

Email : [stephanie.couturier2@sfr.fr](mailto:stephanie.couturier2@sfr.fr)

Nom : COUTURIER

Prénom : Stéphanie

Appel à textes : « Temps mort »

## *Une pause bienvenue*

Le monde est devenu fou, ivre d'accélération, de rentabilisation. Chaque minute compte. Tout, tout de suite, maintenant, très vite. C'est à un rythme échevelé que nous vivons, essayant d'attraper un temps qui nous manque toujours. Nous cherchons une rétribution de notre temps, des satisfactions rapides.

Dans un tel contexte, nous nous rétrécissons, nous étouffons, nous n'avons plus la place de nous épanouir. La plainte est générale. Plus le temps de penser, de créer, d'aimer.

Justine est mariée et elle a deux enfants. Avocate à Besançon, elle tente de concilier bien péniblement vie familiale et vie professionnelle. École, cantine, rendez-vous médicaux, activités extra scolaires. Elle a un agenda de ministre et une organisation rigoureuse. Elle vit mille vies en une, dans la réalité et dans sa tête. Son imagination et sa vitalité le lui permettent.

Tout, plutôt que de faire face au vide, au néant, à l'absence de perspectives. Son angoisse du vide est enracinée dans l'angoisse de la mort, dans le traumatisme de la perte prématurée de son grand-père, qui a été vécue comme un abandon. D'où une culpabilité à vivre qui se solde par une débauche d'activités.

Très souvent, les femmes et les hommes angoissés par le vide sont des actifs altruistes. Ils font des amis attentionnés et généreux, des piliers d'associations, et aussi des créateurs infatigables.

Créatifs, ils ne nettoient pas leur angoisse dans la futilité ou la consommation, mais ils multiplient les outils pur se sentir pleinement vivants dans toutes les dimensions de leur personnalité.

L'énergie et le rayonnement qui émanent de Justine font d'elle une personne populaire et dont la compagnie stimule. Il lui arrive fréquemment de porter à bout de bras les déprimés et les éclopés de la vie. Comme si elle revivait et réparait à travers eux une partie de son passé. Car l'angoisse de la mort et la douleur de la perte renvoient aussi à la peur de la solitude. La multiplicité de ses activités, relations et projets est une stratégie positive pour lutter contre la mélancolie, voire la dépression qui pourrait s'installer. Comme si le fait de se projeter dans l'avenir était une façon de se convaincre que cet avenir existait.

Mais à travers nos échanges, nous cherchons moins à dialoguer, à informer ou à nous entendre mutuellement qu'à jouir d'avoir le dernier mot.

Pour écouter et échanger, il est nécessaire d'être à la fois capable de dire « je » et d'accorder une véritable place à un « tu ».

Mais au quotidien, une maladie, une douleur, une grande fatigue ou tout simplement une ambiance bruyante peuvent suffire à affecter notre capacité d'écoute et de communication.

Alors, quel est le secret des bons communicants ? Entre la peur du silence et la menace du malentendu, comment s'en sortir ? Peut-être grâce à une meilleure connaissance de soi et en cessant de nous prendre pour celui ou celle que nous ne sommes pas.

Justine ne supportait plus le bruit, elle se sentait agressée. « Il faut d'abord se taire pour bien parler ensuite » affirmait déjà l'abbé Dinouart en 1771. La pause silence n'est pas seulement un signe de politesse et de respect : c'est un temps nécessaire pour analyser, comprendre, et surtout écouter ! Quand la musique n'est pas dans les écouteurs de nos baladeurs, elle s'impose dans les restaurants, les magasins et parfois jusque dans les rues. Pour « l'ambiance ». Comme si notre société assimilait le silence à une contrée hostile. Et, en effet, dans l'inconscient, il est associé à la mort. Quand les musiques, mots, bruits et autres « agitations » sonores de la vie autour de nous, leur absence est la présence du vide, du rien, ..., de notre finitude. Nous pouvons d'ailleurs reconnaître les vrais amoureux à leur capacité à rester muets, ensemble, main dans la main ; ils rappellent ainsi que l'amour est plus fort que la mort.

