

Prends les rênes de ta vie

L'odyssée d'Antoine. Une famille, des rencontres, des livres qui s'ouvrent. Une quête qui le mènera sur les routes de France, au Maroc, en Asie, sur les sommets himalayens, et jusqu'au plus profond de lui-même. Des rires, des pleurs, l'amour, la connaissance de soi ; l'exploration d'un champ d'expérience insoupçonné. Une succession de scènes, des chroniques que beaucoup ont en commun. Tout un potentiel à explorer.

L'être humain, le monde et notre société perçus par un adolescent de la génération dite « y ».

Antoine Deschamps

détenteur de copyright inscrit 00055144-1

Remerciements

Merci à tous ceux qui sont dans mon cœur. Sérieux, merci. Grâce à vous, je vis une
magnifique histoire d'amour.

Merci à *Le Relecteur*, pour la révision du manuscrit.

De même que le saint et le juste ne peuvent s'élever au-dessus de ce qu'il y a de plus haut en chacun de vous, de même le méchant et le faible ne peuvent descendre au-dessous de ce qu'il y a de plus bas en chacun de vous. Khalil Gibran

À la vie, à Maman

Chapitre 1

Berceau

Tout débuta dans la nuit des temps. Encore que d'après certaines croyances, l'univers est cycliquement créé, détruit puis recréé, à l'infini. Donc ça ressemble plus à une histoire sans commencement. Après tout, quand commence une histoire ? Au premier contact visuel ou physique ? Aux premiers échanges ? Dès lors que l'on prête attention à l'autre ?

Une chose est sûre, 13 milliards d'années après le supposé big-bang, il y eut un coup de foudre, une merveilleuse rencontre un soir des années 80 dans une boîte disco d'une station balnéaire vendéenne. Une belle histoire d'amour commença entre deux êtres.

Cet amour se concrétisa quelques années plus tard par la naissance de Boris, suivie 2 ans plus tard d'Alexandre. 24 mois après, Loïc, mon jumeau et moi arrivions, et un an et demi après, Lily, notre petite sœur, notre petite princesse. Après la naissance de Lily, la famille quitta la ferme de Coinches pour s'installer à Saint-Dié, dans une charmante maison d'un quartier éloigné du centre-ville et dotée d'un garage au toit plat sur lequel Alexandre installe son télescope pour étudier les constellations. Un jardin fleuri et bien entretenu avec piscine et un petit emplacement réservé aux fraises. Quand elles sont mûres, on les écrase avec une fourchette et on rajoute un peu de sucre et une tonne de crème fraîche... Tu visualises là ?

Derrière le jardin se trouve le petit bois où nous construisons des cabanes dans les arbres. Il y a aussi des biquettes élevées par le voisin. En traversant le petit bois, on se retrouve sur une petite prairie nous offrant des pissenlits que nous collectons chaque printemps. On en fait des délicieuses chaude meurottes, une délicieuse salade vosgienne constituée de pissenlits

crus, de lardons poilés, d'œufs durs et de croûtons. Le pâquis est également couvert de myosotis, de marguerites, d'orchis et renouées.

En hiver, la neige recouvre le tout de son grand manteau blanc, nous offrant ainsi une piste de luge de rêve. Tout au bout, il y a un marronnier qui en impose par sa hauteur et la circonférence de son tronc. Tous les ans, il produit des centaines de marrons. On s'amuse à les collecter par brouettes entières que l'on déverse à côté du garage. On en garde un ou deux pour les faire germer dans des pots à confiture avec du coton humidifié. Au bout de quelques jours, le germe sort délicatement de sa carapace pour se tourner vers la lumière. Lui aussi deviendra un colosse, c'est beau la nature.

Derrière le grand arbre se trouve une petite route. En la traversant, on accède au Massif du Kemberg, notre porte d'entrée sur la forêt vosgienne. Ah les Vosges, une forêt dense dont l'atmosphère procure un sentiment d'apaisement et d'intégration à quiconque lèvera les yeux pour l'admirer. Les cimes valsant avec le vent ; les oiseaux, fourmis et autres petits êtres logés dans les branches et le tronc ; la mycorhize, cette symbiose entre les filaments des champignons et les racines des arbres pour un bénéfice mutuel. Un ensemble de connexions semblables à un organisme parfaitement orchestré. L'intelligence humaine semble être une poussière dans l'immensité que sont les lois de la nature qui gouvernent l'univers.

À la maison, Alexandre, Boris et Loïc ont chacun leur chambre au deuxième étage. Parfois Boris monte se coucher avant tout le monde. En fait il va se cacher sous le lit de Loïc et attend sans faire un bruit. Finalement mon jumeau va se coucher à son tour, prêt pour une bonne nuit de sommeil. Au bout de dix minutes, le grand frère commence à pousser des petits gémissements, Loïc ne bouge pas d'un poil. Puis l'aîné pousse des gémissements de plus en plus forts pour finalement choper les pieds de son petit frère qui crie de tous ses poumons. Le sacré Bobo, il nous en fait voir de toutes les couleurs. C'est toujours pour rire qu'il nous taquine, et au fond, on aime ça. Comme les lionceaux qui se mordillent gentiment en

attendant l'apprentissage de la chasse ; on joue à la bagarre pour se faire les griffes. Cela nous donne inconsciemment un aperçu du combat permanent qu'est l'existence. Entre frangins, c'est toujours qui aime bien, châtie bien, sauf quand ça dérape, à l'image du jour où Boris courrait Alexandre dans le jardin avec une fourchette à la main, Papa courant derrière pour les rattraper et éviter la catastrophe.

Alexandre ramène beaucoup de filles à la maison, je crois qu'il a du succès. Des fois, on se retrouve dans sa chambre avec Lily pour sniffer du dissolvant pour vernis à ongles, quand ce n'est pas pour une bonne bataille de coussins. Loïc est comme Papa, calme et costaux, bon sportif. Jusqu'à la fin de l'adolescence, nous communiquons peu. Faut dire que je suis hyperactif et taquin, tandis que lui aime son espace vital et sa tranquillité. Donc forcément, ça pète souvent entre nous deux. J'adore quand les gens me disent : « T'as un jumeau, c'est formidable, vous devez être hyper fusionnels ! » Je réponds avec un grand sourire ironique : « Tout à fait ».

En fait, quand des connaissances de mes parents apprennent qu'il y a des jumeaux dans la famille, ils croient qu'il s'agit de Lily et moi. Une ressemblance frappante qu'on tient de Maman, et seulement quelques mois d'écart. On passe beaucoup de temps tous les deux. Nos chambres sont côte à côte, avec celle des parents au premier étage. On a mis au point un code pour communiquer la nuit. Un coup : « ça va ? », deux coups : « attention Maman arrive ! », six coups : « bonne nuit »...

J'éprouve de l'amour et de l'affection pour de nombreuses femmes, mais ma petite Lily, c'est quelque chose.

J'ai vraiment de l'admiration pour les femmes, trop souvent dévalorisées et même bafouées. Pourtant nous sommes tous arrivés dans ce monde par cette porte semi-sacrée qu'est le vagin. Semi-sacré dans le sens qu'il suscite dans toutes les cultures tant de rêveries, fantasmes, tabous et parfois même business. J'ai bien sûr beaucoup de respect et d'admiration

pour cette femme incroyable qu'est ma maman. Accompagner dans leur développement cinq enfants d'âges très rapprochés est un engagement à plein temps. Ce n'est pas du 9 h-17 h, le soir relax et week-end pépère. C'est plutôt du 24/24, sept jours sur sept. Maman se lève tôt le matin pour une journée bien remplie jusqu'au dernier instant avant de rejoindre son lit. Entre les courses, la bouffe, les trajets en voiture entre la maison, les écoles et les activités extra-scolaires de chacun, sans oublier le ménage et l'attention portée aux chiens, il n'y a pas de répit. Et la nuit ? Un jour que je rentrais de voyage, j'allais embrasser ma mère le soir venu pour lui souhaiter bonne nuit. Elle me dit : « Ah ben tu sais, quand je m'endors, je pense à vous cinq. Où vous êtes, qu'est-ce que vous faites, avec qui... » Eh oui, avec cinq gamins, jamais le temps de s'ennuyer ! Y en a toujours un qu'a un truc qui va pas. Nous sept à table, c'est vraiment du grand spectacle, un vrai régal. Maman a toujours un sujet à résoudre avec l'un de nous cinq, quand ce n'est pas deux ou trois concernés en même temps. Ce n'est pas vraiment du débat. On a la tête dure chez les Deschamps et chacun campe sur ses positions. Et quand le ton monte trop haut, Papa intervient en définitive : « C'est fini oui ! » Et tout le monde se calme. Souvent, on se regarde en souriant avec Lily, et ça repart de plus belle. Au final, Papa ou Maman tranche et on attaque le dessert tranquillement. Tout ce show est accompagné de succulents repas. Maman est une grande cuisinière qui se donne beaucoup de mal aux fourneaux pour ravir nos papilles.

Vers mes douze-treize ans, nous avons déménagé dans une nouvelle maison située un kilomètre à peine plus loin. C'était une vieille bâtisse que Papa avait à cœur de rénover. Après travaux, la ruine devint une habitation où il fait bon vivre, surtout la pièce commune. C'est une ravissante cuisine-salle à manger réalisée tout en bois clair et lasure bleue. Un plan de travail en carrelage blanc aux motifs bleu-outremer, et un sol rose-beige. J'aime bien ce sol : il n'est pas salissant, on ne voit pas trop les miettes dessus. Au milieu de la cuisine se trouve une île avec l'évier et une plaque de marbre rose. Maman est souvent là en train de préparer

de la pâte sablée toute fraîche. Je ne peux jamais m'empêcher de lui demander des petits bouts de pâte crue, c'est trop bon ! En automne, elle la parsème de mirabelles du jardin et hop, trente-cinq minutes au four à cent quatre-vingts degrés. Attention, il faut que le dessous de la pâte soit bien cuit. Ah, la tarte aux mirabelles... elle mérite un roman à elle toute seule celle-là ! Maman me transmet le goût des bonnes choses. C'est dans cette cuisine que je mis la main à la pâte pour la première fois ; sans compter les après-midi pâte à sel sur la terrasse quelques années plus tôt. Maman et moi confectionnâmes une visitandine, un gâteau aux amandes extra moelleux. Ah ! Une tuerie ! Comme la recette n'a besoin que des blancs d'œufs montés en neige, nous utilisons les jaunes pour réaliser une crème anglaise qui accompagnera le gâteau à merveille. C'est le point de départ d'une passion viscérale pour la cuisine et la pâtisserie. La gastronomie et sa palette de parfum, de couleurs et de saveurs.

Le secret d'un plat délicieux, c'est la pincée d'amour ; le réaliser avec enthousiasme en pensant à ceux qui vont s'en régaler.

Papa, lui, c'est le roi des beignets râpés. Il ne fait qu'un plat, mais il le fait super bien. Franchement, ses beignets, ils déchirent, toujours moelleux et croustillants, dorés à point avec une pointe de sel. Excellents donc, sauf le jour où il reçut ses futurs beaux-parents pour la première fois, Papi Marcel et Mamie Philo. Il avait eu la main lourde sur le sel, ce qui rendit les beignets immangeables. Les convives commencent à manger le temps que le chef finisse son œuvre. Personne ne dit rien. Papa s'assoit finalement à table avec Maman et ses parents. Il goûte et tire une tronche pas possible. Tout le monde éclate de rire.

Papa est un grand calme. J'entends souvent des femmes de sa génération dire : « Oh, Étienne, qu'il est impressionnant avec sa grande taille et son grand calme. » Il ne se plaint jamais, mais quand il y a un truc qui ne va pas, là, ça pète fort. Je n'oublierai jamais ce jour où le téléphone-fax déconnait, pour la énième fois. Papa commence à tapoter la machine, puis à la cogner pour finalement la poser délicatement par terre. Une grande inspiration et il saute

pieds joints sur l'engin, l'explosant ainsi complètement. Il conclut : « Voilà, il nous fera plus chier celui-là ! »

Papa travaille dur, on peut dire qu'il ne s'ennuie pas. Quand il rentre à la maison, c'est pour souffler. Comme beaucoup d'hommes, Papa a cette capacité de faire complètement abstraction de ce qui l'entoure pendant quelques instants. Tous les midis, après manger, il fait son petit quart d'heure sur le canapé du salon avec tout le binz qui se déroule autour de lui. Avec l'ambiance vivante et pétillante concoctée par nous six, c'est pas de la tarte ! Et pourtant, on l'entend ronfler pour finalement se réveiller exactement quinze minutes plus tard.

Papa nous dispute très rarement. Quand ça arrive, c'est souvent sur l'impulsion de Maman : « Enfin Étienne, dis quelque chose ! » Ce à quoi le paternel réplique : « Les enfants, vous avez entendu ce qu'a dit Maman... »

Le reste du temps c'est plutôt détente sur ses genoux à rigoler de ses blagues. Chaque week-end, c'est rando, VTT en forêt, escalade ou Monopoli et jeux de cartes quand il pleut.

Avec le temps, je réalise que j'ai hérité de certains de ses traits de caractère. L'humour, la bonne humeur générale, un amour inconditionnel pour notre région natale, les Vosges et son terroir.

Un mercredi après-midi, Papa avait réservé une place dans son emploi du temps pour jouer aux Lego avec moi. Il portait ses beaux vêtements du boulot que Maman avait repassés avec soin. Il y a aussi les vacances au ski à la montagne et à la mer en Vendée. Neuf heures de route à sept dans l'Espace Renault blindée de valises et les paniers des chiens. Pause pique-nique, pause pipi et ça y est, nous y voilà.

Ah la Vendée, que de bons souvenirs. Nous y passons un mois en famille tous les étés. Mes grands-parents maternels résident là-bas et mes grands-parents paternels y ont une maison de vacances, de même que de nombreux amis de mes parents qui sont là eux aussi avec leurs enfants. Du coup, on est deux générations d'amis qui se retrouvent chaque été sur

le sable fin de la Tranche-sur-Mer. On en a fait de belles. Les premières cuites, les premiers baisés volés, des heures de bicyclette et de bronzage au soleil. Sans oublier les nuits, allongés sur le sable encore chaud, à contempler le ciel étoilé.

Des journées entières au large en quat'vingt, le voilier du grand-père, ou à la pêche au crabe quand la marée est basse. Les paëllas géantes et les barbecues aux cocotes de pin chez les grands-parents Deschamps, et soirées crêpes et galettes chez Papi Mamie Bigorneau.

Mamie Philo est d'origine bretonne, une pro de la galettière. Pour commencer, elle fait des galettes de sarrasin dorées au saindoux et agrémentées de fromage râpé, d'œuf ou de jambon, quand ce n'est pas les trois à la fois. On appelle ça une complète. En dessert, c'est les crêpes sucrées avec confitures maison, réalisées avec les fraises et framboises du jardin de Papi. Les adultes se régalent avec des crêpes flambées au Grand Marnier. Tout ça accompagné de cidre vendéen. C'est un sacré boulot ! Ma grand-mère confectionne sa pâte à galette et sa pâte à crêpe le matin pour qu'elles reposent bien. Le soir venu, elle passe bien trois heures devant sa galettière et en fait suffisamment pour en donner aux amis et pour notre petit-déj du lendemain. Quand il n'y a plus de crêpes, Mamie nous ramène des délices du marché. Hum, la gâche vendéenne, le tourteau fromagé, les sacristains... La Vendée est une région riche de saveurs.

Papa Maman ont fait connaissance là-bas, à la Terrière, un petit village situé à côté de la Tranche. J'ai eu la chance d'aller dans la même boîte de nuit où ils s'étaient rencontrés. Ils en ont parcouru du chemin depuis. En plus des côtes atlantiques, ils nous ont aussi emmenés en Martinique et au Sénégal, trop bien.

Papa Maman merci. Merci pour ces souvenirs, merci pour ces moments en famille qui n'ont pas de prix, merci pour ce spectacle inoubliable qu'est ma jeunesse.

Vous avez beau désirer le mieux pour eux et agir en pensant à leur bien, quoi que vous fassiez, vos enfants auront toujours quelque chose à vous reprocher. Avec le recul, il me

semble que mes parents ont réussi ce délicat dosage entre tutelle et libre arbitre pour accompagner le développement de l'enfant.

Une enfance insouciante qui me mène à la puberté, avec son lot de nouvelles expériences et de confusions.

La première fois que je me suis retrouvé plongé dans l'incompréhension, c'était à la mort de Rouky. Notre Rouky chéri, un bâtard de taille moyenne qui nous avait accompagnés depuis la naissance. C'était vraiment un membre de la famille à part entière, tel un sixième gamin. Il tomba malade d'une tumeur mal placée qui le faisait horriblement souffrir. Un soir, Maman rentra en pleurs : elle avait dû prendre la dure décision de l'euthanasier. Je la vois encore dans l'entrée, en train d'enlever ses chaussures, le visage en sanglots et les yeux rouges, nous disant : « C'est rien les chéris, tout va bien. Rouky s'est endormi pour toujours ». Je ne fus pas vraiment touché par le départ de Rouky. Je l'aime notre Rourou, mais je préfère passer du temps avec Prune et Vanille, les chats qui partagent notre foyer. J'aime les regarder dormir et les caresser pendant des heures en me délectant de leur ronronnement. Je dois être infecté par le *Toxoplasma gondii*. De toute façon, je ne devais pas vraiment réaliser ce qu'il venait de se passer. Je ne m'étais jamais posé la question de savoir ce qu'est la mort.

Par contre, voir Maman dans un tel état m'affecta profondément. Les adultes aussi pleurent ? Pourtant, Maman n'avait pas de pansements, elle s'était fait mal où ?

Chapitre2

Souffrance

Au début de l'adolescence, je faisais partie d'une bande qui se retrouvait toujours ensemble tous les jours et chaque week-end. J'ai maintenant quelques bons amis avec qui je partage mon temps.

Des heures à fumer des pètes au bahut, au cloître de la cathédrale, en forêt ou sur un bon canapé en écoutant Bob Marley, Red hot Chili Peppers, Tryo et Jack Johnson. On est tous dégoûtés de la société.

« On peut juger de la grandeur d'une nation à la façon dont les animaux y sont traités » Gandhi. Nous pratiquons l'élevage intensif d'êtres vivants dotés de conscience. Entassés par milliers les uns sur les autres. Bourrés aux antibiotiques pour éviter qu'ils ne clapsent à coup sûr dans ces entrepôts honteux où le respect de la vie a disparu.

Oui oui, c'est bien de notre alimentation qu'on parle là ! On n'est pas en reste avec l'agriculture intensive, comparable à une guerre contre l'environnement. Tout un arsenal de pesticides qui échouent dans nos veines et découlent sous la forme de cancers et autres maladies.

L'environnement n'est pas séparé de nous.

Nous sommes à l'intérieur de lui et il est à l'intérieur de nous.

Il nous façonne et nous le façonnons.

Pensée Yanomami, tribu du Brésil.

Tout est lié.

Comment serait-il possible que les ravages que nous causons à l'environnement n'aient pas de répercussions sur nos vies et notre santé ?

Au lieu de dépenser des millions dans la recherche contre le cancer, donnons les outils aux jeunes pour retourner à un mode de vie sain et respectueux de l'environnement. Il nous le rendra, c'est certain, il l'a toujours fait.

On appelle primitifs ces peuples qui ont maintenu un profond respect et une étroite communication avec la nature. Ils l'apprécient à sa juste valeur. Ils savent l'écouter et l'interpréter. Ils la remercient quand la cueillette, la chasse et les récoltes sont fructueuses. Et nous, comment nous qualifieraient-ils avec nos aliments transformés, morts et confinés sous trois couches d'emballage plastique qui finiront dans l'estomac de tortues agonisantes ?

Un jour, alors que je confectionnais des cookies avec une amie, elle me proposa d'enfiler des gants latex pour travailler la pâte. L'idée me fit frissonner. J'aime tellement la sensation de la farine et du beurre s'amalgamer entre les doigts. Même après s'être lavés les mains, le parfum de la mixture continue de nous accompagner un moment et fait remonter à la surface des souvenirs d'enfance. Bien sûr, quand vous manipulez des produits de nettoyage, il vaut mieux mettre des gants en plastique pour se protéger de ces cocktails de poisons. Mais dans le cadre de la cuisine, le gant me semble être un rempart entre les mains et l'objet de leur travail, agissant comme un inhibiteur des sens et des stimulations mentales qui s'ensuivent.

Nous avons perdu le contact. Dans le monde bétonné et plastifié que nous avons créé, nous avons oublié à quoi ressemble la terre de nos ancêtres, celle-là même qui nous nourrit. Combien de jeunes d'aujourd'hui vivant dans les grandes villes ont-ils vu de leurs propres yeux une graine germer, une fleur éclore ou une carotte sortir de terre ? Combien ont vu naître un veau ou bu le lait tiède directement au pis de la vache ? Savent-ils à quoi ressemble un épi de blé ? La base de leur alimentation.

Il me semble que la base des relations humaines est l'attention à autrui et la communication. Dans notre société, les gens s'ignorent et ne communiquent quasiment plus que par l'intermédiaire de la technologie. On ne connaît pas ses voisins, les caisses self-service ont remplacé les caissières qui elles-mêmes avaient succédé à l'épicier. Petite pensée à mes grands-parents maternels qui ont tenu un bar-épicerie pendant plus de vingt ans et qui entretenaient une réelle relation avec les habitués.

Aujourd'hui, on « like » les pages Facebook des amis et bien trop souvent, lorsque l'on se retrouve autour d'un café ou d'un bon petit plat mijoté, certains restent collés à leur smartphone toute la soirée !

Dans le même temps, le système actuel permet à une poignée de privilégiés de jouir d'un temps libre sous la forme de vacances ce qui ouvre soudainement la voie à un grand nombre de nouvelles possibilités pour l'individu. On sort des vallées et des sentiers battus par les pieds de nos ancêtres. On part à la recherche d'exotisme et de sensations inédites. L'ouverture des frontières ouvre la voie à un potentiel d'enrichissement personnel énorme. Erasmus est l'une de ces belles choses que la mondialisation a engendrées. Deux cultures se rencontrent pour apprendre l'une de l'autre. Ça change des massacres du passé...

Notre civilisation s'est forgée dans le sang. Qu'il s'agisse de l'Antiquité, du Moyen-Âge ou des deux guerres mondiales, ce sont souvent deux armées, deux groupes d'inconnus qui s'entretuent au nom de rois, d'empereurs ou de chefs d'États qu'ils ne connaissent pas personnellement. Des individus qui auraient pu devenir amis, amants ou rencontres d'un jour dans d'autres circonstances, sont réduits à des pions dont les cœurs cessent de battre sous le coup d'une flèche, d'une lame ou de la balle d'un parfait inconnu. Tout cela parce que des individus avec des rêves de grandeur se retrouvent à diriger des nations. Peu importe le nombre de vies supprimées, la grandeur avant tout.

Ce que je cherche avant tout, c'est la grandeur : ce qui est grand est toujours beau.

Napoléon Bonaparte

Aujourd'hui, c'est la croissance économique que l'on recherche. Toujours plus de croissance, sans interruption, au détriment des populations du Sud et de l'environnement. La poignée de la population mondiale que sont les supers consommateurs occidentaux est la clé de voûte de tout ce système économique qui engendre tant de misère, de souffrance et de destruction à grande échelle.

On est tous au courant du déboisement massif en Amazonie, des bateaux d'esclaves au large des côtes thaïlandaises pour l'élevage intensif de crevettes, des continents de déchets plastiques au milieu de l'océan Pacifique et de l'exode rural qui entraîne un appauvrissement culturel, économique et bien sûr personnel. Perte de son identité, de ses racines.

Le consommateur, bon gentilhomme, va faire des donations à telle ou telle association humanitaire pour l'éducation et la santé promulguées à l'occidentale dans des pays où elles ne sont pas forcément adaptées et qui de ce fait, accentuent souvent le processus d'assimilation à la civilisation exogène qui finit par s'implanter telle une religion avec ses lois et ses châtiments. Les lois du marché ont remplacé les lois divines. Le besoin frénétique d'achat a remplacé la foi et les annonces publicitaires ont détrôné les sermons des prêtres, imams et rabbins. Le châtiment libéral est plus sournois que ses prédécesseurs religieux. La peur du diable et les bâchés ont fait place à une consommation vertigineuse d'anxiolytiques, d'antidépresseurs et de somnifères. Sans oublier les suicides. Un suicide toutes les 40 secondes dans le monde, des dizaines de milliers d'ados mettent fin à leur vie chaque année, noyés dans un monde où les valeurs, la communication et l'intérêt porté à l'autre sont bien discrets. Le diable avec ses petites cornes pointues me paraît soudain aussi mignon qu'un chaton.

Maillon sur lequel repose tout ce système, le consommateur peut également l'ébranler en arrêtant simplement de l'alimenter. Retournons à une production-consommation locale à échelle humaine. Les technologies censées nous simplifier la vie nous ont coupés de la nature, de nous-mêmes et de contacts réels avec autrui.

Dans tous les domaines, on se rend compte qu'à l'ancienne ça va mieux. L'agriculture avec l'exemple du milpa qui redevient d'actualité. Cela consiste à cultiver ensemble le maïs, le haricot et la courge pour que chacun puisse bénéficier des attributs de l'autre. Remettons au goût du jour la luzerne et le petit épeautre ainsi que le torchis pour nos habitations. Sortons de ces blocs de béton avant d'atteindre le stade de la suffocation. Je ne dis pas de retourner à l'âge des cavernes et de renier complètement nos sociétés en berne. La civilisation a favorisé l'essor de la musique, de la poésie, de la danse, et de l'art. La mise en valeur de la beauté de la vie sous toutes ses formes.

La mondialisation a permis le partage de connaissances et de savoir-faire. Il est temps de reprendre un rythme de vie naturel cadencé par le tempo des saisons. Retrouvons notre grâce et notre dignité humaine. Il est clair qu'aujourd'hui, l'être humain est dévalorisé et ridiculisé. Prenons l'exemple de l'obsolescence programmée. Si là on ne nous prend pas pour des pigeons ! Tous ces appareils électroniques prévus pour tomber en panne après un temps d'utilisation prédéfini. L'histoire de cette arnaque débuta en 1924 avec les ampoules. Il fut décidé que leur durée de vie ne devait pas dépasser mille heures. Aujourd'hui, quand nos ampoules tiennent quelques mois, on est content. Quand on sait que la fameuse ampoule de Livermore brille non-stop depuis plus de cent ans, ça fait mal ! De même avec les bas en nylon. Les premiers bas confectionnés dans cette fibre étaient très solides, du coup, les gens n'avaient pas besoin d'en racheter. Les chimistes ont alors modifié la formule pour les rendre moins résistants et ainsi en vendre plus. On va où comme ça ? Bientôt, nos vêtements du

quotidien seront à usage unique et on portera tous des perruques jetables. Sérieux, il y a quelque chose qui cloche là, non ?

Il est vrai que le consommateur ne sait plus trop quoi penser avec ce surplus d'informations qui circulent dans tous les sens. Des études qui démontrent ce qu'elles veulent démontrer, des hommes politiques dont les discours sont inspirés par les urnes et les actions ou l'inertie dictées par les multinationales. Sans oublier l'hypnotique que sont les programmes TV avec un JT bien mijoté. Une véritable guerre médiatique pour orienter notre point de vue.

Il y a également les guerres idéologiques, un fanatisme contre un autre. On prend des vies au nom d'une opinion, d'une chimère, et on se justifie en proclamant que c'est au nom de Dieu.

Le Djihad, la guerre sainte et les atrocités commises par le groupe État Islamique qui sévit actuellement au Moyen-Orient me semblent avoir beaucoup de points communs avec les actes commis au nom de la chrétienté dans le passé. L'Inquisition créée au 12^{ème} siècle, les Croisades du Moyen-Âge et l'évangélisation jusque dans les contrées les plus reculées d'Asie et du nouveau continent. Cette christianisation des peuples s'est opérée la plupart du temps dans une effusion de sang et par la destruction de coutumes et traditions ancestrales.

Un rapprochement est également possible entre l'État Islamique et les colons d'Amérique du 16^{ème} siècle qui traitaient les natifs comme l'État Islamique traite les femmes aujourd'hui. Les colons ont anéanti un nombre impressionnant de peuples et leur culture, sans oublier la cruauté de l'esclavage. Les survivants sont à présent parqués dans des réserves et c'est maintenant la déforestation qui les chasse de la terre de leurs ancêtres.

Attendons de voir ce que l'on pourra lire dans les livres d'histoire dans quelques décennies.

Le potentiel humain est formidable, mais il peut également être extrêmement destructeur.

Plein de désarroi et écœuré de mon espèce, je suis perdu. À quoi bon, ça serait plus simple d'en finir.

J'en parle à deux amis qui ne savent pas trop quoi répondre. L'une m'en décourage, l'autre me dit qu'après tout, c'est mon choix. J'appris plus tard que le second était hanté par les mêmes pensées.

Aujourd'hui en France, 1 adolescent sur 5 a déjà fait une tentative de suicide. Une manifestation du sentiment d'incompréhension et de mal-être dont ils souffrent. Je vais être l'un d'eux.

Noyé dans l'incompréhension et un flot de pensées négatives constant, je m'arrange pour me retrouver seul à la maison, un soir de décembre, pour mettre fin à mes jours.

Quand ton regard pénètre longtemps au fond d'un abîme, l'abîme lui aussi pénètre en toi.

Nietzsche

J'écrivis un petit mot d'adieu à mes parents et à chacun de mes frères et sœur, puis les disposai sur leur table de nuit respective. Je me roule un dernier pétard, le plus gros jamais réalisé. Je le confectionne avec soin, comme d'habitude. Assis sur les marches de la terrasse, je le consume. Des larmes à la saveur salée coulent sur mes joues. C'est la nuit ; pas un bruit ; je tremble. C'est le moment. Je monte dans ma chambre muni d'un couteau de cuisine. Je m'allonge torse nu sur le lit, complètement défoncé. La pointe de la lame sur le cœur, j'exerce une première pression, puis explose en sanglots. Non. Je ne peux pas.

Résigné, ces mots résonnèrent dans ma tête : « OK, je vais vivre, mais alors je ferai tout pour être heureux ! »

Prends les rênes de ta vie, si tu veux un jour connaître le bonheur.

Ce fut le point de départ d'une deuxième vie dédiée à la recherche du bonheur.

Chapitre 3

Tentatives

Empreint d'un certain hédonisme, je ne me refuse à présent aucun plaisir. Je commence ma quête du bonheur avec ce que j'avais sous la main. Une consommation accrue de cannabis qui exacerba ma nonchalance. Comme dit Maman, « la légèreté d'Antoine ».

Puis les psychotropes, naturels bien sûr, firent leur entrée. La sauge des devins, les champignons, cactus et autres graines hallucinogènes. Je répertorie toutes ces plantes dans un petit classeur et goûte certaines facilement disponibles sur internet. Pour le datura, j'ai juste à me servir dans les plates-bandes communales. Je fis une première infusion avec Basyl, un pote amateur de psychotropes. Un léger effet décontractant était observable, mais sans plus.

Je réitère l'expérience quelques jours plus tard en augmentant les doses. Seul cette fois, heureusement. Après quelques tasses de cette boisson infâme, je m'allonge sur le lit et m'endors bizarrement. Au réveil je suis tétanisé. La bouche sèche et endormie, le corps comme privé de vitalité. Je savais que la dose létale se trouve à un chouïa de la dose hallucinogène. Ça me calma pour quelque temps.

Et puis voilà, ça y est, dix-huit ans ! Officiellement majeur et légalement indépendant ; Maastricht j'arrive ! Beaucoup d'ados consommateurs de marijuana rêvent de cette ville. Acheter et savourer en toute tranquillité différentes variétés de cannabis. Je rejoins mon frère Alexandre qui étudie à Lille dans le nord de la France. Nous voilà en route pour la frontière hollandaise. Et là, c'est une véritable dégustation dans les règles de l'art avec des joints qui tournent dans tous les sens. Petite visite dans une boutique avant le départ pour acheter des

champignons hawaïens. On passe la frontière sans contrôle et nous revoilà à Lille avec nos petits sachets de beuh et nos champis.

Louise et Marc, des amis d'Alexandre qui nous avaient accompagnés, préparent les champignons avec du saucisson pour que ça passe mieux. Je veux essayer, mon frangin s'abstient afin de m'accompagner dans ce trip senso-émotionnel. Chacun gobe une poignée, vingt minutes passent et toujours rien. Soudain les émotions montent et les perceptions sensorielles partent en vrille. Certains parlent d'hallucinations, ce fut pour moi un véritable voyage hors du commun. *Le Bangladesh...*¹ Une explosion d'émotions, de formes et de couleurs, une extase inconnue liée à une sensation d'une douceur singulière, un sentiment d'unité et d'amour pour tous les êtres.

C'est le chant du psylo qui supplie

Qui joue avec les âmes

*Et ouvre les volets de la perception.*²

Le lendemain, après une nuit d'intense réflexion boostée au champi, je réalise que les informations traitées par nos sens sont altérées et altérables. Ce détour dans les paradis artificiels éveille ma curiosité. Comment ça marche tout ça ?

Dorénavant avide de savoirs et d'expériences, je me rappelle tous les matins cette citation de Gandhi : « *Vis comme si tu devais mourir demain. Apprends comme si tu devais vivre toujours.* »

Je commence par étudier les bases du cerveau ; enfin, le peu qu'on en sait. Ces milliards de neurones et synapses souvent comparés aux galaxies. Les neurotransmetteurs, la phényléthylamine pour l'amour, la dopamine pour le plaisir, l'ocytocine pour l'attachement et

¹ Comme le dit Romain Duris dans *Le péril jeune*.

² *Mangez-moi* de Billy Ze Kick et les Gamins en Folie.

la tendresse, la corticotrophine pour la peur. Serait-ce ce cocktail d'hormones qui régit nos émotions et influence nos vies ? Notre psychisme et notre comportement ne seraient qu'un micmac électrochimique ?

À l'époque, nous habitons en appartement dans un immeuble du centre-ville. Boris et Alexandre sont loin pour leurs études et leur travail. Lily, Papa et Maman ont leurs chambres dans le logement principal, au quatrième étage. Loïc et moi avons chacun une pièce au quinzième étage. Avec les parents onze niveaux plus bas, nous jouissons de davantage de liberté pour inviter des amis et faire nos expériences d'ados. Bien sûr, on y fait nos devoirs du lycée, avec souvent un pète à la main. Mais c'est surtout l'occasion de faire notre propre éducation. Loïc fait la bringue jusqu'à pas d'heure et moi je me lance dans la culture de champignons magiques. Au chaud dans une armoire, avec la lampe de bureau qui fait office de soleil.

