

Saverio
Tomasella

ROMAN BIEN-ÊTRE

À fleur de peau

Le **roman** initiatique
des hypersensibles

LE D U C . S
P R A T I Q U E



- Je vais mieux depuis quelque temps.
- Ça se voit !
- En même temps, j'ai l'impression d'être plus fragile. C'est curieux, non ? Par exemple, je supporte de moins en moins bien les piques d'Estelle... Je n'arrive pas à passer outre.
- Flo, c'est difficile de ne pas se sentir blessé quand on est attaqué, non ? Pour moi aussi, pour tout le monde. Tu es sensible, voilà tout !
- Trop sensible...
- Comment peut-on être « trop » sensible ? Quelle idée ! La sensibilité est une vraie qualité. Un être humain n'est jamais trop sensible !

Flora a tant de choses pour elle : un fils drôle et adorable, un mari brillant, des amis sincères, un jardin qu'elle aime et un beau cerisier. Pourtant, elle a l'impression que son extrême sensibilité perturbe sa confiance et la pousse parfois à se replier sur elle-même. Un soir, elle rencontre Marc, professeur de yoga et de méditation...

Comment l'aidera-t-il à surmonter son hypersensibilité ?

« Un roman sur l'hypersensibilité qui nous touche en plein cœur, nous aide à mieux nous comprendre... Soyons fiers de notre sensibilité, loin d'être une faiblesse, c'est une véritable force ! »

Caroline, du blog *Au boudoir écarlate*

ISBN 979-10-285-1203-3



9 791028 512033

18 euros

Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

design : Élisabeth Chardin
couverture : © Shutterstock
RAYON : DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

À FLEUR DE PEAU



MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs ! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez la page ci-contre
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette !



Écoutez les 7 médiations du livre via l'application Marque-Page ou sur la page : <http://blog.editionsleduc.com/aflleurdepeau.html>

Les 7 médiations guidées

1. Introduction (3'04)
2. Voyage dans le corps (6'37)
3. Relaxation profonde (6'45)
4. Visualisation dans un jardin (8'49)
5. Méditation des cinq éléments (9'17)
6. Voyage au pays des émotions (13'35)
7. Retrouvailles avec l'enfant intérieur (7'20)

Saverio Tomasella

À FLEUR DE PEAU

Roman



BONUS

Écoutez
7 méditations
guidées par l'auteur.
(Voir page ci-contre.)

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Derrière le mur coule une rivière, 2018.

J'aide mon enfant hypersensible à s'épanouir, 2018.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Édition collector enrichie du titre paru en mai 2017

Conseil éditorial : Sophie Carquain

Suivi éditorial : Judith Vernant

Maquette : Patrick Leleux PAO

Illustrations : Camille Penchinat (pages 7, 49, 89, 143, 213 et papillons), Fotolia

© 2018 Leduc.s éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1203-3

À Marion Cotillard

*Je dédie ce livre à tous les grands sensibles, aux fantaisistes,
aux originaux, aux pionniers, aux aventuriers
et aux électrons libres.*

*« Dans vingt ans vous serez plus déçus par les choses que
vous n'avez pas faites que par celles que vous avez faites.
Alors sortez des sentiers battus. Mettez les voiles. Explorez.
Rêvez. Découvrez. »*

Mark Twain

ÉTÉ





1

— **T**u descends, chérie ?
— Oui, cinq minutes, je me prépare...
Une lumière oblique pénètre dans la chambre par la fenêtre ouverte. Les rayons du soleil sont déjà moins audacieux. Ah, les derniers jours d'août ! Il y a dans l'air comme une légèreté nouvelle, quelque chose de piquant, même. Finis l'éblouissement des matinées d'été, la torpeur des après-midis torrides, la tiédeur des nuits étoilées. Bientôt, ils laisseront place au crissement des feuilles mortes et à la saveur rassurante du chocolat chaud, au coin du feu, quand il fait froid dehors...

Le chant des oiseaux venant des arbres voisins accompagne les pensées de Flora. Elle soupire en silence : les vacances touchent déjà à leur fin. Demain, Théo entre au collège. Elle a le sentiment que ces semaines passées seule avec lui à Belle-Île, en Bretagne, étaient peut-être les derniers moments d'insouciance partagés avec son petit garçon. Même si Théo n'a que onze ans, elle a tellement peur de voir se distendre le lien qui les unit que la panique la submerge déjà à l'idée de le perdre.

