

Coralie Thomas-Chateau

Enquête de Soi

Roman



Remerciements

Je tiens à remercier particulièrement mes fidèles relectrices et soutiens, Monique Deveaux et Claire Socheleau, sans qui ce nouvel ouvrage n'aurait pas vu le jour. Je remercie aussi tous ceux qui ont participé à sa réalisation par leur présence, leurs conseils ou leur précieux point de vue, notamment, Claire Thévenin, Claudine Schellino, Patricia Oxmann, Anne Carrière et Jean-Bernard Senon.

Enfin, je dédie ce livre à ma cousine Nathalie Chateau-Valette, qui a apporté les corrections finales et à qui je souhaite également de pouvoir partager ses talents d'écriture, ainsi qu'à mon mari Jean-Pierre, pour ses encouragements, sa patience et son amour inconditionnel.

J'avais choisi une thérapie comportementale et cognitive, dite brève, pour ne pas passer dix ans sur le divan. Le thérapeute m'avait expliqué que ce type de thérapie permettait de modifier un comportement qui gêne la vie ou de résoudre une problématique particulière. Dès la première séance, il m'avait demandé :

– Combien de temps vous donnez-vous pour votre thérapie ?

– Eh bien, je ne sais pas, trois mois, avais-je répondu pensant que c'était déjà beaucoup.

Je n'avais aucune conscience de l'ampleur du chantier !

– Très bien. Qu'attendez-vous de cette thérapie ?

– Euh, en fait, je ne sais pas vraiment, ma sœur m'a parlé de vous en bien. Sa thérapie a l'air de lui faire du bien, improvisai-je désespérée.

– Très bien, mais vous, vous devez bien avoir une idée de ce qui vous a amenée jusqu'ici ?

– C'est difficile à expliquer. En fait, j'ai tout pour être heureuse, un métier, la santé, je voyage, je gagne bien ma vie, etc. mais c'est comme si quelque chose me manquait.

En essayant de formuler ma problématique, j'étais surprise de constater mon incapacité à exprimer ce

qui n'allait pas. Pourtant, j'étais experte pour discerner les problèmes des autres.

– Pouvez-vous être plus précise, qu'est-ce qui vous manque dans votre vie ?

Une avalanche d'idées dévalait dans mon esprit : liberté, temps, un homme qui m'aime, voyager pour le plaisir, encore plus d'argent pour satisfaire tous mes désirs, un appartement plus grand, du sport, des massages. Je ne me voyais pas déballer tout ce qui venait de me passer par la tête à un inconnu.

– Je ne sais pas, tout ! lançai-je sur le ton de la plaisanterie.

– Ecoutez, je ne vais pas vous faire perdre votre temps. Je suis là pour vous aider. Si vous ne savez pas ce que vous voulez ou si vous n'osez pas m'en parler, je ne peux pas grand chose pour vous, me répondit-il très sérieusement comme s'il avait entendu mes pensées.

– Je vous assure, je me sens incapable d'exprimer ce qui me manque précisément.

– Très bien, alors réfléchissez-y et revenez me voir la semaine prochaine. Mardi 21, à dix-huit heures trente, ça vous convient ?

J'étais décontenancée par sa réponse et son attitude directive, mais après tout il avait raison.

– Oui, ça me va, conclusai-je en sortant un billet de cinquante euros.

Cinquante euros pour un quart d'heure d'entretien stérile, cela m'éclaircirait sans doute les idées pour la fois suivante. Je le saluai et sortis du cabinet en regrettant de m'être embarquée dans cette galère. Au fond de moi, je savais pourtant que je ne pouvais plus rester inerte face à cette mystérieuse sensation de manque. J'étais devenue une insatisfaite chronique.