À l'école, j'adore la philo, tout comme mon pote Abdel, un mec posé et réfléchi avec qui je passe pas mal de temps à causer du monde et de la vie en général. Un jour, il me ramène un livre qu'il vient de finir, *Les Thanatonautes*, de Bernard Weber. J'avais déjà dévoré plusieurs de ses œuvres et m'empresse donc de démarrer celui-ci. Une histoire fascinante où nos semblables pratiquent communément le voyage astral pour l'exploration. Plusieurs d'entre eux utilisent la technologie pour provoquer une sortie du corps astral, tandis qu'une femme en particulier a recours à la méditation. Habituellement, quand j'entends le mot « méditation », je pense à la scène d'Arielle Dombasle dans le film *Un indien dans la ville*. Elle est assise en tailleur, les yeux fermés, et répète « iiiiiionnn... ». Son prof de méditation ne semble ni serein ni vif d'esprit. Bref, la méditation tournée en dérision, une sorte de relaxation où on fait le vide. Concrètement, je ne sais pas ce que c'est et l'intérêt pour le voyage astral éveille ma curiosité.

En fouillant sur internet, je tombe sur un site qui explique la méditation tibétaine avec la respiration. Ça n'a pas l'air compliqué, je monte dans la chambre et m'allonge sur le lit. Je me concentre sur ma respiration qui entre et qui ressort en sentant l'air circuler des narines aux poumons. Cela concentre et calme l'esprit. Je fais ça dix minutes tous les soirs.

Cela me semble familier. Sans le savoir, j'avais récemment commencé à pratiquer inconsciemment une autre forme de méditation avec de la musique. Souvent le soir, une fois le repas terminé et de retour dans mes quartiers, je fume un petit pétard, allume la chaîne hi-fi et mets *Sunshine* de Patrice, une chanson que j'adore. Les vibrations sonores transitent des enceintes jusqu'à mes tympans, qui convertissent ces vibrations en messages nerveux, transmis au cerveau, qui l'interprète comme une perception sensorielle auditive, un son. Un son mélodieux que l'on appelle musique. Je me concentre sur chaque instrument, chaque note, chaque parole. L'attention constante sur cette perception sensorielle, couplée à l'effet psychoactif du joint, engendre une nouvelle sensation mentale, une sorte de planage en douceur très agréable.

Je commence à lire divers bouquins sur la spiritualité. L'un d'eux parle des enseignements du bouddha. Cela me captive énormément, j'entrevois un tout nouveau champ de découvertes, la connaissance de soi. Les cinq agrégats, la chaîne des origines conditionnées. Mon dieu, tout est lié. Les quatre nobles vérités. Ah donc, il y a un chemin vers la liberté ! Je passe également de plus en plus de temps à contempler le ciel et à observer ma respiration dans les activités du quotidien.

Le bac en poche, je souhaite d'abord faire une fac de philo. Mes parents sont contre, du coup, ça sera psycho à Nancy. Septembre 2007. Je dois me rendre à une matinée d'information trois jours avant la rentrée des classes. J'arrive à la fac et me pose dans l'amphi. Un homme passe pour distribuer des documents, pendant qu'un autre nous explique le programme du haut de son estrade. À peine cinq minutes s'écoulent et je me dis « Mais

qu'est-ce que je fous là » ? D'instinct, je remballe mes affaires, me lève discrètement et rentre à Saint-Dié.

Pas de boulot, pas de diplômes

Partout la même odeur de zone

Plus rien n'agite tes neurones

Pas même le shit que tu mets dans tes cônes

Va voir ailleurs, rien ne te retient

Va vite faire quelque chose de tes mains

Ne te retourne pas, ici tu n'as rien

Et sois le premier à chanter ce refrain.³

De retour chez le daron et la daronne, la queue entre les jambes. Et là, c'est la grande discussion : « Qu'est-ce que tu vas faire de ta vie ? » Un grand discours qui se finit par quelque chose du genre « le devoir t'appelle ». Allo ? Ah, ça a coupé. Qu'est-ce qu'on va faire de toi Antoine ? Je parle un peu le franglais, mais très mal anglais. Papa Maman décident de m'envoyer au Royaume-Uni afin que j'apprenne la langue et que je me fasse une idée du monde du travail. Via une agence, je trouve un poste de commis de cuisine dans un hôtel-restaurant du Pays de Galle. Avant le départ, Papa me prend à part : « Antoine, je suis ton père. La force est avec toi ! »

Get up, stand up, stand up for your rights.⁴

³ L'hymne De Nos Campagnes, Tryo

⁴ Get up, stand up, Bob Marley.

Chapitre 4

L'escale galloise

Arrivé en terre galloise, je suis accueilli par Andrew, le gérant de l'établissement et son adorable femme Elisabeth. L'équipe de cuisine est super sympa. Au début, quand je ne connais pas les mots, je fais des dessins pour m'exprimer et ça tourne à la rigolade. On délire bien même si je ne suis pas dans le même trip qu'eux. L'alcool coule à flots alors que ça fait plus d'un an que je n'en ai pas bu une goutte. En plus ici, je n'ai aucun contact, pas de plan pour capter, donc sevrage de Marie-Jeanne⁵ imposé. Et c'est tant mieux !

Me voilà l'esprit bien alerte pour explorer le potentiel humain. Je tente le voyage astral que je mets rapidement de côté pour m'adonner pleinement au tantra yoga, un ensemble de techniques qui consistent à centrer l'esprit sur ce qui est perçu par l'une de nos portes sensorielles. Au lieu de laisser divaguer l'esprit, on le ramène constamment dans le présent à l'aide de l'attention au corps. Eh oui, notre organisme est toujours là, ici et maintenant, donc en nous focalisant sur les informations qu'il reçoit, on s'ancre dans le présent et l'esprit se calme. Au début, je travaille surtout à la plonge puis comme aide de cuisine. Laver la vaisselle et couper des légumes ne demande pas de réfléchir pendant des heures. Du coup, j'effectue toutes ces opérations avec une partie de mon attention sur ma respiration ainsi que sur les mouvements du corps et la sensation du touché au niveau des mains. Après le boulot, je pratique surtout des exercices qui font appel à la verbalisation mentale. Là, le but est de

⁵ Cannabis.

développer la conscience des pauses entre deux pensées, parfois, j'ai même l'impression que ce flot incessant s'arrête quelques instants. Ça fait du bien...

Je passe beaucoup de temps avec Andrew et Elisabeth, c'est un beau petit couple. Quand je suis en congés, je vais souvent chez eux pour développer le don que j'ai reçu de Maman, le goût pour la pâtisserie. Brownies, cookies, pithiviers, gâteaux aux pommes et tiramisus font la joie de mes hôtes. C'est comme pour tout, plus je pratique et mieux ça va. C'est en forgeant qu'on devient forgeron.

Au resto ou à l'extérieur, je développe constamment mon attention au moment présent. Un après-midi de décembre, je fis une expérience inoubliable que je ne peux ni nommer ni définir. Pour me dégourdir les jambes, je descends toujours la même pente qui mène au village. Tantôt l'esprit absorbé par la beauté du ciel, tantôt focus sur le souffle ainsi que sur la continuité du mouvement de la marche. Quand soudain, pouf. C'est comme si le mental s'était mis en stand-by. Cela s'accompagna d'un sentiment d'extase et de paix intérieure.

De retour dans ma chambre, je m'allonge sur le lit et me remémore cette expérience, instantanément, l'extase jaillit de nouveau. Jour après jour, je réalise qu'il suffit que j'y pense ou qu'un évènement me ramène soudainement dans le moment présent pour que l'expérience se répète. Par exemple, si je me brûle ou me prends un coup inattendu, immédiatement, l'esprit bascule en mode extase. Je passe des soirées entières dans cet état. Je ne sais toujours pas vraiment ce que c'est, mais c'est super bon. Ça n'a rien à voir avec un orgasme, c'est beaucoup plus fort mais plus doux. Cela s'accompagne d'une sorte de sensation dans le thorax, comme une douce caresse. Plus je m'y concentre, plus la béatitude s'amplifie.

Quelques jours avant Noël, j'ai l'immense joie de recevoir Maman et Lily, elles sont venues passer un week-end, ça me fait beaucoup de bien. Je les emmène visiter la côte sous la pluie. Eh oui, ce n'est pas une rumeur, il pleut toujours ici, avec parfois quelques éclaircies.

Dans cette contrée, le diable bat sa femme et marie sa fille, ou comme on dit ici : « sunshine and showers ».

I'm singing in the rain

Just singing in the rain

What a glorious feelin'

*I'm happy again.*⁶

Le week-end fut rapide. Maman et Lily laissent un vide derrière elles. On réalise l'attachement et l'importance de ceux qui nous entourent quand ils ne sont plus là. Le départ de mes louloutes accentue ma nostalgie du pays. J'écris une lettre à mes parents, la première depuis des années, dans laquelle j'essaie de me mettre à leur place : « Il est difficile pour des parents de se faire comprendre et de comprendre leurs enfants et *vice versa* ». L'éloignement géographique me permet pour la première fois d'apprécier de l'extérieur l'enfance que mes parents m'ont offerte. Je suis plein de reconnaissance et de respect envers eux. Les pauvres, je ne les ai pas ménagés, et ce n'est pas fini.

Bon, au moins, la paye tombe. La première fois que j'ai reçu un salaire, c'était aux vendanges, une véritable beuverie. Après avoir récolté le fruit de ma besogne, je m'amusais à convertir le prix de tout ce que j'achetais en heures passées à la vigne. Ah OK, donc une paire de chaussures, ça vaut tant de coups de serpettes, d'accord.

Finalement, les fêtes de fin d'année approchent et on ne reste pas les mains dans les poches. Des réceptions avec plus de 250 personnes, ça fait de la vaisselle ! On est toujours deux pour laver les assiettes, mais pendant sept jours, c'est comme si j'étais seul à la tâche,

⁶ *Singin' in the Rain*, Gene Kelly.

j'y suis allé de cul et de tête, comme une corneille qui abat des noix. Tous mes collègues étaient fin bourrés, complètement schlass, pire qu'une schneck.

Durant une semaine, les barmans apportent de l'alcool en cuisine, tout le monde boit comme un trou, y compris les serveuses. Une véritable orgie. L'un des cuisiniers fait tourner des amphètes et tout le monde saute au plafond. Mais la vraie tournante se passe au vestiaire, j'ai vite refermé la porte. Dans la soirée, Kathleen, que j'avais aperçue dans le dressing-room, passe derrière moi et me met une belle main au cul. Eh ben, une vrai chaudière ! Puis je la regarde partir en dame du monde pour aller servir les clients.

Le soir de Noël, impossible de trouver Andrew, le patron. Tout le monde le cherche. Finalement, je tombe dessus par hasard en allant fumer une clope dehors. Monsieur était en train de planter des cornes à sa femme. Je le vois en train de rouler une grosse galoche à Maria, sa secrétaire. Le gros cliché...

Circles they grow and they swallow people whole

Half their lives they say goodnight to wives they'll never know

Got a mind full of questions and a teacher in my soul

And so it goes.⁷

J'comprends pas là, Andrew a une femme adorable et bien foutue. Qu'est-ce qu'il lui fallait de plus ? J'avais beaucoup d'estime pour lui, et tout cela fut brisé quand je le surpris au bras de cette femme qui n'était pas sa compagne.

Je m'étais mis le doigt dans l'œil et décidai donc de prendre mes jambes à mon coup. Après cette semaine irréaliste, tout le monde avait la gueule de bois, et moi, je gardai ma langue dans ma poche. Je m'organise quelques jours de vacances avec ma famille. On passe

⁷ *Guaranteed*, Eddie Vedder.

de bons moments, tout le monde rit et sourit, jusqu'à la veille du retour pour l'Angleterre.

Maman est émue, car elle pense que je repars demain :

« T'inquiète pas Maman, je ne pars pas .

- Comment ça tu ne pars pas ?

- Ben je n'ai pas de billet pour rentrer au Pays de Galles. »

Soudain, on passe du rire aux larmes. Je n'avais prévenu personne, sauf Lily. Scandale ! Et ton gentil patron, et ton boulot ? Il est hors de question que je remette les pieds là-bas, le jeu n'en vaut pas la chandelle. *Je ne suis point malade ni foldingo.*

Chapitre 5

Contre vents et marées

Me voilà rentré au bercail, et de nouveau, la grande discussion :

« Tu vas faire quoi maintenant, il faut que tu étudies pour trouver un travail et que tu fasses carrière.

- Pas question que je dédie ma vie à une tâche répétitive qui met de côté l'épanouissement personnel.

- Ben alors, ça sert à quoi tout ça ?

- Très bonne question Maman. »

Quel est le but de la vie ? Pourquoi sommes-nous là ? Des interrogations que tout ado se pose et qu'il oublie une fois avalé par l'engrenage producteur-consommateur de biens et de services, le réduisant à un maillon d'une chaîne qui n'a ni queue ni tête, une mascarade qui limite grandement le champ d'action et le potentiel de l'individu. Maman veut que j'intègre une école de comptabilité. Y a pas moyen :

« Si c'est comme ça, tu prends tes clics et tes claques, et du balai, tu vas voir ce que c'est la vie ! » Ni une, ni deux, je fais mon paquetage en trois minutes et j'me casse. Maman tombe des nues, apparemment, ça n'était pas la réaction attendue. J'atterris chez Amel, une pote de mon frère Alex, et me trouve un petit boulot en restauration rapide.

Je délire bien avec Amel, mais la situation avec mes parents m'embarrasse. J'étais revenu pour me rapprocher de ceux que j'aime, et au final, je me fais mettre à la porte.

Qu'importe, cela m'ouvre à de nouveaux horizons. Le développement de la spiritualité s'accompagne progressivement de l'arrêt du cannabis. Du coup, mon cercle d'amis change. Je ne vois plus Jef et Basyl. Puis Abdel suit le mouvement. Je me rapproche de Leyla, une nana à l'esprit clair qui tient la route. On devient très intime, mais ça s'arrête là.

En réalité, j'ai fait vœu de chasteté. Je baigne dans la félicité. Le sexe ne m'apporterait rien, avec l'esprit, j'irai plus loin. En mettant un sens interdit chaque fois qu'un sentiment m'envahit, je m'évite bien des tracas, et c'est très bien comme ça. En faisant vœu d'abstinence, je me protège des doléances.

*No woman no cry.*⁸

J'aime cette douceur qui résonne. Dès qu'il n'y a personne, je me plonge en extase, le sexe me paraît bien naze. Ce sentiment qui m'inonde, cette paix qui n'est pas de ce monde, je ne sais pas si cela relève du divin, mais pour sûr, ça fait du bien.

Au taf, j'ai l'impression de travailler pour le roi de Prusse. Quand je vois mon salaire, je me dis que c'est la misère. En plus, le travail en lui-même n'est pas vraiment réjouissant. Je prends les commandes des clients, j'emballe les burgers et les frites, j'encaisse et faut aller vite. Le soir, c'est compactage des poubelles et toujours la vaisselle. Quand je lis les étiquettes des produits que l'on sert, j'ai vraiment les nerfs. Dedieu, mais on les empoisonne, nos estomacs ne sont pas des vides ordures ! Un jour, je suis dégoûté en voyant ma supérieure laver la machine à glace pour ensuite la bourrer de vaseline avant de verser la préparation liquide qui donnera de la crème glacée :

« Ah, mais c'est dégelasse !

- Mais non, c'est de la vaseline alimentaire.

⁸ *No woman no cry*, Bob Marley.

- Et mon cul, il est alimentaire ? »

Du coup, les deux trois premières glaces servies le sont avec un peu de cette texture faite à base de pétrole. Bref, quand on va dans ce type de restauration rapide, ce n'est pas pour manger sainement... D'ailleurs, ce n'est même pas réellement de la cuisine, c'est juste recuit et réchauffé.

Comment en est-on arrivé là ? Où sont les bons petits plats mijotés de nos mères et grand-mères ? On n'a plus le temps de se faire à manger, donc on avale du surgelé précuit et emballé. Je refuse d'infliger pareil mépris à mon corps et me prépare toujours des repas à la maison. Maman nous a toujours fait des mets délicieux, ce serait dommage de ne pas imiter ce cordon-bleu.

Tout va bien jusqu'à ce que ça n'aille plus. Les médecins viennent de diagnostiquer une leucémie à mon père. Quoi ? Mon papa costaud comme un ours ? Chimios et tout le tralala, ça ne rigole pas. On se fait tous beaucoup de bile. De voir son paternel en chambre stérile, c'est quelque chose. Il reçoit de sacrées doses. Mais mon papouné, c'est un Vosgien, un pur souche. Il a terrassé cette saloperie. Par rapport à lui, Hercule c'est de la pacotille ! Ça y est, le cauchemar est fini. Par contre, moi je stagne, il faut que j'aille rouler ma bosse, sinon je vais finir par prendre racine.

Je décroche un job à l'île de Ré dans un chic restaurant qui sert de la vraie cuisine, pas de la malbouffe. Ici, mesdames et messieurs, c'est cocotte de la mer safranée, saint-jacques sur leur lit d'asperges et homard accompagné des fameuses pommes de terre de l'île de Ré, avec une pointe de fleur de sel.

Quand je ne travaille pas, je passe mes journées en extase dans un petit coin derrière la plage. Bon c'est vrai, c'est super kiffant, mais ça va me mener où ce truc-là ? Je m'intéresse au yoga du rêve qui pourrait m'ouvrir à de nouvelles possibilités. Cette technique permet de développer le rêve lucide, et donc de pratiquer la méditation même lorsque l'on dort. Puis

c'est au tour de la Bhagavad Gita d'attiser ma curiosité. « Le chant du bienheureux » est l'un des piliers fondateurs du védisme et de l'hindouisme. À l'aide de ce texte magnifique, je commence à pratiquer la Bakthi yoga. Une forme de contemplation de la vie comme n'étant que la manifestation de Dieu en Lui-même. Lors des heures de méditation, je répète inlassablement les différents noms de Brahman :

« Le seul, L'unique, L'omniprésent... »

Toute chose et toute personne sont vues comme étant l'émanation de Ce dernier. Tout n'est que Lui en Lui.

Au resto, ça se passe pas trop mal : certains collègues me tendent la main, d'autres me marchent sur le pied. Mais bon, on fait avec, c'est la volonté de Dieu. Beaucoup de clients très sympas passent par là. L'un d'eux s'appelle Valentin, un artiste autrichien qui est venu passer la semaine dans la région pour faire une cure de soleil. Il me pose beaucoup de questions puis me propose une balade sur le rivage. On papote bien puis échangeons nos emails. Dans la soirée, je le recroise sur la plage en compagnie de notre maître d'hôtel Gabriel. Je crois qu'il le menait *sur le chemin des dunes*. Il y a également un autre client que je n'oublierai jamais, Sacha, un enfant qui devait avoir dans les treize ans. En arrivant dans la salle du restaurant, il passa devant moi avec sa famille. Il me regarde en souriant et me dit : « Bonjour monsieur ». Poh ! Le coup de vieux, c'est la première fois qu'on m'appelait monsieur.

Juillet, la saison d'été arrive et de nouvelles recrues débarquent. Mon patron me congédie. C'est dommage, il venait de m'apprendre les rudiments du métier. Les courants marins me portent juste en face, en Vendée. Papi Mamie Bigorneau sont contents de m'accueillir à la Tranche-sur-Mer. Je trouve un job saisonnier dans l'un de ces magasins qui vend articles de plages, jouets pour enfants et toutes sortes d'attrape-touristes. Tout ce que je dois faire, c'est surveiller la marchandise pour éviter les vols et conseiller les clients quand j'en vois un qui semble intéressé par un article. Super passionnant...

Avec Mamie, je ne risque pas de mourir de faim. Pourtant je mange peu. Comme elle le dit, le bonheur c'est la santé. Il me semble que cette dernière passe avant tout par l'alimentation. Du coup, je fais vachement gaffe à ce que je mange. Plus de dessert, de sucrerie et une réduction drastique de sel. Et surtout, je réduis les quantités, car la surbouffe est tout aussi néfaste que la malbouffe.

Ede ut vivas, ne vivas ut eda.

Il faut manger pour vivre et non vivre pour manger.

Socrate

Pour me soigner, c'est simple, je me sers directement à la pharmacie du Bon Dieu et évite tout ce qui sort des labos pharmaceutiques. Il est clair que pour ces gens, tout ce qui compte, c'est notre argent. Honnêtement, notre santé, ils n'en ont rien à secouer, avec 50 % de médicaments inutiles vendus en pharmacie, sans oublier ceux qui sont réellement dangereux. Le scandale du Médiator est un bien triste exemple. On ne me fera pas avaler la pilule. J'étudie les plantes médicinales et les remèdes naturels. Pour tous les problèmes de peau, de la petite éruption cutanée jusqu'à la belle entaille, j'utilise les propriétés antibiotiques et cicatrisantes du miel. Pour les douleurs dorsales, cataplasme de feuilles de chou. Argile verte pour les problèmes liés aux articulations. Et quand je choppe la crève, je me concocte mon petit remède maison.

Potion magique

1 poignée de branche de thym
2 centimètres de gingembre fraîchement râpé
2 gousses de cardamome écrasées
4 clous de girofle
1 bâton de cannelle

Faites bouillir le tout dix minutes dans 1,5 litre d'eau, ajouter un demi-jus de citron et une bonne cuillère de miel. Boire le premier verre du matin avec une cuillère de vinaigre de pomme. Le reste par petites gorgées entre les repas.

Si vous habitez en montagne, allez cueillir quelques feuilles de plantain, de thym et de sauge, pour en faire une décoction toute aussi efficace.

Avec les bons légumes du jardin de Papi, c'est un jeu d'enfant de réaliser des plats exquis. Mes grands-parents ne comprennent pas les restrictions alimentaires que je m'impose. Ah les jeunes d'aujourd'hui, c'est plus ce que c'était. Papi me surnomme affectueusement « le gadouilleux ». Je me dilate la rate lorsqu'il m'appelle ainsi.

Quand je ne passe pas mes après-midis à méditer dans un champ ou en forêt, je vais profiter de la plage. Respirer l'air iodé à pleins poumons, cheveux au vent, les orteils enfoncés dans le sable. Il y a une plante du bord de mer que j'affectionne beaucoup : le gracieux chardon bleu, il vous en met plein les yeux. En latin, *Panicaut maritime*, il est vraiment sublime. Sa couleur bleu turquoise demande qu'on la courtoise. Il embellit les dunes et semble refléter la lune. Le beau ténébreux fait des clins d'œil à la mer, mais celle-ci finit toujours par faire marche arrière.

Après la Bhagavad Gita, je parcours le *Tao Tö King*, le livre de la voie et de la vertu, de Lao Tseu, le sage fondateur du taoïsme. C'est beau, mais ça ne nous dit pas comment expérimenter tout ça par soi-même.

Chapitre 6

En terre inconnue

L'été se termine, je fais quoi maintenant ? N'ayant pas vraiment de but, je me mets à la recherche d'un éco-village pour vivre en paix avec la nature. Mon frère Alex me retrouve fin septembre sur la Côte d'Azur. J'y suis en vadrouille depuis deux semaines sans trop de résultats concrets concernant ma recherche de lieux communautaires.

Alexandre a aménagé une camionnette pour y vivre. Rudimentaire, mais passe-partout. Pendant une semaine, nous allons de villages en plages, de sentiers en forêts. C'est trop le bon plan, le grand luxe dans un sens. On peut jeter l'ancre presque partout. En forêt, en bord de mer ou près d'une rivière, là où le vent nous mènera. On se rend à Toulon pour recevoir un gros câlin. La sainte Indienne Amma vient passer trois jours au zénith pour étreindre tous ceux qui le souhaitent.

Cette femme est considérée par certains comme une déesse vivante. Allons voir à quoi cela ressemble. J'ai halluciné en voyant la queue à l'entrée du zénith. Dans la file d'attente, on croise toute sorte de personnes. Des néo-hippies, des gens en costume-cravate, des enfants, Monsieur Madame tout le monde. Odile, une jeune maman qui patiente derrière nous, engage la conversation. On parle de spiritualité et de méditation, puis enfin, nous entrons dans l'édifice. Salle comble.

On nous donne un numéro pour recevoir l'étreinte. Il faudra patienter jusqu'à ce soir. L'un des organisateurs nous prévient que si on le désire, on peut apporter la photo d'un

proche qu'Amma bénira. Alex prend une photo de notre sœur. Moi, je ne sais pas qui choisir, il y en a tellement qui comptent pour moi. Par chance, mon frère a un dessin de la planète Terre dans sa camionnette, c'est cette image que j'apporte à Amma. En attendant notre tour, on se blinde la panse de laddu, de délicieux bonbons indiens à la farine de pois chiches. C'est trop de la balle ! Puis finalement l'étreinte. Amma nous prend tous les deux en même temps, Alex et moi, 5 secondes, puis c'est au tour du suivant.

Au petit matin, on recroise Odile, juste le temps d'échanger deux mots. Ses dernières paroles à mon égard furent : « Toi, il faut que tu fasse vipassana ». Les bhajans résonnent dans l'enceinte du bâtiment, nos habits sont imprégnés d'encens, puis nous repartons gaiement, portés par un bon vent. Alex doit rentrer dans les Vosges, il va préparer son départ pour les îles Canaries. Moi, je prends la décision d'aller au Maroc. Une amie marocaine de Lily m'avait parlé de son pays natal. Au début, je n'étais pas trop motivé, je me disais on verra, Inch Allah. Mais maintenant, je me sens prêt.

J'embarque dans un bus pour Tanger. En route, je fais la connaissance de Pascal, un français retraité qui vit là-bas une partie de l'année. Une fois arrivé à destination, ce gentil monsieur m'offre l'hospitalité. Il me fait découvrir les msemen, une pâtisserie marocaine absolument délicieuse, une sorte de pâte feuilletée avec de l'huile et du beurre, cuit à la poêle et servi avec du miel. Au petit-déj, c'est galettes de pain trempées dans l'huile d'olive ou dans l'amlou, une pâte faite à base d'amandes broyées et de miel. Arf, ça aussi c'est trop bon !

Concernant mon alimentation, j'ai mis de l'eau dans mon vin. C'est bien beau de faire attention à ce que l'on mange, mais si on crée des tensions internes pour suivre ses principes nutritionnels alors il y a un déséquilibre. Le bonheur c'est la santé, certes. Mais il y a aussi la santé mentale... Les restrictions alimentaires auxquelles je m'astreignais ne m'avaient pas rendu spécialement plus heureux et étaient souvent contraignantes. Donc après tout, pourquoi se refuser une petite gâterie de temps en temps ?

Pascal me propose d'aller dans la région de Taza pour visiter l'Atlas. C'est magnifique. La circonférence du tronc des cèdres est impressionnante et surprise, il neige ! Comme beaucoup de touristes, je croyais que le Maroc était un pays chaud.

Mon nouvel ami m'interroge sur les motivations de mon voyage :

« Ben en fait, aucune idée, je souhaite découvrir de nouveaux horizons, mais je ne sais pas trop ce que je recherche.

- Dans ce cas, tu dois aller à Fès, c'est une ville magique.

- OK. »

C'est parti pour une nuit glaciale en bus. Je pénètre dans l'ancienne cité impériale au petit matin, complètement frigorifié. C'est vrai que c'est beau, on se croirait à une autre époque. Je fais un petit tour du souk, puis vais me poser dans une petite gargote pour me sustenter d'une bonne soupe de fèves. Je m'installe en terrasse en attendant le repas. Un inconnu vient s'asseoir à côté de moi. Il me regarde et ne dit rien. Il boit son thé par petites gorgées, puis finalement, j'entends sa voix :

« Salam Alaikum.

- Wa Alaikum Salaam.

- Est-ce que tu sais pourquoi tu es là ?

- Ben oui, pour me régaler d'une bonne soupe !

- Je veux dire, pourquoi tu es là sur Terre ?

- Pour répondre à cette question je suppose.

- Connais-tu la voie qui mène à Dieu ?

- Je croyais qu'il y en avait plusieurs.

- Moi c'est Wali, voudrais tu faire un bout de chemin avec moi ?

- Bien sûr. »

Wali m'emmène chez lui, une petite maison en terre battue dans un lieu calme et retiré, au sud de Fès. Ce papi marocain est membre de la Qadirriyya Boutchichiyya, une confrérie soufie, la branche mystique de l'Islam. Sa pensée place l'homme au centre du monde.

Du point de vue de l'apparence, la branche est à l'origine du fruit. Mais en réalité, la branche est venue à l'existence en vue du fruit. S'il n'y avait eu un désir pour le fruit, le jardinier aurait-il planté l'arbre ?

Rumî

Wali m'enseigne une technique de méditation soufie qui utilise la visualisation. Nous passons de longues heures ensemble, dans le silence. Il parle très peu, mais quand il ouvre la bouche, c'est toujours pour prononcer des paroles sages. Sa philosophie se résume par cette pensée d'Elif Shafak :

Tu peux étudier Dieu à travers toute chose et toute personne dans l'univers parce que Dieu n'est pas confiné dans une mosquée, une synagogue ou une église. Mais si tu as encore besoin de savoir précisément où Il réside, il n'y a qu'une place où le chercher : dans le cœur d'un amoureux sincère.

Je voyais là certaines similitudes avec la bakthi yoga. De temps en temps, je vais en ville pour acheter de la nourriture et checker mes emails. Valentin, l'artiste autrichien, réitère ses invitations pour que je me rende à Vienne. Je commence sérieusement à me cailler les miches dans le désert. Je fais mon sac et remercie Wali pour ses lumières.

Chapitre 7

Paillettes autrichiennes

Petit périple en bus depuis Fès, changement à Marrakech pour finir à Paris. De là, TGV jusqu'à Strasbourg pour passer du bon temps avec Leyla, puis une halte dans les Vosges pour Maman Papa, et de nouveau, le bus, jusqu'à Vienne. Eh ben dis donc, me voilà dans de beaux draps ! Le silence du Maghreb me paraît soudain être un lointain mirage. J'ai dû me tromper d'aiguillage. Ici, tout est gris, ça pue et il y a beaucoup de bruit. Valentin habite un appartement près du centre-ville à Praterstrasse :

« Grüß gott ! Alors le Maroc ?

- Sympa, mais froid.

- Tu es ici chez toi.

- Merci c'est gentil, je pense rester une semaine. »

Valentin s'était fait un nom dans le domaine de l'art grâce à ses vidéos et ses créations contemporaines. Il me fait découvrir l'univers des galeries, des expositions et des marchands d'art. Mon Dieu, quel monde de requins ! Tout le monde vous fait des galipettes et des grands sourires, mais par-derrière, il n'y a aucune pitié, ça monnaye dur. Sans m'en rendre compte, je deviens son assistant et il me trimbale partout. Tous les week-ends, on va nicher au marché aux puces, c'est là qu'il trouve son inspiration.

Pour nous relaxer, nous allons souvent au café Demel qui sert les meilleurs chocolats viennois de toute la capitale. Avec un bon strudel aux pommes et sa boule vanillée en accompagnement. On se sent comme des princes en le dégustant sur le divan. Je l'aide à réaliser ses œuvres et je nous prépare à manger. Que des choses saines.

Valentin, il a vraiment le cul bordé de nouilles. Au sens propre également. Il ramène beaucoup de mecs, mais pas pour faire des carbonaras, non ils s'aspergent avec autre chose. Celui qui passe le plus régulièrement, c'est Herwin. Je dors toujours sur le canapé du salon, Valentin a sa chambre à côté. Un matin, alors que je prépare le petit déjeuner, je vois Herwin sortir de la piaule. Il tirait une de ces têtes, apparemment, il avait mal quelque part, car il était tout recourbé. L'artiste arrive derrière lui, il se tient bien droit, comme toujours, à croire qu'il se balade avec un balai dans le cul. Après le repas, je suis allé dans la chambre pour ouvrir la fenêtre. Pouah ! Ça sent la queue ! Je vis la bouteille de lotion de massage aux huiles essentielles sur le coin du lit, le bouchon ouvert, ainsi qu'un tube de vaseline, vide. Ils avaient utilisé l'huile de massage comme lubrifiant de substitution. Ho my god, ça avait dû lui brûler les muqueuses !

Valentin organise une grande fête pour son anniversaire et invite toutes ses connaissances. Deux trois vrais amis, tout le reste, c'est surtout des relations qu'il convient d'entretenir. Eh oui, dans le monde de l'art, il faut connaître du beau monde pour être reconnu. Apparemment, la gloire ne tient souvent qu'à un carnet d'adresses et un bon concept. Un jeune homme m'accoste à l'apéro.

Voulez-vous coucher avec moi, ce soir⁹?

Merci, sans façon.

Le Viennafair, la plus grosse exposition de l'année, approche. L'artiste est fin stressé, c'est une occasion unique pour se faire remarquer. Finalement, tout se passe comme sur des roulettes, il est ravi, son nom est même cité dans un journal local.

⁹ *Lady Marmalade*, Labelle.

*We are the champions, my friends,
And we'll keep on fighting 'till the end.*¹⁰

25 juin 2009, le roi de la pop vient de donner sa dernière représentation. Tout le monde semble affecté, eh oui, c'était quand même quelqu'un le petit dernier !

*Ne conquiers pas le monde si tu dois y perdre ton âme, car la sagesse vaut mieux que
l'or et l'argent.*

Bob Marley

Je ne devais rester qu'une semaine, cela fait maintenant cinq mois que je suis à Vienne. La routine s'est installée. Même au niveau de la méditation, ça commence à tourner en rond. Et puis un beau jour, alors que je pianote sur l'ordinateur, je me rappelle de cette femme à Toulon qui me disait « Toi, tu dois faire vipassana ». Je cherche sur la toile et tombe sur des centres qui offrent gratuitement des cours de dix jours pour apprendre cette technique. J'en parle à Valentin et nous décidons de nous inscrire pour un stage en septembre dans le centre qui se trouve en Suisse. La sœur de Valentin travaille dans une banque à Genève, donc on fera d'une pierre deux coups. On lui rendra visite avant le séminaire.