Justine avait l'impression de s'éloigner de son époux Léo et de ses deux adolescents. Les hommes et les femmes peuvent-ils s'entendre ? Oui, ils peuvent s'entendre crier. L'autre nous échappe toujours, et la relation nous donne parfois l'impression d'une profonde discordance.

Justine souhaitait tenter une médiation familiale car elle sentait ses fils happés par leurs écrans multiples, son compagnon accaparé par son travail, ses amis et ses activités sportives. Le couple et la famille n'étaient plus ce qu'ils devraient être selon Justine.

Mais les hommes faisaient la sourde oreille.

Cependant, nous sommes acteurs de nos vies et nous pouvons décider de ce que nous en faisons.

Justine décréta de mettre en place une nouvelle ascèse : celle de ne rien faire. Pas toujours facile, mais indispensable, même par petites touches. Il faut prendre des rendez-vous quotidiens avec soi-même.

Elle pouvait éteindre son ordinateur, sa télé et lire. Elle pouvait méditer, rêver durant les voyages, dans les transports.

C'est une discipline de l'apaisement, qui opère en nous un changement de point de vue et de comportement. C'est une nouvelle définition du plaisir : pas immédiat, mais différé, progressif.

Un matin neigeux, alors que Justine conduisait pour se rendre à son cabinet, le véhicule glissa et percuta un arbre. La jeune femme se sentit partir, légère, comme évanescence, vers une jolie petite maison au bord de l'océan, emportée par les flots, entourée de poissons multicolores. Une vieille bigouden l'attendait avec de grandes serviettes pour la réchauffer. Justine n'eut pas la force de demander où elle se trouvait ni comment elle y était arrivée. Elle souhaitait juste se sécher et se coucher.

Le lendemain, étonnamment détendue, devant un bol de café fumant, préparé par son hôtesse bretonne, elle profita longuement du magnifique paysage qui avait bercé son enfance et qu'elle regrettait chaque jour. Puis, enfin, elle posa la question fatidique à Nolwenn, la nourrice qui s'était occupée d'elle, qui l'avait choyée pendant que ses parents s'échinaient à tenir la poissonnerie familiale :

« - Mais, qu'est-ce que je fais là ? Et comment suis-je arrivée jusqu'à ton havre de paix, ma Nona ?

- Ne te mets pas la cervelle au court-bouillon, ma douce. Tu avais besoin d'une pause, d'un temps mort, de moments rien que pour toi. Le reste, on s'en fiche. Tu es là pour toi, pour t'échapper de ta vie franc-comtoise qui te prend toute ton énergie et qui va t'avaler toute crue si tu ne t'arrêtes pas un peu.

- Tu as tellement raison ! Comme toujours ! Je vais profiter de grandes balades sur la plage pour me ressourcer... et pour lister mes envies... »

Armée d'un carnet et d'un crayon, d'un drap de bain immense, Justine parcourut quelques centaines de mètres jusqu'à la crique qu'elle aimait tant étant enfant. Quel meilleur endroit que celui-ci pour réfléchir au tournant qu'allait prendre sa vie ?

Inspirée par les rayons du soleil qui chauffaient sa peau, elle noircit sa liste :