Elle sourit en percevant les éclats des voix des enfants qui jouent dans un jardin tout proche. Pourtant, rapidement, les bribes de discussions qui s'élèvent de la terrasse lui donnent envie de s'enfuir à toutes jambes. Les adultes sont si sérieux, barbants même, avec leur manque d'humour, de légèreté, de joie. Elle aime tellement rire, s'amuser, rêvasser. Pourquoi est-elle si différente ? *Je ne suis pas faite pour ce monde. J'aurais dû naître à une autre époque...* Elle secoue la tête : à quoi bon ressasser ces idées noires ?

Depuis deux jours, Flora ne supporte plus rien ni personne. Elle est à vif, sursaute au moindre bruit, un rien la blesse. Elle s'irrite, s'emporte ou fond en larmes pour des brouilles, et se replie sur elle-même à la moindre contradiction. L'idée de reprendre le boulot la terrifie. *Je ne peux pas continuer comme ça.*

La matinée avance et Flora est toujours affalée sur son lit, à broyer du noir, sans la moindre envie de se lever, et encore moins de se préparer pour descendre rejoindre les autres. Tenir tout le repas en compagnie de ses parents lui semble un effort surhumain. Ils sont pleins de bonne volonté, au fond, mais ils ont l'art de la mettre mal à l'aise en public, et en particulier devant son mari, en insistant sur son originalité, sa susceptibilité, sa « bizarrerie »... *Quelle idée de les avoir invités à déjeuner alors que je me sens si mal et qu'entre Laurent et moi...* Mais il y a aussi Théo et, pour lui au moins, Flora souhaite faire bonne figure.

La jeune femme se lève pour aller jusqu'à la salle de bain. Elle se regarde dans le miroir et a un mouvement de recul. *C'est moi, ça, cette tête de piaf aux yeux gonflés et aux cheveux hirsutes ? Et je suis censée remettre en état ce désastre en dix minutes ? Mais où est ma marraine la bonne fée ?* Elle émet un petit rire désabusé qui s'achève en sanglot et retourne s'allonger sur le

lit, aussi défait que son visage. Elle tape des pieds, martèle le matelas de ses poings devant l'ampleur de la catastrophe. Elle sait que le pire, ce n'est pas l'état désastreux de l'extérieur mais le cataclysme existentiel complet qui ravage l'intérieur de cette pauvre carcasse. *Non, je ne peux pas continuer à souffrir comme ça, à me sentir aussi misérable.*

Pourquoi est-ce que tout l'affecte à ce point ? Une remarque, une mimique, son propre reflet dans le miroir, où elle se reconnaît à peine ? Flora sait qu'elle est très sensible, trop sensible peut-être, mais aujourd'hui, ce sentiment la déborde. Elle veut à tout prix trouver quelque chose qui lui permette de surmonter ce raz-de-marée. Est-elle réellement « bizarre », « originale », comme le prétendent ses parents ? En tout cas, elle a besoin d'être acceptée telle qu'elle est, reconnue pour ce qu'elle est réellement et prise au sérieux.

Pour l'heure, l'urgence est de retrouver un peu de confiance et d'aplomb. Mais terrée dans cette chambre, seule, ça risque d'être difficile. *Où est ce fichu téléphone ?* Flora exhume le portable des draps froissés et se rallonge sur le dos, les bras en croix, comme si le rayon de soleil qui réchauffe son visage allait aussi lui souffler le nom de la personne qu'elle pourrait appeler. Samira ? Oui, bien sûr, c'est à sa fidèle amie qu'elle pense en premier, sauf que celle-ci est en vacances au Brésil, où le jour n'est sans doute même pas encore levé... *Qui, alors ?* L'esprit comme paralysé, Flora se prend la tête entre les mains. Du rez-de-chaussée, une voix appelle son nom. Incapable de répondre, elle se relève malgré tout pour aller se laver les dents, en baissant soigneusement la tête pour éviter son reflet. *Qui ? Qui pourrait m'écouter et me comprendre ?* Flora recrache l'eau mousseuse et pose sa brosse à dents en

esquissant un sourire. L'odeur anisée semble avoir allumé une petite lumière dans le tunnel de son esprit. *Marc.*