Bizarrement, après l'inscription, je suis pris d'un sentiment d'urgence. Je ne peux pas attendre, je veux apprendre cette technique maintenant. Je regarde sur internet pour voir si je ne trouve pas déjà quelques indications. Je tombe sur un autre type de vipassana. Apparemment, il y a plusieurs traditions et techniques qui s'appellent vipassana. Celle que j'apprends sur le web vient du Sri Lanka et utilise les sons. L'attention doit constamment être focalisée sur les sonorités qui me parviennent aux oreilles. Les bruits apparaissent et

¹⁰ *We are the champion*, Queen.

disparaissent les uns après les autres. La conscience de ceux-ci doit être maintenue dans la continuité, et s'il n'y a pas de son, il faut alors porter l'attention sur les mouvements de va-et-vient du ventre provoqués par la respiration. Ça me fait penser au tantra yoga et les résultats sont similaires.

Mi-août. J'étouffe à Vienne. Je fais part à mon ami de mon souhait de rendre visite à mes parents et mes amis avant le cours en Suisse. Et là, il me fait tout un pataquès :

« Ach so ! Tu m'abandonnes ?

- Pardon ?

- Je croyais qu'on faisait tout ensemble !

- Qu'ouïe-je ? Quand tu vas au lit, je te laisse avec tes amis. »

Papa Maman sont persuadés que j'ai une relation intime avec cet homme qui a deux fois mon âge. C'est pourtant la dernière chose qui me viendrait en tête. Donc pas question de le ramener à la maison. Je vais une semaine dans le 88 et on se retrouve sur le sol helvétique.

Chapitre 8

L'impermanence

2 septembre 2009. Ça y est enfin, nous y voilà, au centre de méditation vipassana, à Mont Soleil, dans le Jura bernois.

Un grand bâtiment posé au bout d'une allée, au milieu d'un jardin en pente, entouré d'une forêt de feuillus et de pins. Des panneaux d'informations indiquent qu'il y a deux entrées, une pour les hommes et une pour les femmes. Je me presse à l'intérieur. Un grand couloir mène dans une petite salle à manger contenant une dizaine de table et de chaises en bois. Un jeune barbu est assis à l'une d'elles. Il me sourit et m'invite à m'asseoir en face de lui. Il se présente, Francis, et m'explique comment ça va se passer. Il me demande de remplir un formulaire papier, similaire à celui que nous avons envoyé par la poste pour nous inscrire. Tout est en ordre, Francis me donne un numéro de lit et m'indique le chemin pour y aller.

Au deuxième étage, dans un dortoir à cinq lits, je suis le numéro 20E, tout au fond d'une pièce aux murs décrépit et au lino bien fatigué. Il semble qu'il en a vu passer des semelles, et pas qu'un peu. Ce bâtiment accueille des participants au cours vipassana depuis 1999 et avant cela, il recevait des colonies de vacances. Les cœurs et les petits mots doux inscrits sur les tables de nuit témoignent de ce passé bon enfant.

Je fais la connaissance d'Arthur, l'occupant du lit 20D, juste à côté. Il semble avoir le même âge. Rapidement, la conversation tourne autour de la spiritualité et de nos expériences respectives. Comme moi, il a hâte de voir ce que ces dix jours vont donner. D'autres étudiants

du cours arrivent jusqu'à ce que chaque lit soit occupé. Il semble que nous ayons été regroupés par tranches d'âges.

Soudain, un gong retentit dans tout le bâtiment puis dans le jardin : il est 18 h, l'heure de la soupe. Nous descendons dans la salle à manger pour nous restaurer. Valentin ne semble pas très à l'aise, incognito, au milieu de tous ces inconnus. 19 h, le gong retentit de nouveau, tous les participants se réunissent au rez-de-chaussée, un discours d'introduction va être donné en français dans la salle à manger des femmes et en anglais dans le réfectoire des hommes. Une femme avec un cahier à la main se présente :

« Bonjour et bienvenue, je m'appelle Nadine, je serai manager des femmes pour la durée de ce cours, Francis sera le manager des hommes. L'assistante-enseignante est Flora Schaefer. Pour toutes questions relatives à la méditation et aux discours du soir, veuillez vous référer à l'assistante-enseignante, et pour ce qui est des questions d'ordre matériel, du genre si vous avez perdu votre brosse à dents ou si vous avez besoin d'une couverture supplémentaire, merci de vous adresser à moi directement. »

Puis Nadine nous résume le code de discipline que nous avons lu sur internet. Ségrégation homme femme, le respect de l'emploi du temps et du noble silence. Noble dans le sens que tout bavardage oisif ou inutile est à éviter. Pour les neuf premiers jours du cours, il est demandé aux participants de ne pas communiquer entre eux, ni par la parole, la gestuelle ou le regard, afin d'éviter toute distraction pour soi et pour autrui. S'il y a un problème, nous devons passer par notre manager qui en référera à l'assistante-enseignante. Une fois les explications de Nadine terminées, les hommes et les femmes se séparent et rejoignent leurs quartiers respectifs.

À 20 h, le gong devait sonner de nouveau pour nous indiquer que le cours commence enfin. 20 h 05, toujours pas de gong, 20 h 30, Francis nous explique que l'avion dans lequel se trouve l'assistante-enseignante a eu du retard. Vers 21 h 45, le gong sonne, ça y est, c'est

l'heure, tous les hommes se retrouvent dans le réfectoire, notre manager nous appelle un par un pour nous faire entrer dans le hall de méditation, accolé à la salle à manger. Ça y est, c'est mon tour, j'entre !

Un jeune homme pointe du doigt un tapis de méditation contre le mur. J'occuperai cette place pour les dix prochains jours, entouré des autres participants dont j'ignore presque tous le nom. Une vingtaine d'hommes et autant de femmes dont nous sommes séparés par l'allée centrale. Face à nous, Flora, l'assistante-enseignante, une mamie d'une soixantaine d'années, s'élève à une quarantaine de centimètres au-dessus du sol. Non non, elle ne lévite pas, elle est assise en tailleur sur un petit fauteuil blanc surélevé lui permettant de voir distinctement chaque méditant, même celui caché dans un coin au fond de la salle. Flora s'adresse à l'assemblée en anglais et Nadine nous fait la traduction en français. Flora nous explique que pendant ces dix jours, elle utilisera des enregistrements audio et vidéo de Monsieur Goenka, connais pas. Toutes les instructions, la théorie et la marche à suivre pour la pratique de la méditation seront expliquées dans ces enregistrements. Le rôle de Flora est simplement de nous assister dans notre pratique et de répondre à nos questions.

Après les formalités d'introduction, nous recevons les premières instructions de méditation, anapana, l'attention à la respiration, pratiquée d'une façon que je n'avais encore jamais expérimentée. Cela doit être de la pure observation, sans visualisation ni verbalisation mentale, juste observer le souffle dans une région du corps bien définie. Ça ne doit pas être bien compliqué. Flora nous invite à prendre congé et à pratiquer dès demain matin comme on vient de nous l'enseigner. Il est presque 23 h, l'assistante-enseignante nous informe qu'exceptionnellement, le gong du réveil sonnera à 5 h au lieu de 4, et finit en disant « take rest », Nadine traduit « allez-vous reposer ». Le hall se vide en silence, je fonce au lit et m'endors, l'attention fixée sur la respiration.

Le gong résonne, tout le monde se lève, je saute du lit, enfile mes vêtements, un coup de flotte sur la figure puis descends au réfectoire, un petit verre d'eau chaude et hop, dans le hall. La salle se remplit petit à petit, ça tousse, ça renifle, mais dans l'ensemble, c'est plutôt calme. Je lutte contre le sommeil plus que je ne prête attention à ma respiration. L'assistante-enseignante rentre dans le hall au bout d'un certain temps, elle s'assoie avec nous pour méditer, puis met en route un premier enregistrement audio de Mr Goenka. Une fois la cassette terminée, Flora se lève, quitte la salle et le gong retentit. Il est 6 h 30, l'heure du petit déjeuner.

Un véritable buffet comme à l'hôtel. Muesli, cornflakes, yogourt, porridge, figues et pruneaux cuits dans leurs jus, trop bon, galettes de riz et du pain. Avec tout un assortiment de confitures, miel et beurre de cacahouète. Bien sûr, le premier jour, je prends un peu de tout et me ressers même plusieurs fois du pain. Une miche brune et moelleuse, presque briochée, impossible d'y résister.

Une fois ce festin matinal terminé, je lis l'emploi du temps affiché au mur et retourne me coucher, la prochaine séance de méditation est à 8 h, ça me laisse une bonne heure pour roupiller. Le gong résonne à 7 h 50, les dortoirs se vident et le hall de méditation se remplit progressivement. Flora arrive et c'est reparti pour une heure de méditation tous ensembles. Je dors à moitié, l'estomac encore plein du régal matinal. L'heure passe tant bien que mal. Flora nous dit de prendre une pause puis de reprendre la méditation, cette fois tous seuls, dans nos chambres. Comme la plupart des autres méditants, j'en profite pour me dégourdir les jambes dans le jardin avant de reprendre la position jambes croisées sur le lit.

« Gong... » Il est onze heures, nous revoilà de nouveau réunis devant un mariage de couleurs et de saveurs. Salade, olives, risotto aux champignons et haricots verts. Au bout de la table, tout le monde se jette sur la crème au chocolat qui fait office de dessert, ça fait du

bien par où ça passe ! L'emploi du temps indique que c'est maintenant la pause jusqu'à treize heures. Tout le monde sort pour prendre le soleil avant d'aller faire une bonne sieste.

À midi, il est possible d'avoir un entretien avec Flora au cas où nous avons des questions. Je saisis l'opportunité et attends mon tour dans la salle à manger. Francis, le manager, me fait entrer. Je m'avance vers l'enseignante et m'assois face à elle. Francis reste à côté pour traduire les questions et les réponses. Je voulais juste m'assurer que je suis bien les instructions, puis les remercie et vais piquer un petit somme.

De nouveau, le gong résonne. Je me réveille le ventre lourd et descends dans le hall, encore une heure de méditation qui s'annonce peu productive. J'avais encore une fois trop mangé. Nous méditons en silence jusqu'à 16 h, puis l'assistante-enseignante nous demande chacun notre tour de s'avancer vers elle. Elle vérifie que tout se passe bien pour nous, puis médite avec nous quelque temps avant de nous demander de regagner nos places. L'heure passe et nous voilà à 17 h, c'est la pause thé. Diverses infusions et des fruits nous sont servis, toujours dans le calme et le silence, nous avons jusqu'à 18 h pour nous reposer avant de reprendre la pratique dans le hall de méditation.

Puis à 19 h, nous avons le droit au discours du soir qui dure environ quatre-vingt-dix minutes. L'enseignant, Goenka, passe en revue ce que nous avons fait pendant la journée et nous explique pourquoi il nous est demandé de pratiquer ainsi. On obtient aussi des conseils pour optimiser les heures de méditation, par exemple ne pas trop manger afin de garder l'esprit alerte. J'eus bien sûr un grand sourire à ce moment-là. Une fois le discours fini, on se réunit une dernière fois dans le hall pour recevoir de nouvelles instructions de pratique pour le lendemain.

4 h du matin, nous nous réveillons avec le gong et c'est reparti pour une journée centrée sur le souffle. Les heures passent et nous recevons régulièrement de nouvelles instructions de

pratique afin d'affiner, d'aiguiser notre esprit pour qu'il devienne plus sensible. Nous travaillons toujours avec la respiration dans une zone bien définie.

Notre organisme est comparable à une usine qui ingère et régurgite quantité de molécules dans le but de produire de l'énergie et de perdurer. Cette production d'énergie fait intervenir tout un tas de mécanismes et de réactions dans notre corps. L'absorption de l'oxygène par les alvéoles pulmonaires, l'assimilation des nutriments par les intestins, la circulation sanguine qui véhicule tout ça, la production d'hormones par le cerveau, le foie, le pancréas et tant d'autres organes qui travaillent jours et nuits. Un ballet parfaitement accordé sur lequel on n'a aucun contrôle et dont on est à peine conscient. Après un bon sprint on peut facilement sentir le battement du cœur, de temps en temps, ça gargouille dans le ventre, mais le reste du temps, on ne prête aucune attention à tous ces rouages internes. Toutes ces réactions biochimiques génèrent des sensations. En affinant notre esprit à l'aide de la méditation anapana, nous développons progressivement la conscience de ces sensations, toujours en restant dans une zone du corps définie par l'enseignant. L'esprit est pire qu'une sauterelle ou une puce, il saute dans tous les sens, tantôt égaré dans un souvenir du passé tantôt projeté vers l'avenir, dénigrant complètement l'instant présent. Il faut toujours le ramener à la conscience de la respiration. Il reste concentré quelques secondes, une minute ou deux, le souffle rentre, le souffle ressort, et sans s'en rendre compte, on est de nouveau perdu dans un souvenir. J'écoute les conseils de l'enseignant et mange modérément puis rapidement, la somnolence disparaît.

Les heures passent et l'esprit se calme, se concentre petit à petit. Le secret de la réussite, c'est la continuité de la pratique. Les seuls moments de pauses sont les repas, toujours délicieux, et lors des discours du soir. Ces discours me plaisent, ici, pas question de philosophies ou de croyances, l'enseignant parle de la matière, de particules subatomiques, du psychisme, de l'inconscient et des connexions entre le corps et l'esprit. Comme un exposé

global sur les lois de la nature, sur nous-mêmes, comment tout cela fonctionne et interagit. Le tout dans un langage simple qui ne nécessite aucune connaissance préalable sur le sujet. La théorie nécessaire afin d'expliquer ce que l'on a expérimenté par notre propre pratique pendant la journée. Il y a souvent des touches d'humour qui ont le don de faire rire toute l'audience et de détendre l'atmosphère.

Tous les midis, je vais voir Flora afin de m'assurer que je pratique correctement. Nous voici au quatrième jour du cours, cet après-midi, nous allons apprendre la technique vipassana. Anapana n'est qu'une étape préalable nécessaire afin de développer un esprit suffisamment aiguisé pour pouvoir ressentir les sensations afin de pratiquer vipassana. Je suis vraiment impatient de voir en quoi cela consiste. Ça y est, 15 h, nous y voilà ! De nouveau réunis dans le hall de méditation tous ensemble et c'est parti pour une heure et demie d'instructions en continu qui se termine par l'habituel « take rest », reposez-vous.

Je sors de la salle vraiment confus. « C'est une blague ! C'est ça vipassana ? » Ça n'avait rien à voir avec toutes les méditations que j'avais pratiquées jusqu'à aujourd'hui. Pendant près de deux heures, on nous demande de déplacer notre attention à travers le corps en étant conscient des diverses sensations qui se manifestent. Chaque individu expérimente des sensations différentes. Certains ressentent plein de sensations dès la première heure, d'autres en ressentent ici ou là au début, puis petit à petit, leur conscience des sensations se développe également. On ne peut rien forcer, cela vient naturellement. Personnellement, je ressentais un peu de chaleur, des picotements, ainsi que certaines sensations plus subtiles, mais n'étant pas habitué à ressentir ce type de sensations, je croyais halluciner et je les ignore « non non ça c'est pas des sensations, en tout cas rien d'extraordinaire, je suis vraiment nul, je suis incapable de ressentir quoi que ce soit. » Ça me frustre et lors de la session de méditation de 18 h je commence vraiment à douter : « Qu'est-ce que je fais là ?

Cette méditation est censée me sortir du désir et de l'aversion, et voilà que je commence à désirer quelque chose de nouveau, je désire des sensations, ça me sert à quoi de rester là ? »

Le lendemain, je continue à pratiquer, allez, je tente une journée de plus. Les sensations deviennent de plus en plus perceptibles et du coup, je deviens tout joyeux, ça y est, c'est bon ! Tout au long de la journée, l'enseignante répète « anicca¹¹, anicca, l'impermanence ». Je n'y prête pas attention et m'exalte de mes sensations, je n'avais toujours pas compris.

Le soir venu, Goenka nous explique dans son discours pour quelle raison on nous demande de travailler avec les sensations, comment pratiquer correctement et dans quel but. Pour commencer, il parle de ce qui nous constitue, le corps et les différentes parties de l'esprit. Notre corps est doté d'organes sensoriels qui captent les informations de notre environnement. Les yeux pour la vue, le nez pour l'odorat, les oreilles pour l'ouïe, la langue pour le goût, la peau pour le toucher, sans oublier l'esprit pour les pensées.

La première partie de l'esprit est simplement consciente des informations que nos sens perçoivent, un son, une odeur, une pensée...

La deuxième partie de l'esprit va définir et évaluer ces informations, c'est plaisant ou déplaisant, hum quelle belle musique, houla, qu'elle puanteur, quel bon repas, mon dieu, que cette araignée est effrayante !

La troisième partie de l'esprit concerne les sensations. Chaque information sensorielle, chaque pensée, sentiment ou émotion est accompagné d'une sensation dans le corps. Cette sensation peut être neutre, agréable ou désagréable. Le type de sensation dépend de l'évaluation faite par la deuxième partie de l'esprit. Si l'évaluation est positive, la sensation sera agréable, si l'esprit évalue l'information sensorielle comme étant négative, la sensation sera déplaisante.

¹¹ Mot pali signifiant impermanence

Enfin, la quatrième partie de l'esprit réagit à cette sensation. Si la sensation est agréable, il en redemande, il désire. Si la sensation est désagréable, il réagit avec aversion, il n'en veut plus. On voit ainsi que ce que nous désirons ou rejetons au quotidien, ce ne sont pas les objets que nos sens perçoivent, ce sont les sensations. Quand je me régale d'un bon fondant au chocolat, en apparence, c'est sa saveur que j'apprécie, mais en réalité, au niveau inconscient, ce sont les sensations qu'il me procure qui me font vibrer et auxquelles je réagis. Il en va de même avec toutes nos expériences du quotidien. Ainsi, en travaillant avec les sensations, on travaille à la racine, au niveau inconscient, là où naissent le désir et l'aversion.

La conscience des sensations est une chose, mais être simplement conscient des sensations ne sert à rien si on ne comprend pas leur véritable nature, l'impermanence. En effet, les sensations apparaissent, disparaissent, apparaissent et disparaissent continuellement. Dans cette tradition, vipassana, c'est observer l'apparition et la disparition des sensations en comprenant leur caractéristique impermanente. Ce n'est pas une simple compréhension intellectuelle, on expérimente par nous-mêmes la nature éphémère de ces sensations. L'esprit, conscient des sensations et empreint de la compréhension d'anicca, ne réagit plus. Il ne désire pas, il ne rejette rien, il est simplement conscient et empreint de sagesse, il est équanime.

C'est une révolution, car toute notre vie, nous désirons ou réagissons par aversion. Là, on est simplement spectateur de la réalité qui se manifeste telle qu'elle est. Avec la continuité de la pratique c'est alors le mode de fonctionnement de l'esprit qui change, on ne réagit plus et les tensions s'apaisent, les nœuds se défont, on respire, on apprécie les choses telles qu'elles sont, on est en paix avec soi-même et ce qui nous entoure.

« Ah oui ! This is it ! » m'écriais-je dans ma tête. On dit que tous les chemins mènent à Rome. Là on venait de me montrer l'autoroute du bonheur et par la même occasion le potentiel pour aboutir à la paix dans le monde.

Il me semble que le bonheur individuel est incomplet ; pour être sublimé, il doit être partagé. Le monde qui nous entoure est le reflet de notre mental. Par exemple, notre chez nous, notre maison et tout ce qui s'y trouve à la place où il s'y trouve est ainsi parce que nous en avons d'abord eu l'idée, nous y avons d'abord pensé, puis nous avons agi pour concrétiser nos pensées. Tout commence dans l'esprit, tout ce que nous disons et faisons s'est d'abord produit mentalement. Si l'état d'esprit de chacun change, alors les changements dans le monde suivront naturellement.

Prends les rênes de ta vie, prends les rênes de ton état intérieur pour un jour contempler un monde meilleur.

Le monde d'aujourd'hui, surexploité et meurtri, est ainsi parce que nous sommes avides. Bien sûr, nous devons tous manger, nous vêtir et avoir un toit au-dessus de nos têtes ; mais ce ne sont pas ces besoins fondamentaux qui motivent cette surexploitation des ressources naturelles, c'est le profit, notre cupidité. Si l'état d'esprit de chacun change, alors les changements dans le monde suivront naturellement. J'avais trouvé un but. Je ne prétends pas qu'il suffit de pratiquer vipassana pour résoudre tous les problèmes, mais cette méditation permet à l'égoïsme et à l'avidité de céder la place à l'altruisme et à la pondération, des bases saines pour agir positivement.

Adolescent, je me disais que le monde est pourri, eh oui, c'est la vie, à quoi bon s'investir dans quoi que ce soit, l'homme est mauvais, l'homme est méchant. À présent, je réalise qu'en fait, l'homme est ignorant. Ignorant de ses mécanismes inconscients. Ignorant de la souffrance que cela génère en lui. L'homme souffre et répand la misère parce qu'il ignore tout de lui-même et n'a aucun contrôle sur le processus interne qui dicte ses actes, ses réactions. Avant, j'étais plein de rancœur pour mon espère, à présent, je développe de la compassion et le désir de m'investir pour un changement positif.

Dans le même temps, je prends conscience de l'impasse dans laquelle j'avais été jusqu'alors. Les techniques méditatives que je pratiquais dans le passé me permettaient de développer une concentration de plus en plus profonde. Elles consistaient principalement à focaliser l'attention de l'esprit sur un objet quelconque perçu par l'un de nos sens. L'esprit se concentre, se calme et parfois, il semble que le flot de pensées s'arrête. Sur le moment, on ressent une grande paix. Toutefois, au quotidien, les petites contrariétés et les tensions surgissent toujours, elles sont plus silencieuses, plus discrètes, mais bel et bien présentes.

Je réalise également que j'avais développé une sorte d'ego lié à la spiritualité. Je n'avais pas vingt ans quand j'expérimentais mes premières extases méditatives que j'interprétais comme le summum de la jouissance humaine, l'union avec la création, avec toute chose. Je croyais avoir atteint le but de la vie, je croyais avoir tout compris. J'étais vraiment à côté de la plaque ! Vipassana me fit vite redescendre sur Terre. Je croyais avoir atteint les profondeurs de mon esprit, en réalité, j'avais à peine effleuré la surface, je prends alors conscience de tout le chemin qu'il me reste à parcourir.

Le cours avance et je travaille très sérieusement, le contenu des pensées change progressivement, il se calme et s'adoucit. Je pense à Papa Maman, à ma fratrie et mes amis. S'ils pouvaient venir suivre un cours eux aussi, cela leur ferait tellement de bien. C'est incroyable ce qui est disponible ici et que si peu de gens soient au courant qu'une telle technique existe. J'ai hâte d'arriver au dixième jour du stage pour me renseigner sur les différentes façons de participer à l'organisation des cours.

Nous voilà au matin du dixième jour, le noble silence se terminera vers dix heures et on pourra parler, mais avant cela, une nouvelle technique va nous être enseignée. Metta bhavana, le développement de la compassion. Dès notre naissance, nous produisons inconsciemment des réactions mentales à chaque instant, nous désirons, encore et encore et tout cela s'accumule dans l'inconscient, modelant ainsi nos habitudes, notre caractère et notre

comportement. On développe du stress, de la dépression des pulsions malades et toutes formes d'addictions.

Avec la pratique de vipassana, on cesse de réagir aveuglément et de créer des tensions, on cesse de générer de la souffrance. Par un processus naturel, lorsque l'on cesse de créer de nouvelles réactions mentales, automatiquement, on élimine progressivement les anciennes réactions mentales, toutes ces tensions accumulées. Ce drainage peut parfois être déplaisant. En remontant à la surface, ces vieilles réactions mentales se manifestent sous la forme de pensées et sensations parfois déplaisantes, après une heure à pratiquer vipassana, on peut même parfois ressentir un petit inconfort. La pratique de metta bhavana agit comme un baume apaisant, comme un sachet de gel chaud que l'on applique sur une articulation foulée. Il est nécessaire de suivre le cours pour recevoir les instructions afin de pratiquer metta bhavana de la façon appropriée, mais en gros, on génère pendant quelques minutes des pensées positives pour soi et pour autrui et on en ressort l'esprit paisible. Cela clôture la pratique de vipassana qui est la technique principale.

Après avoir pratiqué metta tous ensemble, l'enseignante se lève de son siège et quitte le hall. Puis, un à un, les participants sortent et commencent à bavarder. Je retrouve Valentin dans sa chambre et nous partageons nos ressentis respectifs, il m'avoue qu'il n'a pas vraiment joué le jeu, et avait passé la plupart du temps à faire autre chose que méditer. D'autres participants semblaient également avoir fait un voyage inédit à l'intérieur d'eux-mêmes.

A midi je vais voir Flora comme d'habitude. Cette fois pas de question, je baisse la tête, la remercie puis fais demi-tour. Je suis empli d'un profond sentiment de respect, d'humilité et de gratitude envers ce petit bout de femme. Elle m'avait répondu : « Thanks Dhamma, thanks yourself ». Sur le coup, je n'y ai pas vraiment prêté attention.

Je me renseigne auprès de l'équipe d'organisation pour m'investir dans le centre, on me donne une adresse email à contacter. Le cours se finit et nous rentrons en Autriche.

Chapitre 9

Seconde naissance

De retour à Vienne, on reprend le petit train-train quotidien. Tous les matins, la même scène, une situation anodine, mais dont la répétition entraîne l'usure. Après le petit-déj, je débarrasse la table et m'apprête à faire la vaisselle. Comme d'habitude, Valentin me dit « Non non, laisse, je vais la faire aujourd'hui, cette fois, c'est moi ». OK. Comme d'habitude, il s'installe devant l'ordi et passe des heures les doigts collés au clavier à chatter sur internet. Au final, pas de changement, comme d'habitude, je m'occupe de la vaisselle sans même qu'il ne s'en rende compte, complètement obnubilé par son écran. Sans le savoir, je suis tendu et plein de pensées négatives du genre : « Ça ne changera jamais, il me prend vraiment pour un larbin et n'en a rien à foutre... » Quand soudain, pouf, les tensions s'évanouissent d'un seul coup. Je m'arrête, l'éponge à la main, lève la tête et réalise ce qui vient de se passer. Je venais d'expérimenter la dissolution de négativités et de tensions dont je n'étais même pas conscient auparavant. Comme si j'avais porté des tonnes sur les épaules toute ma vie et que soudainement, je m'étais délesté de ce fardeau.

Dès la naissance, nous générons de la négativité face aux situations qui ne se passent pas comme on le souhaiterait. De l'agacement, de la rancune, du stress, de la peur, de la colère, tout un tas de sentiments d'aversion qui s'accumulent et nous accablent. À cet instant, j'expérimente pour la première fois un changement radical dans le mode de fonctionnement de mon esprit. Je ne réagis plus négativement à la situation, je suis acteur et spectateur conscient, avec un esprit équilibré, sans tension ; c'est complètement inédit.

Disposant de beaucoup de temps libre, je m'adonne à quatre ou cinq heures de méditation par jour et les résultats au quotidien se font vite ressentir. Bien sûr, il m'arrive toujours de générer de la négativité, mais beaucoup moins souvent et pour des périodes de plus en plus courtes. Je réalise comme j'étais misérable pendant toutes ces années. Je croyais que les exercices méditatifs que j'avais pratiqués jusqu'à présent m'avaient déjà bien libéré des souillures de mon esprit alors qu'en réalité, ils n'avaient apporté qu'un changement apparent.

Avec vipassana, un changement réel s'opère au niveau de l'esprit, les tensions cèdent petit à petit la place à la paix intérieure. Je suis plus vigilant et épouse chaque situation avec plus de subjectivité et de recul tout en m'y impliquant davantage si nécessaire. Avant, face à un événement incongru, je réagissais avec irritation ou me disais souvent « C'est la vie, qu'est-ce que l'on peut faire ? ». À présent, c'est différent, l'esprit reste équilibré et j'agis de façon à apporter une solution si nécessaire.

J'écris à l'adresse email que l'on m'avait donnée au centre vipassana et en attendant une réponse, j'effectue les démarches pour suivre un second cours. Au cours de ces dix jours, j'avais pris conscience de la faiblesse de mon esprit, j'avais réalisé que je devais me renforcer si je voulais servir correctement autrui sur ce chemin de libération. Tous les cours sont pleins en Suisse, en France et en Belgique, il n'y a qu'en Suède que je trouve de la place pour le mois suivant. Valentin ne comprend pas mon engouement, mais pour me faire plaisir, il décide de me suivre. On prend l'avion de Zürich à Malmö, puis le train, le bus et finalement, un membre de l'association vient nous chercher en voiture. Dany, un mec super calme et souriant, une vraie crème.

Le centre vipassana de Suède se trouve quelque part au fin fond de la campagne, au milieu des champs. C'est l'hiver, le sol est gelé, la vie semble endormie. On est arrivé un jour avant le début du cours et je commence à comprendre comment tout cela est organisé.

Tout est géré par des bénévoles, monsieur et madame tout-le-monde, des gens qui ont suivi un ou plusieurs cours et souhaitent s'investir pour que d'autres puissent en bénéficier à leur tour. Du cuistot au manager en passant par l'enseignant et l'employé de bureau, les comités qui coordonnent tout ça, le président, le trésorier, le mec qui vient donner un coup de main pour éplucher les patates, tout le monde fait ça gracieusement. Tout est financé par des donations faites par les participants des cours précédents. Toute une organisation qui repose sur le don, c'est plutôt remarquable.

Les participants arrivent et le cours commence. C'est reparti pour dix jours avec soi-même.

Le maître [...] s'il est vraiment sage, il ne vous invite pas à entrer dans la maison de sa sagesse, mais vous conduit plutôt jusqu'au seuil de votre esprit. Khalil Gibran

Ici, on ne nous mène pas seulement à l'entrée, on accède au cœur de l'esprit, au niveau le plus profond, la partie inconsciente. Et cela gratuitement, sans rien demander en retour. Le jour cinq, je vais voir l'enseignant et lui demande de servir le cours. Il me conseille de terminer en tant que participant, comme prévu initialement, et de servir plutôt une prochaine fois. À la fin du cours, je l'en remerciai, car ces dix jours avaient apporté davantage de paix dans mon esprit. En fait, c'était surtout des tensions et des paquets de nœuds en moins que j'avais éliminés par la pratique de vipassana.

Arrive le Jour dix et nous pratiquons de nouveau metta, une fontaine d'amour jaillit de l'intérieur, une source d'amour que nous partageons tous. L'être humain est foncièrement bon et plein de compassion. Mais les nœuds, les couches de négativités et de tensions intérieures étouffent cet amour au plus profond de notre être. En éliminant progressivement les négativités, cet amour refait surface naturellement.

Je vais rendre visite à Papa Maman, tout excité, ils ne me reconnaissent pas, j'étais souriant, extraverti, heureux. Je leur explique que c'est comme si j'avais trouvé ce que je cherchais sans savoir ce que je cherchais, je leur fais part de mon intention de m'investir dans cette aventure. Ils prennent la nouvelle positivement : « Enfin il quitte Vienne et son artiste ! » Je leur explique grosso modo ce que j'ai pratiqué pendant dix jours et pour un aperçu plus détaillé de la théorie, je les invite à lire *L'art de vivre* de William Hart. Pour la pratique et l'expérience, il est nécessaire de suivre un cours de dix jours dans l'un de ces centres. Il y en a plus de 180 dans le monde, ça laisse le choix.

De retour à Praterstrasse, je reçois une réponse positive du centre vipassana de Suisse. On me demande de faire un cours avant de commencer ma période de service à long terme. Pas de problème, un troisième cours dans la foulée, je ne demandais pas mieux.

J'explique à Valentin mon souhait de quitter Vienne pour enfin faire quelque chose de ma vie, et là, c'est le grand déballage. Il m'avoue qu'il était tombé amoureux de moi depuis la première fois qu'il m'avait vu, assis sur un banc d'une plage de l'île de Ré. J'en fus mal à l'aise et précipitai mon départ. Par la suite, je m'en voulus et lui écrivis régulièrement pour prendre de ses nouvelles. Il revient faire un cours quelques mois plus tard et après les dix jours, je lui fais comprendre que je ne reviendrai pas en Autriche, pour moi, la page est tournée, désormais, je regarde en avant.

Au centre, je commence par servir en cuisine et il arrive que je sois manager de cours pendant dix jours. Le terme « manager » ne me semble pas vraiment approprié, il faut simplement s'assurer que tout le monde est à l'heure, veiller à ce que les participants ne manquent de rien et contacter l'assistant-enseignant lorsqu'un étudiant a un souci personnel. Je n'ai aucun contact avec les participants pour qui tout va bien. Tout est fait pour que chacun soit autonome et le moins distrait possible. L'accent est d'ailleurs mis sur l'autonomie, les résultats de chacun ne dépendant que du travail et des efforts fournis personnellement pendant

dix jours. Je passe la moitié de la journée à méditer en compagnie des étudiants dans l'atmosphère silencieuse du hall.

Lorsque je fais partie de l'équipe de cuisine, c'est une autre ambiance. Aux fourneaux dès 5 h 30, l'équipe compte généralement entre sept et dix membres, tous d'anciens étudiants des stages qui prennent dix jours de vacances pour venir servir des inconnus afin de partager avec eux les bénéfices de leur propre pratique méditative. Parfois, on se croirait dans un show de télé-réalité : mettez dix inconnus pendant dix jours dans une seule et même pièce, la cuisine...

Des amitiés se forment, parfois aussi des tensions, on n'est pas toujours d'accord sur la quantité des recettes ou la répartition des tâches. Heureusement, en tant que bénévoles, nous méditons trois ou quatre heures dans la journée et établissons le dialogue, du coup, les conflits, s'ils surgissent, sont rapidement dissous. Les heures de méditation quotidiennes permettent d'avoir du recul sur la situation et souvent, on se rend compte que le problème de fond est un problème d'ego : « Non, c'est moi qu'ait raison... » Après une heure à méditer tous ensemble, on voit souvent cette scène en cuisine : « Excuse-moi, je n'avais pas vu les choses sous cet angle. »

La pratique quotidienne de vipassana me permet de ressentir les sensations qui accompagnent les émotions et sentiments du quotidien, de les observer en comprenant leur nature impermanente et ainsi, de dissiper les tensions qui y sont liées. Je suis dynamique et détendu, rien à voir avec le stress que je ressentais quand je travaillais en restauration à l'île de Ré, et pourtant, il y a beaucoup de situations similaires quand je sers dans la cuisine du centre. Le timing, la coordination avec les collègues et toutes les tâches à accomplir. Le jour dix, je vois les sourires et le regard paisible des participants, ravis par les dix jours qu'ils viennent de passer. Il semble qu'eux aussi ont expérimenté un changement intérieur, un changement positif, et cela me donne une énorme satisfaction, un sentiment qui n'a pas de prix. Ils nous remercient, mais je leur réponds que je n'ai fait que la cuisine, la paix qu'ils

expérimentent provenant de leur propre travail. Je me rappelle alors les paroles de Flora : « Thanks Dhamma, thanks yourself ».

