul appel de quelques minutes ? Franchement, ce n'est pas normal !

Cet état la stresse bien plus qu'elle ne veut l'admettre !

Elle tente d'expliquer son mal-être et ses émotions à son mari, mais il lui répond, d'un air détaché : « *Tu as simplement eu une mauvaise nuit et ton sommeil n'a pas été réparateur, ça va passer. Demain, ça ira mieux* » avant de repartir sur son ordinateur. Cyril ne la voit plus, ne l'écoute plus, ne la comprend plus. Cela dure depuis quelques années maintenant. Il ne pense qu'à son travail. Les dossiers de plus en plus conséquents occupent tout son temps et son esprit. Sa priorité est de gagner des affaires exponentiellement compliquées, afin de toucher de gros chèques. C'est son principal objectif. Le reste n'a pas vraiment d'importance… Même ses enfants, il ne les voit pratiquement plus… Il se contente de payer les études hors de prix de son fils, sa fille se débrouillant par elle-même.

Il ne veut pas le reconnaitre,
mais c'est le ressenti de Mickaëla.

Le lendemain matin, Mickaëla se réveille en larmes, sans raison véritable. Sa gorge est nouée, sa respiration superficielle, elle n'arrive plus à inspirer à fond… Son plexus solaire est complètement bloqué. Son corps lui montre, une fois de plus, son désaccord. Comme la veille, elle rallume son téléphone et appelle son patron. Elle lui explique la situation clairement, avec franchise.

Un long silence rend l'instant pesant.

Pendant quelques secondes, son ego/mental s'emballe, les idées les plus folles lui traversent l'esprit « *Il va me virer, je ne lui suis plus d'aucune utilité* ».

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Au moment où elle tente de faire du forcing et décide d'aller au bureau quand même, Jacques lui répond, visiblement contrarié : « *J'ai bien remarqué que depuis quelque temps vous n'êtes plus aussi réactive qu'avant. Je vous propose de rester chez vous cette semaine, je déduirai les 4 jours sur vos congés. Je vais faire patienter le client jusqu'à votre retour. Mais j'ai besoin de vous, Mickaëla, ressaisissez-vous, ne me lâchez pas maintenant. Vous connaissez l'importance de ce contrat !* ». Il s'empresse de raccrocher…

Mickaëla est stupéfaite : « *Il ne s'inquiète même pas de ma santé, il s'en fout royalement ! Seule ma présence l'intéresse, pour gérer SA société. Je sais qu'il n'exprime jamais ses sentiments, il dit d'ailleurs qu'il ne faut pas en avoir !?! Mais quand même ! Nous collaborons depuis tant d'années, lui et moi ! J'ai mis ma vie en veille pour lui et sa putain de boite et il ne me montre aucune empathie, aucun intérêt ! Il a cette réputation, mais j'ai toujours pensé que les gens exagèrent, il n'est pas comme ça. Non, ce n'est pas possible, il ne peut pas être si odieux ! Mais si, ma cocotte, tu es bien obligée d'admettre qu'il te prend pour un pion, comme les autres. Tu n'as pas plus d'intérêt pour lui que sa première paire de chaussures. Fais-toi une raison, il te montre son vrai visage. À quoi tu t'attendais ? Tu le connais pourtant !* » Ces pensées négatives tournoient en boucle dans la tête de Mickaëla.

Elle n'arrive pas à accepter la dure réalité.

Oui, Jacques est un homme sévère, qui refoule toute émotion, tout sentiment, mais elle tombe de haut. Elle pensait qu'il la considérait autrement.

Quelle naïveté !

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

« *C'est quand même grâce à moi et à mon investissement que ses sociétés sont florissantes ! C'est moi qui gère les conflits, les dossiers, prends les réflexions parfois désobligeantes des clients exigeants, me dépatouille avec les galères administratives, appels d'offre et autres. Mais ça, il ne le voit pas ! Il me refile le bébé et quand je ne peux plus rien lui donner, il me jette* ».

Merci patron !

Mickaëla passe le reste de la journée prostrée. Ses émotions varient entre tristesse et colère. Son esprit ressasse la remarque de Jacques. Elle n'arrive pas à comprendre ce comportement déloyal et manipulateur. Ce n'est pas dans sa façon d'être ni d'agir, à elle. Peut-être Cyril a-t-il raison lorsqu'il lui reproche sa bienveillance, estimant que nous ne vivons pas dans un monde de bisounours, mais de requins ? Il lui répète sans cesse qu'il ne faut pas mélanger les affaires et les sentiments.

D'ailleurs, il applique à la lettre cette vérité !

Pour lui, survivre signifie écraser l'autre et prendre le dessus. C'est toujours le plus fort qui gagne. Cela fait partie de leurs différends et Mickaëla évite ce sujet avec lui depuis bien longtemps. Elle ne partage absolument pas ce point de vue. Mais aujourd'hui, elle a plus que jamais besoin du soutien de son mari. OK, ils ne s'entendent plus très bien, mais ils vivent encore ensemble. C'est le père de ses enfants. Elle est bien décidée à lui en parler ce soir. Pour une fois, il l'écoutera, oubliant le journal et son ordinateur.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Elle utilise ses dernières forces pour préparer un repas amélioré et attend patiemment le retour du « maître ». Son état l'oblige à rester simple aussi dans le diner, mais elle dresse une jolie table colorée. Elle vient d'allumer une bougie, espérant provoquer le retour à l'amour comme au début de leur relation, lorsque la clé tourne dans la serrure. La porte s'ouvre sur un Cyril des mauvais jours. Il a le regard sombre, ses mains tremblent d'agacement. Il jette sa sacoche par terre, regarde à peine son épouse, lui envoyant un vague « *bonsoir* », se sert machinalement un double whisky avant de monter à l'étage se faire couler un bain. Il ne prête même pas attention à la table accueillante sur laquelle un seau tient au frais une bouteille de Sauvignon, issue de leur réserve. Mickaëla a mis tous les atouts de son côté pour obtenir le réconfort dont elle a tant besoin. Elle souhaite retrouver l'homme qui a fait chavirer son cœur trente-cinq ans plus tôt.

Mais pour ça, il faut être deux…

Mickaëla tente une approche affectueuse en le rejoignant dans la salle de bains, fournissant un effort considérable, vu son état d'épuisement. Il la regarde, étonné, et lui dit simplement et calmement « *Je n'ai pas envie de parler maintenant, désolé, ce n'est pas le moment, on voit ça demain ? Je vais me coucher en sortant du bain, je suis fatigué, j'ai passé une mauvaise journée et j'ai perdu mon procès.* »

Merci Maître !

Elle redescend, observe la table avec tristesse, se réfugie sur le canapé du salon, allume la télé et commence à visionner le journal. Que des nouvelles déprimantes…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Sur les conseils d'Aurélie, elle a décidé de ne plus écouter les informations. Elle préfère éviter de sombrer dans la négativité. Elle réagit donc immédiatement et change de chaîne pour regarder une série, permettant à son esprit encombré de voir autre chose. Malgré ses efforts pour calmer son ego/mental, elle ne parvient pas à se concentrer et prend un livre. Le résultat n'est pas plus satisfaisant. Mickaëla ne sait pas si elle doit rire ou pleurer. Aujourd'hui, son corps l'interpelle plus fort que d'habitude, elle vit un tsunami intérieur qu'elle ne peut même pas partager avec son mari.

« *Ressaisissez-vous, ne me lâchez pas maintenant* » et « *Je n'ai pas envie de parler maintenant, désolé, ce n'est pas le moment, on voit ça demain ?* » rumine-t-elle. Mickaëla s'effondre en larmes. Que faire ? Elle est perdue, ne sait plus ce qu'elle doit faire, penser, dire. Elle compose le numéro d'Aurélie, mais elle est sur répondeur. Elle tente de joindre sa fille, mais visiblement, elle la dérange pendant un diner en amoureux. Elle raccroche. Son fils n'est pas disponible non plus.

Bon, ce n'est vraiment pas sa journée !

Elle passe le reste de la semaine à remâcher cet inconfort, l'accentuant davantage. Elle fuit son mari qui semble ne rien comprendre à son désarroi et s'enferme dans sa bulle. Les paroles de son patron qui raisonnent encore, dans son esprit, la font même douter de ses compétences…

Mickaëla s'enfonce dans le nuage noir positionné au-dessus de sa tête…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

2- Quand le corps parle

Allo Docteur,

Mickaëla prend son courage à deux mains et se prépare. Elle a rendez-vous chez son médecin traitant. Il la connaît bien, il suit sa famille depuis 25 ans, elle a une totale confiance en lui. Il évite les médicaments chimiques autant que possible, mais face à sa patiente du jour, il n'a pas vraiment le choix. Elle est au bord du gouffre, jamais il ne l'a vue dans un tel état d'épuisement physique et psychologique. Il identifie une maladie pernicieuse de plus en plus répandue dans notre société de course à la productivité : le burnout. Le diagnostic n'est pas toujours simple à réaliser, car la maladie s'invite lentement, au fil des mois, entretenue par différents facteurs extérieurs (*surcharge de travail, stress important, problèmes sociaux, familiaux, relationnels*…).

En annexe de cet ouvrage, j'ai ajouté une fiche spécifique sur cette pathologie. Les symptômes décrits par Mickaëla sont typiques : une lassitude importante, la sensation d'être exténuée, sans aucune énergie, vidée.

L'activité intense de son cerveau durant la journée, dont elle repousse sans cesse les limites, a pour résultat de l'épuiser autant que son corps physique, entraînant des difficultés de concentration, d'endormissement et de réveil. La fatigue s'accumule de jour en jour et le moindre effort devient un supplice.

Copyright DesLivresEtVous

Le soir, elle n'arrive pas à s'endormir, car elle passe en revue tout ce qu'elle n'a pas pu faire dans la journée et toute la charge de travail prévue pour le lendemain. Elle a l'impression d'être au ralenti, d'en faire moins qu'avant et bien entendu, elle se culpabilise. Ces tourments ne lui apportent que du mal-être et des obstacles. Plus elle se tracasse, moins bien elle dort et plus le stress et la fatigue augmentent. C'est un cercle vicieux dans lequel elle s'est engouffrée depuis plusieurs années et principalement depuis le départ de ses enfants.

Elle refusait de le voir…

Son mal de dos revient en force depuis quelques semaines aussi, directement lié à la tension nerveuse imposée par ses journées trop actives et ses nuits agitées. Pourtant, le médecin l'avait mise en garde : il faut faire, quotidiennement, de l'exercice pour muscler ses lombaires, fragilisées par la sédentarité de son métier. Elle le sait, mais comment faire ? Elle n'a déjà pas assez de temps pour assumer toute la charge de travail qui lui incombe, comment pourrait-elle, en plus, aller à la salle de sport ou même marcher une demi-heure par jour ? Oui, c'est vrai, elle pourrait, si elle le voulait vraiment, se balader en sortant du boulot, avant de rentrer, aller à pied à la boulangerie…

Mais… ça lui semble si insurmontable !

Depuis ce fameux matin, premier jour de ses congés forcés, son appétit n'est pas au rendez-vous. Elle n'a pas faim. Même la nourriture la dégoûte et lorsqu'elle fournit un effort, son estomac se ferme et refuse tout aliment.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

L'eau et les liquides passent à peu près bien, lui évitant la déshydratation. Son rythme cardiaque est accéléré et sa tension élevée. Depuis quelques semaines, elle avoue souffrir de troubles de l'attention. Les difficultés de concentration sont s'amplifient ce qui la stresse davantage. Tous ces symptômes la laissent dans le désarroi le plus total, l'amenant jusqu'à ne plus aimer son reflet dans le miroir.

Elle a les traits tirés, les yeux gonflés, elle a perdu plusieurs kilos et se trouve trop maigre. Sa peau se flétrit, quelques rides apparaissent au coin de ses yeux. Sa confiance en elle est altérée.

Que va-t-elle devenir si elle ne peut plus travailler normalement ?

Mickaëla est arrivée à un stade inquiétant, selon son praticien. Elle doit réagir pour recouvrer sa santé au plus vite.

Dans l'immédiat, il lui impose un arrêt de travail et lui prescrit des antidépresseurs pour un mois. Sans même lui laisser le temps de réagir, il fixe le prochain rendez-vous.

Droit dans les yeux, il lui ordonne le repos le plus strict durant cette période.

À contrecœur, elle acquiesce…
Que va dire Jacques ?

Copyright DesLivresEtVous

Le premier rendez-vous avec sa coach

Mickaëla, un peu inquiète, sonne à la porte de Marie-Pierre. Celle-ci l'accueille avec un large sourire, lui désigne son bureau et s'installe face à elle. La pièce est charmante, une musique apaisante apporte un fond sonore, une bougie blanche scintille, un bâton d'encens à l'odeur agréable brûle sur une étagère. L'ambiance est chaleureuse, Marie-Pierre est rassurante et à l'écoute. S'engage une discussion sans fioriture entre les deux femmes. Marie-Pierre interroge Mickaëla et note au fur et à mesure certains éléments importants.

Au fil de la séance, elle détecte, chez Mickaëla, tous les symptômes de l'épuisement professionnel. En allant chercher plus loin l'origine de cet état, elle remonte à son enfance, terreau fertile de ses blessures émotionnelles.

Marie-Pierre s'intéresse depuis plus de douze ans, aux blessures de l'âme, formée par Lise Bourbeau[2]. Elle guide Mickaëla en lui posant des questions précises qui l'amènent à aller au fond d'elle-même. La prise de conscience est la première étape vers la guérison.

Selon plusieurs thérapeutes, le burnout est lié à un vide intérieur profond que la personne ne parvient pas à combler. Inconsciemment, Mickaëla cherche la perfection, impossible à atteindre…

[2] https://www.ecoutetoncorps.com/fr/

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Elle y met toute son énergie depuis vingt-cinq ans, sans pour autant trouver la reconnaissance tant espérée et surtout si méritée. Elle s'est desséchée de son énergie vitale, a affaibli le fonctionnement de son cerveau qui sature, assouvissant les désirs de tous et oubliant ses propres besoins. Son corps envoie des SOS depuis plusieurs mois, voire plusieurs années avec des sciatiques paralysantes et autres messages physiques… mais elle a toujours refusé de l'écouter.

Il frappe donc de plus en plus fort !

Marie-Pierre lui propose d'aller chercher le point de départ de ce perfectionnisme et remonte à l'enfance de Mickaëla. Au fil de la séance, elle la guide avec empathie et bienveillance sur le chemin douloureux de son passé. Sa priorité est le respect de la personne accompagnée et de son rythme d'évolution. Spontanément, Mickaëla se sent en confiance et aborde le décès de son père Francis, avant sa naissance et la déchéance de sa maman Claudine, consécutives au rejet de ses parents.

Elle fond en larmes en y repensant.

Sa mère a assumé le rôle des deux parents durant sa prime enfance. Lorsqu'elle a refait sa vie, son beau-père s'est montré violent envers elle et Mickaëla. Elle a subi des situations inconfortables ayant laissé des traces indélébiles au plus profond de ses cellules. Le rejet de son père et la blessure d'abandon, liée principalement à sa mère dépressive, la poursuivent encore aujourd'hui, de manière inconsciente. Elles ont un réel impact sur son quotidien. Curieux, non ?

Copyright DesLivresEtVous

Marie-Pierre ressent la nécessité d'amener Mickaëla à apaiser sa douleur face à ce traumatisme. Elle utilise donc plusieurs outils et rallonge la consultation de trente minutes en lui offrant une séance de Lumino-relaxation PSIO[3] spécifique à sa problématique. Ce joli cadeau soulage Mickaëla.

Elle a même réussi à s'assoupir
vingt minutes, un véritable exploit !

Mickaëla repart, au bout de deux heures, fatiguée, mais allégée. Il lui faudra, de retour chez elle, réaliser scrupuleusement des exercices d'écriture. Elle en profite pour feuilleter le premier ouvrage de Marie-Pierre, « *Enfin Libérée* ». Ce livre l'interpelle, elle demande à sa coach une dédicace et choisit de programmer un nouveau rendez-vous. Mickaëla est contente d'avoir suivi les conseils d'Aurélie. Elle apprécie la séance et reprend un peu plus confiance…

Marie-Pierre insiste sur l'importance, pour Mickaëla, de revisiter ses multiples expériences, en repartant de l'enfance. Là est souvent la clé de la libération. Tout au long de l'existence, la vie amène ses messages. Le refuser n'a d'autres conséquences que vivre des schémas répétitifs, plus ou moins intenses, jusqu'à ce la leçon soit apprise. Comme à l'école !

D'où l'expression « L'école de la Vie ».

[3] PSIO : Lunettes MP3 cumulant luminothérapie, chromothérapie, sophrologie, hypnose, thématique de développement personnel pour une détente profonde. https://www.psiostore.com/fr/socialNetworks/a67-bienetrequotidien/others/?t=lulla

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

3- Mickaëla repart à la source

Francis : une enfance brisée

Francis était le quatrième d'une fratrie de neuf enfants. Son père Arthur travaillait durement à l'usine et buvait beaucoup. Régulièrement, il rentrait saoul à la maison et montrait des signes de violence envers sa femme Arlette. Mère au foyer, elle se laissait facilement dominer. Il était aisé de comprendre qu'elle subissait beaucoup de pression en tout genre. Des peurs, allant jusqu'à la panique, s'intensifiaient au fil du temps, toujours liées à son mari.

Un jour, la coupe a débordé,
le trop-plein a aspergé tout le monde.

À cette époque, personne ne s'interrogeait vraiment sur le bien-être psychologique d'une mère au foyer violentée. Les émotions n'étaient pas la priorité du corps médical et la famille proche ne comprenait pas son mal-être. Elle a fini par être internée de force dans un asile. Entourée d'individus ayant perdu toute notion de réalité et de dépressifs, elle ne supportait pas cet isolement imposé. Elle avait eu une vie compliquée, certes, mais elle n'était pas folle, contrairement à ce que certains voulaient lui faire croire. Elle faisait semblant d'avaler les comprimés, mais se débrouillait pour les évacuer sans attirer l'attention du personnel soignant. Malheureusement, son petit jeu fut découvert, une infirmière l'ayant prise sur le fait…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Depuis ce jour-là, elle a été doublement surveillée, lui provoquant davantage d'inconfort psychologique. Elle avait la sensation d'être un zombie enfermé dans une cage et montré du doigt en permanence. Son état s'est dégradé rapidement et même les promenades dans l'enceinte de l'établissement ne parvenaient pas à lui faire retrouver son intégrité. Elle devint, au fil des mois et des années, un véritable « déchet humain », l'ombre d'elle-même. Orpheline et sans autre famille que son jeune fils Francis, qu'elle ne pouvait pas voir, elle et se laissa peu à peu dépérir… jusqu'à son décès, deux ans plus tard.

Quelle tragédie !

Francis n'avait que douze ans au moment du drame et ne s'en est jamais remis. Il adorait sa maman et en voulait à mort à son père. Il a toujours ressenti un très profond malaise dans son enfance et était persuadé que son père avait tué sa mère.

Comment se construire avec un tel bagage ?

Très rapidement après le décès de sa maman, Francis a imité son père qu'il haïssait tant ! Il a, à son tour, sombré dans l'alcool. Adolescent, il se débrouillait pour trouver et vider les bouteilles de vin cachées dans la maison, en augmentant peu à peu les doses, pour fuir cette réalité insupportable. Son père ne se souciait guère de lui. Il restait figé dans ses propres idées fixes et toxiques, à tourner en rond des pensées de plus en plus sombres, se positionnant constamment en victime de la vie. Il buvait, dans sa logique, encore plus pour oublier…

Le serpent qui se mord la queue !

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Francis évitait le collège et se réfugiait vers des fréquentations malsaines. Des adolescents aussi paumés que lui… qui l'ont initié au cannabis et à la marijuana… Tout était bon pour oublier le départ de sa mère, sa souffrance et son géniteur.

Il se sentait à la fois abandonné par sa maman (*elle avait choisi de se laisser aller au lieu de se battre pour son fils*), trahi injustement par son paternel. Ses blessures étaient si profondes et douloureuses qu'il cherchait tous les moyens pour ne plus les ressentir.

À tout cela, se mêlait la culpabilité
de ne pas avoir réussi à sauver sa mère…

La colère, enfouie au plus profond de son être, le poussait à boire jusqu'à l'ivresse. Il était devenu, peu à peu, dépendant, avec toutes les conséquences destructrices que l'alcool, associé à la drogue, peut provoquer…

Livré à lui-même, il n'a jamais vraiment trouvé sa place au sein de sa famille, dans laquelle les émotions n'avaient guère leur espace. Son père lui répétait, dès que l'occasion se présentait : « *Un garçon, ça ne pleure pas* », « *Il ne faut pas écouter ses émotions, sinon tu seras une femmelette, pas un homme !* » avant d'avaler bruyamment son verre de vin et de s'écrouler sur la table.

Malgré ses dérapages d'adolescent, il a réussi, grâce à une voisine bienveillante, à se libérer de la drogue et à se faire embaucher comme serveur dans une brasserie. Ses patrons l'ont aidé à redresser la tête en lui donnant simplement sa chance et en l'aider à avoir confiance en lui.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Grâce à eux, il avait même réduit sa consommation d'alcool et vivait normalement. Ses employeurs lui louèrent une petite chambre mansardée, sous les toits, au-dessus du bar. Durant sept ans, il vécut ainsi, considérant ses patrons comme des parents de cœur.

Il retrouva le droit chemin.

Malheureusement pour lui, cet équilibre s'arrêta après la vente de l'établissement et le départ du couple. Après une vie entière de dur labeur, ils quittèrent la France pour rejoindre leur fils unique aux États-Unis.

Ils voulaient profiter d'une retraite bien méritée !

Les nouveaux gérants n'étaient pas aussi cléments. Le courant ne passait pas du tout et Francis se sentit, une fois de plus, abandonné, rejeté, jugé. Il est alors parti s'installer dans une autre région. Il changeait souvent de brasserie, cherchant désespérément les mêmes valeurs que ses anciens patrons.

Il replongea dans ses travers
et son état se dégrada.

Malgré tout, Francis mettait un point d'honneur à travailler dur, valeur forte inculquée par son paternel : « *Un homme doit travailler dur pour subvenir aux besoins de sa famille* ». Cette vérité absolue pour lui, a toujours dirigé sa vie.

L'alcool était un impondérable pour le soutenir,
l'aider à « tenir le coup » et lui donner du courage.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Claudine, la maman de Mickaëla

Claudine était issue d'une famille bourgeoise. Son père avait pris la relève dans l'entreprise familiale de lingerie de luxe. Sa mère n'avait jamais travaillé et se contentait d'élever ses deux filles, dans la chrétienté. Elle était d'ailleurs très active dans la paroisse du village et participait à la vie ecclésiastique. Elle secondait le curé, organisait le catéchisme et les sorties pour les enfants. Elle gérait elle-même un groupe de jeunes pour les mettre « sur le droit chemin ».

Claudine et sa sœur avaient reçu une éducation très sévère dans laquelle il était strictement interdit de laisser libre cours à ses émotions : « *Une jeune fille de bonne famille ne doit jamais montrer ses sentiments ni avoir un mot plus haut que l'autre. Elle doit savoir se tenir en société et éviter de parler à table* ».

Claudine rencontrait quelques difficultés à l'école, l'apprentissage était un peu compliqué pour elle, contrairement à sa sœur, qui retenait tout ce qu'elle lisait ou entendait, même une seule fois.

Cette différence engendra, au fil du temps, un écart important entre les deux filles. Les parents n'ayant jamais caché leur préférence pour l'ainée, pensaient que Claudine souffrait d'idiotie. Selon eux, jamais elle ne pourrait reprendre la succession de son père, le moment venu.

Seule sa sœur, brillante, était apte,
à défaut d'avoir eu un fils...

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

D'ailleurs, pour le plus grand malheur de Claudine, ils ne se furent jamais gênés de le lui dire clairement à plusieurs reprises.

Sans cesse, ils comparaient leurs deux enfants.

Lorsque l'ainée intégra l'école de commerce de la ville voisine, elle pouvait rentrer chaque soir à la maison. Claudine, elle, fut placée dans un pensionnat de religieuses de dix à dix-huit ans, ne rentrant qu'un week-end sur deux chez elle.

Comment ne pas ressentir d'injustice
en pareille circonstance ?

« *Au moins, elle apprendra les bonnes manières et pourra fonder une famille en assumant le rôle de femme d'intérieur. Ça, elle pourra y arriver* », disait son père.

Encore une différence qui l'affectait beaucoup
et altérait sa confiance en elle.

C'est au bal du samedi soir, auquel ses parents l'autorisèrent à assister, accompagnée de sa sœur, qu'elle rencontra Francis. Ce beau jeune homme attirait les femmes, avec son charisme et son flot d'histoires drôles. Ce charmeur d'un mètre quatre-vingt compensait son mal-être par le rire. Pour gagner le cœur de Claudine, il mit « le paquet », comme on dit, toute la soirée. Cette dernière céda rapidement à ses avances et décida de s'installer avec lui pour fuir la maison le jour de ses 21 ans, l'âge de la majorité à l'époque.

Enfin, quelqu'un s'intéressait à elle !

Copyright DesLivresEtVous

Son père était fou furieux lorsqu'il apprit sa liaison avec Francis. « *Tu ne le feras pas. Tu n'as pas assez de cran ni d'ambition pour partir. Et puis, tu vas vivre de quoi ? Tu connais à peine ce vaurien, j'ai entendu plusieurs choses sur lui, pas très réjouissantes. J'ai des amis vers chez lui. Je ne veux pas donner un centime à ce gars. Si tu passes cette porte, tu en assumeras les conséquences, je vais te déshériter. Tu as toujours été mauvaise élève à l'école, que pourrais-tu espérer ? Ta sœur, elle, est assidue et se donne les moyens de réussir. Elle me succédera le moment venu, elle en a toutes les capacités, contrairement à toi. Si tu pars, tu le regretteras, car tu n'auras rien du tout.* » Lui lâcha son père d'un ton sec et rigide.

Et elle partit…
coupant les ponts avec sa famille !

Elle n'a jamais ressenti le moindre regret, bien au contraire. Elle se sentait libre, légère, heureuse. Le couple s'installa dans un petit appartement sans confort. Francis fut embauché dans un bar restaurant dans lequel il passait plus de quinze heures par jour. Claudine avait l'interdiction formelle de s'y rendre et se retrouvait donc souvent seule à la maison, sans aucune relation.

Nouvellement arrivée dans ce village, elle ne connaissait personne. Prétextant que sa mère n'avait jamais travaillé (avec neuf enfants…), Francis estima que sa compagne devait suivre le même exemple.

Pour lui, la place d'une femme est au foyer.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Cette conviction faisait le malheur de la jeune épouse : « *Une femme se doit de tenir la maison et d'élever les enfants. Seul le mari doit subvenir aux besoins de sa famille* ».

Il confirmait, par cette attitude,
les dires de son père qui ne pouvait l'imaginer
différemment que mère au foyer...

Au fil du temps, Claudine dépérissait. Un jour, elle choisit de vivre autrement qu'enfermée dans sa maison, à attendre le retour d'un mari alcoolique et violent. Elle rejoignit une équipe de bénévoles, pour s'occuper des personnes en grandes difficultés. Francis voyait cette décision d'un très mauvais œil et lui interdit brutalement de continuer, en la menaçant. Par peur des représailles si elle persistait dans son choix, elle préféra arrêter, par obéissance et impuissance. Que pouvait-elle faire d'autre ? La honte s'empara alors de Claudine qui se renferma à cet instant sur elle-même.

Malgré tout, l'envie d'être utile était encore bien présente et elle parvint, après de longues négociations, à obtenir la permission d'aller, chaque semaine, à la bibliothèque pour y emprunter des livres.

C'est ainsi qu'elle s'est liée d'amitié
avec Fabienne, la gérante.

Très introvertie, elle demeura toujours très évasive sur sa vie de couple, ayant tellement honte de l'enfer enduré ! Claudine se contentait donc d'échanger avec Fabienne son point de vue littéraire et suivait ses conseils de lectures.

Copyright DesLivresEtVous

Elle passait ses journées à lire tous types d'ouvrages et plus spécifiquement des histoires l'emmenant dans des pays lointains. Sa façon à elle de voyager et de s'imaginer vivre toutes sortes d'aventures.

Ainsi, la vie lui paraissait plus acceptable…

Une vieille croyance de sa grand-mère l'empêchait d'être elle-même et de fuir un mariage hâtif qui ne lui convenait pas du tout : « *Le mariage est une loterie. Si tu t'es trompée, tu devras accepter le sacrifice toute ta vie* ».

Au secours ! Le sacrifice serait-il aussi
une blessure de l'âme,
au même titre que le rejet, l'abandon,
l'injustice, la trahison ou l'humiliation ?

Francis devenait de plus en plus violent, saisissant la moindre occasion de l'humilier. La veille, d'ailleurs, encore plus ivre qu'à l'accoutumée, il se mit dans une colère noire pour un pantalon oublié sur une chaise… Il épilogua un certain temps sur le vêtement mal rangé puis, sans prévenir, saisit Claudine par le cou en la menaçant. Ses doigts commencèrent à serrer la gorge de sa victime. Il n'était plus lui-même, comme possédé par une force invisible. Elle hurla, lui asséna un coup de genou entre les jambes et put ainsi se dégager. Pour la première fois, il la brutalisa physiquement. À cause de son travail au bar, dans un environnement très éloigné du bien-être, il rencontrait des personnes peu fréquentables qui devinrent, peu à peu, ses nouveaux compères.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Ils buvaient souvent ensemble, à la fin du service, voire pendant. Francis rentrait alors, en pleine nuit, complètement ivre au moins deux ou trois soirs par semaine.

Aurait-il ajouté quelques substances illicites,
comme pendant son adolescence ?
Possible… vu ses changements d'humeur…

Certains jours, ses amis l'accompagnaient dans le petit appartement et Claudine ne pouvait qu'assister aux scènes lamentables d'alcooliques refaisant le monde.

Un vrai désastre humain !
Il reproduisait le schéma paternel…

Elle pleurait beaucoup, elle avait peur et se sentait si impuissante ! Elle se réfugiait dans leur chambre, mettait un casque sur ses oreilles pour ne plus les entendre et repartait dans les aventures des héroïnes de ses romans.

Le moyen efficace de pouvoir survivre.

La lecture lui avait toujours été fortement salutaire et lui assurait l'évasion dont elle avait tant besoin ! Elle y associait l'écriture de journaux intimes, une vieille habitude prise à l'adolescence, lui évitant de sombrer.

Lorsque Claudine se retrouva enceinte, Francis n'en était pas moins violent et la traitait comme une moins que rien. Il n'acceptait pas « *une bouche de plus à nourrir* ». Il n'avait pas envie de travailler plus, il faisait déjà tant d'heures et ne gagnait pas beaucoup d'argent ! En même, vu ses consommations…

Le pauvre, il faut le comprendre !

Copyright DesLivresEtVous

Et un jour…

Francis prit l'habitude, après son service, de rester avec ses compatriotes de comptoir pour jouer aux cartes et « profiter de la vie ». Pour eux, cela signifiait : « boire et rigoler ». Il n'était jamais pressé de rentrer chez lui. Voir le ventre grossissant de sa femme l'insupportait au plus haut point. Il n'avait aucune envie d'être papa, pour lui, c'était inconcevable. Il devenait chaque jour plus agressif et violent à l'égard de Claudine. Au fil du temps, la violence physique devint pratiquement quotidienne. L'idée d'avoir un bébé le mettait dans tous ses états. « *Je ne veux pas de mioche, il lui avait pourtant bien dit ! Mais les femmes n'en font qu'à leur tête !* » aimait-il affirmer au bistrot pour se faire plaindre.

Un soir, à première vue comme les autres, un homme entra dans l'établissement. Il ne marchait pas très droit et semblait très énervé. Il commanda, d'un ton sec et méprisant, un triple whisky. Il resta un long moment à contempler le breuvage, l'air pensif. Soudain, sans raison apparente, il se mit à proférer des menaces à l'encontre d'un « Jean », un incapable qui lui aurait volé du matériel. De rage, il fit glisser le verre encore plein au bout du comptoir avant de s'en prendre aux gens à proximité : « *Quoi, qu'est-ce qu'il y a ? Vous voulez ma photo, bande d'abrutis ? Tu me cherches, toi, tu vas me trouver, baisse les yeux, toi, derrière le bar* ». D'un air agressif, il s'arrêta, observa un moment les autres personnes installées à table, balbutia quelques paroles inaudibles et tendit sa main au patron du bar, réclamant un autre verre avec véhémence.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Celui-ci, ayant l'habitude de ce genre d'attitude, tenta de l'apaiser et de le raisonner. Bien entendu, c'était peine perdue. Gentiment, il lui glissa dans l'oreille : « *vu l'état dans lequel vous êtes, je pense que ce n'est pas une bonne idée de vous resservir. Mieux vaudrait aller vous reposer et dormir* ». Puis, il lui tourna le dos et commença à laver la vaisselle. L'inconnu lui répliqua, sur un ton sec : « *De quoi tu te mêles, espèce de vieux con ? Ce ne sont pas tes oignons l'état dans lequel je suis, tu n'as pas à me juger. Sers-moi un whisky, non un triple, et ne discute pas* ». Il jeta des billets sur le comptoir avec mépris. Il récupéra ensuite son verre, le vida bruyamment et le tendit au barman, à moitié avachi sur son tabouret. Le patron fit mine de ne pas entendre et continua sa plonge. Soudain, contre toute attente, l'inconnu, telle une furie, fit le tour du bar, lui mit l'argent dans les mains et l'empoigna par le bras, lui ordonnant de lui en servir un autre. Le patron le regarda droit dans les yeux et lui dit : « *non* », d'un ton catégorique. Une bagarre s'ensuivit. Le sang de Francis ne fit qu'un tour et il bondit sur l'intrus pour défendre son employeur. L'homme se rebiffa, trébucha, saisit une chaise et la balança en direction de Francis. Celui-ci parvint à l'esquiver de justesse, mais elle fit un atterrissage bruyant dans la baie vitrée… qui vola en éclats. Heureusement, personne ne fut blessé.

L'inconnu se releva, attrapa une bouteille derrière le comptoir et… profitant que Francis lui tourne le dos, la lui cassa sur la tête.

Francis s'écroula, sans vie.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Bonjour Mickaëla

Après ce drame libérateur, Claudine tenta une approche avec ses parents, la peur au ventre. Elle pensait qu'ils l'accueilleraient, au moins jusqu'à la naissance du bébé. Même si elle s'y attendait, la violence des paroles de son père a refroidi à tout jamais la future maman. Il ne revint absolument pas sur sa décision, la toisa de la tête aux pieds, jugeant son aspect « négligé » et indigne de leur classe sociale. Il regarda son ventre avec dédain et lui claqua la porte au nez, en lui hurlant : « *Tu ne mérites pas ta famille, tu es indigne, une fille de petite vertu* ». Sa mère s'est contentée d'observer la scène de loin, sans même un geste pour son enfant. Elle n'a pas bougé le petit doigt, n'a montré aucune émotion et n'est même pas venue à sa rencontre. Son regard était fuyant.

Claudine était anéantie !
Comment des parents pouvaient-ils
rejeter leur enfant avec autant de mépris ?

Plus jamais elle ne les reverra. Ils périrent, quelques jours plus tard, dans un terrible accident de voiture. Alors qu'ils roulaient tranquillement pour aller déjeuner chez leur fille ainée, en formation dans l'entreprise familiale, leur véhicule s'encastra sous un poids lourd… Claudine l'apprit par la radio locale. Elle pensa directement être responsable du drame : « *Le fait de me voir dans une telle déchéance les a mis en colère. Ils m'ont encore plus jugée incapable de m'assumer. Je connais mon père, dès que quelque chose le contrarie fortement, et ma grossesse en est la raison, là, il s'énerve et a tendance à commettre de grosses imprudences au volant.*

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Il roule vite, freine à la dernière seconde, quitte à rentrer dans le véhicule de devant. Je l'ai toujours connu ainsi. Si ça se trouve, c'est ce qu'il s'est passé. Et il y avait ce camion… Je suis sûre que c'est à cause de ma visite qu'ils ont eu cet accident. Si je n'y étais pas allée, ils auraient continué de vivre sereinement et seraient toujours vivants. J'ai si honte !»

Ce nouvel évènement perturbateur n'améliora pas vraiment son estime d'elle-même.

Elle croyait être une mauvaise personne attirant la mort, alors qu'elle s'apprêtait à donner la vie !

Depuis quelques mois, Claudine s'était liée d'amitié avec Fabienne, la gérante de la bibliothèque. Au fil du temps, la jeune femme avait amené Claudine à se confier et peu à peu, elle s'est ouverte à sa seule amie. Très introvertie, elle avait honte de son histoire, de son passé. Elle lui parlait de ses parents, de sa sœur parfaite et du problème d'alcool de son mari. Elle lui exprima, un soir de confidence : « *Je n'ai pas réussi à le rendre heureux, je suis enceinte alors qu'il m'avait bien dit ne pas vouloir d'enfant, ça veut bien dire que je ne vaux pas grand-chose, mon père avait raison…* »

Mais Fabienne, fine psychologue, l'amena à s'interroger sur ses valeurs, les réussites de sa vie. Elle œuvra pour lui redonner confiance en elle, lui conseilla des histoires inspirantes de femmes ayant réussi leur vie et leur carrière. Elle la prit sous sa coupe et se donna la mission de l'aider. Vivant seule dans un grand appartement, elle pouvait facilement l'accueillir, sans nuire à son indépendance.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Elle hébergea Claudine quelque temps. Peu à peu, la future maman réussit à remonter la pente. Sur les conseils de Fabienne, elle profita de sa grossesse pour préparer un concours d'entrée dans l'administration. Grâce au soutien de son amie, elle persévéra, s'appliqua et sortit dixième de sa session, sur 1200 candidats. Elle pensait être un cancre, ses parents lui avaient assez répété qu'elle était nulle à l'école, elle avait donc fini par être persuadée ! Elle était bien sûr très surprise de cette réussite et l'attribua uniquement aux longues heures de travail passées pour préparer ce concours.

Le travail était, bien entendu, le seul responsable !

Douze semaines plus tard, elle donna naissance à Mickaëla et naturellement, Fabienne fut désignée pour être la marraine du bébé. Elles résidèrent trois mois supplémentaires chez la jeune bibliothécaire, ravie de pouvoir pouponner. Claudine obtint un poste d'employée de bureau et un logement social. Cette indépendance lui redonna goût à la vie. Une sensation de liberté l'envahit au plus profond de son être.

Elle savoura sa nouvelle condition de femme libre…

Malgré tout, assez vite, elle prit conscience qu'elle ne s'était jamais sentie aussi prisonnière, même avec Francis, surtout avec Francis…

Elle avait la sécurité de l'emploi, mais à quel prix ?

Ce poste ingrat dans un environnement hostile, des collègues médisantes, se situait à une heure trente de son domicile.

3 heures de transports quotidiens l'épuisaient.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Mickaëla était souvent malade : rhinopharyngites à répétition, crises d'asthme, bronchites récurrentes nécessitant, chaque hiver, des séances de kinésithérapie respiratoire, difficiles à supporter pour la jeune maman. De plus, prise entre son travail et son enfant, la solitude qui démesurément l'entourait, n'arrangeait pas son état psychologique.

La joie était très rarement au rendez-vous…

Fabienne leur rendait visite dès que possible, gardait Mickaëla lorsqu'elle était malade, s'en occupait beaucoup. Malheureusement, Claudine dut se rendre à l'évidence : l'emploi du temps de la jeune mère célibataire restait incompatible avec une vie familiale et une vie sociale… Claudine était fragile, encore traumatisée par le rejet de ses parents, la violence conjugale dont elle avait été victime avec Francis, l'inconfort de son job, l'impossibilité de s'occuper correctement de sa fille… Claudine avait toujours eu tendance à montrer des signes de déprime, réaction physiologique au vu de ses blessures émotionnelles importantes.

Son corps lui transmettait des messages…
qu'elle refusait de voir et d'entendre !

C'est dans cette ambiance particulière que Mickaëla a passé sa prime enfance. Fabienne la déposait à la crèche puis à la garderie le matin et la récupérait en fin de journée. Elle s'en occupait jusqu'au retour de Claudine, à presque vingt heures. La petite fille la considérait comme une grande sœur, une seconde maman. Elles étaient très attachées l'une à l'autre.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Fabienne était très attentionnée et chaleureuse. Elle savait trouver les mots justes pour réconforter l'enfant lorsqu'elle éprouvait du chagrin ou que sa mère biologique lui manquait.

Un jour, Fabienne prit les choses en main et décida de pousser le destin. Elle confia la petite Mickaëla, alors âgée de huit ans, à ses parents et emmena Claudine à une soirée d'anniversaire, chez des amis. Il était grand temps que la jeune maman sorte de sa routine et s'autorise à faire de nouvelles rencontres. François, un homme séduisant, commercial et bon vivant, attira son attention durant cette fameuse fête. Il passa la soirée à lui raconter des histoires plus ou moins réelles, la faisant rêver et voyager. Il aurait fait le tour du monde, selon ses dires. Il narra avec un tel aplomb les périples de ses découvertes à une assemblée féminine très attentive qu'il en était réellement crédible. Il en rajouta un maximum, usant de son charme et de son bagout de commercial endurci.

L'idée de reproduire la même chose qu'avec Francis ne lui effleura même pas l'esprit…

Durant toute la soirée, Claudine ne le quitta pas des yeux, buvant ses paroles et riant de bon cœur.

Ça lui faisait tellement de bien !

Immédiatement, elle avait été attirée par ce beau parleur et accepta volontiers un rendez-vous le lendemain après-midi. Cette nouvelle relation l'enchantait, elle se sentait en pleine forme.

Pourrait-elle enfin être heureuse ?

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Nouvelle vie

Claudine ouvrit, peu à peu, la porte de son étroit logement à François. Ce dernier s'y installa rapidement et prit ses aises. Il semblait accepter la petite Mickaëla, à condition qu'elle ne fasse pas de bruit.

Il avait un boulot fatigant et besoin de calme en rentrant « chez lui ».

Claudine ne voyait rien venir et s'effaçait complètement pour lui laisser toute la place. Au début, il se montrait gentil, avenant, courtois. Les gens l'aimaient, le trouvaient charmant, prévenant. Quand de rares connaissances étaient invitées à diner, il animait la soirée avec beaucoup de charisme, attirait l'attention de tous et se faisait passer pour le parfait mari attentionné et plein d'amour. Mais lorsque les convives quittaient l'appartement, il changeait de visage et humiliait Claudine. Il trouvait toujours une raison de l'offenser. Par exemple, il lui reprochait d'outrager son honneur, en étant agréable avec le nouveau copain de Fabienne ou de rire d'une plaisanterie d'un convive. Sa double personnalité ressortait fortement. En quelques minutes, l'ange se transformait en démon impossible à maîtriser. Au fil des semaines, il l'éloigna des seules personnes qu'elle fréquentait, particulièrement de Fabienne. Cette dernière représentait un réel danger pour lui, elle aurait pu alerter Claudine, lui monter la tête, lui ouvrir les yeux sur sa vraie personnalité…

Mickaëla ne comprenait pas pourquoi elle ne pouvait plus voir sa seconde maman qu'elle aimait tant !

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Un jour, en rentrant de l'école, Mickaëla, âgée de dix ans, osa s'opposer à son beau-père. La riposte fut immédiate. Une forte gifle envoya la fillette contre le mur. Elle se cogna le crâne : rien de grave, juste une belle bosse et une grosse frayeur ! Francis la toisa. D'un œil noir, il la menaça de subir d'autres corrections, si elle osait lui parler avec affront. « *Il est respectable, lui, et ce n'est pas une morveuse, même pas de lui, qui va ternir sa réputation ! Lui, c'est un homme. Il sait mater les gamins, elle l'apprendra à ses dépens, si elle ose lui tenir tête !* »

Claudine observait la scène, inerte.
Sans un regard ni un geste compatissant pour
Mickaëla, elle partit se coucher…

François se dévoila de plus en plus dur avec sa nouvelle famille, faisant en sorte de les maîtriser toutes les deux en fonction de ses envies les plus primaires. Le sourire de Claudine s'estompa à nouveau. Elle revivait, pour la seconde fois, une relation compliquée, incontrôlable, dans la souffrance. Ne supportant pas la solitude et ne se sentant pas capable de le quitter, elle préféra subir ces scènes répétitives toxiques. N'ayant aucune confiance en elle, sa sécurité matérielle illusoire la rassurait. Après tout, certains jours, il lui montrait de l'empathie et s'excusait de son comportement, promettant de ne jamais recommencer. Elle savait, au plus profond d'elle, qu'à la moindre tentative de fuite, il la retrouverait et redoublerait de violence. Il l'avait d'ailleurs menacé à plusieurs reprises. Elle choisit de se réfugier dans son travail et ses livres, « oubliant » et négligeant sa fille…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Mickaëla s'inventait un monde bien à elle dans lequel elle s'évadait, seule, toujours seule, dans sa chambre. Elle avait, heureusement, la possibilité de suivre des cours de natation et au fil des mois, la nage devint son passe-temps favori, son échappatoire. Elle rêvait même de devenir professionnelle. Elle regardait attentivement l'activité des champions olympiques dans les magazines et les émissions sportives, dès qu'elle pouvait accéder au téléviseur.

Elle pouvait se rendre seule à la piscine, située près de l'école, à quelques centaines de mètres de l'appartement.

Un confort qui l'aidait à surmonter l'ambiance familiale chaotique. Cela dura ainsi plusieurs années.

Mais pourquoi sa maman ne réagissait-elle pas ?

Son sixième sens lui dictait de s'éloigner de cet homme méprisant dès qu'il avait bu. Du haut de son jeune âge, elle savait détecter les signes d'alerte d'une future soirée alcoolisée, donc violente envers sa mère ou elle-même. Ces jours-là, toutes deux se rendaient « invisibles » pour ne pas attiser les foudres du monstre imprévisible…

Mickaëla avait presque dix ans lorsque Claudine se retrouva enceinte. La grossesse fut très compliquée, elle était contrainte de rester allongée durant les cinq derniers mois. Une infirmière venait chaque matin lui injecter des hormones, afin de maintenir la gestation le plus longtemps possible.

Copyright DesLivresEtVous

Mickaëla se rapprocha de sa mère, se mit aux petits soins pour elle. Elle espérait reconquérir l'amour de sa mère, ne plus être ce lourd fardeau qu'elle représentait pour Claudine.

C'est du moins ce qu'elle ruminait…

Claudine retrouva un peu le sourire devant la gentillesse de son enfant. Mickaëla ressentait un peu de compassion et d'intérêt de la part de Claudine. Cette grossesse lui serait-elle bénéfique ?

Aurait-elle ENFIN une place
dans le cœur de sa maman ?

Durant cette période, François sembla se calmer et montra même des signes d'affection, d'humanité envers Claudine et sa fille.

Devenir père lui mettrait-il du plomb dans la tête ?
Deviendrait-il, comme par magie, une bonne personne ?

Copyright DesLivresEtVous

Chassez le naturel, il revient au galop

Claudine donna naissance à deux petites crevettes, Corinne et Juliette, plus d'un mois avant la date prévue de l'accouchement. Les bébés restèrent en couveuse quelques semaines, jusqu'à ce que leurs poids respectifs dépassent les trois kilos. François vécut très mal cette « complication » et insultait sa femme, lui répétant sans cesse : « *tu n'es même pas foutue de faire des enfants normaux, comme n'importe quelle femme !* ».

Effectivement, les petites étaient fragiles, souvent malades durant leur première année. Claudine fut contrainte de prendre un congé parental de trois ans pour les élever, mais… ce n'était pas une bonne idée… François la tenait ainsi prisonnière et l'éloignait de toute relation sociale. Claudine baissa peu à peu les bras. Le médecin diagnostiqua, au départ, une dépression post-partum, mais celle-ci s'amplifia rapidement. La jeune femme limita les soins de ses filles, prostrée dans sa propre souffrance, durant plus de trois ans.

Claudine fut hospitalisée en psychiatrie
et se donna la mort dans sa chambre.

Mickaëla a donc grandi plus vite qu'une enfant de son âge. Sa maturité lui a sauvé la mise et évité bien des déboires. Elle a malgré tout réussi à conjuguer sa vie d'adolescente avec le collège, la natation (son refuge) et des jumelles.

Elle joua le rôle de maman de substitution…
à seulement 13 ans

Copyright DesLivresEtVous

Mickaëla s'occupait de ses demi-sœurs après le collège, faisant ses devoirs lorsqu'elles dormaient. Elle parvint à surmonter tant bien que mal le départ brutal de sa mère, enfin, à l'occulter pour survivre. Ses sœurs avaient besoin d'elle, elle refusait de les laisser entre les mains d'un beau-père fou furieux. S'étant elle-même sentie abandonnée par sa maman, elle ne voulait pas que les jumelles subissent le même sort… Lorsque François rentrait, de plus en plus tard, il ne fallait surtout pas qu'il les entende pleurer ou se disputer… il ne le supportait pas, hurlait et tapait sur la première qu'il pouvait attraper.

Un cercle infernal dans lequel
la petite famille s'enfonça au fil des mois…

Mickaëla n'avait quasiment plus le temps d'aller à la piscine. Elle devint adulte avant l'heure, en charge de famille dont elle n'était nullement responsable. Il était fort probable qu'elle ne puisse plus exercer sa passion. Sans entraînement, comment participer aux championnats ?