Elle esquisse une grimace. Marc ? Elle le connaît à peine ! *Justement... Au moins lui ne me jugera pas et je ne me sentirai pas obligée de faire semblant, comme avec tous les autres. Oh, et puis...* Elle se précipite sur son sac et fouille fiévreusement jusqu'à tomber sur la carte de visite que Marc lui a tendue avec un sourire chaleureux à l'issue de la conférence où elle s'est rendue avec son ami Antoine, juste avant les vacances. Une rencontre sur le thème de la « félicité ». Rien que ça ! Pas le simple bonheur, mais la félicité, la « grande joie profonde », précisait le texte de présentation. Au début, Flora avait trouvé cette idée étrange. Puis, sans trop savoir pourquoi, elle s'était sentie attirée et avait franchi le seuil de ce centre de yoga, où un petit auditoire était installé sur des coussins dans une atmosphère propice à l'écoute et à la détente. L'homme qui parlait était très simple. Naturel. Sa parole lui avait semblé juste. Elle avait été touchée par son témoignage. À la fin du débat, Flora était allée le remercier et ils avaient discuté quelques minutes. Elle se souvient encore de sa présence, de sa poignée de main vigoureuse, de son sourire vrai...

Elle relève la tête et croise son image dans le miroir, décèle le doute dans ses yeux. Le doute. Le voilà qui revient, s'insinue surnoisement, comme toujours, à la moindre occasion. Le manque de confiance en soi, la peur de gêner, d'être de trop... *Tu ne vas tout de même pas le déranger pour rien, un dimanche en plus, c'est ridicule.* Non, ce qui serait vraiment ridicule, ce serait de céder à sa propre faiblesse, de ne pas oser dépasser ses réticences, de faire comme elle a toujours fait : garder ses angoisses pour elle, mettre un mouchoir dessus et se résoudre à ce que rien ne change.

Non, non, je ne veux plus continuer comme ça, je veux vraiment changer !

Flora retourne s'asseoir sur le lit et compose à toute allure le numéro en évitant de trop réfléchir.

— Allô ?

— Marc ? Je ne vous dérange pas ? C'est Flora, euh... Je ne sais pas si vous vous rappelez, nous nous sommes rencontrés fin juin, lors de votre conférence sur la félicité...

— Oh, Flora, bien sûr que je me rappelle. Comment allez-vous ?

— Eh bien... Je suis désolée de vous appeler un dimanche mais vous m'aviez dit...

— Que vous pouviez m'appeler en toutes circonstances, complète Marc, percevant le tremblement dans la voix de Flora. Vous avez bien fait. Comment puis-je vous aider ?

— Je crois... Je crois que j'ai besoin d'aide. D'un coup de pouce. J'ai besoin de pouvoir parler à quelqu'un sans me sentir jugée, d'être vraiment comprise et acceptée. Je ne vais pas très bien en ce moment. Je ne comprends pas ce qui m'arrive.

Le silence bienveillant à l'autre bout du fil l'incite à poursuivre.

— J'ai l'impression que je suis en train de me replier sur moi-même et de me laisser aller. Je ne veux plus voir personne, cela me coûte trop. Tout me pèse. Je suis tout le temps à cran, c'est invivable...

— Vous êtes à bout de forces ?

— Oui, c'est ça... et surtout, je ne sais pas quoi faire pour sortir de cet état.

— Je comprends, Flora. Le mieux serait qu'on se voie, vous ne croyez pas ?

À FLEUR DE PEAU


— Oui, je... Demain ? Mon fils entre en sixième et j'ai libéré ma journée. C'est peut-être trop...

— C'est parfait. En fin de matinée ? 11 h ?

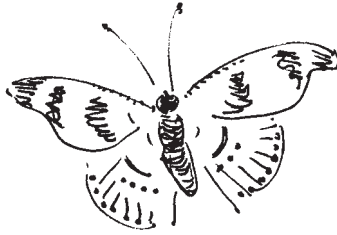
— Oui, d'accord. Merci... Merci beaucoup. 11 h.

— À demain, Flora.

Avec un soupir de soulagement, la jeune femme repose son téléphone et s'autorise enfin un sourire. Elle se lève et marche vers la fenêtre, attirée par le ciel, la lumière, la légère brise qui joue avec les cimes des arbres...



*J'ai besoin d'être
acceptée comme je suis.*



2

— **N**atacha, tu n'as pas vu ta sœur ? Ce serait sympa qu'elle vienne me donner un coup de main au lieu de jouer les reines solitaires.