Les séminaires se succèdent les uns après les autres, les participants et les serveurs également. Je rencontre beaucoup de gens formidables. Un jour, on me parle de George et Georgette, les enseignants qui supervisent l'organisation des centres vipassana européens. On me dit : « Quoi, tu ne les connais pas ! Les grands enseignants d'Europe ! ». Tout le monde m'en parle, ça doit être du lourd.

Finalement, les voilà, un couple tout à fait ordinaire. En fait, ils me marquèrent par leur simplicité, leur sympathie et leur accessibilité.

Il est vrai que comme beaucoup au début, je mettais les assistants-enseignants sur un piédestal. Avec le temps, je réalise qu'il s'agit également de monsieur et madame tout-le-monde, des gens comme vous et moi qui sont venus au monde avec leur lot de misère, puis ont reçu la méditation vipassana, ont fait les premiers pas et continuent à progresser sur le chemin du Dhamma. Il semble qu'ils aient développé suffisamment de sagesse et de compassion pour guider les petits nouveaux qui entrent en contact avec cette voie. Un jour, Georgette vint couper des patates en cuisine, nous étions une équipe de cuistots réduite et son aide était la bienvenue. L'une des serveuses s'approche et me chuchote en regardant Georgette : « Je n'aurai jamais pensé qu'elle savait cuisiner ! ». J'étais mort de rire, c'est l'exemple typique d'idées reçues sur les enseignants.

Régulièrement, j'ai des entretiens téléphoniques avec Claudius, un autre enseignant vipassana très sympa qui s'assure que tout se passe bien pour nous les serveurs restant au centre pour de longues périodes. Parallèlement au travail que nous fournissons ici, il veille à ce que nous progressions dans notre compréhension du Dhamma, et si j'ai des questions, c'est à lui que je m'adresse. Claudius est un autre exemple vivant des bienfaits que procure vipassana. Il a son travail, une femme, deux enfants en bas âge, et passe beaucoup de temps à

s'occuper de l'organisation des cours depuis chez lui. Malgré tout, il est toujours calme, posé et prend le temps de répondre à mes questions.

J'eus également la chance de rencontrer de nombreuses personnes fort sympathiques, des gens de tous horizons. Lors d'un service en cuisine, je fais la connaissance de Saudara, une jeune femme indonésienne d'une douceur assez exceptionnelle. Elle m'arrive à la poitrine, du coup, la cuisine conçue aux standards européens est un peu haute pour sa petite taille, ce qui n'est pas idéal pour cuisiner. Je lui bricole une petite marche en bois à disposer devant la cuisinière, et ainsi, pas de problème pour s'occuper des marmites ! Cela créé rapidement de la complicité entre nous et nous gardons contact après le cours.

J'ai également la chance de faire la connaissance de Pierre, un jeune retraité de soixante-cinq ans. Comme avec beaucoup, le courant passe tout de suite très bien. Au moment de partager le dîner tous ensemble, nous parlons de nos vécus respectifs. Soudain, un souvenir datant de quelques années me vient à l'esprit, je le partage avec ceux autour de la table en m'exprimant ainsi : « Ça me rappelle quand j'étais jeune... ». Pierre explose de rire et me dit : « Quand t'étais jeune ? Mais oui mon vieux ! », nous entraînant ainsi tous dans son fou rire.

Grâce à ce cher Pierre, je pris conscience que notre perception du temps et de notre vécu évolue également avec nous. Il change constamment. J'ai vingt et un ans, donc cinq années représentent un quart de ma vie, cela me semble énorme. Pour un homme de soixante-cinq ans tel que Pierre, cinq ans peuvent paraître dérisoires dans l'étendue de son histoire.

La perception du temps semble relative et propre à chacun.

Placez votre main sur un poêle une minute et ça vous semble durer une heure.

Asseyez-vous auprès d'une jolie fille une heure et ça vous semble durer une minute.

C'est ça la relativité.

Einstein

On nous dit que le temps passe, que le temps c'est de l'argent, que par les temps qui courent, il est préférable d'avoir du temps de temps en temps. Le temps, en voilà une notion abstraite. Que représente le temps pour nous ? Prenons le temps d'y penser, pendant qu'il en est encore temps.

Le temps ne serait-il pas une illusion, une chimère créée par l'esprit parce qu'il ignore la nature changeante du phénomène impersonnel qu'il est en réalité. L'illusion qu'est le temps permet au psychisme de s'appropriier et de s'identifier au cours des événements, s'interposant alors entre le courant de la vie et l'acteur-spectateur que nous sommes.

Une femme en chemisier blanc occupe la place 32 du wagon 4, en route pour la gare de Strasbourg. La demoiselle est assise, immobile, le regard tourné vers la fenêtre. De l'intérieur du train, il semble que le paysage défile à vive allure sous ses yeux. C'est pourtant bien le train qui traverse à toute vitesse la campagne immobile. En est-il de même pour le temps ? Est-ce la vie, le monde et nous-mêmes qui nous écoule dans le temps ? Le temps serait alors assimilable à l'espace, à l'infini.

Le temps, l'infini et l'espace, une trinité mystérieuse que le psychisme ne peut réellement ni saisir ni pénétrer, il lui colle alors le nom de Dieu. Comme si cela était séparé de nous-mêmes, quelque chose quelque part loin dans le ciel.

Lors des repas avec les serveurs au centre, beaucoup échangent également sur leurs voyages. Nombre d'entre eux sont allés en Inde. Au début, je n'étais pas vraiment attiré. L'héritage spirituel de l'Inde est désormais accessible ici, en Occident. Pourquoi alors faire des milliers de kilomètres pour aller à l'autre bout du monde ?

Et puis petit à petit, l'idée fait son chemin. Marcher sur les traces du Bouddha m'inspire et vu de l'Occident, l'Inde est une terre hautement spirituelle. Les hauteurs de l'Himalaya revêtent également un aspect légèrement mystique, mais je suis bien ici en Suisse, pourquoi

partir ? Puis un matin, je me réveille avec un fort désir d'aventure, c'était vraiment bizarre, ça m'a pris comme une envie de pisser, soudainement et fortement, sans vraiment savoir pourquoi, c'était comme un appel, je ne pouvais résister. D'autres voyageurs m'avaient parlé de cet « appel », tu te sens inexorablement attiré, sans vraiment savoir pourquoi.

Je fais les démarches pour les passeports, le visa et les billets d'avion. Le départ est prévu pour début mars. Maman est terrorisée à l'idée de me voir partir pour cette terre si lointaine : « Mais il faut contracter une assurance, faire des vaccins, et comment on fera pour te joindre ? ». Je quitte le centre vipassana avec un petit pincement au cœur, je venais d'y passer quatre mois inoubliables et remerciai Claudius de m'avoir donné cette opportunité.

Chapitre 10

India !

C'est parti pour dix heures de vol avec une escale à Dubaï. L'avion atterrit à l'aéroport international *Indira Gandhi* de Delhi. Tout de suite le dépaysement, des visages colorés et moustachus et une chaleur écrasante en sortant de l'aéroport. Je prends un rickshaw, l'un de ces véhicules motorisés à trois roues typiques d'Asie, direction un quartier résidentiel de la capitale. Je devais rejoindre Augusto, un Chilien installé ici depuis quelques années. J'avais pris contact avec lui par l'intermédiaire d'Adriana, une jeune femme brésilienne que j'avais rencontrée à Mont-Soleil.

En route depuis l'aéroport, le spectacle commença immédiatement. Des vaches qui se promènent librement sur l'autoroute, des gens qui font la sieste sur les plates-bandes au milieu du vacarme infernal de la jungle urbaine. Ça fonce et ça klaxonne dans tous les sens. Les buildings high-tech en verre se mêlent aux bâtiments anciens de pierres beiges, les femmes revêtent des saris de toutes les couleurs, des encens enivrants tentent de masquer la puanteur des pots d'échappement. C'est un show permanent, je n'avais jamais rien vu de pareil. Pour les habitants de Delhi, c'est simplement le quotidien, pour le voyageur néophyte que je suis, c'est un véritable bouleversement. On est bien loin de la propreté et de l'assiduité suisse. Les transports publics sont rarement à l'heure indiquée, ça, c'est sûr, pas besoin de se presser ! Un voyageur me raconte que la semaine dernière, son train était arrivé une heure en retard, un jour après. Pour voyager en Inde, le mot d'ordre, c'est flexibilité. Si vous prévoyez un

itinéraire calibré, vous vous cassez les dents, si vous vous laissez aller au gré du vent, vous savourez chaque opportunité.

Arrivé chez Augusto, je pose mon sac à dos. Il m'accueille dans le calme de sa grande demeure en marbre blanc. Augusto est un grand quadra qui a laissé sa famille au Chili. Il les voit une fois par an, du coup, il me dit que je suis le bienvenu et que je peux rester tant que je veux.

Je visite les grands classiques de Delhi, dont le temple du lotus de la foi bahai, une doctrine que j'apprécie de par sa tolérance et son ouverture aux autres religions. Au bout d'une semaine, je prends le train pour Amritsar. Je m'intéresse aussi à la religion sikhe, peu connue en Occident. La gare est un spectacle à elle toute seule, les gens, habillés de toutes les couleurs, attendent, allongés à même le sol, des inconnus vous accostent et démarrent toujours la conversation par le fameux : « Namasté » et « Where do you come from ? », pour enquiller avec grand sourire : « First time in India ? » Certains individus urinent sur le rail, devant la foule, sans aucune gêne. J'adore cette nonchalance, on est tellement loin des codes sociaux de « bonne conduite » de chez nous.

Finalement, le train arrive. Je m'assois à une place qui m'était réservée, à côté de Tania, une trentenaire hollandaise qui découvre l'Inde pour la première fois. Elle a mis de côté sa carrière prometteuse d'avocate pour faire le point sur sa vie.

Arrivés à Amritsar, nous allons ensemble au temple d'or de la religion sikhe. Ce monument est une pure merveille. Lorsque l'on pénètre dans l'enceinte, la première chose qui frappe, c'est bien sûr le temple principal, au centre. Il est recouvert d'or et scintille sous le soleil radieux. Il semble flotter au milieu de ce lac artificiel gris-bleu, un sol de marbre blanc et noir encerclant le bassin. Pour finir, le tout est entouré par un ensemble de bâtiments au style traditionnel, d'un blanc immaculé.

On se croirait dans le dessin animé Aladin. Les gens revêtent divers vêtements, certains occidentaux, d'autres plus traditionnels, le dhoti, le pyjama, certains ont même de grandes tuniques avec un sabre autour de la taille, et il est facile de reconnaître les membres de la religion sikhe qui se couvrent le crâne d'un long turban soigneusement disposé. Des centaines d'hommes et de femmes tournoient autour du lac avant de faire la queue pour pénétrer dans le cœur d'or de la foi sikhe. Je me joins à cette marée humaine et me fonds dans la vague.

Emportés par la foule qui nous traîne

Nous entraîne

Écrasés l'un contre l'autre

Nous ne formons qu'un seul corps

Et le flot sans effort

*Nous pousse, enchaînés l'un et l'autre.*¹²

J'ai l'occasion d'échanger quelques mots en anglais avec quelques têtes emmaillotées. À chaque fois, j'ai affaire à des gens calmes et respectueux.

Le soir, nous allons à la cérémonie de fermeture de la frontière. Les tensions entre l'Inde et le Pakistan sont toujours palpables, du coup, les points de passage entre les deux pays ferment pour la nuit. Dire que dans le passé, ils formaient une seule et même nation. Des gradins sont disposés de chaque côté, la cérémonie officielle, qui consiste en une simple parade des gardes, ne dure que quelques minutes. Puis un homme chauffe l'audience en criant dans un micro, accompagné d'une musique genre coupe du monde de football. La foule est en liesse, de chaque côté de la frontière, on tente d'exploser les décibels. Des hommes, des femmes et des enfants courent en brandissant fièrement l'étendard de leur pays. Ça c'est du patriotisme !

¹² *La foule*, Édith Piaf

De retour en ville, on se régale d'un bon thali, le plat national servi dans un plateau en étain qui porte le même nom. Du riz, du dhal, un curry de lentilles et du chutney pour y tremper quelques pickles. Le tout accompagné d'un bon chaï, la boisson nationale de l'Inde, un thé au lait épicé très sucré.

Avec Tania, on se fait aussi des orgies de mangues. Rien à voir avec les fruits calibrés, tout durs et pas mûrs qu'on nous envoie en Europe. Ici, des dizaines de mangues de toutes les tailles aux couleurs variées et à la saveur sublimée par les rayons du soleil. J'en mange facile trois ou quatre par jour avec un jus de coco frais pour me désaltérer. Ensuite, le vendeur coupe la noix en deux afin que je puisse me délecter de la chair de coco encore tendre. Rien que d'y penser, cela me fait saliver.

Quelques jours plus tard, nous prenons le train pour Shimla, la capitale de l'Himachal Pradesh, un État plus au Nord. Nous traversons la vallée de Kangra, une région magnifique et presque intacte. Puis, de Shimla, nous prenons le bus pour Macleod Gang. À chaque fois que le bus fait un arrêt, des petits bonshommes montent dedans en criant : « Chaiiii ! Chaiiii ! » pour nous vendre leurs boissons. D'autres tentent de liquider toutes sortes de marchandises, des snacks, des fruits frais, des montres et des gadgets à deux sous.

Cela montre les dessous de l'Inde moderne. D'un côté les palaces luxueux et des centres commerciaux plus modernes qu'en Europe, de l'autre une population des campagnes qui vit comme à l'époque de Mahāvīra¹³. On voit les bœufs tirer la charrue, et les femmes s'en allant chercher l'eau au puits du bout de la rue. Beaucoup suivent l'exode rural en espérant trouver une vie meilleure, et c'est près des touristes que certains finissent leur course. Les plus chanceux s'improvisent guides et se font des pourboires qui dépassent le salaire mensuel de beaucoup de leurs compatriotes. D'autres passent leur journée à mendier, sous la fournaise écrasante qui les fait suer.

¹³ Mahāvīra, « le grand héros », est un maître de la religion jaïne, né vers 600 avant J.C.

Un jour, un enfant d'à peine trois ans me court après en criant : « I want money ! I want money ! » À cet âge, que savait-il de l'argent ? Ses parents lui avaient apparemment appris à mendier. On me déconseilla de donner aux jeunes mendiants, car en rentrant chez eux le soir, ils rapportent plus d'argent que leur père qui a un vrai travail. Du coup, au lieu d'aller à l'école, les parents préfèrent qu'ils aillent mendier sur les sites touristiques. Si l'on veut vraiment aider, il est préférable de faire un don à une association reconnue.

Nous voilà à Macleod Gang, plongés dans la culture tibétaine. Le Dalai-Lama y est en exil depuis 1959, et toute une communauté de Tibétains s'est installée ici avec lui.

Nous trouvons une chambre à Dharamkot, un village touristique au-dessus de Macleod Gang. Ici, pas grand-chose à voir, seulement des restos et des guesthouses pour routards. Le calme et la nature environnante sont fort appréciables après la valse d'Amritsar.

Je me présente au centre vipassana situé à l'entrée du village dans le but d'y servir un cours. Normalement, en tant qu'Occidentaux, on nous assigne au poste de manager de cours ou pour des petites tâches d'entretien. Par chance, le manager du centre me demande si je veux servir en cuisine avec les trois Indiens qui sont là à l'année. Bien sûr Sir, avec plaisir. Ce centre d'une capacité de quatre-vingts lits accueille des participants venus du monde entier. En cuisine, je rejoins Sonu et Sikander sous la supervision d'Anand, un Indien dans la trentaine qui est ici depuis douze ans.

Pour le petit-déj, on prépare généralement des idlis, une sorte de génoise salée confectionnée avec de la farine de riz et de la farine d'urad-dal, une variété de lentilles blanches. Les idlis sont accompagnés d'une sauce coco et d'une sauce épicée au tamarin. Ça fond en bouche... Parfois, Anand prépare un pain délicieux dont il ne reste jamais une miette. Le midi, c'est thali et chapatis, une galette de farine non levée que l'on trouve partout en Inde. La confection des chapatis nous prend à elle seule une bonne heure et demie. Comptez trois ou quatre chapatis par personne, ça nous fait environ trois cents galettes par jours ! Tout ça

fait beaucoup de boulot et le soir, on est bien kaput. L'ambiance est agréable, j'apprends beaucoup sur la culture indienne avec eux et le sourire des méditants à la fin du stage me procure toujours autant de satisfaction. Du coup, j'enchaîne trois services de suite en cuisine.

Entre les cours, c'est détente et massages. Ah, le massage indien, quel plaisir ! Quatre mains vous massent le corps avec de l'huile chaude et on prie pour que ça ne s'arrête jamais... Eh oui, il n'y a pas de mal à se faire du bien.

J'ai aussi l'occasion de parler d'odyssées avec d'autres voyageurs venus de tous horizons, dont Chapira, une jeune israélienne très jolie. Comme de nombreux autres touristes, elle revêt le kurta indien. Il est vrai que ce vêtement la met en valeur.

Toutefois, il me semble que le plus bel appareil de l'être humain reste sa nudité. Les courbes d'une femme ou le corps sculpté d'un homme forment une harmonie parfaite. Rien que le faciès et sa ribambelle de mimiques. On est tous constitués pareil, et pourtant, des milliards de portraits uniques évoluent à travers le monde.

Je pourrais passer des heures à regarder un visage. Juste admirer l'harmonie des traits dans son ensemble, exactement comme au musée. On apprécie une pièce unique quelques instants, puis on passe à la suivante. On ne désire pas l'acquérir pour la ramener à la maison. De même, les portraits passent et puis s'en vont.

Au niveau du visage, nous avons les yeux qui véhiculent la puissance du regard. Une telle myriade d'expressions peut être transmise par le regard. Encore plus fort, lorsque deux regards pénètrent l'un dans l'autre quelques instants qui semblent être une éternité. Le corps paralysé, le cœur qui bat la chamade, la température qui monte ; le coup de foudre ?

Plus bas se trouvent les lèvres qui, en se courbant légèrement, forment le sourire. Un autre chef-d'œuvre de la nature. Le sourire est tellement bénéfique pour celui qui l'émet et ceux qui le reçoivent. Chez Papi Mamie à la Tranche-sur-Mer, accroché au mur de la cuisine, se trouve ce petit poème qui résume bien le potentiel du sourire :

*Un sourire ne coûte rien et produit beaucoup,
Il enrichit celui qui le reçoit sans appauvrir celui qui le donne,
Il ne dure qu'un instant, mais son souvenir est parfois éternel,
Personne n'est assez riche pour s'en passer,
Personne n'est assez pauvre pour ne pas le mériter,
Il crée le bonheur au foyer, soutient les affaires,
Il est le signe sensible de l'amitié,
Un sourire donne du repos à l'être fatigué,
Donne du courage au plus découragé,
Il ne peut ni s'acheter, ni se prêter, ni se voler,
Car c'est une chose qui n'a de valeur qu'à partir du moment où il se donne.
Et si toutefois vous rencontrez quelqu'un qui ne sait plus sourire,
Soyez généreux, donnez-lui le vôtre,
Car nul n'a autant besoin d'un sourire
Que celui qui ne peut en donner aux autres.*

Raoul Follereau

Pendant mon temps libre, je visite Macleod Gang, ses environs, et me balade dans des forêts de drapeaux flamboyants, caractéristique du bouddhisme tibétain. Des prières sont inscrites sur ces drapeaux multicolores. Chaque couleur représente un élément : l'eau, le feu, l'air et la terre.

Le vent est censé répandre les litanies au loin. À cela s'ajoutent des milliers de pierres sur lesquelles sont gravées des inscriptions en alphabet tibétain, ainsi que des moulins de prières à

proximité des temples. Les moines et les pèlerins les font tourner de la main en passant pour faire monter les prières au ciel.

La présence de Sa Sainteté attire des fidèles de toute la planète, ce qui me donne l'occasion d'apprécier des portraits très variés. Les Indiennes ont un petit quelque chose qu'on ne trouve pas en Occident. Je pourrais les regarder toute la journée sans me lasser. On se sent comme bercé par leur charme naturel. Dans un premier temps, elles vous regardent timidement, et si vous leur faites un signe de la tête pour les saluer, elles vous répondent d'un sourire envoûtant. Mais quand je sors l'appareil pour les prendre en photos, elles vous tirent un sourire à la miss Monde, perdant ainsi tout leur naturel.

Au bout d'un mois et demi, je me décide à prendre la route pour le Spiti en passant par le Kinnaur. Le bus circule de vallée en vallée depuis Dharamsala ; des étendues luxuriantes et des montages immenses. Nous sommes bloqués une bonne heure par la chute d'un rocher sur la route. Nickel, j'ai bien besoin de me dégourdir les jambes ! En route, j'assiste à une véritable désolation, une autre face du Kinnaur. Pour produire encore plus et toujours plus d'énergie, des vallées entières sont sacrifiées. Le flanc des montagnes est complètement défoncé et recouvert d'épaisses couches de béton armé. Ces barrages hydrauliques souillent la Sutlej, une rivière de taille importante dont la source se trouve au Tibet.

Après vingt et une heures d'un périple dans une épave sans porte et des banquettes rudimentaires, me voilà arrivé à Rekong Peo. Ce sympathique village de montagnes niché à 2300 mètres d'altitude offre des vues saisissantes sur la vallée et constitue un point de transit pour le Spiti.

D'agréables parfums d'absinthe, de chanvre et de sève de pin vous accompagnent tout au long des balades dans les forêts et vergers environnants. Le village est verdoyant de plants de cannabis, cette plante médicinale bien connue qui produit, entre autres, isolants thermiques et

textiles de qualité, pousse naturellement en masse impressionnante dans tous les coins. Normale, elle est originaire de cette région et s'est drôlement acclimatée dans le monde entier.

De nouveau dans le bus pour 12 heures d'un voyage grandiose pour se rendre de Rekong Peo à Tabo, dans la vallée du Spiti.

Si les paysages du Kinnaur me semblaient immenses, ceux du Spiti sont tout simplement démesurés. La route longe la Sutlej au fin fond d'un d'énorme canyon ; on se croirait dans les entrailles de la Terre alors que l'on est entre deux et trois mille mètres d'altitude. Quand on est en haut des gorges, on ne peut en apercevoir le fond. Et quand on est au fond, on n'en voit pas les sommets qui semblent infinis. Je rencontre Aurélie et Chris, deux Françaises avec qui je passe d'agréables moments au Spiti. Cette région frontalière du Tibet est l'une des plus reculées et moins peuplées au monde. Ici les « djulé ! » remplacent les « namasté ! ». Les habitants se réclament de la culture tibétaine, ce qui se confirmera tout au long de mon parcours.

L'arrivée dans chaque village est indiquée par de grands portails aux motifs et couleurs traditionnelles, cela change de nos petits panneaux d'indication blanc et rouge à la française. Nous voilà à Tabo, ce village où règne le silence est réputé pour son monastère classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Et on comprend pourquoi. Ce chef-d'œuvre bâti en 996 ne paye pas de mine de l'extérieur. Mais les murs intérieurs de ses différents temples sont tout simplement sublimes et remarquablement bien conservés. Les photos sont strictement interdites, car les flashes endommagent les peintures. Pour admirer cette œuvre d'art unique par sa richesse de couleur et sa finesse, il faut donc faire le déplacement.

On peut également voir de nombreux chortens. Ces monticules de terre ou de brique sont une forme aniconique du Bouddha et de son enseignement. Ils contiennent parfois des reliques de ce dernier, ou le plus souvent, celles de lamas ou de maîtres bouddhistes. Dans d'autres cultures bouddhistes, on les appelle des stupas.

Nous grimpons de nouveau dans un quatre roues, direction Kaza. Encore une fois, un trajet de toute beauté ; plus nous avançons et plus la végétation se fait rare jusqu'à sembler absente. Les gorges étroites qui longent la Sutlej laissent place à d'immenses étendues où la rivière s'étire en de larges bandes grisâtres rappelant la marée basse des côtes atlantiques. Le tout encerclé, tantôt par des falaises, tantôt par de petits lopins de terre cultivable où se regroupent quelques habitations qui forment des hameaux.

À certains endroits, le temps semble avoir sculpté des cierges géants dans les falaises ainsi que d'abstraites cathédrales de roc qui ridiculiserait Notre-Dame-de-Paris de par leur majestuosité. Dans ces paysages désertiques, on se croirait sur la Lune ou sur Mars ; seuls le fleuve et les rares touffes de végétation nous rappellent qu'on est bien sur Terre. Kaza, la principale ville du Spiti, est notre point de départ pour nous rendre au village de Kibber.

Avant de monter au village, nous nous approvisionnons en fruits et surtout en tsampa, l'aliment de base des peuples de l'Himalaya, de la farine d'orge grillée qui dégage une étonnante odeur de praliné noisette, un délice. Pour la consommer, on la trempe dans du thé avec une touche de beurre. Ce sobre repas est tout bonnement délicieux et bien nourrissant.

Kibber est situé à 4200 mètres d'altitude. Il s'agit d'une ancienne étape sur la route du sel depuis le Tibet.

Nous arrivons en soirée en même temps que les bergers et leurs troupeaux d'ânes de moutons et de chèvres. Ici, à cause de l'altitude, chaque effort physique demande quelques instants pour reprendre son souffle. Je visite l'école du village dans la matinée ; il n'y a pas classe à cause de la neige, mais les profs sont réunis autour d'un fourneau brûlant fort appréciable. Pendant que les femmes tricotent des chaussettes en laine, je discute avec Gompo, l'un des profs, qui m'explique que la région abrite des léopards des neiges et des bouquetins bleus.

Dans la journée, nous allons visiter Chucham, un village encore plus reculé, tel un mirage entre ciel et terre. On y accède à l'aide d'une sorte de grand panier métallique en Tyrolienne qui glisse le long d'un câble pour traverser le précipice. À mi-chemin, suspendu dans les airs on peut admirer des vues uniques du canyon qui se trouve sous nos pieds.

Le lendemain, je vais vers le village de Gada, encore plus en altitude. Ici, pas besoin de lever la tête pour voir les sommets. Je suis face à eux, immobile et silencieux devant ces colosses enneigés. En arrivant dans ce village d'une quinzaine de maisons dispersées, je fais la connaissance de Monsgumpto. Ce jeune Népalais de quatorze ans veille à faire paître le troupeau du village. Il est seul pour diriger une cinquantaine de bêtes. Ânes, chèvres, moutons, vaches et quelques yaks composent le troupeau. Je m'assois un moment pour discuter avec lui. Il m'explique qu'il est venu ici avec son frère et que ses parents vivent à Kulu, une ville située à trois jours de bus. Il les voit de temps en temps à l'occasion.

Sur le chemin du retour, je m'arrête dans une maison isolée pour trouver de quoi déjeuner. J'apprécie une bonne tsampa et du yaourt de yak qu'une jeune fille de 10 ans me sert en souriant. Elle porte son petit frère dans le dos à l'aide d'un châle de laine blanc. Je repars en remerciant la maîtresse de maison qui donne le sein au petit dernier.

Le chemin du retour serra l'occasion d'apercevoir yaks, vautours, renards et diverses variétés de plantes. Des sentiers mènent à l'extrémité des falaises qui me permettent d'admirer un panorama époustouflant, plongeant sur la vallée, 800 mètres en contrebas. Les monts alpins me semblent à présent être des nains.

Rentré à Kibber, je fais part à l'aubergiste de mon souhait de me laver. Il me répond : « Bien sûr, dans une heure ce sera prêt ». Une petite mamie prépare un feu de bois dans un petit fourneau flanqué au milieu de la terrasse de l'établissement. Je l'accompagne ensuite jusqu'à un petit ruisseau à l'entrée du village pour remplir deux seaux d'eau que nous

ramenons à l'auberge. Un circuit de tuyaux traverse le fourneau de part et d'autre. On y verse l'eau glacée qui en ressort bien chaude, prête à être utilisée pour un bon dégrassage bien mérité.

En me savonnant, je prends conscience que le robinet d'eau chaude qui nous semble tout à fait ordinaire en Occident est en fait un véritable luxe. Une simple rotation du poignet suffit pour jouir d'une eau agréablement chaude, cela ne prend qu'une fraction de seconde et ne demande aucun effort. Ici, c'est une autre affaire.

Après une nuit glaciale, je me décide à quitter ce magnifique environnement pour me rendre au village de Ki. Avec ses 150 moines, le monastère Ki Gompa est le plus grand du Spiti. Le monastère est construit sur une butte, du coup on a l'impression qu'il sort de terre. J'y suis accueilli par le cuisinier qui me sert un thé au beurre pour me réchauffer. Cette boisson traditionnelle de l'Himalaya est composée de thé noir, d'herbes, de beurre et de sel. La première gorgée peut surprendre, mais très vite, je raffole de cette boisson qui sort de l'ordinaire.

L'hôtel du temple est rempli de tormas, de petites figurines réalisées à partir de tsampa et de beurre. Les moines les façonnent pendant les cérémonies d'offrandes, les pujas, généralement toutes les deux semaines. Selon la branche du bouddhiste, elles peuvent avoir différentes significations. Pour certaines, il s'agit de représentations de divinités qui sont ainsi faites comme cadeau à ces dernières. Dans d'autres traditions, les tormas sont détruits quelques jours après leur confection pour rappeler l'impermanence de toute chose. Enfin, celles de grande taille sont réalisées lors de Losar, le Nouvel An tibétain.

Je passe la nuit dans le monastère avant de faire une halte à Kaza et revenir sur mes pas pour aller à Dankar. Après une heure de bus et dix kilomètres à pied sur une pente bien raide, me voilà au village de Dankar.

Son monastère vieux de 1200 ans, quand même, est construit au sommet du village sur une corniche rocheuse trouée de toute part. Au-dessus du monastère se trouve un fort en ruine qui appartenait aux rois Nono, l'ancienne population du Spiti. Aujourd'hui, les paysans s'en servent pour stocker le foin. En redescendant au village, je m'arrête pour discuter avec un paysan qui s'affaire à la tonte annuelle de ses chèvres. Les pauvres bêtes ne font pas les fières avec les quatre pattes en l'air.

Au monastère, un lama m'initie à la réalisation de bougies en beurre, en commençant par la confection des mèches avec de la laine. Par la suite, je m'essaye à la réalisation des timoks. Ce sont des pains torsadés cuits à la vapeur, originaires du Tibet. Le lendemain, j'apprends à faire la thukpa, une soupe de pâtes tibétaine. Puis, quelques instants plus tard, un lama joue un coup de trompette pour annoncer le souper. Les petits moinillons accourent de toute part.

J'accompagne Aurélie et Chris au Dankar Tso, le lac qui fournit le village en eau. En ce lieu, le silence est roi et les collines, tachetées de verts buissons, se succèdent indéfiniment avec les monts himalayens en arrière-plan. Le temps est clair, nous pouvons contempler le Mane Rang, un mont qui culmine à 6593 mètres.

Dans l'après-midi, je cherche un chemin aisément praticable, ceci en prévision de mon départ du lendemain. En effet, la pente est raide et le sentier longe la falaise par endroit. Je souhaiterais juste éviter qu'on me retrouve tout sec. Je m'arrête un moment au bord d'une petite chute d'eau qui éclabousse les pousses de menthe environnantes, répandant ainsi leur délicat parfum. Juste à côté se trouve un troupeau de chèvres naines dont le poil angora forme des dreadlocks qui leur donnent des allures de rasta. En face, la majestueuse vallée du Spiti, baignée par le soleil. C'est une terre rude aux paysages à couper le souffle, au sens figuré comme au sens propre. Ici, on a simultanément les lèvres gercées par le froid et le nez craquelé, brûlé par les rayons ardents de notre étoile solaire.

Cette enclave tibétaine, dont la coutume veut que le deuxième fils de chaque famille devienne moine, est une splendeur où les chants de mantra résonnent au fond des monastères accompagnés par les clochettes des moulins à prières.

Me revoilà dans le bus pour retourner à Rekong Peo, au Kinnaur. Un jeune bambin tombant de fatigue finit sur mes genoux. C'est la deuxième fois en deux semaines et l'espace d'un instant, je m'imagine papa. On verra ça plus tard.

Après une rapide halte à Rekong Peo pour saluer Nekadji, le manager du centre vipassana de Dharamkot que j'avais rencontré deux semaines plus tôt, je repars pour Dehra Dun. Avec ses 530 000 habitants, Dehra Dun est la capitale de l'Uttarakhand, l'État au sud de l'Himachal Pradesh. Des bus ultra-méga-blindés à donf, c'est un euphémisme, et des vaches à tous les coins de rue ; pas de doute, me revoilà bien en Inde ! Toute cette agitation ne donne pas envie de s'y attarder.

Toutefois, Clement Tow, une enclave qui abrite une importante colonie de réfugiés tibétains, vaut vraiment le déplacement. C'est dans ce quartier, qui forme carrément une cité à la périphérie de la ville, qu'est bâti le monastère Mindrolling. Tout est construit à grande échelle dans ce monastère où vivent et étudient 350 moines. Par chance, j'arrive deux jours avant le solstice d'été qui est également le jour d'anniversaire de Padmasambhava, l'homme qui introduisit le bouddhisme au Tibet au huitième siècle de notre ère. C'est le saint le plus vénéré par cette branche du bouddhisme.

Du coup, pendant trois jours, plusieurs heures de pujas se succèdent quotidiennement. Les chants tibétains de 350 moines accompagnés d'une trentaine de tambours, de trompettes, de timbales et d'un instrument qui donne un son similaire à la cornemuse. Le tout donne un concert magnifique, hors du commun.

Bien sûr, l'Inde ne serait pas l'Inde sans ses habitants et leurs multiples traditions et coutumes. Après la culture tibétaine, je découvre Vârânasî, le cœur de l'hindouisme, enfin,

l'un d'entre eux. L'hindouisme a d'innombrables lieux et villes sacrés, mais Vârânasî fait l'objet d'une ferveur particulière.