- dormir des jours et des jours sans aucune inquiétude de la notion du temps qui passe
- lire, lire et lire encore
- manger des fraises en hiver
- visite privée du palais du Louvre, seule en ces lieux sacrés
- partir en Italie
- ne pas avoir de cernes
- avoir des cheveux disciplinés, de la bonne couleur et toujours bien coiffés
- des enfants qui entendent, écoutent, comprennent
- plus de cris, juste le silence apaisant
- marcher pieds nus dans le sable
- se gaver de sucreries sans grossir
- ne plus s'inquiéter de rien ni de personne
- s'asseoir à la terrasse d'un café et imaginer la vie de chaque passant
- chanter à tue-tête dans la voiture
- m'accepter telle que je suis, avec mes failles et mes défauts
- n'être touchée par aucune critique
- sortir en jogging et sans maquillage
- ne pas m'obliger à saluer les gens que je n'aime pas... au diable les convenances...
- arriver en retard sans me sentir coupable
- me convaincre que le mot « échouer » n'existe pas
- sortir du cadre
- me suffire à moi-même, ne dépendre de personne
- m'acheter autant de paires de chaussures et de sacs à main que je le désire
- passer la nuit avec Patrick Bruel
- rencontrer le Dalai Lama
- ne plus souffrir
- contempler la colère de l'océan, entendre les vagues gronder
- courir sur les chemins côtiers au lever du jour
- être entourée de chats et pratiquer la ronron-thérapie
- massages réguliers dans une ambiance tamisée

- se laisser porter par les vents
- devenir artiste : écrire, peindre, dessiner, photographier
- vivre une vie de bohème
- flâner dans les librairies et chez les bouquinistes
- écrire le premier mot d'une page blanche
- profiter du premier rayon de soleil sur ma peau
- savourer son premier baiser
- profiter de la passion des débuts
- les ratures n'existent pas
- trouver la formule magique qui pourrait m'apporter bonheur et succès
- repousser mes limites
- être heureuse et rendre mes proches heureux
- vivre pleinement le moment présent en portant toute mon attention sur mes sensations
- me mettre à l'abri des conseils de mon entourage
- être complètement moi
- ne me souvenir que du meilleur
- faire revivre mes chers disparus
- me baigner nue dans une cascade
- des rêves à n'en plus finir
- sentir la fine pluie d'été ruisseler sur mon visage
- admirer les chevaux sauvages
- devenir zen et le rester
- respirer l'odeur de la cannelle
- contempler la flamme des bougies qui vacille
- apprendre à dire « non »
- croire encore en l'humanité

Plutôt satisfaite de ses réflexions méditatives, Justine rentra profiter du fameux kouign amann de Nolwenn. Mille calories par bouchées... mais un tel plaisir !

Justine était décidée à ne plus manquer un seul instant de bonheur, aussi fugace fut-il.

Consciente qu'il y avait de nombreuses choses à changer ou à améliorer dans son existence, Justine savait aussi qu'elle ne pouvait pas rester éternellement dans les jupons de Nolwenn. Lorsqu'elle demanda à sa Nona les horaires des bateaux, celle-ci lui répondit mystérieusement qu'elle n'en aurait pas besoin. Et effectivement, quelques minutes plus tard, Justine se retrouva dans un lit d'hôpital, entourée de son mari et de ses enfants. Toute étonnée, elle s'entendit demander d'une voix complètement ahurie ce qu'elle faisait là. Ses hommes lui rappelèrent alors l'accident de voiture. Cela faisait maintenant huit jours qu'elle était dans le coma, et, enfin, elle en sortait.

Le médecin prévenu et les examens effectués, tous furent rassurés sur l'état de santé de Justine. Encore quarante-huit heures de surveillance et elle pourrait rentrer chez elle.

Regagner sa maison et sa famille, oui, mais plus dans les mêmes conditions. Des changements s'imposaient !

Cette pause, plus que bénéfique pour Justine, lui a fait comprendre qu'on ne s'écoute plus, on ne se comprend plus. Elle a désormais besoin de silence, de calme. Elle est opprimée par trop d'activités, de sollicitations diverses.

Ses enfants et son mari devaient entendre qu'elle n'était pas qu'une maman ni qu'une épouse. Elle était une femme avant tout, une femme qui avait besoin de vivre des moments pour elle, ce qui ne signifiait absolument pas qu'elle délaisserait sa famille. Elle s'occuperait d'elle pour être mieux avec eux. Ce serait forcément difficile à comprendre et à mettre en place au début, mais c'était indispensable pour le bien-être de tous.