— Je ne l'ai pas croisée depuis que je suis arrivée. Elle se cache sûrement là-haut, non ? Elle va bien ? La connaissant, si elle reste toute seule, c'est qu'elle n'est pas au mieux de sa forme...

Laurent hausse les épaules et la jeune femme grimpe l'escalier d'un pas décidé, en lui adressant une grimace comique derrière son dos.

Dans sa chambre, au premier étage du pimpant pavillon de banlieue qu'ils ont acheté à la naissance de Théo, Flora, accoudée à la fenêtre, regarde l'horizon. Ou plutôt, elle ne regarde nulle part précisément, perdue dans une contemplation intérieure. Quelque chose dans l'atmosphère l'interpelle. À chaque fois c'est pareil, quand débute une nouvelle saison. Elle a l'impression de ressentir dans sa chair les variations du temps, comme les humeurs changeantes.

Des coups légers se font entendre à la porte, qui s'entrouvre doucement.

— Flo, murmure Natacha, on t'attend dans le jardin. Laurent n'arrive pas à mettre en marche le barbecue, maman nous fait une crise de nerfs, papa a peur d'un accident à cause de l'alcool à brûler, ton fils se bourre de cacahuètes... À part ça, tout va bien !

Comme Flora, Natacha est extrêmement sensible. Les deux sœurs s'entendent à merveille depuis qu'elles sont toutes petites. Pourtant, elles semblent très différentes, à l'opposé l'une de l'autre, presque. Autant la cadette est sociable, dynamique, volubile et enjouée, souvent taquine, autant l'aînée est réservée et discrète, timide, et même parfois craintive.

— Ah, zut, je descends tout de suite. Je suis vraiment désolée, Nat, j'étais en train de...

Mais pourquoi je me justifie tout le temps ? C'est ma sœur, après tout ! Natacha elle-même lui donne raison puisqu'elle est déjà en bas. Elle n'a pas besoin d'explication. Avec un soupir, Flora se décide à la suivre.

Dans le jardin règne l'effervescence qui précède les repas de famille. La mère de Flora pousse des cris, Laurent enchaîne les jurons tandis que Théo, un peu à l'écart, observe la scène en silence. Après un bon quart d'heure d'agitation collective, le barbecue est enfin opérationnel. Bientôt, un délicieux fumet s'élève, qui semble apaiser les esprits. Flora sourit en regardant Théo saupoudrer les côtelettes d'herbes de Provence d'un air grave. Tout ce qu'il fait, il le fait avec sérieux, avec une certaine solennité même, comme si l'assaisonnement des côtelettes représentait un véritable enjeu et qu'il tenait entre ses mains la réussite de ce déjeuner. Théo est un enfant déjà très mûr pour son âge, en avance sur les autres dans bien des

domaines, ce qui n'est pas toujours facile à vivre pour lui. Il est particulièrement réfléchi et aime participer aux conversations des adultes.

— Flo, toujours *veggie*, je suppose ?

L'inénarrable Natacha, bien sûr, qui aime tant plaisanter, et bouscule gentiment sa sœur pour l'aider à sortir un peu de sa réserve.

— Je prendrai de la salade de lentilles.

Laurent éclate de rire.

— Ma femme est une intellectuelle éthérée ! Moi, le travailleur terre à terre, je me revendique carnivore ! Tu as vu mes mâchoires ? On dit que c'est un signe de volonté et de sensualité.

Flora regarde le visage de son mari comme pour la première fois. C'est vrai, sa mâchoire carrée lui donne un air conquérant... Et après ? Flora ne croit pas au catalogage des gens, à l'étiquetage des uns et des autres en fonction de tel ou tel critère. D'ailleurs, Laurent se trompe quand il la « traite » d'intellectuelle. D'accord, Flora aime lire, aller au théâtre et prendre le temps de réfléchir. Mais que sait-il de son monde intérieur ? De l'ivresse qui la saisit lorsque ses sens sont sollicités ? Du vertige que lui procurent certaines senteurs, des frissons qui la parcourent quand elle se promène dans un sous-bois après la pluie ? De la gourmandise avec laquelle elle savoure le chocolat aux épices si onctueux qu'on ne déguste que dans un seul salon de thé de Vincennes ?