Cette ville, autrefois appelée Bénarès, est l'une des plus anciennes cités constamment habitées au monde. Datant de 1200 ans avant J.C, elle n'abrite pourtant aucun monument de plus de 200 ans parce qu'elle fut rasée plusieurs fois par les empereurs moghols. Pour les hindous, elle revêt un caractère particulièrement sacré, car, selon la tradition, si on meurt à Vârânasî, on est automatiquement libéré du cycle des réincarnations.

La ville est célèbre pour ses ghâts, des séries de marches qui descendent jusqu'au fleuve, afin d'y faire toilettes et pujas quotidiennes. Tous sont situés sur la rive ouest du Gange, pour faire face au lever du soleil et saluer le dieu Surya lors des rites matinaux. Sur les ghâts de crémation ont lieu les cérémonies d'adieu. Selon la tradition de l'hindouisme, le corps du défunt doit brûler pendant trois heures avant d'être jeté dans le fleuve. Environ 250 corps sont brûlés chaque jour sur ces ghâts réservés aux hindous. Il existe quelques exceptions. Les femmes enceintes, les lépreux, les personnes mortes suite à des morsures d'un serpent et les bébés ne doivent être brûlés. On considère qu'ils ont été punis par Dieu et ne peuvent être purifiés par le feu de la crémation. Du coup, leurs corps sont enlacés de grosses pierres et sont jetés tels quels dans le Gange. Souvent, les corps remontent, tel le cadavre bleu d'un bébé que j'aperçus juste à côté d'un homme bien vivant qui se lavait les dents dans le fleuve gris, sans se soucier du petit corps flottant à côté de lui.

330 millions, c'est le nombre de divinités que compte le panthéon hindou. Il me semble qu'ils résultent d'un anthropomorphisme de la nature et de ses différents aspects. Par exemple, la divinité Ganesh est la personnification de l'intelligence et du savoir. La déesse Kali symbolise la destruction, et ainsi de suite pour tout ce qui existe.

Les hindous font au moins une puja par jour, un rituel d'offrande constitué la plupart du temps d'encens, de nourriture et même de bonbons qu'ils déposent aux pieds de la statue de

tel ou tel dieu. C'est pour cela que l'on trouve des temples partout ainsi que des modèles miniatures à tous les coins de rue. Sous les arbres, dans les bus, dans les magasins, derrière le comptoir-caisse, ainsi que chez l'habitant quand il en a les moyens. Avec ses 900 millions de fidèles, soit 80 % de la population indienne, l'hindouisme est la troisième religion la plus pratiquée au monde.

Dans les rues de Vârânasî, je croise souvent d'aimables sâdhus, des hommes qui ont renoncé à tout pour se consacrer entièrement à la libération de leur âme. Tout comme d'autres religions, l'hindouisme croit à la réincarnation de l'âme. Lorsque l'on meurt, on se réincarne dans un embryon humain, dans un chat, une fourmi ou tout autre être vivant, et ce, indéfiniment. L'abnégation et les pratiques ascétiques des sâdhus visent à s'extraire de ce cycle des renaissances. Ils vivent de mendicité et se livrent à toutes sortes de rituels. Cette tradition du renoncement date de plusieurs millénaires et se perpétue encore aujourd'hui dans toute l'Inde.

En vagabondant le long des ghâts ou dans les ruelles de la ville, j'ai vraiment l'impression d'être à une autre époque, dans un autre monde, il y a vraiment quelque chose de mystique dans l'atmosphère de ce lieu unique. Tous les soirs a lieu sur les ghâts une grande cérémonie qui rassemble les habitants de Vârânasî, la ganga aatri. Il s'agit d'une puja en l'honneur du Gange. Des prêtres vêtus de soie effectuent divers rituels face au fleuve, le tout accompagné de musique classique indienne.

Vârânasî est également réputée pour ses saris de soie. Il faut en moyenne dix jours de travail pour confectionner un sari. La taille standard est de cinq mètres de long.

À une demi-heure en rickshaw, on accède à Sarnath. C'est ici, il y a 2500 ans, que Bouddha fit son premier sermon sur la voie du milieu, en expliquant à ses cinq premiers disciples l'octuple noble sentier menant à la fin de la souffrance.

Après une semaine incroyable à Vârânaśî, je fais mon sac à dos pour aller à Bodgaya, au cœur du Bihâr. Cette région située dans la plaine gangétique faisait autrefois partie d'un grand empire, celui de l'empereur Ashoka. Aujourd'hui, c'est l'un des États les plus pauvres de l'Inde. Célèbre de par le monde, ce village du nord de l'Inde attire les touristes du monde entier. Ils ne viennent pas pour la chaleur suffocante ni pour les confiseries raffinées au sésame. Non, pas du tout.

C'est à cet endroit, vers l'an 500 avant Jésus-Christ, que le prince Siddhârta Gotama, après plusieurs années de recherches intensives, redécouvrit le Dhamma et se délivra du cycle des réincarnations.

Le mot Dhamma, qui se dit Dharma en sanskrit, a développé de nombreuses significations au cours des siècles. Il désigne ici la loi de la nature qui régit l'univers et tout ce qui s'y trouve. L'expérience personnelle des caractéristiques fondamentales de l'existence permet de développer la compréhension de cette loi universelle. Cette sagesse mène à la fin de la souffrance. On se délivre du cycle des renaissances. De tout temps, cette loi est toujours là, mais demeure inconnue aux yeux des hommes. Lorsqu'un être redécouvre cette loi, on dit que c'est un bouddha, un être éveillé à la réalité profonde de l'existence.

Le prince Siddhârta partagea sa sagesse de façon très claire. Des milliers de gens bénéficièrent et continuent aujourd'hui encore de bénéficier de ses enseignements qui se résument par ces trois mots : *shila*, la moralité, *samâdhi*, la concentration de l'esprit, et *paññā*, la sagesse qui permet de libérer l'esprit de toutes ses souillures.

Le temple Mahabodhi marque l'emplacement où Gotama devint Bouddha. Au pied de l'édifice siège un énorme ficus religiosa. Cet arbre serait le descendant de celui sous lequel le prince des Shakyamuni atteignit l'éveil. Ce village revêtant une importance particulière, chaque délégation bouddhiste du monde possède son monastère ou son temple dans les environs, tous plus beaux les uns que les autres.

De nombreux villages se trouvent à la périphérie de Bodhgaya, le temps semble s'y être arrêté. Les champs sont labourés par la traction animale, les enfants jouent aux billes, les toits de paille d'or réfléchissent les rayons du soleil dès l'aurore, et les murs de torchis sont recouverts de centaines d'empreintes de mains couleur brun clair. Non, ce n'est pas le nouvel art déco indien, ces bouses de vache aplaties et collées à la main sont disposées ainsi sur les façades pour sécher au soleil, elles seront ensuite utilisées comme combustible. Une excellente alternative au bois coûteux pour préparer un bon feu.

Chapitre 11

L'escale thaïlandaise

Mon visa expire bientôt, je m'envole donc pour la Thaïlande *via* Calcutta pour donner un coup de main dans un camp de réfugiés près de la frontière birmane. Avant mon départ, j'avais pris contact avec une organisation qui recherchait des bénévoles pour enseigner l'anglais.

Arrivé à Bangkok, je suis sous le choc !

Des bus tout neufs avec des portes et des sièges individuels, comme chez nous. Dans le centre-ville, pas de déchets, pas de vaches ni les bouses qui vont avec, les gens sont habillés à l'occidentale, les gratte-ciels dominant l'horizon, tout est clean, on croirait l'Europe. J'ai déjà un sentiment de nostalgie pour le sous-continent indien. Les statues des dieux et déesses hindous sont remplacées par des portraits du roi et de la reine, et les temples sont remplacés par des maisons à esprits.

Au royaume de Siam, il existe une croyance multimillénaire selon laquelle les arbres, les plantes et l'eau sont habités par des esprits. Lorsque des hommes s'installent sur un terrain et qu'ils détruisent les plantes, cela peut fâcher les esprits, car ils endommagent leur habitat. Les hommes construisent donc des maisonnettes à esprits pour que ces derniers puissent y élire domicile. Cela ressemble à une cabane à oiseau qui peut aller de la simple maisonnette en bois jusqu'au véritable palace miniature.

Après une nuit à Bangkok et la visite de Chatuchak, le plus grand marché du monde, je prends un bus de nuit direction Mae Sot à la frontière Birmane. C'est ici que je rejoins

Henry, un fermier thaïlandais qui travaille également pour les réfugiés birmans. Un petit homme maigrichon à l'énergie débordante. Il me conduit à Mae La, un camp de réfugiés birman où 60 000 personnes sont agglutinées les unes sur les autres. La plupart sont karen, les autres sont originaires d'ethnies montagnardes. Ils ont fui les combats qui opposent la résistance karen et l'armée birmane, de l'autre côté de la frontière. La totalité des habitations est réalisée en bambous, dans le style traditionnel karen.

À l'extérieur du camp, à proximité de Mae Sot, se trouve un centre d'accueil où vivent une vingtaine d'adolescents birmans. Ici, ils ont une vie un peu plus ordinaire. Ils vont à l'école en ville, apprennent le thaï et effectuent des travaux agricoles le soir et les week-ends. Le bâtiment se trouve au milieu des rizières et des champs de canne à sucre. Quelques bananiers poussent ici et là. C'est ici, avec ces jeunes très accueillants, que je vais apprendre la culture karen en conversant en anglais.

Le soir de mon arrivée, une fois la nuit tombée, nous entendons soudainement de gros bruits sourds, tout le monde se précipite dans la cour. On m'explique qu'il s'agit des bombardements qui résultent des affrontements entre la résistance et l'armée. La ligne de démarcation est très proche et ce qui se passe là-bas, c'est vraiment moche

Malgré les conditions de vie loin de leurs familles, les jeunes du camp gardent toujours le sourire. Henry, le Thaïlandais avec qui je travaille, me fit la surprise de m'emmener à une cérémonie karen, de l'autre côté de la frontière, en traversant la Moie, la rivière qui fait office de barrière entre les deux pays.

La vie suit son cours malgré les bombes déchaînées et j'apprécie le temps passé avec ces orphelins de la liberté. Bien sûr, le travail de réinsertion réalisé ici est important, mais on doit faire ça parce que des gens à l'esprit avide et tourmenté ont des positions qui influencent la vie de peuples entiers. Si ces gradés avaient un esprit rempli de bonnes intentions, il n'y aurait ni guerre ni exode. Vous aurez beau changer de dirigeant, si celui-ci est habité par les mêmes

desseins malsains, il n'y aura aucun changement. Inutile de changer de dictateur si celui-ci devient un homme juste, soucieux du bien de son peuple, n'est-ce pas ?

Il existe bien des moyens pour apaiser l'esprit et ainsi rendre un homme plus désireux de faire le bien plutôt que de répandre le feu. Personnellement, je connais la méditation vipassana que je pratique et j'ai pu observer les changements positifs qu'elle apporte, non seulement en moi-même, mais également sur de nombreux autres individus que j'ai rencontrés ces derniers mois. Si l'être humain n'entreprend pas un travail sur lui-même, la confusion et les guerres continueront indéfiniment.

Je contacte Claudius de l'association vipassana suisse et lui fais part de mon souhait de m'investir durablement dans le centre. Je fais mes adieux aux enfants de Mae Sot puis prends l'avion pour la France.

Cinq mois plus tôt, je ne voyais pas l'utilité de quitter l'Europe et son confort. Aujourd'hui, je me dis qu'un voyage de quelques mois avec une bonne préparation et dans de bonnes conditions est plus formateur et enrichissant que toute une vie de routine. Attention, un vrai voyage qui favorise la découverte et l'émerveillement. Pas une pseudo-excursion chronométrée à la seconde près où on reste seulement entre touristes dans des lieux justement touristiques. Pour s'imprégner du pays que l'on découvre, il est préférable de partir seul, avec un semblant d'itinéraire, mais sans un emploi du temps fixe prédéfini, à part bien sûr les dates d'arrivée et de départ. Dans ce laps de temps, l'idéal est de se laisser guider au gré des rencontres et du feeling.

Chapitre 12

Familles

De retour chez les Gaulois, je passe du bon temps avec ma famille chérie puis retourne à Mont-Soleil. Claudius me propose de servir en tant que manager du centre. Au début, je n'aime pas vraiment cette idée. Parfois, certains nouveaux étudiants ressentent une forme d'admiration envers les enseignants de méditation. Il y a un truc légèrement similaire envers les individus qui ont certaines fonctions au centre. De plus, dans un centre vipassana en Inde, j'avais remarqué que quelques individus avaient développé de l'attachement à leur position. Cela me fait peur, mais Claudius, avec son grand calme habituel, réussit à me mettre à l'aise, et je m'y fais progressivement.

À Mont-Soleil, les stages s'enchaînent les uns après les autres. Les étudiants arrivent le mercredi vers quatorze heures, étudient la nature de leur corps et de leur esprit pendant dix jours puis repartent le dimanche matin. Cela nous laisse trois jours, jusqu'au mercredi suivant, pour préparer l'accueil des prochains arrivants.

Les cours sont pleins trois mois à l'avance et il y a de longues listes d'attente. Un projet d'agrandissement prévu depuis longtemps prend forme au printemps 2011. Damien, un méditant que j'avais rencontré un an auparavant, rejoint l'aventure. Il a été architecte pendant vingt ans, donc la construction, ça le connaît. Damien est une aide précieuse pour le centre en cette période de changement. Il assiste Vivien, un autre architecte bénévole, pour la réalisation des plans, supervise les travaux et assiste aux réunions de chantier.

Les semaines filent à toute vitesse, jamais le temps de s'ennuyer. On met la main à la pâte et on se fend la poire ; entre les cours on se confectionne de délicieuses tartes, des crêpes et des pizzas. Parfois, ça ronfle pendant la session de méditation de deux heures et demie, l'estomac encore plein du festin dont on s'était resservi !

On reçoit souvent la visite de Claude et Christiane, des amis qui habitent quelques pâtés de maisons plus loin. Ils s'investissent beaucoup dans la gestion du centre et nous invitent

souvent pour manger un morceau avec eux. Ils travaillent avec des personnes atteintes d'un handicap mental. Ils me proposent de travailler avec eux deux semaines, histoire que je me fasse un peu d'argent. Je suis très à l'aise au milieu de ce beau monde. Chaque individu a un handicap mental différent, mais tous s'expriment ouvertement et sans retenue, j'adore ça. Ils me parlent avec une telle franchise, sans aucune forme de soi-disant bonnes manières et ne tentent pas de dissimuler leurs sentiments et leurs émotions derrière un masque pétrifié. Je suis touché par tant d'authenticité.

Avec le temps et les fous rires qui se succèdent, j'apprécie grandement le temps passé dans leur foyer. C'est si chaleureux que je m'y sens comme emmitouflé dans un plaid. On a aussi la visite de Fred de temps en temps, un mec du voisinage qui a le sentiment de retrouver ici une deuxième famille.

Régulièrement, je prends une semaine de vacances pour rendre visite à mes proches qui sont loin, en Lorraine. J'aime le Jura suisse et ses forêts de chênes, mais je n'oublie pas mes racines, ma terre natale et ses collines.

Douce France

Cher pays de mon enfance

Bercée de tendre insouciance

Je t'ai gardée dans mon cœur !

Mon village au clocher aux maisons sages

Où les enfants de mon âge

Ont partagé mon bonheur

Oui je t'aime.¹⁴

¹⁴ *Douce France*, Charles Trenet.

On fait de longues marches en forêt avec maman et son fidèle Jojo. Avec Papa, c'est plus sportif : tous les dimanches, c'est matinée vélo.

Je rends aussi visite à Papi et Mamie Deschamps qui m'invitent toujours à souper. Mamie Francine a le cœur sur la main, sa spécialité, c'est le rôti de bœuf bien saignant. Elle excelle également pour le poulet-purée et les papillotes de saumon au fenouil, c'est succulent ! La pauvre Mamie se plie toujours en quatre, et avec Papi Camille atteint d'Alzheimer, ce n'est pas de la tarte.

Quand je m'éloigne du centre pour un week-end, c'est pour le passer en compagnie de Saudara à La Toure-de-Peilz, au bord du lac Léman. Sa douceur et sa délicatesse m'attirent comme un aimant. On passe de longues heures dans la nature, et à la maison, on se régale de mangues bien mûres. Saudara m'initie aux saveurs asiatiques et aux épices exotiques. Le riz gluant au lait de coco, les currys à la citronnelle et au galanga, sans oublier la soupe de haricots mungo. Elle te prépare tout ça en un tour de bras, et c'est toujours meilleur qu'au resto.

1^{er} décembre 2010. Cela fait maintenant un an que je suis à Mont-Soleil. Je me sens bien ici. J'écris une lettre à mes parents avec qui je souhaite partager ma joie :

Papa Maman, mes chers parents.

Je dois passer aux aveux. Voilà, je suis tombé amoureux.

Vous la connaissez, cela fait longtemps que je l'ai rencontrée.

Elle s'appelle la Vie, et je l'ai dans la peau.

Je me réveille chaque matin, émerveillé comme un bambin.

Enchanté de chaque journée, je dis merci quand vient la nuit.

Je m'endors l'esprit apaisé, plein d'enthousiasme pour le jour qui suit.

À la veille de mes vingt-trois ans, je croque la vie à pleines dents,

Me régaland de ce fruit impalpable, à la saveur incomparable.

Et ce n'est pas près de s'arrêter, je ne risque pas de m'en lasser.

Ce bonheur qui m'habite, sur cette Terre en orbite,

Je ne désire pas le garder, mais souhaite vous le partager,

Vous mes parents, à qui je dois tellement.

La vie est bel et bien un cadeau, je ne m'étais pas trompé.

Un jour, Lilian, un méditant qui vient souvent servir au centre, me demande si je commence à me sentir comme chez moi ici. J'explose de rire. Ici, je me sens plutôt comme dans un campus universitaire. Chez moi, il n'y a pas de règles et si je veux me promener à poil de la salle de bain à la chambre, cela ne pose de problèmes à personne. Lilian me répond : « Tu sais Antoine, avec les règles, les gens arrêtent de penser, je sais de quoi je parle, je suis avocat ! » Il est vrai qu'il y a beaucoup de règles au centre, et chaque participant s'engage à suivre le code de discipline pour la durée du stage. Au début, on suit ces règles parce qu'on nous le demande, puis progressivement, on comprend qu'elles nous sont bénéfiques. Elles ont été établies au fil des années afin d'éviter toute distraction pour les étudiants et ainsi optimiser au maximum les dix jours de cours. Au centre comme en société, il est important de ne pas suivre les règlements aveuglément, il faut les analyser afin de les comprendre par soi-même. Si un doute subsiste, il est préférable de poser la question aux personnes désignées.

En tant que manager, je dois veiller à ce que le code de discipline soit respecté par l'équipe de bénévoles, ainsi qu'entre les séminaires, quand le centre accueille seulement quelques volontaires pour aider à l'entretien du bâtiment et des diverses fournitures. Je souris lorsque je constate un écart au règlement. Souvent en effet, j'ai l'impression de me voir il y a de cela un an. Parfois, je dois être ferme et si la personne face à moi ne comprend pas, je lui demande d'aller voir l'enseignant qui lui expliquera.

Un jour, alors que je tente de calmer une dispute qui éclate entre deux anciens étudiants qui participent au chantier, je me surprends à penser ainsi : « Mon Dieu, mais ils font quoi pendant les heures de méditation ? » Aurai-je développé une forme d'ego par rapport au changement de mon état d'esprit ? Décidément, il revient toujours à la charge celui-ci. Pour progresser sur ce sentier, il ne suffit pas de méditer, il faut constamment s'examiner. Il est peut-être temps que je prenne un peu de recul. Un beau voyage bouscule les convictions, nos impressions et permet d'observer sous un autre angle les habitudes que nous avons.

Le Myanmar m'attire, mais il faut que je trouve un boulot pour remplir ma tirelire. Par chance, mon ami Patrick me parle de sa mère et de sa sœur qui tiennent une buvette dans les Alpes valaisanne, à Trient. Les contacts sont faits, je commencerai en juillet.

En attendant, la vie suit les cours au centre et les travaux avancent. Un hall de méditation plus grand, des chambres toutes belles et des salles à manger spacieuses et lumineuses. Le bâtiment a désormais une capacité de soixante étudiants par stage, plus une dizaine de bénévoles, soit l'équipe de cuistots, les enseignants et les managers. Marie, une ethnologue passionnée, nous a rejoints au bureau avec Damien. Cette touche féminine est la bienvenue et son chaï au lait de riz est bien goûteux. Ils gèrent bien ces deux-là, je suis content qu'ils soient là.

Je prends le large pour les Alpes en passant par Lausanne puis Martigny pour finir à Trient. Je suis accueilli par Mireille, la maman de Patrick. Le courant passe instantanément, il faut dire qu'elle n'est jamais survoltée :

« Bonjour Madame, vous allez bien ?

- Mais bonjour ! On se tutoie, hein ?

- Avec plaisir ! »

Elle m'emmène voir Aline qui est déjà en poste depuis début mai. Nous montons un bon quart d'heure en voiture depuis le patelin, puis terminons la montée à pied. Nous traversons

une forêt de mélèzes, de myrtilles et de champignons frais. Puis soudain, à l'orée du bois, le glacier du Trient se dessine, je suis stupéfié. Il est éblouissant avec sa langue givrée qui s'étire dans la vallée. Face à lui, la buvette au pied des flancs épurés.

Ça y est, nous y sommes. Aline, la sœur de Patrick, s'active aux fourneaux. Ici, on sert de la bonne pitance ! Croûtes au fromage d'alpage, fondues classiques et fondues locales à la tomate. Sans oublier les fameuses *gencives de porc* et leur salade mêlée. L'assiette valaisanne fait également un tabac. Elle consiste en un assortiment de viande séchée, de saucisson, de fromage, de lard et de pain de seigle AOC. En dessert, c'est bien sûr la tarte aux abricots du Valais, la spécialité d'Aline, un délice léger fait maison qui permet de se faire plaisir tout en gardant la ligne. Ceux qui en reprennent une seconde fois ont bien raison.

Mireille travaille avec nous tous les jours et Blaise, le chéri d'Aline, vient donner un coup de main le week-end. Je me sens bien avec eux, l'ambiance est familiale. Même lors des coups de bourre, c'est toujours très jovial. Pendant les rushs entre 11 h et 15 h, on court dans tous les sens et la journée passe sans que je m'en rende compte. Le compagnon d'Aline est toujours détendu, à l'aise Blaise...

Le soir, on se retrouve à la maison et on partage un bon souper, toujours préparé avec les légumes frais du potager. Patrick entretient des plans de choux, betteraves, salades, poireaux, oignons et aromates. Sans oublier les fraises, framboises, cassis et quelques patates. Un privilège sans égal. Il semble que le summum du luxe de notre monde mécanisé à grande échelle soit l'accès à des légumes cultivés local, à la main, sans trace de pesticides qui sentent le macchabé. Bref, le quotidien de nos anciens.

Suite au visionnage d'une émouvante vidéo sur les free-hugs¹⁵, je demande à Aline si elle serait d'accord de reproduire l'idée à la buvette. Elle accepte et je me lance dans la confection

¹⁵ Cela consiste à se promener dans des lieux publics en brandissant un panneau sur lequel est inscrit « free-hugs » (câlins gratuits). Les passants qui le souhaitent peuvent ainsi se faire étreindre quelques instants. Le but de cette action est simplement de partager de l'affection avec autrui, en réponse à la morosité et au mutisme des grandes villes.

d'un beau panneau bien coloré : « Ici, free-hugs (câlins gratuits). » Ça marche surtout avec les touristes anglophones.

En effet, la buvette est installée sur le tour du Mont-Blanc qui s'effectue généralement en sept jours. Du coup, des vacanciers du monde entier passent par-là, des gens charmants et souriants. Quand Mireille n'a pas les mains dans la vaisselle, elle se joint à moi pour les free-hugs, et ce, avec un beaucoup de zèle. Ici, à la buvette, on vous accueille les bras ouverts !

Un soir, après la fermeture de notre petite gargote, ma petite mamounette m'annonce qu'elle vient de se faire diagnostiquer un cancer au péritoine, oh nan ! Après Papa et la leucémie, c'est au tour de Maman, putain de maladie ! Je tente de la rassurer et de rester optimiste, Papa s'en est sorti, tu verras, toi aussi.

À la montagne, derrière le comptoir, j'ai souvent mes parents en tête quand soudain, Aline me demande : « Dis Antoine, tu pourras me rappeler ce soir que je dois racheter des œufs chez la fermière ? » Ce à quoi je réponds : « Certainement, il faut juste que je pense à m'en souvenir. »

Les jours de pluie, c'est plutôt calme. Entre deux nettoyages, on papote bien avec Aline. Elle me raconte ses périples en Inde et en Asie, puis me demande comment ça se passe au centre Vipassana :

« Alors Antoine, t'es bouddhiste ?

- Non, j'ai été baptisé, donc bien que je ne sois pas pratiquant, techniquement, je suis chrétien.

- Mais au centre, vous pratiquez l'enseignement de Bouddha pourtant.

- Oui, exactement. »

À Mont-Soleil, les participants s'engagent à observer *shila*, la moralité qui est la base de l'enseignement c'est-à-dire ne pas mentir, ne pas tuer, ne pas voler, s'abstenir d'intoxicants et d'inconduites sexuelles. Dans les limites du centre, cela signifie se retenir de toute pratique sexuelle. Les trois premiers jours, les étudiants pratiquent anapana pour accroître leur

samadhi, la concentration de l'esprit. Enfin, ils apprennent vipassana pour développer *pañña*, la sagesse qui libère l'esprit de toutes ses négativités. Voilà c'est tout, rien d'autre n'est enseigné ni pratiqué au centre vipassana.

Des individus de toutes confessions viennent suivre les cours. Quand ils rentrent chez eux, on ne leur demande pas d'abandonner leurs croyances. Peu importante la religion, tout le monde peut effectuer un travail sur soi. Il y a des gens qui volent et mentent à longueur de journée tout en se disant bouddhistes. Certains ne font aucun travail d'introspection sur eux-mêmes et se disent des dévots du Bouddha. Selon les différentes branches du bouddhisme, il y a des rites, des cérémonies religieuses et des divinités. Sans les remettre en question, tout cela est mis de côté au centre de méditation pour la simple et bonne raison qu'ils sont inutiles pour obtenir des résultats. Ici, seule la compréhension qui résulte de l'expérience personnelle compte. Notre corps et notre esprit suffisent pour marcher sur les pas de l'Éveillé.

Chapitre 13

La Terre d'or

La saison à la buvette se termine, déjà. Un gros hug à tous mes amis et hop ! On y va. Petit détour habituel dans les Vosges pour profiter de ma famille et me détendre avec Leyla. Comme Lily, Leyla a embarqué pour des études à l'IFSI, elle souhaite devenir infirmière. Allez moussaillon, bon courage, tu vas en traverser des tempêtes ! Mon amie comprend par quoi je passe avec la maladie de Maman : son père se bat depuis trente ans contre un cancer de la gorge. Heureusement, sa petite femme s'occupe bien de lui. Abi, la maman de Leyla, est une crème assaisonnée de gaîté, toujours la banane !

Ma génitrice non plus ne se laisse pas abattre par le mal qui la ronge. Chimios, perte de cheveux et nausées. Elle aussi est bien entourée. Un mari dévoué, des enfants qui se passent le relais et des amis, des vrais.

Un gros bisou et zou ! Me voilà à Rangoon, la capitale historique de la Birmanie. Je retrouve un petit air venu des Indes, mais la culture est bien différente.

Les moines bordeaux remplacent les sâdhus et les stupas en or sont plus nombreux que les temples hindous. Je visite la splendide pagode Shwedagon. Quatre portails aux points cardinaux gardés par des lions colossaux vous mènent sur la terrasse principale *via* de longues marches couleur d'opale. Au sommet, l'effervescence et la dévotion sont intenses. Les passants font des offrandes à Bouddha et aux esprits. D'autres méditent en tailleur sous un abri. Et au milieu de tout cela, Shwedagon, l'immense. D'après la légende, elle renferme huit

cheveux de l'Éveillé. Ce qui est sûr, c'est qu'ici, comme au Temple d'or d'Amritsar ou sur les ghâts de Vârânasî, la ferveur crée une atmosphère particulière.

Après la découverte de quelques villages, notamment celui de Pyawbwegyi, et la visite fort inspirante de l'Inya Myaing Road, je me rends dans le Nord, à Sagaing. Sur cette colline, 9000 moines et nones de différentes traditions étudient et pratiquent le Dhamma. Un passant en moto me mène à une bonzerie de samanera. Les samaneras sont les jeunes moines, les novices.

Au Myanmar, la tradition veut que chaque fils revête la robe rouge pour quelques mois. S'ils sont inspirés et souhaitent alors continuer cette vie de renoncement, ils sont ordonnés moines à part entière vers l'âge de vingt ans et deviennent ainsi bhikkhu. Et nous en Occident, on a le service militaire. Pendant que certains apprennent les enseignements d'un saint, l'interdépendance et le respect de la vie sous toutes ses formes, d'autres apprennent à manier les armes et à tuer ! Tu m'étonnes après qu'il y est une telle différence de culture, de façons de penser et d'interactions avec autrui. Le vihara¹⁶ se trouve quelque part sur les sommets de Sagaing. Il est relié aux autres communautés *via* un réseau de chemins sinueux qui parcourent la colline.

Un escalier derrière le bâtiment mène un peu plus haut, dans un coin un peu reculé. À cet endroit se trouve une petite pagode avec des statues du Bouddha Gotama et de ses prédécesseurs. Sur le côté, des cellules de méditation ont été taillées dans la roche. Il y fait frais à l'intérieur, c'est idéal. En ressortant, si vous levez les yeux, vous pourrez contempler un paysage magnifique parcouru par la rivière Irrawaddy.

Je m'entretiens avec le Sayadaw, le moine responsable. Nous conversons en anglais à l'aide d'un interprète, Sona, un moine adorable. Je lui explique mon souhait de rester ici quelques jours afin de méditer paisiblement et visiter les environs. Le voilà qui me demande :

¹⁶ Vihara : monastère birman.

« Voudrais-tu devenir moine ? » C'est une opportunité que je ne peux refuser. Expérimenter la vie et le quotidien de la sangha me tente depuis longtemps.

Une date est décidée après quelques rencontres avec l'un des moines aînés de l'académie qui supervise le monastère. Le processus débute auprès des samaneras dans la cour centrale du monastère. Je m'agenouille devant le Sayadaw et celui-ci commence à me raser le crâne. Un couple de laïcs se tient à mes côtés. La femme à ma gauche et l'homme à ma droite. Ils tendent une serviette Némio entre leurs mains pour récupérer les cheveux tombants. Il me semble qu'ils sont ici pour symboliser mes parents. Une fois l'essentiel de la tonte effectué, un autre bhikkhu vient terminer le travail.

Puis, tous ensemble, nous nous rendons à l'académie. Tout d'abord, je dois être ordonné en tant que samanera, novice. Cela se passe dans le bureau du moine aîné avec qui j'avais déjà eu plusieurs entrevues. Il parle un anglais parfait, du coup, les explications sont faciles à comprendre.

Un Chinois est également présent pour se faire ordonner. Il étudie le bouddhisme à l'académie et a souhaité devenir moine le temps de son séjour au Myanmar. Nous avons donc été ordonnés ensemble, en même temps. Dans une chambre confortable, nous nous sommes agenouillés devant l'aîné, avec une statue de Bouddha en arrière-plan. Mes dayakas sont là eux aussi. Le dayaka - donneur - est un laïc qui fournit les besoins matériels aux bhikkhus, les robes, la nourriture et la médecine. Ils sont juste derrière moi, avec toute la panoplie : deux sets de robes, la ceinture et le bol à aumône. Nous répétons quelques mots pali puis allons dans l'arrière-salle afin d'abandonner nos vêtements de laïcs et nous emmailloter dans de grands carrés rouges. De retour dans la salle principale, nous nous agenouillons de nouveau et répétons quelques mots palis après l'aîné :

« Namō tassa bhagavato, arahato, samma sambuddhassa... » Nous prenons refuge dans le Bouddha, le Dhamma et la Sangha, puis nous prenons les préceptes et demandons des conseils pour marcher sur le chemin de la libération. Tout cela en pali.

Le moine aîné est désigné pour être mon tuteur et le Sayadaw sera mon précepteur. L'ordination en tant que samanera est achevée. Dans la foulée, nos aînés nous guident jusqu'au hall principal de l'académie pour faire de nous des bhikkhus, des moines à part entière, avec toutes les règles qui vont avec. Environ quinze autres moines nous rejoignent, y compris le superviseur de l'académie.

La Sangha commence à réciter le tipitaka. Leurs chants remplissent la salle tout entière. Notre tuteur nous prend un peu en retrait pour nous poser quelques questions formelles afin de s'assurer que nous étions aptes à vivre la vie d'un moine. La congrégation donne son accord pour que nous les rejoignons et la cérémonie d'ordination se clôt sur les psalmodies de nos frères.

Nous quittons le dôme pour immortaliser le moment avec le couple de dayakas. On me place au milieu, entre les deux époux, et comme à l'habitué lors d'une séance photo, je lève les bras pour poser mes mains sur les épaules de ceux qui m'entourent. Quand tout à coup, l'un des moines qui assistent à la scène fait les gros yeux et crie : « Ne touchez pas la femme ! » C'est l'une des 227 vinaya, les règles que je devais apprendre et observer en tant que bhikkhu.

Mon précepteur, le Sayadaw Uttara, était plié en deux, mort de rire. C'était drôle de le voir ainsi. Il est toujours très calme et tranquille, et en même temps, lorsque surviennent des situations drôles ou cocasses comme celle-ci, il est le premier à en rire. Ceci est le début d'une expérience inspirante et nourrissante au sein de la sangha.

La journée commence à trois heures, avec la valse de dizaines de gongs et cloches qui sonnent de partout pour nous extirper des bras de Morphée. Une demi-heure plus tard, ce sont

les chants des samanera qui emplissent le hall. Les moines theravadas ne prient pas, ils récitent le tipitaka, le canon pali, un texte mis par écrit au premier siècle avant notre ère. Ce dernier regroupe les enseignements du Bouddha. La journée, le timbre juvénile de mes frères résonne dans la cours, le sayadaw veille à l'ombre des frangipaniers qui diffusent leur divin parfum.