Son beau-père lui avait volé sa mère et son rêve !

Il l'avait transformée très tôt en adulte. Elle contenait une énorme colère, amère, mais par amour pour ses sœurs, elle subissait, se sacrifiait, comme sa mère avant elle.

Ça doit être dans les gènes :
la majorité des femmes de sa généalogie
ont toutes suivi ce même chemin…

Mickaëla ne pouvait aucunement en avoir conscience, à ce moment-là…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Le facteur déclenchant

Un soir, à près de vingt-deux heures, Juliette se mit à hurler, s'assit dans son lit, en sueur, réveillant en sursaut sa sœur et sortant Mickaëla de sa dissertation. Elle avait fait un cauchemar, des monstres allaient la manger. L'un d'entre eux avait la tête de son père. Il la regardait et l'insultait, d'un air narcissique. Elle désirait rester avec sa grande sœur, elle était terrorisée.

Depuis quelque temps, elle voyait
des gens près de son lit…
Ils n'étaient pas beaux et lui voulaient du mal.

Pour l'apaiser et lui changer les idées, Mickaëla l'emmena dans le salon, alluma la télé et lui mit un dessin animé. Elle s'assit sur le canapé, une fillette de chaque côté. Juliette commença à se calmer, posa sa tête sur son épaule, Corinne s'était rendormie sur le sofa.

Mickaëla a toujours su gérer les jumelles,
sans doute l'instinct maternel avant l'heure…

Alors que la petite se calmait enfin, la porte d'entrée s'ouvrit brusquement. François, encore plus ivre qu'à l'accoutumée, se prit les pieds dans le tapis du hall et s'étala de tout son long dans le couloir. Il s'efforça de se relever, son genou plia et il retomba.

Il hurla son incompétence, donna un grand coup de poing dans le mur, faisant sursauter les filles endormies. Juliette se remit à crier de plus belle.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Mickaëla tenta de la calmer, mais François bondit sur elle et la gifla. De toutes ses forces, Corinne tapa sur son père. En retour, elle reçut une claque. Mickaëla, désemparée, se posa entre son beau-père et les jumelles, les repoussant pour les protéger. Juliette courut dans la rue en hurlant. Corinne la suivit. Des voisins sortirent et récupérèrent les enfants. Lorsque Mickaëla quitta à son tour l'appartement, une sirène retentissait dans la nuit noire. Elle prit peur et se cacha. Ses sœurs étaient maintenant à l'abri. Elle n'avait pas le temps de les rejoindre. Les gendarmes pénétrèrent dans la maison. Elle entendit des cris, des insultes, des menaces. Une minute plus tard, ils ressortirent en tentant de maîtriser François qui se débattait comme un diable et injuriait les représentants de la loi. Il était menotté et jeté sans modération dans le véhicule bleu. La voisine sortit de chez elle avec les jumelles. Elles avaient assisté à la scène par la baie vitrée, ne comprenaient pas, pleuraient, étaient perdues.

Elles réclamaient Mickaëla.

Celle-ci tentait de les rejoindre pour les réconforter, mais une dame d'un certain âge, le visage fermé, s'approchait d'elles. Elle se baissa à leur hauteur pour leur parler. Deux minutes plus tard, elle les prit par la main et les installa dans un autre véhicule de gendarmerie. Les fillettes restaient les yeux fixés sur la maison, encore terrorisées de la violence de leur père et de l'absence de Mickaëla.

Elles ne comprenaient rien,
tout s'était passé si vite !

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Elles avaient alors cinq ans et furent placées en famille d'accueil.

Mickaëla, du haut de ses quatorze ans, culpabilisa énormément de ne pas avoir pu à les rejoindre.

Elle n'a jamais réussi à se le pardonner...

Quelle aurait été la meilleure décision pour elle ? Pour ses sœurs ?

Mickaëla se posait mille et une questions, mais aucune réponse sensée ne semblait vouloir l'apaiser.

Que faire ?

Où aller ?

À qui demander de l'aide sans risquer d'être emmenée, à son tour, dans un foyer ou en famille d'accueil ?

Elle était encore mineure...

Copyright DesLivresEtVous

4- La fuite

Déménagement

Fabienne résidait toujours dans le même appartement, dans lequel son ami Christophe s'était définitivement installé l'an passé. Ingénieur informatique, il travaillait pour une grosse agence web. Ils vivaient tous deux un parfait amour et attendaient un heureux évènement pour la fin de l'année.

Perdue dans ses pensées en observant son café, Fabienne sursauta lorsque la sonnette retentit. Fatiguée par sa grossesse, elle était en congé depuis une semaine. Elle se traîna jusqu'à la porte d'entrée et ressentit un choc en voyant sa filleule de cœur. Elle la reconnut à peine.

« Mickaëla ? Mais que fais-tu là ? Que se passe-t-il ? Où est ta mère ? Où vivez-vous maintenant ? Pourquoi ne m'avez-vous plus donné de nouvelles depuis toutes ces années ? Je ne savais pas où vous trouver, je n'ai rien compris à ce long silence. Je vous ai cherchées, sans succès. Pourquoi ? Que s'est-il passé ? ». La future maman pressa la jeune fille de questions, omettant même de l'inviter à entrer. Elles s'embrassèrent et sanglotèrent dans les bras l'une de l'autre.

Elles étaient toutes les deux sous le choc.

Il fallut à Mickaëla une bonne heure avant de calmer ses pleurs, ses tremblements et parvenir enfin à parler. Elle raconta, avec beaucoup d'émotions, l'enfer quotidien qu'elle vivait depuis quelques années. Fabienne resta sans voix.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Jamais elle n'aurait imaginé ça, elle pensait que son amie s'était éloignée à cause d'elle. Elle croyait avoir fait quelque chose de mal à son égard. Soudain, la culpabilité de ne pas avoir compris la submergea.

Elle aurait pu…

Mickaëla était si heureuse de la retrouver, mais s'en voulut de ne pas avoir fait la démarche avant. Peut-être que Fabienne aurait pu intervenir et sa maman toujours vivante ?

La culpabilité se mélangea à la joie de revoir sa seconde maman, également sa marraine, et à l'inquiétude du devenir de ses demi-sœurs.

Fabienne fit jouer son relationnel pour obtenir le droit de garder la jeune fille chez elle, se portant garante. Étant la marraine officielle, c'était possible. Ouf ! Une belle étape franchie ! Elle n'aurait pas supporté de laisser sa filleule dans les mains de la justice… En revanche, elle n'obtint pas gain de cause pour connaître l'adresse de la famille d'accueil des jumelles. Difficile de savoir où elles étaient placées, malgré leurs nombreux efforts…

Mickaëla en souffrit terriblement !

Fabienne et Christophe aidèrent la jeune fille à se reconstruire. Ils firent preuve de beaucoup d'amour, de patience et de bienveillance à son égard. Elle se confia de plus en plus à eux, leur avoua les éléments clés de la chute émotionnelle de sa maman. Ils la rassurèrent, lui montrèrent l'amitié que Fabienne et Claudine entretenaient.

Copyright DesLivresEtVous

Fabienne, en bonne psychologue, expliqua à Mickaëla l'enfer vécu par son amie, lors de son mariage avec Francis. Elle lui parla de ce père, inconnu de Mickaëla, en restant vigilante pour ménager la jeune fille.

Elle a été suffisamment éprouvée, inutile d'en rajouter. Cependant, elle lui devait la vérité !

Elle lui raconta les circonstances de la mort de Francis et la libération de sa mère. Elle lui précisa qu'elle l'avait hébergée jusqu'à ce qu'elle trouve un logement social et un emploi. Mickaëla se souvenait de cette période, dans laquelle Fabienne prenait soin d'elle en l'absence de sa maman. Elles ravivèrent les bons moments partagés, Fabienne sortit les photos.

Elles riaient, elles pleuraient, les émotions allaient bon train.

Elles avaient perdu le contact lorsque Claudine avait refait sa vie avec cet homme violent que Fabienne ne sentait pas… elle aurait dû s'acharner, insister pour voir sa copine…

Que de regrets, aujourd'hui !

Fabienne avait, depuis, changé d'orientation professionnelle. Elle avait abandonné la bibliothèque pour suivre des études de psychologie et s'était installée, deux ans plus tôt, comme thérapeute. Peut-être l'existence de son amie et son silence étaient-ils à l'origine de ce choix ?

En tout cas, ce métier lui allait à merveille et elle ne cessa de continuer à se documenter et à se former pour parfaire ses connaissances.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Fabienne était la marraine de Mickaëla et prenait ce rôle très au sérieux. Elle se souvenait très bien du jour où Claudine lui avait fait cette demande ! Sans hésiter, elle avait répondu un grand « *OUI* » en sautant de joie. Elle avait toujours eu beaucoup d'affection pour Claudine, intriguée par cette femme si introvertie et si secrète. Elle avait été très éprouvée lorsqu'elle s'était éloignée, sans raison apparente. Ce jour, elle comprit pourquoi… et s'en voulait tant de n'avoir rien décelé à l'époque.

Comment aurait-elle pu savoir ?

Elle décida de prendre en charge la jeune fille, c'était le meilleur hommage qu'elle pouvait rendre à son amie disparue trop tôt. Mickaëla ainsi, retrouva, peu à peu, un certain équilibre entre ce couple aimant et ses études. Elle adorait sa marraine, cette maman de substitution qui lui avait tant manqué, toutes ces années. Elles étaient à nouveau réunies, elle en était ravie et rassurée. Elle avait, grâce à elle, échappé à la DDASS. Malgré tout, elle se languissait de ses sœurs, elle désirait tellement les revoir, les serrer dans ses bras, les embrasser, participer à leur quotidien, comme avant !

Elle se sentait bien chez Fabienne et éprouvait du plaisir à la soulager dans les travaux domestiques, après ses cours. Elle parvint même à se réinscrire à la natation, devant l'insistance de sa marraine. Bon, pour les concours, mieux valait oublier, quatre ans sans mettre les pieds dans l'eau… Les mouvements revinrent facilement, elle retrouva cet environnement familier et bienfaiteur avec beaucoup de joie.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Elle revivait ! Fabienne accoucha d'une jolie petite puce, Charlotte. Mickaëla se prit d'amour pour ce bébé joufflu et en devint la marraine.

La boucle se boucla.
La vie peut paraître si surprenante !

Cette naissance la ramena à son passé et une idée fixe tourna dans sa tête : retrouver, par tous les moyens, ses demi-sœurs. Jamais elle n'a eu de leurs nouvelles depuis leur placement en famille d'accueil. L'administration lui avait interdit de les approcher, sous prétexte d'être mineure ! Il ne fallait pas les perturber davantage ! Ah bon ? Et ne plus voir leur grande sœur n'était-il pas perturbant pour les jumelles ? Fabienne l'accompagna dans ses démarches et la soutint de son mieux. Elle avait fait jouer à nouveau son relationnel, mais n'avait pas plus de succès que la première fois.

L'administration dans toute sa splendeur,
avec son lot de rigidité et son étroitesse d'esprit !

Mickaëla continua ses études, sous les encouragements de Fabienne. C'était une bonne élève, sérieuse et appliquée, toujours en recherche de perfection. La jeune fille allait plusieurs fois par semaine à la piscine, se créait de nouveaux amis, faisait beaucoup de vélo.

Cette sensation de liberté lui convenait à la perfection. Elle était heureuse de partager le quotidien de Fabienne et Christophe, mais elle aspirait, malgré tout, comme toutes les jeunes filles, à son indépendance.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Le couple fit de son mieux pour la laisser vivre sa vie d'adolescente tout en restant à l'écoute de ses besoins. Mickaëla adorait Charlotte et la câlinait beaucoup.

Reportait-elle son affection perdue de ses sœurs sur ce bébé ?

Chaque jour, elle lui consacrait au moins une heure pour jouer avec elle. Un lien fort s'était créé entre elles. Elle semblait aller bien, du moins en apparence. Pourtant, surtout lorsqu'elle se retrouvait seule dans sa chambre, des idées noires lui traversaient souvent l'esprit, des larmes coulaient, sa respiration se faisait courte, son cœur se serrait sans raison manifeste…

Elle confiait à son journal ses émotions et ses secrets les plus intimes pour se libérer la tête…

Sa maman lui avait laissé un grand vide, elle culpabilisait de ne pas l'avoir sauvée. Connaissant son beau-père, elle aurait dû agir, prévoir l'irréparable, parler, appeler au secours. Maintenant, il était trop tard, le pire était arrivé.

Elle ne se le pardonnait pas.

Ses sœurs lui manquaient beaucoup. Elle s'en voulait de les avoir abandonnées ! Elle s'en sentait responsable, surtout depuis le départ de sa mère… Sa sensation d'abandon remontait souvent ces derniers temps. Plusieurs questions sans réponse la hantaient : « *Comment vont-elles ? Où vivent-elles ? Sont-elles ensemble ou séparées ? Que deviennent-elles ? Sont-elles heureuses ? Pensent-elles à moi ? Dans quel état d'esprit sont-elles ?* »

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Vie d'étudiante

La vie continua. Mickaëla apprit à vivre, ainsi, acceptant de ne pas avoir de réponse à ses questions. Elle occulta cette partie douloureuse de son enfance et se concentra sur elle, sur son propre chemin. Elle se fixa des objectifs ambitieux. Elle décida de passer les championnats régionaux de natation, encouragée par Fabienne. Elle y croyait. La jeune fille finit par obtenir 3 médailles de bronze. Elle était déçue, mais comme lui répétait sa marraine, « *tu es sur le podium, c'est déjà très bien, beaucoup de candidats auraient aimé y monter. L'essentiel est de participer, de donner le meilleur de toi et tu l'as fait. Je suis certaine que ta maman est fière de toi aussi, de là-haut !* ».

Pour préparer son bac, elle leva le pied sur la natation. Elle mit ce diplôme sur le haut de la pile des priorités et l'obtint avec la mention « Très bien ». Fabienne et Christophe étaient très heureux et ne tarissaient pas d'éloges à son égard. Ils avaient cette foi en elle qui la perturbait parfois. Ils lui inculquèrent les valeurs de la vie importantes à leurs yeux : l'honnêteté, la loyauté, la fidélité, le respect et l'état d'esprit à conserver au maximum : la positive attitude. Leur devise a toujours été : « *Chaque problème a sa solution* ». Cette croyance permettait à Mickaëla de surmonter le manque de ses parents et de ses frangines. Elle devait continuer d'avancer sur son propre chemin, soutenue par ce couple merveilleux.

Charlotte la considérait comme une grande sœur, elles étaient très proches. Elle se sentait chanceuse.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Mickaëla reporta sur l'enfant toute l'affection arrachée à Juliette et Corinne. Elle se conduisit avec elle comme une seconde maman, reproduisant l'attitude de Fabienne à son égard…

Les schémas se répétaient…

Mickaëla s'installa à Bordeaux pour préparer son BTS d'assistante de direction. Pour plus de commodités, Fabienne et Christophe lui louèrent un petit studio à proximité de faculté.

Elle acquit ainsi son indépendance.

Entre les cours et les devoirs, elle sortait avec deux filles de sa promotion. Elles allaient régulièrement à la piscine, au bowling, au cinéma, en boite de nuit.

L'une d'entre elles avait un frère, beau comme un Dieu, Cyril. Il dansait à merveille et adorait également la natation. Ils se retrouvaient, de plus en plus souvent, à la piscine. Finis les championnats, elle n'avait plus le temps, mais juste pour le plaisir.

Ils étaient simplement amis…

Copyright DesLivresEtVous

Cyril

Mickaëla acheva sa première année avec une moyenne de dix-huit sur vingt. Elle jonglait parfaitement entre ses études, ses amis, la piscine et… Cyril. Ils avaient appris à se connaître depuis son arrivée à Bordeaux. Ils aimaient tous les deux l'eau, les films de science-fiction et marcher sur les bords de la Garonne. Elle était heureuse, épanouie, embrassait la vie à pleines dents. Pendant cette période, elle cultivait l'insouciance dont elle avait été privée durant son enfance. Elle en profita tout en restant très raisonnable et sérieuse, par respect pour ses parents de cœur. Cette année-là, elle décida de leur présenter son amoureux. L'occasion de leur rendre visite et de voir Charlotte. Elle se sentait si proche d'eux. Ils lui avaient apporté, depuis son départ mouvementé, tout l'amour dont elle avait tant besoin.

Sa gratitude était immense.
Sans eux, que serait-elle devenue ?

Elle n'y allait pas souvent, mais la fillette lui manquait, même si elle l'appelait régulièrement au téléphone et lui écrivait chaque semaine. Cyril gara sa voiture devant la maison. Charlotte courut vers eux, sauta dans les bras de Mickaëla. Elle grandissait vite, elle avait déjà cinq ans. Le couple les reçut avec un beau sourire, ravi de revoir la jeune femme. Mickaëla leur présenta Cyril.

En parfait gentleman,
il tendit une bouteille de Saint-Estèphe
à Christophe qui sembla apprécier.

Copyright DesLivresEtVous

Fabienne fit un clin d'œil rapide à sa filleule, montrant son approbation sur le choix du garçon. Celui-ci, très poli, la remercia de son accueil et la félicita pour son joli jardin fleuri. Elle assurait l'entretien des espaces verts, qui représentaient son refuge pour s'évader du quotidien. La terre, les plantes, les fleurs lui apportaient la sérénité, le calme et l'évasion quand elle en ressentait la nécessité. En jardinant, elle oubliait ses soucis et se ressourçait. La nature la reconnectait à son enfance heureuse.

Elle lui rappelait la vie à la ferme de ses grands-parents. Un si doux souvenir d'enfance !

Cyril était étudiant en droit. Issu d'une famille bourgeoise bordelaise, son père avait repris le cabinet d'avocats créé par son arrière-grand-père. De père en fils, l'entreprise se transmettait depuis trois générations. Une obligation parentale à laquelle les garçons ne pouvaient en aucun cas déroger… même s'ils auraient préféré suivre une autre voie… Cyril n'était pas forcément attiré par le droit, mais cette tradition était bien plus forte que ses propres désirs. Rester fidèle à la volonté de ses ancêtres a toujours fait partie de ses valeurs…

Comment pourrait-il en être autrement ? Il n'avait pas le choix ! Euh… Vraiment ?

« *Les avocats ne seront jamais au chômage, il y a trop de personnes dans le besoin d'être défendues et les rémunérations sont très intéressantes. C'est une excellente opportunité pour très bien gagner sa vie. D'ailleurs, le cabinet est célèbre à Bordeaux et la clientèle de plus en plus nombreuse.*

Pour beaucoup d'habitants de la ville, être défendu par les avocats de la famille est un privilège. Nous avons la réputation d'aller au bout de nos investigations, de trouver les moindres failles ou éléments utiles, de défendre nos clients avec beaucoup de pugnacité. Nous gagnons 85 % de nos procès, tout de même, ne l'oublie jamais, mon fils ! Peu de cabinets peuvent en dire autant, crois-moi, ce n'est pas rien ! Tu as beaucoup de chance, nous t'apportons un cabinet solide, après un très dur labeur de tes ancêtres, mais aussi du nôtre, à ta mère et moi, pour le maintenir parmi les meilleurs de la région. Dans quelques années, tu devras prendre le relais, je partirai l'esprit tranquille si je peux te faire confiance. Tu dois te montrer digne et fier de cet héritage et y consacrer une grande partie de ton temps pour le faire perdurer et le transmettre, à ton tour, lorsque le moment sera venu. Nous comptons sur toi d'abord pour assurer la relève et rester au même niveau de qualité » lui répétaient souvent ses parents, tous deux avocats.

Son père avait cassé, très tôt, le rêve de Cyril.

Il voulait devenir enseignant. Enfant, Cyril raffolait jouer au maître d'école avec Claude, son jeune frère. Il lui expliquait, avec beaucoup de sérieux, tout ce qu'il savait. Ils avaient huit ans d'écart et une grande complicité, depuis toujours. Le petit adorait écouter son aîné et suivait attentivement ses apprentissages.

Tous deux étaient d'excellents élèves.

Cyril venait d'intégrer la faculté de droit de Pessac… par obligation ! Son père n'avait jamais remis en cause le modèle masculin de sa généalogie.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Ils étaient avocats de père en fils et en aucun cas sa progéniture ne devait partir dans une autre direction.

Il était strictement interdit de changer ce modèle…

Mickaëla et Cyril se fréquentaient de plus en plus. Cette relation naissante apportait du bien-être aux deux tourtereaux. La jeune femme partageait de nombreuses discussions sérieuses avec Cyril. Ces échanges lui permettaient, à lui, de s'évader de cette rigidité familiale si lourde à supporter !

Malgré tout, son éducation très stricte avait tendance à le rendre, lui aussi, assez rigide. Il avait un côté perfectionniste important, était très minutieux, voire maniaque. Mickaëla aimait cet aspect de sa personnalité, elle le trouvait bien plus sérieux que les garçons de leur âge. Ils avaient quatre ans d'écart. Il était très mûr dans sa tête et prenait les choses à cœur. Auprès de lui, elle se sentait bien, en harmonie, en sécurité. Elle était très vite tombée amoureuse de ce beau jeune homme mince, d'un mètre quatre-vingt-huit. Ses yeux clairs et son sourire attractif l'attiraient. Il avait une jolie voix mélodieuse dans laquelle il était facile de se laisser embarquer. D'ailleurs, il avait réalisé quelques émissions de radio pour gagner de l'argent de poche, deux étés consécutifs.

Même si ses parents possédaient des richesses, les enfants devaient découvrir les vertus de l'argent par eux-mêmes. Les parents n'assumaient que l'essentiel. Le superflu devait se gagner en travaillant.

Mickaëla appréciait ce fonctionnement.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

C'est sans doute grâce à cette croyance que Cyril connut la valeur de l'argent et l'utilisa à bon escient. Il aimait faire plaisir à Mickaëla sans pour autant gaspiller ses économies. Il parvint à trouver le juste milieu : gâter son entourage, se choyer lui-même et épargner. Il avait acquis, très tôt, une bonne gestion de son budget.

Son père lui avait inculqué cette qualité, souvent absente chez les étudiants.

Entrons maintenant dans l'univers particulier des avocats Justi-d'Hauterive pour mieux comprendre l'évolution de Cyril et de Mickaëla…

Copyright DesLivresEtVous

5- Cyril et Mickaëla

Qui sont les parents de Cyril ?

Jean, le père de Cyril, est maniaque et psychorigide. Il ne supporte pas le désordre ni la moindre poussière sur les meubles, particulièrement dans son bureau. Dès qu'il rentre, il inspecte tout, à la recherche d'imperfection.

Le personnel craint toujours son arrivée et ses colères légendaires lorsque quelque chose lui déplait. Il exige des heures de repas bien précises et tout le monde, y compris sa femme et ses enfants, est contraint de s'y tenir, sous peine de remontrances désagréables.

Considèrerait-il sa maison
comme un tribunal
où le juge doit trancher ?

Il avait été éduqué avec cette rigidité profonde, tout comme son père et son grand-père avant lui. Le transgénérationnel est encore très puissant et marqué, à ce niveau-là !

Comment y déroger ?

D'ailleurs, n'en étant absolument pas conscient, il ne s'est jamais remis en question. Pour lui, bien élever ses garçons signifie leur imposer SA vision de la vie comme étant l'unique capable de les armer et en faire des hommes, c'est la sienne ! Ça fonctionne puisqu'il a lui-même réussi en appliquant les règles de ses ancêtres !

Copyright DesLivresEtVous

Denise montre légèrement plus de souplesse, mais très peu d'affection envers ses enfants. Elle a également grandi dans une famille rigide où la tendresse représentait une faiblesse. Fille unique, elle avait dû, très tôt, se familiariser avec les convenances aristocratiques. Les émotions n'avaient aucune place…

Un peu comme Kate Winslet dans Titanic…

Aussi exigeante que son mari pour les études de leurs fils, elle ne supporte aucune note inférieure à quinze et des punitions inévitables poussent les garçons à respecter cet impératif. Elle travaille beaucoup, est rarement à la maison et l'éducation des enfants est confiée à une nounou vivant sur place, Jacqueline, qui est un peu une seconde maman pour Cyril et Claude. Heureusement pour eux, celle-ci leur apporte douceur et écoute. Elle a toujours représenté leur oxygène…

Pas facile pour les garçons de grandir dans une ambiance si austère avec des parents aussi sévères ! En dehors des cours leur sont imposées plusieurs activités, positionnées dans un emploi du temps déjà bien rempli.

Le couple estime que l'occupation évite les dérives. « L'oisiveté est la mère de tous les vices », disent-ils souvent. Ils voient, dans leur métier, tellement d'enfants désœuvrés ou abandonnés à leur triste sort qu'ils exigent beaucoup des leurs !

Cependant, la peur n'évite pas le danger…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Ils en ont, tous deux, beaucoup souffert.

D'ailleurs, Claude, le cadet bégaie, au grand désespoir de son père : « *comment un bègue pourrait-il défendre ses clients devant le tribunal ? Qui pourrait le prendre au sérieux ?* »

Ils ont consulté plusieurs spécialistes, tous unanimes : trouble émotionnel lié à la rudesse familiale.

Malgré tout, Jean ne l'entend pas
de cette oreille et nie toute responsabilité…
Né ainsi, rien ni personne ne pourra le changer…
Vraiment ?

Cyril a, du coup, un double poids sur les épaules. Il sera probablement le seul héritier du cabinet familial, son frère Claude disposera d'un poste administratif où son handicap n'aura pas d'incidence sur la clientèle huppée. « *On lui trouvera une fonction éloignée des clients, pour le protéger »* clame Jean pour se donner bonne conscience…

Le protéger… ou le cacher ?
Jean a-t-il honte de son fils cadet ?

Copyright DesLivresEtVous

Jeune diplômée

Mickaëla a obtenu son BTS et a trouvé un emploi dans une modeste entreprise locale de vente et d'installation de piscines.

Elle en est heureuse.

Elle assiste le patron, ancien ouvrier ayant pris la relève de la compagnie au décès de son employeur, quinze ans plus tôt. Il avait vécu la naissance et le développement de cette petite structure, qui compte douze employés.

Mickaëla est embauchée pour remplacer l'ancienne secrétaire, une dame ayant passé toute sa carrière dans l'entreprise familiale, sans vraiment faire évoluer sa façon de travailler. Elle vient de partir en retraite. Mickaëla décide donc de remettre de l'ordre et surtout de moderniser la gestion administrative de la société, franchement vieillotte.

Heureusement, son employeur l'autorise
à utiliser son inspiration. Ouf!

Elle prend beaucoup de plaisir à revoir le classement, à refaire de beaux dossiers colorés, à créer des maquettes de documents professionnels. Elle réorganise entièrement son poste, l'aidant à bien s'imprégner de la philosophie de l'entreprise.

Ses collègues l'estiment et elle devient
assez vite indispensable pour sa tous.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Son poste clé centralise l'ensemble des travaux de la société, de la prospection commerciale à la gestion comptable, en passant par les relations clients, fournisseurs, installateurs, le suivi du personnel et l'organisation des installations, mais aussi des déplacements de son supérieur.

Elle se sent bien, comprise et appréciée de tous. Ce premier emploi lui apporte beaucoup, humainement parlant.

Elle se sent utile !

Elle a une certaine complicité avec son patron, dérangeant quelque peu Cyril, qui se montre parfois jaloux. Malgré tout, il a une totale confiance en Mickaëla, avec raison, car elle est, effectivement, sérieuse et fidèle.

Copyright DesLivresEtVous

L'étudiant

Cyril a vingt-quatre ans. Il est en seconde année de droit et travaille comme un forcené pour être à la hauteur des attentes toujours plus élevées de son père.

Il prévoit, à l'issue de ses cinq ans d'études, de suivre les dix-huit mois supplémentaires qui l'amèneront au CAPA. Il estime ne pas avoir droit à l'erreur pour respecter les exigences paternelles. Il ne doit, en aucun cas, décevoir ses parents. Ces derniers placent en lui tous leurs espoirs pour leur succéder, le moment venu.

À part ses trois précieux amis, Julien, Guy et Sylvain, Cyril a très peu de relation avec les étudiants de sa promotion. Ses rares instants de répit, il les consacre à Mickaëla.

Il est assez introverti et
ne s'intéresse qu'à ses études.

Un an plus tard, les parents de Cyril mettent la pression au jeune homme. Ils sont habitués à les voir ensemble régulièrement et pensent qu'il serait judicieux de les marier avant qu'il n'obtienne son diplôme. En effet, la clientèle haut de gamme du cabinet apprécierait (dans l'esprit de son père) d'être défendue par des avocats bien installés dans leur vie. Pour eux, la réussite professionnelle passe par la réussite sociale, dont fait partie le mariage… Un avocat célibataire vaudrait-il moins qu'un avocat marié ?

Bon, à chacun ses croyances…

Copyright DesLivresEtVous

Devant la pression de ses parents, Cyril demande Mickaëla en mariage et lui offre la magnifique bague de fiançailles en diamants de sa grand-mère. Sa mère l'a portée longtemps, c'est maintenant au tour de l'élue de son fils adoré. Pour que Denise agisse ainsi, c'est qu'elle apprécie vraiment Mickaëla…

Elle est contente de l'accueillir
bientôt au sein de la famille.

Fabienne et Christophe se réjouissent de cette future union, mais montrent tout de même une certaine inquiétude sur la belle famille de leur protégée. Ils ne sont pas trop sur ce registre de « paraître et briller » pour exister. Ils préfèrent la simplicité et l'humilité.

Cependant, ne voulant que le bonheur de Mickaëla, ils respectent son choix.

Elle est amoureuse et heureuse,
ils décident de s'adapter… par obligation

Copyright DesLivresEtVous

Les préparatifs du mariage

Fabienne et Mickaëla font les plus grosses boutiques de Bordeaux afin de trouver LA robe parfaite pour cette union. Elles ont six mois devant elles pour sélectionner la panoplie complète et organiser le mariage, en collaboration avec la mère de Cyril. Cette dernière a une haute vision de la cérémonie et choisit un traiteur hors de prix.

Ouf, Denise et Jean prennent en charge le buffet, le repas et la décoration. Ils ont décidé que la noce se célèbrera dans leur résidence de campagne, une grande bâtisse sur deux niveaux, implantée au centre d'un terrain arboré de deux hectares. Cet héritage, venant de la tante de Denise, est très apprécié de tous. Ils aiment s'y retrouver l'été ou y fêter Noël.

La maison a été refaite entièrement l'an passé et surtout modernisée. Située à proximité du golf, dans un quartier très prisé, son ossature en bois, en forme de bateau, est spacieuse et s'étend sur 230 m². Elle a été pensée pour se fondre dans l'environnement végétal. Un mélange d'ancien et de modernisme très réussi la rend unique. L'entrée ouvre sur un grand espace dont le sol est marbré. L'escalier central ressemble à celui du film « *Autant en emporte le vent* ». Il est imposant et permet de monter à l'étage. Sur le côté, une somptueuse pièce de vie de 95 m² est idéale pour le banquet de noces. Elle est équipée d'une magnifique cheminée, d'une immense table en bois entourée de chaises aux dossiers très hauts, tapissées de tissu rouge.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Un salon de 50 m² se situe à proximité de la salle à manger. Il comprend deux canapés d'angle gigantesques, des tables gigognes en bois massif et un tapis persan recouvrant le parquet verni. Une vitrine accueille plusieurs coupes et autres trophées familiaux : la grosse fierté de Jean. De grandes baies vitrées ornées de doubles rideaux en velours pourpre donnent sur la piscine, encastrée au milieu d'un jardin luxuriant. Elles apportent une lumière chaleureuse à la pièce. Dans la continuité de cet espace, une vaste cuisine, admirablement aménagée et équipée, accède à une large terrasse extérieure. L'électroménager dernier cri est flambant neuf. Il n'a pas été beaucoup utilisé… Une réserve de 35 m² est attenante. La conception de la maison pourrait être parfaitement adaptée à un restaurant gastronomique…

La suite parentale est installée au fond du couloir. Elle comprend un dressing et une salle de bains privée. Un grand lit de deux mètres sur deux, au matelas très épais, permet d'admirer la forêt dès le réveil.

Que du bonheur !

L'étage, quant à lui, regroupe quatre chambres dont une avec salle d'eau privative et une salle de bains indépendante. Une autre pièce, au fond du couloir, a été aménagée en bibliothèque. Deux pans de murs contiennent des étagères sur lesquelles sont disposés des centaines de livres, classés avec beaucoup de soin. Mickaëla constate… un classement par ordre alphabétique d'auteur puis de titres…

Un classement aussi rigoureux que gigantesque !

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Mickaëla est restée sans voix lorsque Cyril lui avait fait visiter cet endroit somptueux, calme et original, l'été dernier. Ils y avaient passé cinq semaines, pour se reposer après leurs examens respectifs. La jeune femme n'est pas habituée à ce style de vie, mais le temps des vacances bien méritées, elle l'apprécie grandement. Un paysagiste s'occupe de l'extérieur. Il a aménagé un jardin japonais de toute beauté. L'intérieur est entretenu par deux employées : une femme de ménage et une cuisinière. Denise, très exigeante sur l'alimentation, n'accepte que des plats « maison », frais et biologiques. Une personne est dédiée à l'entretien du potager, aux courses et à la préparation des repas.

Son poids est une vraie obsession…
elle ne doit pas prendre un gramme !

Denise définit un planning très strict pour l'organisation des noces. Chacun se voit attribuer des tâches bien précises. La matrone suit leur exécution de très près. Un après-midi de négociation entre les deux familles est nécessaire pour établir la liste des invités et le choix des faire-part. Trois cents convives figurent sur la liste. Entre la famille éloignée, réunie uniquement aux mariages ou aux enterrements, les clients fidèles, les amis et les frères, belles-sœurs et enfants de Jean, il reste moins d'une trentaine de personnes du côté de Mickaëla : les proches de Fabienne et de Christophe, trois collègues qu'elle apprécie beaucoup et une amie…

La jeune femme éprouve une certaine amertume devant cette injustice.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Elle repense à sa mère, morte beaucoup trop tôt, à ses sœurs, dont elle est sans nouvelle depuis plusieurs années. Elles ne pourront, malheureusement, pas être présentes… Elle se confie à Cyril, qui se montre attendri et compatissant. Sans rien lui dire, il s'éclipse et frappe à la porte du bureau de son père. Jean est au téléphone. Il le regarde à peine, baisse la tête pour l'inciter à s'assoir et continue de donner les consignes à sa secrétaire, sur un dossier urgent à plaider le lendemain matin. Comme à son habitude, il ne peut s'empêcher de l'humilier sur son manque de réactivité. Elle aurait dû terminer le rapport une heure plus tôt…

Ils sont dans les temps,
elle avait juste réglé d'autres urgences…

Cyril connaît ce visage fermé qui ne présage rien de bon. Il tente de sortir de la pièce, pensant : «*je verrai ça plus tard, quand il sera de meilleure humeur*», mais Jean raccroche et l'interroge du regard. Il est assez rare que le jeune homme vienne le voir dans son bureau, ce doit être important. Il se radoucit un peu, lui offre un whisky et s'installe à côté de lui.

– *«Que se passe-t-il ? Il y a un problème avec tes études ? Avec ta future femme ? Tu as l'air perturbé !*
– *Mes études, non, ça va*
– *Alors c'est quoi cette tête ? Tu n'es pas heureux de te marier ? Elle n'est pas de notre monde, tu sais, ça fait des conflits parfois…*
– *Non père, ce n'est pas ça du tout.*

– *Alors quoi ? Je t'écoute. Dépêche-toi, je n'ai pas toute la journée, j'ai un dossier urgent à boucler pour demain matin à la première heure.*
– *Voilà. Mickaëla est malheureuse !*
– *Pourquoi, elle n'aime pas notre famille ?*
– *Si si, là n'est pas le problème, elle aime notre famille. Ce n'est pas ça. Tu sais qu'elle a perdu sa mère de façon tragique lorsqu'elle était enfant.*
– *Oui, je sais, pauvre petite ! Mais ça fait longtemps, maintenant ! Elle doit l'oublier, il est temps, non ?*
– *L'oublier ? Mais c'est impossible. La douleur n'en est pas moindre, Père, même si elle est aujourd'hui adulte !* Jean exprime une légère gêne et se montre impatient. Il fait un signe de la main à Cyril pour l'inciter à continuer.
– *Mickaëla a été adoptée par la meilleure amie de sa mère, Fabienne, que tu connais.*
– *Oui, et alors ?*
– *Avant l'adoption, elle vivait avec sa mère et son beau-père. Il était alcoolique et violent.*
– *Où est son père naturel ?*
– *Elle ne le connaît pas. Il est mort avant sa naissance.*
– *Ah !* dit-il en fronçant les sourcils
– *Un jour, son beau-père est rentré ivre et a fait une scène à Mickaëla. Elle a voulu protéger ses deux demi-sœurs de cet homme. Il a montré de la violence envers elle. Les petites, alors âgées de cinq ans, se sont réfugiées chez la voisine. Cette dernière a appelé la police. Le beau-père a été arrêté et les petites envoyées en famille d'accueil.*

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

– *Où veux-tu en venir ? Cette histoire est bien triste, mais en quoi ça me concerne ? Viens-en au fait, s'il te plait, je n'ai pas beaucoup de temps.*
– *J'y viens. Merci de ta patience, père. Voilà ! Depuis ce jour-là, Mickaëla est sans nouvelles des filles et ça la rend très triste. Sa mère adoptive a fait deux tentatives pour les retrouver, Mickaëla aussi, mais elles n'ont jamais réussi à suivre leurs traces…*
– *Et tu souhaiterais que je mène l'enquête…*
– *Oui. Ce serait parfait si tu pouvais intervenir. Peut-être auras-tu plus de chances ? Accepterais-tu de faire jouer tes relations pour les aider ? Le mariage approchant, elle semble de plus en plus triste par rapport à ses sœurs. Ce n'est pas facile pour elle, elle a beaucoup souffert, je voudrais lui offrir un cadeau inoubliable pour nos noces : retrouver ses sœurs et les inviter au mariage, sans rien dire à Mickaëla.*
– *Je vois ! »*

Un long silence s'installe dans la pièce. Cyril ne sait quoi penser. Peut-il espérer l'influence de son père ? Va-t-il l'aider ? Il transpire, l'observe sans rien dire. Il attend le moindre indice. Soudain, Jean le regarde droit dans les yeux et lui dit :

– *« C'est important pour toi qu'elle les retrouve ?*
– *Bien sûr ! Je veux le bonheur de Mickaëla et les filles en font partie.*
– *Très bien. Donne-moi toutes les informations que tu as, vois avec elle pour les compléter. Précise-moi les noms, les lieux, tout ce que tu peux avoir comme précisions. Fais-moi un dossier complet et dépose-le sur mon bureau demain matin, je m'en occuperai en priorité en rentrant du tribunal.*

Copyright DesLivresEtVous

– *Merci beaucoup, père, merci merci merci !*
– *Bon, ça va. Retourne à tes cours maintenant, j'ai du boulot ! »*

Cyril se montre très reconnaissant et se rapproche de son père pour le remercier. Ouf, il a réussi ! Cependant, il va être obligé d'en parler à Mickaëla, il n'a pas assez d'éléments pour constituer le dossier, il a besoin de son aide. En y réfléchissant, une nouvelle idée le traverse : Fabienne. Elle pourra certainement l'informer des détails, elle et sa mère étaient amies. Aujourd'hui, il n'a pas cours et décide d'aller la voir, sans même la prévenir. Par chance, Fabienne est à la maison. Elle s'autorise une pause, elle en a bien besoin. Elle se prépare un bon thé et s'allonge sur un transat, dans son jardin. La journée est magnifique. Elle est installée depuis quelques minutes seulement lorsque la sonnette retentit. Cyril se tient devant elle. Surprise, elle reste figée quelques secondes avant de l'inviter à la rejoindre sur la terrasse. Elle lui apporte un café et une part de tarte aux pommes encore tiède.

– *« Merci de me recevoir à l'improviste, je n'ai pas cours aujourd'hui et j'ai une demande particulière à vous faire.* Dit-il, mal à l'aise.
– *Ah oui ? Quel genre de demande ? Rassurez-vous, vous pouvez être à l'aise avec moi. Il y a un problème avec Mickaëla ?*
– *Oui… Et non !*
– *???*
– *En fait, plus notre mariage approche, plus je la sens perturbée*
– *La peur de s'engager, peut-être ? Pourtant, elle vous est très attachée. Elle se confie à moi et j'ai l'impression que tout va bien entre vous…*

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

– *Si si, tout va bien, je vous rassure. Ce n'est pas moi le problème…*
– *Alors, c'est quoi ? Qu'est-ce qui vous inquiète autant ? Son boulot ? Vous avez changé d'avis et ne voulez plus l'épouser ?*
– *Non, pas du tout, au contraire. J'ai envie de me marier avec elle, mais…*
– *Mais ?*
– *Voilà ! Elle m'a parlé de ses deux demi-sœurs.*
– *Ah, je vois ! Le fait de préparer la noce la ramène à cette période compliquée de sa vie et elle aimerait les avoir auprès d'elle pour l'occasion, c'est ça ?*
– *Exactement. Vous êtes perspicace, vous. Je ne savais pas comment aborder le sujet. Je sais que vous l'avez adoptée tard…*
– *Oui, elle avait quatorze ans et sortait d'une tourmente familiale qu'elle a dû vous expliquer, j'imagine…* Fabienne fait, d'un coup, un grand bond en arrière. Des larmes lui montent aux yeux. Elle repense à son amie Claudine, décédée trop tôt. Elle aussi est dans l'émotion…
– *Oui, mais très rapidement. Je n'ai pas beaucoup d'informations sur son passé. J'espérais en apprendre davantage…*
– *Vous avez bien fait de venir. Cependant, j'ignore où résident les sœurs de Mickaëla. Leur père a été déchu de ses droits parentaux le jour où elles ont été placées. J'ai pu éviter l'orphelinat à Mickaëla en utilisant mes relations. Je suis sa marraine officielle, raison pour laquelle j'ai pu l'adopter. Mais malgré toutes les démarches entreprises à cette période, nous n'avons pas réussi à retrouver la trace des filles. Mickaëla en a beaucoup souffert, elle était leur seconde maman et s'est toujours senti responsable d'elles…*

Copyright DesLivresEtVous

– *Oui, elle m'en a brièvement parlé. Cette souffrance est toujours présente, je ne sais pas quoi faire pour l'apaiser.*
– *Je suis aussi impuissante que vous… j'aimerais tant lui offrir ce cadeau… Je suis consciente qu'elle a toujours ce chagrin au fond d'elle, elle aime que je lui parle de sa mère. Je l'ai bien connue. Elle s'était réfugiée chez moi après la mort du père de Mickaëla.*
– *J'ai peut-être une idée. Voilà ! J'ai discuté avec mon père tout à l'heure à ce sujet. Vous savez qu'il est très pris, mais il m'a demandé de constituer un dossier regroupant toutes les informations de l'époque. Sans rien promettre, il fera jouer ses relations, et il en a beaucoup, croyez-moi. Peut-être pourrions-nous parvenir à redonner le sourire à Mickaëla ?*
– *C'est vrai ? Il aimerait nous aider ? Mais… c'est… fabuleux !* dit Fabienne d'un visage radieux et plein d'espoir.
– *Si vous êtes d'accord, nous pourrions le faire ensemble, ce dossier ?*
– *Oh, mais oui ! Avec grand plaisir ! Je reviens, je vais chercher mes notes, j'ai tout gardé, au cas où ».*

Quelques minutes plus tard, Fabienne rejoint Cyril avec un dossier papier. Dedans, elle retrouve des photos de Claudine, de Francis, de Mickaëla. Les larmes coulent sur ses joues en repensant aux souffrances endurées par son amie.

Elle a la sensation que tout s'est passé hier.

Cyril s'approche d'elle et lui offre son épaule pour pleurer à chaudes larmes. Il s'excuse de lui faire revivre cette période.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

- *« Je revois encore cette jeune femme, enceinte, se réfugier chez moi, tremblante et paumée. Elle ne savait où aller ni vers qui se tourner. Elle était terriblement seule et déprimée. Ses parents, pourtant riches, l'avaient reniée et déshéritée. Enfant, elle a subi des humiliations. Mariée, elle a été violentée. Elle se dévalorisait constamment, doutait de tout, craignait les hommes. Peu à peu, je lui ai redonné confiance en elle, dans la vie. Je l'ai hébergée quelque temps. Elle a passé un concours dans l'administration, l'a réussi et s'est installée dans un petit appartement, non loin de chez moi. Mickaëla est née, je suis devenue sa marraine.*
- *Mais vous avez fait de votre mieux, c'est très méritoire de votre part. Je vous en remercie pour elle.*
- *Oh, n'importe qui aurait agi ainsi, vous savez. Je me suis beaucoup occupée de Mickaëla pendant que Claudine travaillait. J'avais une bibliothèque à l'époque. Ma salariée m'a bien soulagée, j'ai pu me dégager du temps pour ma filleule. Parfois, je l'emmenais avec moi. Elle s'asseyait dans un coin avec des bandes dessinées. Elle pouvait rester un long moment à observer les livres. Elle ne savait pas lire, à ce moment-là, ou tout juste. Elle regardait les images et racontait l'histoire. Elle était si attachante, si gentille, si jolie !*
- *Ça n'a pas changé. Elle adore toujours autant les livres ! C'est une très belle femme et je l'aime vraiment, vous savez !*
- *Oui, je le sais. Vous ne seriez pas là, sinon ».* Dit Fabienne avec un grand sourire complice. Puis, elle se referme. Les larmes coulent à nouveau. Elle ajoute *: « La situation a changé lorsqu'elle s'est installée avec François. Si vous saviez comme je m'en veux !*

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

– *Mais, pourquoi ?*

– *Pourquoi ? Parce que j'ai insisté, ce soir-là, pour faire sortir Claudine de sa routine et l'inciter à rencontrer du monde. Il y avait, chez mes amis, ce beau parleur. J'avoue que moi aussi j'ai succombé à son charme. Il nous racontait de belles histoires, survenues au cours de ses voyages. Avec le recul, j'ai compris que c'était trop beau pour être vrai. Je regrette tellement d'avoir insisté pour qu'elle m'accompagne à cette soirée. C'est de là que tout est parti, jamais je n'aurais dû insister… C'était trop tard, j'avais déjà perdu Claudine et Mickaëla.*

– *Comment ça perdu ?*

– *Peu de temps après, François s'est imposé chez Claudine. Au début, elle semblait aller bien, ravie de refaire sa vie et d'avoir une famille normale, même si François n'était pas le père de Mickaëla. Il l'a bien acceptée, du moins je le croyais…*

– *Comment ça ? Que s'est-il passé ? Mickaëla n'a jamais souhaité en parler, elle est toujours restée très évasive sur cette période… Vous m'inquiétez !*

– *Moi aussi je me suis inquiétée. Claudine ne m'appelait plus. Je ne la voyais quasiment plus. J'ai pensé avoir fait quelque chose de mal, qu'elle m'en voulait. Je me suis rendue plusieurs fois chez elle, mais elle n'était jamais présente. Mickaëla non plus. Seul François ouvrait la porte, mais je comprenais bien que je n'étais pas la bienvenue.*

– *Il vous a dit quelque chose ? Des réponses aux questions que j'imagine vous vous êtes posées ?*

– *Il a toujours dit que Claudine travaillait loin, qu'elle rentrait fatiguée et qu'il fallait la laisser tranquille.*

– *Et Mickaëla ?*

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

– *Une fois, je l'ai aperçue. Elle était face à la porte d'entrée. Elle est venue m'embrasser timidement, puis a regagné sa chambre, sur ordre de son beau-père. Je suis repartie, inquiète. Je ne savais pas quoi faire.*
– *Vous n'êtes pas allés voir la police ?*
– *Si bien entendu. Je suis allée au commissariat en quittant l'appartement.*
– *Et ils vous ont aidée ?*
– *Vous plaisantez ! J'ai raconté la scène, je pressentais quelque chose. Mais vous connaissez la justice. Tant qu'il n'y a pas de blessé ou de mort, ils n'agissent pas. Le policier ne voyait pas de danger. Il a simplement pris ma déposition dans une main courante et rien ne s'est passé par la suite. Rien ! Ça me rendait folle. J'étais très inquiète.*
– *Vous avez la date de la main courante ? L'adresse du commissariat ?*
– *Oui, bien sûr. Je regarde dans le dossier… voilà, c'était le 29 avril 1989 à Mérignac.*
– *Vous n'auriez pas une photocopie, à tout hasard ?*
– *Ah non, je n'ai pas de preuve. J'avais juste noté ces éléments sur une feuille. Mais je peux vous donner une copie.*
– *Avec plaisir. Qu'avez-vous d'autre ? Que s'est-il passé ensuite ?*
– *Je l'ignore. Ce jour-là est la dernière fois que j'ai vu Mickaëla, jusqu'à ce qu'elle frappe à ma porte, sept ans plus tard.*
– *Et sa mère ? Vous l'avez revue ?*
– *J'ai cherché à la revoir, oui. Je suis allée sur son lieu de travail, elle avait été mutée. Quand je suis repassée à l'appartement, ils avaient déménagé sans laisser d'adresse…*
– *Un médecin traitant, peut-être ?*

Copyright DesLivresEtVous

– *Claudine était suivie pour une dépression lorsqu'elle vivait avec Francis. Je suis allée voir son psychiatre. Lui non plus n'avait plus de nouvelles. Il a pensé qu'elle avait changé de thérapeute et espérait, me disait-il, qu'elle continuait son traitement…*
– *C'était son seul médecin ? Elle n'avait pas de généraliste ?*
– *Non, enfin, si, elle a vu deux ou trois fois le mien. Mais lui non plus n'a pas pu m'en dire davantage. Il était aussi sans nouvelles.*
– *Et l'école de la petite ? Vous n'avez pas cherché de ce côté-là ?*
– *Bien sûr que si. Mais là encore, elle avait été déscolarisée pour, soi-disant, un problème de santé. Imaginez que ça ne m'a pas rassurée.*
– *Je vois. Il est évident que ce n'était pas clair.*
– *Je sentais bien un danger, je ne comprenais pas, toutes les portes se refermaient sur mon passage, comme si elles avaient, toutes deux, disparu de la planète.*
– *Vous avez fait votre possible à ce moment-là.*
– *Oui, mais si vous saviez combien je m'en suis voulu de n'avoir pas attendu, ce jour-là, le retour de Claudine.*
– *Vous ne pouviez pas savoir et il est inutile de vous culpabiliser. Vous avez agi au mieux, sans doute aurais-je fait la même chose à votre place. Ne vous jugez pas aussi sévèrement, vous n'y êtes pour rien. Et après, que s'est-il passé ?*
– *J'ai continué à chercher. J'ai interrogé le voisinage. Une vieille dame m'a avoué entendre des disputes le soir, des bruits de vaisselle cassée. Elle a pris ça pour des scènes de ménage classiques et n'a rien dit. C'est elle qui m'a informée de la naissance des jumelles, je l'ignorais. Comment aurais-je pu deviner que Claudine avait eu deux autres enfants ?*

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

– *Évidemment. Et ensuite ?*
– *Je suis retournée au commissariat avec la dame. Ils ont aussi fait une main courante, mais aucune suite n'a été donnée.*
– *Et cette seconde main courante, elle date de quand ?*
– *Oh, peut-être quinze jours ou trois semaines après la première, environ, dans le même commissariat. Je ne sais plus exactement. Attendez, si, je l'ai peut-être noté… Oui, voilà ! Le 20 mai 1989.*
– *OK, c'est un bon début. Il va nous falloir d'autres éléments, ça fait un peu juste.*
– *Mais je n'ai rien d'autre ! Voilà tout ce que je possède. Emmenez tout ce dossier, je vous le prête, vous me le rendrez plus tard.*
– *Super, je vais le confier à mon père, puis-je ?*
– *Bien sûr, faites. Il aura peut-être plus de chance que nous.*
– *Possible, mais je ne peux rien vous garantir. Mais on ne sait jamais, il a beaucoup de connaissances. Peut-être que dans ses relations, il arrivera à trouver quelqu'un pour remonter à la source ? Je ne vous promets rien, mais qui ne tente rien n'a rien ! On va essayer ! »*

Fabienne prend le jeune homme dans ses bras, confiante et remplie de gratitude. Cyril la remercie pour ses précieux renseignements. Avant de rentrer, il ressent le besoin de s'arrêter au commissariat de Mérignac, on ne sait jamais…

Il a raison de suivre son intuition !