Je n'étais ni heureuse ni malheureuse. Oui, c'est cela qui caractérisait le mieux mon état. Charlie, ma meilleure amie, disait que j'étais blasée, mais ça ne correspondait pas vraiment à ce que je ressentais. Mon métier de journaliste était valorisant et stimulant. J'étais excitée de travailler pour un grand quotidien, de pouvoir voyager pour mes reportages, d'interviewer des auteurs, des politiques, des philosophes, des artistes, etc... Cela me donnait l'illusion de faire partie des gens importants ! Dans cette époque de crise, elle aussi devenue chronique, j'étais contente d'avoir un boulot et un salaire. C'était plutôt rassurant. La contrepartie, c'était que je donnais beaucoup trop de moi-même, je voyageais toute l'année et le rythme des publications quotidiennes me procurait un stress toujours plus grand. J'étais lasse de courir tout le temps, de vivre dans l'urgence ou de devoir rendre des comptes à longueur de journée. Je ne pouvais plus fuir en changeant simplement d'employeur. J'avais déjà travaillé pour trois entreprises différentes et les mêmes symptômes étaient apparus plus ou moins vite.

« Qu'est-ce que tu risques avec une thérapie ? De trouver une solution, c'est tout ! », avait dit ma sœur pour me convaincre. Personne n'était au courant, en dehors d'elle et de Charlie. Pour mon entourage, un psy, c'était quelqu'un qui travaillait dans un hôpital psychiatrique, ce qui générerait apparemment un sentiment de honte. Non, chez nous on faisait partie des gens normaux, voire normale sup' si possible ! Le simple fait de se remettre en question n'était pas très bien vu non plus chez moi. Regarder les choses en face n'est pas toujours agréable, encore moins si l'on découvre une imperfection ! Trop dur pour l'orgueil.

*
* *

Depuis mon petit bureau, j'avais vue sur l'immeuble d'en face. J'apercevais environ un mètre carré de ciel. Je ne pouvais pas me plaindre, au moins j'avais un bureau et une fenêtre à moi, tandis que la majorité des employés partageait un espace commun séparé par des cloisons basses avec, pour seule lumière, des néons éblouissants. Cette place, ce métier, je les avais voulus. Toute mon éducation, mes études avaient servi à m'amener là où j'étais. Je ne n'allais pas tout remettre en question pour une histoire de vue !

Eric fit irruption dans mon bureau, comme à son habitude. Il était mon rayon de soleil matinal. Sa silhouette frêle et dynamique lui donnait une allure d'adolescent fragile. En fait, il faisait preuve d'une grande maturité, qu'il exprimait avec humour et légèreté. Il avait le don de dédramatiser les situations les plus tendues. J'aimais son côté espiègle. Il était aussi apprécié par les femmes du bureau pour sa capacité d'écoute et sa sensibilité. C'était le chouchou de la rédaction et, de surcroît, un grand professionnel. Eric était incontestablement le meilleur attaché de presse de la société.

– Salut Tess ! Tiens, lis ça. Ça va te plaire, dit-il en lançant un dossier sur ma table avant de repartir aussi vite qu'il était apparu.

– Merci, répondis-je dans le vide.

Je saisis le dossier et avalai les cinq pages qu'il contenait puis le déposai sur le haut d'une pile de dossiers. La correction de mon reportage sur le stress chez les femmes de la quarantaine ne pouvait plus

attendre. Ce que je venais de lire tournait pourtant en boucle dans mon esprit, surtout le passage qui disait quelque chose comme « Sois toi-même et tout ira bien ». J'étais interpellée par cette phrase. Elle me touchait. Je me demandais ce que sous-entendait « sois toi-même » mais mon article devait être prêt pour la réunion de seize heures. Pas le temps de philosopher.

Eric repassa devant ma porte sans entrer dans le bureau.

– On déjeune ensemble ce midi ? lança-t-il en actionnant la photocopieuse située en face de la porte de mon bureau.

– A l'heure qu'il est, ma pause déjeuner est très compromise, je dois boucler mon article avant seize heures. Je t'appelle avant midi pour te confirmer, proposai-je les yeux rivés sur mon écran.

– Ok ! Ciao bella !

*

* *

Nous nous retrouvâmes dans l'ascenseur. Le premier snack en bas de l'immeuble me paraissait le meilleur choix, compte tenu du temps qui m'était imparti. Eric s'adapta avec sa légendaire gentillesse.