Vers 4 h, Sona me dit de me préparer pour aller mendier ma nourriture. Tout d'abord, je dois revêtir la partie supérieure de ma tenue d'une façon particulière, légèrement plus élégante. Mes frères enroulent ce simple tissu carré de manière à faire une manche pour chaque bras et même un col. Un vrai casse-tête au début. Heureusement je ne suis pas seul, mes camarades sont toujours ravis de m'aider à accomplir cette besogne. Puis nous partons, pieds-nus, le bol à aumône à la main et le regard baissé. Lorsqu'un moine va quêter son repas, il doit toujours regarder deux-trois pas devant lui et ne jamais lever la tête. Lorsqu'un laïc accomplit une bonne action en remplissant le bol de la robe rouge, ce dernier ne doit pas dire merci. Et si quelqu'un souhaite lui offrir des victuailles, il lui est interdit de dire non, même si son bol est déjà plein.

Il est d'usage pour les nones de préparer à manger pour les moines. Nous nous arrêtons donc dans plusieurs couvents. Heureusement, Sona est là pour traduire les échanges que nous avons avec les robes roses de tous âges. On parle du pays, de la culture, mais jamais de politique, puis nous repartons le bol toujours plus rempli.

De retour au monastère, je vais déposer mon bol dans le hall, devant la statue de Bouddha. Je suis un peu gêné, car les jeunes novices rapportent des bols à moitié pleins, avec principalement du riz. Et moi, le petit blanc, je me retrouve avec un récipient rempli au taquet, il fallut même utiliser deux sacs de plus pour y mettre les fruits et pâtisseries birmanes que j'avais reçus ! Tout cela est ensuite partagé par l'ensemble de la sangha, lors du festin de midi. On se retrouve tous vers 11 h. On mange en tailleur, sur des tables basses circulaires.

Différents mets traditionnels ont été disposés au milieu de la table. Des currys de légumes agrémentés de bœuf et de poisson, ainsi que du porc caramélisé. En dessert, c'est souvent de la crème glacée. Ça, j'aurai dû éviter.

Les torsions de mes intestins me réveillent en pleine nuit, je fonce aux toilettes et me vide d'une seule traite. Ce n'était pas juste une petite diarrhée, je pissais par le cul, littéralement. Ça paraît dégueu, pourtant je m'exprime au sens propre... Je passe la journée sur le trône et me couche complètement épuisé, une vraie loque. Le lendemain, ce n'est guère mieux, le porridge de riz à l'ail et les probiotiques n'ont rien arrangé. Je continue à me vider.

Puis, quand je me retrouve au fond du trou, je me rappelle soudain les dires de mon ami Claude. Il lui était arrivé la même chose en Inde. Un guérisseur lui avait conseillé de boire son urine. Pas la première miction du matin, un peu trop concentrée, mais les suivantes font l'affaire. Bon ben allez, tentons l'expérience. Je remplis un verre à moitié, et hop, dans le gosier. C'est chaud et honnêtement, pas aussi infect que je l'avais imaginé. Un peu comme un bouillon de volaille. Ben après cela, je ne suis pas retourné aux W.C de la journée, j'étais guéri. Youpi !

Mes dayakas souhaitent m'offrir un tour de Mandalay en voiture, c'est sympa, mais c'est le lendemain que j'ai le plus kiffé. Aung, un jeune habitant près du monastère, m'invita pour un tour en scooter jusqu'à Amarapura et son fameux pont en tek d'U Bein. La rotation de la Terre qui plonge progressivement cette région du monde dans la lueur des étoiles y est tout simplement sublime. Des bleus, des roses, des oranges, rouges et violets d'une diversité incroyable. On se rafraîchit avec un bon jus de coco puis retournons sur nos pas.

Je ne dispose que de vingt-huit jours sur cette terre magnifique, il me faut partir du monastère et reprendre la route. Pour quitter la sangha, il y a une réunion tout aussi officielle que lorsque l'on revêt la robe pour la première fois. Mon mentor et mon précepteur sont

présents, ainsi qu'un laïc que je ne connais pas. Il est là en tant que témoin, afin de s'assurer que je me retire de la communauté de mon plein gré.

C'est vraiment à contrecœur que je me défroque. Je suis bien ici, dans cet environnement et ce quotidien. Des conditions parfaites pour avancer sur la voie du Dhamma. La réunion commence et mon précepteur me demande d'un ton solennel :

« Souhaites-tu quitter la sangha ?

- Non.

- Je ne comprends pas, je croyais que tu avais pris la décision de partir.

- Oui, je dois partir, mais je ne désire pas quitter la congrégation. »

Je pense à Papa Maman, à ma famille et mes amis, je suis mis à nu, puis retrouve mon accoutrement de laïc. Maman a vu une photo que je lui avais envoyée, j'y revêts la robe rouge et suis entouré de deux nones. Le commentaire de ma maternelle fut : « Sympa ton nouveau déguisement. » Apparemment, elle ne réalisait pas l'importance que cela revêtait pour moi.

De Sagaing je me rends à Ingyinpin, en faisant un détour par Monywa. Train, bus et pour finir moto-stop, me voilà au monastère de feu Webu Sayadaw. Je suis accueilli et escorté par une horde de bambins super souriants, comme toujours au Myanmar. J'arrive devant le sayadaw qui est désormais en charge des lieux. Un homme charmant et très aimable.

Il me résume ainsi les enseignements de son défunt maître :

« Connais-tu les 227 vinayas ?

- Non.

- Aucun souci. Dès l'instant que tu t'assoies et observes simplement ta respiration, alors c'est bon, les 227 règles sont respectées. Quand tu marches, travailles, manges ou lorsque tu prends ton bain, est-ce que tu respirez ?

- Oui.

- Alors dans toutes tes activités quotidiennes, tu dois être conscient du souffle. Est-ce que cela nuit à ton voisin ou te coûte de l'argent ?

- Non.

- Donc rien ne t'empêche d'être conscient de ta respiration. Nul ne sait quand tu auras de nouveau la chance de naître en tant qu'être humain, c'est un cadeau rare et précieux. Tu as cette vie humaine et tu as le Dhamma, fais en le meilleur usage possible. Ne laisse pas la conscience de la respiration t'échapper. »

Le lendemain, je me réveille plié en deux. Je vais au cabinet pour me détendre, et là, oh ! Mon Dieu ! Non non ce n'est pas Shiva qui sort de mon phallus, mais des lames de rasoir. La veille, je m'étais retenu d'uriner dans le train pendant sept heures, balaise le sphincter.

Comme souvent en Asie, le train était sur-blindé et donc impossible de bouger. Le trajet devait durer cinq heures ; c'est après deux heures de retard que je me décidai à sortir par la fenêtre. Ah... le soulagement, la libération ! Résultat, une belle infection urinaire traitée aux antibiotiques.

Il paraît que c'est assez courant chez les femmes. Mesdames, sérieusement, je compatis ! En même temps, nous les mâles avons les coups dans les bijoux qui ne font pas du bien non plus.

Après quelques jours passés en compagnie des moines, je prends le large direction le lac Inle. Je m'endors dans le bus et me réveille au matin dans une ville fantôme. Des grandes rues sans un chat, des immeubles imposants, des boutiques vides, et ici, les gens sont beaucoup moins souriants. On me demande mes papiers et pourquoi je suis venu ici. Je suis en fait à Naypidaw, la capitale flambant neuve édiflée par le peuple, pour les généraux. On me met dans un bus pour Mandalay d'où je prends une correspondance pour Inle.

Me voilà au paradis, enfin presque. C'est calme, paisible. C'est fluide, c'est tranquille. Le temps semble être suspendu. Ça fait du bien après le tohu-bohu des grandes villes. Tout le

monde porte le longyi, un simple cylindre en tissu noué au niveau du nombril. Un vêtement de taille unique pour homme et femme. C'est tellement confortable.

Plusieurs villages sur pilotis jalonnent la rive. Il y en a aussi en plein milieu du lac, avec leurs jardins flottants et leurs boutiques pour touristes. Ici, on travaille la fibre de lotus. Une matière délicate qui requiert un doigté de fée. Oubliez les voitures et les scooters. Pour se rendre chez le voisin ou à la poste, un seul moyen de transport, la barque, de petites embarcations semblables aux gondoles de Venise. Comme la plupart des visiteurs, je loue les services d'un navigateur pour la journée. Je me laisse porter au gré du vent en admirant l'incroyable agilité des pêcheurs. Ils rament et pêchent en équilibre sur un seul pied. Leur dextérité est vraiment impressionnante, presque gracieuse.

Vers le crépuscule, lors d'une balade sur la berge, je me laisse porter par la bise en contemplant le couchant sur l'étendue paisible, quand soudain, je sens une agréable chaleur m'enrober le pied. Je viens de marcher dans une grosse bouse : « Ah merde ! » En effet... Eh oui, au paradis, les vaches aussi font caca. *Les poneys qui mangent des arcs-en-ciel et qui larguent des papillons à la place des étrons, ça n'existe pas.*

Le soir, je passe pas mal de temps avec les proprios de la guesthouse. Madame me fait une démonstration pour réaliser un curry birman au poulet. Pour la remercier, je lui apprends à confectionner des îles flottantes. Je me sens comme un coq en pâte au milieu de ces gens adorables. La population de ce pays a vraiment un cœur pur. Une fois, alors que je venais de quitter une épicerie pour acheter quelques friandises locales, la vendeuse me court après : j'étais reparti sans la monnaie, quelque chose comme vingt centimes...

Je croise aussi beaucoup de jeunes qui s'intéressent à la culture occidentale. D'après eux, l'Occident est une région tellement riche qu'on n'a pas besoin de travailler. Les gens ne sont jamais malades et vivent heureux jusqu'à un âge très avancé. Tout le monde mange à sa faim et personne n'est dans le besoin. Eh ben, on est loin du compte ! Il me semble pourtant que

beaucoup de mes congévin¹⁷ se croient au pays des merveilles. Alice ! Redescends sur Terre, reprends contact avec la mère nourricière.

La date du retour approche et de nouveau, je dois quitter un site où je me sens bien. Toutes les bonnes choses ont une fin. Le Myanmar et avant tout son peuple laissent une belle trace dans mon esprit. Une empreinte douce, admirable et unique. J'espère vous revoir bientôt !

¹⁷ Congénères habitant les pays du G20, l'Union Européen, ainsi que les dix-neuf pays les plus riches de la planète, économiquement parlant.

Chapitre 14

Ombres et lumières

De retour sur le vieux continent, je renoue le contact avec Justine, une amie d'enfance. Nous étions très proches tous les deux étant gamins. On ne s'était pas revu depuis l'enterrement de son frère quatre ans plus tôt. Le pauvre était décédé d'une overdose d'héroïne, juste après une cure de désintox. Ces dernières années, on s'était un peu perdu de vue. Nous avions de nouvelles activités et de nouveaux amis. La vie fait que nous nous rapprochons à nouveau.

Avec elle, on a toujours parlé de tout sans tabou. On connaît nos vies sexuelles respectives dans les moindres détails. Enfin, sur le sujet, pour l'instant, c'est surtout elle qui parle.

Je la rejoins à Mulhouse dans son appartement. J'ouvre la porte et la trouve allongée sur le divan. Elle a maigri et elle est pâle, très pâle. On discute et tout de suite, je sens que quelque chose ne va pas. Parle-moi, qu'est-ce qu'il y a ? Elle a froid et elle tremble, ses lèvres balbutient ces quelques mots : « Ça fait trois ans que j'ai plongé dans l'héro, il faut que je me sorte de cette galère ! » Ma pauvre petite Tinine chérie, ça me faisait mal de la voir comme ça, une belle épave. Elle qui était toujours pleine de joie avec un bon grain de folie à saupoudrer toujours là où il faut.

Je l'accompagne dans son sevrage, une épreuve que je ne souhaite à personne. Un camé qui est en chien, c'est vraiment comme si c'était quelqu'un d'autre, je ne la reconnais pas. Quand elle a des crises, j'ai l'impression qu'elle est possédée, manipulée par le mal qui la ronge. Vous voyez un poisson qui se débat de tout son être quand on le sort de l'eau, ben c'est

pareil. Un jour, elle est même montée sur le toit pour s'enfuir. Il y a bien quatre mètres qui la séparaient du jardin. Heureusement, la raison a eu raison du malin.

Lorsque Justine retrouve ses esprits, elle m'avoue que quand elle est en manque, elle dit tout et n'importe quoi pour me faire craquer afin que je cède et que je la laisse partir et courir après sa dose, tel un marquis qui se fait fouetter et en redemande. Eh ouais, quand t'as ça dans le sang, tu ne maîtrises plus grand-chose. Le temps passe et l'appétit revient, petit à petit. Les muscles retrouvent leur vigueur et après trois jours d'éclipse, enfin, on met le nez dehors. On marche un peu, sans abuser, car très vite, les douleurs reviennent.

Ma pitchoune retrouve des couleurs, et ça y est ! Un premier sourire, un vrai ! Ce n'est pas le monde des bisounours, mais on avance. Après sept rotations de la Terre sur elle-même, la voilà en pleine forme, comme si la traversée du Styx qu'elle venait de subir n'avait jamais eu lieu. Prends soin de toi.

De nouveau à Mont-Soleil pour quelques mois, je retrouve Damien, Marie et, surprise, Dany, l'homme qui nous avait reçus au centre vipassana de Suède. Ça faisait vraiment plaisir de le voir. Il a prévu de rester servir au centre pour quelques mois.

Lors d'un stage de dix jours, une autre grande joie, je retrouve Mamadou qui nous arrive directement du Congo. Il me fallut deux secondes pour le reconnaître. Nous nous étions rencontrés vers deux heures du matin, dans l'un des terminaux de l'aéroport de Berlin. Je revenais de Thaïlande et lui de Belgique. Nous faisons partie d'un groupe de voyageurs qui avait passé la nuit ici en l'attente d'une correspondance. On avait bavardé juste cinq minutes. Tu viens d'où, tu fais quoi dans la vie et tout le blabla d'introduction. Comme d'habitude, à l'époque, je ne peux m'empêcher de glisser le mot « vipassana » dans la conversation, puis nous échangeons quelques vocales sur le sujet. Un an plus tard, le voilà prêt et motivé pour dix jours.

Il travailla dur, avec diligence, et à la fin du cours, les résultats sont là. Il a la banane et pose moult questions : « C'est fantastique ! Comment fait-on pour ouvrir un centre ? Comment devient-on enseignant ? Est-ce que ma famille peut venir ? » Bien sûr, tout le monde est le bienvenu.

Maman a vaincu le cancer, on est tous soulagés. Je me sens prêt pour un cours de 20 jours.

Cela se passe au centre pour longs cours au Royaume-Uni. J'arrive un jour avant le début, et là, surprise, je tombe sur Flora, l'enseignante de mon premier cours, ça faisait trop plaisir, elle semblait toujours aussi épanouie. On papote un moment et les souvenirs reviennent. Je n'oublierai jamais sa réponse à l'une de mes questions, un soir de novembre 2009 : « You know, mind and matter... ».¹⁸ Cette réponse résout toutes les interrogations qui surviennent quand je médite assis.

Pour les longs cours, c'est exactement comme un de dix jours, mais plus long. En plus, chaque étudiant dispose d'une cellule de méditation. Les conditions parfaites pour un nettoyage en profondeur. On commence par sept fois 24 heures d'anapana, puis nous recevons vipassana, comme d'habitude.

Progressivement, avec la continuité de la pratique, je n'ai plus l'impression de pratiquer une technique, il semble que cela devient presque naturel, spontané. La compréhension de l'impermanence se manifeste simultanément avec la conscience des sensations. Le phénomène corps-esprit que je suis, constamment tourné vers l'intérieur, absorbé dans sa nature impermanente, commence à développer spontanément la compréhension de sa deuxième caractéristique, l'impersonnalité. Il n'y a rien ici qui puisse être qualifié « d'individu » ou de « moi ». Il n'y a qu'un flot constant de vibrations qui s'écoule de lui-même. Quelle onde suis-je ? Celle-ci ? Ah non, elle a déjà disparu.

¹⁸ « Tu sais, l'esprit et la matière... »

Puis le déballage de pensées reprend le dessus et nous emmène au loin, au niveau apparent de la réalité. Ces 480 heures furent une expérience unique, un sacré allègement.

Après le cours, sur le chemin du retour, je partage le bus avec un autre étudiant vipassana. Je lui dis que nous avons de la chance d'avoir passé vingt jours dans de telles conditions pour travailler sur nous-mêmes. Il me répond alors : « Si nous savions vraiment la chance que nous avons, si nous le savons vraiment, nous passerions nos journées entières à méditer dans une grotte ! »

Quelques jours après le cours de vingt jours, je pensais aux paroles de Jimmy Cliff « *I can see clearly now the rain is gone... Gone are the dark clouds that had me blind* ¹⁹ ». J'étais bien sûr bien loin de la libération totale, mais un changement notable était observable au niveau du contenu de l'esprit, plus fluide, plus présent, plus pausé et cela se reflétait dans le comportement. Les actes étaient moins réactionnels, plus réfléchis et pondérés. Puis, avec « seulement » trois heures de méditation quotidiennes, cela passa petit à petit au fil des semaines.

J'ai souvent en tête les paroles de la Chanson « *love is all* » de Roger Glover qui disait : « *Well, all you need is love and understanding* ». ²⁰ D'ailleurs, j'ai dit à mes proches qu'à ma mort, je ne veux pas de cérémonie, pas de cercueil ni d'enterrement. On transfigure tout ça en cendres et hop ! Dispersé dans une forêt. Et s'ils veulent se réunir pour marquer le coup, j'aimerais que ce soit cette chanson qu'ils écoutent, en savourant une délicieuse tarte aux brimbelles.

Chapitre 15

Papillons et petits oiseaux

¹⁹ Je peux voir vraiment maintenant la pluie est partie... Partis sont les nuages noirs qui me rendaient aveugle.

²⁰ *Eh bien, tout ce dont tu as besoin, c'est d'amour et de compréhension.*

Il est temps maintenant que j'applique dans la société tout ce que j'ai appris ici. Enfin, tout, pas grand-chose en fait. Simplement l'étude de soi, de la nature, qui développe la compréhension que l'on a de soi-même et des autres. J'ai juste acquis un outil qui me permet de garder un esprit équilibré pour faire face à toutes les vicissitudes de la vie. On m'a donné une lumière aussi pénétrante que l'éclair. Une arme pour foudroyer mon seul ennemi : l'ignorance.

Le travail avec les personnes atteintes de handicaps mentaux m'avait beaucoup plu. J'intègre donc une formation d'auxiliaire de santé avec la Croix-Rouge suisse, en janvier 2012, à la Chaux-de-Fonds, une ancienne cité ouvrière du Jura. Parallèlement, je trouve un appart et un boulot en tant qu'aide-soignant dans une maison de retraite à Villeret, un petit village situé plus bas dans la vallée. L'établissement s'appelle CALM, « Comme à la maison ». Je suis infiniment reconnaissant envers Sandrine, l'infirmière-chef qui me prit sous son aile alors que je n'avais encore aucun diplôme. Merci.

À la formation, nous sommes un groupe de douze apprentis, de vingt-cinq à cinquante-trois ans. Notre prof, Ginette Lyonais, est une infirmière formidable, reconvertie dans l'enseignement. J'aurai bien fait 10 ans de fac pour une prof comme ça ! Vraiment, elle te transmet son savoir et son vécu avec une telle passion que t'as juste pas envie que ça se termine. Il me semble que les enseignants ont une influence consciente ou non sur leurs élèves. Je n'irais pas jusqu'à dire que c'est le professeur qui fait la matière, mais il contribue à l'intérêt ou au mépris que l'élève peut développer en venant étudier. Mon plus vieux souvenir, c'était avec un prof justement, à la maternelle. La maîtresse nous distribuait des dessins de

poissons en noir et blanc. Il nous était demandé de colorier chaque écaille d'une couleur différente. Elle s'arrêta à ma table et regarda mon dessin monochrome :

« Ben Antoine, tu n'as pas lu les consignes ?

- Ben oui, mais non. Une truite, c'est gris. »

À la formation de la Croix-Rouge, le midi, nous avons une pause. On se fait des casse-croûtes tous ensemble. J'échange beaucoup avec Déborah et Swann, un mec de mon âge très gentil. Je me lie rapidement d'amitié avec lui, puis suis troublé par l'ambivalence des sentiments qui m'habitent. Je suis confus. Je n'avais pas ressenti cela depuis si longtemps. Au centre vipassana, il m'arrivait de ressentir de l'attrance et de la passion de temps en temps pour tel ou telle passant(e). C'est une sensation tellement forte, peut-être la plus intense ; on ne peut tout simplement pas l'ignorer. Ça vous prend de l'intérieur, juste là, entre les poumons. Ça vous chauffe et vous enivre. Ça vous fait trembler et vous paralyse. Faudrait que j'appelle House pour qu'il étudie le cas. Ces cinq dernières années, je l'observais en comprenant que cette sensation aussi passerait, et effectivement, elle s'est toujours dissipée. Mais cette fois, je laisse faire. Je sens des chrysalides se former dans mon ventre. Puis très vite, de fil en aiguille, le papillon monarque prit son envol.

La première fois que j'ai ressenti des sentiments affectifs, c'était pour Clara, une camarade de primaire. Je n'avais rien trouvé de mieux que de lui coller mon malabar dans les cheveux pour attirer son attention. Sa mère avait dû lui couper une mèche. Après cela, elle avait plutôt tendance à m'éviter.

Ensuite il y eut Julie, une copine de ma sœur. On se faisait des bisous sans vraiment savoir comment s'y prendre. Ça a duré un temps et puis s'en est allé. La première fois que j'ai pleuré pour une femme, c'était pour Didi, une monitrice de colo. Rien ne s'était passé entre nous bien sûr, mais l'attachement était bien là et la séparation fut étonnamment douloureuse.

Puis ce fut au tour de Marc, un pot du collègue. Au début, je ne comprenais pas ce qui m'arrivait, c'était flou.

Ah... Les premiers amours... On ne pense qu'à lui, son visage ne quitte jamais notre esprit, il hante chacune de nos nuits, on ressent de nouvelles émotions, de nouvelles sensations et l'adolescent découvre son corps. C'est bien plus tard qu'on réalise : « Ah, c'est ça qu'on appelle l'amour. Ça fait mal ! » Quand je compris que j'avais de l'attrance pour Marc, un attrait autre qu'amical, je me mis à le refouler.

Étant petit, on avait regardé la *Cage aux folles* en famille. Mes parents sont des gens ouverts, mais le collège est une jungle où on t'abat au moindre signe de faiblesse ou de non-conformité. La pensée dominante de notre société occidentale, largement modelée par des siècles de dogmatisation chrétienne, stigmatise le libre cours de sentiments pour un individu du même sexe, mais si on regarde dans l'histoire, il en était tout autrement dans le passé. C'est le cas de la pédérastie dans l'Antiquité, ainsi que le célèbre bataillon sacré de Thèbes. Une armée de 300 amants, exclusivement masculins. En Perse, vers l'an 900, les pratiques unisexuelles ne semblaient pas poser de problème. Les poèmes d'Ibn Abi Dawud sont là pour en témoigner. Le nanshoku, les relations entre hommes pratiquées ouvertement au Japon dans les temples shintoïstes et les samourais pendant l'époque d'Edo entre 1600 et 1868. Chez les Aztèques, l'homosexualité avait même une divinité, Xochipilli, le dieu des fleurs, de l'amour et de la beauté.

Quand on me demande si je suis gay ou bi, je réponds que ces termes sont trop réducteurs. Mais dire que mon taux de testostérone peut augmenter en présence d'un bel homme, alors oui, ça y a pas de doute !

Je pense que le mot homosexualité est un terme trop simpliste. Chaque individu est plus ou moins attiré à différents degrés d'intensité par l'un et l'autre des deux sexes. Personne n'est maître de l'intensité qui l'habite, dans le sens que personne ne peut choisir son

orientation sexuelle. De plus, la vaste panoplie de sentiments et d'émotions qui façonnent l'être humain est trop complexe pour se résumer par les simples mots « homo », « hétéro » ou « bi ».

Le potentiel bisexuel est inné. Le sentiment d'attraction envers les deux sexes existe chez de nombreuses espèces du règne animal. On a dénombré plus d'une quarantaine d'espèces ayant régulièrement des pratiques homosexuelles, à l'exemple de notre célèbre cousin le bonobo qui fornique avec le ou la première venue à la moindre occasion. La girafe semble même avoir davantage de rapports avec des individus du même sexe qu'avec le sexe opposé. Alors quand on me dit que ça n'est pas naturel, je m'esclaffe. À noter que ce qui n'est pas naturel est quelque chose d'artificiel, quelque chose qui n'existait pas dans la nature et que l'homme a créé. Donc quand quelqu'un me dit que l'homosexualité n'est pas naturelle, cela sous-entend qu'elle est l'apanage de l'être humain. L'homophobie serait alors une sorte de coming-out travesti.

Au début, je n'ose pas exprimer mes sentiments à Swann, j'ignore quelle sera sa réaction. Et si notre amitié naissante tournait au vinaigre ? Je ne souhaite pas que tout cela ait été fait en vain.

Allez j'me lance, je lui dis ce que je ressens. Swan fit preuve de beaucoup d'écoute et de compréhension. Il n'éprouve pas les mêmes choses que moi, mais apprécia ma franchise et me dit que j'étais de bonne foi. Rien ne change dans nos habitudes, puis naturellement, l'attirance pour mon ami se dissipa. Je n'avais rien à attendre ou à espérer de ce côté-là. C'est fou ça les sentiments, ça va, ça vient, ça vous prend à la gorge sans crier gare, ça évolue puis se volatilise comme c'est venu. C'est pire que la météo.

Lors d'un week-end en passant par la Lorraine, je prends du bon temps avec Leyla. La pauvre choupinette est épuisée par son boulot d'infirmière. Elle, elle ne s'amuse pas. Elle me sort tout un attirail de tuyaux, de pinces, d'aiguilles et de crochets et m'explique comment ça

se passe. Une vraie boucherie. Une sonde urinaire, une sonde naso-gastrique, un conduit pour les artères... Oui, la vie n'est pas un long fleuve tranquille.

Depuis quelques semaines, elle prend son pied avec Éric :

« C'est juste histoire de partager des petits bonheurs communs. Il laboure en profondeur, mais sème en surface. On s'est promis de ne pas avoir de sentiments l'un envers l'autre.

Ouais, mais c'est tellement ambigu, délicat et incontrôlable les sentiments. Ça peut vite faire mal, il faut se protéger. »

Le soir, après une journée de longue discussion, nous éteignons finalement la lumière. Dans l'obscurité, my darling me demande :

« Antoine, quand tu parlais des sentiments et que ça peut faire mal, j'ai cru comprendre que tu parlais par expérience.

- Oui, j'ai vu naître des sentiments il y a quelque temps. Ça peut vite être déstabilisant.

- Ah bon ? Mais pour qui ? Justine ?

- Non

- Julia ?

- Non plus.

- C'n'est pas pour moi quand même !

- Non non, t'inquiète.

- Ben, je la connais ? »

Je rallume l'ampoule et regarde dans les yeux la gardienne de mon jardin secret : « Ben c'est ça le truc, tu ne « le » connais pas. »

Leyla me regarde avec des yeux de biche : « Oh mon Antoine, on dirait un petit lapinou qui sort de son terrier pour aller découvrir le monde ! » Elle semblait étonnée venant de moi, mais ayant tellement d'amis vivant ouvertement leur sexualité avec des individus du même sexe, que pour elle, c'était juste un plus.

Puis c'est à Justine que j'en parle. Ma chère amie explose de rire, pareil, elle ne s'y attendait pas : « Antoine, c'est formidable ! Ton attirance envers les deux sexes t'ouvre à une plus grande panoplie d'expériences. Il faut que tu te lances, que tu trempe ta nouille !

- Ouais, mais j'suis bien comme ça, je n'ai pas envie de me lancer dans une aventure à deux.

- Essaie au moins ! Tu verras, quand tu y auras goûté, on ne pourra plus te retenir. En plus, la sodo, c'est trop bon ! Surtout pour vous les hommes, vous avez votre point G au niveau de la prostate. Et pour y accéder, on n'y va pas par quatre chemins. Faut passer par la porte de derrière. Fin j'dis ça, j'dis rien ! »

Pour moi, tout cela est très abstrait. Il est vrai que je n'ai jamais connu l'union de la chair et que j'avais délaissé l'onanisme depuis quelque temps.

Le sexe, en voilà une affaire qui fait couler beaucoup d'encre ! C'est le cas de le dire. D'un côté on n'ose pas en parler en public, et de l'autre, on vous met des affiches de femmes à moitié à poil pour vous vendre une voiture ou une machine à laver. Si ce n'est pas de l'hypocrisie ça. Le sexe est partout et fait en même temps l'objet de beaucoup de tabous. Pourtant, si notre espèce a perduré jusqu'à aujourd'hui et colonise le globe, c'est bien parce que depuis Lucie, on fornicue. Comme tous les mammifères. Honnêtement, on est tous pareil, les hormones sexuelles on a ça en nous ; quand on voit un beau popotin passer, on a envie de se retourner, non ? En tout cas, à vingt-sept ans, c'est clair, et j'ai vu ce que ça donne quand on a septante ou nonante ans. La main aux fesses... c'est pas un problème !

Hé les gars. Je vous rassure, on dit souvent que nous sommes de gros cochons. Pour avoir côtoyé des femmes très ouvertes, je vous garantis que les blanches colombes ne sont pas si immaculées que ça.

Tout enfant en développement découvre son corps et se l'approprie *via* la masturbation, une nouvelle forme de récréation.

La seule fois que j'ai parlé de sexe avec mes parents dans mon enfance, c'est vers l'âge de quatorze ans. J'arrive de je ne sais où, ouvre la porte de leur chambre et les surprends en train de faire l'amour. Je baisse les yeux et souris « Oups, pardon. » Direct, demi-tour. Maman vient me voir dans ma chambre : « Tu sais Antoine, des fois, les adultes, ils se font des câlins... » J'avais déjà vu moult magazines pornos chez des copains et avait lu le *Marquis de Sade*. Un camarade d'école m'en avait parlé. Poussé par ma curiosité, je l'avais commandé chez le libraire. Je me souviens encore de la tête de la vendeuse quand je lui avais désigné le titre de l'œuvre.

Après l'adolescence, je pensais que le sexe avait pour seul but la reproduction afin d'assurer la survie de l'espèce. Pour preuves, les parties les plus sensibles sont situées aux extrémités des organes reproducteurs, afin de stimuler le plaisir sexuel et passer à l'acte.

Puis je pris conscience de son importance sociale. Combien de fois vous réconciliez-vous sous la couette après une bonne engueulade ? Les traditions de chaque culture modèlent les rapports que nous avons au sexe. Par exemple, la monogamie, indispensable au maintien du modèle de société à l'occidentale, mais nous est-elle vraiment innée ? Il existe de nombreux peuples polygames où les complexes liés au sexe sont pour ainsi dire absents.

Il faut attendre 1948 pour que l'Ouest se familiarise avec sa sexualité, grâce aux observations du docteur Kinsey. Pendant ce temps, à Katmandou, les passants de Durbar Square apprécient les postures du Kama Sutra sur les murs des temples séculaires.

Au moins, maintenant, on a François, enfin un Pape à l'écoute des mœurs de son temps. Habemus Papam !

Bien sûr ici, en Occident, je suis pour la fidélité. Au bout d'un moment, faut savoir ce qu'on veut. Et pour avancer, il faut de la stabilité.

Oups, désolé, je dois m'absenter un instant...

Ça y est, c'est bon. On en était où déjà ? Ah oui, les tabous. Ben en voilà un autre assez comique : les rejets du corps. Tout organisme vivant se débarrasse de ses déchets. En tout cas, merci aux lombrics, bactéries et autres champignons décomposeurs. Sans eux, le monde serait un gros tas de merde.

En société, on dit toujours : « Je dois aller me soulager. Il faut que je m'absente, où puis-je trouver la salle de bain ? » Pourquoi tant de malaise autour de la défécation ? Il n'y a pas de quoi en faire un caca nerveux. C'est une action tout à fait naturelle et la suite logique du besoin tout aussi primordial qu'est l'alimentation. Pas besoin non plus d'aller jusqu'à l'autre extrême en disant : « Faut que j'aille chier ! » L'un de mes amis refuse même de se délester si quelqu'un d'autre se trouve dans le même appartement ! C'est fou ça, cette gêne par rapport à toutes ces nécessités fondamentales.

Même l'allaitement. J'entends beaucoup de geignements quand une mère donne le sein à son nourrisson en public. On est tous censés être passés par là, non ? Personnellement, je trouve cela tellement attendrissant et empli de grâce.

Justine suggère d'aller faire trempette aux bains romains. Arrivés sur place, on se met en tenue, enfin presque à poil. On barbote et on papote des amours et des sentiments quand elle me proposa d'essayer de l'embrasser, pour voir comment c'est.

Ça faisait des années que ce n'était pas arrivé. Je me souviens de mon premier baiser, c'était au CP. Une fille de CM2 m'avait emmené dans un coin de la cour de récré avec une de ses copines. Elle m'avait demandé si je voulais qu'elle me montre comment embrasser une fille. J'avais répondu par l'affirmative. Et la voilà qui m'explique avant de passer à l'action : « Alors t'ouvres ta bouche comme ça, je mets ma langue dans ta bouche et on tourne. » Et voilà, j'avais roulé ma première galoche. Ensuite, y a eu des roulages de pelles avec quelques chéries, mais rien de très romantique. Puis plus rien jusqu'à aujourd'hui.

Avec Justine, c'est une autre histoire. Elle se rapproche, je l'enlace avec le bras et la blottis contre mon corps. Et là, d'instinct, tout se fait en douceur, la danse des lèvres, la valse des deux langues, l'association des corps. J'ai trouvé ça agréable et je comprenais enfin les deux tourtereaux qui s'emballaient depuis une heure sous la cascade artificielle.

Une fois rentrés à l'appartement, Juju me montre le profil qu'elle a créé sur un site de rencontre. Elle me fait lire des dizaines de messages qu'elle reçoit, puis me propose de m'inscrire. En gros, c'est comme un catalogue. Poids, taille, préférences sexuelles, avec ou sans préservatif... Alors ça, les rapports non protégés, je ne cautionne pas. Toujours une capote avec un inconnu, y a pas à tortiller du cul.