Par chance, il réussit à s'entretenir avec le capitaine de brigade, présent au bon moment ! Au moins, son nom lui sert à quelque chose ! Merci papa !

Copyright DesLivresEtVous

Le représentant de la loi ressort les mains courantes de l'époque et les imprime. Il en confie un exemplaire à Cyril. En les lisant, il ressent effectivement une femme et une petite fille en danger.

L'affaire avait été classée sans suite…

Il affirme à Cyril faire son enquête et le tenir au courant. Son équipe aurait dû, selon lui, investiguer davantage… Lui, il n'occupait pas ce poste, à l'époque. Il n'est là que depuis cinq ans. Avant de lui serrer la main et de le remercier chaleureusement, Cyril aborde le placement des demi-sœurs de sa fiancée, Juliette et Corinne. Le capitaine lui assure faire de son mieux pour retrouver leur trace. De retour à la maison, Cyril invite Mickaëla au restaurant. Prétextant le besoin de se retrouver tous les deux, en amoureux, il l'amène délicatement se confier sur son enfance. Ce n'est pas sa première tentative, elle ne se méfie donc pas. Elle lui parle de cette fameuse soirée, la dernière avec ses sœurs.

La tristesse assombrit son regard…

Cyril, ne souhaitant pas la complaire dans ses basses énergies, lui raconte une anecdote rigolote pour lui changer les idées. Il est très doué pour ça, malgré son côté rigide. En sortant du cinéma, ils finissent la soirée au bord de la Garonne, à se promener, main dans la main. Une soirée parfaite, remplie d'amour et de partages. Cyril la raccompagne chez elle et monte boire un dernier verre. Une nuit passionnée s'en suit. Mickaëla oublie sa tristesse dans les bras de son fiancé, elle apprécie le moment présent. Elle se sent bien.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Le mariage

Aujourd'hui, c'est le grand jour ! Mickaëla se réveille tôt, la nuit a été agitée. Sans doute le stress de cette journée et ses innombrables questions ? Elle a suivi toutes les consignes de sa future belle-mère à la lettre. Elle a fait de son mieux pour gérer toutes les tâches imposées et elle a plutôt bien réussi.

Enfin, la journée nous le dira…

A peine sortie de la douche, on frappe à la porte. Fabienne la rejoint. Elle est déjà habillée, pomponnée et d'humeur joyeuse. Mickaëla s'inquiète.

– *« Bonjour Fabienne. Quelle heure est-il ? Je suis en retard ? »* Dit-elle en cherchant ses sous-vêtements.
– *Non, non, pas du tout. Tout va bien ma chérie, rassures-toi. Tiens, ils sont là, sur ton lit. Il te reste pratiquement deux heures, ça suffit largement, tout va bien. La coiffeuse est en bas, elle attend ton feu vert pour monter. Moi aussi, le jour « J » je ne tenais pas en place. Comme toi. C'est normal, nous passons toutes par ces étapes émotionnelles, mais tout va bien. Je suis là. Rassure-toi, tout a été prévu dans les moindres détails, ça va aller ! Calme-toi ma chérie.*

Fabienne a du mal à se contenir. Elle fait les cent pas dans la chambre en retenant son sourire, en se pinçant les lèvres.

– *Oui, je le sais et je te remercie. Tu es une vraie mère pour moi. En prononçant ces mots, Mickaël a un pincement au cœur. Maman me manque tant, si tu savais, surtout aujourd'hui ! Et les filles aussi.*
– *Justement, Mickaëla. Habille-toi, j'ai une surprise pour toi. Je t'attends en bas. Appelle-moi quand tu seras coiffée, je t'expliquerai.*

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

– *M'expliquer quoi ?*
– *Chut, zen, tout va bien. Tu seras heureuse, fais-moi confiance. Mais d'abord, prépare-toi. Une belle surprise t'attend.*
– *Mais, Fabienne, tu en as trop dit ou pas assez, s'il te plait, dis-moi.*
– *À tout à l'heure, bisous ma chérie, je t'aime »*

Fabienne quitte la pièce et rejoint Denise dans le salon. Elle discute avec la coiffeuse et les demoiselles d'honneur : deux amies de promotion de Mickaëla, Sabine et Julie. Comme à son habitude, Denise pavane, se fait remarquer, se met en avant. La clochette retentit : signal de Mickaëla. La coiffeuse peut monter. Denise a pensé à tous les détails dans cette maison bourgeoise. Chaque pièce de l'étage a sa petite sonnette, avec un son spécifique. Ainsi, le personnel peut intervenir rapidement. Elle a mis en place plusieurs « facilitateurs de vie », comme elle aime les appeler.

Jean est dans son bureau et discute avec son fils. Ils mettent au point les derniers arrangements financiers pour le couple. Jean a décidé d'offrir aux mariés un appartement luxueux dans le plus beau quartier bordelais, place des quinconces. D'une architecture riche, ce quartier est l'un des plus appréciés des revenus aisés de la région.

Jean a eu « un plan » par l'intermédiaire d'un ami promoteur immobilier. Il a fait, selon lui, l'affaire du siècle. Pour prendre sa succession, son fils ne peut pas habiter dans un quartier populaire.

Il doit briller aussi par son domicile…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Mickaëla a sauté de joie en découvrant son futur lieu de vie : un appartement de 220 m² sur deux niveaux, en plein cœur de Bordeaux. Ce duplex de haut standing, vient juste d'être entièrement rénové. Situé au cinquième étage, la vue est magnifique. Il est nouvellement équipé d'un ascenseur privé. Il est très volumineux, prestigieux et lumineux. Elle a choisi la décoration, le mobilier et les professionnels se sont affairés ces dernières semaines pour être prêts avant le mariage. Mission accomplie ! Elle n'a pas encore vu le final, elle le découvrira après la noce… Christophe sonne à la porte. L'employée de maison ouvre. Fabienne se précipite. Il l'embrasse et salue l'assemblée. Il semble un peu gêné, il n'aime pas cette ambiance surfaite…

– *« Waouh ! Quelle élégance mon amour ! s'écrie Fabienne avec bonheur. On se marie une seconde fois ?*
– *S'il n'en tenait qu'à moi, je dirais oui tout de suite ma chérie.*
– *On va laisser la place à notre filleule aujourd'hui. Où sont les filles ?*
– *Dehors. Charlotte attend mon signal ».*

Ils rejoignent Denise et dégustent un café. L'impatience les gagne, ils doivent attendre encore un peu. Cyril et son père demandent à Denise et aux demoiselles d'honneur de les suivre. L'heure avance, il ne faut pas traîner. D'un œil entendu, Cyril précise « *Nous vous attendons devant la cathédrale Saint-André* ». Le marié, de convention, ne doit pas voir la mariée avant son entrée dans l'église…

Il paraît que ça porte malheur

Mickaëla fait son apparition dans le salon dans sa superbe robe blanche. Elle est magnifique, en dentelle brodée, à laquelle s'ajoutent des strass, prodiguant un effet très glamour. La taille est marquée par une jolie ceinture satinée. Une fente dans le dos et son laçage à brides donnent un résultat vraiment très élégant. La jupe en tulle a une coupe bouffante. La finition est admirablement soignée avec un galon de dentelle sur tout le pourtour de la jupe.

La tenue est parfaite et lui va à merveille !

Le chignon est superbement bien assorti, avec, dans ses cheveux, une couronne fleurie. Son maquillage est discret tout en mettant en valeur son joli visage. Mickaëla fait des tours sur elle-même en souriant à ses parents de cœur. Ils applaudissent. Elle se dirige vers la porte d'entrée et leur fait signe de les suivre. Fabienne la rejoint et lui demande de s'assoir quelques instants.

Elle a une surprise pour elle.

Elle lui attache un collier de perles offert par sa grand-mère pour lui porter bonheur, pendant que Charlotte entre à son tour… Elle tient par la main deux jeunes filles de douze ans…

Mickaëla reste sans voix.

– *« Attention à ton maquillage, heureusement, il est waterproof !* Lui lance Fabienne, amusée et fière de sa surprise.
– *Oh, mais je rêve ! C'est bien vous ? Juliette ? Corinne ?*
– *Oui oui, c'est bien nous,* s'écrient, en chœur, les jumelles.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

– *Je n'y crois pas, je suis sous le choc, ce n'est pas possible ! Comment pouvez-vous être là, devant moi, pour partager le plus beau jour de ma vie ? Je n'y croyais pas, je vous ai cherché partout. Vous m'avez tant manqué, toutes ces années mes chéries ! Comme je suis heureuse de vous voir. Comment avez-vous fait pour les retrouver ?* demande Mickaëla à Christophe.
– *Nous t'expliquerons tout ça plus tard. Ça n'a pas été simple, mais un vrai travail d'équipe s'est mis en route et… les voilà ! Maintenant, nous devons partir, tout le monde nous attend à Saint-André ».*

C'est ainsi que Mickaëla passe la plus belle journée de son existence. Elle va devenir l'épouse officielle de Cyril, adopter le nom célèbre, Justi-d'hauterive, des avocats de renom bordelais. Ses sœurs l'observent avec beaucoup d'attention, et ses parents de cœur sont présents. De plus, elle va vivre dans un appartement luxueux avec l'homme de sa vie. Elle est magnifiquement heureuse, elle pleure… de bonheur ! Sa maman est là, elle la ressent près d'elle…

Que demander de plus ? Son bonheur est complet !

Mickaëla passe la plus belle journée de sa vie. Elle devient l'épouse officielle de Cyril, adopte le nom célèbre des avocats de renom bordelais, Justi-d'hauterive. Elle a retrouvé ses sœurs et ses parents de cœur sont à ses côtés. Elle va vivre dans un appartement luxueux avec l'homme qu'elle aime.

Elle est magnifiquement heureuse,
elle pleure… de bonheur !
Sa maman est là, elle la ressent près d'elle…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Elle ne pouvait pas rêver mieux. Une nouvelle vie démarre pour elle, jamais elle n'aurait espéré autant de bonheur, même dans ses rêves les plus fous. Les émotions s'enchaînent tout au long de la journée. Plus de trois cents personnes sont conviées à la cérémonie religieuse. Un mariage digne d'une princesse, tout a été prévu dans les moindres détails.

Le résultat est absolument parfait !

Cyril et Mickaëla sont acclamés par la foule à la sortie de la cathédrale. Ils reçoivent des grains de riz et des pétales de roses. Les jumelles suivent les demoiselles d'honneur.

Elles sont vêtues de la même façon et portent avec beaucoup de sérieux la longue traîne de tulle blanc. Le vin d'honneur est servi dans le jardin, sous des barnums blancs. Les convives sont, en majorité, des notables bordelais, quelques amis parisiens et la famille éloignée, accueillie par obligation.

Peu de membres de la famille de Mickaëla sont présents : une tante et un oncle avec leurs deux filles, trois cousins éloignés et leurs parents. Heureusement, quelques amies proches et leurs conjoints complètent les invités de la mariée… Ce constat n'échappe pas à Denise, qui lui en fait la remarque, mais elle s'en fiche. Les personnes les plus importantes à ses yeux sont bien présentes : ses parents de cœur, Charlotte et ses sœurs. Leurs retrouvailles font beaucoup de bien à Mickaëla. Le plus beau cadeau de mariage qu'elle pouvait espérer.

Un rêve devenu réalité ! Merci.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

La grande salle de l'énorme bâtisse bourgeoise a été aménagée pour l'occasion. La décoration est faite avec des fleurs fraiches, dans les tons rose et blanc. Les tables sont positionnées en forme de U, revêtues de nappes en satin et dentelle de Calais, les sièges recouverts de tissu blanc assorti.

Tout est parfait, splendide !
Mickaëla vit un conte de fée !

Mickaëla et ses parents de cœur ne sont pas très habitués à ce style d'évènement, mais parviennent à se maintenir dans le rythme des exigences bourgeoises. Les jumelles sont assises à la gauche de Mickaëla, Fabienne et Christophe juste après. A la droite de Cyril, sa mère Denise et les autres membres de la famille prennent place. Jean, en bon père de famille, trône au centre du U. Il lève son verre, fait le traditionnel discours, émouvant cela dit, aux heureux mariés et souhaite ouvertement la bienvenue dans la famille, à Mickaëla. Celle-ci ne sait trop comment se comporter, mais décide de profiter de sa journée. Elle le remercie et entame son repas.

Les convives peuvent alors commencer à manger.

Le repas est gargantuesque, servi par plusieurs chefs de rang vêtus de smokings noirs, chemises blanches en popeline à col cassé, nœuds papillon noirs en satin et chaussures noires vernies. Un linge blanc est parfaitement positionné sur leur bras. Ils assurent un service irréprochable, surveillés de près par la maîtresse des lieux, Denise. Le repas est guindé mais joyeux. Les jeunes mariés ouvrent le bal.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Les jumelles les admirent, elles sont tellement fières d'être là ! Tout le monde s'amuse, danse au rythme de la musique jusqu'au bout de la nuit. Les mariés s'éclipsent au petit matin. Mickaëla lance son bouquet, sa meilleure amie Julie l'attrape. Elles rient. La voiture les amène place des quinconces. Ils vont passer leur première nuit chez eux, dans leur appartement.

Mickaëla est aux anges. Cyril est heureux.

Demain, ils s'envoleront pour leur voyage de noces, direction Nouméa. Deux semaines loin du quotidien. Deux semaines rien que pour eux. Deux semaines choisies pour correspondre aux vacances universitaires, afin de ne louper aucun cours… Denise et Jean ont tout prévu… Les émotions s'enchaînent tout au long de la journée. Plus de quatre cents personnes assistent à la cérémonie religieuse. Le mariage est digne d'une princesse, tout a été prévu dans les moindres détails. Le résultat est absolument parfait !

Cyril et Mickaëla sont acclamés par la foule à la sortie de la cathédrale. Ils reçoivent des grains de riz et des pétales de roses. Les jumelles suivent les demoiselles d'honneur. Elles sont vêtues de la même façon et portent, avec beaucoup de sérieux, la longue traîne de tulle blanc. Le vin d'honneur est servi dans le jardin, sous des barnums blancs. Les convives sont, en majorité, des notables bordelais, quelques amis parisiens et la famille éloignée, accueillie par obligation.

Copyright DesLivresEtVous

Peu de membres de la famille de Mickaëla sont présents : une tante et un oncle avec leurs deux filles, trois cousins et leurs parents. Heureusement, quelques membres de la famille de Fabienne et de Christophe ainsi que des amies proches et leurs conjoints complètent les invités de la mariée…

Pour Mickaëla, les plus importants sont bien là !

Ce constat n'échappe pas à Denise, qui lui en fait la remarque, mais elle s'en fiche. Les personnes les plus importantes à ses yeux sont bien présentes : ses parents de cœur, Charlotte et ses sœurs. Leurs retrouvailles font beaucoup de bien à Mickaëla. Le plus beau cadeau de mariage qu'elle pouvait espérer.

Un rêve devenu réalité ! Merci.

La grande salle de l'énorme bâtisse bourgeoise a été aménagée pour l'occasion. La décoration est faite avec des fleurs fraiches, dans les tons rose et blanc. Les tables, positionnées en forme de « U », sont revêtues de nappes en satin et dentelle de Calais, les sièges recouverts de tissu blanc assorti.

Tout est splendide ! Mickaëla vit un conte de fées !

Mickaëla et ses parents de cœur ne sont pas très habitués à ce style d'évènement, mais parviennent à se maintenir dans le rythme des exigences bourgeoises. Les jumelles sont assises à la gauche de Mickaëla, Fabienne et Christophe juste après. À la droite de Cyril, sa mère Denise et les autres membres de la famille prennent place.

Copyright DesLivresEtVous

Jean, en bon père de famille, trône au centre du U. Il lève son verre, fait le traditionnel discours, émouvant cela dit, aux heureux mariés et souhaite ouvertement la bienvenue dans la famille, à Mickaëla. Celle-ci ne sait trop comment se comporter, mais décide de profiter de sa journée. Elle le remercie et entame son assiette.

Les convives peuvent alors commencer à manger.

Le banquet est gargantuesque, servi par plusieurs chefs de rang vêtus de smokings noirs, chemises blanches en popeline à col cassé, nœuds papillon noirs en satin et chaussures noires vernies. Un linge blanc est parfaitement positionné sur leur bras. Ils assurent un service irréprochable, surveillés de près par la maîtresse des lieux, Denise. Le repas est guindé, mais joyeux. Les jeunes époux ouvrent le bal. Les jumelles les admirent, elles sont tellement fières d'être là ! Tout le monde s'amuse, danse au rythme de la musique toute la nuit. Les mariés s'éclipsent au petit matin. Mickaëla lance son bouquet, sa meilleure amie Julie l'attrape. Elles rient. La voiture les amène place des quinconces. Ils vont passer leur première nuit chez eux, dans leur appartement. Mickaëla est aux anges. Cyril est heureux. Demain, ils s'envoleront pour leur voyage de noces, direction Nouméa. Deux semaines loin du quotidien. Deux semaines minutieusement programmées pour correspondre aux vacances universitaires… Deux semaines rien que pour eux !

Ils ne peuvent, décemment, ne louper aucun cours…
Denise et Jean ont tout prévu…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

6- La vie à deux

Nouveau départ des tourtereaux

L'université de Bordeaux se situe parmi l'une des premières universités d'Europe ! Elle cultive, depuis 575 ans, les valeurs universelles qui ont forgé sa réputation : humanisme, exigence, créativité et diversité. L'école des savoirs encyclopédiques a évolué au fil du temps en une université pluridisciplinaire. Elle a su s'adapter à son environnement et se réinventer pour devenir une référence de l'enseignement supérieur et de la recherche.

Jean a choisi le meilleur pour son fils !

Cyril reprend le chemin de la faculté de droit. L'année des étudiants s'annonce studieuse. Le programme semble bien chargé. Malgré tout, Jean exige de son fils une demi-journée par semaine à ses côtés pour suivre les dossiers du cabinet et le former à SA méthode ancestrale. Son paternel avait fait de même avec lui, tout comme son grand-père avec son père. Une lourde charge supplémentaire qui réduit le temps à consacrer à son épouse. Tous les samedis matin, il s'exécute. Les exigences familiales passent en priorité…

Mickaëla comprend, accepte, mais…

De son côté, elle retrouve avec plaisir son poste. Certes, durant son absence, les tâches se sont accumulées.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Il lui faut une bonne semaine pour rattraper le retard, tout en continuant son travail quotidien.

Mais elle est heureuse !

La vie conjugale est agréable, même si Cyril est rarement présent. Lorsqu'il regagne leur appartement, il est souvent absorbé dans ses pensées, embrasse son épouse rapidement, renifle le plat en préparation et s'installe dans son fauteuil favori. Mickaëla le rejoint, leur sert un verre de vin. Ce moment précieux leur permet de parler de leurs journées respectives, de se retrouver à deux. Ce rituel quotidien est indispensable à leur équilibre. Ils dinent, continuent de discuter, d'échanger. Parfois, Cyril repart dans ses cours après le repas. Mickaëla se réfugie dans la lecture, assise près de lui.

Ils sont heureux et apprécient leur vie !

Juliette et Corinne viennent souvent passer le week-end ou les vacances chez eux. Mickaëla leur a préparé, des jolies chambres d'adolescentes, décorées avec goût. Après leur mariage, la jeune femme a négocié avec la famille d'accueil pour obtenir ce privilège. Son nom d'épouse a considérablement facilité les choses.

Merci beaucoup !

Au début de leur placement, les jumelles ont été très perturbées. Elles se confient peu à peu, à Mickaëla. Il leur faut du temps pour retrouver la confiance et la paix envers elle.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Leur séparation a été très compliquée pour elles, pleine de questionnements. Les sentiments d'injustice et d'abandon ainsi que la colère les ont longtemps poursuivis.

L'éloignement du foyer familial a été brutal, inattendu et difficilement acceptable.

Elles ont quitté leur domicile, leur père et leur grande sœur en un seul soir ! Elles se sont senties abandonnées par Mickaëla et n'ont pas compris pourquoi elles ne pouvaient plus la voir, comme avant. Le plus compliqué à accepter a été leur séparation à elles deux. Placées dans deux familles différentes, la souffrance s'est accentuée.

Juliette s'est montrée rebelle, difficile à calmer. Corinne, au contraire, très introvertie, ne parlait quasiment plus. Elles fréquentaient, heureusement, la même classe, mais la douleur était trop grande, à la fin de la journée, de partir chacune de leur côté. Par chance, l'assistante sociale, humaine et bienveillante, a vite compris la problématique et a trouvé une autre solution. Elle s'est battue avec sa hiérarchie pendant plusieurs mois, mais a tenu bon. Elle est parvenue à ses fins :

Réunir à nouveau les fillettes dans un même foyer.

Juliette s'est alors apaisée, Corinne s'est un peu ouverte. Elles se sont bien intégrées à leur nouvel environnement. Tout cela a demandé presque une année complète…

Lenteur et lourdeur de l'administration !

Copyright DesLivresEtVous

Les jumelles vivent maintenant dans une famille aimante. Les parents, très psychologues, ont su redonner confiance aux filles. Ils ont expliqué toute l'histoire à leur fils, âgé de 15 ans. Stéphane les met, depuis ce jour, sous sa protection, attendri par ces jeunes filles fragiles. Il les considère comme des sœurs et prend son rôle de « grand frère » très au sérieux.

Pas besoin des liens de sang pour bien s'accorder…

Juliette et Corinne ont retrouvé, peu à peu, confiance en elles. Elles se soutiennent mutuellement, sont aussi soudées que les cinq doigts de la main. Quand l'une flanche, l'autre est là pour lui remonter le moral.

Leurs parents de substitution font de leur mieux pour les aider sur le chemin du bien-être. Elles arrivent bientôt à l'adolescence, moment nécessaire de vigilance pour éviter les dérapages. Les jumelles bénéficient de bien plus d'attention, au sein de la famille, qu'avec leurs propres parents… Elles ont peu de souvenirs heureux de leur mère, partie trop tôt… Elles n'en parlent jamais. Elles appellent leur nourrice « maman ».

Qui pourrait leur en vouloir ?

Elles fêtent aujourd'hui, pour la seconde fois, leur quatorzième anniversaire.

Maintenant, elles ont deux foyers aimants.
Quel luxe !

Samedi dernier, elles l'ont fêté dans leur famille d'accueil, à Carbon-Blanc, en toute intimité. Elles ont été très gâtées.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Mickaëla leur organise une boum chez elle. Elle a préparé un buffet salé, cuisiné deux gros gâteaux, acheté des boissons gazeuses, des jus de fruits et des sodas. Elle accroche plusieurs grappes de ballons dans la pièce principale, suspend une grande banderole conçue par un graphiste. Elle a invité une quinzaine d'adolescents. Des jeunes dignes de confiance. Certains sont issus de la bourgeoisie bordelaise, d'autres de familles de classe moyenne, mais tous bien éduqués. Elle leur installe une sono et plusieurs bacs de disques vinyle.

Mickaëla et Cyril choisissent de ne pas s'imposer et dinent au restaurant. Ils délèguent à leur ami Julien la surveillance de leur appartement et des filles. Aucun alcool n'est autorisé. Le jeune homme prend en charge la musique et anime la soirée.

Une solution idéale
pour vérifier le bon déroulement
de la fête d'anniversaire.

Cyril aime bien les filles, mais ne souhaite pas être dérangé dans ses études. Il a un programme très lourd, le juridique nécessitant en continu des mises à jour. Seulement à l'issue du Capa il pourra intégrer réellement le cabinet familial.

Beaucoup de pression
s'accumule ainsi sur ses épaules.

Jean le surveille de très près. Comme s'il était encore au lycée, Cyril doit lui rendre des comptes très précis. Pour lui, c'est naturel, puisqu'il finance les études et lui donne 8 000 francs, l'équivalent de 1 215 € chaque mois.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Bien entendu, cette somme est déduite fiscalement, il connaît parfaitement bien les lois et les utilise à bon escient, profitant des failles du système…

Jean est le maître des astuces juridiques et fiscales et une référence dans son milieu !

Les époux n'ont pas de loyer à payer et très peu de charges. L'appartement a été intégralement financé par Jean et Denise. Mickaëla a un salaire correct d'assistante de direction. Aucune pression financière ne pèse donc sur les épaules du jeune couple. Ils peuvent disposer des rentrées à leur guise, épargner facilement…

Pourtant…

Cyril vit mal cette dépendance, mais pour l'instant, il n'a pas le choix. Il n'est pas envisageable, temporellement, de trouver un travail en parallèle. Il doit, en conséquence, accepter cette condition paternelle, même si elle le dérange de plus en plus. Frustré, il devient parfois agacé et s'éloigne un peu de son épouse.

Nombre de jeunes aimeraient débuter ainsi dans la vie, à 25 ans…

Mickaëla est ravie. Jamais elle n'a vécu telle abondance. Elle apprécie la valeur de l'argent et le gère avec discernement et beaucoup de maturité. Fabienne lui a appris à mettre systématiquement 10 % de son revenu de côté, au cas où. Elle a toujours, depuis qu'elle travaille, appliqué ce conseil et a accumulé un petit pécule de sécurité.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Fabienne lui avait offert, pour ses quinze ans, le livre bien connu « *L'homme le plus riche de Babylone* », aux éditions québécoises « *Un monde différent* », republié en 1982. Cet ouvrage a été édité, en langue anglaise, par Hawthorn Books en 1926 par George S. Clason. Elle a mis en application ce conseil avec son argent de poche et a toujours conservé cette habitude. Depuis ses retrouvailles avec ses sœurs, elle leur a ouvert, à chacune, un compte bancaire bloqué jusqu'à leur majorité. Pour l'instant, elles l'ignorent encore… Cette aisance financière se voit à travers son style de vie. Elle possède une jolie garde-robe et une décapotable neuve, cadeau de ses beaux-parents. Elle ne pouvait plus continuer à rouler dans sa vieille voiture…

Mariée avec la « haute », elle doit tenir ce standing…

Elle est jalousée par ses collègues, particulièrement une mère célibataire qui rencontre des difficultés pour joindre les deux bouts. À plusieurs reprises, Mickaëla la dépanne. La jeune femme supporte mal cette injustice : elle a tout, les autres non. Mickaëla a tendance à aider les plus démunis. Pour elle, c'est une évidence, elle sait d'où elle vient et ne peut l'oublier…

Et les gens abusent de sa bonté…
Source de conflit dans son couple !

Cyril ne comprend pas, ne valide vraiment pas, il se sent trahi, et lui en veut. « *L'argent ne tombe pas du ciel, il faut travailler dur pour le gagner. Mes parents ne sont pas nos banquiers* ! », répète-t-il.

Deviendrait-il aussi rigide que son père ?

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Et elle, elle ne travaille pas, peut-être ? De quel droit l'empêche-t-il d'aider les autres ? Elle a un salaire, elle en fait ce qu'elle veut ! Pour éviter les conflits, elle se tait. Elle a surement tort. Elle doit apprendre à jouer dans la cour des grands, avec cette famille… De plus en plus souvent, elle passe par la piscine avant de rentrer chez elle. De toute façon, Cyril n'est quasiment jamais disponible pour elle, pris entre ses cours, la préparation des examens et sa famille.

Elle a parfois la sensation
de faire partie des meubles.

Comme toutes les jeunes femmes de 22 ans, l'idée de devenir maman démange sérieusement Mickaëla. Un soir, ils sont bien, en parfaite harmonie. Elle profite de l'occasion pour évoquer le sujet. Cyril se ferme, s'assied, la regarde droit dans les yeux, avec son regard des mauvais jours et se montre intraitable : « *Pas d'enfants tant que je ne suis pas installé ! Je dois d'abord avoir mon diplôme, c'est ma seule priorité pour l'instant. Sinon, mon père me coupera les vivres et ce n'est pas avec ton salaire de simple secrétaire qu'on pourra vivre et maintenir notre standing. Surtout si nous avons une bouche de plus à nourrir ! J'ai un nom à respecter et toi aussi ! Mon père s'est assez sacrifié pour moi, je lui dois bien ça, non ? Il en va de notre réputation, tu comprends ? Fin de la discussion ! »*

Sa mère Claudine avait eu la même réflexion de la part de Francis… mais Mickaëla l'ignore !

Dans cette famille, tout se programme, se fait
dans un ordre précis, défini par les ancêtres.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Mickaëla s'adapte au mieux

La jeune femme s'adapte, peu à peu, aux exigences de son mari et de sa belle-famille. Jean et Denise sont très présents dans leur vie. Ils travaillent toute la semaine et le dimanche midi, ils déjeunent chez eux. Une obligation familiale pour conserver le lien et accorder à Jean de surveiller l'évolution de son fils. Cette contrainte pèse à Mickaëla, elle aimerait bien passer la journée juste avec son mari… principalement les week-ends où les filles ne sont pas là. Devant son insistance, ils repartent vers quinze heures pour se retrouver seuls.

Ce compromis permet de calmer un peu le mental de la jeune femme…

En épouse modèle, elle accepte, espérant assouvir les besoins de chacun. Denise l'aime bien et la prend sous son aile pour lui apprendre les « bonnes manières » de la bourgeoisie. Elle fait de son mieux pour la satisfaire, même si au fond d'elle, elle n'est pas en accord et a envie d'hurler…

Elle fait semblant. Ainsi, pas de conflit, tout va bien, du moins en apparence…

Son refuge est le foyer de son cœur : chez Fabienne et Christophe. L'occasion de regarder grandir Charlotte et de passer du temps avec elle. Régulièrement, elle s'y rend certains soirs ou le samedi, pendant que son mari est au cabinet.

Sa famille d'adoption, son bol d'air !

Copyright DesLivresEtVous

Cyril comprend son besoin de les voir, comme lui va chez ses parents. Ça l'arrange même de ne pas être contraint d'y aller. Ainsi, il ne prendra pas de retard dans ses cours. La seule condition est qu'elle lui prépare son diner afin qu'il n'ait qu'à le faire réchauffer en rentrant. Toujours amoureuse, elle ajoute souvent une fleur et un mot doux à côté de son assiette…

Son côté midinette !

Au cours de cette cinquième année d'études, Cyril se montre un peu plus disponible pour son épouse. Le programme est plus léger, même si les révisions sont importantes. Il a beaucoup travaillé pour en arriver là, il est premier de sa promotion et s'octroie dix jours de vacances avec Mickaëla.

Ils partent en Grèce pour se reposer
et se retrouver. Ils en ont bien besoin !

L'avion attérit à Athènes. La ville regorge de musées et de vieilles pierres. Cyril adore l'histoire et l'archéologie, Mickaëla découvre avec plaisir l'Acropole[4], le gigantesque Lycabette[5], le Parthénon[6] et le musée byzantin[7].

---

[4] L'Acropole d'Athènes est située sur un rocher. Au Ve siècle avant Jésus-Christ, Périclès y fit construire trois temples, de style différent : le Parthénon, le temple d'Athéna Nilké et l'Erechthéion.
[5] Le mont Lycabette est sujet à de multiples interprétations. L'une d'entre elles explique qu'Athéna portait un nouveau rocher pour renforcer les fortifications de l'Acropole. Deux corbeaux noirs apparurent dans le ciel, signe de mauvais présage. Elle lâcha son rocher : l'actuel mont Lycabette.
[6] Le Parthénon est le plus célèbre monument de la Grèce antique. Il domine Athènes depuis des millénaires, du haut de l'Acropole.
[7] Le musée byzantin : il est appelé également musée d'art byzantin et chrétien et présente des collections d'une richesse remarquable. Il abrite des trésors qui permettent de découvrir le monde byzantin de ses origines jusqu'à sa chute en 1453, avec la prise de Constantinople. Personne ne peut rester insensible à la beauté des œuvres exposées.

Source : https://vivreathenes.com/

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Grâce à la richesse de son passé, Athènes possède des musées exceptionnels, superbes vitrines de la civilisation grecque. Ils dinent plusieurs soirs dans le quartier Plaka. Ce lieu mythique est authentique et animé vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Ils ont l'impression d'être dans un petit village typique, très fleuri, agréable et accueillant. Les habitants sont vraiment chaleureux. Ils localisent avec joie les bouzoukias : restaurants où des musiciens jouent de la mandoline grecque, nommée « *bouzouki* ». En fin de soirée, ils dansent sur les tables, rient et lancent des pétales de fleurs aux musiciens.

Le jeune couple partage de beaux moments joyeux et se détend. Ils discutent beaucoup, s'aiment, découvrent la culture et l'histoire grecque. Mickaëla est heureuse, elle retrouve l'homme qui a fait chavirer son cœur quelques années plus tôt. Un second voyage de noces très bénéfique pour tous les deux.

Ces vacances sont magiques !
Ils sont seuls au monde, ils oublient tout !

Ils alternent les visites de musées, découvrent les îles avoisinantes, partagent des moments de repos sur la plage et des soirées musicales.

Un dépaysement aussi intense que bénéfique !

Une journée particulière restera à jamais gravée dans leur mémoire… Ils embarquent sur le bateau pour rejoindre l'île incontournable et bien connue des Cyclades : la caldeira de Santorin.

Copyright DesLivresEtVous

Ils ont choisi la bonne période, hors des vacances scolaires, afin d'éviter le flot de touristes. Le beau temps est de la partie et la température idéale. Le soleil brille, le ciel est bleu, la mer calme et le paysage d'une beauté remarquable.

Un vrai paradis terrestre !

Située dans le sud de la mer Égée, la caldeira de Santorin a été constituée à la suite d'une éruption volcanique. Le cratère fut submergé par les eaux et les cendres ont coloré le sable. Les falaises tombent à pic, les îlots du centre et l'île principale qui les entoure, en forme de demi-lune, sont les témoins de ce tumultueux passé. À la pointe nord de l'île, perchée sur une impressionnante falaise, se trouve Oia, le deuxième plus grand village, avec ses maisons troglodytiques[8] aux couleurs pastel, d'une incontestable beauté. Oia offre un superbe point de vue sur la caldeira[9] et a la réputation d'être le plus beau village de Santorin.

Les amoureux se baignent dans les sources chaudes de palia Kameni et découvrent Perissa et Kamari : deux villages touristiques dotés de belles et longues plages de sable noir.

[8] L'habitat troglodytique est, depuis la Préhistoire, une architecture, rudimentaire ou somptueuse, présente dans différentes traditions consistant à aménager des habitats creusés dans le rocher à flanc de montagne.

[9] La caldeira de Santorin est une baie délimitée par les différentes îles de l'archipel de Santorin, constituée d'une caldeira submergée et cernée par des falaises. Cette caldeira s'est formée autour de 1600 av. J.-C. au cours de l'éruption minoenne, qui a vu la destruction d'une partie de l'ancienne île.
Source : Wikipédia

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Ils se lancent un défi de taille : accéder au petit port d'Amoudi. Il leur faut un certain courage pour descendre et remonter les deux cent cinquante marches…

Mais ils sont jeunes et en parfaite santé.

En fin de journée, ils admirent le splendide coucher de soleil nimbant le village d'une magnifique lumière douce. Ils dorment ensuite dans le plus bel hôtel de l'île : Atrina Canava, perché sur le village pittoresque d'Oia.

C'est probablement
cette nuit-là sera magique et décisive...

Ils passent un séjour unique et inoubliable. Ils sont heureux, épanouis et ont pris des centaines de photos, réalisé quelques vidéos avec le caméscope acheté pour l'occasion.

Ils sont un peu tristes lorsqu'ils remontent dans l'avion qui les ramène en France, mais regonflés énergétiquement.

Ce voyage les a soudés
et leur a fait le plus grand bien !

Copyright DesLivresEtVous

Mickaëla découvre…

Le bénéfice des vacances ne dure vraiment pas longtemps. Cyril repart dans ses études, va de plus en plus souvent au cabinet et commence à superviser de vraies affaires, avec son père. Celui-ci l'empresse de l'intégrer davantage dans l'entreprise familiale, même s'il a encore des examens à passer. Cyril a quelques difficultés à tout gérer, mais il y parvient, au détriment de ses heures de sommeil et de sa femme.

De son côté, Mickaëla s'investit dans son emploi. De nouvelles responsabilités lui sont confiées. Elle fait la connaissance d'un homme d'un certain âge, Jacques. C'est un client de la société. Ils deviennent assez vite amis et prennent l'habitude de déjeuner ensemble une fois par semaine. Jacques a le projet de monter un centre de formation pour adultes et recherche sa future collaboratrice.

Naturellement, il a pensé à elle. Il a pu observer comment elle gère les multiples tâches liées à son poste et souhaite la débaucher. Il lui parle de plus en plus souvent de ce projet, lui explique les détails de sa progression, ses idées et accueille les siennes. Pleine de ressources, elle lui prodigue gracieusement des conseils intéressants. Ils s'entendent parfaitement sur le sujet. Elle accepte, malgré un salaire inférieur, du moins au début, de démissionner pour le rejoindre dans ce défi.

Cyril n'apprécie pas trop,
tente de la dissuader,
en vain…

Copyright DesLivresEtVous

Pour la première fois, elle ose dire « non », s'imposer et résister à son mari et à ses beaux-parents. Elle refuse de se laisser influencer par ses peurs. Elle aussi a des craintes, bien entendu, c'est normal, mais elle se sent capable de les surmonter. Ce projet l'attire, la fait vibrer au plus profond d'elle-même. Elle veut faire autre chose que vendre des piscines et suivre leurs installations. C'est une certitude !

Elle l'a décidé, elle ira jusqu'au bout !

Cyril est sur la phase finale de ses études, il lui reste cinq mois et demi pour obtenir son diplôme d'avocat. C'est la dernière ligne droite ! Mickaëla fait, ce matin, une découverte inattendue… « *Comment l'annoncer à Cyril ? Il a toujours été très clair à ce sujet* ».

L'angoisse l'envahit…

Bon, de toute façon, il va bien falloir agir. Elle décide de lui préparer une belle soirée romantique. Elle part tôt du travail pour faire les courses nécessaires. Elle cuisine son plat préféré, dresse une jolie table, ajoute un bouquet de roses au centre et deux chandeliers. Elle pose un seau à champagne contenant de la glace et y intègre une bouteille de Don Pérignon rosé, leur boisson fétiche. Elle file ensuite sous la douche et revêt la petite robe noire achetée à Santorin, se maquille légèrement, se parfume. Son cœur palpite, elle est nerveuse. Elle allume les bougies, éteint le plafonnier au profit d'une jolie lampe de sel. Elle choisit une musique d'ambiance.

Copyright DesLivresEtVous

Cyril ouvre la porte, émet un beau sourire en découvrant l'accueil de sa femme… « *Une belle soirée en perspective* », se dit-il, satisfait. Elle est toujours heureuse de l'accueillir, mais ce soir, elle semble différente… Elle l'invite à s'installer dans son fauteuil, lui sert un verre de whisky et prend une boisson gazeuse sans alcool. Il est étonné, mais ne dit rien.

Ils discutent du cabinet, elle l'informe de l'avancée du projet de Jacques et lui annonce qu'elle démarre le premier du mois prochain. « *C'est donc ça, sa surprise* ! », se dit Cyril. Il embrasse sa femme et l'invite à passer à table. Elle apporte les entrées chaudes, il leur sert une coupe de champagne. Elle s'en autorise une seule. L'ambiance est chaleureuse, ils apprécient tous deux ce moment de partage et de bonheur.

Elle attend le dessert pour lui annoncer la nouvelle…

– *« J'ai quelque chose d'important à te dire, je le sais depuis ce matin.*
– *Oui, je sais, tu vas travailler avec Jacques. Je comprends que c'est une nouvelle aventure pour toi, mais je ne suis pas rassuré, je te l'ai déjà expliqué. Tu vas gagner moins et l'entreprise démarre tout juste, tu n'as aucune garantie. Tu as la sécurité de l'emploi et tu veux la quitter pour suivre un mec que tu connais depuis peu et qui te promet la lune.*
– *Mais tu ne comprends pas. Je t'ai déjà exposé mon point de vue sur ce sujet. J'ai besoin d'évoluer, je ne me vois pas passer une vie entière dans la même entreprise. J'ai une opportunité de participer au démarrage d'une structure et ça me plait vraiment. Je vais tout construire !*
– *Oui, mais quand même. Et si ça ne marche pas ? Tu feras quoi ?*

Copyright DesLivresEtVous

– *Pourquoi ça ne marcherait pas ? On parle ici de formation professionnelle, c'est un domaine qui m'intéresse beaucoup. Tu pourrais comprendre ça, tu es encore en études.*
– *Justement, c'est pour cette raison que ce n'est pas le bon moment. Tu vas moins gagner et mon père ne me donne juste qu'un SMIC pour vivre. Comment on va faire ?*
– *Mais nous n'avons que très peu de charges, donc ce n'est pas grave. On a mis de l'argent de côté et on vit plus que bien, non ? Il y a tant de gens qui galèrent en fin de mois. Nous, on a de la chance. Et bientôt, tu seras avocat et tu pourras travailler avec ton père. Ton salaire sera bien meilleur. De quoi as-tu peur ?*
– *De te voir échouer en suivant quelqu'un que tu connais à peine.*
– *N'as-tu donc pas confiance en mon jugement ? Me crois-tu assez idiote pour m'engager sans réfléchir ? Ce projet mûrit depuis trois mois, je te rappelle. Je sais que tu es très frileux, mais, moi, j'en ai besoin. Je suis attirée par cette aventure. Je vais pouvoir faire les choses à ma guise, il me laisse carte blanche pour tout organiser. Tu imagines la chance qu'il me donne ? Je te demande juste de me faire confiance. Est-ce possible ?*
– *Bien sûr que je te fais confiance, tu es sérieuse et réfléchie. Mais quand même… et si….*
– *Et si… rien du tout ! Je fonce, point ! Et puis, ce n'est pas tout… Notre vie va complètement changer d'ici quelque temps…*
– *Quoi ? Oui, je vais passer mon diplôme.*
– *Oui oui, ça, c'est OK. Mais pas seulement, il y a autre chose.*
– *Qu'essaies-tu de me dire Mickaëla ?*

Copyright DesLivresEtVous

– *Je… je… je… suis…*
– *Tu es quoi ?*
– *Enceinte !*
– *QUOI ?* hurle Cyril en se levant brutalement. Il tourne sur lui-même, fait les cent pas dans la pièce, bouleversé.
– *Oui, Cyril, je suis enceinte de cinq semaines.*
– *Mais ce n'est pas vrai ! Tu l'as fait exprès ! Tu m'as traîné en Grèce pour que je te fasse un enfant ? Mais c'est ignoble !*
– *NON ! Il n'y a rien d'ignoble ! Effectivement, le bébé a été conçu en Grèce, les dates correspondent. Mais en aucun cas, ce n'était prémédité. J'ai pris ma pilule comme d'habitude. Ça arrive parfois m'a dit la gynécologue. J'ai été aussi surprise que toi.*
– *Tu parles ! Tu as dû l'oublier et voilà ! Qu'est-ce que je vais dire à mon père maintenant ? Il m'avait fait promettre de ne pas avoir d'enfant avant mon diplôme !*
– *Tu auras ton diplôme avant la naissance si tu calcules bien…*
– *Peut-être, mais tu auras un gros ventre quand je vais le passer. Rien que ça, je vais être stressé, ça va me déconcentrer, me mettre la pression. Tu peux comprendre ça, Mickaëla ?*
– *Ce que je comprends, c'est que tu ne t'intéresses qu'à ta petite personne. Tu te fous de mes sentiments, de mes besoins. Moi, je fais tout pour que tu sois bien, je t'attends bien sagement à la maison en poireautant jusqu'à ton retour, je te prépare des petits plats avec beaucoup d'amour. Tu n'apprécies même pas. Il n'y a que toi qui comptes, et ta famille. Et moi ? Je deviens quoi ?*
– *Mais là, tu es injuste. Je t'ai installé dans un superbe appartement…*

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

– *OK, oui, mais c'est ton père qui l'a payé !*
– *Et alors ? Ça te pose un problème ? Beaucoup de femmes aimeraient être à ta place ».*

Elle se lève brusquement, vexée, agacée. Elle débarrasse la table et range bruyamment la cuisine. Le jeune homme est sous le choc, ça fait beaucoup pour lui. Il monte prendre un bain et son ego/mental s'emballe : « *Ma femme est très douée pour me réserver des surprises. Si encore elles étaient bonnes ! Je l'avais pourtant mise en garde. Je ne veux pas d'enfant pour l'instant. J'ai d'autres obligations bien plus importantes pour moi et pour elle, par ricochet. Comment va-t-on gérer un enfant, maintenant ? Elle veut démarrer un nouveau projet et se met un môme sur le dos, en plus. Jamais elle ne pourra y arriver, elle est trop fragile ! Déjà qu'on ne passe pas beaucoup de temps ensemble ! On ne se verra plus, ou presque. Je veux une épouse présente quand je rentre, qui m'attende avec un bon diner, qui m'écoute et me réconforte quand j'en ai besoin. Ce métier est difficile, elle ne se rend pas compte, elle est juste secrétaire… Elle n'a pas autant de responsabilités. Je veux une femme comme maman avec papa. Bon, oui, eux, ils travaillent ensemble, ils se voient. Et si je lui proposais de remplacer Josiane ? Elle part bientôt à la retraite… Bonne idée, ça pourrait être bien, ça. Elle veut du changement, c'est une bonne occasion. Rien ne presse pour créer une famille, elle aurait pu attendre que je sois bien installé, avec ma propre clientèle. Ça change quoi d'attendre deux ou trois ans pour elle ? Elle a 22 ans, elle a largement le temps de pondre un gamin ! Nous en avons déjà parlé plusieurs fois, je croyais avoir été très clair, avoir bien exposé ma décision. Pfff, les femmes n'en font qu'à leur tête ! Bon, je vais voir avec Père comment régler ce problème* ».

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Mickaëla est triste, en colère, choquée. Son ego/mental s'emballe également : « *Comment peut-il être aussi cruel ? Ce n'est pas l'homme attentionné et aimant que j'ai épousé ! Ce n'est pas celui avec qui j'ai passé de merveilleuses vacances en Grèce, le mois dernier ! La situation n'est pas facile. Ce défi professionnel de taille va me demander beaucoup de temps. Plus un bébé.*

Oui, tout arrive en même temps, mais je suis forte, j'y arriverai. Ce poste me tient à cœur, je suis emballée par ce défi. Je vais pouvoir lui montrer que même si je ne suis pas avocate, je peux, moi aussi, réussir ma vie professionnelle ! Et qu'il ne me dise pas que c'est moins bien, je lui balance l'assiette à travers la tête ! Il devrait comprendre ça, lui, si ambitieux !