Elle a parfois l'impression d'être un hiéroglyphe complexe que personne à part Natacha et Théo ne prend la peine de déchiffrer. Surtout pas Laurent. Elle renonce, trop lasse pour engager la lutte, et fait un effort pour éloigner cette délicieuse odeur de chocolat chaud qu'elle vient d'invoquer

et qui lui chatouille les narines. Pas question d'être encore rappelée à l'ordre pour avoir été prise en flagrant délit de rêverie. Philosophe, Flora se sert des lentilles sans un mot tandis que sa mère relance maladroitement le débat.

— Oh, Flora n'a jamais aimé la viande ! Toute petite, elle disait qu'elle ne mangerait jamais de cadavre. Enfin, c'est bien simple, Flo n'a jamais rien fait comme tout le monde !

Flora sent une vague d'anxiété monter en elle. Elle a l'impression d'avoir une boule dans l'œsophage, qui progresse jusqu'à la glotte. L'angoisse lui noue la gorge, resserre tout son corps, d'un coup, sans crier gare.

Elle cherche son souffle, suffoquant presque. Elle se souvient d'une idée proposée par Marc. Elle ferme les yeux, puis prend le temps de se « réaligner » intérieurement, comme un enfant qui empile soigneusement des cubes colorés. Elle retrouve un peu de force. Elle souffle lentement, puis laisse l'air entrer en relâchant son ventre pour libérer son diaphragme et respirer profondément... Ça va déjà mieux, mais aujourd'hui, devant ce barbecue, sous ce soleil timide, parmi ces gens qui s'agitent, elle est tenaillée par une immense impression de solitude.

Flora est tentée de quitter la table et d'aller coucher tout cela dans le beau cahier qu'elle a déniché dans une librairie de Quiberon, pendant les vacances. Elle se remémore les conseils de Marc : s'offrir un joli cahier et y écrire tout ce qui nous tient à cœur, uniquement par rapport à soi et à ses ressentis... Elle en aura des choses à raconter, des pages et des pages de malaise et d'incompréhension ! *Où trouver la force d'être moi-même, sans avoir toujours à m'excuser d'être au monde, d'être comme je suis ?* À qui confier ce sentiment terrible de ne pas être à sa place ? Elle songe au coup de fil qu'elle

a osé passer à Marc. Elle a tant besoin de cette assurance, de cette confiance, de cette sérénité qui se dégageaient de cet homme, de ses mots. Vivement demain !

— C'est vrai, tu étais très « bébés phoques », Flo ? demande Laurent avec un sourire narquois.

— Flora a toujours aimé les animaux, intervient son père avec sa bienveillance coutumière. Elle est très sensible à la souffrance des bêtes et des humains. Je la comprends.

— Mon seul souci est que tu manques de protéines et de fer...

Et voilà, ça recommence. Elle a 37 ans et sa mère ressasse les mêmes recommandations d'arrière-garde.

— Mamie, dit Théo en rougissant, il n'y a pas plus de protéines dans la viande que dans le soja... et maman prend de la spiruline en plus... Elle a sûrement les artères en meilleure santé que papa !

Flora regarde son fils, si prompt à prendre sa défense, avec un mélange de tendresse et de fierté. 11 ans seulement, et déjà militant écolo ! Théo, son petit, son grand garçon, oui ! Les rayons du soleil lui semblent soudain moins timides. Décidément, les arrière-saisons peuvent être rayonnantes.





3

Hier soir, lorsqu'elle s'est retrouvée seule après le dîner, Théo au lit, Laurent enfermé dans son bureau, Flora a sorti son beau cahier. Elle a choisi son stylo à plume préféré, celui qui glisse sur le papier avec la douceur d'une caresse veloutée, tendre et un peu mouillée. L'encre est bleu turquoise, une couleur qu'elle adore, lumineuse et joliment enfantine. Elle a écrit ce qui lui venait, puis a relu rapidement avant de refermer le cahier pour laisser reposer ses pensées. Un peu plus tard, elle l'a rouvert et a essayé de faire le tri entre ce qui est difficile ou plus facile à vivre pour elle, selon ses critères du moment.

Plutôt négatif :

Peurs, anxiété, stress, doutes, manque de confiance en moi.

Mes ressentis m'envahissent et durent très longtemps. J'ai l'impression que je dois les expliquer et justifier sans cesse pourquoi je ressens tout très fort.

Je me trouve trop influençable, je ne sais pas dire non, je veux trop bien faire.

Je veux être bien perçue par les autres. Même si je ne suis pas d'accord, je fais semblant de suivre le courant et ensuite je m'en veux.

Je me sens à part, différente, je n'entre pas dans le rang, c'est difficile à vivre.