Dès l'inscription terminée, je reçois des messages de jeunes de quinze ans, des mecs de quatre-vingt-cinq ans, certains engagent la conversation en envoyant des photos de leur partie génitale. Dès le premier jour, on me propose de me prostituer. Le lendemain, on m'invite à un plan à quatre.

Some of them want to use you

Some of them want to get used by you

Some of them want to abuse you

Some of them want to be abused²¹.

J'ignore tous ces étrangers et corresponds avec des gens qui recherchent du sérieux. Il y a plusieurs gars de ma tranche d'âge qui tiennent la route. Très souvent, après plusieurs échanges *via* le clavier, on se donne rendez-vous. Je pose toujours cette question avant de fixer une rencontre :

« Au fait, t'es bien célibataire ?

²¹ *Sweet Dreams*, Eurythmics.

- Non, j'ai une copine, une femme, des enfants, mais t'inquiète pas, y a pas de souci.

- Ben si, y a un souci. »

Du coup j'annule tout et passe au suivant. Petit à petit, je prends conscience que la bisexualité, les relations libres et l'adultère sont largement pratiqués, en toute discrétion.

Si tu mens à toi-même toute vie a vie tu finiras par te perdre. Auteur inconnu

Enfin arrive Badou, un Ougandais installé en Suisse avec sa famille depuis dix ans. Étudiant en médecine de vingt-quatre ans, sportif, très gentil et surtout, célibataire. Il m'invite à boire un verre chez lui, à Lausanne. On sirote un jus au salon et j'lui explique le cas :

« Bon ben tu vois... en fait... J'ai jamais fait ça avant, va vraiment falloir que tu me guides.

- Ben déjà, pour commencer, t'es un peu loin. »

Il me prend dans ses bras, m'escorte jusqu'à la chambre et m'allonge sur le lit.

Baby, take off your coat...real slow

Baby, take off your shoes...here, I'll take your shoes

Baby, take off your dress

Yes, yes, yes

You can leave your hat on.²²

On a été sage, pas de précipitation. Les journées passent et après s'être bien amusés, Badou me fait part de son desiderata de passer le parvis. Je me dis pourquoi pas, Justine m'avait tellement prêché cela. Voyons à quoi ressemble le coït anal. Je me retourne, il enfile le condom et fait son affaire. Mon dieu, je passe une *saison en enfer*. C'était pire qu'au

²² *You can leave your hat on*, Joe Cocker.

confessionnal. Retro satana ! Sors de là ! Ce fut une sacrée communion. Il n'avait pourtant pas reçu *la mauvaise éducation*. Je repars tout chambardé. Alors là, plus jamais ça. C'était la première et dernière fois.

Justine vient passer un week-end en Suisse, elle me raconte ses dernières aventures. Et moi, je lui raconte mon baptême en file indienne. Quand je lui dis que je ne recommencerais plus jamais par-derrière, elle me répond : « Mais non, je t'assure, avec de bons préliminaires, quand c'est bien fait et bien lubrifié, c'est super agréable ! » Ah bon ? Il faut dire aussi que Badou a une trompe d'éléphant à la place du petit oiseau.

« Allez Antoine ! Chaud la banane ! » Ni une ni deux, nous voilà au 66&99, une boîte LGBT, à Zürich. Perso, je n'ai pas trouvé l'ambiance vraiment gaie. C'est simple, ici, c'est le lieu pour mater et se faire mater. J'ai rien trouvé de mieux que d'aborder le barman et le videur. Je me fais accoster par un grand gaillard, un peu trop bouillant à mes yeux. Eh oh, doucement, je ne suis pas là pour asperger la cocotte-minute prête à exploser ! Après une soirée de folie à danser toute la nuit, on se rhabille et je dis bye-bye au videur. À la sortie, je me fais accoster par Isaac, un étudiant en droit très craquant et adroit. Il a réussi à avoir mon numéro en cinq minutes. On entretient une relation épistolaire pendant quelque temps puis on réalise que nous n'avons pas les mêmes attentes. Lui veut s'éclater, moi j' préfère me poser.

Chapitre 16

Génération

Pendant ce temps-là, au boulot, la vie suit son cours au pas de course. J'adore mon taf, mais petit à petit, je commence à cogiter sur les conditions de travail et surtout les conditions de prise en charge de nos résidents. Personne n'est battu, tout le monde est bien portant. Cependant, je me dis que dans notre culture occidentale, on a complètement raté l'intégration de nos séniors. Nos pères et mères, nos grands-parents, ceux qui nous ont accompagnés dans notre développement, sont mis au ban de la société, parqués dans des établissements où toutes initiatives et décisions personnelles sont pratiquement absentes. Entre les mains d'un personnel soignant certes présent et à l'écoute, mais trop débordé pour fournir des soins personnalisés de qualité.

C'est bien dommage, car nombre de mes collègues sont de vraies crèmes et pourraient donner tellement plus qu'un simple coup de gant de toilette par-ci par-là. Un quart d'heure pour aider la personne à se lever du lit, l'assister dans sa toilette, dans les soins corporels et l'habillage, sans oublier la remise en état de la chambre. Quinze minutes, ça me paraît bien court, surtout qu'il faut les ménager nos petits résidents, ils n'ont plus vingt ans, ils ont trimé toute leur vie. À présent, ils sont à la retraite, ils ont le temps. Ils ont besoin de douceur, ils méritent toute notre attention et notre soutien, comme ils l'ont fait pour nous quand nous étions des bambins. Après s'être préparés pour la journée et avoir avalé le petit-déjeuner, on les cale dans le salon, devant la télé. Ceux qui « s'agitent » un peu trop sont adoucis à coup de calmants. Il est interdit de fermer la porte donnant sur le jardin, en revanche, la camisole

chimique ne pose aucun problème. Il y a souvent des animations, heureusement, mais cela ne remplace pas un réel échange humain. Certains ont des visites hebdomadaires, d'autres une ou deux fois par mois, et il y a ceux qui ne voient jamais leur famille. Par contre, le lendemain d'un décès, là y a foule !

Tous mes collègues se plaignent du stress, de la surcharge de travail et du manque de temps alloué pour chaque résident. On a beau prendre le taureau par les cornes, on se retrouve vite en difficulté, vu que dans le même temps, on tire le diable par la queue. Avec toute la paperasserie administrative qui prend un temps fou, j'ai souvent l'impression de pisser dans un violon. Nan mais ça va ou bien ? On n'est pas là pour enculer les mouches, j'ai d'autres chats à fouetter !

Après une journée à courir dans tous les sens à fond les ballons, j'ai parfois besoin de calme, de m'évader, sans téléphone ni montre. Longer les sentiers ou couper à travers champs sans but ni destination. Se retrouver au sommet d'une montagne pour apprécier la solitude et l'absence de cacophonie. Contempler l'immensité de la Terre et du ciel, le regard perdu dans l'infini, l'esprit tourné vers l'éternel. Se retrouver au cœur de la forêt et s'émerveiller de la vie jaillissant de l'oubli, savourer le champ de la nature, savourer le parfum des champignons et de la résine suant sur le tronc des grands sapins verts. S'en délecter comme on déguste un carré de chocolat noir 85 % de cacao grand cru ; les yeux fermés et le corps immobile.

La pratique quotidienne de vipassana m'aide à rapidement décompresser et à garder le sourire avec mes collègues et les résidents. Malgré tout, lorsque le réveil sonne le matin, je me dis de plus en plus souvent « Flûte, encore une journée marathon, à bousculer nos aïeux dans tous les sens ». C'est le sentiment que beaucoup de membres de l'équipe partagent. Certains me racontent le malaise qui grandit en eux chaque jour. La douleur est indispensable à notre survie, c'est un signal qui indique qu'il y a quelque chose d'anormal auquel il faut prêter attention. N'en serait-il pas de même pour la douleur psychologique ? Bien sûr, nous avons

tous des petites contrariétés au quotidien ou des moments de stress passagers. Mais quand les tensions et la boule au ventre sont palpables dès le matin et s'accumulent toute la journée, c'est qu'il y a un problème et qu'un changement est nécessaire. Il faut agir concrètement au lieu de dissimuler ce mal-être chronique sous des tonnes d'anxiolytiques et de calmants.

En moins d'un an, sept coéquipiers ont jeté l'éponge et je sens que c'est mon tour. Les appels envoyés à la direction n'y changent rien. Eh oui, aujourd'hui, ce n'est plus l'humain qui fait tourner les machines, c'est la rentabilité.

Alors que je retire les bas d'Andrée, vers dix-neuf heures, un soir de mai, notre chère résidente de nonante ans s'exprime ainsi en me regardant : « Vous savez jeune homme, la vie est une sacrée galère et il appartient à chacun de se la faire belle. » C'est ainsi qu'elle me transmet sa sagesse, résultant de neuf décennies d'expérience.

Inutile d'attendre que le changement vienne d'ailleurs, je dois prendre une décision, il est l'heure.

Je me renseigne sur l'aide à domicile et apprends que les soignants y sont chronométrés. Chaque tâche doit être accomplie dans un temps déterminé afin de garantir le contrôle des coûts exigé par les assureurs. Nos séniors ne sont pas des objets, ils ont leurs émotions et leur histoire, on ne peut pas s'occuper de leur corps tout en négligeant leur mental. Il faut de la douceur et prendre le temps nécessaire quand il y a quelque chose qui les perturbe. C'est impossible avec un chrono en main.

Une amie me parle du système live-in-care, en place en Angleterre depuis plusieurs années. Les personnes qui ont besoin d'une assistance quotidienne emploient un soignant particulier par l'intermédiaire d'une agence.

Je contacte plusieurs agences et passe un entretien téléphonique avec une compagnie basée à Plymouth, dans le sud-ouest du Royaume-Uni. La prise de fonction est prévue pour décembre. Cela me laisse le temps d'aller voir un peu tout le monde, un peu partout.

D'abord Papa Maman, Leyla et Justine dans l'Est. Puis je descends sur Lyon en stop. Une, deux, dix, trente voitures. Finalement, c'est Janis qui s'arrête, une Bisontine excellente. Il y a des gens comme ça que tu vois pour la première fois, et t'as l'impression de les connaître depuis toujours. C'est le cas avec Janis. Au fil de la conversation, on prend conscience de nos nombreux points communs et elle finit par m'inviter à Besançon. Avec plaisir ! J'ai tout mon temps.

La vieille ville de Besac est vraiment agréable, des bâtiments en pierre blanche, parcourus par une profusion de venelles qui convergent vers le pont Battant, le centre névralgique de ce réseau. Je passe quatre jours dans cette ancienne cité romaine en compagnie de Janis, je la verrais bien ministre de la Culture. Elle travaille en soins palliatifs et mène des études sur les personnes plongées dans le coma. Son boulot est très intéressant, mais usant. En plus de cela, elle est artiste, photographe, exploratrice et surtout, passionnée. Elle fait tout à fond avec beaucoup d'enthousiasme. Et cerise sur le gâteau, elle aussi adore les blagues avec un humour bien français. Ses amis sont fort accueillants et l'un d'eux a tout un stock de devinettes assez crues. Quand Justine m'en rapporte une bien crade, je fais semblant d'être outré alors qu'en fait, j'trouve ça exquis ! J'crois qu'elle aussi. C'est une femme qui s'exprime très librement : « Ben Antoine, c'est bien connu que nous atteignons plus facilement l'orgasme sans l'intervention d'un tiers et que nous simulons bien souvent avec notre partenaire. »

Les jours passent. Je croise des gens qui me font rencontrer d'autres individus et ainsi de suite. Alors je me dis, c'est fou comme un évènement anodin, un petit détail peut diriger le cours d'une vie. Lors de ma descente en stop depuis les Vosges, il y avait au moins quarante conducteurs qui auraient pu s'arrêter avant Janis. Ce qui ouvre potentiellement la porte à tout autant de chemins différemment tracés. Et si j'avais dû me baisser pour faire mon lacet au moment où Janis était passée ? La vie, c'est aussi plein de petits riens qui changent tout.

Après une semaine sur les bords du Doubs, je continue mon chemin jusqu'à Lyon pour retrouver ma petite sœur d'amour. Quand je la vois aujourd'hui dans sa tenue d'infirmière, j'ai pu vous dire que je ne suis pas peu fier.

Ah ma Lily, que tu as grandi ! Je me souviens de l'un de ces jours où tu avais rendu Maman si heureuse. Tu devais avoir douze ou treize ans. Tu étais pleine d'insouciance. Puis soudainement, inévitablement, Maman dévala les escaliers à la rencontre de Papa : « Étienne ! Notre fille est devenue une femme ! » C'en était fini des poupées et des jouets, les petits soldats avaient fait leur entrée. Maintenant, c'est toi qui apaises les maux et panses les plaies.

Lily et moi nous mettons en route pour Canet, une ville près de Perpignan où Alexandre avait élu domicile avec sa femme Lucia, un petit rayon de soleil colombien.

Alex avait fait un trip de plusieurs mois en Amérique latine. Leurs chemins s'étaient croisés en Équateur et après deux ans de bonheur, ils se sont dit « si, para la vida » sous le soleil des tropiques. Elle était belle avec sa parure colombienne, on aurait dit une sirène. Alexandre était très élégant avec son beau costume blanc. Les futurs mariés se retrouvèrent à la paroisse pour être bénis par le bonze. Nos tourtereaux s'échangent leurs précieux d'or et de bronze. Un maître céleste remet un thâli à mon frère aîné qui le passe le tour du coup de sa bien-aimée, ils s'embrassent, puis le chant du chaman clôt la cérémonie. Mazel Tov ! Les voilà unis aux yeux d'Allah, à l'ombre du torii.

Cela fait maintenant un an qu'ils sont installés au bord de la Méditerranée. La graine de leur amour a donné le plus beau des fruits, la vie, Nahou, une petite métisse trop chou.

La première fois que j'ai pris Nahou dans mes bras, ma nièce était toute nue. Elle semblait décontractée avec le frère de papa et me fit généreusement pipi dessus.

Nous passons trois jours de rêve tous ensemble. Sur la plage, il fait assez frisquet, mais l'air marin nous fait du bien. Lily rentre à Lyon et moi, je m'envole pour la Grande-Bretagne.

Chapitre 17

Le monarque gallois

Le choc en arrivant à Plymouth, que des bâtiments gris reconstruits après-guerre, le même genre que Brest en France. Je trouve une chambre chez une famille très aimable. Kathy, John et leur fils Mike. Kathy est très attentionnée et me fait découvrir la ville avant que je ne commence le taf. La municipalité s'est dotée d'un énorme complexe sportif avec piscine, salle de gym, de volley-ball et d'escalade. C'est parfait. Je me mets à fond au sport, surtout le plongeon et la grimpe.

J'y fais la rencontre de Tom, Sarah et Elisabeth. On passe de super moments et on s'accorde à la perfection. Comme dit Tom : « With money you can't buy happiness, but you can buy tones of ropes for hours of climbing ». ²³ En plus de l'escalade, mes compagnons de grimpe sont des fous de blocs. Ça se pratique sans baudrier ni corde, sur des rocs qui ne dépassent pas quelques mètres de hauteur. L'intérêt de cette discipline est de travailler sa dextérité. Régulièrement, nous partons en excursion pour la journée au parc naturel de Dartmoor. Notre roche de prédilection c'est Hound Tor. Là-bas, on se vide la tête et on se remplit les poumons.

Au boulot, c'est tip top. Je vis et travaille avec la personne que j'assiste deux ou trois semaines d'affilée, puis un collègue me relègue et ainsi de suite. Ça se passe toujours bien. Je peux faire des soins et de la cuisine en fonction des besoins et désirs de chacun. Il y a toujours

²³ Avec de l'argent, tu ne peux pas acheter le Bonheur, mais tu peux acheter des tonnes de cordes pour des heures d'escalade.

un plan de soin à suivre, mais à part les médicaments, il n'y a pas d'horaires fixes. La communication passe bien. Bon, des fois, je dois répéter à cause du french accent, et il arrive que je me trompe sur le sens de certains mots. L'un de mes premiers clients avait nonante-huit ans et était très exigeant quant à la propreté de son derrière.

Un jour, après la toilette, il me demande, comme d'habitude :

« Is my bottom clean ?

- Yes sir, you have a lovely bottom. »

Je voulais dire par là qu'il avait les fesses propres. Il répéta la scène à l'infirmière à domicile en lui disant que je tentais de le séduire. « Pardon me ? » En effet, lovely bottom se traduirait par « beau derrière » ! j'étais mort de rire et l'infirmière aussi. Tout rentra dans l'ordre et la vie continua.

Février 2014. Lily m'appelle. Le cancer de Maman refait surface, apparemment, il est en forme. Mam a dû reprendre les chimios. Ces dernières anéantissent le système immunitaire, laissant ainsi champ libre aux bactéries et autres germes.

C'est ouf quand tu te dis que chaque être humain est l'hôte d'un à deux kilos de bactéries, inoffensives et même indispensables à notre organisme en temps normal. Toutefois, ces microbes peuvent devenir opportunistes au moindre signe de faiblesse. L'un d'eux s'était logé dans l'un des poumons de Maman, déclenchant de fortes fièvres qui lui faisaient perdre connaissance. Elle dut être transférée d'urgence à Strasbourg, au service de réanimation.

Suite à l'appel de Lily, j'organise un retour d'urgence en France. Le surlendemain, je suis au chevet de Maman, à l'hôpital civil, avec ma famille. La coquine nous a fait une sacrée peur bleue. Je m'entretiens avec le professeur qui la suit. Il me parle en toute franchise : « On pourra essayer de reporter l'échéance, mais votre mère ne guérira pas de son cancer. » Poh !

Il est clair que l'on doit tous partir un jour. Personnellement, je ne suis pas préoccupé par ma propre mort. Ça arrivera quand ça arrivera. Je garde en tête que la parenthèse de cette

aventure humaine peut se refermer à tout moment, mais bon voilà. Par contre, quand cela concerne mes proches, c'est différent. D'ailleurs, je dis souvent à Leyla, Saudara et Justine : « Tu me promets que tu mourras après moi. Hein, promis ? » Un jour, mes parents devront suivre le courant de l'existence vers d'autres contrées, mais pas si tôt. On a encore plein de choses à vivre ensemble, ma mère vient juste de devenir mamie.

Après deux semaines intensives, Mamounette rentre à la maison et moi, je reprends l'avion pour l'île du Nord.

Je n'ai pas de boulot pendant un mois. L'hiver fut rude, beaucoup de feuilles s'étaient détachées de l'arbre de la vie. L'argent sort, mais rien ne rentre.

Soudain, j'ai une idée : et si je prenais la pose. Saudara fait partie d'un club de photographes amateurs. Il y a quatre mois de cela, elle avait besoin d'un cobaye pour s'exercer et apprendre les techniques d'éclairage. On avait joué le jeu avec Jasmine, une amie iranienne à croquer. On s'était bien marré. Elle partagea ensuite son travail sur les réseaux sociaux et avait reçu des commentaires positifs. Alors je me suis dit, après tout, pourquoi pas, si ça peut me permettre de me remplir un peu les poches.

Sur internet, on trouve de nombreuses « agences » de mannequinat. Ces compagnies vous invitent pour une séance photo gratuite à Londres à la suite de quoi les événements s'enchaînent s'il y a du potentiel. Je vais donc passer quelques jours sur la capitale, avec passage obligé à Chinatown.

Ah les dim sum, les mochis, les masala dosas, les saveurs de l'Orient, ici j'me sens comme chez moi. Premier rendez-vous avec l'une des agences.

Séance de flashes sur fond blanc, puis vas-y que je te lèche le derrière :
« Antoine, why didn't you come before ? The shoot is amazing, one of the best of the month. We have plenty of work and contact with many others companies. You will have to be often

available, the pay for a shoot is around five hundred pounds, then it goes up an up. Are you willing to integrate the business?

- Yes

- So then you need a portfolio, the photo we've done are really nice. A professional portfolio cost between four hundreds to two thousand pounds. It' like your curriculum vitae, you need to invest in it. »

Ouais... À la base, j'suis venu là pour gagner de l'argent, pas pour en dépenser davantage. Je choisis l'option la moins chère, au pire ça fera de jolies photos à montrer à mes petits-enfants plus tard.

Le lendemain, une autre agence, le même cirque :

« On a besoin de vous, on attendait que vous... Mais vous avez besoin d'un portfolio, du nôtre.

- Désolé, je ne dépenserai aucun centime aujourd'hui.

- Vous pouvez payer en plusieurs fois si vous le souhaitez. »

Que nenni ! Je ne déboursrai pas un penny.

Hors de question de se faire rouler dans la farine une seconde fois. Je quitte cette escroquerie poliment, mais avais bien envie de crier « à l'arnaque ! » à ceux qui attendaient dans l'entrée pour se faire plumer à leur tour. Je ne voulais pas faire de scandale, après tout, ces truands ne font rien d'illégal.

Après m'être bien informé, j'appris que pour se présenter dans une véritable agence, il n'y a rien à payer et que quelques photos d'amateurs font très bien l'affaire. J'avais été un peu trop naïf. Au moins, j'ai découvert London !

Après quoi, me voilà back in Devon, avec une trésorerie encore plus affaiblie et toujours pas de travail. Ma famille me semble loin, la situation de Maman me préoccupe, je décide donc de quitter Plymouth pour de bon.

La veille du départ, Sarah passe sans prévenir avec les casse-dalles à la main. Elle me propose une dernière partie de bloc à Dewerstone : « We must go there before you leave. »

Arrivés au pied de la roche, on se met en position, la magnésie en poche. Sans attendre, j'ouvre le bal, puis enchaîne avec une valse magistrale. Mon pied dérape, entraînant tout mon corps dans sa chute, ainsi que celui de Sarah qui se trouvait juste en dessous. Le matelas de sécurité nous réceptionne. Je me retrouve sur elle, la main sur le sein. Son souffle sur mes lèvres. Mon iris se reflète dans ses pupilles, nous ne bougeons pas d'un cil. Ses dents saisissent ma lippe avec volupté, je la dénude puis la couvre de baisés. Elle est douce et tendre et elle sait comment s'y prendre. Moi, j'suis plutôt ferme, mais ne montre aucune résistance, je sentais l'aisance et l'expérience. Je ne sais pas comment on a pu faire ça ici, dans ce froid glacial. Apparemment, on était hot, mais rien de bestial. Ma partenaire m'a guidé avec beaucoup de plaisir, mais y a pas à dire, aucune femme ne connaît mieux le corps d'un homme qu'un mec.

Pourquoi est-ce arrivé maintenant ? Si cela s'était produit avant, je n'aurai peut-être pas fait le choix de partir. Les méandres de la destinée sont curieux parfois. J crois qu'il ne faut pas trop se poser de question sur le pourquoi du comment. Allez, allons de l'avant.

Chapitre 18

Ups and downs

Pour rejoindre le continent, je prends le ferry jusqu'à Roscoff pour saluer Boris et sa femme Louloute. La belle attend un heureux évènement. Ah ! Quand je vois une femme enceinte, je suis tout émoustillé : « J'peux toucher ? » C'est tellement touchant de sentir le bébé qui bouge et deviner son pied qui se dessine en tendant la peau du ventre de maman. Boris est bien tombé avec Louloute. C'est une femme extra avec un franc parlé remarquable. J'adore ses moues, sa spontanéité et sa manière de s'exprimer. Ils vont bien ensemble ces deux-là.

Tous les trois, on visite la plage bretonne. Les mouettes voltigeant dans le ciel avant de plonger la tête la première dans la mer déchaînée. Les vagues s'abattant sur le rivage, les rochers et blocs de granite sculptés par l'érosion, la force de la nature ! Que dis-je ? *C'est une péninsule !*

On profite également du parc Naturel d'Armorique. Un sanctuaire magnifique où l'on trouve la fétuque capillaire, la canche précoce, quelques orpins des Anglais ainsi que le nombril de Vénus. Ce sont surtout les hêtraies des bords de l'Aulne qui retiennent mon attention. Ah la forêt, l'atmosphère unique et protectrice de mon enfance.

En rentrant le soir, j'aperçois un vase avec quelques tulipes bien rabougries. Je leur verse un peu d'eau, et le lendemain, elles retrouvent toute leur vigueur. On a tendance à l'oublier, mais elles aussi sont vivantes.

Avant de me rendre dans les Vosges, je m'offre un cours de vipassana en France. Je ne sais pas quand l'occasion se représentera et avec l'état de Maman, je dois être en forme et plein de vie. Me voilà au centre Dhamma Mahi, près d'Auxerre. Au bout de trois jours, je me retrouve submergé par le doute et décide de partir. Le retour du crabe qui ronge Maman me pinçait les orteils et le monarque du pays de Galle avait laissé des traces dans son sillage. Sa migration précipitée de l'île britannique avait déclenché une véritable bourrasque.

J'me casse et le lendemain, je retourne en Bretagne. J'fume de la bonne beuh comme un porc pendant trois jours consécutifs. Un mec croisé lors d'une soirée à Brest m'avait laissé son numéro, du coup, cool Raoul... En fait tout cela aussi était remonté à la surface. C'était une sacrée tempête. Pour la première fois en sept ans, je ne médite pas de toute la journée et me couche tout défoncé. Finalement, je retrouve mes esprits et me refais une journée de méditation, mais cette fois seul, dans la nature. J'utilise d'abord l'ancre d'anapana pour me stabiliser puis reprends de nouveau conscience du changement et atterris progressivement en douceur. À la nuit tombée, je pratique metta puis me lève apaisé. Ça y est, l'ouragan est passé.

Les organisateurs des cours insistent sur le fait que dès lors que l'on commence un stage de dix jours, il est indispensable d'aller jusqu'au bout. Exactement comme lorsqu'on est sur la cuvette en train de se vider de ses immondices, on ne se lève pas subitement en plein milieu de l'opération pour aller vaquer à ses occupations. Ben, lors d'un séminaire vipassana, c'est pareil, on se débarrasse des négativités de l'esprit et on ne part pas au beau milieu du processus, au moindre prétexte qui passe par la tête.

De retour en Suisse, je repars sur de bonnes bases. J'bosse en tant qu'aide à domicile et partage mes soirées avec Saudara. On prend bien soin l'un de l'autre, comme un vieux couple. D'ailleurs, beaucoup de nos connaissances pensent qu'on est en couple. Lol, pour moi, avec Saudara, ça serait presque de l'inceste.

Par contre, avec Mæw, pas de souci. Ce beau Thaïlandais est serveur dans un resto asiatique de la Riviera. On s'était repéré lors d'un dîner organisé par des amis de Saudara, dans l'établissement où il travaille. C'est si facile de faire glisser des petits bouts de papier entre la nuque et le col replié. Par contre, pour les récupérer, ben, obligé de se désaper.

Après quelques balades au bord du lac, il me fait visiter son appartement sous tous les angles. Appelons un chat un chat, Mæw est une bête de sexe. Avec lui, c'est open-bars dans les slibards. Ce coup-ci, pas de souci, ça passe comme un pet dans le vent. Grâce à lui j'ai compris que je ne suis pas vraiment actif ou passif, mais plutôt romantique.

Puis très vite, je prends le large. À part le sexe, on n'a rien en commun. C'est bien beau de s'éclater au lit, mais si à côté, il ne se passe rien, cela ne nous mènera pas bien loin. On reste potes et tout va bien.

Avant de rattaquer la saison d'été dans le Valais, je passe du temps avec mes parents, et vais vite dire coucou à Lelay, à Strasbourg.

Ma belle choupinette est sur un petit nuage. Apollon lui a décoché une belle flèche. Enfin, son vœu est exhaussé. Aurait-elle réuni les sept dragon balls ? A moins qu'elle n'ait trouvé une lampe à huile patinée dans le désert persan. Bob, son amoureux, est un étalon ivoirien qui occupe la fonction de gendarme. Avec lui, faut chier droit. Mais non, j'déconne, il est super tranquille. Ça fait plaisir de savoir que Leyla a trouvé chaussure à son pied. Avec un mec comme Bob, elle n'a rien à envier à Cendrillon et son prince charmant.

Sur la route pour Trient, je m'arrête à La-Tour-de-Peilz pour passer un week-end avec Saudara. J'apprends le suicide d'un jeune de 17 ans. Un voisin que je connaissais à peine, mais j'en fus particulièrement affecté. Peut-être parce qu'il me rappelait les débuts du chemin que j'avais parcouru. À l'adolescence, je n'avais pas conscience du caractère sacré de la vie et du cadeau qu'est une naissance humaine. J'écrivis spontanément un poème en pensant à lui.

As-tu vu cette fleur s'épanouir ?

Dans le monde, toutes les quarante secondes, l'un d'entre nous s'ôte la vie. Nous avons tous un être cher hanté par cette pensée, si ce n'est soi-même à un moment donné.

La vie est pleine de supplices, de douleur et d'injustice. Et la vie est aussi pleine de beauté. L'amitié, la nature et les fleurs, la musique, la danse, le silence, l'attention portée aux autres, et tant d'autres choses qui peuvent apporter de la joie dans notre existence.

Nous avons tous une raison de nous sentir tristes. Accepte-le, c'est normal, ça fait partie du jeu. Mais au lieu d'être oppressé par cette tristesse, relève-toi et change ça. Prouve-toi qu'être heureux n'est pas un rêve, mais que c'est bien quelque chose qui peut fleurir tout au long de ta vie.

N'abandonne pas. Il y a tellement à découvrir, à partager. Souris. Une infinité de possibilités s'offrent à toi.

Les gens n'ont pas toujours conscience de la souffrance qu'ils peuvent infliger, ou c'est peut-être le seul moyen qu'ils connaissent pour exprimer leur propre douleur. Sois différent, pardonne, pardonne-les.

Va retrouver ceux qui te sont chers et dis-leur que tu les aimes. Serre-les dans tes bras, étreins ta famille et tes amis, enlace ton chat, ton chien, ton cheval et cajole-les. Tu peux même serrer un arbre contre ton cœur.

Éteins ton téléphone, va te balader dans la nature et admire comme la vie est belle.

As-tu vu cette fleur s'épanouir ?

Tends l'oreille au chant rythmé du piaf, contemple les rayons du soleil se faufiler à travers les branchages ainsi que les champs de blé secoués le vent.

Assieds-toi au bord d'un ruisseau et écoute la mélodie de l'eau. Lève la tête et regarde autour de toi ; ici tout va bien.

C'est reparti pour une saison d'été à la buvette du glacier du Trient : « Trois croûtes, quatre assiettes valaisannes et une salade pour la deux ! » Ça fait trop plaisir de retrouver Patrick, Aline, Mireille, Blaise, les habitants de Trient, la buvette, le glacier et son torrent. Je n'ai pas vu l'été passer, nous voilà déjà début septembre, les mélèzes se couvrent de leur manteau d'automne, d'un jaune éclatant. On voit de moins en moins de touristes, mais je suis loin d'être triste.

Car dans deux semaines, Saudara et moi devons décoller pour l'Himalaya. J'hésite à annuler pour rester aux côtés de Maman et Papa. Mamie Bigorneau est là elle aussi et s'occupe bien de sa fille. Finalement nous partons quand même, je ne serai loin que trois semaines.

Ah le Népal ! Les couleurs, les parfums, les rencontres et les sommets d'un blanc éthéré. Tout de suite, le coup de foudre. En arrivant à Katmandou... Houlà. Désolé, je dois m'arrêter là. Ce pays et ses ethnies incroyables méritent à eux seuls un roman de dix volumes.

De retour dans l'Hexagone, après trois semaines magiques, je me précipite dans le 88 pour simplement être là, auprès de mes racines mères.

Chapitre 19

Le départ

Cela fait maintenant plusieurs mois que Mamie Philo est à la maison pour soutenir sa fille et son gendre. Avec sa potence et son corps affaibli, Maman se lève rarement du lit. Mamie prépare les soins pour Maman et les repas pour Papa. Mam ne peut plus manger depuis plusieurs semaines. Elle est alimentée *via* une sonde naso-gastrique. Matin, midi et soir la même chose, une solution blanchâtre. Mamie a besoin de repos et de se retrouver avec Papi Marcel. Elle me confie son enfant, le cœur chargé.

Je passe dix jours aux petits soins de ma petite Mamounette. Comme beaucoup de familles, lorsque la médecine conventionnelle a montré ses limites, nous nous tournons vers des solutions dites alternatives.

De mon point de vue, quand on est malade, il ne faut pas seulement aller chez le docteur, puis chez le pharmacien pour ensuite avaler les pilules que l'on reçoit. Tout cela sans se poser de question ni s'adapter à la situation. Le système de santé actuel fait que le malade ne participe plus activement à sa guérison. Saperlipopette, sans faire huit ans études, il serait bénéfique que chacun tente de comprendre de quoi il souffre, quelle en est la cause ? Quels sont les effets des médicaments qu'il prend et comment aider son corps à combattre la maladie. Quand on est souffrant, il convient par exemple d'adapter son alimentation qui peut constituer à elle seule un remède de premier choix lorsqu'elle est sélectionnée avec discernement. Bon, le cancer, ce n'est pas un petit rhume, et Maman le traîne depuis un moment.

Cela fait plusieurs mois que les médecins nous ont fait comprendre que les chimios n'ont plus aucun effet. Mais ils continuent quand même, des chimios psychologiques pour le moral, pour se dire que ce n'est pas perdu. Tous les jours, le même rituel. Décoction de souci, ortie et achillée millefeuille. Puis des cataplasmes de prêle sur le ventre deux à trois fois par jour. Pour les nausées, elle inhale un peu d'huile essentielle de menthe poivrée.

Il y a aussi les infirmières à domicile qui passent trois fois par jour, de vrais anges, merci.

Je passe deux semaines privilégiées avec mes parents, puis Boris vient prendre la relève avec un beau cadeau, sa descendance. Siméon, un adorable bébé bien pesé. C'est dingue ça, Boris papa. Le sacré gaillard là. Il gère vachement bien, comme s'il avait fait ça toute sa vie. Papa aussi est super dans son rôle de grand-père.

Je dois quitter les Vosges pour les Alpes vaudoises, dans une semaine je commence la saison d'hiver aux Diablerets. Un authentique village de montagne très chaleureux. Loïc, mon jumeau, y est installé depuis deux ans. Il est agent immobilier et se plaît bien là-haut. Tu m'étonnes !