Ah oui, je ne suis qu'une femme ! L'ambition professionnelle est réservée aux hommes, bien sûr ! Il croit que je ne vais pas m'en sortir ? OK, je vais lui prouver le contraire, il me connaît bien mal ! Je me suis toujours relevée, même dans les épreuves les plus difficiles. J'aurai cet enfant, il est hors de question que j'avorte, je ne peux même pas l'imaginer ! Je trouverai le moyen de m'en occuper, qu'il le veuille ou non ! Je pourrai compter sur Fabienne pour m'aider, Charlotte fera du babysitting, elle sera ravie. De toute façon, il n'est jamais là, ce n'est pas lui qui va le gérer… Mais pourquoi c'est toujours aussi compliqué, même dans les principes de base ? Nous sommes mariés depuis trois ans, la suite logique est un bébé ! Tout ça parce qu'il craint la réaction de son père ? Mais il est adulte, ce n'est plus un gamin ! Il serait temps qu'il raisonne par lui-même, sans l'aval de PA PA ! Il faut que je me calme, ce n'est pas bon pour mon enfant, il reçoit tout mon stress, aussi petit soit-il. »

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Mickaëla caresse son ventre, demande pardon à ce petit être en construction de s'être énervée. Après quelques respirations profondes, elle prend conscience de la fatigue occasionnée par cette scène de ménage. Elle fournit un effort surhumain pour le rejoindre dans leur chambre. Elle a beaucoup de difficultés à retrouver son calme. Le jeune homme est dans le même état psychologique. Ce soir, c'est l'hôtel des culs tournés dans le bel appartement bordelais !

Sont-ils dans une impasse ?

La nuit est difficile pour tous les deux. À deux heures du matin, Cyril a toujours les yeux ouverts, il tourne et retourne dans le lit. Mickaëla a fini par s'assoupir, de fatigue. Ses yeux sont gonflés par les larmes au réveil. Il n'aime pas la faire souffrir, il l'aime. Mais là, c'est trop pour lui. Il doit se concentrer sur ses examens et elle le perturbe avec ses nouveaux plans, ses imprévus. Il déteste le changement, il a besoin d'un cadre bien défini et de planifier la suite. Dans la famille, ils sont ainsi.

N'étaient-ils pas bien comme ça,
tranquilles dans leur vie bien établie ?

Cyril ne supporte pas les contretemps. Depuis tout petit, ses parents l'ont habitué à évoluer à l'intérieur d'un cadre bien défini, donc rassurant. Si par malheur il bouge, même de peu, il se déstabilise et ne parvient plus à gérer ses émotions.

Les émotions, pour sa famille et pour lui, sont un signe de faiblesse indigne d'un vrai homme !

Copyright DesLivresEtVous

Encore étudiant, il doit prouver à Jean qu'il est bien devenu l'homme mûr et responsable qu'il attend, même s'il n'en a pas du tout conscience…

Il doit se montrer digne de lui et respecter les valeurs familiales !

Cyril s'intéresse très peu à la grossesse de sa femme. Sur les conseils de son père, il lui a demandé d'avorter et d'envisager une maternité deux ans plus tard, lorsqu'il sera bien installé. Mickaëla a refusé, s'est braquée. Elle ne lui parle que pour l'essentiel de leur vie commune…

Il en est ainsi pendant les trois premiers mois.

Mickaëla s'investit beaucoup avec Jacques, pour créer le centre. Le secteur de l'informatique est à ses débuts, mais les grosses sociétés commencent à s'intéresser à cet outil « gain de temps ». Ensemble, ils montent leurs programmes de formation, achètent le matériel nécessaire, équipent les salles de cours. Elle prend en charge les dossiers de référencement auprès des OPCA, organise les entretiens d'embauche des formateurs, gère toute la prospection pour attirer les stagiaires à suivre leurs cursus, démarche les entreprises, s'occupe des dossiers de financement…

Les journées sont beaucoup trop courtes…

Un travail colossal qu'elle mène à bout de bras avec rigueur et détermination. L'entreprise débute ses premiers programmes peu de temps après le démarrage.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Avec Jacques, elle peaufine la stratégie de développement. Les résultats sont encourageants. Cependant, son corps montre des signes de faiblesse. Le nouveau projet et la grossesse ne font pas bon ménage. La gynécologue la met en garde. Les trois premiers mois sont les plus importants. Le stress et le surmenage augmentent les risques de fausse couche.

À contrecœur, Mickaëla accepte l'arrêt de travail, mais continue de superviser leurs affaires, depuis son domicile. Elle ralentit un peu, délègue à Jacques, qui passe chaque jour faire le point, récupérer les courriers et lui déposer les dossiers. Il prend en charge une partie de sa facture téléphonique, puisqu'elle gère les appels depuis son téléphone privé.

Étant chez elle (*le télétravail est très peu pratiqué*), elle ne lésine pas à augmenter ses heures de productivité, tout en prenant du temps pour se reposer quand le besoin s'en fait sentir. Elle transforme souvent son canapé en bureau secondaire. Elle apprécie ce fonctionnement. Elle est plus efficace, car moins dérangée par le téléphone. Elle peut alterner les siestes, les démarches diverses et la gestion administrative. Jacques va sur le terrain. Ils font un point quotidien. Ils trouvent ainsi leur équilibre et la société progresse. Ils commencent même à avoir des recommandations de clients satisfaits, la meilleure des prospections. Leur marché est important, le gouvernement ayant décidé de favoriser l'apprentissage continue des salariés.

Des congés individuels de formation sont mis en place (DIF, remplacé par le CPF).

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Fabienne s'invite souvent chez sa filleule pour la seconder dans les tâches ménagères. Leurs échanges, toujours agréables et bienveillants, aident considérablement la jeune femme à oublier la lourdeur de son couple.

Charlotte aussi vient régulièrement la voir, surtout quand les jumelles sont là. Elle s'en occupe beaucoup, les sort dans plusieurs lieux différents. Grâce à elle, elles découvrent les trésors de la ville, leur histoire, la dune du Pilât, le bassin d'Arcachon et ses plages de sable fin. Juliette et Corinne semblent équilibrées. Le rythme de vie, entre la famille d'accueil et Mickaëla paraît bien leur convenir. Elles suivent leur scolarité normalement, sont même dans les premières de leur classe. Elles vivent une préadolescence relativement calme et sereine.

Du moins en apparence…

Cyril n'apprécie pas trop de savoir Jacques souvent chez eux, mais il détourne ses pensées au profit de ses propres engagements. L'examen approche, il ne s'autorise pas l'échec, il met donc tout en œuvre pour atteindre la plus haute marche.

Et il y parvient avec brio !
Il sort premier de sa promotion,
Il doit bien ça à Jean !

Pour tenter une accalmie, Mickaëla lui prépare une surprise pour l'occasion. Elle décide de lui offrir une belle fête, samedi, dans la résidence secondaire de ses beaux-parents. Fabienne et Denise se chargent de l'organisation de la journée.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Le couple a revêtu des habits de fête pour rejoindre la bâtisse bourgeoise. Mickaëla se montre attentionnée envers son mari. Elle a tout prévu pour fêter dignement son diplôme, il l'a bien mérité. Il est courtois, mais moins chaleureux qu'avant.

Sans doute a-t-il besoin
d'encore un peu de temps ?

Cette journée représente également l'annonce officielle de la grossesse de Mickaëla à toute la famille. Elle arrive presque au quatrième mois. Malgré tout, sa tenue ample cache son ventre gonflé. Elle n'a pas pris de poids, tant le premier trimestre a été compliqué. Entre les nausées, le dégoût de la nourriture et la fatigue, elle avait même perdu trois kilos.

Elle a passé le cap délicat,
maintenant, elle peut l'annoncer.

Copyright DesLivresEtVous

Cyril est officiellement avocat

Cinq années d'études réussies brillamment, Cyril est l'homme du jour. Il retrouve son beau sourire, enfile un costume de circonstance pour honorer cette fête préparée en son honneur.

Il semble heureux !

Il se concentre sur sa réussite, salue les invités, tenant Mickaëla par le bras. Il se montre tendre et attentionné avec son épouse. Une lueur d'espoir brille dans ses yeux. Jean et Denise les observent, visiblement satisfaits.

Cyril aurait-il accepté sa future paternité ou fait-il simplement bonne figure devant le gratin bordelais ?

Denise navigue, comme à son habitude, entre les convives. Elle surveille le bon déroulement des opérations et le service, honoré par deux serveuses, avec beaucoup de sérieux.

Jean donne le top départ de la fête avec un discours très conventionnel. Cyril est mis en valeur. Il éprouve de la fierté. Sa mère le complimente publiquement, comme le veut la coutume ancestrale. Arrive alors l'annonce de la grossesse. Tout le monde applaudit et vient féliciter les futurs parents. Mickaëla rencontre toujours quelques difficultés à accepter ce monde surfait, mais bon, elle a épousé un avocat et tout ce qui va avec…

Elle se fait une raison,
essayant de se convaincre elle-même...

Copyright DesLivresEtVous

Le lunch est installé sous un gigantesque chapiteau blanc. Des tables sont dressées à l'intérieur pour profiter de la belle saison. Le ciel est d'un bleu azur sans nuage. Le soleil est haut et chaud, la température agréable. Les convives peuvent se rafraîchir sous le chapiteau, des ventilateurs permettent à la nourriture de rester fraiche. Ils peuvent aussi se pauser dans les espaces verts, où des tables et des bancs sont installés.

Il y en a pour tous les goûts.

Dans le jardin, un orchestre amateur a monté une estrade, sur laquelle il joue un mélange de musiques, afin de satisfaire les invités de tous les âges.

Durant l'après-midi, se succèdent des slows, du blues, des tangos, des rocks et de la chanson française. Le groupe est excellent et mérite d'être connu. Un producteur, présent à la célébration du diplôme, profite de la journée pour tester le groupe et lui fixe un rendez-vous le lendemain matin.

Une belle occasion pour ces jeunes premiers d'être valorisés auprès du grand public !

Il est quinze heures. Mickaëla ne se sent pas bien. Sa tête tourne, sans doute le soleil. Elle s'assied, boit un peu d'eau. Tout le monde s'amuse, son mari discute avec ses futurs collègues, ses beaux-parents tournoient au rythme de la musique. Fabienne et Christophe dansent également. Personne ne se préoccupe de son sort. Elle en profite pour aller dans leur chambre.

Copyright DesLivresEtVous

Elle a de la difficulté à monter les escaliers, elle se sent essoufflée…

Aurait-elle été au-delà de ses limites ?
Le médecin lui avait imposé du repos…

Son cœur bat fort, elle ressent quelques petites douleurs dans le bas ventre. « *Ça doit être intestinal, je n'ai pas été aux toilettes depuis avant-hier matin. J'ai déjà eu ça. Je vais essayer d'y aller et après, je vais me reposer un peu, ça va passer* ». Elle franchit avec difficulté la porte de la salle de bain. Elle s'installe sur les toilettes… la vue du sang la fait paniquer. Elle se rhabille aussi vite que possible, ouvre la fenêtre et appelle au secours.

Cyril se précipite, suivi de Fabienne. Ils l'aident à s'allonger sur le lit et téléphonent au SAMU, qui arrive une demi-heure plus tard. L'examen se montre rassurant, mais par précaution, la jeune femme est emmenée aux urgences. Cyril monte avec elle dans le véhicule. Fabienne et Christophe suivent l'ambulance, les jumelles assises sur le siège arrière.

Mickaëla, très faible, est prise en charge immédiatement. Elle est installée dans un lit avec une perfusion et un monitoring pour suivre le rythme cardiaque du bébé. Des analyses de sang et d'urine sont réalisées. La gynécologue arrive à la clinique rapidement et procède à une échographie. Elle passe et repasse le capteur sur le ventre de la future maman. Elle insiste. Elle ne dit rien, regarde le couple, se reconcentre sur l'écran, plisse les yeux, les observe silencieusement…

Minutes interminables pour Cyril et Mickaëla.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Soudain, le verdict tombe : il n'y a pas un bébé, mais deux bébés ! L'un d'eux était en souffrance, mais il va bien.

Tout semble redevenu normal !

La gynécologue continue de vérifier son échographe puis sourit aux futurs parents, rassurée. Elle leur annonce, le plus sereinement possible :

- *« Bon, vous m'avez fait peur, mais ça va maintenant ! Le plus dur est passé, mais on va vous garder quelques jours en observation. Il va vraiment falloir faire très attention à vous ! Vous avez trop tiré sur la corde, Mickaëla, vous n'êtes vraiment pas raisonnable !*
- *Mais si je vous ai écouté ! Je bosse depuis mon canapé !*
- *Peut-être, oui, mais ça ne suffit pas. Je vous l'ai déjà dit, je vous avais prévenue : R E P O S !*
- *Oui, oui, c'est vrai. J'ai fait attention, je vous promets. J'ai aménagé mon appartement pour justement pouvoir me reposer et travailler à mon rythme, mais, oui, c'est vrai, je me sens fatiguée en ce moment.*
- *Je sais ce que vous avez mis en place, c'est bien, mais pas suffisant.*
- *Vraiment ?*
- *Oui.*
- *Mais il y a réellement deux bébés ? Ce n'est pas une erreur ? Pourquoi est-ce que vous ne nous l'avez pas dit avant ?*
- *Je ne pouvais pas. Seule l'échographie peut le déterminer. Elle était prévue cette semaine, je crois ?*
- *Oui, c'est ça. Nous avions rendez-vous jeudi matin. On maintient ou ce n'est pas nécessaire ?*

Copyright DesLivresEtVous

– *On verra, nous avons pris un peu d'avance…* Dit la gynécologue en passant à nouveau le capteur sur le ventre de Mickaëla. Pour les rassurer, elle leur montre le petit écran et commente ce qu'elle détecte, avec son œil avisé.
– *Vous avez bien deux bébés. Je comprends votre choc, mais ça va bien aller si vous m'écoutez. Ça explique en partie votre fatigue. Regardez, voilà un cœur. Il bat bien. Et là, le second, il a un rythme correct.*
– *Ils vont bien ?* demande Cyril, jusqu'alors muet d'inquiétude.
– *Oui, ils vont bien tous les deux. Maintenant, il va vous falloir rester alitée jusqu'au terme de la grossesse…*
– *Quoi ? Couchée pendant cinq mois ? Mais je ne peux pas…*
– *Vous n'avez pas le choix. Votre col est un peu dilaté, les bébés ne sont pas encore viables, leurs poumons ne sont pas opérationnels. Je vous prescris des piqûres pour éviter les contractions. On va commencer par deux par jour et on avisera par la suite.*
– *S'il le faut…* dit Mickaëla en pleurant. Cyril lui serre le bras.
– *Mais, je répète : R E P O S absolu, interdit de vous lever, juste pour aller aux toilettes, rien d'autre ! Si vous ne respectez pas ces consignes, je ne vous garantis rien, c'est bien compris ?*
– *Oui Docteur, j'ai bien compris. Je vous assure que je vais respecter vos conseils. Je vais m'organiser avec mon patron, promis !*
– *Enfin sage ! Dans l'immédiat, je vous fais transférer au premier. Une infirmière va venir vous chercher. »* Dit-elle en se dirigeant vers la porte.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Le couple est sous le choc. Cyril serre son épouse fortement dans ses bras. Il l'embrasse, lui demande pardon de son désintérêt.

Ces enfants sont le fruit de leur amour,
il est maintenant prêt à les accueillir
et à fonder sa propre famille.

– *« J'ai eu tellement peur de te perdre. Je ne me le serais jamais pardonné, s'il t'était arrivé quelque chose, ma chérie. Pardon, s'il te plait, pardonne-moi.*
– *C'est déjà fait, mon cœur. Je suis heureuse que tu acceptes enfin ma grossesse, c'est tellement important pour moi, pour nous !*
– *On va s'en sortir, je vais m'occuper de toi, cette fois, je te le promets.*
– *Merci ».*

La jeune femme, épuisée,
s'endort sur l'épaule de son mari.

Un coup discret frappé à la porte sort Mickaëla de son sommeil. Fabienne et Christophe sont assis près de son lit et lui sourient. Denise et Jean entrent avec un superbe bouquet de fleurs coupées. Ils lui témoignent leur soutien, même son beau-père… Waouh !

Cyril, parti un instant boire un café, les rejoint. Mickaëla se confond en excuses auprès de Jean et Denise pour avoir raccourci la fête… Ils la rassurent et lui montrent leur approbation de la savoir en observation.

Tout est bien qui finit bien !

Copyright DesLivresEtVous

La naissance des jumeaux

De retour à la maison, Mickaëla suit scrupuleusement les consignes de son médecin. Elle a eu si peur ! Elle ne veut pas risquer la vie de ses enfants ni la sienne. Elle accepte donc avec impuissance la contrainte de passer plusieurs mois entre son lit et son canapé… Elle, si active habituellement, n'a pas le choix. Fabienne et Charlotte s'organisent pour la seconder dans la gestion des tâches quotidiennes.

L'occasion est trop belle de la chouchouter…

Cyril a rejoint le cabinet d'avocat de son père. Celui-ci se montre toujours aussi sévère et exigeant envers lui, mais l'autorise, malgré tout, à travailler de chez lui. Le jeune homme est aux petits soins, reste une grande partie de son temps à ses côtés, malgré des dossiers à lire ou rédiger. Il s'isole pour passer ses appels et ne part au bureau que pour honorer ses rendez-vous.

La majorité du temps, il est là, elle est heureuse.

Jacques n'a d'autre choix que prendre son entreprise à bras le corps. Il a embauché une intérimaire qui assure le quotidien, mais Mickaëla supervise quand même son travail, même à distance. Son patron vient plusieurs fois par semaine discuter des formations en cours, de la sélection des élèves, lui apporte les dossiers à vérifier avant l'envoi dans les différents organismes. La société ne souffre pas trop de son absence.

Ouf, la voilà rassurée !

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Les mois passent. Cyril s'occupe d'affaires simples au début, mais rapidement, son père lui impose de passer à la vitesse supérieure et lui confie des dossiers plus complexes. Malgré tout, il ose mettre une limite afin de consacrer du temps à son épouse. Du moins jusqu'à l'accouchement.

Jean abdique… Une première !

Il est deux heures du matin. Mickaëla ne tient plus en place. Elle ne sait comment se positionner, son énorme ventre la gêne. Elle a envie d'uriner toutes les cinq minutes. Plus qu'une semaine à patienter, c'est la dernière ligne droite, la plus longue, la plus difficile. « *Allez, tiens bon, c'est bientôt fini, dans une semaine, tu auras tes bébés* », se répète-t-elle. Soudain, elle sent, le long de ses jambes, un liquide chaud… qui s'étale dans le lit. Elle réveille Cyril. Elle vient de perdre les eaux. Il doit l'emmener à la maternité sans tarder.

Le moment est arrivé.

Il se lève brutalement, tente d'enfiler un pantalon, mais se casse la figure en loupant la jambe du vêtement. Elle éclate de rire, mais se ressaisit aussi vite car une autre contraction s'annonce. Elle respire, comme le lui a montré la sage-femme. Ça va mieux. Appuyée sur son mari, elle se lève lentement à son tour, avec difficulté. Cyril l'aide à s'habiller, attrape la valise, prête depuis plusieurs jours et manque de louper une marche. Il se rattrape de justesse, accompagne Mickaëla pour descendre l'escalier. Son image dans le miroir ne lui plait pas.

Elle ressemble à une grosse vache.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Cyril roule comme un automate, il n'est plus maître de ses émotions.

Heureusement, la clinique est à moins de huit kilomètres, ils y seront dans dix minutes. En pleine nuit, pas d'embouteillage. Ouf ! Il se gare comme un fou devant l'entrée des urgences et pénètre dans l'enceinte de l'établissement. Des blouses blanches viennent à leur rencontre et sortent Mickaëla de la voiture, la déposent sur un brancard et l'emmènent directement en salle de travail.

Un monitoring est positionné sur son ventre, ses pieds sont installés sur les étriers. Une sage-femme l'examine dix minutes plus tard. Elle a effectivement perdu les eaux, mais le col est encore fermé. Ce n'est pas pour tout de suite, il faudra attendre quelques heures.

Elle est amenée dans une chambre seule et se détend en voyant son mari. Ils sont tous les deux fatigués. Elle s'endort, bercée par le rythme des battements cardiaques de ses bébés, émis par le monitoring. Cyril pique du nez et finit, lui aussi, par somnoler dans le fauteuil, en tenant la main de sa femme.

Il a peur, se réveille en sursaut au moindre bruit

Mickaëla a un sommeil agité. Les contractions reprennent, mais ne sont pas efficaces. À huit heures, toujours aucune dilatation du col de l'utérus. La situation n'évolue guère à midi. La sage-femme se veut rassurante. « *Vous êtes une primipare, c'est normal* ». L'important est que les bébés aillent bien. Pour l'instant, c'est le cas, le travail suit son cours.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Ils ne peuvent rien faire d'autre qu'attendre. La sage-femme conseille à la future maman de se reposer le plus possible. Elle renvoie Cyril au bureau, lui promet de le faire appeler dès que la naissance approchera. Il accepte, mais n'arrive pas à se concentrer. Il revient vers seize heures. Elle n'en est qu'à deux centimètres…

À ce rythme, il va falloir des jours !

La nuit passe. L'attente est longue et angoissante. Tout se déroule bien, selon l'équipe médicale. Mickaëla est perfusée, fatiguée, à bout de forces. Elle pleure, elle transpire, elle supplie :

– *« Jamais je ne vais tenir, je ne vais pas y arriver.*
– *« Mais si, les femmes font des bébés depuis la nuit des temps. Vous ferez comme les autres. Allez, accrochez-vous, c'est la dernière ligne droite.*
– *Mais ça va durer combien de temps encore ?*
– *Oh, ça avance. On est à huit centimètres. D'ailleurs, voilà une nouvelle contraction…*
– *Merci, je m'en rends compte. Donnez-moi quelque chose, j'ai trop mal* dit la jeune femme en hurlant de douleur.
– *Calmez-vous, ça va aller. Vous avez fait le plus long, détendez-vous »*

Cyril ne sait pas quoi faire pour aider son épouse. Il tourne en rond dans la pièce, va boire un café, réapparaît, repart marcher dans l'enceinte de la clinique, revient. Il ne tient pas en place. Lorsqu'il regagne la chambre, Mickaëla n'est plus là. Il attrape la première blouse blanche qu'il croise dans le couloir.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Elle le rassure : « *Tout va bien, elle est en salle d'accouchement. Suivez-moi, je vais vous équiper et vous accompagner près d'elle* ».

Lorsque le premier bébé pousse son premier cri, Cyril s'évanouit. La gynécologue sourit, tourne l'incident en dérision pendant que la sage-femme dépose le nouveau-né sur la poitrine de la jeune maman. Mickaëla observe son mari allongé sur le sol en serrant fort son fils contre elle. Cyril ouvre les yeux, se sent confus, se lève et la rejoint. En regardant ce petit être fragile, se dégage de son cœur un sentiment d'amour intense !

Un moment unique, à trois…

La puéricultrice prend le nourrisson pour le nettoyer, le peser, le mesurer, l'habiller. Il veut rester avec sa mère, il pleure. Le répit est de courte durée. Le second bébé montre ses fesses. Celui-là va donner au personnel médical plus de difficultés. Effectivement, le bébé est en souffrance. Il est coincé. Le médecin n'arrive pas à le faire pivoter. Il y a urgence maintenant. Tout le monde s'active. Il est en danger.

Ils observent impuissants, cette agitation ambiante.

Tout s'accélère. Cyril est renvoyé dans la salle d'attente, le temps de transférer Mickaëla au bloc. Il ne peut pas la suivre. En attendant, la chef de service l'autorise à rester dans la chambre de son épouse. Son fils dort comme un ange, dans son berceau transparent, un joli bonnet bleu enveloppe son minuscule crâne fragile.

Il est partagé entre la joie et l'inquiétude.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Le petit bonhomme bouge, ouvre la bouche. Visiblement, il a faim. Il appuie sur la sonnette. Une infirmière arrive quelques instants plus tard, prend l'enfant, le dépose sur les genoux de Cyril, lui tend un biberon… elle lui montre comment faire… Il lui faut attendre la fin de l'après-midi pour avoir des nouvelles de son épouse. Enfin ! La chef de service pénètre dans la chambre. Son visage en dit long.

– *« Ça a été compliqué, nous avons eu un petit souci, mais elles vont bien toutes les deux, rassurez-vous !*
– *Que s'est-il passé ?*
– *Le bébé était en souffrance. Votre fille était très mal placée, le cordon lui serrait le cou. On a rencontré quelques difficultés pour la délivrer, mais maintenant ça va, elle va bien, le plus dur est derrière nous. Elle a crié un peu plus tard que son frère, mais il ne devrait pas y avoir de séquelle ».* Cyril reste sans voix un moment.

Il a peur… à retardement.
Son bébé aurait pu mourir !

– *« Nous avons un autre souci.*
– *Mickaëla ? Ma femme ?*
– *Oui. Elle a perdu beaucoup de sang, elle a fait une sérieuse hémorragie. Nous sommes en train de la transfuser.*
– *Je peux la voir ?*
– *Non, désolée, pas pour le moment, il faut attendre un peu.*
– *Quand pourrai-je voir mon épouse ?*
– *Rassurez-vous, elle est entre de bonnes mains, ça va aller. Nous avons agi très vite. Vous voulez voir votre fille ?*

Copyright DesLivresEtVous

– *Euh ! Oui, bien sûr. C'est une fille ?*
– *Oui, vous avez le choix du roi. Un garçon et une fille ! Deux beaux bébés pleins de vie ! Une puéricultrice la prépare, elle vous l'apportera tout à l'heure. Sincères félicitations, PAPA !*
– *Merci*
– *Comment allez-vous les appeler ?*
– *Euh, comme il y a les deux sexes, nous avions choisi John et Coralie*
– *C'est très joli, surtout pour la petite fille. Pourquoi choisir un prénom à consonance anglophone pour le petit gars ?*
– *Par respect pour mon parrain. Il a longtemps vécu en Angleterre et je lui avais promis, sur son lit de mort, que le jour où j'aurai un fils, je l'appellerai John. Il adorait ce prénom, mais n'avait eu que des filles.*
– *Bravo, c'est tellement rare de nos jours, les gens qui respectent la volonté de leurs ainés ».*

La porte s'ouvre devant une puéricultrice. Cyril a son fils dans les bras. Il lui parle, le berce, très ému. Elle porte la petite sœur, qu'elle dépose sur son second bras, l'espace de quelques instants. Le jeune avocat est en pleine effervescence affective. Son cœur bat la chamade, à la vue de ces deux petits êtres innocents. Il a maintenant une nouvelle responsabilité, et…

De taille !

À ce moment précis, ses parents pénètrent dans la chambre. Denise s'approche et prend le petit garçon. Elle aussi est attendrie. Jean se montre plus réservé et plus pragmatique.

Copyright DesLivresEtVous

– *« Où est ta femme ?*
– *Encore en salle de réveil. Il y a eu des complications, mais elle va bientôt revenir ».*

Fabienne et Charlotte arrivent au moment où Mickaëla regagne sa chambre. Elle est épuisée. Sa césarienne n'est pas loin, l'endroit est douloureux. L'épreuve a été difficile, mais en découvrant ses deux bébés, elle fond en larmes. La puéricultrice lui montre comment les mettre au sein, l'un après l'autre, du moins au début. Le temps qu'elle s'installe, la famille est priée de sortir de la pièce. Seul le papa est autorisé à rester et même largement invité à participer.

Mickaëla préfère les laisser en pouponnière pour la première nuit, elle a grandement besoin de se reposer. Malgré tout, elle ne peut s'empêcher de se lever trois fois pour aller les voir et les nourrir, puisqu'elle le souhaite.

Le deuxième jour, Coralie est placée sous des lumières bleues, dans un berceau. Un bandeau lui couvre les yeux. Mickaëla le vit mal et pleure toutes les larmes de son corps. A été détecté une jaunisse, ou ictère du nourrisson[10]. La veille de sa sortie, le pédiatre examine les jumeaux sous toutes les coutures. Ils vont bien, ils ont tous les deux repris leur poids de naissance. Leurs réflexes sont parfaits. L'ictère de Coralie n'est plus qu'un mauvais souvenir, tout est rentré dans l'ordre.

[10] Voir la fiche annexe

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Mickaëla a récupéré des forces. Son abdomen cicatrise bien, l'allaitement se déroule normalement. Elle a pris les choses en main et a maintenant les bons gestes. Cyril participe aux bains et aux changes. Il est parfaitement apte à seconder la jeune maman.

Le personnel médical est adorable et aux petits soins pour les bébés et leur maman. Mickaëla passe une semaine relativement agréable et sécurisante. Elle est prise en charge, comprise et les soins offerts sont de qualité. Au moindre souci, elle a toujours une oreille attentive et une réaction immédiate.

Elle s'inquiète un peu de son retour à la maison.

Elle se pose mille questions, comme toutes les mamans du monde : « *Et si je n'arrivais pas à gérer les deux bébés ? Comment je vais faire si j'en change un et que l'autre pleure ? Et s'ils sont malades en même temps ? Et si je n'ai plus assez de lait ? Et si…* »

Copyright DesLivresEtVous

La vie de famille

Les débuts à la maison sont un peu compliqués. La jeune femme a besoin de prendre ses marques avec ses deux bébés. Elle a décidé de continuer l'allaitement maternel, bénéfique pour leur offrir un bon système immunitaire. Il a bien des avantages, mais aussi quelques inconvénients.

Je vous en parle en page suivante.

Un enfant, c'est du boulot, mais deux, c'est deux fois plus d'activité, de stress ! Elle a l'impression de passer ses jours et ses nuits à les faire téter et à les changer. Dès que l'un termine, l'autre prend le relais. Si l'un se réveille, l'autre suit. Elle est épuisée. Cyril travaille maintenant à temps plein au cabinet. Il a décidé, pour éviter d'être dérangé dans son sommeil, de dormir dans la chambre d'amis. Ainsi, Mickaëla peut, à loisir, s'occuper des enfants durant la nuit sans le gêner. Elle comprend, elle respecte, même si…

La jeune maman souhaiterait l'avoir plus proche d'elle et de ses bébés…

L'emploi du temps de Cyril est très chargé, son père lui confiant de plus en plus de responsabilités, en prévision de sa succession. Il est pressé de partir, mais semble oublier que son fils vient d'être papa et aimerait profiter de sa petite famille…

Il lui met la pression à la période précise ou Mickaëla a tant besoin de lui…

Copyright DesLivresEtVous

Heureusement, elle est bien secondée, principalement en fin de semaine. Les jumelles et Charlotte viennent régulièrement et prennent le relais pour la maison et les changes. Fabienne passe le soir en sortant du travail. Un joli moment de partage, pour les deux femmes autour du bain des jumeaux. La jeune maman obtient de précieux conseils et évacue sa peur de mal faire.

L'occasion pour Mickaëla de ne pas rompre
le lien social et de parler d'autre chose
que de lait et de couches…

Elle est ainsi rassurée et ne se sent pas trop isolée. Elle peut se reposer un peu, entre deux tétées. Elle vit, les premiers mois, au rythme de ses enfants.

Sa nouvelle identité de maman
lui va à merveille.

Elle est épanouie. Elle aimerait attendre la fin du premier semestre des bébés pour retourner au bureau. Elle propose à Jacques de continuer en télétravail, comme pendant sa grossesse. Il se montre conciliant et prolonge l'intérimaire. Le centre est largement bénéficiaire, il peut se permettre de les garder toutes les deux, même s'il accorde à Mickaëla un temps partiel pour les mois à venir. Ensuite, il lui faudra s'organiser pour assurer à nouveau un temps plein.

Elle est d'accord,
elle le remercie chaleureusement.

Copyright DesLivresEtVous

Ce matin, Mickaëla se prépare pour retourner au bureau. Elle file deux paires de collants tant elle est nerveuse. Elle a réussi à fermer la jupe de son tailleur, youpi ! Elle se maquille légèrement et attache ses longs cheveux en chignon après un soigneux brossage. Elle complète sa tenue avec un joli pendentif offert par Cyril lors de leur voyage en Grèce. Elle enfile ses chaussures de ville. Les talons la grandissent de dix centimètres.

Elle n'a plus l'habitude…
Elle a passé six mois à la maison,
en chaussons et jogging…

Elle partage ses inquiétudes avec son mari, lors du petit-déjeuner. C'est la première fois qu'elle va laisser les nourrissons une journée entière… Oui, la nounou lui semble sérieuse, la famille de Cyril la connaît bien. Elle s'est occupée de Cyril et de son frère pendant dix-sept ans, mais…

Même si elle est digne de confiance, elle a vieilli.
Aura-t-elle l'énergie pour gérer deux bébés ?

Plusieurs journées d'adaptation ont été réalisées au cours du dernier mois, elle s'en sort plutôt bien. Malgré tout, Mickaëla est stressée. Même si elle est confiante, c'est une louve qui a besoin de veiller elle-même sur sa progéniture. La confier à quelqu'un d'autre est délicat.

Mais elle doit retourner travailler…
elle n'est pas faite pour être femme au foyer

Son cœur se déchire. Elle ne sait plus où est sa place…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Oui, elle a repris à mi-temps depuis chez elle, à son rythme, grâce au télétravail, mais… Elle est ravie de l'expérience, elle a pu s'occuper des jumeaux en même temps, mais quand ils vont grandir, ça risque d'être plus compliqué pour elle. Ce genre de pratique n'est, à ce moment-là, pas très connu et peu adopté. C'est le début. Le centre est un pionnier dans le domaine. Elle en est fière.

Elle apprécie, parvient à gérer ses dossiers, mais il lui manque le contact humain.

Elle en a besoin.

De plus, il n'est pas aisé de répondre au téléphone lorsque ses bébés réclament leur repas !

Copyright DesLivresEtVous

Retour au travail

La première journée de reprise la chamboule un peu. Certes, l'intérimaire a bien géré son poste. Elle est restée en contact étroit avec elle depuis quelques semaines, mais la voir installée à côté de son bureau est compliqué pour elle. Mickaëla aime bien travailler seule dans son coin, pouvant fermer la porte à sa guise… Elle se raisonne, ce n'est que provisoire, l'affaire de quelques jours, juste le temps de se remettre dans le contexte du centre et de reprendre ses fonctions.

Jacques est soulagé
de son retour, il va enfin pouvoir
se décharger sur elle, comme avant.

Elle passe plus d'une heure avec lui, à faire le point sur les formations en cours, les dossiers à envoyer aux OPCA pour être remboursés, le recrutement de nouveaux formateurs, les programmes à mettre en place, l'organisation du prochain séminaire… La liste se rallonge au fil des heures.

Elle a perdu le rythme, elle a oublié le stress
professionnel et ses incontournables,
elle refoule, à nouveau, ses émotions…

Lorsqu'elle franchit le seuil de son appartement, elle jette ses chaussures de ville, ses pieds la font trop souffrir. Elle a eu du mal à supporter les talons plusieurs heures d'affilée. Elle pose son sac à main, le dossier urgent à régler dans la soirée…

Elle a du retard et reprend ses bonnes vieilles habitudes. L'intérimaire ne peut pas traiter certaines tâches…

Copyright DesLivresEtVous

Jacqueline, la nounou, est affairée dans la cuisine. Elle discute un moment avec elle, s'empresse d'avoir les précisions sur la journée, même si elle a téléphoné trois fois dans l'après-midi… Les jumeaux dorment. Cyril n'est pas encore de retour à la maison. Elle décide d'extraire son lait avant de se détendre dans un bain chaud. Pour continuer l'allaitement, elle a trouvé un bon compromis. Elle tire son lait trois fois par jour (*elle rentre vite fait le midi*…) et le stocke dans des biberons conservés au frais. Ainsi, la nourrice peut alimenter ses enfants avec le lait maternel, même en son absence.

Il est indispensable de bien s'organiser,
mais c'est pratique et bénéfique pour tous.

À peine entre-t-elle dans le bain que l'un des jumeaux commence à s'énerver. La nounou s'en occupe. Cyril arrive à ce moment précis. Il monte à l'étage et s'arrête embrasser Mickaëla. Elle s'attendait à être questionnée sur sa journée de reprise, mais il lui dit, d'un ton neutre « *Les bébés sont réveillés, on mange dans combien de temps ?* » Sans attendre la réponse, il va se changer et s'installe devant son ordinateur : il a une plaidoirie demain matin, il connaît à peine l'affaire. Sa nuit va être courte…

Oui, son travail est important,
celui de son épouse secondaire…

Mickaëla ravale sa salive, plonge la tête dans l'eau. Elle sort cinq minutes plus tard et prend le relais de Jacqueline. Heureusement, le repas est prêt, elle n'a plus qu'à le servir, après la tétée.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Jacqueline dresse la table, réduit le feu sous le ragoût et la salue. Elle sera là à 8 heures, demain matin. Mickaëla stoppe l'allaitement une semaine après sa reprise, ce n'est plus du tout gérable pour elle. Son corps ne tient pas, elle est épuisée. Le passage au biberon et à l'alimentation diversifiée se passe plutôt bien et la soulage grandement.

Jacqueline perd son mari et s'installe quelque temps dans la chambre d'amis. Une bonne alternative pour l'aider à faire son deuil et rendre service aux jeunes parents. Ainsi, elle est sur place et peut gérer les enfants, même quand ils sont malades. Elle s'occupe, tout naturellement, aussi de l'intendance du domicile conjugal. Un grand soulagement pour la maman !

Mickaëla a repris son rythme de travail. Elle accumule les heures supplémentaires pour satisfaire les exigences de son patron. Plus de trois fois par semaine, elle amène des dossiers à la maison, pour se mettre à jour ! Jacques en reprend l'habitude et lui confie encore plus de responsabilités qu'avant sa grossesse.

Et comme elle ne sait pas dire « non »,
il en use et en abuse à volonté !

Cyril impose à son épouse de diner à 20 heures précises en regardant le journal télévisé, pour ne pas perdre de temps… et il continue de travailler après. Mickaëla rencontre donc quelques difficultés à trouver un moment à deux. Elle doit en permanence jongler entre les enfants, un patron très exigeant, un mari qu'elle voit en coups de vent et l'appartement.

Copyright DesLivresEtVous

Il ne lui reste quasiment jamais de temps pour elle… mais, reine de l'organisation, elle s'en sort bien superwoman !

Les mois filent à toute allure. Les jumeaux grandissent bien. Leur évolution est constante et dans les normes sociétales, par rapport aux autres enfants. Ils sont très proches l'un de l'autre, voire fusionnels. Mickaëla, toujours aussi perfectionniste, adore les habiller de façon similaire. Elle s'arrange toujours pour trouver la version fille des vêtements de garçon… accentuant ce lien gémellaire si particulier entre ses enfants. Lorsqu'ils rentrent à l'école primaire, à l'âge de six ans, ils implorent leurs parents de différencier leurs tenues…

Ils cèdent, comprenant que chaque enfant est un être à part entière et doit développer sa propre personnalité.

Depuis son veuvage, Jacqueline a vendu sa maison et s'est installée définitivement chez Cyril et Mickaëla. Sa fille unique vit au Québec. Elle profite des congés de ses employeurs pour lui rendre visite et jouir de ses petits-enfants. Elle trouve ainsi son équilibre. Elle est heureuse de pouvoir s'occuper l'esprit avec John et Coralie, toujours avides d'activités. Ils lui procurent beaucoup de bonheur.

Coralie est brune aux yeux verts. Elle a un caractère bien trempé, sait ce qu'elle veut. Elle adore attirer l'attention des adultes et s'intéresse beaucoup à la nature. Elle passe parfois des heures, assise par terre, à observer les insectes ou courir après les papillons. Dès que ses parents rentrent à la maison, elle a toujours une bonne raison de les accaparer.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Mickaëla est très proche de sa fille et répond avec plaisir à ses demandes. Elles sont heureuses, ensemble !

John ressemble beaucoup à sa sœur physiquement, mais il est beaucoup plus réservé, solitaire. Il apprécie de passer des moments de complicité avec sa mère, mais préfère lorsque Cyril s'assied par terre avec lui, dans sa chambre et lui raconte des histoires plus ou moins réelles.

John rêve d'être acteur.

Cyril s'inspire des affaires plaidées ou en cours pour inventer des personnages et des situations dans lesquelles le héros gagne toujours…

Copyright DesLivresEtVous

Une fin d'année mouvementée

Les fêtes de Noël approchent à grands pas. Comme chaque année, Mickaëla gère le repas du réveillon, s'occupe des cadeaux pour ses enfants et toute la famille. Cyril lui délègue volontiers ces tâches, compliquées pour lui. Cette année est particulière : elle a invité les parents d'accueil de Juliette et Corinne, avec lesquels ils entretiennent de bonnes relations, pour le plus grand bonheur des filles. Elles ont dix-sept ans.

Elles adorent leur grande sœur, mais la voient peu. Mickaëla rentre parfois tard le soir et le week-end, elle travaille sur ses dossiers. Elle se forme à l'ordinateur, seule, avec des livres écrits en anglais. Peu de références sont encore disponibles en français.

À la fin des années 80, il est ambitieux et flatteur d'utiliser un traitement de texte, révolutionnant considérablement la machine à écrire. Elle apprend Word 5, qui fonctionne sous l'environnement MS-DOS[11]. Ce logiciel lui change la vie. L'apprentissage n'est pas simple, mais elle s'acharne, comme toujours. L'un des formateurs lui montre des astuces et des manipulations plus rapides. Une fois qu'elle le maîtrise, elle gagne beaucoup de temps dans la conception de ses dossiers.

[11] MS-DOS est un système d'exploitation développé par Microsoft. Mis sur le marché en 1981, au début pour les PC d'IBM, représentant les débuts de l'informatique pour les entreprises. Ce système fonctionnait en, monotâche et mono-utilisateur. Il était équipé, par défaut, d'une interface en ligne de commande. Depuis l'intégration de WINDOWS, le DOS tourne en arrière-plan.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Elle est ravie de son nouveau compagnon de travail.

Elle s'investit beaucoup dans le centre.
Mais ce n'est pas SON entreprise,
elle est salariée à 40 heures par semaine,
du moins sur le papier… elle en fait plus de 60…

Pourquoi Jacques ne lui a-t-il jamais proposé de s'associer ? Sans doute parce que pour lui, c'est confortable et surtout très rentable. Grâce à Mickaëla, il peut s'octroyer une meilleure rémunération. Malgré sa forte implication, l'idée de prétendre au moindre intéressement n'a jamais effleuré l'esprit de Mickaëla… Elle trouve ça normal, elle a un salaire correct et un CDI…

Cyril la pousse à s'associer, à disposer
de royalties bien méritées, mais elle n'ose pas…
elle ne se sent pas vraiment légitime…

Les parents d'accueil des jumelles, Arthur et Sonia, sont cavistes. Arthur, bordelais de souche, connaît beaucoup de châtelains et a monté son affaire vingt-cinq ans plus tôt. Il a une clientèle française et s'est ouvert à l'international l'an passé, grâce à Internet. Il fait partie des rares sommeliers présents sur le web.

Nous sommes à la fin des années 80,
Internet n'en est qu'à ses débuts en Europe.
Les États-Unis sont bien plus avancés
et apprécient beaucoup le vin français.

Copyright DesLivresEtVous

Sonia l'aide au niveau administratif, mais consacre beaucoup de temps aux adolescentes. Elle donne le meilleur d'elle-même pour les rendre heureuses, épanouies. Cette femme a un très grand cœur. Elle a été particulièrement touchée par le vécu des filles. Elles incarnent, à priori, les cas les plus compliqués qu'elle a dû gérer. Et elles sont deux !

Elle ne se considère pas comme maman d'accueil, mais se fait une mission de les aider à oublier les moments douloureux de leur enfance. Elle adore les enfants et ne supporte absolument pas de les voir souffrir. Elle est faite pour ça. Elle a eu la garde de douze enfants, en plus des deux siens.

Certains sont restés quelques mois, d'autres plusieurs années.

Les filles sont les dernières,
elle a décidé de se consacrer
à la cave à plein temps.

Arthur et elle commandent de nombreuses caisses de grands crus, pour le bonheur des châteaux environnants. Les fêtes de fin d'année représentent une augmentation de chiffre d'affaires conséquente. Entre les ventes directes et les envois de colis à travers la France, la Belgique, la Suisse et maintenant les États-Unis, la petite entreprise s'est agrandie. Un ouvrier supplémentaire a été embauché et Sonia s'occupe des démarches douanières. Elle s'est formée sur le tas, n'y connaissant rien en règlementation internationale. Cyril l'a guidée vers des professionnels adaptés.

Sa renommée est utile...

Copyright DesLivresEtVous

Juliette est brillante. Elle a un an d'avance et passe son bac à la fin de l'année scolaire. Elle veut être journaliste et parcourir le monde.

Cyril l'encourage.
Même s'il aime son métier, il ne l'a pas choisi…
Aurait-il des regrets ?

Corinne est plus introvertie et suit une scolarité « normale ». Elle se situe dans la moyenne haute de sa classe et n'a pas vraiment d'idée, pour le moment, sur son avenir professionnel. Tout l'intéresse, mais rien ne l'attire vraiment.

Elle se cherche.

Les jumelles sont proches l'une de l'autre, partagent beaucoup, mais savent aussi conserver chacune leur jardin secret. Elles ont parfois besoin de se retrouver seules pour réfléchir, lire, travailler ou encore absorber leurs surplus d'émotions. Elles n'ont jamais rendu visite à leur père depuis son arrestation et leur placement.

Elles éprouvent tout de même une petite amertume en apprenant qu'il s'est donné la mort dans sa cellule, deux ans plus tôt. En pleine adolescence, elles en ont été perturbées, ont culpabilisé un temps, mais Sonia a su les prendre en charge, aidée par une psychologue bienveillante, pour les libérer de cette émotion toxique. Elles sont maintenant bien équilibrées.

Grâce à elle, elles ont réussi
à faire le deuil de leur maman, merci, Sonia !

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

La thérapeute leur a donné l'habitude de coucher sur le papier leurs sentiments dans un journal intime, afin d'apaiser leurs esprits des pensées dérangeantes. L'adolescence est une période parfois compliquée, surtout avec leur passé. La transition entre l'enfance et l'âge adulte peut être bouleversante et elle les invite à mieux se connaître, à accepter leurs faiblesses, à s'exprimer par elles-mêmes et à trouver leur voie. Juliette a beaucoup utilisé l'écriture, contrairement à sa sœur.

Est-ce le détonateur de son choix ?

Jacqueline, Mickaëla et Fabienne s'affairent dans la cuisine pendant que les jumelles et Charlotte finalisent la crèche et allument l'immense sapin. John et Coralie l'admirent, semblent satisfaits et sont pressés d'ajouter le petit Jésus sur le lit de paille.

Ils adorent cette période de fêtes
et attendent le père Noël avec impatience !

Mickaëla a pris deux jours de congés pour préparer le réveillon.

Comment aurait-elle pu le gérer en travaillant ?

Son mari étant aussi exigeant que ses parents, tout doit être parfaitement bien organisé pour recevoir tout le monde. Tous les ans, à ce moment de l'année, Mickaëla se met une très grosse pression, et tous les ans, elle s'en sort à la perfection…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Cette fois, ils seront dix-sept à table :

- *Fabienne, Christophe, leur fille Charlotte et son copain Rémi,*
- *Juliette et Corinne,*
- *Arthur et Sonia,*
- *Jean et Denise,*
- *Cyril, Mickaëla et les jumeaux,*
- *Claude, le frère de Cyril et son amie Sylvia,*
- *Jacqueline.*

Mickaëla met les petits plats dans les grands pour cette soirée festive. Elle a préparé le menu depuis une semaine, emballé les cadeaux le week-end dernier, profitant que Charlotte emmène John et Coralie en balade. Ils ont passé le dimanche après-midi, tous les quatre, au marché de Noël. Un joli moment de partage et de détente pour Mickaëla, avec son mari et ses enfants.

Ils s'en accordent si peu !

Cyril sert l'apéritif, vêtu du smoking noir de son mariage. C'est devenu, pour lui, une tradition à laquelle il s'interdit de déroger.

Une sorte de rituel porte-bonheur !
Un principe de plus…

John et Coralie, du haut de leurs sept ans, tiennent avec précaution les plateaux de petits fours et passent d'un invité à l'autre avec une grande concentration.

Ils sont fiers et heureux.

Copyright DesLivresEtVous

Le repas gastronomique, servi par Jacqueline, se déroule dans une ambiance guindée, mais agréable. En bonne maîtresse de maison, Mickaëla effectue de nombreux allers-retours entre la salle à manger et la cuisine. Elle veille au confort de chaque convive et ne se pose qu'au moment du café.

À minuit précise, Jean, déguisé en Père-Noël, entre en scène. Les enfants sont impatients de savoir ce qu'il leur a apporté. Les adultes sont tous attendris par leur innocence. Le vieil homme à la barbe blanche se penche vers le sapin, où il avait déposé de nombreux présents. Il observe les jumeaux, puis, avec un air entendu et un large sourire, il les invite à le suivre. John et Coralie se regardent, intrigués. Ils ne comprennent pas pourquoi il ne prend pas les cadeaux sous le sapin…

Dans la chambre de leurs parents, un paquet gigantesque remue dans tous les sens… L'homme en rouge, amusé, les empresse de l'ouvrir. Toute la famille surveille la scène, amusée. Mickaëla filme ses petits libérant, pour leur plus grand bonheur, un jeune labrador couleur sable… Les enfants sautent de joie. Coralie embrasse le chiot, John le prend dans ses bras. Le bébé chien lui lèche le visage en remuant la queue.