Plutôt positif :

Je suis très intuitive.

Je ressens les émotions avec beaucoup d'intensité.

Je suis très touchée par ce que vivent mes proches.

J'aime être en contact avec les autres, avec la nature.

Je me sens capable d'accepter la solitude qui découle de ma différence avec les autres.

Ma devise :

Je sens donc je suis.

Flora a apprécié de prendre ce temps pour elle, pour faire le point. Elle a trouvé l'exercice stimulant et ludique, comme un petit jeu sans conséquences, et ça lui a plu. Depuis qu'elle est toute petite, s'amuser l'aide à se sentir bien, à l'aise avec elle-même et avec les autres. C'est peut-être aussi pour cela qu'elle a choisi d'être illustratrice. Pour pouvoir faire de son métier un jeu...

Le lundi matin passe comme une lettre à la poste. Tout va si vite et si bien que Flora ne se rend compte de rien ou presque. Bien sûr, en embrassant une dernière fois Théo, devant le collègue, elle ressent chez lui une légère tension, mais son fils la rassure : tout ira bien. Elle sait qu'il a raison et acquiesce en souriant, fière de son grand garçon.

De nouveau seule, Flora repense à ce qu'elle a écrit dans son cahier. Cela occupe son esprit, comme si elle se sentait

mobilisée par un courant profond, une force intérieure encore inconnue. Cela l'étonne et l'amuse à la fois.

Elle songe à annuler le rendez-vous avec Marc. À quoi bon y aller puisqu'elle va mieux ? Et puis qui sait ? Est-ce que cela ne va pas rouvrir ses blessures ? Elle sort la carte de visite, la tourne et la retourne entre ses doigts. Sa présentation épurée lui plaît et l'intrigue, et la décide à y aller. Elle se sent à la fois légèrement excitée et un peu angoissée, comme si elle percevait qu'une aventure commençait pour elle. Oui, *pour elle*. Elle ignore où cela la mènera. Mais elle veut bien essayer, se lancer dans l'inconnu...

Bientôt 11 h. Flora prend quelques instants pour admirer les arbres encore verts du parc de Saint-Mandé avant de traverser la rue pour arriver chez Marc. En pressant le bouton de l'interphone, elle a l'impression de sonner chez un particulier. Rien n'indique qu'il s'agit d'une adresse professionnelle et, au fond, cela la rassure. Sa démarche lui semble rester confidentielle. Pourtant, cela ne l'empêche pas de ressentir une sorte de peur qui la tiraille de l'intérieur. Lorsqu'il vient l'accueillir à la porte, Marc lui paraît un peu plus distant que lors de la conférence. Est-ce l'effet de ses inquiétudes ? Il l'emmène dans une jolie pièce claire et gaie qui donne sur un jardin. Un mur est couvert d'étagères remplies de livres, les autres sont ornés de tableaux. Flora remarque de gros coussins ronds aux couleurs éclatantes posés à même le sol. Comparé au tumulte de la ville, il règne ici un calme étrange. Marc lui fait signe de prendre place sur l'un des fauteuils près de la fenêtre, puis s'assied à son tour.

— Avant de commencer à parler, je propose que nous gardions le silence pendant quelques minutes. Nous allons nous taire, tout simplement, et écouter le silence...

Flora est décontenancée. Elle a l'impression que tout lui échappe. Cela la déstabilise et elle tente de canaliser cette agitation intérieure en pensant à ce qu'elle a fait aujourd'hui, à ce qu'elle fera demain. Elle bouge ses pieds et tord nerveusement ses mains. Au bout de ce qui lui semble une éternité, ses paupières se ferment sans crier gare. Furtivement, elle sent quelque chose lâcher en elle. Elle se détend, oublie la sensation d'attente et se laisse aller. Lorsqu'elle rouvre les yeux, elle ignore complètement combien de temps elle est restée ainsi.

— Que ressentez-vous ? lui demande Marc d'une voix douce.

— Je me sens mieux, plus calme, moins dispersée, comme si je m'étais... rassemblée.

— Oui, « se rassembler » est une bonne image... Prendre le temps du silence vous permet de vous retrouver. Sans cela, vous risquez de parler pour ne rien dire ou de tourner en rond.

Flora écoute attentivement les paroles de Marc. Elle les perçoit comme s'il s'agissait d'une eau fraîche, désaltérante.