– D'où sort le synopsis que tu m'as apporté ce matin ? Comment s'appelle l'auteur, déjà ?

– Je savais que ça te plairait, dit-il avec un sourire malicieux. Elle s'appelle Chloé Cartier, je ne sais rien d'elle. J'ai reçu le synopsis de son éditeur la semaine dernière. J'ai pensé que ça pourrait t'aider pour ton cycle de reportages sur les femmes.

La bouche pleine, j'acquiesçai en réfléchissant à ce que me disait Eric tout en mastiquant péniblement mon sandwich.

– Ras-le-bol des sandwiches avalés à la hâte ! protestai-je avant de revenir à notre sujet. Tu as raison, il faut que j'en sache plus. Tu n'aurais pas son manuscrit par hasard ?

– Non, l'éditeur ne me l'a pas envoyé, mais je peux le demander si tu veux. Tu pourrais contacter directement l'auteur, il y a son mail sur la couverture.

Je repensai tout haut à ce que j'avais lu :

– Je trouve son sujet intéressant. La vie, l'amour, être soi-même, ça fait partie des questions que tout le monde se pose. Je suis curieuse de connaître les réponses qu'elle a trouvées. J'ai déjà envie de la rencontrer, savoir comment elle vit...

La sonnerie de mon téléphone interrompit mes pensées. J'écoutai le message.

– Eric, je suis désolée mais il faut que je remonte, le Messie m'attend dans mon bureau ! plaisantai-je. Je finirai de déjeuner un autre jour !

« Le Messie », c'était le surnom de la rédactrice en chef, Michèle Vauquiez. Une femme pleine d'allant et d'idées, toujours à cent à l'heure. Une vraie battante. Ses objectifs démesurés inquiétaient la direction générale mais force était de constater que, depuis son arrivée au Journal, les ventes avaient fait un bond de trente pour cent. Cela lui avait valu son surnom. Elle impressionnait tout le monde avec son ambition et sa présentation impeccable. Je ne l'avais jamais vu sans rouge à lèvres. Derrière son maquillage, je me demandais si elle cherchait seulement à être la plus belle ou si elle tentait de maquiller autre chose ?

- Rien de grave j’espère ? s’inquiéta Eric.
- Je suppose qu’elle veut faire le point avant la réunion.
- A plus tard et bon courage Tess.

Un quart d’heure plus tard, Michèle sortait de mon bureau et je m’empressais d’envoyer un mail à Chloé Cartier :

« Bonjour,

J’ai lu votre synopsis que m’a remis notre attaché de presse. Nous souhaiterions vous faire collaborer à notre série de reportages sur les femmes d’aujourd’hui. J’aurais également grand plaisir à vous rencontrer personnellement.

Dans cette attente,...

Tess Gardner »

*

* *

Monsieur Roy, le psychothérapeute, était confortablement installé dans son fauteuil. Il me salua et m’invita à m’asseoir. J’attendais qu’il dise un mot, qu’il lance la conversation, mais aucun son ne sortait de sa bouche. Son silence était pesant. Mon fauteuil était situé en face du sien, sans table ou bureau pour pouvoir dissimuler ma gêne. J’avais l’impression d’être seule face à moi-même dans ce petit cabinet impersonnel où rien ne permettait de distraire mon attention. Les murs étaient blancs, sans tableau ou décoration aucune. Les deux fenêtres donnaient sur l’immeuble d’en face, ne laissant aucune perspective.

La pièce était seulement meublée de trois fauteuils disposés en triangle et d'une petite bibliothèque d'environ un mètre de hauteur, contenant une quinzaine de livres, comme si son propriétaire avait fait une sélection d'ouvrages dignes d'intérêts. La seule pointe de convivialité provenait d'un maigrichon ficus, situé derrière son fauteuil.

Je pris péniblement la parole. Son visage s'illumina instantanément. Il semblait avoir obtenu ce qu'il voulait.

– J'ai trouvé ce qui me manque : je veux être libre, je veux être moi-même, affirmai-je en repensant au synopsis de Chloé Cartier.

– Bien, voilà un début prometteur ! Libre de quoi ?