La surprise est de taille.

Tout le monde est sous le charme. Le père Noël a exaucé leur vœu d'avoir un animal. Ludo, le labrador, est donc parfaitement bien accueilli…

Une charge supplémentaire pour Jacqueline,
mais les jumeaux sont si heureux !

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Ludo découvre son lit dans lequel est installée une couette bien confortable. Cyril explique à ses enfants pourquoi il met des journaux à côté du panier. Ils doivent lui apprendre la propreté et le contrôle de ses sphincters. John est très attentif à cette nouvelle leçon. Coralie préfère caresser le chiot et jouer avec lui. Le pipi du chien lui est bien égal, ce n'est pas important !

Excités, ils éprouvent quelques difficultés d'endormissement et Mickaëla les apaise avec un joli conte de Noël. En l'écoutant, la fatigue prend le dessus, leurs paupières s'abaissent et ils partent pour une bonne nuit de doux rêves… Il est une heure du matin. Jamais ils ne se couchent aussi tard. La jeune femme les recouvre avec la couette, les embrasse, éteint la lumière et ferme la porte. Elle retrouve Jacqueline dans la cuisine et l'aide à ranger l'appartement.

Cyril est monté directement après le départ des invités. Elle le rejoint à près de deux heures. Il dort déjà…

Joyeux Noël mon chéri !

Il est presque huit heures trente lorsqu'ils ouvrent les yeux. Ils font l'amour, restent, un bon moment, serrés l'un contre l'autre, profitant de ce moment d'intimité agréable. Mickaëla apprécie vivement cet instant privilégié. Ils sont si rares, depuis la naissance des jumeaux ! Aujourd'hui, c'est Noël, son rêve de retrouver son mari se réaliserait-il ?

Elle veut y croire.
Elle est toujours aussi amoureuse.
Malgré sa rigidité, elle l'aime tant !

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Le répit est de courte durée. En sortant de la salle de bains, elle aperçoit, sous la couette, deux bosses. Cyril la regarde, amusé. Elle tapote les bosses, entend des rires. Les jumeaux se sont faufilés dans leur lit, sous l'œil complice de leur père. Elle est heureuse. Son mari est heureux. Ses enfants sont heureux. Ils sont là, dans leur chambre, tous les quatre.

Cet instant magique leur permet d'apprécier leur petite famille, de jouir de leur bonheur d'être simplement ensemble !

Les yeux de Cyril se fixent sur le radio-réveil : il est presque dix heures ! Branlebas de combat ! Il est temps de découvrir les surprises du Père-Noël. Les jumeaux se précipitent dans l'escalier et commencent à trier les cadeaux. Ils arrivent à décoder leurs noms et font un tas de leurs paquets.

Mickaëla les interpelle : « *Hey,* v*ous pourriez au moins nous attendre pour les ouvrir* ! » Ils s'arrêtent. Elle attrape la caméra. Cyril leur donne le top départ. Ils rient.

Quel joli moment de bonheur en famille !

Cyril gare la voiture devant la maison de ses parents. Denise leur fait la remarque : il est midi trente, ils ont une demi-heure de retard. Mais aujourd'hui, c'est Noël, le déjeuner sera servi plus tard, ils sont excusés. Ouf !

Les enfants se précipitent dans le salon où les attendent de nouveaux cadeaux. Le Père-Noël a déposé des présents dans chaque maison, c'est génial ! Tout à l'heure, ils passeront chez Fabienne et Christophe… Il y en aura aussi certainement !

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

L'apéritif est apporté dans le petit salon. Ils se sont vus la veille, ils n'ont pas grand-chose à se dire. Malgré tout, Jean ne peut s'empêcher de parler boulot avec Cyril. Denise et Mickaëla observent les jumeaux et leur regard innocent en découvrant leurs jouets. De quoi les occuper pendant des heures !

Ludo a suivi et renifle tous les recoins de la maison, avant d'être royalement cantonné dans le jardin. La température extérieure est agréable et le soleil brille. Il ne risque rien, mais Cyril préfère l'attacher à un arbre avec une grande corde, pour lui laisser une certaine liberté, le temps du repas. Les jumeaux le rejoindront après le déjeuner.

Mickaëla et Denise débarrassent la table tandis que Jean et Cyril s'installent dans le salon, pour y déguster leur digestif. La conversation est un peu animée. Jean expose son point de vue sur un dossier assez délicat. Cyril ne valide pas les conclusions de son père et ose le contrer. Pour la première fois, il s'affirme devant lui et défend sa vision par rapport à la situation de son client.

Au cours de la discussion, Cyril apprend qu'un des amis de Jean, politicien, est impliqué fortement dans une affaire complexe de dessous de table. Plusieurs de ses relations sont également impliquées, rendant la position de Jean très inconfortable. «*Je ne peux pas les trahir, tu peux le comprendre, non ?*», lance Jean, en regardant son fils dans les yeux, cherchant son approbation.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Malgré tout, Cyril, fraîchement diplômé, juge qu'un avocat se doit d'être impartial et privilégier la justice. Tricher pour couvrir des proches va à l'encontre du serment d'allégeance. Pour exercer sa profession, un **avocat** doit s'engager officiellement à respecter les principes essentiels du métier : « *Je jure, comme avocat, d'exercer mes fonctions avec dignité, conscience, indépendance, probité et humanité* ». Jean et Cyril ont pris cet engagement et sont tenus de le respecter tout au long de leur carrière…. Le ton monte… Aucun des deux ne souhaite lâcher prise et argumente comme s'il se trouvait au tribunal, faisant les cent pas à travers la pièce.

Soudain, Jean grimace. Une violente douleur abdominale le surprend. Il n'arrive plus à parler. Sa poitrine est oppressée, comme enfermée dans un étau. Sa respiration devient difficile, il devient livide, s'accroche au fauteuil, essaie de poser son verre qui tombe sur le tapis persan. Jean s'écroule à son tour, sa tête frôle la table basse… Cyril se précipite auprès de lui, hurle à Mickaëla d'appeler le SAMU.

Il a mal au bras gauche
et éprouve quelques difficultés respiratoires.

Le jeune homme tente de garder son sang-froid et dénoue la cravate puis déboutonne la chemise de son père. Il lui parle tout en lui frictionnant la poitrine.

Il procède à un massage cardiaque,
heureusement, il a son brevet de secouriste.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

L'ambulance arrive quelques minutes plus tard. Le médecin lui pose un masque à oxygène, branche le défibrillateur cardiaque et le perfuse. Les gestes assurés des urgentistes apaisent un peu Denise et ses fils, mais l'état de Jean semble sérieux. Les ambulanciers l'amènent à l'hôpital Saint-André.

Mickaëla décide de repartir avec les jumeaux. La jeune femme est angoissée et tente de rester le plus calme possible pour expliquer à ses bambins que le cœur de papi est fatigué, il a besoin de se reposer. Elle s'arrête, comme prévu, chez Fabienne et Christophe. Sa mine déconfite inquiète sa marraine. Elle craque. Elle a peur.

Fabienne fait de son mieux pour l'apaiser, lui propose de garder les enfants et le chiot jusqu'à la fin de la semaine et lui conseille de rejoindre sa belle-famille à l'hôpital.

Copyright DesLivresEtVous

7- L'éloignement sournois

Cyril assure l'intérim

Lors d'un infarctus du myocarde, ou « crise cardiaque », l'artère coronaire est obstruée et ne peut plus alimenter le cœur en oxygène. La conséquence directe est la destruction partielle du muscle cardiaque.

Il faut agir sans attendre !

Jean a cumulé, depuis plusieurs années, divers facteurs de risques : stress, hypercholestérolémie, diabète et obésité. Il fume encore deux cigares et une dizaine de cigarettes chaque jour. Son médecin traitant et ami l'avait déjà mis en garde. Sa tension est montée jusqu'à 17,4, mais il l'envoie promener à chaque fois.

Il n'a pas le temps de s'en occuper…

Denise lui avait acheté un tensiomètre pour la surveiller, mais bien entendu, il est toujours dans son emballage d'origine…

Ses affaires sont importantes
et passent en priorité.
Conclusion : il est à l'hôpital !

Dès son arrivée, il est pris en charge en cardiologie. Une angioplastie est pratiquée en urgence. Cette intervention consiste à dilater les parois de l'artère obstruée.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Un ballonnet gonflable est introduit directement dans l'artère grâce à un cathéter. L'objectif est de restaurer la circulation sanguine. Vient ensuite la pose d'un stent[12].

Les conséquences d'un infarctus du myocarde sont plus ou moins sérieuses, en fonction de l'étendue de la zone asphyxiée et de la rapidité de la reperfusion[13]. Dans le cas de Jean, cette première alerte a été saisie à temps. Ouf ! Cyril a parfaitement bien réagi et moins de quarante minutes se sont écoulées entre le problème et la prise en charge médicale.

Les prochaines investigations définiront avec précision les dimensions, l'épaisseur et la géométrie du ventricule gauche. Le cardiologue prévoit une surveillance constante afin d'éviter toute complication. La semaine suivante, Jean devra subir une batterie d'examens médicaux :

- Un doppler *pour visualiser la circulation sanguine dans son cœur.*
- Une coronarographie *pour observer ses artères coronaires.*
- Une scintigraphie cardiaque *pour évaluer l'irrigation et le fonctionnement de son myocarde.*[14]
- Une épreuve d'effort *pour vérifier ses capacités cardiaques et respiratoires.*

[12] Stent : Petit dispositif tubulaire en mailles métalliques placé dans l'artère afin de la maintenir dilatée

[13] Reperfusion : Débouchage de l'artère

[14] Myocarde : Muscle qui constitue la partie moyenne de la paroi du cœur.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Jean est un malade difficile et irascible. Depuis toujours, il a l'habitude d'aller au-delà de ses limites et ne supporte pas cet incident de parcours. Son père, avant lui, avait eu la même chose. Il avait résisté, mais son corps a fini par céder…

Jean s'en souvient, mais ne veut pas admettre qu'il reproduit le schéma familial…

Cyril a déjà beaucoup de dossiers en cours et ne peut récupérer qu'une petite partie de ceux de Jean. Heureusement, sa mère Denise assume les plus urgents et les plus complexes. Elle œuvre avec son mari depuis plus de trente-cinq ans et connaît bien les affaires. Elle est capable d'assurer l'intérim, malgré la charge de travail supplémentaire que cela représente pour elle. Elle profite d'aller à l'hôpital pour finaliser certains éléments avec Jean. Il peut donc rester un peu dans la course, depuis sa chambre provisoire. Les médecins ne valident pas vraiment ce « *non-lâcher-prise professionnel* », mais Jean ne leur laisse pas le choix. Il a obtenu l'aménagement de ses journées.

Avoir une renommée bien ancrée dans la région facilite considérablement les choses…

Le corps médical accepte, malgré ses réticences, pour apaiser la colère et l'inconfort du patient. Le cardiologue avait soigné, en début de carrière, le père de Jean. Il se souvient encore de ce patient compliqué et très exigeant ! C'est le même !

Le praticien connaît bien l'importance du moral sur la guérison physique…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Denise montre aussi des signes d'épuisement. Elle est au bord de la dépression. La gestion du cabinet, ses allers-retours à l'hôpital, les critiques et exigences de son époux malade représentent un lourd fardeau sur ses épaules.

Elle accumule les tâches et doit admettre que malgré tout, elle prend de l'âge et résiste beaucoup moins bien aux aléas de la vie. Elle va bientôt fêter ses soixante-huit ans.

Habituellement, les personnes de sa génération sont à la retraite depuis quelques années et en profitent pour voyager ou couler des jours heureux. Ils sont ravis de pouvoir réaliser leurs rêves, du moins pour ceux qui ont les finances et la santé nécessaires. Denise et Jean pourraient se le permettre, mais refusent de s'arrêter… D'ailleurs, supporterait-elle un mari retraité qui passe son temps sur son canapé à regarder la télévision ? Pas vraiment. Elle en connaît quelques-uns dans leur entourage et trouve ça grotesque ! Pourtant, ces personnes estiment avoir fait leur part pour la société et méritent de rester tranquilles. Ils n'ont pas d'autre ambition.

Bien souvent, c'est là que commencent
les sentiments d'inutilité et les problèmes de santé…

Ce n'est pas du tout son cas à elle. Elle est comme son mari, férue de travail, et aime cumuler plusieurs activités. Elle adore apprendre, découvrir de nouvelles histoires à défendre, met tout son cœur pour faire éclater la vérité et rétablir la justice.

Un moyen pour elle de rester jeune…
Sa devise : « s'arrêter, c'est mourir ! »

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Jean est en convalescence

Denise est prise d'un petit étourdissement en montant dans sa voiture pour aller chercher son mari à sa sortie d'hôpital. « *Oh, ce n'est rien, j'ai mal dormi cette nuit et je n'ai pas mangé ce matin. J'ai juste avalé un café rapidement. Ça va passer* ». Elle boucle sa ceinture, enclenche la première. Sa tête tourne un peu, mais ça va. Elle parvient à se garer devant l'établissement. À nouveau, un léger vertige la fait basculer dans le couloir. Une aide-soignante l'accoste :

– *« Vous allez bien, Madame ?*
– *Oui oui, ça va. Je viens faire la sortie de mon mari.*
– *Euh, vous en êtes certaine ? Vous être bien blanche… Venez avec moi, asseyez-vous là ».* Dit l'infirmière en lui tenant le bras.

Denise tente d'avancer, mais ses jambes ne répondent plus. Elle s'écroule sur la chaise du petit bureau des secrétaires médicales. Elle est livide. L'infirmière lui prend sa tension : elle est très basse. Le tensiomètre indique 8.5. Une aide-soignante lui apporte un verre de jus d'orange et un gâteau.

Peut-être est-elle simplement en hypoglycémie ?

Denise est amenée en salle d'auscultation. Le médecin détecte une chute de tension, expliquant les étourdissements et la sensation de vertige. Le cœur de Denise bat très vite, autre symptôme associé. Elle est très fatiguée, mais ne se repose quasiment jamais. Son corps l'alerte depuis un bon moment.

Rien de grave, mais la prudence est de mise…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Par sécurité, il décide de l'hospitaliser pour faire un bilan. Elle refuse. Il insiste. Le médecin propose de repousser un peu la sortie de Jean, le temps de faire tous les examens de routine à Denise.

Il n'était déjà pas très chaud
pour le laisser rentrer chez lui…

– *« Bien sûr, si vous décidez de garder ma femme, je comprends et j'accepte de rester quelques jours de plus, à condition que vous nous mettiez dans la même chambre et que je puisse continuer de travailler. J'ai besoin d'un téléphone et de mon ordinateur.*
– *Nous allons nous débrouiller. C'est plus sage, en effet. Je préviens immédiatement votre fils ».*

Cyril arrive en trombe, inquiet. Le médecin le rassure et lui explique l'importance, pour sa mère, de se reposer sérieusement afin de lui éviter un souci majeur de santé, comme à son mari. Son cœur aussi est fatigué. Elle a eu un avertissement, elle se doit d'être attentive et de lever le pied.

Le jeune homme prend donc en charge les dossiers de ses deux parents et embauche un stagiaire pour réaliser des tâches ingrates et chronophages. Heureusement, il peut aussi s'appuyer sur Virginie, l'assistante du cabinet depuis plus de six ans. Une femme de confiance très efficace.

Elle connaît bien la clientèle
et la plupart des affaires.
Une aide précieuse pour Cyril.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Cyril ressent beaucoup de stress. Certes, il a, depuis sa plus tendre enfance, baigné dans cette ambiance juridique et a souvent entendu les échanges entre ses parents. Depuis l'obtention de son diplôme, son père a toujours été derrière lui pour valider ou invalider ses choix. Il affine ainsi ses connaissances, au fur et à mesure des dossiers traités. Il l'a bien préparé…

Le cabinet familial s'est spécialisé dans le droit des affaires depuis une trentaine d'années, raison pour laquelle il est si réputé à Bordeaux et dans son agglomération. Cette spécialisation implique de nombreuses compétences. Son rôle principal est de conseiller ses clients sur l'ensemble des aspects juridiques relatifs à la vie des sociétés et des entreprises. Il intervient dans la gestion des droits : financier, fiscal, immobilier, social et de propriété intellectuelle ou industrielle. Autrement dit, il a de multiples facettes nécessitant des mises à jour régulières de ses connaissances. Il accompagne ses clients aussi bien préventivement qu'en défense. Jean a passé toute sa carrière à peaufiner ses apprentissages, à lire des revues spécialisées pour se tenir au courant du moindre changement de loi, de modification d'article ou autres nouveautés. Cyril a l'impression d'être dépassé, pas à la hauteur de son père.

Il mesure beaucoup mieux
l'ampleur des responsabilités liées à sa fonction.

Il se pose mille et une questions sur sa légitimité à lui succéder.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

L'heure n'est pas encore venue, heureusement, ce n'est pour l'instant qu'un remplacement… Jean lui a toujours répété de ne pas donner trop d'importance à ses émotions. Pour lui, elles ne sont pas compatibles avec son travail. Un avocat en droit des affaires doit être à la fois proche et distant de son client. Sa principale occupation est de l'écouter, de comprendre sa problématique tout en mettant des barrières émotionnelles. Ensuite seulement il pourra élaborer une stratégie efficace pour résoudre le litige.

– *« Si tu mets de l'affectif dans la relation, tu vas forcément te laisser influencer et tu n'auras pas le recul nécessaire pour regarder tous les aspects du dossier. Finalement, tu risques d'échouer, de perdre ton procès, entraînant l'échec pour ton client. Crois-moi, c'est primordial de mettre des barrières. Rien ne doit t'éloigner de ton objectif.*
– *Je comprends, mais je ne peux pas être indifférent, surtout lorsque j'apprécie un client. J'aurais l'impression de le trahir.*
– *Non, tu ne le trahiras pas si tu restes centré sur son problème. Tu auras beaucoup plus de facilité pour trouver la solution en te détachant émotionnellement de sa personne.*
– *Mais… comment, père ?*
– *Tu dois le considérer comme un inconnu venant te voir pour la première fois. Ainsi, tu verras, ce sera plus facile d'être détaché. Garde toujours cette barrière lorsqu'un bureau vous sépare.*
– *Comment fais-tu, toi pour y parvenir ? Tu as des clients très anciens qui sont même devenus des amis…*
– *Justement. C'est pour ça qu'ils sont mes amis. Mon père m'a enseigné cette tactique efficace. Et aujourd'hui, je te la transmets. »*

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Cyril n'est pas convaincu par les paroles de Jean. Malgré tout, il a un tel respect pour lui qu'il accepte ce conseil. Il doit être judicieux, au vu de la réputation du cabinet. Il peut se fier à son jugement impartial, il gagne la majorité de ses procès et en évite un certain nombre à ses clients. L'ego/mental de Cyril a tendance à ressasser l'importance des émotions dans un dossier. Il doit changer sa façon de penser pour entrer dans le moule du droit des affaires…

Est-il vraiment fait pour ce métier ?
Comment œuvrer pour être au niveau de Jean ?
Et s'il ne s'en sortait pas ? S'il le décevait ?
S'il faisait couler le cabinet ?

Les doutes commencent à l'envahir sérieusement, mais il ne peut plus reculer. Aujourd'hui, son père est en convalescence, sa mère hospitalisée, en observation. Il doit se débrouiller seul. Il se doit de continuer à assurer le bon fonctionnement de l'entreprise.

Ils comptent sur lui. Il n'a pas le choix.

Une autre partie de lui, plus créative et intuitive, lui expose une façon bien plus positive d'analyser la situation.

Et si tu lui montrais tes capacités ?
Et si tu gagnais des affaires sans son intervention ?
Il serait alors très fier de toi… Fais-toi confiance !

Ses deux loups intérieurs s'affrontent. Il ressent le besoin de faire une pause, aller marcher dans la forêt pour calmer ce brouhaha mental, cette dualité intérieure…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Mickaëla, de son côté, subit également une grosse pression professionnelle. Sa prospection est efficace et le centre a acquis une belle renommée sur le bassin d'Arcachon. Les sociétés partenaires deviennent de plus en plus nombreuses. Plus l'entreprise grandit, plus la gestion administrative et financière augmente. L'activité principale consiste à mettre en place et assurer régulièrement des actions de formation à l'attention d'un public nombreux et bien ciblé. Depuis son ouverture, l'établissement a beaucoup évolué. Il est maintenant en mesure de répondre aux besoins des professionnels les plus importants de la région. Jacques est renommé pour ses conseils dans l'utilisation des fonds de formation. Il a un discours bien affiné pour inciter les dirigeants à augmenter la valeur ajoutée de leur personnel, donc de leur société et par conséquent…

Jacques développe aisément son propre centre.

L'acquisition de compétences est primordiale pour permettre à l'entreprise de rester concurrentielle. Elle représente aussi une belle opportunité pour former « sur le terrain » les jeunes diplômés aux stratégies spécifiques de la structure. Ainsi, ces nouvelles recrues ont un double avantage : apporter des idées innovantes et les modeler à l'image de l'entreprise. Mickaëla analyse le marché, prépare les rendez-vous de prospection de Jacques, saisit les commentaires après l'entretien. Un informaticien est embauché à plein temps et a conçu une base de données « maison » pour l'aider.

Elle assume évidemment cette fonction en parallèle de ses propres tâches…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Les journées sont rythmées par la préparation des dossiers d'inscription des élèves, du recrutement des formateurs vacataires, des déclarations fiscales, de la comptabilité et de l'accueil. Il lui incombe également la préparation des programmes, la réflexion de nouvelles actions mises en lumière lors de sa veille concurrentielle…

L'effectif augmente pour la soulager. Une hôtesse d'accueil et une secrétaire comptable sont embauchées. Mickaëla supervise leur travail. Malgré tout, le développement amène de plus en plus de monde à gérer, ses journées sont toujours aussi bien remplies, voire davantage. Elle est parfaitement organisée et peut donc faire face, malgré la pression. Elle arrive à trouver du temps pour écouter les doléances de ses collègues et leur prodiguer le bon conseil, au bon moment.

Mickaëla donne beaucoup d'elle-même… à ses dépens…

Cette année, Jacques a décidé de se faire accompagner pour obtenir le fameux label qualité ISO 9001. L'enjeu est important, plusieurs structures attendent cette validation avant de former leur personnel dans son centre.

Un coach spécialisé de l'AFAQ[15] passe une journée entière par semaine avec Mickaëla pour concevoir les documents officiels très administratifs et rébarbatifs.

[15] AFAQ : Association Française pour l'Assurance de la Qualité

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Les exigences de cette norme, relative au management, englobent et complètent l'assurance qualité déjà existante. Il leur faut réfléchir à ce qui doit être fait pour valoriser l'image de l'entreprise et comment le mettre en place.

Pour ce faire, ils écrivent un manuel de référence d'une centaine de pages qui reprend, avec beaucoup de précisions, toutes les tâches et actions réalisées dans le centre de formation. Aucune souplesse n'est accordée à la créativité pour la conception du document. Seule une présentation stricte, très administrative, en noir et blanc, avec un plan numéroté, est autorisée. La jeune femme s'octroie malgré tout le droit de proposer une mise en page aérée, afin de faciliter la lecture. Les textes contiennent des sigles, des expressions « imbuvables », mais obligatoires, qu'elle traduit en notes de bas de page. L'intégration d'image est strictement interdite…

Un travail très ingrat, vraiment pas passionnant, mais indispensable au développement de l'entreprise et à sa certification…

Mickaëla a un très gros avantage : elle connaît bien la structure. Elle trouve les informations très rapidement puisqu'elle les traite ou les supervise.

Elle se fait seconder par la secrétaire commerciale, nouvellement embauchée pour la soulager de l'aspect prospection. Elle conserve malgré tout la relation client, à laquelle elle tient beaucoup.

Copyright DesLivresEtVous

Pour chaque action, une fiche de procédure est ensuite rédigée, signée par le gérant, remise à chaque membre du personnel concerné et affichée dans les locaux. Tout le monde est tenu de respecter à la lettre les règles définies.

Des audits qualité se succèdent pour vérifier la bonne mise en œuvre et l'application quotidienne. La démarche demande plusieurs mois de travail acharné avec le coach de l'AFAQ. Celui-ci s'entend bien, heureusement, avec Mickaëla et la progression du dossier est efficace.

Le centre de formation est certifié ISO 9001,
quinze mois plus tard. Ouf!

Chaque jour, Cyril et Mickaëla se croisent. Bien souvent, ils reviennent quasiment en même temps du bureau, continuent d'œuvrer jusqu'aux alentours de 23 h 30. Par chance, Jacqueline s'occupe des jumeaux en leur absence : devoirs, bain, souper, confidences, jeux, balades, rangement des chambres… Elle entretient la maison, le linge et prépare des repas équilibrés.

En rentrant, les enfants sont prêts à se coucher, mais leurs parents leur accordent une demi-heure avant de se pauser pour diner.

Un instant partagé pour discuter
et lire l'histoire du soir.

Malgré tout, Mickaëla tient à conserver au moins ces instants privilégiés, même s'ils sont courts.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Au retour du déjeuner dominical chez Jean et Denise, le couple consacre l'après-midi rien que pour eux et leurs enfants.

Ils se promènent, font du vélo, de la natation ou des jeux à la maison.

Ludo bien sûr, suit en vivant sa vie de chien bien chouchouté par John et Coralie.

Un rituel indispensable à l'équilibre de tous.

Copyright DesLivresEtVous

La surprise

Jean et Denise sortent ensemble de l'hôpital, en fin de matinée. Cyril les ramène chez eux et passe le reste de la journée à leurs côtés. Ils en profitent pour faire un point détaillé des affaires en cours, mais le jeune homme leur affirme avoir la situation bien en main, grâce à Virginie.

Sans elle, il ne sait pas comment
il aurait pu tout assumer, tout gérer…

Jean est trop fier pour avouer sa gratitude à son fils. Cependant, il lui tape sur le bras avec un large sourire, sa façon de lui montrer sa reconnaissance. Avoir son épouse près de lui l'a beaucoup aidé à remonter la pente. Ensemble, ils se soutiennent et se réconfortent. Le séjour à l'hôpital a été plus acceptable. Il a bien compris la nécessité de prendre soin de son cœur fragile, de le ménager au quotidien et de suivre son traitement avec la plus grande rigueur.

Il ne sent pas malade et il est
pressé de retourner au bureau…

Denise a subi un bilan de santé complet, aucun problème n'a été décelé. Elle est simplement épuisée par son quotidien bien rempli. Son cœur s'affaiblit. Rien d'inquiétant, mais il est important de prendre l'alerte au sérieux et jouer la carte de la prudence. Elle a retrouvé ses couleurs, sa tension est redevenue normale avec le repos imposé. À elle maintenant de rester vigilante et d'écouter son corps.

Elle se sent bien, en forme, prête
à continuer sa vie.

Copyright DesLivresEtVous

Cyril invite ses parents à souper. Pour éviter qu'ils ne reprennent le travail trop tôt, Mickaëla et lui ont décidé de leur préparer une surprise. La jeune femme a quitté le bureau à seize heures, afin de concevoir elle-même le diner. Un moyen de soutenir son mari et sa belle-famille, tout en passant du temps avec les jumeaux.

Elle va les récupérer à l'école sans les prévenir et les assiste dans leurs devoirs. Ils ne sont pas habitués et apprécient la présence de leur mère. Au lieu d'aller jouer, comme les autres jours, ils préfèrent rester avec elle et participer à l'élaboration du repas. Ils épluchent des pommes, préparent une pâte brisée, répartissent la compote, déposent les pétales de fruits en cercle, s'amusant à réaliser un joli dessin, sous l'œil attendri de la jeune femme. Avec un pinceau, John étale du jaune d'œuf sur les fruits. Mickaëla met la tarte dans le four préchauffé et programme le minuteur.

Ludo est assis près de Coralie. Il attend quelque chose à manger… Il espère qu'un bout de pain, de pomme ou de fromage tombe de la table pour… atterrir dans sa gueule. Mickaëla est sous le charme de ce labrador toujours en quête de nourriture… Elle l'oblige à sauter pour attraper un petit toast de foie gras, qu'il avale d'une seule bouchée. Il la suit des yeux et attend la prochaine en remuant activement sa queue…

Elle rit. Jacqueline rit. Les jumeaux rient.
La joie règne dans la cuisine. Quel bonheur!

Copyright DesLivresEtVous

Cyril ouvre la porte, suivi de ses parents. Mickaëla leur souhaite la bienvenue et leur montre sa satisfaction de les voir en forme.

Ils s'installent dans le petit salon et Cyril leur sert un léger apéritif. Les enfants apportent les toasts. Tout le monde affectionne ce moment de convivialité. Une soirée en famille, en pleine semaine, un vrai luxe !

Pourquoi faut-il attendre de passer près de la perte d'un être cher pour apprécier sa présence ?

Les jumeaux, mis dans la confidence, éprouvent quelques difficultés à patienter jusqu'à la fin du repas. Vraiment, les adultes restent trop longtemps à table, ils veulent aller jouer à la console. Mickaëla leur donne le feu vert en apportant le dessert. La tarte est encore tiède.

La jeune femme la découpe pendant que Cyril tend à ses parents une enveloppe bleue sur laquelle un petit mot est écrit par Coralie :

« *Pour fêter votre retour à la maison, nous vous offrons ce voyage. Vous n'aurez pas d'autre choix que de vous reposer et profiter de la vie, tous les deux. Nous nous chargeons du reste, partez sans crainte* ».

Signé « *Votre famille aimante* ».

John ajoute « *Votre fils Claude est à Londres, mais il pense très fort à vous. Il ne peut pas venir aujourd'hui, mais il est de tout cœur avec nous tous. Il vous appellera tout à l'heure* ».

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Denise fond en larmes, touchée par ce geste inattendu.

Jean serre son fils fort dans ses bras. Il remercie Mickaëla en l'embrassant et prend les jumeaux par les épaules en déposant un baiser sur le dessus de leur tête.

Il ne montre jamais ses émotions, mais là…
C'est une première très appréciée…

Copyright DesLivresEtVous

Le choc

La croisière offerte par Cyril et Mickaëla à leurs parents est un combiné « culturel et détente », appelé « Nout », du nom de la Déesse égyptienne[16]. Il comprend quinze jours et quatorze nuits, au départ de Paris. Sept nuits à bord du paquebot de luxe M/S Concerto, en pension complète et sept nuits en formule All Inclusive, dans un hôtel cinq étoiles sur la mer Rouge.

Cyril accompagne ses parents à Roissy Charles-de-Gaulle. Ils prennent un café après avoir enregistré leurs bagages, embrassent leur fils avant de rejoindre la salle d'embarquement. Le vol est assez rapide et agréable. Un taxi les attend à l'aéroport de Louxor et les conduit au paquebot.

Ils s'installent dans leur luxueuse cabine, une suite prestigieuse aux fenêtres panoramiques. Denise fait le tour du propriétaire et apprécie les détails, comme à son habitude.

La pièce de vie a un salon en cuir, une table basse en marbre et sur l'autre partie, une grande table avec des chaises en cuir. En son centre trône un joli bouquet de roses.

La salle de bains comprend une baignoire à bulles et une enceinte murale permet d'écouter de la musique

[16] Nout : Déesse anthropomorphe, parfois ailée, Nout porte le signe de son nom (nou =vase) sur la tête. Nout est souvent représentée le corps courbé au-dessus de la terre. Elle peut aussi prendre l'aspect d'une vache dont le corps est parcouru par les astres ou par celui d'une femme sortant à demi d'un sycomore.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

internationale. La chambre est équipée d'un lit gigantesque avec un matelas de plus de trente centimètres d'épaisseur. Lui fait face, un écran de télévision proposant toutes les chaînes mondiales, grâce au satellite, nouvellement mis en service.

Jean ouvre le mini-bar et se sert un jus de fruits frais. Il s'installe dans le fauteuil en cuir et apprécie ce moment délicieux. Denise prend un bain. Ils ont une petite heure devant eux avant le diner.

Ils rejoignent le restaurant. Un maître d'hôtel leur attribue leur place. Ils conserveront la même tout au long de la croisière. Ils découvrent le buffet et choisissent des plats en adéquation avec leurs fragilités respectives. Un couple d'anciens banquiers s'assied près d'eux et engage la conversation. Ils font ce voyage pour fêter leur retraite. Jean et Denise se regardent, amusés. Ils terminent la soirée par une balade sur le pont du superbe navire. Ils admirent la ville de Louxor.

Le lendemain matin, ils déjeunent sur la terrasse de leur suite. Le temps est radieux. Ils montent dans le bus les amenant visiter la nécropole de Thèbes, sur la rive Ouest du Nil, la Vallée des Reines et la Vallée des Rois, où se trouvent les tombes de nombreux pharaons du Nouvel Empire.

Ils poursuivent avec les Colosses de Memnon, derniers vestiges du temple d'Amenhotep III et Deir el Bahari, le temple funéraire de la reine Hatchepsout.

Copyright DesLivresEtVous

Creusé à même le roc en 1 455, au sein de la montagne de Thèbes, il possède trois terrasses. Son architecture est à la fois harmonieuse et moderne.

Bien que dédiées au Dieu Amon, figurent également des chapelles d'Anubis et d'Hathor, la déesse protectrice des femmes. Le guide français est un égyptologue de renom. Il leur transmet des explications détaillées sur la région sacrée.

Ils retournent au bateau en fin d'après-midi, profitent de la piscine réservée aux premières classes, avant de se préparer pour diner. Ils retrouvent leurs nouveaux amis et tous les quatre, terminent la soirée devant un spectacle sons et lumières au temple de Karnak.

Le troisième jour, ils sont réveillés tôt. Un petit-déjeuner leur est apporté dans la suite avant d'aller dans la partie sud de l'ancienne Thèbes. Ils visitent alors les temples de Karnak et de Louxor. Ils sont reliés entre eux par un dromos[17] et dédiés au Dieu Amon. Le temple aux trois enceintes de Karnak appartient lui-même au complexe religieux de Karnak, un ensemble qui comprend les ruines d'autres temples, bâtiments et pylônes. Sa construction et les modifications qui ont suivi se sont étalées sur plus de 2 000 ans.

[17] Dromos : longue allée bordée de sphinx

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Le temple de Louxor, érigé au XIVème siècle avant Jésus-Christ, sous le règne d'Amenhotep III fut modifié par Ramsès II, qui y ajouta six statues monumentales et deux obélisques. Après la visite des temples, le déjeuner est servi dans le restaurant du paquebot, alors qu'il navigue vers Esna.

Le passage de l'écluse s'effectue en fin de journée.

Une soirée déguisée est organisée après le diner. La nuit se passe à bord, tandis que le navire se dirige vers Edfou. Ils s'amusent comme des jeunes gens venant tout juste de se rencontrer.

Denise ne cesse d'interroger le guide et prend beaucoup de notes. Elle conservera ses écrits jusqu'à sa retraite, moment où elle pourra peut-être écrire un livre, un vieux rêve…

Après un petit-déjeuner à bord, la navigation du bateau continue en direction d'Edfou. Denise et Jean s'offrent une excursion en calèche, jusqu'au temple d'Edfou, situé plus loin dans les terres. Ce temple est dédié à Horus, le Dieu Faucon. Il est à la fois le plus grand temple de la dynastie des Ptolémées[18] et le second sanctuaire d'Égypte, par sa taille, après Karnak.

À l'intérieur, les peintures, les inscriptions et les reliefs sont intacts. C'est le temple le mieux conservé d'Égypte.

[18] La dynastie lagide (ptolémaïque) est hellénistique issue du général macédonien Ptolémée, fils de Lagos. Cette dynastie règne sur l'Égypte de 323 à 30 avant notre ère. Les souverains laridés portent le titre de basileus et de pharaons.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

La visite des temples leur procure une sensation étrange d'apaisement, comme si leur mental s'était mis sur pause. Ils ne sont pas du tout habitués à s'arrêter, mais cet état, jusqu'alors inconnu, leur procure un parfait bien-être.

La calèche les ramène au paquebot pour le déjeuner. Lors de la remontée du fleuve vers Kom Ombo, ils visitent le temple du même nom, dédié aux Dieux Sobek, Dieu Crocodile et Haroeris, Dieu à tête d'épervier. Il est érigé sur une colline par trois Ptolémées et entouré d'un mur d'enceinte couvert de reliefs. Ils passent le reste de la journée à bord.

Le cinquième jour, ils arrivent, au petit matin, à Assouan et profitent d'une promenade en felouque autour de l'île Éléphantine qui servait autrefois de forteresse. Ils font quelques emplettes dans les commerces locaux, avant de visiter le temple d'Isis, sur l'île de Philae. Sa construction fut entamée par le pharaon Nectanebo 1er durant la XXXème dynastie et fut achevée par les Romains. Il s'agit du principal sanctuaire dédié à Isis. Ils découvrent ensuite le haut barrage et l'obélisque inachevé.

La région d'Assouan, riche de schiste, albâtre et granite rose présent uniquement dans cette partie de l'Égypte, a fourni les blocs de pierre destinés aux pyramides, statues et colosses bâtis par les pharaons. Dans la carrière de granite se trouve le plus grand obélisque connu. Il mesure 41,75 mètres.

La journée se termine par un spectacle sons et lumières au temple de Philae. La croisière sur le Nil touche à sa fin.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

La matinée est libre. Jean et Denise vont découvrir la ville d'Assouan et s'inscrivent à la visite du temple d'Abou Simbel dans l'après-midi, en car. Le bateau repart vers Kom Ombo. Pour leur dernière nuit, ils restent à bord du bateau.

La dernière semaine, ils visitent Louxor et emménagent dans un luxueux hôtel de Marsa Alam. Ils passent une journée à dos de chameau dans le désert. Leur guide français leur a vivement conseillé cette expérience inoubliable. Au retour, ils se reposent au bord de la mer Rouge, à Marsa Alam. Ils ont mal partout… Cette station balnéaire est réputée pour ses plages de sable fin et ses récifs coralliens.

En forme de U, la baie d'Abu Dabbab est connue pour ses tortues de mer et ses dugongs[19]. Le lagon El Naaba, propice au kitesurf, est séparé de la haute mer par un récif de corail. Le parc national Wadi El-Gemal, au sud de la ville, comprend un désert, des herbiers, des récifs et des îles.

Il leur reste trois jours à séjourner en Égypte. Ils ne peuvent pas quitter le pays sans visiter les célèbres pyramides. Ils demandent donc à leur guide de les amener à Gizeh, ville située sur la rive ouest du Nil, près du Caire. Sur le plateau de Gizeh, se dressent de célèbres monuments dont les trois grandes pyramides et des nécropoles royales construites au XXVIème siècle avant Jésus-Christ. La plus grande est la tombe du pharaon Khéops.

[19] Dugongs : vaches marines

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Le sphinx de Gizeh est une énorme sculpture représentant la tête d'un homme sur le corps d'un lion. Le musée de la Barque solaire présente une barque en cèdre restaurée, retrouvée enterrée près de la pyramide de Khéops.

Ils séjournent une nuit au Caire, le temps de visiter la ville. Denise a beaucoup écrit. Jean a filmé avec son caméscope et enregistré les explications du guide. Ainsi, ils peuvent conserver l'intégralité des interprétations et rentrer en France avec des souvenirs pleins la tête et plusieurs anecdotes à raconter à leurs proches. Ils ont adoré leur périple. Ils sourient à l'idée de l'écoute attentive des jumeaux qui ne manqueront pas de leur poser mille et une questions…

Un beau voyage gravé dans leur mémoire…
Merci les enfants, quel beau cadeau ! MERCI ! MERCI !

Le guide leur a donné rendez-vous sur la place centrale pour les ramener à l'hôtel. C'est leur dernière nuit en Égypte. Demain après-midi, ils reprendront l'avion pour Paris.

Ils souhaitent profiter de cette ultime journée pour faire quelques emplettes supplémentaires. Denise veut gâter son petit monde et elle estime insuffisants ses précédents achats.

Ils sortent d'un petit commerce lorsqu'ils sont surpris par deux jeunes gens. Ces derniers parlent en arabe, l'air menaçant. Ils veulent de l'argent et leurs bijoux.

Jean cherche à gagner du temps. Il demande à son épouse de retourner dans le magasin pour se mettre à l'abri.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Elle ne l'écoute pas et reste sur le trottoir, prostrée. Il leur explique, en anglais, qu'ils n'ont pas grand-chose sur eux et leur tient tête. Les hommes se fixent un long moment.

Jean résiste, malgré ses jambes flageolantes.

L'un des garçons arrache, avec une rapidité impressionnante, le sac à main de Denise. Elle tombe. Un passant court après le voleur pour récupérer le sac. Une dame l'aide à se relever.

Jean dévisage l'autre agresseur. Son regard est noir comme l'ébène. Il comprend l'urgence de réagir et lui tend quelques billets, espérant ainsi avoir la paix. L'homme les prend, lui vole sa montre et lui assène un violent coup sur le bras, avant de le dépouiller et de lui arracher ses vêtements de marque. Jean se retrouve en caleçon, impuissant et humilié, au milieu de la foule observatrice. Ce genre de scène est quotidienne dans cette rue commerçante, mais Jean et Denise l'ignoraient.

L'homme revient à la charge, donne un coup de genou dans l'estomac de Jean. Il tombe à terre, sa tête heurte le bord du trottoir…

Les passants regardent le spectacle,
mais personne ne leur vient en aide…
Ils sont seuls au monde…

Denise, impuissante, reste figée sur place. Elle ne parvient pas à réagir. Elle tremble, elle est en état de choc. Aucun son ne peut sortir de sa bouche. Elle ne réalise pas ce qu'il vient de se passer. … Tout est allé si vite !

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Une femme voilée s'approche d'elle et la prend par l'épaule pour l'amener à l'abri. Elle prend peur, se débat. Elle regarde son mari. Une grosse flaque rouge s'élargit sous sa tête… Elle se précipite vers lui en hurlant.

Elle comprend. C'est trop tard.

La femme la saisit à nouveau par le bras, lui explique avec bienveillance qu'elle veut l'aider, la protéger.

Denise ne comprend rien,
elle a l'impression de vivre un cauchemar,
elle va se réveiller et ils vont rentrer chez eux !

Comme une furie, elle regarde la femme voilée, prend peur et se précipite, sans réfléchir, dans la rue très fréquentée. Elle court au milieu des voitures, cherchant désespérément à fuir cet endroit…

La circulation est dense. Un camion ne peut pas l'éviter, elle s'écroule à son tour…

Ils sont là, tous les deux,
gisant sur la chaussée... sans vie.
La scène n'a guère duré plus de cinq minutes...

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Le grand chamboulement

Les corps de Jean et Denise sont rapatriés en France. Tout le monde est encore sous le choc. Cyril n'est plus que l'ombre de lui-même. Il confie à Virginie la lourde tâche de prévenir leurs fidèles clients et amis. Il prend quelques jours pour organiser des funérailles dignes de ce nom et à la hauteur de la réputation de ses parents. Mickaëla le seconde de son mieux. Fabienne et Christophe se joignent à eux pour les aider à passer ce cap douloureux. Ils leur sont d'un très grand soutien, comme toujours.

La cérémonie religieuse est célébrée à l'église Saint-Pierre de Bordeaux. Le monument est construit sur les boues de l'ancien port antique, à l'embouchure du ruisseau de la Devèze[20]. Un portail du milieu du XVème siècle s'ouvre sur la place Saint-Pierre. Il est décoré avec de délicates statues d'anges et d'apôtres. Sur sa partie droite, Saint-Jacques est nettement reconnaissable : il porte un chapeau à large bord sur lequel est dessinée une coquille, symbole des pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle. Sa main indique le chemin… À l'intérieur, trois nefs gothiques transportent le visiteur vers le chœur restauré. Ses vitraux sont consacrés à la vie de Saint-Pierre et à l'Assomption de la Vierge Marie.

Une effigie représente l'apôtre Saint-Pierre tenant, dans sa main droite, la clé du paradis… L'église, pourtant assez

[20] Devèze : rivière souterraine

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

imposante, est encore trop petite pour accueillir les centaines de personnes venues rendre un dernier hommage au couple. Jean et Denise étaient très appréciés de la bourgeoisie bordelaise. Ils sont nombreux à avoir eu recours à leurs services. Toute l'assistance est en état de choc. La famille, effondrée, passe un très long moment à recevoir les condoléances de chacun. Un instant très délicat et extrêmement pénible. Un buffet est organisé, pour les plus proches, dans la bâtisse familiale, après l'inhumation. Mickaëla montre une énergie incroyable pour tout prendre en charge avec Fabienne et Jacqueline. Cyril est incapable de gérer quoi que ce soit, il ne se gère déjà pas lui-même ! Il est anéanti. Il ressent une très forte culpabilité d'avoir offert cette croisière à ses parents. Sans elle, ils seraient encore vivants…

Mais ce n'est pas sa faute,
ce qui doit être est…

Aurélien, son ami médecin, lui prescrit des tranquillisants pour l'aider à passer ce cap délicat, mais plus les jours avancent, plus il se renferme sur lui-même. Il ne parvient même plus à assumer son travail, ne regarde ni son épouse ni ses enfants. Il reste couché, prostré sous la couette. La concentration devient impossible, tant sa culpabilité est importante.

Elle tourne en boucle dans son cerveau…
Il s'enfonce, peu à peu, dans une profonde dépression

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

La dépression sévère de Cyril

Cyril n'est plus que l'ombre de lui-même. Il ne parvient plus à se lever de son lit. Ses parents sont décédés depuis plus de cinq mois maintenant, mais il n'arrive toujours pas à remonter la pente. Il se sent responsable de leur mort et il refuse avec véhémence toute tentative d'apaisement de son entourage.

Virginie connaît bien le fonctionnement du cabinet et peut s'en occuper en toute confiance. Elle gère les clients, la comptabilité et prépare tous les dossiers. Elle se fait aider par une assistante juridique pour répondre au téléphone, préparer les courriers, les rapports d'audience et les débats de défense. Les avocats du cabinet ont récupéré les affaires en cours de Cyril et de ses parents. Ils ont demandé des délais exceptionnels au tribunal. Au vu des circonstances, quelques mois de sursis leur ont été accordés. L'un des plus proches collaborateurs de Cyril pallie les urgences et seconde Virginie. Les décisions importantes sont prises lors de réunions du personnel du bureau, en attendant que l'avocat soit apte à reprendre ses fonctions et assurer la succession de l'entreprise familiale.

Aujourd'hui, l'état de Cyril semble s'empirer à nouveau. Jusqu'à maintenant, Aurélien arrivait à le maintenir « à peu près » pour franchir les étapes du deuil. Malheureusement, il reste bloqué dans la phase de peur, figé par une grosse culpabilité incontrôlable. Il n'a aucune énergie, parvient à peine à passer du lit au fauteuil et du fauteuil au lit. Plus rien ne l'intéresse.

Copyright DesLivresEtVous

Lui, si avide de travail et de lecture, n'a pas ouvert un dossier, pas lu une seule page depuis ce fameux jour… Mickaëla fait preuve de beaucoup de patience pour l'aider. Elle tente de le divertir, de lui parler de choses agréables, des enfants, mais à chaque fois, il l'envoie balader ou ne réagit pas du tout.

Sa seule réponse reste, inlassablement : « *c'est ma faute s'ils sont morts, j'aurais dû être là pour les protéger. On sait que l'Égypte est un pays dangereux, mais non, je les ai envoyés là-bas se faire assassiner ! Jamais je n'aurais dû acheter ces foutus billets de croisière. Tu ne comprends pas que je les ai tués ?* ». Plus elle insiste, plus il s'énerve. La colère est encore bien présente, mais il la gère malgré tout un peu mieux. Il n'est absolument pas apte à prendre quelconque décision lorsque Jérémie vient avec un dossier particulier. Il n'a pas l'énergie nécessaire ni la capacité psychologique d'analyser une situation. L'avocat avide d'affaires complexes n'a plus la patience d'éplucher les articles de loi pour défendre son client. Il est hors course…

Le droit ne l'intéresse plus,
d'ailleurs, plus rien ne l'intéresse !

Il néglige son épouse, ne la regarde plus. Elle se démène comme un beau diable pour continuer à gérer son emploi prenant, ses jumeaux de sept ans et son mari dépressif. Elle prend sur elle, puise dans ses ressources les plus profondes pour tenir le coup, mais c'est loin d'être évident. Parfois, elle craque, mais se ressaisit rapidement. Elle s'interdit tout écart, elle doit être forte pour deux…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Jacques est, de son côté, de plus en plus exigeant et se décharge sur elle pour mener à bien le centre de formation. Il a beaucoup de mal à comprendre que Cyril soit encore dans le même état, plusieurs mois après le drame.

Ce n'est plus un enfant,
il pourrait se montrer adulte !

Mickaëla est devenue le pilier de sa société et rien ne peut s'enclencher ou se dérouler correctement sans elle. Il le sait, il en abuse.

Malgré tout, elle parvient
à tout mener de front.

Cette situation dure depuis six mois maintenant. Aurélien ne constate aucune amélioration de l'état psychologique de son patient. Il a préféré attendre pour le laisser dans son environnement naturel et favoriser sa guérison. Il ne reste jamais seul. Jacqueline vit sur place, s'occupe des enfants et de la maison pendant que Mickaëla est au bureau. Le soir, elle lui tient compagnie, lit des livres à haute voix pour lui changer les idées. Mais il reste figé, les yeux rivés sur le plafond de leur chambre, sans bouger. Parfois, son regard croise le sien, mais il est vide, sans expression aucune.