Niché à 1400 d'altitude, ce charmant patelin jouit d'une situation exceptionnelle au pied du massif du même nom. Les habitants sont fort accueillants, les chalets de mélèzes laissent s'échapper des toits blancs un fumet délicat de feu de bois. La laiterie vous propose un terroir de choix. Les renards aussi se plaisent ici, on en croise régulièrement la nuit.

Loïc m'a mis en contact pour un job aux remontées mécaniques en station de ski. Mais apparemment, ça attendra.

Deux jours après que nous soyons arrivés sur le sol helvétique, Lily nous appelle : « Maman vit ses derniers instants, faites vites. » ni une ni deux, nous revoilà sur le trajet.

Nous arrivons Centre de Lutte Contre le Cancer Paul Strauss vers 23 h. Le lendemain, Maman est entourée des siens. Leyla aussi est venu, ça fait du bien. Il n'y a rien d'autre à faire, être ici avec notre mère. La choyer et la réchauffer de notre amour. Le soir venu, on se

disperse aux alentours. Papa et Lily restent là auprès de Maman. Je vais dormir chez mon amie. Vers minuit, le portable sonne, c'est Papa : « C'est fini ». Maman vient de rendre son dernier soupir.

Èpona, l'archange Saint Michel, Horus, Yama, Asraël, les shinigamis japonais et tous les autres dieux psychopompes sont là pour l'accompagner dans son voyage. Une femme étreinte d'un amour viril s'apprête à accueillir Mama gandhabba. Ma mère était bien entourée pour ce passage, ce moment unique dans la vie d'un individu.

On se retrouve à l'hôpital au petit matin. Un peu d'intimité s'il vous plaît. Le personnel soignant est habitué et fait preuve de beaucoup d'empathie.

Puis tout s'enchaîne très vite. Les certificats de décès, les pompes funèbres, les messages de soutien et une date pour la cérémonie.

Sur le moment, je fus certes affecté tout en conservant une certaine balance d'esprit, et je voulais continuer à apporter une forme de gaieté, comme à l'habitué afin de consolider nos liens dans cette épreuve et que nous continuions à regarder de l'avant tous ensemble. C'est ce que Maman souhaitait, que nous soyons heureux et ensemble.

Le moment où les sensations furent les plus vives, ce fut à la morgue, quand Papi et Mamie Bigorneau, les parents de Maman, se penchèrent en sanglots sur son cercueil. Ça n'était pas dans l'ordre des choses comme on dit.

Elle est belle, emmitouflée dans son linceul, elle semble endormie au milieu des glaïeuls. Toute la famille est là autour de Maman dans sa felouque de bois, prête pour le grand départ. C'est l'heure nous dit le jacquemart.

La messe fut un supplice. Le prêtre, très gentil, ne semblait toutefois pas trop informé de la situation : « Ce départ soudain et inattendu » continuant par « Dieu vous soutient dans votre stupeur, cette déchirure qui vous accable ». Et vas-y que je t'en remets une couche. C'est bon là ? En matière de cérémonie funéraire, ils aiment donner dans le sensationnel. Le cortège

accompagne la défunte jusqu'au crématorium. Notre mère quitte ce monde exactement comme elle y a vécu, avec les siens.

Ma petite Maman, puisses-tu être portée par des vents favorables.

Le soir, toute la famille et les amis se regroupent pour un petit apéro en l'honneur de notre Fanfan. L'occasion d'échanger avec des cousins, cousines, petits-cousins, oncles et tantes que je n'avais pas vus depuis une éternité. C'est quand même ballot qu'on attende pareille occasion pour se retrouver. Le lendemain, nous revoilà dans notre petit noyau familial. La présence de Nahou et Siméon nous fait un bien fou, tant d'insouciance, comme si de rien n'était. Ça nous détend et nous permet d'aller de l'avant. C'est tellement beau l'insouciance.

La petite puce, elle est si belle, on dirait Vénus dans sa robe en dentelle. Siméon te fait tout oublier avec sa bouille. Ces deux-là accaparent toute notre attention. Les tontons et tatas que nous sommes devenus sont tout gagas, et on aime ça.

Takos, notre félin, suit aussi son petit train-train quotidien, pâté, balade et gros câlin. Sur le paquet de croquettes c'est écrit « pur bœuf ». Vous avez déjà vu une meute de chats courser une vache ?

Papa est bien calme et encaisse en silence, comme toujours. Un amant, confident, époux et soignant exemplaire jusqu'au bout.

Pour Papi et Mamie Bigorneau, c'est dur. Ils ont donné et y croyaient jusqu'au bout. Mes grands-parents souhaitent rentrer rapidement en Vendée. Ils ont besoin de faire leur deuil en toute tranquillité. Prends soin de toi ma petite Mamie chérie.

Malgré l'Alzheimer, Papi Deschamps a bien intégré la situation. Quand même, il nous en fait des belles, surtout à Mamie Deschamps. En plein repas, il regarde Mamie, sa femme :

« Ben ? On est marié ?

- Bien sûr Camille.

- Ben ça ne fait pas longtemps alors ?

- Ben si mon chou, on va fêter nos soixante ans de mariage.

- Et ces bébés, c'est à nous ? »

Les personnes atteintes d'Alzheimer adorent les enfants. Il y a quelques années, avant qu'il ne commence à perdre la mémoire, Papi me dit un soir : « D'avoir vu ton père et ses frères et sœur grandir fut le plus beau des spectacles auxquels j'ai assisté dans ma vie ! »

Mamie Francine est aux petits soins avec nous et son fiston, Papa. On se serre tous les coudes. Le départ de Maman nous a beaucoup rapprochés, c'était son plus cher souhait. Noël arrive. On met tous la main à la pâte pour préparer le réveillon. Tout se passe presque comme d'habitude. Maman n'est pas avec nous physiquement, mais sans aucun doute, elle là, dans notre cœur à tous.

Les jours se succèdent et la vie continue. Siméon et Nahou n'en manquent pas une pour nous faire rire. Un coup, la chouquette se met à pleurer, je la regarde et lui dit avec le sourire : « Ma pauvre cocotte, la vie est pleine d'imprévus et d'apparentes injustices, t'as pas fini d'en chier ! » Alex me reprend. C'est vrai que ce n'était pas un langage approprié pour un enfant. Pour me rattraper, je lui écris ce petit poème le soir même :

Le secret du paradis

La vie peut être semblable à la nuit, c'est beaucoup d'obscurité, des épreuves et des difficultés ; avec parfois des petits rayons de soleil, des plaisirs et des joies partagés.

Mais la clarté véritable elle est là, dans ton cœur. C'est la sagesse d'où s'écoule le véritable amour.

Si tu fais briller cette lumière, tu pourras franchir tous obstacles, partager la paix et ta vie sera semblable au paradis.

Loïc et moi rentrons dans le canton Vaud. Au début ça va, je pense à Maman, mais j'ai la tête occupée avec le nouveau boulot. Le plus dur, c'est après coup, quand on réalise qu'on ne pourra plus la voir. On ne pourra plus entendre sa voix ou lui parler. Je ne prendrai jamais plus mon téléphone pour l'appeler ou lui écrire des messages. Pourtant, je suis bien incapable de retirer son nom du répertoire.

Accoutumons-nous à considérer la mort comme une forme de vie que nous ne comprenons pas encore. Apprenons à la voir du même œil que la naissance. Il est tout à fait raisonnable et légitime de se persuader que la tombe n'est pas plus redoutable que le berceau.

Maurice Maeterlinck

Chapitre 20

Flash-back

Ça y est, la neige est là et les touristes avec. Les chalets se remplissent, les fenêtres s'ouvrent et les pistes de ski s'illuminent de centaines de lucioles multicolores qui foncent à vive allure.

Mon poste de travail est assez éloigné du départ. Du coup, pour m'y rendre, je m'offre tous les matins un petit quart d'heure de glisse.

Je partage le poste avec Thibault, un mec super-hyper tranquille. Il ne fume pas de cannabis, il n'a pas besoin de ça pour être posé. À croire qu'il est tombé dans la marmite de beuh quand il était petit.

L'installation sur laquelle nous travaillons est avec des arbalètes. Imaginez une sorte de grosse pioche, le manche relié au câble de traction et la tête de la pioche qui forme une courbe horizontale sur laquelle les skieurs posent leurs fesses.

En gros, le boulot consiste à assurer la sécurité, gérer la machine et assister les clients si besoin est. Les usagers qui empruntent ce type d'installation pour la première fois sont souvent mal à l'aise. Cela change de la classique assiette, le tire-fesses qu'on trouve partout en France. Du coup au début, les néophytes tombent presque à coup sûr s'ils sont seuls. Surtout les snowboarders, généralement deux ou trois gamelles avant de faire une montée complète.

Tomber sur la poudreuse, c'est une chose, se prendre une arbalète en pleine poire, c'en est une autre. Donc les petits enfants, on les assiste toujours.

Ce qui est bien avec ce job, c'est qu'on est souvent dehors. Il paraît que l'on manque de lumière en hiver, ben là, je suis bronzé comme un baobab !

L'installation partage les locaux avec une sympathique buvette, tenue par la ravissante Martine. La gentille demoiselle propose de la bonne mangeaille qui tient bien au ventre. Fondues, frites steak tartare, big burger maison, dont l'incontournable végétarien garni d'un curry d'aubergine. Elle fait aussi des cookies maison trop bons.

La station accueille des vacanciers de toute la planète. Chaque pays a son tempérament. Mais il y a une nationalité qui remporte le palmarès, ce sont les Belges. Eux, ils assurent grave, une fois. Ça fait toujours plaisir quand ils arrivent. Sérieux, ils sont toujours incroyablement amicaux et charmants.

Quand vous souriez aux gens, généralement, ils vous répondent également par un sourire. Avec leurs casques et leurs énormes masques, je ne peux apercevoir que le bas du visage des skieurs. Du coup, je vois défiler des sourires toute la journée.

Nous avons aussi la visite quotidienne de l'équipe de secours. Gérard, Barbu, David, Pierre et Alain.

Les patrouilleurs, ils sont vraiment cool. Autant il y a des jours où tout roule, autant parfois, ils ne savent plus où donner de la tête. Il y a des casse-cous qui foncent du haut de la crête. On les voit arriver à fond comme des ânes. Bien sûr, il faut être un peu fêlé pour laisser passer la lumière, mais sans pousser à l'extrême et se fendre le crâne. Dans tous les cas, les blessés reçoivent les soins qu'ils requièrent. Quand ce n'est pas grave, c'est en luge que l'on ramène ces braves. Quand c'est du sérieux, on appelle la patrouille des cieux.

Un jour, Gérard m'alerte par la radio, ce n'est pas juste un petit bobo. Il faut que j'arrête l'installation un moment, cela semble quand même inquiétant. L'hélico atterrit à l'emplacement indiqué et les Peaux-Rouges s'occupent du blessé. Le pauvre visage pâle était

dans de beaux draps. Mais ce n'est pas cette fois qu'il s'envolera pour l'Haut-delà. Merci la Rega, heureusement que vous êtes là.

En fin de journée, un mardi de début janvier, je croise Olivier, un skieur avec qui j'avais causé le matin même. On papote quand soudain, il me tend le joint qu'il est en train de fumer. Sans réfléchir, je le prends et tire sur le pétard. Poh ! J'étais raide... On s'échange les numéros et je me remets à fumer quotidiennement, au même rythme que quand j'étais adolescent. Eh oui, je suis très sensible aux charmes de Marie-Jeanne...

Tous les matins, la même scène irréaliste. Je médite après le réveil, assis sur le lit face à la table basse. Jusque-là, tout va bien. Une fois l'heure terminée, je décroise les jambes et pose mes pieds au sol face à la petite table. Et là, je me roule un petit joint que je vais fumer sur le balcon. Premier pète à 6 h 45.

À la nuit tombée, une fois les habits de travail retirés, je mange comme un goret et m'en fous plein dans le nez. J'me pose sur le balcon, affalé sur la chaise, les bras pendants, avec mon gros pétard à la main. Puis je titube pour aller me laver les dents, complètement dans le coaltar.

Quand je n'ai plus d'herbe, il y a toujours une connaissance pour te lâcher un petit pète. C'est impressionnant cette solidarité dans le monde du joint. Il y a toujours quelqu'un pour te dépanner quand t'es à sec. Lorsque c'est vraiment la pénurie, je compense avec du tabac et je recommence à fumer des cigarettes.

Ah la clope, quand elle vous tient... On nous parle de la nicotine et de l'addiction qu'elle inflige. J'ai aussi entendu dire que quand on tire une taffe, notre cerveau et notre esprit sont stimulés comme lorsqu'on tétait les seins de notre mère ou le biberon maintenu par le père. C'est ce lien qui serait en cause dans le plaisir et l'addiction à la cigarette. J'aime assez bien cette idée.

La méditation couplée aux effets psychoactifs du joint donne un état d'esprit particulier. Je ne médite plus que le matin, le soir j'suis bien trop défoncé. Petit à petit, je réalise que les résultats de la pratique se font de moins en moins ressentir, l'esprit tourne en boucle et j'ai moins d'entrain. Un coup, Loïc rentre à l'appartement alors que j'étais en congé :

« T'a fait le ménage ?

- Ben j'me suis ménagé, oui. »

Entre frangins, cela se passe super bien, on fait attention l'un à l'autre et chacun ravit nos papilles à sa manière. Lui, c'est cuisine traditionnelle, tartiflette, hachis parmentier, quiche lorraine et florentin. Mon frère est un homme calme et discret, mais dès qu'il a un vers dans le nez, il se lance sur le dance floor et vous offre une giguedouille mémorable à faire pâlir Michael Jackson.

Perso, je suis toujours intransigent à propos de l'alcool. Quand on va boire un coup avec l'équipe, je demande un jus de fruit ou un verre d'eau, ce qui étonne mes collègues : « De l'eau ? Pour quoi faire ? Pour le Ricard ? Juste pour boire comme ça ? Mécréant ! C'est dangereux, tu vas rouiller avec ça. »

Le matin, pour atteindre les pistes de ski, on prend le télésiège au départ du village, ce qui nous fait survoler la forêt pendant dix minutes. Parfois, on aperçoit un bouquetin ou un renard.

*Quand te reverrais-je pays merveilleux, où ceux qui s'aiment vivent à deux...*²⁴

Chaque fois qu'un télésiège tombe en panne, il y a à coup sûr un passager qui entonne cette chansonnette.

²⁴ Réplique du film *Les bronzés font du ski*.

Toutes ces répliques du septième art qui imprègnent des générations entières. Elles font partie de notre patrimoine culturel et resurgissent à la moindre occasion. Beaucoup d'entre nous ont passé des heures devant la lucarne carrée à regarder des films, aujourd'hui cultes, en se goinfrant de fraises tagada.

« Vous voulez un whisky ?

- Oh ! Juste un doigt.

- Vous ne voulez pas un whisky d'abord ? »

Cette réplique de la comédie des Nuls, *La cité de la peur*, est un illustre exemple de l'humour qui a façonné la personnalité d'une grande part de notre génération.

Un jour comme un autre, en poste à la station, je vois des parents et leur enfant qui s'avancent sur le départ, l'enfant souhaite prendre l'arbalète seul, mais la mère lui répond négativement. Après insistance, la mère me demande mon avis. Je répondis à la faveur de l'enfant. Il chope l'arbalète et prend son envol. La mère, immobile, est troublée par le sourire radieux de ce chérubin qui fit un pas de plus vers son indépendance : « Wouhou ! »

Mais au fait, c'est quoi concrètement un adulte ? Qu'est-ce qui le différencie de l'enfant ? Est-ce qu'il y a quelque chose à un moment donné qui fait que l'on passe de l'un à l'autre ? J'avais posé la question à Martine qui me répondit : « En tout cas ce qui est sûr, c'est que les femmes le deviennent avant les hommes. »

La rousse lettrée nous dit qu'un adulte est un individu « Qui est parvenu au terme de sa croissance, à son plein développement. »

Le plein développement du corps correspond à la maturité sexuelle qui s'accompagne de la capacité à procréer. Mais l'être humain est également composé d'un psychisme en étroite connexion avec son organisme. Qu'en est-il du développement de l'esprit ? En Occident, on a des inventeurs et des ingénieurs qui font avancer le progrès technologique. En Orient, depuis des millénaires, des scientifiques de l'esprit explorent le potentiel intérieur de l'être humain.

D'après l'enseignement qu'ils dispensèrent pour partager leur expérience, ils furent surnommés Saints, Bouddhas ou Prophètes.

Quand devient-on adulte, si tant est qu'on le devienne. Est-ce lorsque l'on est suffisamment autonome pour s'occuper à son tour d'un enfant ? Est-ce lorsque l'on a acquis suffisamment de vécu et d'expérience pour juger les événements du quotidien ? Ou au contraire quand on est capable de prendre suffisamment de recul pour apprécier objectivement une situation ?

Voir les choses telles qu'elles sont, dans leurs liens de causalité, sans aucun préjugé. Au départ des arbalètes, je vois des jeunes hauts comme trois pommes, apparemment conscients du danger potentiel de ces grosses pioches qui arrivent à toute vitesse. Ils sont calmes, attentifs et agissent avec la plus grande vigilance. Certains quadragénaires foncent sans prêter attention à ce qui se déroule sous leurs yeux. Quand un accident arrive, c'est toujours parce que l'intégralité de l'installation est mal positionnée par rapport à ces derniers qui viennent d'arriver. Il y a aussi les trentenaires qui restent là, immobiles, attendant qu'on leur serve sur un plateau l'épilogue de la scène qu'ils sont venus jouer.

Est-ce qu'on devient adulte quand on pense avoir tout vu et qu'on croit tout connaître. C'est horrible ça comme idée. Cela est semblable à un confinement où tout émerveillement est impossible. Il me semble important de toujours garder une oreille attentive à la nouveauté et un penchant pour la découverte.

Celui qui ne peut plus éprouver ni étonnement ni surprise est pour ainsi dire mort : ses yeux sont éteints.

Albert Einstein

L'un de mes collègues, Pierre, me répondit qu'on devient adulte quand on a perdu toute trace d'insouciance. Ou est-ce cela devenir adulte ? Réaliser que le bonheur ne dépend que de soi-même et qu'on se met en route pour le trouver ?

Après tout, c'est peut-être Papa qui a raison : « On est tous d'éternels gamins ». Au départ des arbalètes, j'ai installé un panneau « free hugs », je me marre bien avec les clients.

Cause I'd get a thousand hugs

From ten thousand lightning bugs

*As they tried to teach me how to dance*²⁵

Gaston, un collègue d'une installation voisine, passa un soir et balança le panneau : « On ne fait pas ça ici ! » je n'avais jamais vu une telle hostilité envers des sentiments amicaux et je ressentis des sensations vraiment déplaisantes. J'avais des prises de conscience qui les dissipaient quelques instants, mais elles revenaient constamment à la charge avec la scène qui se répétait en boucle dans ma tête. Exactement comme il y a six ans. Ça dura près d'une heure, je me sentis tellement misérable, je n'avais pas expérimenté ça depuis longtemps.

C'est décidé, fini la glande et la fumette, il est temps de se reprendre en main. J'arrête le pétard et médite le soir même. Avant de me coucher, je pense de nouveau à Gaston, en pratiquant metta cette fois. Merci mon cher. Le lendemain, on rediscute de l'incident sans rancune. Ce coup-ci, je prends en compte son point de vue.

L'arrêt du joint et la reprise quotidienne des deux heures de vipassana s'accompagnent d'une véritable palingénésie. Je revis, je me retrouve.

²⁵ *Fireflies*, Owl City.

Une à deux fois par semaine, je remplace Charles Henri, notre philosophe. Un mec très sympa et cultivé. Le fils spirituel d'Aristote travaille au sommet du Meilleret. Un lieu magnifique, presque magique au lever du soleil. Ici, on jouit d'un panorama à 360 degrés, avec une vue remarquable du toit de l'Europe, le Mont-Blanc.

Quand je suis à ce poste, au chaud dans ma cabane, je contemple les monts enneigés et le ciel rosé de la matinée. Avec un petit fond musical, c'est tout simplement magistral.

It's too cold outside

*For angels to fly.*²⁶

Ah la musique... Elle a le pouvoir de rassembler les peuples, de les émouvoir et de les faire danser. Un exemple simple de l'interaction corps-esprit. La porte sensorielle que sont les oreilles capte la mélodie qui est ensuite évaluée par le mental. La réaction de celui-ci dépendra du vécu de l'individu et produira des sentiments, des émotions et sensations différentes selon l'évaluation de chacun. L'organisme qui frissonne, le souffle qui s'accélère, les pieds qui dansent, les doigts qui tapotent une table au rythme des tonalités, quand ce n'est pas tout le corps qui se meut dans son ensemble. Nous connaissons tous les symptômes de ce doux sortilège. Personne n'est insensible aux charmes de la musique.

J'ai grandi en musique. Maman s'adonnait à la peinture depuis ses vingt ans et s'exerçait quotidiennement à la maison avec les enceintes à fond. Johnny, Lara Fabien, Marc Lavoine, Carla Bruni et Mika lui donnaient la patate et de l'inspiration pour ses œuvres. Quand Maman peignait, fallait pas traîner dans le coin, ça éclaboussait dans tous les sens. Il me semble que le travail artistique était un moyen pour ma mère de se retrouver et de se lâcher. Elle aimait ça, ça se voit dans ses toiles.

²⁶ *The A-Team*, reprise par St John's International School.

Un beau matin, alors que je tends la perche aux clients, je vois débarquer un panda, une licorne, un éléphant rose et un tigre jaune. Pourtant, je n'ai pas pris de drogue aujourd'hui ! Non je n'hallucine pas, c'était un groupe de jeunes avec des combinaisons fantaisistes, trop classe. J'adore ça, ces potes qui vivent à fond leur délire, ça fait plaisir à voir.

La saison avance, les touristes passent et les genoux flanchent. Plusieurs collègues sont en arrêt, les accidents sur le lieu de travail sont légion. Thibault et moi, ça va. On s'est pris quelques arbalètes dans la face, mais rien de méchant.

Des fois, je me dis que je dois avoir une sorte d'ange gardien, quelqu'un ou quelque chose qui garde un œil sur moi. Le nombre de fois que j'ai eu des sueurs froides en haute montagne, en voiture en ski ou dans des situations du quotidien qui peuvent dérapier. Tous les concours de circonstances, les décisions instinctives prises soudainement et qui changent le cours d'une vie. Si je n'avais pas eu ce flash à la prérentrée de l'Uni, si j'étais resté en Angleterre ou avais fait des études de comptabilité comme Maman le souhaitait. Si j'étais devenu moine ou si le monarque m'avait pris dans ses filets, je serai aujourd'hui mari et père comblé. Tant de chemins de vie différents qui n'ont pas abouti, souvent sous l'effet d'un coup de tête, ou sur le coup du hasard, en apparence.

La saison d'hiver se finit, les pistes verdissent, les volets se ferment les uns après les autres et les fumées s'estompent des toits gris. Les perce-neige ouvrent le bal du printemps, le chant des oiseaux rythme la danse.

Chapitre 21

Îles et sirènes

Saudara et moi devons de nouveau nous envoler pour l'Asie. Cette fois c'est l'Indonésie, la patrie de mon amie. Mais avant cela, un petit tour de France s'impose. Papa, Papi et Mamie Deschamps dans les Vosges, puis Paris, ensuite la Bretagne pour Boris, Louloute et Siméon. Petite boucle en Vendée avec Papi et Mamie Bigorneau. J'enchaîne avec Alex, Lucia et Nahou dans les Pyrénées, puis remonte à Lyon pour Lily, sans oublier Janis à Besançon et Justine à Mulhouse, pour finir à Strasbourg aux côtés de Leyla. La cocotte vient de faire son premier cours vipassana. Elle semble ravie : « C'est comme au cinéma, tu es spectateur, mais de toi-même. C'était le plus beau film de ma vie. »

Après un mois auprès de ma famille, c'est celle de Saudara que je vais rencontrer. Nous voilà à Jakarta. Mon dieu, les bouchons, la pollution et ces immenses gratte-ciel. L'isolement du matérialisme poussé à son paroxysme. Le frère de Saudara résidait dans l'un d'eux. Elle m'expliqua leur conception.

Les vingt premiers étages sont des galeries commerciales et restaurants. Au-dessus, plusieurs niveaux de salles de sport, piscines intérieures et mini-golf. Ensuite quelques couches de bureaux et pour finir, des dizaines d'étages d'appartements. Une vie à la verticale. Bientôt, on n'aura même plus besoin de sortir de ces immeubles !

Comment sensibiliser à la nature des jeunes qui grandissent dans de tels édifices ? C'est l'arroseur arrosé. Après avoir confiné la Terre, les troupeaux, notre civilisation et nos pensées ; c'était maintenant nos corps que nous avons nous-mêmes entassés dans des boîtes à

sardine. Que penserait notre ancêtre Lucie si elle débarquait au milieu de cette folie, de cet environnement artificiel, lessivé et sans vie.

Les proches de Saudara vivent à la périphérie de la mégalopole. Un petit appartement où vivent l'une de ses sœurs, Ana, sa fille Abele et son mari Ang. En face habitent le beau-frère de Saudara, Iku et sa femme.

Nous partons tous ensemble sur l'île de Belitung où réside la famille d'Iku. C'est un havre de paix comparé à l'enfer où nous avons atterri hier. Nous louons un bateau pour visiter des îlots voisins. Certains phares hollandais sont encore visibles ici et là, souvenir de l'époque coloniale. Ici, la température de l'eau est idéale. On voit les poissons nager à nos pieds et les locaux grimper aux cocotiers. Après cette belle escale, nous rentrons et avons bien la dalle.

Au menu, du délicieux tempeh, des graines de soja fermentées et un bon bol de nouilles chinoises, en contemplant la mer turquoise.

Le top du top, la crème de la crème, c'est le durian, le roi des fruits. Un véritable orgasme gustatif. Cette délicatesse ressemble à un gros ballon de rugby vert, recouvert de gros pics triangulaires. À l'intérieur se cache un trésor. Ça n'est pas de l'or, mais presque. Quatre quartiers d'une chaire jaune à la texture similaire à la double crème de la Gruyère. Son parfum et sa saveur sont inimitables et persistants. Faut goûter pour connaître. Bon, j'avoue, je suis un durian lover, l'un de ces nombreux adeptes qui raffolent de cette merveille. C'est comme *les doubitchous, c'est fin, c'est très fin, ça se mange sans faim*. Par contre, ceux qui n'aiment pas le durian ne peuvent vraiment pas le supporter, pas même l'odeur qu'il dégage. Dans plusieurs pays d'Asie où il est cultivé, le durian est interdit dans les lieux publics, les transports en commun et les hôtels. En ville, on peut voir des écriteaux « no smoking » et juste à côté « no durian ». Quand je travaillais dans le Jura, Boris et Louloute m'avaient rendu visite un week-end. Par chance, c'était la saison du durian et nous étions passés à Bienne pour

en acheter du frais. Boris a eu la réaction typique de ceux qui ne supportent pas le durian : « Pouah ! Mais ça puire ! » Nous avons laissé mon péché mignon dans le frigo pour la nuit. Le lendemain matin, le beurre avait pris le goût du durian. Louloute était dégoûtée. Perso, j'étais ravi...

Après quelques jours dans la peau de Crusoé, nous retournons sur l'île de Java en compagnie d'Iku, direction Borobudur. Ce magnifique site archéologique en forme de mandala est surtout remarquable vu du sommet. On a l'impression de marcher sur une colline taillée par l'homme. C'est sympa mais on ne s'attarde pas, le véritable spectacle nous attend.

La région volcanique de Gunung Bromo et ses nombreux cratères. La vue de tous ces volcans depuis Bromo est tout simplement waouh ! Comme tous les touristes qui viennent admirer la majesté du lieu, nous grimpons la montagne derrière le village quand il fait encore nuit. Au début, c'est le noir total, puis à la vitesse de 1 674 kilomètres/heure, le paysage se dévoile. Je reste ébahi et sans voix. C'est un panorama tellement inhabituel, qu'on a l'impression de rêver. Plusieurs cheminées volcaniques, dont certaines fument encore sont réunies au centre d'un cratère encore plus grand. C'est là qu'on se rend compte qu'aucun artifice humain ne peut rivaliser avec les chefs-d'œuvre de mère Nature.

Les couleurs, les lignes sont des forces, et dans le jeu de ces forces, dans leur équilibre, réside le secret de la création. Matisse

C'est quand même vachement bien fait la nature !

Une eurythmie parfaite qui abrite une incroyable diversité de formes, de couleurs, de parfum, d'êtres vivants qui communiquent, cohabitent et s'entraident.²⁷ Là, honnêtement, je me sens tout petit, et il semble que nous devrions tous faire preuve de respect et d'humilité devant ce miracle.

²⁷ *Les Langages secrets de la nature*, de Jean-Marie Pelt.

La vie est un cadeau, préservons-la.

Après la splendide ascension du Mont Sumeru, nous campons au bord d'un paisible lac. Le calme et la beauté de la nature en savourant un bon thé au jasmin, what else ?
Quelque chose que j'adore quand on dort à plusieurs sous la tente, c'est qu'il y en a toujours un pour faire le classique :

« Pssst, tu dors ?

- Ben j'essaye... »

Ensuite, petite halte à Kawa Ijen pour admirer le splendide lac turquoise formé dans le cratère du volcan. Ici, l'homme extrait du soufre d'un jaune éclatant. Puis nous traversons en jeep les fameuses rizières en terrasse ainsi que des forêts tropicales où les singes se prélassent. Nous souhaitons choper un vol pour la capitale. Pour cela, nous allons à Bali. On se rend à Ketapang et embarquons dans le premier ferry.

Arrivés dans la bourgade d'Ubud, nous choisissons une guesthouse au hasard pour y passer la nuit. Le Destiny. Une petite ruelle menant à la réception s'illumine de bougies. Des pétales de rose ont été dispersés à la volée, et au fur et à mesure que je m'avance, des émanations de copal enrobent mes sens. Nous sommes accueillis par une jeune femme au visage chatoyant. Salut. Qui es-tu belle inconnue ?

Après une petite visite nocturne du quartier, nous rentrons pour nous affaler sur nos petits lits douilletts. Soudain, en pleine nuit, je me réveille le gosier à sec et me rends au salon pour étancher ma soif. L'anonyme de la réception est là, souriante et gracieuse. L'ensemble du décor semble tournoyer autour de sa vénusté immobile. Elle a les traits de la déesse, taillés d'une main habile. Je demande un peu d'eau à la demoiselle qui me prend par la main et m'emmène au sommet d'une toiture sinueuse. Sa peau est fraîche comme la rosée du matin. Et moi, rassis comme un vieux bout de pain. Elle me regarde et ne dit pas un mot, je la contemple, les lèvres figées. L'alchimie du regard opère en silence. Les molécules

s'enflamment, les atomes s'enlacent et les esprits fusionnent. Serait-ce le retour du monarque enivrant ? Je suis ébloui, étourdi et chancelant. Je sens vibrer ses ailes dans l'ensemble de mon être. Oui, c'est bien lui. Il s'impose et dispose à sa guise. L'intellect, il le verbalise. La raison, il la fait disparaître. Tous les pare-feu ont sauté, viens donc ma dulcinée, allons nous unir à la Voie Lactée. Il est clair que cela ne va pas durer. Quand le joug des sensations cessera, le monarque aussi s'en ira. Tout comme les vagues de la mer, tout ce que tu perçois est éphémère, observe se dissiper l'écume et décharge-toi de cette enclume. Retire tes chaînes et envoie-toi. Explore le potentiel qui est en toi.

Épilogue

Et maintenant ?

Aujourd'hui, quand on me demande ce que je fais dans la vie, je ne sais plus trop quoi répondre. Ce qui me vient en tête c'est nomade sédentaire avec activités rémunérées en heures supplémentaires.

Et puis j'entretiens mon petit jardin secret. Ben oui, ce que je vous ai dit là n'est que la sommité fleurie du plant de pommes de terre, les bonnes patates chaudes, je les garde en terre.

Il est possible que dans quelques années, je me bidonne de certaines impressions laissées dans ces lignes. Je commence à ne plus trop donner d'importance à mes opinions étant donné qu'elles changent assez fréquemment.

Il faut toujours se réserver le droit de rire le lendemain de ses idées de la veille.

Napoléon Bonaparte

En tout cas, comme dit Leyla : « Quand t'as un truc en tête, tu ne lâches pas. ». Ça s'est dû aux gènes de Bigorneau.

Quand je repense à ma vie de moine sur la terre d'or, il y a quelque chose qui raisonne en moi. Mais je suis trop attaché. Attaché à mon père, ma fratrie, mes amis, tous ces êtres que je n'ai croisé qu'un instant ou avec qui j'ai eu la chance d'évoluer et dont je me suis imprégné. Comme une éponge, nous absorbons quelque chose au contact de l'autre. Et l'autre garde également une trace de la rencontre. Les relations nous nourrissent et nous ouvrent à d'autres

perspectives. Il me semble que nous devrions être perméables, à l'écoute et ouverts. Après tout, chaque individu est un peu comme un livre. C'est une histoire, des expériences, un potentiel, qui peut rester clos dans un coin, ou s'ouvrir afin de partager et de transmettre à autrui. Chacun écrit sa propre histoire. Perso, je ne suis pas trop récit d'horreur, ni dramatique ou tout ce qui est répétitif. J'aime l'aventure, les comédies familiales et entre amis, la science de soi et, de temps en temps, je mets tout ça de côté pour simplement contempler les chefs-d'œuvre de mère Nature. Au sommet des géants alpins ou au cœur d'une forêt pour jouir de la symphonie de la vie.

La suite de l'histoire, ben, j'l'a connaît pas encore. Et vous ? Vous voulez la continuer comment votre histoire ?

Comme le disait Altaï, un voyageur israélien rencontré au Népal : « Ne laisse pas tes rêves rester des rêves ».

Et notre odyssée commune, vous voulez la poursuivre de quelle manière ?

N'attendons pas que nos cœurs se tarissent et que la décharge Puente Hills s'étende du sommet de l'Everest jusqu'au fin fond des océans. Prenons soin de la nature, notre mère, notre berceau, le sein qui nous nourrit. Prenons soin les uns des autres.

Tout commence dans l'esprit. Libérons-nous de nos tensions intérieures, et naturellement, le monde deviendra paradis sur Terre.

Prends les rênes de ta vie et partage ton bonheur avec autrui.

Prends les rênes de ta vie et avançons ensemble vers un nouveau jour.

L'avidité est en chacun de nous, de même que l'amour.