Justine a envie que le silence marque son désir d'opposition. Néanmoins, comment maintenir le lien avec celui dont le silence nous échappe et qui semble nous échapper lui-même ? Justement, il n'est pas indispensable d'entretenir le lien verbal à tout prix. Nous pouvons partager des choses sans forcément utiliser le vecteur des mots.

Nous avons tendance à croire que la communication est seulement verbale et, donc, à négliger le non-verbal. Or, le non-verbal a un effet bien plus profond sur la relation que tout ce qui peut être dit. En observant les mouvements de tête, de regards, de corps, les variations de la voix, toute cette danse à laquelle s'adonne votre interlocuteur, vous l'entendrez bien mieux qu'en écoutant ses mots.

Justine a développé une grande sensibilité : elle regardait, elle écoutait et elle percevait des détails auxquels les autres ne prenaient pas garde. Elle en a tiré de grands bénéfices dans son métier d'avocate, dans lequel la sensibilité, même si on n'y pense pas toujours, tient une place importante, pour elle en tout cas. Elle pense exercer différemment dorénavant, de façon plus humaine. Elle écoute les silences de ses clients, leur respiration, leurs gestes, le ton et le son de leur voix. Grâce à cette écoute sensible, elle perçoit ce qui ne sonne pas juste et qui les fait souffrir. Et elle tente de les aider au mieux de leurs émotions et de leurs intérêts.

L'écoute est le sens le plus fiable de l'être humain.

Écouter, c'est essayer d'être sensible à ce à quoi l'autre est sensible ; le rejoindre là où il se trouve, dans son chagrin, son angoisse, sa colère ou sa joie même.

Pourquoi prendre le risque de poursuivre l'autre avec des mots et de le faire fuir ? S'entendre, se faire entendre, ce n'est pas forcément se parler, ni surtout tenter de percer le mystère de l'autre à tout prix.

Savoir très bien se comprendre, au point de savoir ce que notre partenaire va dire, ce qu'il va penser, n'est pas le signe de l'amour.

Le miracle, c'est qu'il puisse y avoir des points de rencontre même si le malentendu est la règle entre nous. C'est l'échec que nous trouvons dans l'autre de notre propre manque qui est décisif. Un je-ne-sais-quoi qui résonne avec notre inconscient.

Pour le reste, tous les amants s'infligent des tourments.

La première condition du couple devrait être celle de la reconnaissance et du respect de l'autre, de ses valeurs et de ses particularités. « Je t'aime comme tu es, avec tes qualités, tes défauts, tes handicaps, tes échecs et tes réussites. J'aime ce que tu représentes et comment tu te représentes la vie. »

C'est ainsi que peut être partagé, dans le couple, un espace commun fait de mots et d'intimité. Mais ni le sexe ni les mots ne doivent être des monnaies d'échange.

Ayant réussi à s'imposer un rempart de silence au milieu du bruit de l'existence, Justine avait réussi à trouver un équilibre. Apaisée, revigorée, son couple et ses enfants l'étaient aussi. Elle se sentait enfin libre d'aller et venir, infiniment légère et presque transparente. Ainsi n'avait-elle plus peur de rien.

Son nouveau mantra : « Relativiser, dédramatiser, énoncer des vérités inavouables et exprimer des pulsions inacceptables, mais aussi nous rendre capables de résister à l'injustice. Et surtout, accepter que nous ne pouvons pas être héroïque tous les jours ! Ne me laissez pas, mais lâchez-moi ! »

Le respect des passions de l'autre est devenu une clé essentielle du nouvel art conjugal.

La pause de Justine lui a été salvatrice. Plus forte, plus consciente de ses limites, mais aussi de ses besoins, elle apprend enfin à vivre son existence selon ce qui est bon pour elle.

Et même si elle n'en parlera jamais à quiconque, la thèse de Nolwenn et de la maison de la plage est bien plus séduisante que le coma... et elle aime se raccrocher à cette idée.