Où est passé son époux ?
Il n'est plus que l'ombre de lui-même !

Ce matin, la jeune femme prend peur. Son mari n'est pas comme d'habitude. Il est assis sur le rebord du lit, fixe le sol et se balance d'avant en arrière. Elle n'aime pas ça du tout !

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Il répète en boucle, d'un ton calme et tranquille : « *Je vais vous rejoindre aujourd'hui, mes chers parents. Je dois réparer mon erreur. J'arrive !* » Une bouteille de whisky vide est à terre…

Elle prend peur et appelle Aurélien.

Aurélien et Mickaëla sont en grande discussion lorsque Jacqueline revient des courses. Les médicaments et l'attention de tous ne suffisent plus à le sortir de sa léthargie. Le médecin décide d'hospitaliser son patient : « *Nous devons passer à la vitesse supérieure et le garder en psychiatrie. Il pourrait attenter à sa vie, je ne veux pas prendre ce risque. Il a mélangé alcool et antidépresseurs, il ne sait plus ce qu'il fait ni ce qu'il dit. Je voulais lui éviter ça, mais je n'ai plus le choix, Mickaëla, je suis sincèrement désolé* ».

Mickaëla appelle Jacques : « *Ne comptez pas sur moi ce matin, je serai absente. J'accompagne Cyril à la clinique. Je serai peut-être là en début d'après-midi, mais ce n'est pas sûr. Je vous tiens au courant* ». Elle ne lui laisse aucune chance de répliquer et raccroche.

Cyril regarde la route sans la voir. Il n'a aucune réaction lorsqu'une moto les frôle, faisant sursauter la jeune femme. Le deux-roues a surgi de nulle part et a bien failli terminer sa course sur le capot de la voiture… Il arrivait de sa gauche à toute allure, elle n'a rien vu !

Ils l'ont échappé belle !

Mickaëla est encore tremblante lorsqu'elle se gare sur le parking de la clinique. Aurélien a prévenu le personnel de leur arrivée et Cyril est immédiatement pris en charge.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Il est installé dans une chambre seule et le chef de service vient le voir dans l'heure qui suit. Son pronostic est pessimiste.

Cyril fait une très grave dépression et il a des idées suicidaires. Il est contraint de l'hospitaliser sur-le-champ. Le jeune homme refuse, se débat avec virulence. Il semble avoir retrouvé l'énergie et court dans le couloir en insultant le médecin. Deux infirmiers le maîtrisent en l'attrapant chacun par un bras. Le psychiatre lui administre un sédatif puissant. Il est allongé de force sur le lit. Ses poignets sont attachés aux barreaux relevés, pour éviter la chute.

Mickaëla hurle derrière eux, refuse que Cyril subisse une telle humiliation. Elle précise que son mari n'est pas fou et n'a rien d'un psychopathe. Il est juste profondément touché par le décès brutal de ses deux parents et n'arrive pas à s'en remettre. Elle s'énerve en le voyant reparti dans son monde, inerte. Elle ne supporte plus son état léthargique et décharge aussi sa colère sur l'infirmière. Le psychiatre s'interpose et conduit la jeune femme dans son bureau pour lui expliquer la situation :

– *« Votre mari est victime d'une dépression sévère. Ne suivez pas le même chemin en vous détruisant à votre tour… Vous ne les ramènerez pas et ça ne l'aidera pas à guérir. Il a besoin de vous.*
– *Justement, je dois être là pour lui.*
– *Pas pour le moment.*
– *Comment ça pas pour le moment ?*
– *Je vous suggère de nous le laisser quelque temps et de prendre quelques jours de repos.*

– *Mais vous plaisantez ? Comment voulez-vous que je me repose quand je le vois dans cet état ?*
– *Vous en avez besoin. Et ce n'est pas en résistant que vous l'aiderez à aller mieux. Sombrer à votre tour vous pend au nez, faites attention et acceptez de vous reposer un peu.*
– *Peut-être, mais je ne peux pas m'absenter de mon travail. Et j'ai deux enfants encore petits.*
– *Oui, je comprends, mais c'est important aussi pour vous.*
– *Très bien. J'ai pris ma journée.*
– *Un bon début. Qui peut s'occuper de vos enfants ?*
– *J'ai une nounou à demeure, elle les gère bien.*
– *Parfait. Cependant, afin que le traitement soit efficace, il vaudrait mieux éviter de venir le voir pendant une à deux semaines.*
– *Quoi ? Mais pourquoi ?*
– *Appelez pour avoir des nouvelles, mais vous voir ne l'aide pas.*
– *Comment ça ? Que voulez-vous dire ?*
– *Lorsqu'un patient est en phase de peur, il ne contrôle plus ses émotions. Voir ses proches aggrave son état. Vous infliger sa souffrance lui est intolérable. Déjà qu'il culpabilise de la mort de ses parents, inutile d'en rajouter. Il n'est pas capable d'absorber ce trop-plein d'émotions.*
– *Si je comprends bien, vouloir le laisser dans son environnement familial était une erreur ?*

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

– *Non, pas une erreur. C'était bien de l'avoir tenté, mais vous constatez vous-même qu'il n'y a aucune amélioration de son état en vous voyant tous les jours. Il se sent coupable de vous faire subir tout ça. Ça ne l'aide pas, bien au contraire.*
– *Alors, vous préconisez qu'on se sépare pour qu'il aille mieux ?*
– *En quelque sorte, oui, mais pas comme vous l'entendez bien sûr. Vivre chez lui ne fait que le maintenir dans cet état morbide de culpabilité qui pourrait devenir pathogène si nous n'agissons pas immédiatement. Accepter de l'hospitaliser quelque temps va l'aider à continuer les phases de deuil au lieu de rester bloqué sur celle de la peur, dans laquelle il se maintient depuis plusieurs mois.*
– *Très bien. Je vous fais confiance. Mais que vais-je dire à mes enfants ?*
– *Qu'il est parti pour son travail et qu'il reviendra bientôt.*
– *Bon, je vais suivre vos conseils. Tenez-moi au courant, s'il vous plait, je suis inquiète et je ne sais plus quoi faire pour l'aider. C'est mon mari, vous comprenez, Docteur ? Je ne le reconnais plus…*
– *Oui, je comprends ; c'est difficile, c'est normal de réagir ainsi. Mais restez confiante, on va bien s'en occuper et il va s'en sortir. Je le connais, il est fort.*
– *Il était…*
– *Il va l'être à nouveau. Gardez la confiance et la foi. Tout va s'arranger. Soyez juste patiente et prenez soin de vous, c'est important pour vous, pour lui, pour vos enfants, pour vous tous ».*

Les trois premières semaines d'hospitalisation de Cyril sont très difficiles à vivre pour Mickaëla. Elle s'occupe de manière intense, pour éviter de penser.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Pour tenir le choc, elle occupe son esprit en permanence, œuvre dans le centre de formation à corps perdu. Elle cherche à oublier les derniers évènements, beaucoup trop douloureux, à la limite du supportable. Elle aussi a rencontré quelques difficultés à accepter le départ précipité de ses beaux-parents. Malgré leur bourgeoisie et leur façon de parler, parfois dérangeante pour elle, elle les appréciait. Ils étaient, en dépit de leur côté envahissant, des personnes attentionnées et bienveillantes pour le bonheur de leur fils et de leurs petits-enfants. Ils l'avaient accueillie avec respect au sein de la famille. Elle leur doit au moins ça. Ils auraient pu lui mettre des bâtons dans les roues, puisqu'elle venait d'une catégorie sociale nettement inférieure… avec un passé trouble.

Fabienne l'aide énormément
à rester debout…

Elle représente vraiment sa seconde maman et la personne la plus importante de sa vie, en plus de son mari et de ses enfants bien entendu.

Elle lui est d'un tel soutien ! Elle a toujours été présente dans les difficultés comme dans le bonheur !

Les jumelles passent chaque soir après les cours et dinent souvent avec elle et les enfants. Jacqueline se retire dès que le repas est terminé pour les laisser en famille. Une marque de respect très appréciée de Mickaëla, même si elle la considère comme un membre du clan à part entière.

Merci Jacqueline. Heureusement qu'elle est là !

Copyright DesLivresEtVous

Mickaëla ne peut obtenir de droit de visite qu'à la fin de la troisième semaine. Jusqu'alors, elle appelait chaque jour. L'infirmière lui répétait, inlassablement : « *Son état s'améliore peu à peu. Il faut encore de la patience, restez confiante* ». Elle n'a jamais pu obtenir davantage d'informations au téléphone…

Mickaëla se sent frustrée,
mise à l'écart, rejetée…

Nous sommes samedi, le réveil indique treize heures trente. Elle est un peu inquiète. Elle avale rapidement un café, revêt la robe noire préférée de son mari, coiffe ses longs cheveux en chignon, accroche à son cou le collier qu'il lui a offert à Athènes, embrasse ses enfants et monte dans sa voiture.

Son cœur bat la chamade lorsqu'elle arrive à l'accueil de la clinique. Une secrétaire lui indique l'ascenseur pour se rendre au troisième étage. Elle frappe à la porte 333 et entend un très léger « *Entrez* ». Sa main tremble en tournant le loquet… elle pénètre dans une pièce sombre. Son mari est allongé sur le dos, les yeux fermés. Elle s'assied près de lui, prend sa main dans la sienne, lui dépose un baiser sur les lèvres et pose sa tête dans le creux de son épaule. Il entrouvre les paupières, l'observe quelques secondes avant de les refermer.

Elles sont si lourdes !

Sur sa bouche se dessine un léger sourire… Il semble heureux de la voir, comme l'indique la lueur furtive qu'elle a vue dans ses yeux. Abruti par les médicaments, il est incapable de les garder ouverts…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Mickaëla se montre guillerette, lui parle avec engouement et lui remémore leur voyage en Grèce. Il sourit très légèrement, les yeux toujours fermés. Elle n'en peut plus de le voir ainsi, sans réaction… Elle l'embrasse et quitte la pièce, à la recherche du médecin. Une infirmière l'informe qu'il n'est là que le matin, mais elle peut prendre rendez-vous pour le lendemain. Elle valide la fin de la matinée. Elle quittera le bureau un moment pour honorer son engagement.

Elle quitte l'établissement, en larmes.
Qu'ont-ils fait à son mari ?

Il ne semble pas conscient de son environnement, il ressemble à un zombie. Il est hors de questions qu'elle le laisse dans cet état de légume. Elle ne peut pas l'accepter. Sans même prévenir, elle déboule en trombe dans le cabinet de leur ami Aurélien. Il est en consultation. Une femme est allongée sur le divan du bureau, les yeux fermés. Respectueuse, elle ressort et s'assoie dans la salle d'attente. À peine la patiente a-t-elle franchi le pas de la porte que Mickaëla se précipite dans le cabinet médical. Elle ferme brutalement la porte en prenant le bras du thérapeute. Elle le regarde droit dans les yeux et rétorque, d'un ton déterminé qui n'accepte aucune résistance :

– *« Écoute-moi bien, Aurélien. Je t'ai fait confiance, mais, là, tu vois, Cyril est dans un état léthargique que je ne peux pas accepter et encore moins supporter. Tu m'as interdit de le voir pendant trois semaines, soi-disant pour le protéger. Mais là, je doute qu'il s'agisse de protection. Vous en avez fait un légume, ce n'est plus mon mari.*
– *Mickaëla, calme-toi, s'il te plait.*

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

– *Me calmer ? Tu me demandes de me calmer ? Mais Cyril n'a plus aucune réaction, plus aucune vie ! Quand il m'a vue, il a eu un léger sourire, mais ses yeux ne tenaient pas ouverts… Tu trouves ça normal, toi, de mettre ton ami dans cet état de déchéance ? Tu crois que c'est comme ça que tu vas soigner son mal-être ? Que tu vas l'aider à faire son deuil et reprendre sa vie en main ?*
– *Mickaëla, calme-toi, s'il te plait*
– *Non, tu ne sais dire que ça « calme-toi » ? Je ne me calmerai pas tant qu'il ne sera pas redevenu comme avant.*
– *Un peu de patience, son état s'améliore même si c'est long.*
– *Non, l'abrutir de médicaments chimiques ne va pas améliorer son état. Vous ne faites que le maintenir en survie, je ne peux pas accepter ça, Aurélien, je n'en peux plus de le voir ainsi.*
– *Parfois, nous n'avons pas le choix, Mickaëla, fais-moi confiance, s'il te plait.*
– *Non, désolée, je ne peux pas. Je veux retrouver mon mari comme avant.*
– *Tu ne pourras pas, il y aura toujours un avant et un après…*
– *Mais tu te rends compte de ce que tu me dis ? Je sais qu'il est fort et qu'il va s'en remettre. Je l'aiderai.*
– *Avec ton emploi du temps trop chargé ?*
– *Je prendrai un congé s'il le faut, mais je te demande de le faire sortir aujourd'hui et d'alléger son traitement.*
– *Non, désolée, je ne peux pas faire ça, ce serait une grave faute professionnelle de ma part.*

Copyright DesLivresEtVous

– *Alors diminue ces putains de médocs absurdes, ils détruisent son cerveau à petit feu, il ne réagit même plus…*
– *Je sais, je comprends, ce n'est pas facile pour toi.*
– *Et pour lui ? Tu y penses ? Tu crois qu'il apprécierait de se retrouver comme une feuille de salade sur un lit d'hôpital ? Il n'est pas conscient de son état, du moins je l'espère ?*
– *Non, il est comme endormi pour apaiser ses pensées suicidaires. Je te rappelle qu'il voulait en finir, il faut prendre ça au sérieux.*
– *Bien sûr, mais pas en atteignant sa dignité ! Car là, il n'a plus aucune dignité, il ressemble à un zombie. Regarde-le, Aurélien. Reconnais-tu ton ami ? Franchement ?*
– *Nous le sortons une fois par jour pour faire le tour du parc.*
– *Vraiment ? J'aimerais bien le voir marcher, au moins.*
– *Il marche, même s'il doit être tenu par deux infirmières.*
– *Ah oui, super ! Il ne peut même pas marcher seul tellement il est abruti avec ta chimie…*
– *Mickaëla, je comprends ta colère et je te propose de t'asseoir, nous allons trouver une autre solution. Moi non plus ça ne me plait pas de le maintenir dans cet état. C'est mon ami et ce n'est pas simple pour moi non plus. Je suis pris entre le marteau et l'enclume. Les études prouvent que ce traitement est efficace, il donne de bons résultats.*
– *Vraiment ? Et dans combien de temps ? Il est hospitalisé depuis près d'un mois et rien ne change, il n'y a aucune amélioration. Il est encore pire qu'à son arrivée. Les enfants réclament leur père, ils ne comprennent pas pourquoi ils ne peuvent pas venir lui rendre visite.*
– *Ça ne serait pas une bonne idée !*

Copyright DesLivresEtVous

– *Effectivement. Je ne veux pas qu'ils aient cette vision de leur papa, pas comme ça.*
– *Moi non plus…*
– *Nous sommes d'accord. Mais je leur dis quoi, moi ?*
– *Qu'il est parti en voyage d'affaires !*
– *Déjà fait, mais ils ne sont pas débiles ! Ils voient bien mon inquiétude, ressentent que quelque chose d'anormal se passe. Je leur ai avoué son hospitalisation. Je ne pouvais plus leur mentir, j'ai toujours fonctionné ainsi. Ils insistent pour le voir, je trouve ça normal et même sain. Pas toi ?*
– *Oui, bien sûr, c'est vrai. Tu as raison, il faut leur dire la vérité.*
– *Alors, on fait quoi pour Cyril ? On continue à le bourrer de cochonneries jusqu'à la Saint-Glinglin ou on étudie une autre possibilité de le sortir de cet état insupportable ? C'est toi le médecin, pas moi !*
– *Bon, écoute. Je te propose quelque chose.*
– *Quoi ?*
– *Je ne peux pas arrêter le traitement, ce serait trop dangereux et surtout contre-productif, psychologiquement. Mais je vais réduire peu à peu le dosage de son principal antidépresseur. C'est vrai qu'il a une dose importante, mais…*
– *Ah, tu vois, toi aussi tu trouves que c'est trop fort…*
– *Mickaëla, s'il te plait, laisse-moi parler. Je n'ai pas eu le choix, à son arrivée. Au bout d'une dizaine ou une quinzaine de jours, si tout se passe bien, je réduirai aussi le second, jusqu'à peut-être le supprimer.*

Copyright DesLivresEtVous

Je verrai en fonction des réactions de Cyril. Quand il reprendra le dessus, on avisera de la suite. Je vais y aller très très progressivement.

– *Combien de temps vas-tu le garder ?*

– *Je l'ignore, Mickaëla.*

– *Aurélien, dis-moi la vérité. Il va s'en sortir ou il va finir ainsi ? Tu es au courant que son grand-père paternel a fini au bout d'une corde ?*

– *Oui, je le sais. C'est pour ça que je dois être très prudent.*

– *Je veux retrouver mon mari, Aurélien, je veux retrouver Cyril…*

– *Je comprends que pour toi c'est long et difficile, mais je n'avais pas le choix. Quand tu m'as appelé, il était au bord du suicide. Je devais passer par ce traitement de choc pour le stabiliser. Maintenant, je vais voir s'il peut s'adapter avec des doses inférieures, mais je ne peux rien te garantir. Tu sais, avec ce genre de médicaments, il faut être très prudents. Je me dois d'y aller par paliers et m'assurer de son état psychologique. Je vais, en même temps, dès qu'il en sera capable, débuter la psychothérapie.*

– *Super. Avec toi ?*

– *Non, Mickaëla, pas avec moi.*

– *Mais pourquoi ? Tu es psychiatre et en plus, tu es chef de service, non ? Je ne te comprends pas, là !*

– *Oui, c'est la raison pour laquelle je ne peux pas. Cyril est mon ami.*

– *Justement, c'est pour ça qu'il faut que ce soit toi. J'ai confiance en toi, je veux que ce soit toi qui le prennes en charge, Aurélien, please !*
Je ne peux pas, Mickaëla. Je vais t'expliquer pourquoi. Il nous est vivement déconseillé, nous les psychiatres, de traiter des patients trop proches. En fait, l'affectif pourrait prendre le dessus et les effets seraient moindres. Les études le prouvent…

Copyright DesLivresEtVous

– *Mais je me fous de tes études… Tu te caches derrière tes foutues études pour sauver ta peau. Mais, là, on parle de mon mari, de ton ami, pas de cobayes sur lesquels on étudie les réactions…*
– *Écoute Mickaëla, s'il te plait, laisse-moi parler…*
– *OK, pardon, vas-y.*
– *L'exercice de la médecine, particulièrement de la psychiatrie, est fondé sur une relation professionnelle de confiance. Le thérapeute doit toujours agir dans l'intérêt de son malade. L'intégrité nécessaire dans la qualité des soins fournis peut effectivement être compromise lorsqu'il existe un lien émotionnel entre le médecin et son patient. Pendant mes études, ce sujet a été abordé maintes fois. Nos professeurs nous ont fortement déconseillé d'agir sur nos proches et de préférer les confier à un confrère ou à une consœur.*
– *Mais pourquoi ? À cause du fait que tu connaisses tes proches ?*
– *Exactement. Nous connaissons les forces et les faiblesses de nos proches, leur histoire, parfois leurs confidences. Ce lien affectif pourrait empêcher le thérapeute de poser certaines questions « indiscrètes » à son ami, même si elles sont nécessaires. De son côté, le patient peut éprouver une certaine pudeur et ne pas vouloir dévoiler certains éléments qu'il dirait facilement à un inconnu. Ces petits éléments ont une importance capitale dans les séances de psychothérapie et peuvent déclencher des solutions à la problématique. Si le patient ne les évoque pas, le médecin n'a pas une boule de cristal pour les deviner. Tu comprends ?*
– *Oui, je comprends mieux. Merci de ta franchise, Aurélien.*
– *Avec plaisir. C'est aussi mon ami cher…*
– *Tu as mon feu vert pour agir… dans l'intérêt de Cyril.*

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

– *Merci. Je te donne simplement un élément important qui va t'aider à tenir le coup et ensuite à l'aider lui, pour remonter la pente.*
– *Super, c'est quoi ?*
– *Voilà. La dépression est une maladie courante qui doit être prise très au sérieux. Elle se dessine en trois cycles. La première, dans laquelle Cyril est encore, est la prise en charge médicamenteuse. Comme dans toutes les maladies, la science démontre qu'il existe un processus naturel vers la guérison. D'abord, nous nous occupons des messages transmis par le corps, nous donnons des médicaments pour atténuer les symptômes. Le traitement va peu à peu restaurer le fonctionnement normal du cerveau et permettre au patient de retrouver l'appétit, le sommeil, l'énergie.*
– *Ce cycle dure combien de temps, en principe ?*
– *Entre trois et six semaines, parfois un peu plus, en fonction de l'état général de la personne, de son environnement et de ses ressources.*
– *OK, donc, nous ne sommes pas loin des six semaines.*
– *Oui. Ensuite, le deuxième cycle, très important, est celui de la stabilisation. Il faut éviter les hauts et les bas émotionnels du patient. Plus l'importance de la maladie est élevée, plus ce cycle de consolidation prend du temps. Je ne suis pas très inquiet sur celle-là. Cyril est quelqu'un de fort, de volontaire, un acharné de travail et surtout, il remonte très vite la pente, en général. Mais comme le deuil a été brutal et concerne ses deux parents, il va nous falloir beaucoup de patience pour qu'il puisse se stabiliser dans de bonnes conditions. Cela peut prendre entre six mois et un an, mais il sera rentré chez vous et aura repris sa vie normale à ce moment-là. Donc, ça ira.*
– *D'accord. Et le dernier cycle ? Tu m'as parlé de trois cycles.*

© Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous

– *Connaissant ton mari, il ne va pas être si simple. Il sera utile de l'amener en introspection pour comprendre sa perception des choses, particulièrement pour faire le deuil de ses parents. Il faudra l'inciter à suivre des séances avec un psychologue pour lui créer un nouveau socle, redonner un sens à sa vie. Ne t'inquiète pas, je te conseillerai une thérapeute efficace quand nous en serons là. Elle a de très bons résultats sur ses patients et elle est à deux pas du cabinet de Cyril. Il lui sera donc facile d'y aller, même à l'heure du déjeuner. On en reparlera en temps voulu. Tu vois, il y a des solutions pour l'aider.*
– *Et… il aura toujours des médicaments à prendre ?*
– *Oui, pendant plusieurs mois, peut-être deux ou trois ans, on verra. Mais ce qui l'aidera vraiment, ce sera ta présence, ton écoute. Il aura besoin de toi, de ses enfants, de ses amis.*
– *Merci, Aurélien, merci beaucoup pour cette discussion qui m'apaise un peu et me redonne de l'espoir. Quand puis-je revenir voir Cyril ?*
– *Quand tu veux. L'après-midi de préférence, le matin, nous avons les visites et les soins.*
– *Quand démarres-tu la diminution de l'antidépresseur ?*
– *Demain matin. Je vais m'entretenir tout de suite avec Justin, un homme de confiance. Je l'ai choisi pour suivre Cyril, il est sérieux et très professionnel. Je te raccompagne.*
– *Merci Aurélien. À demain.*
– *Embrasse les jumeaux pour moi et garde la confiance et la foi. Il va s'en sortir. Sois là quand il va quitter la clinique, il va en avoir besoin.*
– *D'accord. »* dit la jeune femme en lui déposant un baiser sur la joue.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

La renaissance de Cyril

La solution adoptée par Aurélien semble fonctionner. Mickaëla est heureuse d'avoir fait confiance à leur ami commun, même si l'amélioration ne va pas aussi vite qu'elle l'aurait espéré. La diminution très progressive des doses d'antidépresseur principal a un effet bénéfique sur Cyril. Il lui faut environ trois semaines de début de sevrage pour commencer à rester éveillé deux heures d'affilée. Il s'intéresse à nouveau au journal télévisé, peut regarder un film en entier, ce qu'il ne pouvait plus faire depuis le décès de ses parents. Il ne dort qu'une heure trente entre chaque phase d'éveil, c'est plutôt encourageant. Il apprécie réellement les visites de Mickaëla. Elle est aux petits soins, malgré sa propre fatigue…

La journée, elle travaille toujours autant. Jacques la soulage un peu, mais il montre un certain agacement lorsqu'elle quitte le bureau, vers dix-huit heures pour rejoindre la clinique. Parfois, elle déjeune avec Cyril, dans sa chambre. Aurélien étant le chef de service, elle obtient ces quelques privilèges. Au bout d'un mois supplémentaire, les jumeaux sont enfin autorisés à rendre visite à leur père le week-end, pour le plus grand bonheur de tous.

La famille se retrouve et peut profiter
du joli parc verdoyant de l'établissement de santé.

Les enfants sont contents de jouir de ces instants de bonheur avec leurs parents. Eux aussi ont été chamboulés par le départ brutal de leurs grands-parents et de l'inquiétude de leur mère, qu'ils voyaient encore moins…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Le retour à la normale s'annonce enfin au bout d'un trimestre d'hospitalisation de Cyril. Il est heureux de rentrer chez lui et de se réapproprier son environnement familier. Il doit suivre son traitement médicamenteux durant quelques mois et les séances de psychothérapie encore un certain temps. La psychologue éprouve quelques difficultés à le faire parler de son enfance, même s'il comprend que l'une des clés de sa guérison passe par cette étape. Il refuse catégoriquement d'aborder cette période…

Se serait-il passé un élément important qu'il cherche à oublier de toutes ses forces ?

Mickaëla organise une réception le samedi suivant pour fêter le retour de son cher mari. Elle est si heureuse de le retrouver à peu près « comme avant » ! Seuls les plus proches amis sont conviés à la soirée : Aurélien et son épouse, ses deux collègues avec leurs conjoints respectifs et son frère Claude, à nouveau célibataire. Il vient de se séparer de Sylvia et n'a pas l'humeur joyeuse. Malgré tout, il se montre chaleureux avec Cyril. Claude vit depuis trois ans à Londres, où il travaille dans une agence de communication… Son bégaiement a disparu grâce à une psychothérapie comportementale…

Un comble pour un bègue !

La vie reprend son cours. Cyril retrouve peu à peu ses activités et travaille trois jours par semaine depuis la maison. Il a encore besoin d'être seul dans son environnement, lorsque Mickaëla est au bureau et les enfants à l'école.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Cette solitude lui est vraiment salutaire, elle est indispensable à sa reconstruction. Durant ces journées de télétravail, Jacqueline veille particulièrement sur lui, afin d'éviter une rechute et rassurer Mickaëla. Il continue les antidépresseurs, mais a décidé, contre l'avis d'Aurélien, de son épouse et de ses amis, d'interrompre sa psychothérapie, estimant que ça ne lui sert à rien…

Pour lui, seul le temps l'aidera
à accepter la mort de ses parents.

Il refuse d'en parler, occultant cette période avec puissance. Ses collègues s'inquiètent un peu, mais il leur dit, d'un ton sec et très ferme ne méritant aucune répartie : « *Par respect pour mes parents, arrêtez vos enfantillages, respectez ma vie, respectez-moi ! Je vous remercie sincèrement d'avoir assuré la transition entre mon père et moi. Maintenant, sachez-le, je suis tout à fait capable de reprendre la direction du cabinet. Dès l'instant que mon boulot est fait correctement et que vous avez les moyens de satisfaire vos clients, le reste n'a pas d'importance, je ne veux rien savoir, rien entendre* ».

Se construirait-il une nouvelle carapace de protection
pour fuir une réalité trop difficile à accepter ?
Reproduirait-il la rigidité familiale ?

Les mois et les années passent ainsi. Une certaine routine s'installe. Jacqueline vit toujours dans leur foyer et s'occupe des jumeaux. Elle les voit beaucoup plus que leurs propres parents… Heureusement pour eux, elle veille au grain et leur évite de déraper, surtout pendant la période de l'adolescence.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Cyril emprunte les traces de son père. Il s'est donné un objectif plus qu'ambitieux : arriver au même niveau que lui, afin de lui rendre un hommage digne de ce nom, au détriment de sa vie personnelle. Il suit, de façon inconsciente, le même chemin de rigidité extrême que lui. Il ne supporte pas la moindre erreur de la part de ses collaborateurs ou de leur assistante Virginie et mène le cabinet d'une main de fer, comme le faisaient son père et son grand-père avant lui…

Il ne vit que pour son entreprise.
Rien d'autre n'a d'importance à ses yeux,
pas même son épouse qu'il ne remarque même plus…

Comme son père l'a fait avec lui, il formate, au fil des ans, John afin qu'il puisse, un jour, reprendre la succession du cabinet. Il surveille de près les résultats scolaires de son fils et se montre très exigeant. Aucune note en dessous de quinze n'est tolérée. John grandit donc avec cette peur au ventre de décevoir son père. Il travaille tard le soir et le week-end pour maintenir un bon niveau et la considération de Cyril.

Il reproduit à la perfection le schéma paternel…

Mickaëla lui rappelle régulièrement cette ressemblance, mais il refuse de l'entendre, s'énerve, coupe court à la conversation et repart sur son ordinateur en grommelant… Cyril se montre un peu plus souple avec Coralie, mais exige beaucoup d'elle également. Il ne l'obligera pas à être avocate, il a bien compris son désintérêt pour le droit et la justice.

C'est une fille, c'est différent….

Cependant, il la pousse à choisir de grandes études… Elle a la capacité de devenir médecin, l'humain l'intéresse particulièrement.

Il a décidé qu'elle poursuivra ses études à la faculté de médecine de Pessac !

Les enfants doivent respecter les valeurs familiales et se donner tous les moyens de prospérer dans leur vie. Pour lui, le summum de la réussite implique : une situation honorable, un mariage avec une personne issue d'une famille « de la haute », une grande maison, des voitures dignes de leur niveau social et un compte en banque bien garni. Les hommes de sa généalogie ascendante doivent impérativement assurer la continuité du nom et de l'entreprise familiale. Les femmes peuvent choisir une voie, à condition d'être suffisamment élevées dans la société.

Ces valeurs sont indispensables pour s'accomplir dans la vie et honorer ses ancêtres.

Mickaëla, de son côté, réagit à l'éloignement et à la rigidité extrême de son mari en œuvrant encore plus pour le centre de formation, qui devient son refuge, malgré le stress qui s'accumule au fil des mois et des années.

Sous prétexte que l'entreprise évolue et prend de l'ampleur, elle se donne à corps perdu dans les multiples tâches qui lui incombent. Elle a beaucoup de difficultés à déléguer et son perfectionnisme l'amène à travailler près de soixante-cinq heures par semaine.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Elle a enfin obtenu, l'an passé, la prise en compte de ses nombreuses heures supplémentaires auprès de Jacques. Effectivement, en plus de deux décennies, le centre a beaucoup grandi. Aujourd'hui, Mickaëla chapeaute une douzaine de personnes, employées à temps complet, une quinzaine de formateurs vacataires et connaît à la perfection le fonctionnement des OPCA, des entreprises partenaires et jongle au quotidien avec les divers dossiers. Elle préfère en assurer la gestion, même si elle confie certaines tâches basiques à sa secrétaire. Elle a beaucoup de difficultés à déléguer, estimant qu'elle seule peut gérer correctement la conception des programmes et le suivi des interventions. La complexité du domaine de la formation lui donne cette rigidité supplémentaire… au détriment de sa vie personnelle.

Mais, au fond,
est-elle irremplaçable ?

Mickaëla et Cyril partagent de moins en moins de moments d'intimité. Durant les vacances d'été, ils partent en famille dans des endroits paradisiaques, mais… l'ordinateur et le téléphone de Cyril suivent. Il s'impose de demeurer disponible pour ses collaborateurs en cas de besoin, même s'il n'apporte pas de dossier à étudier avec lui.

Il met malgré tout un point d'honneur à ne consulter sa messagerie que le matin au petit-déjeuner et consacre le reste de la journée à sa famille.

C'est un effort très important pour lui,
Mickaëla apprécie, les enfants aussi…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Le départ des jumeaux

Cette année, John et Coralie fêtent leurs dix-huit ans. Ils viennent d'obtenir leur bac, tous les deux avec la mention « très bien ». Cyril et Mickaëla leur réservent une jolie surprise.

Nous sommes samedi. Mickaëla emmène ses enfants faire une balade sur le bassin d'Arcachon, après une séance shopping dans les rues commerçantes de Bordeaux et un déjeuner dans le centre-ville. Le soleil de cette fin juin brille sur l'océan.

Mickaëla réalise que ses bébés sont maintenant majeurs.

Ces années sont passées
à une allure folle…

Elle les observe avec beaucoup d'admiration. Elle est très fière d'eux, de leur parcours, des belles personnes qu'ils sont devenus. Ils sont gentils, attentionnés, sérieux, équilibrés et bien dans leur peau. Tous deux savent avec précision où ils désirent aller. Ils sont quasiment des adultes maintenant…

Elle les aime tant !

John prévoit d'intégrer la prestigieuse école de droit parisienne sélectionnée par son père. Il s'installera donc, à la prochaine rentrée, dans l'appartement acheté à son attention rue de la Boétie, dans le 8ème arrondissement. Mais cet été, il travaillera au cabinet pour apprendre les tâches basiques et avoir un aperçu du métier…

Un avenir tout tracé
pour le jeune homme…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Coralie souhaite faire plaisir à son père en intégrant la faculté de médecine de Pessac, même si elle rêve de voyager. Comme elle a une passion pour la psychologie et la découverte de cultures, elle a décidé de « se faire une raison » et se persuade de trouver, dans les études médicales, la possibilité de tout concilier… Elle voyagera pendant les vacances, si elle peut…

« Voyager n'est pas un métier, mais un loisir »,
lui a toujours répété son père…

Mickaëla est à la fois joyeuse et amère. Elle comprend que ses enfants vont maintenant voler de leurs propres ailes, même si elle restera, avec Cyril, derrière eux pendant leurs études. Elle chasse ses idées sombres et profite de jolis moments de complicité dans cet endroit magnifique. Ils grimpent la plus haute dune d'Europe, la dune du pilât. Ils parcourent, dans le sable fin, 106,60 mètres avant d'atteindre le sommet et se jettent sur le sol, essoufflé, mais heureux. Mickaëla n'a pas la même condition physique que ses jumeaux et doit faire plusieurs haltes pour reprendre son souffle. Ils se fichent d'elle. Elle râle. Ils rient. Ils admirent, ensemble, cette magnifique vue à 360° sur le bassin d'Arcachon, les Landes, l'océan Atlantique, la presqu'île du Cap-Ferret et la réserve naturelle du banc d'Arguin.

Ils passent une très belle journée avant de retrouver Jacqueline qui prépare le repas de réception et le salon. Elle approche des soixante-quinze ans et fatigue beaucoup plus vite. Fabienne et Charlotte viennent en renfort pour l'aider. Juliette et Corinne les rejoignent pour l'occasion.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Juliette réside en Angleterre quand elle ne parcourt pas le monde. Elle vit maintenant de sa passion de l'écriture et des voyages. Elle est renommée dans le journalisme et vend ses reportages à la BBC[21], la télévision nationale britannique.

Corinne est devenue assistante sociale à Bordeaux. Il lui tient vraiment à cœur de venir en aide aux enfants maltraités et éprouve une grande joie de les voir se sortir de situations familiales parfois très complexes. Elle se sent proche d'eux et met tout son cœur pour les accompagner et les suivre au fil des mois. Elle prend beaucoup de temps pour les aider à récupérer calme et bien-être, en sélectionnant avec soin les familles d'accueil. Elle entretient une relation particulière avec chacune d'entre elles, malgré les remarques de sa hiérarchie.

Les filles ne se sont pas vues depuis plusieurs mois et elles se retrouvent avec joie. Même si elles communiquent régulièrement par téléphone ou par Skype, le présentiel est tout de même plus sympathique. Elles s'enlacent longuement et retrouvent leur complicité naturelle.

La famille et quelques amis sont réunis pour fêter l'anniversaire des jumeaux et l'obtention de leur bac. Cyril a quitté le bureau vers 17 h 30, pour la première fois depuis de longs mois. Mickaëla a invité une dizaine de nouveaux bacheliers, pour honorer ses enfants. Ils sont ravis.

[21] BBC : la British Broadcasting Corporation organise les programmes télévisés diffusés sur les nombreuses chaînes de télévision de la BBC.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

L'apéritif est servi dans le petit salon et l'ambiance, assez guindée, est malgré tout bon enfant. Les petits fours et le champagne circulent entre les invités. Soudain, le maître des lieux donne trois coups de cuillère sur sa coupe en cristal, réclamant l'attention de tous. Cyril, comme son père le faisait avant lui, va faire son discours traditionnel. L'assemblée se tait, l'observe, attentive.

« *Mes chers amis, ma chère famille, merci d'être tous et toutes présents en ce jour particulier. Aujourd'hui, nous fêtons la majorité de nos jumeaux et l'acquisition méritée de leur baccalauréat, avec la plus haute mention. Je vous félicite du fond du cœur, je suis fier de vous deux. Je souhaite aussi lever mon verre à mon épouse. Elle a beaucoup évolué ces dernières années tout en donnant une éducation digne de ce nom à nos enfants, éducation décente de ma famille. Je vous propose une minute de silence en l'honneur de mes parents, qui auraient été très heureux d'être présents ce soir.* »

Une larme furtive mouille l'œil de Cyril, mais il se ressaisit immédiatement et continue son allocution.

Un homme ne doit jamais montrer ses émotions !

Mickaëla le rejoint, un léger sourire sur les lèvres. Son regard est plein d'amour. Il reprend son discours.

« *John et Coralie, aujourd'hui c'est un grand jour pour vous. Votre mère et moi, nous avons une surprise pour vous deux* ».

Les jumeaux se regardent, observent leurs copains. Ils sont littéralement pendus aux lèvres de leur père et attendent avec impatience la surprise.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

« *Votre mère et moi avons pensé que votre réussite mérite un cadeau à la hauteur de vos efforts. Nous savons que parfois, nous pouvons nous montrer un peu intransigeants envers vous*… Il est coupé dans son élan par les rires de validation de ses enfants… *mais nous vous aimons fort et ne voulons que votre bonheur. Nous sommes fiers de votre travail* ».

Les jumeaux n'en reviennent pas. Leur père ose leur montrer ses sentiments ? Ils ne sont pas du tout habitués à ces élans bienveillants et encore moins en public…

« John, tu vas vivre à Paris le temps de tes études et tu vas devoir continuer tes efforts pour devenir avocat à ton tour. Je compte sur toi pour prendre, un jour, ma succession. Tu le sais, le cabinet te reviendra en temps voulu. Coralie, tu préfères la médecine, c'est ton choix et nous le respectons.

Un large sourire se dessine sur les lèvres de la jeune fille. Elle n'en croit pas ses oreilles ! Cyril lui adresse un clin d'œil avant de poursuivre.

Voilà. Nous vous avons inscrits tous les deux à l'auto-école. Vous prendrez votre première leçon de code lundi matin. Vous passerez votre permis de conduire durant l'été. Nous avons choisi une formule accélérée pour l'obtenir avant vos rentrées respectives du mois d'octobre. Tout est déjà bien organisé. Vous trouverez votre planning sur votre bureau. Nous comptons sur vous pour décrocher le papier rose avant la mi-septembre ».

Les jumeaux se regardent, incrédules. Ils ne s'y attendaient pas du tout. Ils remercient leurs parents.

Copyright DesLivresEtVous

Ils sont à la fois heureux et contrariés par les obligations estivales programmées. Ils sont également un peu gênés de l'apprendre de cette façon, devant toute l'assemblée silencieuse et principalement devant leurs copains…

Comment vont-ils réagir ? Vont-ils être jaloux ?
Ils avaient prévu de partir en camping…
Ils ne manqueront certainement pas
de les traiter de fils et filles à papa…

« *Et ce n'est pas tout* », reprend Cyril. Un grand sourire se dessine sur la bouche de Mickaëla et elle poursuit, en tendant à chacun de ses enfants une enveloppe blanche banale : « *Une fois votre papier rose en poche, vous pourrez utiliser*… ». Ils ouvrent leurs enveloppes respectives et découvrent… la clé de leur futur véhicule. La même voiture neuve, mais de couleur différente : rouge pour Coralie, bleue pour John. Elles sont garées dans le parking sous-terrain de l'immeuble. Ils remercient leurs parents, sautent de joie, sous les yeux envieux de leurs amis…

Ils s'empressent de descendre au sous-sol,
la clé de l'indépendance entre leurs mains…

Ils sont maintenant majeurs et vont bientôt s'envoler à leur tour. Tout a été parfaitement organisé pour eux, comme d'habitude. Les adultes se retirent après le diner pour laisser toute la place aux adolescents. La soirée se poursuit dans la joie et la bonne humeur. Ils dansent jusqu'au bout de la nuit avec leurs amis.

C'est leur soirée ! Le champagne leur tourne
un peu la tête… mais ils sont aux anges !

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

L'été passe très vite. Entre l'auto-école et le travail saisonnier (John au cabinet juridique et Coralie au centre de formation), les jours défilent à vive allure. Leurs parents leur accordent tout de même une quinzaine de jours de vacances fin juillet/début août. Le moment pour eux de décompresser et de se ressourcer avant d'attaquer leurs études supérieures. Ils partent une semaine en camping avec leurs copains.

Une bouffée d'oxygène bien méritée !

Fin septembre, John réussit son examen et obtient le fameux papier rose tant convoité. Coralie est recalée, elle a mordu un zébra et le moniteur l'a invitée à se représenter la semaine suivante. Elle a la chance d'être la fille de son ami avocat et par voie de conséquence, le privilège de revenir rapidement.

Sinon, l'attente peut aller jusqu'à plusieurs semaines…

Elle obtient, à son tour, son permis de conduire et peut aussi utiliser sa voiture. Une délicieuse sensation de liberté l'envahit lorsqu'elle s'installe, pour la première fois, au volant. Cyril s'assied à côté. Il veut vérifier ses capacités de conductrice…

Il a fait la même chose avec son fils,
la semaine précédente…

Les jumeaux sont maintenant autonomes. Ils peuvent se déplacer à volonté, sans demander l'autorisation parentale…

Ils intègrent, en octobre, leurs écoles respectives.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Cyril, Mickaëla et Coralie accompagnent John dans son nouvel environnement. Un silence pesant règne dans la voiture. Cyril conduit avec assurance. Mickaëla est dans ses pensées.

Son bébé va vivre loin d'elle…

Les jumeaux éprouvent des sentiments partagés. Ils sont à la fois heureux et pressés de vivre une nouvelle vie d'étudiant et, en même temps, tristes de s'éloigner.

Ils ne sont pas habitués à être séparés. Depuis toujours, ils partagent tout, vivent sous le même toit, se confient tous leurs secrets. Maintenant, ça va être différent. Certes, ils ont tous deux une certaine indépendance, mais le fait de voir l'autre chaque jour est rassurant.

Copyright DesLivresEtVous

La cohabitation

Le départ des jumeaux impacte considérablement le couple. Jacqueline a quitté la maison pour aller rejoindre sa fille à Montréal, où elle s'est installée. Cyril et Mickaëla se retrouvent donc seuls, le soir, mais ils n'ont plus grand-chose à partager. Cyril n'est plus le même depuis le drame égyptien. Il a enfoui, au plus profond de son inconscient, la douleur intense de l'assassinat de ses parents. Il refuse catégoriquement d'en parler, même pour des affaires en cours initialement prises en charge par l'un d'eux. Il passe un temps infini à étudier chaque affaire et son perfectionnisme l'amène à se surmener.

Serait-ce une fuite de la réalité
pour se protéger et éviter de souffrir ?

Lorsqu'il rentre tard, il suit le journal télévisé, diffusé en continu sur BFM TV, comme un rituel incontournable devant son repas. Mickaëla, assise en face de lui, reste silencieuse jusqu'au dessert. Elle aimerait lui parler de sa journée, du stress récurrent qui l'envahit de plus en plus. Ses enfants lui manquent. Elle se sent seule, vidée. Elle a besoin de son mari. Mickaëla s'est remise au sport depuis le départ des jumeaux, moyen d'évacuer les tensions du bureau et d'apaiser son mental. Une heure trente à deux heures, trois fois par semaine lui permettent de tenir le coup. Elle alterne les cours collectifs (Pilates, Stretching, Body Ball, bike ou Bodypump) et les séances individuelles en salle de cardio-training. Elle se défoule sur le tapis de course, le vélo elliptique ou le rameur.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Elle termine sa séance par quelques étirements et l'utilisation des machines de musculation. Ainsi, elle retrouve, peu à peu, une jolie silhouette.

Le couple s'éloigne progressivement, sans en prendre conscience. Ils ont tous deux un planning bien chargé et se croisent. Cyril est devenu froid et distant depuis quelque temps. Mickaëla en souffre et se réfugie dans le travail. Jacques lui en demande toujours plus, il prévoit d'ouvrir un second centre de formation et lui propose d'en prendre la direction. Il lui assure une augmentation de salaire conséquente tout en lui précisant que les trente-cinq heures seront largement dépassées…

De ce côté-là, ça ne la changera pas beaucoup…

Elle réfléchit un moment, elle a déjà une telle charge sur les épaules (qu'elle ressent physiquement) ! Certes, Jacques lui affirme la soulager du centre principal pour ne se consacrer qu'au nouveau, mais elle le connaît bien. Elle sait parfaitement qu'il va la solliciter régulièrement, même si elle forme une assistante pour la remplacer. Sa secrétaire actuelle a toutes les compétences pour lui succéder, elle connaît bien l'entreprise maintenant. Mickaëla a dépassé la cinquantaine, l'âge idéal pour passer à la vitesse supérieure professionnellement. Elle décide d'en parler à Cyril dès ce soir. Avide de pouvoir et d'argent, il voit l'intérêt financier que ce nouveau poste pourrait amener au foyer et incite sa femme à franchir le pas.

Il la croit sincèrement capable d'y parvenir.

Copyright DesLivresEtVous

D'un ton cynique, il lui dit même : « *au moins, tu seras payée à peu près correctement, ça changera de ton salaire misérable de secrétaire !* »

Mickaëla ne relève pas la critique, mais son corps réagit. Elle a l'impression de recevoir un coup de poignard dans la poitrine. Pourquoi est-il si dur avec elle ? Qu'a-t-elle fait ? Ces dernières années ont été vraiment éprouvantes. Elle se réfugie dans un bain bien chaud, se sert un verre de vin et prend un bon livre. Au moins, elle va fuir cette ambiance lourde, loin de son mari. Plus le temps passe, moins elle supporte ses remarques désobligeantes.

Au lieu de répliquer, elle se tait, encaisse,
doute, culpabilise, se dévalorise…

Elle rend visite à Fabienne et Christophe de plus en plus souvent pour échapper à la lourdeur de son domicile. Une bouffée d'oxygène. Cependant, elle ne leur dit rien de son mal-être intérieur, de cette surcharge émotionnelle qui prend le dessus chaque jour davantage. Elle fait de nombreux efforts pour leur cacher sa souffrance psychologique. Elle adopte une attitude souriante et guillerette, loin de leurrer Fabienne.

Faire semblant lui pèse,
mais comment leur avouer
la sensation d'échec de son mariage ?

Fabienne la connaît bien et n'est pas dupe. Elle ressent bien son malaise et tente, à plusieurs reprises, d'aborder le sujet avec sa filleule. Elle obtient toujours un : « *Je suis juste fatiguée* ».

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Nouvelle orientation de Coralie

Mickaëla prend, ce lundi, ses nouvelles fonctions de directrice du second centre de formation, au sud de Pessac. Sa fille Coralie, étudiante à la faculté de médecine est à moins de deux kilomètres de son bureau. Elles déjeunent régulièrement ensemble, pour le plus grand bonheur de la quinquagénaire.

Ce jour-là, elles se donnent rendez-vous au petit restaurant chinois, à mi-chemin entre leurs lieux de travail respectifs.

Mickaëla commande un rouleau de printemps, des crevettes sautées aux noix de cajou et du riz cantonais. Coralie opte pour des nems au poulet, un canard laqué à l'orange et des nouilles aux champignons noirs. L'ambiance est conviviale, elles sont heureuses de se retrouver toutes les deux pour partager ce moment de bonheur. Cependant, tout au long du repas, Coralie semble mal à l'aise. Elle a quelque chose à annoncer à sa mère et ne sait comment le formuler. Mickaëla l'interroge. La jeune fille finit par lui avouer que les études de médecine ne lui conviennent plus.