— Je vais mieux aujourd'hui, commence-t-elle, bien mieux qu'hier quand je vous ai appelé, en tout cas. Mais j'ai besoin d'en parler à quelqu'un parce que j'ai peur que ça revienne, de me sentir à nouveau envahie par ce grand ras-le-bol. C'était tellement impressionnant... un vrai raz-de-marée. J'ai cru que ça ne refluerait jamais. Je ne sais pas si c'était la première fois que je me sentais si mal ou simplement la première fois que j'en prenais conscience, mais cela m'a fait peur.

Flora raconte longuement son moment d'effondrement, de désespoir, sans dissimuler son inquiétude. Elle se pose une montagne de questions sur elle-même, sur ses relations avec les autres, sur sa vie en général. Ces questions sont devenues tellement insistantes qu'elle comprend maintenant qu'elle ne peut plus les fuir. Puis elle pense au cahier et lit ses notes à Marc, qui

l'écoute avec un léger sourire. Flora se sent en confiance, vraiment accueillie. Elle se laisse aller un peu plus encore et poursuit.

— Aux autres, je donne une image de moi enjouée, positive, pour être appréciée... Pour éviter les conflits, aussi. Je préfère me taire plutôt que de dire ce que je pense. Je n'aime pas les obstacles, ou même les contrariétés, j'essaie toujours de leur échapper.

Marc hoche la tête et laisse un silence apaisant s'installer un instant entre eux avant de reprendre.

— Le cahier vous aide ?

— À vrai dire, c'est vous qui m'en avez donné l'idée, à la conférence, et j'ai acheté celui-ci... J'ai trouvé qu'il était beau et original surtout, agréable à toucher. Mais écrire... J'ai mis un peu plus de temps à m'y mettre. Au début, je ne voyais pas bien ce que ça pourrait m'apporter : à quoi bon me fatiguer puisque je voulais des solutions toutes faites, qui me soulagent tout de suite. Puis je me suis dit que ça me ferait peut-être du bien, dans les moments où je me sens seule et incomprise, de mettre sur papier les pensées qui me viennent. Alors je me suis lancée. Maintenant que j'ai commencé à écrire, j'ai l'impression que le cahier est comme un espace pour moi, un lieu de *rencontre avec moi-même*. Je ne sais pas si je suis claire...

Le même sourire léger flotte sur le visage de Marc.

— Si, très claire.

— En plus, j'ai remarqué qu'une fois que j'ai confié mes pensées à mon cahier, elles perdent de leur importance, prennent moins de place en moi. Elles me préoccupent moins. Comme si je les mettais à distance et que, vues de là, elles ne me paraissaient plus si dramatiques. Je me sens plus disponible après.

Elle marque une pause, hésite et reprend, avec plus de conviction.

— Je voudrais vraiment aller mieux. Au fond, j'ai très peu confiance en moi.

— Pour aller mieux, nous devons d'abord répondre à notre besoin fondamental : *être en paix avec nous-même*. Cela passe par le silence, faire silence en soi, apaiser les pensées, apaiser les émotions, apaiser le corps. Cela demande du temps. Chaque jour.

Flora acquiesce sans une parole, comme pour lui donner raison.

— Nous avons aussi besoin de nous réapproprier les idées et les mots, poursuit Marc. Car notre existence est à l'image de ce que nous croyons. En fait, nous sommes ce que nous pensons et ce que nous disons. Alors il est fondamental de *choisir ce que vous pensez*, vous, vraiment, et *de choisir les mots pour l'exprimer*. Ça prend du temps, c'est vrai, mais ça me semble être la seule façon de devenir soi-même.

— Oh là, je ne sais vraiment pas si je vais y arriver... J'ai toujours tout fait en fonction des autres, de ce qu'ils disent, eux, de ce qu'ils pensent, et surtout de leur opinion à mon égard !

— Flora, donnez-vous le temps de découvrir par vous-même qui vous êtes, sinon vous aurez toujours besoin d'un maître à penser, de quelqu'un qui réfléchit et qui fait des choix à votre place. Vous comprenez ?

— Je crois, oui... Alors, vous n'allez pas me donner de conseils ?

— Non, ni conseils, ni trucs, ni recettes. Pas de solutions toutes faites. Cela ne sert à rien. Si vous appliquez les idées de quelqu'un d'autre, vous ne pourrez pas être vous-même. Vous continuerez à souffrir et à vous sentir mal, et vous ne pourrez que vous plaindre, encore et encore.