– *« Maman, j'en suis sûre maintenant. Je ne suis pas faite pour ce métier. Je veux aider les gens, mais l'aspect psychologique m'intéresse davantage.*
– *Alors, pourquoi avoir suivi deux ans d'études si tu ne le sentais pas ? Ton père aurait pu comprendre…*
– *Maman, tu sais comment il est. Il décide, on obéit, point barre ! Je me suis inscrite à la faculté de médecine pour lui faire plaisir…*

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

– *Pourquoi avoir attendu deux ans ?*
– *Je voulais vérifier, insister.*
– *Et ? Que s'est-il passé ? Pourquoi maintenant ?*
– *Ce matin, nous avons disséqué des cadavres. Je sais que ça fait partie de notre cursus, mais je me suis sentie très mal. J'ai failli m'évanouir.*
– *Je peux comprendre. Mais il vaut mieux apprendre sur des cadavres plutôt que sur des personnes bien vivantes…* dit Mickaëla pour tenter de la rassurer.
– *Je n'y arrivais pas, maman, vraiment pas ! Je n'ai pas pu faire l'exercice, je suis sortie de la salle. Je ne veux plus faire ce métier, pas comme ça. Je ne suis pas faite pour être médecin. J'aime la psychologie, ça oui, j'adore ça, tu le sais.*
– *Oui, je le sais. Tu pourras en faire une spécialité à la fin du programme généraliste, non ?*
– *Maman, tu ne comprends pas. Ce n'est pas ça que je veux.*
– *Explique-moi alors, tu peux tout me dire, tu le sais.*
– *Oui, je le sais. Mais papa, comment il va le prendre ?*
– *On s'occupera de ton père plus tard. Dis-moi d'abord ce que tu as sur le cœur, on va trouver une solution.*
– *Tu te souviens, quand j'étais petite, j'entendais des bruits dans ma chambre.*
– *Oui, comme tous les enfants.*
– *Sans doute. Mais je ne te l'ai pas dit pour que tu ne me prennes pas pour une folle. Mais maintenant, ça continue et ça s'amplifie.*
– *Comment ça ? Que veux-tu dire ?*
– *Maman, je vois des choses que les autres ne voient pas.*

Copyright DesLivresEtVous

– *Comment ça ?*
– *Oui, je vois des formes, des visages, j'entends des voix alors qu'il n'y a personne. Hier soir, pour la troisième fois, l'une d'entre elles m'a dit : la médecine n'est pas ton chemin. Tu dois être énergéticienne.*
– *Énergéticienne ? Tu veux travailler dans l'électricité ?*

Coralie éclate de rire avant de répondre :

– *Mais non, maman, l'énergie qui nous entoure m'attire au plus haut point. Je sais que je peux soigner les gens avec l'énergie.*
– *Quoi ? Soigner avec l'électricité ? C'est quoi ce délire ?*
– *Je t'explique. J'ai rencontré une fille, Sylvie, qui ressent les mêmes choses que moi. L'autre jour, nous avons diné ensemble, elle habite juste à côté de mon studio. Nous avons parlé toute la nuit, elle m'a partagé son expérience et je veux faire comme elle.*
– *C'est-à-dire ? Je suis perdue, je ne comprends rien de ce que tu cherches à me dire. Elle soigne sans être médecin ?*
– *Presque oui. En fait, tout autour de nous est énergie, tu le sais, ça a été prouvé scientifiquement. Tout être vivant émet des vibrations, au même titre que la radio émet des fréquences.*
– *Oui, ça, c'est très clair, je te suis pour le moment.*
– *Nous, les humains, nous avons des chakras, qu'on appelle centres d'énergie. Ils nous permettent de nous aligner entre le ciel et la terre. Comme l'arbre, on s'ancre bien, c'est-à-dire qu'on accueille l'énergie de Gaia, nom donné à la planète Terre. On reste bien droit, comme le tronc de l'arbre et nous levons la tête pour accueillir l'énergie du ciel.*
– *Euh, oui, surement, et ?*

– *Beaucoup de personnes ne sont pas complètement alignées et sont parfois à côté de leurs pompes.*
– *Ça arrive à tout le monde, d'être à côté de ses pompes. Moi ce matin…*
– *Maman ! C'est là que c'est intéressant. Car ces personnes éprouvent du tourment à l'intérieur d'elles, des émotions toxiques, elles ont des peurs souvent injustifiées et ne vivent pas la vie qu'elles devraient vivre.*
– *Tu es très psychologue, ma chérie. Et alors ?*
– *Maman, ne te fiche pas de moi, s'il te plait. Ce que j'essaie de t'expliquer est bien réel.*
– *Tu m'inquiètes.*
– *J'ai lu plusieurs livres sur le sujet et je t'invite à en faire autant. Tu vas voir, c'est super intéressant. Les vibrations de la terre sont en train de changer, elles s'accélèrent depuis 2012 et la plupart des gens connaissent des troubles plus ou moins importants. En rééquilibrant leurs énergies, les thérapeutes holistiques, aussi appelés énergéticiens, arrivent à des résultats spectaculaires que la science n'explique pas.*
– *Je vois, je commence à comprendre où tu veux en venir. Ma secrétaire m'a déjà un peu parlé de ces trucs bizarres, elle a été soignée par un rebouteux pour son psoriasis, et ça a fonctionné, elle n'a plus rien. C'est la même chose ?*
– *Oui, c'est ça. Il lui a enlevé le mal et rééquilibré ses énergies.*
– *Donc, tu veux être rebouteuse !*
– *Appelle ça comme ça si tu le souhaites. Moi, je préfère énergéticienne ou thérapeute holistique. Il y a une école pour ça, mais elle n'est pas reconnue en France et ne donne pas de diplôme, juste un certificat. Le mieux est d'aller en Asie, bien plus évolué que nous sur ce terrain.*
– *Ton père ne va pas aimer, il va te parler de charlatanisme.*

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

– *Je sais, mais toi, tu peux me comprendre maman. Je ne suis pas folle. Les bruits que j'entends, les visions que j'ai sont bien réels. J'ai accès au monde invisible qui nous entoure, je communique avec lui. Je suis médium, maman. Je ne voulais pas en parler avant…*
– *Mais pourquoi ne m'en avoir jamais parlé ? Je peux comprendre.*
– *J'avais peur, très peur. J'ai tout coupé depuis mon adolescence.*
– *Tes cauchemars ?*
– *Oui maman, c'est ça.*
– *Mais ma chérie, je suis ta mère et j'aurais été apte à comprendre. Pourquoi ne m'avoir rien dit ? Je t'avoue que ça m'inquiète, peut-être devrions-nous consulter quelqu'un ?*
– *Un psy ? Pour qu'il me croie folle ? Non merci maman.*
– *Alors, comment te sentir mieux ?*
– *Après en avoir discuté avec mon amie Sylvie, elle m'a expliqué plein de choses. Nous avons envie de partir toutes les deux en Indonésie quelques mois pour aller voir des thérapeutes holistiques et apprendre d'eux. Ils soignent comme ça depuis des millénaires et ont un savoir-faire que je veux découvrir et apprendre. Je préfère passer par eux plutôt que par une école en France. Tu comprends ?*
– *C'est vrai, la médecine chinoise œuvre ainsi. Mais pourquoi ne pas dévier vers elle, alors ?*
– *Ce n'est pas exactement ça, même si j'aimerais bien l'apprendre aussi. La médecine chinoise travaille sur les centres énergétiques appelés méridiens. Avec des aiguilles, elle stimule les points en déséquilibre. Mais il y a d'autres techniques que l'acupuncture et il faut dix ans pour être un bon praticien.*

Copyright DesLivresEtVous

– *Tu pourrais y arriver si tu le veux vraiment.*
– *Je préfère aller dans les soins holistiques, ça m'appelle beaucoup plus maman, crois-moi. J'ai longtemps réfléchi avant de t'en parler.*
– *Mon Dieu ! Et comment on va annoncer à ton père que tu veux partir à l'autre bout de la planète pour te former à quelque chose de complètement irrationnel ? Il va péter les plombs !*
– *C'est pour ça que je t'en parle à toi, maman. »*

Mickaëla reste médusée devant son dessert. Tout se brouille dans sa tête, elle ne sait comment réagir. Sa fille lui a ouvert son cœur, l'a bouleversée. Elle se retrouve, une fois de plus, entre le marteau et l'enclume. Déjà que Cyril ne partage plus grand-chose avec elle, ça va l'achever.

Elle tourne en boucle toute l'après-midi le projet de sa fille. « *Je lui fais confiance, je la veux heureuse. Si la médecine ne lui convient pas, il faudra bien qu'il l'admette ! Après tout, c'est sa vie à elle, il n'est pas obligé de tout programmer pour elle. Peut-être devrais-je lui dire simplement qu'elle s'autorise une année sabbatique pour se trouver ? C'est moins pire que de lui parler d'énergétique…* »

Mickaëla est incapable de travailler, cet après-midi. Elle appelle Jacques et l'informe qu'elle prend sa demi-journée. Elle sera là demain à 8 h, comme d'habitude. Pour une fois, elle impose son choix, il ne peut rien lui dire. Elle décide de rejoindre la librairie Mollat, à Bordeaux, proche de chez elle. Elle adore cet endroit, où l'on trouve une multitude d'ouvrages de tous styles. Un énorme rayon est consacré à la spiritualité et à l'ésotérisme.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Elle y passe tout l'après-midi, feuillette plusieurs livres, en achète un certain nombre. De retour chez elle, elle prend celui qui l'attire le plus et le dévore dans la soirée. Elle commence à comprendre un peu le message de sa fille. Cependant, elle n'est pas d'humeur à en délibérer avec Cyril pour l'instant. Elle décide d'attendre le moment opportun pour aborder le sujet, lorsqu'il sera d'excellente humeur…

Cyril n'est pas heureux chez lui. Il voit peu sa fille, mais la convoque pour parler de ses résultats désastreux. Lorsqu'elle lui annonce son désir de partir se former aux techniques énergétiques, il frôle l'arrêt cardiaque. Les doutes de Mickaëla étaient bien réels et elle a du mal à le calmer. Elle est terrifiée à l'idée de revivre l'alerte de son beau-père et passe au-dessus de ses propres espérances pour tenter d'apaiser son mari.

Coralie et elle ne sont pas trop de deux pour lui expliquer en quoi consiste cette reconversion. Le choix de la jeune fille est sans appel. Elle est majeure et personne, pas même son père, ne pourra la faire changer d'avis. Il se braque, quitte l'appartement en claquant la porte et se réfugie à l'hôtel durant une semaine.

Mickaëla se retrouve seule, soulagée.
Elle ressent une légèreté l'envahir,
comme si un poids sur ses épaules
s'était évaporé par enchantement…

Mickaëla continue son travail avec bonheur. Elle gère, à sa façon, ce nouveau centre de formation et trouve sa parfaite assistante, une perle rare.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Mickaëla a du mal à admettre sa séparation avec Cyril. Elle se culpabilise de l'avoir poussé à bout, jusqu'à l'inciter à partir. Fabienne la rassure. Elle lui explique que parfois, il est bénéfique à un couple de faire une pause pour mieux se retrouver par la suite. Oui, c'est vrai, mais là, il ne s'agit pas d'eux, mais de leur fille. Une fois qu'il aura cheminé et accepté la situation, il reviendra chez lui et la vie reprendra son cours, comme avant.

Mickaëla se donne à 300 % dans ses nouvelles fonctions et le second centre évolue encore plus vite que le premier. Elle connaît beaucoup de monde, d'entreprises et la localisation des locaux évite aux stagiaires de circuler dans Bordeaux. L'accès est beaucoup plus aisé pour ceux venant du nord des landes ou de l'est de la gironde.

Copyright DesLivresEtVous

La réconciliation

Cyril reçoit, ce matin, une nouvelle cliente. Il ne la connaît pas, mais elle est envoyée par son ami banquier, Sylvain. Il l'invite à s'asseoir dans le fauteuil et s'installe face à elle, derrière son bureau. Son assistante leur apporte un café.

Elle doit avoir l'âge de Mickaëla et vient demander le divorce. Généralement, il ne traite pas ce genre d'affaires, mais fait une exception, par respect pour son ami. Elle reproche à son mari d'avoir ruiné tout son patrimoine. Issue d'une famille bourgeoise, bien connue de l'avocat, elle a épousé, cinq ans plus tôt, un escroc. Au début, il était charmant, s'inventait un travail inexistant et prétextait voyager pour le compte de son employeur. Il était souvent absent. Mariée par amour, elle n'a pas voulu écouter les conseils de ses parents et refusait tout contrat de mariage.

Grande erreur !
Elle s'en mord, aujourd'hui, les doigts,
elle n'a plus rien et ne peut pas le payer !

Cyril ne travaille jamais gratuitement, mais là, il choisit d'aller à l'encontre de ses principes. Il fait une exception, sans en comprendre lui-même la raison.... Il prend en pitié cette femme en détresse et décide de lui venir en aide gracieusement. Il ne supporte pas l'injustice et ne peut pas la laisser couler davantage.

Elle est au bord du gouffre,
comme lui l'a été à une époque...

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Il défend cette affaire avec une grandeur d'âme inconnue jusqu'alors et… gagne le procès, contre toute attente. Cette histoire a déclenché en Cyril quelque chose de nouveau. Sa cliente l'a bouleversé et il a découvert une facette de sa personnalité qu'il ignorait : l'empathie.

À moins qu'elle aussi, il l'ait occultée, au plus profond de son inconscient ?

Ce soir-là, dans sa chambre d'hôtel, il se regarde dans la glace, droit dans les yeux. À cet instant précis, il se déteste. Il ne comprend plus l'homme qu'il voit dans le miroir et se dénigre avec véhémence : « *Mais, Cyril, tu es un beau salopard ! Pourquoi as-tu quitté ton épouse ? Qu'a-t-elle fait de mal ? Elle a juste défendu sa fille qui a pris une décision qui ne te convient pas. Tu l'obligeais à suivre un chemin qui va à l'encontre de ses souhaits les plus profonds. N'as-tu pas assez souffert, toi, d'être obligé de suivre le chemin dicté par ton père ? Aujourd'hui, tu es avocat pour suivre l'exemple familial, mais… es-tu heureux ? Tu voulais enseigner, pas plaider. Tu t'es plié au désir de ton père et ce métier te bouffe. Il a détruit ton mariage, éloigné tes enfants ! Tu n'es pas vraiment heureux, au fond de toi, admets-le ! Tu obliges ton fils à faire des études de droit pour reprendre à son tour le cabinet. Mais lui, est-il heureux de ce choix ? Est-ce vraiment ce qu'il veut ? Coralie a osé exprimer ce qui la rend heureuse et tu ne veux plus lui parler ? Tu es ignoble, Cyril, réellement !* »

Cette prise de conscience inattendue bouleverse Cyril. Il passe une nuit blanche.

Son récent succès ne lui procure aucun plaisir !

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Il a vu une femme désespérée, prête à se suicider à cause d'un mauvais choix… Accepterait-il que sa fille ou son épouse réagissent aussi de cette façon ?

Comment se sentirait-il
si elles s'ôtaient la vie à cause de lui ?
La mère de Mickaëla s'était donné la mort…

Le lendemain matin, il appelle Mickaëla et l'invite dans leur restaurant favori, le soir même. Elle est à la fois excitée et inquiète en pénétrant dans l'établissement. Elle l'aperçoit, au fond de la salle, assis à une table isolée. Il lui sourit.

Ce même sourire avait fait chavirer
son cœur, trente-cinq ans plus tôt…

Elle l'embrasse sur la joue, s'assied face à lui, l'observe du coin de l'œil en fixant sa serviette. Elle attend, l'air sérieux. Il commande une coupe de champagne. Ils trinquent. Visiblement, il veut faire la paix et la reconquérir…

Elle apprécie cette attention,
mais reste sur ses gardes…

Elle a mis sa robe noire, achetée à Athènes. La robe des grandes occasions. Elle est heureuse d'avoir retrouvé sa ligne et de pouvoir à nouveau la porter avec aisance. Les séances de sport sont efficaces, pour son plus grand bonheur.

Il tombe sous le charme.
Ils s'aiment toujours, c'est évident.

Copyright DesLivresEtVous

Cyril se confond en excuses, implore son pardon et lui promet d'améliorer son comportement, de prendre davantage en considération ses remarques, ses besoins, ses désirs.

Mickaëla lui impose d'aller voir Coralie et de lui exposer en face ses conclusions relatives à son départ en Thaïlande. Elle a besoin de son approbation pour bien se construire et suivre sa voie.

Maintenant, il a compris. Il accueille cette exigence, après tout bien légitime. Mickaëla est aux anges et lui demande de revenir au domicile conjugal seulement après avoir parlé à leur fille et vérifié, auprès de John, que le droit est réellement un choix personnel.

Cyril abdique, il ne veut pas la perdre.
Il ressemble à un petit garçon implorant
le pardon de sa mère...

Il est prêt à tout accepter pour la retrouver. Il a toujours des sentiments pour elle. Et maintenant, elle est directrice, elle a beaucoup évolué professionnellement.

Il est fier de la femme qu'elle est devenue.

Ils terminent la soirée avec beaucoup plus de légèreté, en riant. Il la raccompagne chez eux, mais elle le laisse repartir dans sa chambre d'hôtel. Elle veut attendre de vérifier s'il tient ses promesses, même si elle meurt d'envie de lui demander de rester.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Cyril appelle Coralie dès le lendemain. Elle le rejoint à son bureau. Il lui demande pardon, une première !

Elle fond en larmes et se jette dans les bras de son père en lui disant plusieurs fois « *merci, papa* ». Il pleure aussi, mais de bonheur. Il a failli perdre sa femme, sa fille pour ne pas les avoir écoutées.

Ce soir-là, en sortant du bureau, il se gare devant chez lui et sonne à la porte. Mickaëla l'attend. Elle a fait un sac rapide et monte dans la voiture. Ils partent à Paris pour le week-end. John est heureux de les voir et les rassure en quelques minutes. Il désire vraiment être avocat et il est ravi et fier de suivre l'exemple de ses ancêtres. Il a d'excellents résultats et veut continuer pour être capable de reprendre le cabinet, un jour. Il semble sincère et réellement bien dans sa peau. Cyril et Mickaëla sont aux anges. Leurs deux enfants ont trouvé leur voie et paraissent épanouis.

N'est-ce pas la meilleure récompense,
pour des parents ?

Ils revivent, lors de ce week-end parisien, une seconde lune de miel, confortablement installés au Georges V. Cyril regagne le domicile conjugal dès leur retour à Bordeaux. La première année se passe à merveille. Ils lèvent un peu le pied sur leurs emplois du temps respectifs, même s'ils restent hyperactifs. Ils s'octroient une journée par semaine, le dimanche, rien que pour eux.

Quand l'Amour régit nos vies, le bonheur est présent !

Copyright DesLivresEtVous

8- Le départ de Coralie

Cyril et Mickaëla accompagnent Coralie à l'aéroport de Roissy–Charles-de-Gaulle. La jeune fille est prête à s'envoler vers sa nouvelle vie, à l'autre bout de la planète. John les rejoint, essoufflé. Sa sœur va lui manquer. Même s'ils ne se voient pas très souvent, ils communiquent au moins une fois par jour au téléphone ou en visio. Elle le rassure et lui rappelle que Skype, Messenger ou encore WhatsApp sont gratuits et fonctionnent partout dans le monde.

Quitter sa famille n'est pas simple pour la jeune fille. Elle les embrasse longuement, chacun à leur tour. Elle part avec son amie Sylvie et tout est prévu pour leur séjour asiatique.

Elles vont intégrer l'Université de Chiang Maï, le plus grand campus situé au nord de la Thaïlande. L'internationalisation de l'enseignement supérieur est devenue l'une de ses priorités, et de nombreux apprentissages y sont dispensés en langue anglaise. L'Université offre une gamme complète de programmes : des cours de formation aux études de doctorat. Elle est reconnue parmi les meilleures universités d'Asie dans les domaines de la recherche sur l'énergie, l'agriculture et la santé.

Les filles décollent de Roissy à 18 h 35, les yeux pleins de larmes de quitter la France et leurs proches.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Une heure trente plus tard, elles retrouvent leur sourire en atterrissant à Amsterdam. Elles savourent le fait de partir seules à l'autre bout de la planète, à l'aventure…

Elles ont une heure trente d'attente avant d'embarquer pour Bangkok. Elles dinent dans un petit restaurant, mais leurs plexus solaires sont un peu serrés. Elles ressentent une légère inquiétude et doutent, un moment, de leur choix.

La peur et les craintes s'estompent lorsqu'elles embarquent enfin dans l'Airbus A380, en business class. Leurs parents n'ont pas lésiné sur leur confort, pour les onze heures de vol prévues jusqu'à Bangkok. L'avion est spacieux, elles se croient dans un hôtel de luxe, avec de larges fauteuils en cuir confortables, transformables en lit. Chacun d'eux est équipé d'une télévision indépendante, proposant un grand choix de programmes et de films en plusieurs langues.

Une hôtesse les accueille avec un généreux sourire et leur offre la coupe de champagne de bienvenue. Les filles avalent avec grand plaisir un repas gastronomique, regardent un film de trois heures avant de s'assoupir dans leurs lits moelleux.

Un confort unique,
digne d'un hôtel de luxe !

Elles émergent d'un sommeil réparateur sept heures plus tard, fraîches et dispos. L'hôtesse leur apporte un petit-déjeuner à la française. Elles peuvent même se changer et prendre une douche dans l'avion. C'est vraiment royal !

Copyright DesLivresEtVous

Il reste encore trois quarts d'heure avant d'atterrir. L'aéroport Suvarnabhumi de Bangkok est le principal aéroport thaïlandais, le vingtième aéroport mondial et le sixième en Asie, avec 56 millions de voyageurs.

Sylvie a beaucoup de mal avec le décalage horaire. Elles sont parties à 18 h 35 de Paris hier soir. Une heure trente de vol jusqu'à Amsterdam et encore une heure trente à l'aéroport, avant de passer onze heures dans l'Airbus direction Bangkok. Heure locale, il est donc 13 h 33.

À Paris, il n'est que 8 h 33…

Lorsqu'elles descendent de l'avion, toutes guillerettes, elles sont impressionnées par cet aéroport gigantesque et la longue marche nécessaire pour rejoindre leur correspondance. Elles ont trois heures de battement jusqu'à Chiang Maï. Cela leur semblait beaucoup, mais heureusement car elles perdent beaucoup de temps à l'immigration. Le service est surpeuplé et l'attente s'éternise. Elles y passent près de deux heures trente, tant l'affluence et les contrôles sont importants. Elles arrivent juste à temps pour embarquer dans leur troisième avion, qui les conduira enfin à leur destination…

Quel périple !

Il est 17 h 45 lorsqu'elles atterrissent à Chiang Maï. Un guide français les accueille et les accompagne jusqu'à leur appartement, réservé près du campus.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Elles sont fatiguées, mais heureuses d'arriver enfin sur leur domicile asiatique. Ce soir, elles n'ont qu'une envie : prendre un bain et se reposer. Il est près de 19 h 30.

Demain, il fera jour !

Les cours à l'université de Chiang Maï ne démarrent que la semaine suivante. Les jeunes filles en profitent donc pour faire du tourisme.

Chiang Maï, située dans le nord du pays, est la deuxième plus grande ville de Thaïlande. Bien connue mondialement, elle est incontournable pour jouir de sa qualité de vie et de ses prix raisonnables.

Coralie et Sylvie découvrent, pour la première fois, la vie en Asie, avec sa surpopulation et sa pollution. L'essentiel du centre-ville est constitué de ruelles serpentant entre les habitations et les temples. Leur guide, un français installé depuis vingt ans en Asie, leur fait découvrir son quotidien, très axé sur le bouddhisme. Les gens sont accueillants, souriants et généreux. Ils ont beaucoup de goût et sont particulièrement doués pour mélanger l'ancien au neuf, le mignon au décalé et l'utile à l'agréable. À l'inverse des localités en recherche de modernité, comme Pékin, Chiang Maï s'est construit sa propre personnalité, contemporaine et traditionnelle à la fois.

La vieille ville de Chiang Maï se trouve à l'intérieur des remparts, où de nombreux temples sont à visiter.

Copyright DesLivresEtVous

Coralie et Sylvie s'installent dans un Tuk-Tuk[22] pour faire le tour de la cité fortifiée. Aucune pression ne leur est mise, elles peuvent prendre le temps nécessaire à la visite des temples et y consacrent une journée complète.

Elles commencent par le Wat Chiang Man, le plus vieux temple de la ville, construit en 1297. La structure de l'édifice la plus ancienne repose sur une base carrée, entourée d'une quinzaine d'éléphants protecteurs. Sa partie supérieure est dorée. Coralie ressent un apaisement en visitant le temple. Elle l'examine avec beaucoup de ferveur et d'admiration, médite un long moment en écoutant la musique ambiante et le son vibratoire des bols tibétains…

Coralie est aux anges,
elle a l'impression d'appartenir
à cette culture, c'est vraiment étrange !

Coralie et Sylvie sont dépaysées, mais se sentent merveilleusement bien. L'appartement où vivent les jeunes filles est situé juste à côté du quartier branché de Nimman, où se trouvent d'excellents cafés et restaurants. Elles apprécient de découvrir les spécialités locales. Les stands alimentaires sont installés partout dans les rues. Les prix sont si peu élevés qu'il est plus judicieux de déjeuner dehors plutôt que de cuisiner.

[22] Tuk-Tuk : véhicule de transport léger, à mi-chemin entre le pousse-pousse et le cyclo-pousse, en remplacement le plus souvent du taxi classique.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

De plus, c'est délicieux, même si les portions ne sont pas toujours généreuses : les Thaïlandais préfèrent manger peu, mais plus souvent.

Tous les matins, les moines, dans leur tenue orangée, font le tour du quartier avec un bol pour quêter de la nourriture auprès des habitants. Cette coutume aurait été mise en place par Bouddha lui-même, invitant les moines à privilégier le contact avec les villageois à l'isolement dans les montagnes.

Comme dans de nombreux lieux publics en Thaïlande, l'hymne national retentit à 18 heures précises. C'est incroyable d'observer la foule se figer un moment, comme si on mettait un film sur « pause » … avant de reprendre ses activités.

Chiang Maï se bouge pour plaire, autant aux visiteurs qu'aux locaux. La ville propose toutes sortes d'activités : festivals, concerts, expositions, marchés de créateurs…

Les jeunes filles assistent à la fête des fleurs. Elle est composée d'un grand défilé de chars colorés et parfumés, organisée chaque année le premier week-end de février, saison où les fleurs sont, paraît-il, les plus resplendissantes. La période est hivernale, mais la température avoisine les vingt degrés, sous un soleil agréable.

En visitant la ville voisine, Bo Sang, elles assistent au festival, représenté par des femmes défilant à vélo dans les rues avec leurs ombrelles artisanales. À la fin de la journée, elles laissent s'envoler leurs ombrelles dans les airs, provoquant un balai harmonieux sous un ciel bleu azur.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Lundi matin, elles intègrent enfin l'université de Chiang Maï. Les bâtiments s'étendent sur plusieurs hectares, entourés de jardins arborés et fleuris.

Un vrai petit paradis !

L'enseignement est basé sur tous les principes de respects de l'environnement, l'innovation alimentaire, la santé et le vieillissement en utilisant les connaissances des sciences humaines. L'objectif est de sensibiliser les étudiants aux techniques ancestrales de soin et de guérison ainsi qu'à la médecine traditionnelle chinoise, qui prend en compte tous les aspects de l'être humain, dans sa globalité.

Cette formation est bien plus adaptée aux jeunes filles que le cursus en faculté de médecine conventionnelle européenne.

Copyright Desirée

9- Le bilan de Mickaëla

Après leur séparation, Cyril et Mickaëla vivent une année de bien-être à deux. Mais quelques mois plus tard, à nouveau, la routine professionnelle reprend le dessus. La communication, au sein du couple, s'amenuise. Le stress remonte en flèche, l'éloignement repointe le bout de son nez… ils se délaissent…

Chassez le naturel,
il revient au galop...

Mickaëla consacre tout son temps au second centre de formation. Elle a un poste à grandes responsabilités et Jacques se décharge, comme à son habitude, considérablement sur elle. Bien sûr, le mot « reconnaissance » ne fait pas partie du vocabulaire de Jacques…

Elle accumule les tâches, n'ose pas dire non à qui que ce soit : client, fournisseur, collaborateur. Elle s'arrange toujours pour satisfaire les besoins des uns et des autres, augmentant son stress déjà important, que lui rappelle régulièrement son dos… La plupart du temps, elle prend son poste à 7 heures, profitant du calme des lieux pour traiter les urgences ou les retards. À partir de 8 heures, les premiers employés embauchent et certains la sollicitent pour un problème personnel ou un dossier incomplet.

Elle le gère avant le reste.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Le soir, bien entendu, c'est la dernière à quitter le bureau. Il n'est pas rare qu'elle y retourne le samedi pour éponger les retards ou les impondérables…

Son planning est sans cesse bouleversé par les urgences de ses collaborateurs, au détriment des siennes… Malgré son poste de direction, l'organisme de formation ne lui appartient pas juridiquement, elle est simplement employée…

Pourtant, elle s'y consacre corps et âme,
comme si elle était propriétaire depuis…
plus de deux décennies.

Cette implication excessive a longtemps représenté un conflit avec son mari qui l'incitait à s'associer pour au moins, en cas de souci, assurer ses arrières… Cyril n'a jamais aimé Jacques, il le considère comme un parvenu abusant du professionnalisme et du perfectionnisme de son épouse pour satisfaire ses propres intérêts. De plus, il n'apprécie pas ses colères régulières, même s'il affiche un certain respect envers Mickaëla.

Cyril, de son côté, gère le cabinet familial. Il n'a toujours pas fait le deuil de ses parents et reporte tout son mal-être sur son travail. Il se montre, à l'image de son père et de son grand-père, aussi exigeant.

La souplesse ne fait pas
partie de son vocabulaire…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Le cabinet s'est encore agrandi et de récentes structures font appel à ses services. Pour satisfaire les besoins croissants de sa clientèle, trois nouveaux avocats ont été embauchés. Cyril assure seul, avec sa précieuse assistante Virginie, l'ensemble de la direction. Un travail intense cumulé avec la défense de ses propres affaires.

Son stress croît au rythme de la croissance de son cabinet…

Mickaëla et Cyril se croisent. Ils n'ont qu'un jour de repos par semaine, le dimanche, mais ils sont tellement fatigués qu'ils préfèrent dormir tard et n'envisagent aucune activité le reste de la journée. Ils ne voient quasiment plus personne, refusant les invitations les unes après les autres.

Même Fabienne et Christophe arrivent à les voir moins de deux fois par trimestre, alors qu'ils résident à proximité…

Mickaëla a abandonné la salle de sport depuis l'ouverture du second centre et son dos sait le lui rappeler. Régulièrement, elle se lève le matin avec des douleurs lombaires ou des sciatiques. Malgré tout, elle avale en vitesse un comprimé d'Efferalgan codéiné… mais à force, il ne lui fait quasiment plus effet. Son médecin traitant l'a prévenu à plusieurs reprises : *votre dos subit de lourdes tensions, le cartilage entre les disques vertébraux s'estompe et trois hernies discales bloquent le nerf sciatique de plus en plus souvent. Si vous continuez ainsi, avec tout ce stress, vous allez droit vers l'opération ou le burnout.*

Copyright DesLivresEtVous

Bien entendu, elle refuse de s'arrêter, trop de responsabilités lui incombent.

Les cimetières sont remplis
de gens indispensables

Mickaëla et Cyril s'éloignent pour de bon cette fois. Leurs enfants suivent leur chemin. Elle est fière de les voir bien dans leur peau et épanouis. Cyril a une aventure depuis quelques années avec Virginie, son assistante, sa fameuse perle. Mickaëla s'en doute, mais préfère l'ignorer et se réfugie davantage dans le travail. Elle est dans le déni le plus total.

Au fur et à mesure qu'elle avance
dans la compréhension de son histoire,
elle décode ses erreurs et pourquoi
elle a vécu certaines situations.

Elle non plus n'a pas encore fait le deuil de sa maman et entretient toujours une grosse colère vis-à-vis de Francis. Cette fameuse soirée, même si elle s'est déroulée plus de quarante-deux ans en arrière, remonte à sa mémoire. C'est le sujet de sa séance du jour avec Marie-Pierre, sa coach.

Ensemble, elles tentent de comprendre
l'incidence de sa naissance sur sa vie entière
et ses expériences d'adulte.

Claudine, sa maman, a été rejetée par sa famille et violentée par son conjoint. Mickaëla, à ce moment-là, était déjà présente, dans le ventre maternel. Elle a donc ressenti toute cette violence et ce rejet à son égard. Peut-être l'une des raisons qui l'incitent à convoiter la perfection ?

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Être parfaite augmente ses chances d'être acceptée par son père et autorisée à vivre comme tous les enfants… En grandissant, la recherche incessante de la perfection est pour elle la seule option pour être reconnue et avoir le droit de prendre sa place dans la société…

Le fait de ne pas savoir dire « non » et d'approuver les demandes des uns et des autres, au détriment de ses propres besoins, voire de sa santé, est probablement une conséquence directe des conditions de sa naissance…

Notre cerveau emmagasine une multitude d'informations, depuis notre conception, et les stocke dans notre inconscient.

À travers son accompagnement, Marie-Pierre aide Mickaëla à mieux se connaître, à examiner ses comportements et ses réactions face à des situations bien précises. La quinquagénaire peut alors expliquer, au fil de l'analyse, pourquoi elle agit de telle ou telle façon. Tout comme sa mère, la violence et l'alcool ont fait partie de son existence.

Mickaëla déchiffre, peu à peu, les similitudes entre sa propre vie et celle de sa maman.

Elle comprend aussi l'importance de la psycho-généalogie…

Ces schémas toxiques se répètent souvent, dans les familles, de mère en fille ou de père en fils...

Copyright DesLivresEtVous

	Claudine	Mickaëla
Bourgeoisie	• *Nait dans la bourgeoisie* • *Parents très rigides* • *Sœur brillante et valorisée par son père* • *Moins bien considérée que sa sœur* • *Subit de l'humiliation* • *Se dévalorise beaucoup*	• *Famille de Cyril bourgeoise* • *Beaux-parents très rigides* • *Acceptée par obligation* • *Mari brillant et valorisé par ses parents* • *Œuvre beaucoup pour se faire accepter au quotidien*

Rejet	• *Pas digne de reprendre la succession de son père*
	• *Se retrouve seule et enceinte à la mort de Francis :*
	  ○ *Fuite dans les livres*
	  ○ *S'invente un monde imaginaire*
	  ○ *Survit*
		• *Métier moins valorisant socialement que Cyril*
		• *Cyril ne voulait pas d'enfant avant son diplôme*
		• *Trompée par Cyril*
		• *Besoin de changer, de fuir*

Jumeaux	• *Donne naissance à des jumelles* • *Rejetées par leur père* • *Placées dans une famille aimante* • *Sa sœur reprend l'entreprise familiale*	• *Donne naissance à des jumeaux* • *Coralie moins bien estimée que John par son père* • *John va reprendre le cabinet familial*

Copyright DesLivresEtVous

Certains éléments de la vie de Mickaëla et de sa maman sont similaires. La blessure de rejet est importante et a des incidences dans le quotidien de chacune d'elles, même si elles se traduisent de façon différente.

Le rejet est la blessure émotionnelle la plus profonde chez l'être humain, comme l'explique si bien l'auteure à succès Lise Bourbeau, dans ses ouvrages : « *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même* » et « *La guérison des 5 blessures* ».

Le manque de confiance et la dévalorisation qui en découlent se ressentent chez toutes les deux. Pour Claudine, cela semble relativement évident. Son père la dévalorisait constamment, ne croyait pas du tout en elle, la comparait en continu à sa sœur. Lorsqu'elle a rencontré Francis, il l'a coupée du peu de relationnel qu'elle avait réussi à construire, pour ensuite l'humilier et lui interdire toute vie sociale.

Le pervers narcissique
éloigne sa proie des autres
pour mieux la contrôler
et satisfaire ses propres exigences.

Mais pour Mickaëla, le manque de confiance et la dévalorisation se manifestent de manière plus pernicieuse.

Ses premières années ont été violentes et angoissantes, provoquant en elle une fuite inconsciente.

Copyright DesLivresEtVous

Selon Lise Bourbeau, la blessure de rejet entraîne inévitablement une fuite, pouvant se traduire sous différentes formes (*dépendance à l'alcool, au tabac, à la nourriture, aux jeux…*). Chez notre héroïne, la fuite se situe au niveau de son travail et sa recherche incessante de perfection.

D'ailleurs, elle a attiré un homme ayant les mêmes exigences et la même rigidité que ses grands-parents maternels.

Les situations désagréables, difficiles, stressantes sont probablement liées à cette blessure de rejet. Elle se traduit sur trois plans.

- *<u>Sur le plan mental</u> : anxiété, peurs et autres freins l'empêchant d'accéder à sa nature profonde, à son enfant intérieur.*
- *<u>Sur le plan émotionnel</u>, elle ressent parfois de la culpabilité : ne pas être avocate, mais une simple assistante de direction. Pour compenser cette culpabilité, elle accepte, même si, au fond d'elle-même, tout lui dicte l'inverse, un poste de direction pour un nouvel établissement. Elle a déjà beaucoup donné dans le premier depuis sa création, 25 ans plus tôt. Et au moment où elle pourrait lâcher du lest et s'occuper d'elle, elle choisit ce nouveau défi professionnel…*
- *<u>Sur le plan physique</u>, son corps lui parle : hernies discales, sciatiques, fatigue importante, démotivation par rapport à son mari, burnout…*

La blessure d'abandon ressort chez plusieurs personnages :

- *Mickaëla par rapport à sa mère, qui ne se révolte pas et ne prend nullement sa défense face à son père et face à son beau-père.*
- *Les jumelles, lorsqu'elles sont amenées en famille d'accueil et se sentent doublement abandonnées : par leur mère, qui ne réagit pas et par Mickaëla.*
- *Cyril, à la mort de ses parents.*

Mickaëla culpabilise d'avoir, à son tour, « abandonné » ses enfants au profit de son travail. Heureusement, Jacqueline veillait sur eux, à sa place…

Elle les couvrait de cadeaux
pour pallier le manque affectif
dont elle les privait…

La culpabilité s'intensifie lorsqu'elle comprend cet abandon involontaire de ses jumeaux. Elle n'avait pas du tout vu les choses de cette façon. Malgré tout, Marie-Pierre la rassure : à ce moment-là, c'était son seul moyen de réagir, la meilleure solution à ses yeux pour répondre à l'exigence sociale de son mari et de sa belle-famille. Elle devait leur prouver son professionnalisme et son investissement pour être digne de porter leur nom.

Bien entendu, cela était inconscient !

John et Coralie n'ont pas l'air affectés par cet « abandon ». Ils ont pu bénéficier d'une éducation de qualité et de l'attention de leur mère le soir, le week-end et pendant les vacances.

Copyright DesLivresEtVous

Après tout, elle a toujours fait de son mieux, malgré un emploi du temps chargé… et ne les a jamais abandonnés !

Aucune culpabilité n'est donc utile ! Mickaëla se sent moins coupable lorsqu'elle admet qu'effectivement, elle a donné le meilleur d'elle-même avec les moyens à sa disposition pour le bien-être de sa famille.

Elle comprend également qu'elle a choisi, et suivi, tout au long de ces 25 dernières années, un homme exigeant, inflexible, colérique et antipathique pour bon nombre de personnes.

Pourtant, elle a toujours pris sa défense,
y compris avec Cyril qui a vu, en Jacques,
dès le départ, un individu néfaste…

Il l'a prévenue à de multiples reprises, mais elle ne voulait rien écouter. Elle devait faire son expérience par elle-même, même si la leçon a été difficile. Aujourd'hui, elle entend qu'il agit comme son père… sans la notion d'alcool, quoique… comprendre tout cela la ramène encore à son enfance. Marie-Pierre lui propose plusieurs exercices d'écriture afin de pouvoir s'en libérer une bonne fois pour toutes et prendre vraiment sa vie en main. Tant qu'elle n'a pas franchi ce cap, elle continuera d'avoir des blocages divers et ne pourra pas vivre réellement épanouie.

Le compte en banque n'a rien
à voir avec l'état émotionnel !
Il est souvent utilisé pour remplacer
le vide affectif en achetant du matériel…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

En ce qui concerne ses problèmes récurrents de dos, elles en décodent aussi les messages. Selon Jacques Martel, le dos représente le support et le soutien de la vie. Il nous protège lorsque nous nous sentons impuissants face à une situation ou une personne. Pour Mickaëla, le dos évoque la protection dans son métier, face à une charge de travail importante, un patron bipolaire et un mari psychorigide.

Lors de la dépression de Cyril, sur son dos, un poids supplémentaire s'est ajouté. Si le fardeau est trop lourd, nous manquons de support stable et solide. L'éloignement affectif vécu durant plusieurs années est également responsable d'une partie de ce fardeau.

L'expression «J'en ai plein le dos» prend tout son sens lorsque notre dos n'en peut plus.

Il réagit alors avec des courbatures, des sciatiques, des hernies discales ou autres pathologies dorsales, cervicales ou lombaires. Ces signes sont à prendre très au sérieux et il est important de les appréhender sur le plan émotionnel. Un dos bloqué par une sciatique paralysante empêche la personne de bouger, l'amenant à une introspection urgente pour mettre en lumière le message transmis par son corps. Le bas du dos symbolise la sécurité, l'assurance et la confiance en la vie. Mickaëla se donne à corps perdu dans son travail, sans vraiment en retirer de reconnaissance.

Le matin où elle ne parvient pas à se lever (début de l'ouvrage), il est évident que Jacques n'a aucune complaisance à son égard…

Copyright DesLivresEtVous

Les hernies discales dont elle souffre la poussent à observer sa gestion des émotions. Les hernies s'assimilent à une absence de respect de ses propres besoins, au profit de ceux des autres (*collègues, supérieur hiérarchique, conjoint, même ses enfants*).

La fatigue amène Mickaëla à prendre conscience qu'elle manque d'amour face à la vie !

- *La motivation disparait,*
- *Ses inquiétudes (pour ses enfants, le bon fonctionnement du centre…),*
- *Ses peurs de ne plus pouvoir assumer la charge de travail intense,*
- *La peine liée au départ brutal de sa maman (dont elle n'a toujours pas fait le deuil).*

… sont associés à ses blessures émotionnelles et l'obligent, aujourd'hui, à tout poser pour regarder sa vie sous un nouvel angle, afin d'en comprendre les messages et de s'en libérer !

Le burnout, dont souffre Mickaëla, se traduit par une asthénie nerveuse, une dépression. Son corps n'a plus la capacité de répondre à ses exigences trop élevées. Il lui impose un arrêt pour aller à sa propre rencontre, à mieux se connaître. En épousant Cyril et en entrant dans cette famille bourgeoise de renom, elle a ressenti, de façon impérieuse, l'obligation de tout mettre en œuvre pour se conformer à la hauteur de ses membres. Pour y parvenir, elle a, depuis de nombreuses années, été bien au-delà de ses limites pour satisfaire son mari et ses beaux-parents.

Copyright DesLivresEtVous

Malheureusement pour elle, Cyril n'a absolument pas conscience des efforts surhumains qu'elle a dû fournir pour atteindre un statut social digne de ce nom, en devenant directrice.

Il considère cette évolution
comme logique et normale.

Pour lui, seul le travail mérite vraiment d'être pris en compte. Sa propre dépression n'a rien changé à son fonctionnement, il a même augmenté sa surcharge professionnelle déjà intense avant le meurtre de ses parents. Jamais il n'a cherché à comprendre les messages envoyés par la vie.

Il risque donc, d'un jour à l'autre,
une rechute ou un burnout,
mais c'est son choix !

Quant à Mickaëla, elle décide de se prendre en main et soigner ses blessures émotionnelles afin de vivre la vie dont elle rêve. Marie-Pierre l'amène sur ce chemin et lui dédicace son second ouvrage, dans lequel elle détaille plus de vingt-cinq techniques de développement personnel. Elle l'a construit sous forme de guide pratique.

La spiritualité s'impose naturellement lorsque nous débutons notre cheminement. La priorité est d'apprendre à nous connaître, à savoir d'où nous venons, pourquoi nous sommes sur terre, ce que nous devons y réaliser…

Pour appuyer ces aspects, Mickaëla nous partage un extrait du second livre de Marie-Pierre : « *Se libérer, oui, mais comment* ? »

Copyright DesLivresEtVous

Les démarches, centrées sur le développement personnel, sont issues de la psychologie humaniste, très en vogue aux USA dans les années 50-60 et en Europe dans les années 60-70.

Ce courant, axé sur l'épanouissement de l'être, essayait d'échapper à « *l'impérialisme analytique* », qui régissait alors toute tentative thérapeutique ou de changement individuel. Il s'adressait aux gens en recherche d'un mieux-être dans leur vie.

Cette démarche n'a rien à voir avec la maladie (*même si nous connaissons, aujourd'hui, l'impact de la pensée sur nos maux physiques*). Les approches furent multiformes dans la mesure où elles tentaient de prendre en charge la vie psychique, la vie mentale, le corps et le spirituel.

Cette ambition, si elle ouvrait largement les portes de la connaissance de soi, n'allait pas sans déboucher parfois sur quelques démesures et nouvelles souffrances.

Le développement personnel représente l'ensemble des démarches de changement dans lesquelles ***« je prends la responsabilité de ma vie***. Je comprends que je suis responsable de mon demain ***»***.

Je remets en cause (*pour en comprendre le sens et dynamiser ma façon d'être*), mes modes de pensée, mes croyances, mes certitudes et mes comportements quotidiens.

Copyright DesLivresEtVous

Un travail sur soi peut s'articuler autour de 4 axes principaux :

- **La relation à moi-même** : Comment puis-je développer ma capacité à devenir un meilleur compagnon pour moi-même, à cesser d'entretenir souffrance et persécution à mon égard ?
- **La relation à mon histoire** : Comment utiliser mes expériences de vie pour en comprendre la/les leçon(s) ? Comment entendre l'impact profond des personnes qui ont jalonné mon existence ?
- **La relation à l'autre** : Comment est-ce que je nourris ou sabote mes relations avec autrui ? J'aspire véritablement à des relations authentiques et créatives avec les autres.
- **La relation au divin** : J'accepte qu'une part de divin m'habite. Je suis relié, à travers lui, à l'univers, à la Source (*je ne parle pas de religion, mais de Spiritualité*).

Entreprendre une démarche d'épanouissement personnel, suscite opposition, suspicion, voire rejet. Le changement fait peur, il me sort de ma zone de confort, même si elle est inconfortable… Paradoxe très humain…

Au début, il est possible de rencontrer des conflits, mon entourage n'étant pas nécessairement prêt à entrer dans cette démarche. Elle peut renforcer la solitude et les difficultés relationnelles.

Chacun démarre son chemin lorsqu'il se sent prêt à le faire et n'est pas forcément en adéquation avec ses proches. **Peut-être est-il important de débuter pour que l'entourage se modifie ?**

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Toute démarche d'épanouissement personnel est une épreuve à traverser. Elle peut me sembler labyrinthique, anxiogène par les bouleversements qu'elle entraîne : nouveaux choix de vie professionnelle, remise en cause des engagements affectifs ou amoureux…

C'est d'ailleurs le cas pour Mickaëla !

Cependant, cette démarche est fabuleuse, par la rencontre du meilleur de moi-même, de ma créativité occultée, de l'énergie de vie qui s'épanouit en moi. Toute démarche d'épanouissement personnel peut aussi déboucher sur une modification sociale. En devenant acteur de ma vie, je deviens un agent de changement pour autrui.

Le démarrage est toujours compliqué, car il n'est pas évident de savoir comment s'y prendre. Se faire accompagner prend alors tout son sens. Marie-Pierre met l'accent sur les éléments ci-après, que Mickaëla devra désormais appréhender au quotidien, le plus souvent possible, et en faire un nouveau mode de vie.

- ***S'écouter,***
- ***Se recentrer*** *à l'intérieur d'elle-même,*
- ***Partir*** *à la rencontre de son enfant intérieur qui hurle pour se faire entendre (elle refuse souvent de l'écouter),*
- ***Transformer*** *toutes ses fausses croyances inculquées par ses éducateurs, la société, sa belle-famille, son mari, son employeur…*
- ***Accepter*** *d'être pleinement responsable de ce qu'elle vit,*
- ***Se faire*** *confiance,*
- ***Écouter*** *son intuition.*

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

10- Épilogue

Mickaëla et Cyril ne sont plus en accord

La vie commune devient de plus en plus compliquée pour le couple. Mickaëla œuvre sur elle chaque jour davantage, à la recherche de son bien-être personnel, devenu maintenant sa priorité. Elle ose affronter son époux dès qu'elle en a l'occasion, seule façon pour elle d'implorer son soutien. Mais, comme à son habitude, il se réfugie dans ses dossiers et ses plaidoiries…

Il reproduit le même processus
que son père et son grand-père…

Plus elle évolue, plus elle s'éloigne de son mari, qui refuse de suivre avec elle ce chemin d'éveil. Il n'accorde plus aucun intérêt à son épouse depuis plusieurs années maintenant, particulièrement depuis le départ des enfants. Elle est devenue, pour lui, un objet… Il a beaucoup plus d'atomes crochus avec Virginie, son assistante de longue date, qui vit en permanence dans le monde juridique et peut donc le comprendre.

Elle a divorcé six ans plus tôt,
à priori pour des raisons
d'évolution différente.

Cyril reproche à Mickaëla d'être manipulée par sa coach. Selon lui, elle cherche à l'éloigner de lui…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Mickaëla, au contraire, la remercie de lui avoir ouvert les yeux et de l'aider à affronter ses peurs les plus intimes, à identifier et transformer ses croyances limitantes et à décoder les messages de son corps.

Grâce à elle, elle peut maintenant reprendre sa vie en main et décider de la suite de son chemin. Elle a dépassé le demi-siècle, il est largement temps de penser à elle et à ses besoins vitaux. Sa fille Coralie est dans la même dynamique que Marie-Pierre et l'encourage dans ce changement profond.

Elle est même heureuse de voir
sa mère enfin réagir et casser
les schémas familiaux destructeurs.

Coralie est maintenant thérapeute holistique, elle y associe la médecine traditionnelle chinoise avec ses nombreux outils (*shiatsu, pharmacopée, acupuncture*…). Elle a validé son diplôme à l'hôpital d'Hanoi, au Vietnam.

Elle a ouvert, dès son retour en France, son cabinet dans le centre de Bordeaux. Elle n'a bénéficié d'aucun soutien de son père pour débuter sa clientèle, bien au contraire.

Pour lui, cette activité
ne peut pas être sérieuse,
un jour, elle reviendra à la raison !

La médecine traditionnelle chinoise est un système de santé global, basé sur l'énergie vitale appelée « Qi » (*prononcer « tchi »).* Elle considère l'homme comme un tout, une globalité.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Elle a pour objectif principal de rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit. Coralie est très heureuse de faire sa place assez facilement, par ses propres moyens. Son diplôme de médecin chinois l'y aide considérablement. Malgré tout, elle met un point d'honneur à se former en continu sur différentes solutions alternatives pour accompagner ses patients dans tous les aspects de leur être : physique, émotionnel, mental et spirituel.

Mickaëla et Coralie échangent beaucoup sur ce sujet. Une nouvelle complicité voit le jour entre mère et fille. Elle est réellement bénéfique à Mickaëla, qui regarde à présent la vie sous un nouvel angle. S'ouvrent à elle de nouvelles perspectives. Elle décide de négocier une rupture conventionnelle avec Jacques. Elle n'est plus du tout à sa place dans ce système traditionnel et a un besoin vital d'en sortir.

Son âme l'appelle ailleurs,
sur son véritable chemin de vie.

Cyril n'apprécie pas du tout ce changement de cap farfelu et décide de demander le divorce. Il s'installe chez Virginie. John les rejoint au cabinet, il est maintenant avocat.

Mickaëla se retrouve donc seule face à elle-même. Cette « retraite intérieure » lui ouvre les yeux. Marie-Pierre, comme à son habitude, lui donne plusieurs exercices d'écriture, à faire dans une introspection la plus profonde possible, et ce, sur la durée. Le faire une fois et abandonner ne sera pas efficace.

Copyright DesLivresEtVous

Cela semble évident à Mickaëla, pourtant, tant de personnes démarrent puis s'arrêtent, attendant de l'extérieur les réponses qu'elles ont à l'intérieur…

Mickaëla comprend parfaitement, Coralie a d'ailleurs beaucoup insisté, que chaque être humain a un élément et son contraire. Retrouver l'équilibre doit devenir une priorité, c'est une clé vers la libération émotionnelle et l'ouverture du cœur.

Masculin		Féminin
Faiblesses		Forces
Ombres		Lumières
Défauts		Qualités
Travailler		Se reposer
Bouger		Dormir

Trouver le juste équilibre dans sa vie est un long travail nécessitant un effort durable et continu. Lorsque le processus est engagé, le plus difficile est derrière nous. Quand nous voulons gravir une montagne, il ne faut pas regarder le sommet et se décourager. Il faut d'abord faire le premier pas et commencer à marcher. En développement personnel, c'est la même chose. Petit pas par petit pas, nous avançons. Le premier pas est souvent le plus délicat.

Mais quand nous agissons avec régularité,
les effets sont grisants.

Copyright DesLivresEtVous

Nouvelle vie de célibataire

Mickaëla peut maintenant être sereine. Ce burnout lui est vraiment salutaire. Grâce à lui, elle a ouvert les yeux sur sa vie, peut se pauser, seule dans son luxueux appartement bordelais.

Le divorce est prononcé au bout de trois mois, par l'avocat spécialisé en droit des affaires du cabinet juridique familial. Au moins, elle profite de cet avantage non négligeable… son ex-mari étant pressé de « classer rapidement ce dossier ».

Elle conserve le domicile conjugal,
la moitié des biens matériels
et des liquidités, ainsi que sa voiture.

Ayant déjà une longue carrière, elle bénéficie des indemnités de chômage pendant trois ans, lui assurant 75 % de son ancien salaire de directrice.

Elle peut donc aisément envisager une réorientation professionnelle et se la faire financer par Pôle Emploi. Elle s'octroie quelques semaines de pause pour étudier sa reconversion. Du temps pour prendre soin d'elle, se reposer, lire, marcher, nager, discuter avec sa fille et réfléchir à la suite.

Elle décide de monter un établissement de bien-être avec Coralie, à l'intérieur duquel elle prévoit d'intégrer plusieurs spécialistes de santé en solutions alternatives.

Pour éviter de retomber dans le piège de la surcharge de travail nécessaire à ce genre de projet, elle se contente de dénicher le local parfait et d'en confier la gestion à Coralie.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Elles trouvent l'endroit idéal, sur le bassin d'Arcachon, proche de la charmante ville côtière de Pyla sur Mer. Un petit village de chalets en bois s'étend sur un hectare de forêt de pins maritimes.

En son centre, un grand bâtiment en bois, nommé « Aquatique » comprend une large baie vitrée située au Sud. Elle accueille une piscine olympique, un jacuzzi de huit places, un hammam et un sauna. Sur sa face nord, une salle de sport est aménagée avec tapis de marche, vélos elliptiques, rameurs et bikes. Une autre pièce autorise aux résidents du lieu et à leurs visiteurs l'accès aux cours collectifs de stretching, de bodypump, de Yoga, de Pilate, de relaxation ou de méditation.

Un chalet en bois, nommé « Festif », est réservé aux séminaires et réceptions. Sa pièce principale, de 120 m², peut accueillir une centaine de personnes. La cuisine attenante permet de cuisiner sur place. Elle comprend tout le confort nécessaire à la préparation de repas simples ou gastronomiques.

Un grand jardin japonais est soigneusement entretenu par un paysagiste asiatique. Il a reproduit, à l'identique, celui installé dans sa ville natale. Une pure merveille. Les lieux sont décorés avec beaucoup de goût et l'endroit est protégé par plusieurs bouddhas, positionnés avec beaucoup de précision pour respecter le Feng-shui. L'ambiance est très zen !

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Le village bien-être « Coralie-Zen »

Coralie monte une structure avec sa mère dans ce petit village girondin apaisant et ressourçant.

Cyril, resté en bonne relation avec son ex-femme, s'occupe de toute la partie juridique de la société. John collabore à la constitution de l'entreprise, un dossier-école pour élargir son cursus d'avocat.

Il est très fier et heureux
de participer à l'aventure familiale.

Coralie y déplace son cabinet bordelais et elle a l'agréable surprise de voir la majorité de sa clientèle la suivre, même à soixante-cinq kilomètres de Bordeaux. Ses clients n'hésitent pas à faire une heure de route pour la consulter et la recommander à leur entourage.

Une immense fierté pour la jeune femme
et une grande joie pour Mickaëla.

Le lieu est un véritable havre de paix. Coralie et Mickaëla en sont amoureuses. Un dépaysement total, situé à quelques centaines de mètres de la dune du Pilat.

De doux souvenirs, partagés en famille,
remontent à la surface !

Cyril et John parlent de ce nouveau village à leur clientèle huppée bordelaise et organisent, sur place, le lunch d'ouverture.

Copyright DesLivresEtVous

Le chalet « Festif » permet de programmer une réception digne de ce nom pour l'inauguration du lieu. Le traiteur choisi est Tchang, l'amoureux de Coralie, rencontré en Asie. Il l'a suivie à son retour en France et a monté son restaurant thaïlandais rue Sainte-Catherine, la rue la plus animée de Bordeaux. Cyril s'est occupé de l'aspect juridique de la société de son futur gendre et l'a recommandé à ses clients.

Une dizaine de chalets sont loués à l'année par plusieurs thérapeutes en médecines douces, qui assurent, à leur tour, des séminaires sur leur méthode, dans le centre de formation ouvert et géré par Mickaëla. Elle met à profit son expérience professionnelle, mais à un rythme très raisonnable, favorable à son état de santé. Elle en profite pour se former personnellement aux différentes techniques proposées, simplement pour son bien-être personnel, sans envie particulière d'en faire un métier.

Elle peut diriger efficacement les personnes en recherche de solutions, en fonction de leurs réels besoins. Elle découvre de nombreux outils d'épanouissement personnel et d'élévation spirituelle, propres à chaque thérapie.

Elle évolue à son rythme et approfondit sa compréhension.

Elle œuvre ainsi, aux côtés de sa fille,
avec beaucoup de joie et de bonheur.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Mickaëla loue son appartement bordelais et s'installe dans le village arcachonnais. Elle s'aménage un chalet de 150 m² dans lequel elle agence son bureau. Elle dévore des livres de développement personnel, s'intéresse de très près à la spiritualité et évolue parfaitement bien sur son chemin de vie.

Elle est heureuse et épanouie,
Elle a enfin trouvé sa place !

Elle organise, avec Juliette, Corinne, Charlotte et Fabienne, le mariage de Coralie et Tchang, comme Denise l'avait fait pour Cyril et elle-même.

Les traditions familiales sont honorées,
mais dans le plus grand respect des désirs de chacun.
Grande nouveauté dans la lignée des Justi-d'hauterive !

Le mariage est célébré à la mairie de Pyla sur Mer et un maître bouddhiste, venu directement de Thaïlande, les unit dans le village de Coralie-Zen.

Pour la circonstance, une grande yourte
est montée au centre du village.

Les invités sont triés sur le volet, mais Cyril a tenu à convier, pour l'occasion, ses amis et clients les plus proches. Mickaëla et Cyril offrent aux jeunes mariés un voyage en Grèce. Souvenir de leur propre escapade heureuse, plus de trente ans plus tôt, là où les jumeaux ont été conçus…

Leur façon à eux de se réconcilier avec le passé ?

Copyright DesLivresEtVous

Mickaëla devient auteure

Mickaëla et Coralie réussissent à faire évoluer Cyril et John dans le bien-être et la spiritualité. Ils comprennent à leur tour l'importance d'écouter leur corps et de suivre leur chemin de vie, même s'ils passent par le droit et la justice.

Tout a une raison d'être,
que nous la comprenions… ou pas !

Le comprenant, ils freinent leurs activités pour s'accorder des temps de repos et de méditation. La réputation des Justi-d'hauterive n'est pas du tout, comme ils le craignaient, entachée, bien au contraire.

Elle leur vaut un grand respect,
certains de leurs clients appréciant les soins
thérapeutiques des praticiens de Coralie-Zen…

Mickaëla et Coralie sont vraiment très heureuses de l'évolution des hommes de la famille et les accompagnent sur ce chemin.

L'amour entre Mickaëla et Cyril existe toujours…

Virginie se sent menacée, avec juste raison. Elle le quitte pour s'installer avec le juge d'instruction, dont elle s'est rapprochée depuis quelque temps. Cyril et elle n'ont plus de relation intime depuis l'ouverture de Coralie-Zen…

Afin d'aider un grand nombre de personnes dans l'éveil spirituel, Mickaëla décide d'écrire son histoire, accompagnée aussi sur ce terrain par sa coach écrithérapeute, Marie-Pierre.

Copyright DesLivresEtVous

En effet, elle a été, comme elle, assistante de direction et bureautique de nombreuses années et a toutes compétences pour guider ses clients de l'idée à la publication de leur ouvrage.

Le fait de coucher sur papier son récit de vie et d'y ajouter la compréhension de ses diverses expériences, lui permet aujourd'hui de vivre sereinement, en parfait accord avec son être profond. Elle continue de se libérer des fardeaux de sa généalogie, de calmer beaucoup de peurs cultivées, au fil des années, et de transformer ses croyances limitantes. Coralie œuvre, avec d'autres thérapeutes, pour aider son père et son frère à comprendre leurs expériences de vie, l'histoire familiale et à évoluer, eux aussi, pour leur bien-être.

Ce changement d'attitude favorise les échanges dans le couple. Ils retrouvent, peu à peu, leur complicité d'antan. L'amour est de retour entre Cyril et Mickaëla, pour le plus grand bonheur de leurs enfants et de leurs amis. Cyril soutient maintenant sa femme… et partage avec elle de délicieux moments.

John suit aussi ce chemin d'évolution et épouse une hypnothérapeute, rencontrée sur le village. Ils s'y installent à leur tour et donnent naissance à deux jumeaux…

L'histoire se répète, sous un nouvel angle♥♥♥

Copyright DesLivresEtVous

11- Annexes

Fiches de réflexion des divers sujets abordés dans ce livre

Ci-après, vous trouverez, mes chers lecteurs, quelques fiches synthétiques relatives aux thématiques vécues par mon héroïne. Peut-être vous êtes-vous reconnus dans son histoire et avez-vous besoin, comme Mickaëla, d'y voir clair ?

J'ai choisi de vous les offrir en remerciement de votre lecture, afin de vous donner des pistes de réflexion sur vos propres expériences. Puissent-elles vous être utiles et vous accompagner dans votre évolution, en toute humilité.

Vous pouvez aussi me contacter directement (www.mouneyres.net) si vous le désirez. Vous l'aurez compris, la coach de Mickaëla … qui l'accompagne sur le côté thérapeutique et également pour écrire son livre, c'est bien moi !

Marie-Pierre.

Copyright DesLivresEtVous

Le syndrome d'épuisement professionnel (burnout)

Le burnout, souvent confondu avec la dépression, a été, au départ, identifié chez le personnel soignant. Aujourd'hui, il s'est étendu à bon nombre d'activités, principalement aux professions nécessitant un engagement personnel intense.

Le burnout fait suite à une succession de situations stressantes dans le travail. L'importance de l'engagement dans le métier prédomine et se caractérise sur trois plans :

- ***L'épuisement émotionnel*** *: sentiment d'être vidé de ses ressources émotionnelles.*
- ***La dépersonnalisation ou le cynisme*** *: insensibilité à l'environnement, déshumanisation dans les relations. La vision du travail et des autres devient négative.*
- ***Le sentiment de non-accomplissement personnel*** *dans le travail : sentiment de ne pas parvenir à répondre correctement aux attentes de l'entourage, forte dépréciation des résultats, sentiment de gâchis...*

Certains métiers nécessitent un gros investissement personnel, dont celui de Mickaëla. Ces professionnels risquent particulièrement le burnout lorsqu'ils ressentent un décalage de plus en plus important entre la représentation qu'ils ont de leur métier, leurs attentes personnelles et la réalité du terrain.

Cette situation les épuise, les vide énergétiquement et peut les conduire à remettre en cause leur investissement initial.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Facteurs de risque

La cause principale du burnout est le stress, la maladie du siècle. Il s'impose particulièrement chez les perfectionnistes et ceux qui rencontrent des difficultés à déléguer, provoquant une surcharge de tâches quotidiennes. Là encore, c'est le cas de Mickaëla. Le stress se retrouve partout dans le monde professionnel : la course à la productivité, la concurrence parfois déloyale (externalisation en Asie, en Europe de l'Est ou dans les pays en voie de développement), la non-reconnaissance des besoins de l'humain... s'ajoutent souvent au stress personnel (transports, temps réduit en famille, enfants, tâches quotidiennes...). Différentes études ont spécifiquement permis de souligner le rôle des facteurs suivants :

- *Surcharge de travail, pression temporelle,*
- *L'impression de ne plus réussir à effectuer son travail correctement,*
- *Faible contrôle sur son travail,*
- *Récompenses faibles ou inexistantes,*
- *Manque d'équité,*
- *Conflits de valeur, demandes contradictoires,*
- *Manque de clarté dans les objectifs ou manque de moyens mis à disposition pour les atteindre...*

Notre héroïne cumule plusieurs de ces facteurs, et ce, depuis plusieurs années.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

L'effet de ces facteurs de risque peut se combiner, pour certains métiers de relations d'aide (infirmières, médecins, enseignants, travailleurs sociaux, assistantes…), à la charge émotionnelle inhérente à ces professions·

Les effets sur la santé

Les manifestations, plus ou moins aiguës, de l'épuisement professionnel, peuvent agir à différents niveaux :

- **Sur le plan émotionnel** *: irritabilité, sensation de vide intérieur, d'impuissance, perte de confiance en soi, pessimisme…*
- **Sur le plan cognitif** *: difficultés de concentration et de réalisation d'opérations simples, altérant la qualité du travail,*
- **Sur le plan physique** *: fatigue généralisée, tensions musculaires, maux de tête, problèmes de dos, troubles du sommeil…*
- **Sur le plan comportemental** *: agressivité, repli sur soi, isolement, impulsivité, réduction de l'empathie, addictions…*
- **Sur le plan motivationnel** *: attitude négative envers le personnel, la direction, désengagement des tâches réalisées avec plaisir, au préalable…*

La symptomatologie du burnout est souvent difficile à identifier, par sa complexité· Si la pathologie n'est pas prise en compte, elle peut évoluer vers la dépression·

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

La prise en charge des victimes de burnout

Il est important pour la personne d'identifier la situation à l'origine du mal-être. Plusieurs solutions aident à ces prises de conscience, comme le coaching en développement personnel, les livres, l'écriture, les psychothérapies, la PNL...

Elle peut en parler directement avec sa hiérarchie et/ou avec la médecine du travail. L'avis du médecin traitant a une importance réelle. Il pourra guider le malade vers le traitement le plus adapté.

Restent également les solutions psychologiques traditionnelles et/ou alternatives : Yoga, sophrologie, relaxation, EFT, Qi Gong...

Copyright Des

Le fléau de l'alcoolisme

L'alcoolisme est une consommation excessive d'alcool allant jusqu'à la dépendance. Il est considéré comme une maladie à part entière, très délicate à traiter.

Les études estiment que 75 % de la population consomme de l'alcool et peut entraîner de graves problèmes de santé, associés à des soucis sociaux, professionnels et familiaux. Dans le cas de Francis, sa dépendance l'amène au cimetière... Celle de François l'envoie en prison...

Quelles sont les causes de l'alcoolisme ?

Les études médicales ont démontré une prédisposition à cette pathologie peut être héréditaire. Les risques d'en être atteint augmentent fortement dans les familles où au moins une personne est alcoolique.

Il peut aussi être causé par un trouble psychiatrique (schizophrénie, très forte anxiété pathogène, dépression nerveuse).

La pauvreté, l'isolation sociale ou la timidité peuvent également être des facteurs de risque.

Toutes les drogues (l'alcool en est une) influent sur un mécanisme de récompense dans le cerveau. Boire un verre permet à la personne addicte d'avoir une sensation de mieux-être, de digérer plus facilement une mauvaise nouvelle, de traverser une étape difficile dans sa vie.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Mais cela peut devenir très facilement un rituel destructeur, qui ne résout en rien la problématique de fond. Au contraire, elle l'accentue et détruit tout : la santé, la famille, l'environnement général...

Quelles en sont les conséquences ?

L'alcool est un véritable poison pour nombre de cellules :

- *En faible quantité, il inhibe leur activité,*
- *En plus grosse quantité, il peut les tuer.*

Contrairement aux drogues, qui peuvent stimuler la sérotonine et la dopamine, l'alcool diminue la concentration. Il a l'effet d'un antidépresseur chimique, raison pour laquelle les consommateurs modérés ressentent un effet agréable.

Lorsque la consommation d'alcool est élevée, il devient une substance toxique. Les principaux symptômes sont les vomissements, la stupeur, les changements de comportement, une altération importante du système nerveux. La personne n'est plus maître de ses émotions, de ses actions, de son comportement, de ses paroles.

Le foie est le premier organe à pâtir de cette surcharge d'alcool, qu'il ne peut plus filtrer correctement.

À très fortes doses, l'alcool tue : il compromet le fonctionnement des fonctions respiratoire et cardiaque.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

La consommation excessive d'alcool durant de longues années peut entraîner des problèmes de santé chroniques :

- ***Arythmie*** *: le rythme cardiaque devient anormal et peut causer la mort subite*
- ***Béribéri*** *: la carence en vitamine B1 peut être à l'origine de lésions cardiaques et d'une dégénérescence mentale.*
- ***Lésions cérébrales*** *: l'alcool détruit les neurones.*
- ***Lésions cardiaques*** *: la myocardiopathie entraîne des changements de la taille et de la structure du cœur.*
- ***Perte de sensibilité*** *au niveau des mains, des pieds et d'autres régions du corps, elle est causée par des effets néfastes sur le système nerveux.*
- ***Hypertension artérielle*** *: pression sanguine élevée.*
- ***Ulcères*** *d'estomac.*
- ***Maladie du foie*** *, comme la cirrhose.*

Lorsqu'une personne se sent coupable de sa consommation d'alcool, il y a de fortes chances qu'elle ait un problème d'alcoolisme. Voici quelques signes d'alerte :

- ***Éprouver*** *de la contrariété lorsqu'une personne vous suggère de boire moins.*
- ***Consommer*** *de l'alcool malgré les risques d'avoir des conséquences néfastes (par ex. au travail).*
- ***Boire*** *de l'alcool le matin pour affronter la journée.*
- ***Avaler*** *plusieurs verres lors de réunions sociales.*
- ***Cacher*** *des bouteilles d'alcool*
- ***Boire*** *seul ou en cachette.*

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Comment traiter l'alcoolisme ?

Certaines personnes manifestent des symptômes physiques graves lorsqu'elles s'abstiennent de boire de l'alcool· : hallucinations, delirium tremens· Considérés à tort de symptômes d'intoxication, ils sont causés par une brusque sobriété· Les personnes dépendantes présentent des symptômes comme la peur, la confusion, une fièvre et un pouls rapide lorsque la drogue n'est plus dans leur corps· Le traitement en milieu hospitalier et la prise de médicaments anxiolytiques peuvent aider à atténuer les effets physiques pendant cette phase de sevrage· Le plus grand danger est le risque de rechute·

Les dépendants nient avoir un problème avec l'alcool· Ce déni est directement lié aux changements cognitifs associés à la maladie· Il est donc difficile d'amener un être cher à demander de l'aide pour s'en sortir· La répétition du sujet « tabou » ainsi que l'aide de la famille et des amis peuvent, à condition d'agir avec prudence et bienveillance, avoir des résultats intéressants et amener la personne à la prise de conscience de son problème·

Le mouvement des Alcooliques Anonymes (les AA) peut constituer une aide possible· Reconnu pour son programme en 12 étapes, cet organisme international peut s'avérer d'une grande utilité· Le malade se sent moins seul et peut s'exprimer face à des gens vivant la même chose·

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Par ailleurs, de nombreuses collectivités ont accès à divers programmes de dépendance à l'alcool bénéficiant d'un soutien public. Il existe également beaucoup de programmes privés. Consulter un professionnel des soins de santé pour savoir quels types de services sont disponibles est intéressant et vivement conseillé.

Plusieurs médicaments peuvent aussi aider lorsqu'ils sont utilisés en combinaison avec d'autres formes de traitement. Ces médicaments agissent de manières différentes. Certains suppriment le besoin impérieux de boire (Naltrexone), certains causent des réactions physiques désagréables lors de la consommation d'alcool (Disulfirame) et d'autres atténuent les symptômes physiques associés au sevrage (Dazépam ou Clonidine).

Œuvrer sur les blessures de l'enfance, les difficultés familiales ou sociales, permet d'aller à l'origine du problème pour le traiter avec efficacité. Il favorise le sevrage, l'abstinence et évite le risque de rechutes. Bien entendu, il se fait en parallèle d'un traitement médical, en milieu spécialisé.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

L'ictère du nouveau-né

L'ictère du nouveau-né, ou jaunisse traduit l'excès de bilirubine dans le sang. Chez le nouveau-né, le nombre de globules rouges est plus élevé que chez l'adulte. Une hyperdestruction de ces cellules se met en place. Le nombre de globules rouges détruits peut dépasser les possibilités enzymatiques d'un foie immature. Il en résulte un excès de bilirubine : l'ictère simple, physiologique.

Chez le nouveau-né, en plus de cette destruction normale, il existe des anomalies ou maladies qui provoquent une destruction prématurée des globules rouges. C'est le cas notamment des incompatibilités sanguines fœto-maternelles, comme pour Mickaëla et sa fille. Les globules rouges sont détruits en grand nombre. Le foie est débordé et ne peut métaboliser tout l'afflux de bilirubine. L'ictère du nouveau-né physiologique est très fréquent et apparaît entre 24 et 48 heures après la naissance.

L'enfant est jaune, mais ne présente aucun autre signe anormal. La taille de son foie est normale, la rate également. Les selles et les urines sont colorées normalement. Il disparait de lui-même en trois semaines.

Au-delà d'un certain taux de bilirubine, le nouveau-né peut être exposé, nu en incubateur, à l'action des rayons d'une lampe « bleue » de photothérapie. C'est le cas de Coralie, qui y reste deux jours. *Source : Doctissimo*

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

L'allaitement maternel

Quels avantages ?

Le lait maternel apporte au bébé tous les nutriments dont il a besoin : protéines, glucides, lipides, vitamines, sels minéraux et anticorps. Il est facile à digérer et joue un rôle protecteur contre les allergies. Le corps de la maman produit tout le nécessaire, permettant au petit de développer une bonne santé. L'allaitement favorise l'adaptation en fonction des besoins de l'enfant. Sa composition varie avec le temps, pour apporter tous les nutriments essentiels au développement. L'allaitement favorise les liens entre la maman et le bébé.

Quels inconvénients ?

L'allaitement est contraignant et fatigant. La maman peut avoir l'impression d'être une « vache à lait ». Les premières tétées peuvent être difficiles et douloureuses. La disponibilité de la maman est totale : 24 h/24 et 7 j/7. Elle seule peut nourrir l'enfant. Le tire-lait peut être une alternative pour lui permettre de se reposer un peu. Papa prend le relais avec le biberon de lait maternel. Les fuites de lait font des auréoles disgracieuses sur les vêtements et peuvent être gênantes en collectivité. Les montées de lait sont parfois douloureuses. L'ingestion de boissons alcoolisées est vivement déconseillée, tout comme pendant la grossesse.

Copyright DesLivresEtVous

Les bienfaits de l'écrithérapie

Soigner les maux par les mots est une solution simple et efficace, accessible à chacun d'entre nous. Bien entendu, elle ne remplace pas un médecin ni un traitement médical, mais peut réellement contribuer à l'apaisement des chamboulements émotionnels.

Notre corps nous parle et bien souvent, nous refusons de l'écouter, nous laissant happer par nos multiples obligations quotidiennes. Il frappe donc de plus en plus fort pour se faire entendre. L'écrithérapie fait ses preuves depuis des décennies et de nombreux praticiens l'utilisent en complément de leurs soins.

L'écrithérapie amène au recentrage sur soi, à notre être profond. Ainsi reliés à notre âme, il suffit de faire le vide pour écouter ce qu'elle désire nous dire. Enfin écoutée, elle s'apaise et les maux physiques se calment.

De multiples alternatives à la médecine conventionnelle (Reiki, méditation, sophrologie, art-thérapie, yoga...) ont vu le jour depuis deux décennies.

Aujourd'hui, leur efficacité n'est plus à démontrer. L'écriture fait partie des ressources accessibles à tous.

Copyright DesLivresEtVous

Écrire pour se libérer, que j'appelle écrithérapie, comprend, à mon sens, trois objectifs principaux :

1. ***Nous libérer** de notre passé :*
   a. ***Déposer** nos fardeaux,*
   b. ***Libérer** nos émotions,*
   c. ***Transformer** nos pensées négatives,*
   d. ***Opter** pour un autre regard sur notre vécu, nos expériences, particulièrement les plus douloureuses.*
2. ***Identifier** et **apaiser** nos peurs, nos doutes et nos croyances limitantes.*
3. ***Lever** nos blocages, les obstacles qui freinent notre évolution.*

Il a été scientifiquement démontré que l'écriture manuscrite multiplie par sept nos connexions neuronales, contrairement au clavier d'ordinateur, de tablette ou de téléphone. L'écrithérapie se pratique donc avec une feuille et un stylo, de façon à bien ancrer/encrer les mots qui sortent de notre inconscient.

Nous pouvons voir, à travers cette écriture manuscrite, une symbolique, un lien entre notre tête et notre main.

Copyright DesLivresEtVous

L'écriture thérapeutique peut s'identifier à un électrocardiogramme : les lettres montent et descendent sur la feuille, guidées par notre main et l'ouverture de notre cœur.

Écrire en conscience, concentré sur le moment présent, facilite la libération émotionnelle. Nous avons bien souvent envie de nous appliquer, un peu comme nos cahiers d'enfance que nous voulions parfaitement propres et soignés. Écrire notre autobiographie est triplement bénéfique :

1- ***Comprendre notre vécu*** *: quels sont les schémas répétitifs de notre histoire ? Quels styles de personnes avons-nous croisées sur mon chemin ? Que nous ont-elles apporté de positif, de négatif ?*
2- ***Identifier*** *nos blessures émotionnelles, nos croyances limitantes, nos peurs ou saboteurs psychologiques, pour mieux les appréhender et nous en libérer.*
3- ***Transmettre notre expérience*** *: à nos proches, mais aussi aux lecteurs vivant des situations similaires, en leur montrant qu'il est possible d'évoluer et aller mieux.*

Copyright DesLivresEtVous

Comment survivre au deuil de ses parents ?

Le cycle naturel de la vie veut que les parents meurent avant leurs enfants. Malgré ce cours normal de l'existence, la mort d'un proche est difficilement acceptable. Le deuil de l'un de ses parents est une étape très délicate et laisse, en chaque être humain, une transformation particulière. Que l'on soit âgé de 4 ans, 40 ans, 50 ans ou même plus, la douleur est toujours intense. Certes, l'enfant vit ce départ, surtout s'il est brutal, comme un traumatisme extrême.

La prise en charge psychologique de l'enfant est donc primordiale pour l'aider à surmonter l'absence de l'être aimé et se construire malgré tout. Il est alors important pour lui de se réfugier dans les bras du parent restant, de grands-parents ou autres membres de la famille pouvant lui parler, en toute bienveillance et avec beaucoup de respect, de la personne décédée. Salir la mémoire du défunt est dommageable et ajoute encore plus de souffrance, franchement inutile, qui le poursuivra toute sa vie...

Un lien particulier unit un enfant à ses parents et fait partie intégrante de sa construction, au fil des années. Lors du départ, l'enfant, même adulte, fait souvent fi des disputes, des paroles blessantes, des exigences parentales ou des silences. Son inconscient l'incite à conserver les moments joyeux, les partages, les doux souvenirs.

Copyright DesLivresEtVous

Il peut éprouver des regrets de ne pas avoir su « profiter » davantage de ce parent, sur le plan affectif. Il prend conscience que c'est trop tard... Il peut alors se terrer dans la culpabilité et tomber en grave dépression. C'est le cas de Cyril. Chaque individu a sa propre histoire avec ses parents. Au décès d'un parent (ou des deux), il est normal de traverser les 8 phases de deuil présentées ci-dessous. Chaque orphelin appréhende ces étapes de façon unique, tout comme l'était sa relation avec eux.

- *S'ils étaient* ***victimes de longue maladie****, le décès peut représenter un soulagement pour la famille. C'est une belle preuve d'amour que de ressentir ce sentiment : « il est libéré de ses souffrances physiques ».*
- *Si la* ***mort est brutale****, comme dans le cas de Cyril, les premières phases seront plus ou moins longues, car il n'a pas pu s'y préparer*

Pour parvenir à retrouver la sérénité, voici les huit phases incontournables du deuil :

1. ***Le choc, la sidération*** *: la nouvelle provoque une émotion tellement forte que la réflexion n'a pas sa place. Le cerveau ne peut pas traiter l'information.*
2. ***Le déni*** *: l'orphelin continue de vivre comme si son parent était toujours vivant et allait franchir le seuil de la porte d'un instant à l'autre. Il vit dans l'illusion la plus totale, mettant de côté la nouvelle information.*

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

3. **La colère** : la perte de l'être cher devient une réalité. La colère permet à l'orphelin d'extérioriser et d'exprimer l'injustice ressentie. Si elle n'est pas exprimée, la culpabilité peut apparaître et le processus d'autodestruction s'installe.

4. **La peur** : L'orphelin regarde ce qu'il se passe en lui. Il commence à envisager de pouvoir vivre avec cette perte, libérant sa peur d'accéder aux émotions profondes qui l'habitent. Son énergie baisse, il peut lui devenir difficile de se mouvoir, de prendre des décisions, de passer à l'action. Le futur représente, pour lui, une menace.

5. **La tristesse** : elle reflète la peine et la difficulté à vivre la séparation. C'est l'apprentissage de vivre sans le parent. Cette phase doit être limitée dans le temps afin de pouvoir, à nouveau, goûter au présent.

6. **L'acceptation** : cette période correspond au retour à la vie. L'orphelin accepte de vivre sans son parent, de laisser partir la souffrance, de dire lui au revoir.

7. **Le pardon** : Il est temps de voir comment continuer à vivre sans le parent. Cette phase permet d'arrêter de chercher des coupables, sans pour autant être en accord avec les circonstances du décès.

8. **La quête de sens, le renouveau** : le côté émotionnel de l'orphelin s'apaise un peu, il est capable de comprendre le sens de l'épreuve et peut à nouveau envisager l'avenir avec plus de sérénité.

Copyright DesLivresEtVous

Que faire en cas de dépression ?

Selon l'Insee, la dépression touche une femme sur cinq et un homme sur dix.

La guérison est possible en associant un traitement médicamenteux et surtout une psychothérapie... Cependant, il existe différents thérapeutes et plusieurs méthodes efficaces et cumulables.

Les antidépresseurs sont aidants et souvent indispensables pour réduire les symptômes de la maladie, mais insuffisants pour la vaincre totalement. S'intéresser, en parallèle, à l'aspect émotionnel est primordial, pour en identifier les causes.

Œuvrer sur la psyché est efficace et donne des résultats très intéressants sur le court, le moyen et le long terme. Plus précisément, la psychothérapie permet à la personne souffrant de dépression de :

- ***Mieux gérer** la maladie et la comprendre,*
- ***Réduire** ses symptômes,*
- ***Donner du sens** à ce qu'elle vit,*
- ***Reprendre** sa vie en main,*
- ***Envisager** de nouveaux projets,*
- ***Prévenir** les rechutes.*

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Le premier effet est un soulagement, lié à une écoute attentive par un thérapeute adapté. La psychothérapie est fondée sur l'échange entre le professionnel et son patient. Le praticien instaure un climat de confiance, l'absence de jugement, l'écoute attentive, la bienveillance et la compréhension du malade. Il guide le patient pour trouver ses ressources à l'intérieur de lui-même. Le patient est amené à exprimer ses émotions, guidé par le thérapeute.

Ce dernier amène le malade à mettre en lumière ses différentes expériences pour en trouver les points communs et œuvrer ensuite à la cicatrisation des blessures émotionnelles qui en découlent. Pour cela, il utilise différentes techniques :

- ***Questions** ouvertes,*
- ***Reformulation** des problèmes,*
- ***Mise** en situation,*
- ***Espaces** de silence...*

Le thérapeute peut aussi intervenir de façon plus active :

- ***Parler** d'un sujet spécifique,*
- ***Exposer** sa compréhension du problème et/ou des recommandations,*
- ***Proposer** certains exercices*

  (dans son cabinet, à domicile ou à l'extérieur)

Copyright DesLivres

Ces différentes techniques sont adaptées à la personne dépressive (personnalité, environnement, type de problème...) et en fonction du déclencheur (deuil, séparation, licenciement, maladie grave...).

Un désir d'entreprendre le travail psychologique est nécessaire pour commencer une thérapie. L'engagement du patient est indispensable, raison pour laquelle, en cas de dépression sévère, le travail de psychothérapie ne peut débuter qu'après un traitement médicamenteux.

La durée de chaque séance avec un psychologue ou un psychiatre se situe généralement entre 30 et 60 minutes, mais peut également varier en fonction de l'état et des besoins du patient.

D'autres thérapies brèves permettent d'obtenir d'excellents résultats, telles que la PNL (Programmation neuro Linguistique), l'EFT, l'acupuncture, les plantes naturelles. Par exemple, le millepertuis est une plante médicinale aux propriétés antistress et antidépressives.

La prise de conscience des schémas répétitifs est un élément important dans la phase de guérison. Ouvrir l'inconscient facilite la compréhension des schémas répétitifs : mêmes styles de situations, mêmes styles de personnes rencontrées...

Copyright DesLivresEtVous

Par exemple, un enfant abandonné par l'un de ses parents attire, tant qu'il n'en prend pas conscience, des situations d'abandon dans sa vie. Abandon dans l'amitié, dans le travail, dans la relation amoureuse... Chaque nouvelle expérience d'abandon l'amène à œuvrer sur le point de départ, c'est-à-dire la situation initiale ayant déclenché cette blessure (l'abandon du parent). La prise de conscience de ce premier déclencheur est le départ du processus de guérison. Nous retrouvons ces éléments chez Mickaëla, Juliette et Corinne... À chaque nouvelle expérience, il est utile de se poser la question « Que dois-je comprendre dans cette situation? Quelle blessure émotionnelle s'active? » Il convient également de rester vigilant pour ne plus se laisser impacter par une situation d'abandon en œuvrant sur l'acceptation

« OK, mon père est parti lorsque j'étais bébé, je ne peux pas changer cet état de fait. Je décide donc de l'accepter et de repérer cette blessure dès son apparition ». J'ai alors le choix :

- ***Soit, je continue** de me lamenter et d'attirer, par ma faible vibration, des situations analogues,*
- ***Soit, je change** mon état d'esprit pour modifier son impact dans ma vie ». Je cicatrise alors cette blessure.*

Plusieurs solutions complémentaires et accessibles peuvent aussi aider à sortir de la dépression :

Copyright DesLivresEtVous

Bien manger : Plusieurs études ont prouvé la corrélation entre la nourriture et l'humeur. Par exemple, la consommation d'oméga 3 et de vitamine B favorise le bon fonctionnement du cerveau et prévient certains troubles psychiques. On trouve l'oméga 3 dans le poisson, les huîtres, les noix, l'avocat, le chou-fleur, les œufs... Et la vitamine B dans les légumes verts ou secs, les fruits, les produits laitiers... Bien sûr commencée la journée en mangeant une omelette, ne réglera pas comme par magie la dépression. Ajoutée à d'autres soins, une bonne alimentation peut réellement aider le malade.

S'exposer à la lumière : certaines personnes souffrent de dépression saisonnière à l'automne et en hiver, au moment où les journées raccourcissent. Cette maladie est liée au manque de lumière naturelle. À cette période, la luminosité passe de 100 000 lux (unité de mesure de la lumière) à 2 000 lux. Les rayons du soleil envoient une information au cerveau à travers la rétine. Ils ordonnent au corps de produire plus de sérotonine, neurotransmetteur régulant la mémoire, l'humeur l'appétit et le sommeil.

Faire de l'exercice : lorsqu'on est en dépression, difficile de se motiver pour faire du sport. Pourtant, l'activité physique est un excellent moyen d'aller mieux. En bougeant, le corps fabrique de l'endorphine : cette molécule réduit le stress et améliore l'humeur.

Copyright DesLivresEtVous

Œuvrer sur soi : *l'introspection fait partie du chemin de la guérison. Il est primordial de reprendre son vécu, d'en comprendre les messages envoyés par la vie pour ne plus reproduire les mêmes erreurs et attirer le meilleur.*

Je développe cet aspect
dans le dernier chapitre de cet ouvrage.

En clair, pour guérir de la dépression, il est important de mettre tous les atouts de son côté pour regarder la vie autrement, se centrer sur les points positifs, même s'ils semblent minimes.

Chaque individu peut, un jour ou l'autre, être à son tour victime d'une dépression, plus ou moins sévère. L'objectif est alors de choisir la meilleure solution pour regarder l'évènement déclencheur. S'il est traumatisant, comme pour Cyril, il devra suivre toutes les étapes du deuil. L'accompagnement l'aidera à aller plus vite.

Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime[23] *:*
libérer notre inconscient des éléments toxiques doit donc être une priorité pour notre bien-être.

[23] Citation de Jacques Salomé, psychosociologue et écrivain français

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Comment traiter le bégaiement ?

Le bégaiement toucherait, selon le magazine « Top Santé » 600 000 personnes en France, particulièrement des hommes. Le bégaiement représente un véritable handicap social pour la victime. Heureusement, il existe des solutions. La personne qui bégaie rencontre des problèmes d'élocution et de langage, interférant avec sa communication. Il se caractérise par l'interruption de la parole ou parfois, par la répétition de syllabes, rendant la discussion compliquée. La victime de bégaiement éprouve souvent de la honte et un sentiment d'infériorité. Dans le cas de Claude, celui-ci a été amplifié par la réaction de son père : « tu ne pourras jamais plaider au barreau, personne ne t'écoutera ».

Les causes du bégaiement

Le bégaiement se manifeste entre 3 et 7 ans. Même si les causes sont encore méconnues, certains facteurs peuvent en être à l'origine : problèmes neuromusculaires, hyperémotivité, anxiété, climat tendu ou choc émotionnel.

Les solutions

Le thérapeute le plus apte à traiter ce handicap est l'orthophoniste. Si l'origine mise en lumière est un choc émotionnel ou un traumatisme lié à l'enfance, la psychothérapie comportementale connaît de réels succès.

Cette période semble correspondre à celle que Cyril s'efforce d'oublier... Mickaëla s'interroge et en parle à Aurélien.

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Les jumeaux

La fusion gémellaire

De la naissance à deux ans, les jumeaux sont catégorisés dans une fusion gémellaire. Cette étape constitue un jalon naturel de leur développement. Il correspond à la nécessité des parents de s'occuper simultanément de deux enfants, afin de n'en léser aucun, en termes de soins et d'attention. Ce souci égalitariste les conduit à apporter une réponse commune (et non individuelle) aux besoins des petits. Ils unifient leurs enfants en une seule entité qui devient le principal objet de leurs interactions. Ils ne sollicitent pas chaque enfant séparément, en tant qu'individu unique, mais répondent de façon globale à une demande spécifique.

Cette entité gémellaire unique contraint ces enfants à une étape de développement supplémentaire par rapport à un enfant unique. Elle peut expliquer le décalage temporel, situé généralement entre six et dix mois sur la maturation affective et cognitive, par rapport aux enfants uniques.

Les jumeaux interagissent moins avec leur environnement, mais beaucoup plus l'un avec l'autre. Nait ainsi une complicité particulière et une vision différente de l'environnement qu'un enfant unique.

Copyright DesLivresEtVous

L'évolution vers l'individualité

Entre deux et six ans, les jumeaux abordent une nouvelle étape de leur développement, dite de complémentarité. Les parents commencent à identifier chaque enfant de façon indépendante. Les enfants affirment des traits de caractère spécifiques et refusent parfois d'être habillés de la même façon. Ils veulent se différencier tout en étant très proches l'un de l'autre. Il convient alors de suivre leur désir.

À partir de six ans, une première phase d'autonomie apparaît. Lors de l'entrée à l'école primaire, les enfants sont véritablement considérés comme être à part entière, avec des demandes spécifiques et une personnalité bien distincte.

La seconde phase d'autonomie se situe à l'adolescence, vers 12-13 ans. Cependant, il peut arriver que certaines familles ne parviennent pas à franchir ces étapes.

Certains jumeaux, même adultes, sont encore en pleine fusion et ne peuvent pas vivre l'un sans l'autre. Cela pose, bien évidemment, des problèmes dans leur vie quotidienne.

Heureusement, ces cas sont assez rarissimes.

Copyright DesLivresEtVous

La relation parents-enfants

La première difficulté, pour les parents de jumeaux, est de faire le deuil d'une relation unique. Les parents de jumeaux se retrouvent face à une entité gémellaire, alors que tout parent a envie de créer un lien unique avec son enfant, principalement la mère. Avec des jumeaux, cette relation doit se créer simultanément avec deux bébés, sans oublier les multiples modifications de vie qu'entraîne l'arrivée d'un bébé, encore plus de deux...

Est-ce la même relation avec chacun des jumeaux ?

Comme l'explique le psychologue Fabrice Bak, tout parent aimerait avoir une relation identique avec chacun des deux enfants, mais c'est impossible.

Heureusement, car c'est ce qui permet aux jumeaux de développer leur propre personnalité. Certains parents restent attachés au mythe de la fusion et y maintiennent leurs enfants : ils les habillent de la même façon, leur achètent les mêmes jouets...

Ces réactions ralentissent l'identification de chaque enfant et peuvent entraîner d'importants problèmes de développement de la personnalité chez les deux enfants.

Copyright DesLivresEtVous

Les bols tibétains

Les bols tibétains ont vu le jour 2 000 ans avant Jésus-Christ. Ils ont été amenés au Tibet par des forgerons nomades venus d'Extrême-Orient. Adeptes du chamanisme[24], ils considéraient que les sons et les chants avaient des pouvoirs de guérison. Les bols ont ensuite été adoptés par les moines bouddhistes lors de leurs offrandes, des séances de relaxation et de guérison.

Les bols tibétains sont aussi appelés bols chantants. Ils sont composés d'un alliage de sept[25] métaux.

Chaque bol, créé selon les traditions ancestrales, est composé de :

- *Argent : associé à la Lune et au lundi.*
- *Fer : associé à Mars et au mardi.*
- *Mercure : associé à la planète du même nom et au mercredi.*
- *Étain : associé à Jupiter et au jeudi.*
- *Cuivre : associé à la planète Vénus et au vendredi.*
- *Plomb : associé à Saturne et au samedi.*
- *Or : associé au soleil et au dimanche.*

[24] Chamanisme : forme de spiritualité qui lie les hommes à la nature
[25] Le chiffre 7 nous renvoie à : 7 astres, 7 jours, 7 chakras…

Copyright Marie-Pierre Mouneyres – DesLivresEtVous – Reproduction interdite

Chaque métal émet un son et une vibration spécifiques. Notre corps est composé à 70 % d'eau et réagit instantanément aux vibrations du bol. Il est démontré le lien direct entre le stress et les basses énergies sur notre santé. Nos cellules emmagasinent ces faibles vibrations et peuvent apporter le malaise physique ou mental et/ou dévier vers une maladie plus importante.

Un rééquilibrage énergétique avec l'utilisation des bols tibétains améliore le taux vibratoire et amène le mieux-être et la santé, en agissant sur l'eau du corps. L'organisme se synchronise avec le son émis par le bol et augmente ainsi sa vibration.

L'objectif d'un soin aux bols chantants est d'éliminer les mauvaises vibrations et de rétablir l'équilibre. La physique quantique a démontré le lien entre le corps physique et l'esprit. Les vibrations émises par le bol agissent également sur le cerveau.

De nombreux thérapeutes, y compris certains psychanalystes, utilisent cette technique dans leurs séances.

Copyright DesLivresEtVous

Je vous remercie, mes chers auteurs, d'avoir achevé ce livre.

J'espère qu'il vous a été utile et qu'il vous aidera démarrer ou à poursuivre votre cheminement personnel.

Si vous avez apprécié cet ouvrage, vous pouvez, si vous le désirez, m'envoyer votre témoignage par courriel à l'adresse : marie-pierre@mouneyres.net.

Si vous souhaitez approfondir les notions abordées dans cet ouvrage, je peux vous accompagner en individuel ou à travers la formation en ligne « Écrire pour se libérer [26]»

Si vous souhaitez écrire votre histoire (réelle ou fictive), vous pouvez aussi suivre la formation « Osez écrire votre histoire[27] »

Marie-Pierre.

[26] https://des-livres-et-vous.systeme.io/FormationEPSL
[27] https://des-livres-et-vous.systeme.io/FormationOEVH

Copyright DesLivresEtVous

Mentions légales

© Marie-Pierre Mouneyres — DesLivresEtVous

Auteure & Conférencière & Écrithérapeute *Lumino-relaxation*

https://www.mouneyres.net — https://www.psio.com (bienetrequotidien)

https://www.facebook.com/marie.mouneyres/
https://www.facebook.com/groups/ecritureliberatrice

https://www.youtube.com/c/MarieMouneyres

Toute reproduction, même partielle, est strictement interdite

En application de la loi du 11 mars 1957, il est strictement interdit de reproduire, intégralement ou partiellement, le présent ouvrage sans autorisation de l'auteure.

Dépôt Légal	Septembre 2021
N°ISBN	978-2-9556004-3-6
Impression	Copy Média (33- Canejan)
Copyright	12 août 2021

Le jour où j'ai compris

Mickaëla est une quinquagénaire au lourd passé familial qui vient d'être diagnostiquée en burnout. Son corps l'oblige à faire une pause et entrer en introspection profonde.

Mariée à un avocat issu d'une famille bourgeoise bordelaise, il a repris l'entreprise familiale alors qu'il rêvait d'être enseignant… Même une profonde dépression, successive à un choc familial, ne peut le faire déroger de ce perfectionnisme professionnel.

Mickaëla décide de profiter de ce burnout pour reconsidérer sa vie et l'ajuster, afin de lui redonner un véritable sens. Pour cela, il lui faut revisiter ses multiples expériences et en comprendre les messages. Le parcours n'est pas simple, mais indispensable pour se libérer de son passé.

Ce livre aborde de nombreux sujets et favorise les prises de conscience. À travers l'histoire de Mickaëla, de nombreuses personnes se retrouveront et découvriront des clés indispensables pour leur propre évolution.

Le burnout serait-il, à postériori, une bénédiction ?

Marie-Pierre Mouneyres
DesLivresEtVous
Écrithérapeute & Accompagnement à l'écriture
https://www.mouneyres.net

ISBN : 978-2-9556004-3-6

9 782955 600436

20 €

Impression : Copy-média