– Libre de faire ce que je veux quand je le souhaite, de sortir du système « métro, boulot, dodo ».

– Qu'est-ce qui vous en empêche ?

– Je n'ai pas le choix ! Il faut bien que je travaille pour vivre. Je ne peux pas quitter mon boulot comme ça !

– Si vous pensez ne pas avoir le choix, c'est sûr, vous n'allez pas y arriver !

Sa remarque si évidente me désarma. Je me sentais ridicule. Les larmes montaient dans mes yeux, ma gorge se nouait. Il poursuivit :

– Vous savez, Tess, chaque personne qui entre dans ce cabinet à une problématique : un mal-être, une dépendance et parfois une maladie. Derrière chaque problème, il y a une peur inconsciente correspondant à un désir ou un objectif non-réalisé. J'aide les gens à identifier leurs peurs et trouver les

solutions par eux-mêmes. Et la peur vient seulement de la confusion, du manque de connaissance de soi.

Il me regarda en se repositionnant dans le fond de son siège.

– Vous avez trouvé ce que vous vouliez, c'est déjà un grand pas, rassura-t-il, car si vous ne savez pas identifier ce que vous souhaitez, vous ne pouvez pas l'obtenir. Maintenant, vous devez trouver tout ce qui vous empêche d'y arriver, et vous m'avez déjà donné une première réponse : vous pensez ne pas avoir le choix !

– A vous entendre, j'ai l'impression qu'il existe un mode d'emploi pour la vie.

– Oui, on pourrait dire cela dans une certaine mesure et vous saurez l'utiliser quand vous aurez appris à vous connaître. Mais pour l'instant, revenons à notre sujet. Qu'est-ce qui vous empêcherait de changer de travail ?

– J'ai déjà changé trois fois d'entreprise et la situation est la même partout. La rentabilité, la productivité et le chômage qui guette créent des conditions de travail de plus en plus dures.

– Je vous parle de changer de travail, peut-être de métier. Quel est le métier qui vous permettrait de vous sentir libre ?

– Je n'en ai aucune idée. Comme je vous l'ai dit, je crois que c'est pareil partout. Je le vois bien autour de moi, mes amis, mes collègues, tout le monde se plaint.

– Eh bien, vous allez réfléchir à cela pour la prochaine fois.

– Je ne peux pas trouver d'emploi autre part que dans mon secteur d'activité, où j'ai des qualifications, argumentai-je.

– Que voulez-vous, Tess ?

Il me regardait droit dans les yeux. Plus question d'essayer de me dérober.

– Je veux être libre, mais en ce qui concerne mon métier, je n'ai pas le choix.

– Nous y revoilà. Qui décide à votre place alors ? La fatalité, n'est-ce pas ?

– Je me suis trompée d'orientation il y a dix ans, c'est tout.

– Très bien, que voulez-vous aujourd'hui ? Tess, la vie est faite d'expériences. Il n'y a pas de mauvais choix si vous savez en tirer les enseignements. Une fois que vous avez atteint et expérimenté vos objectifs, vous aspirez à d'autres buts, c'est pareil pour tout le monde. Chaque expérience vous permet d'apprendre à vous connaître, à identifier vos limites et vos besoins véritables. Autrement dit, vous grandissez : votre conscience de vous-même s'élargit. Dans ce cheminement, préférez-vous que les autres ou le « mauvais sort » dirigent votre vie ? Je suppose que non. Vous avez toujours le choix, Tess.

Il marqua une pause. Je digérais ce qu'il venait de me dire.

– Alors, que voulez-vous ? me harcela-t-il.

J'étais consternée, l'émotion gagnait mon visage à nouveau.

– Vous me ferez la liste de tout ce dont vous rêvez, pour...

Il consulta son agenda :

– ... jeudi prochain, dix-huit heures trente.

J'acceptai le rendez-vous malgré moi et sortis sans dire un mot. Je dévalai les escaliers et me précipitai

vers la lourde porte cochère. Il faisait déjà noir et il pleuvait des cordes. Je n'avais pas de parapluie. Je me plaquai le long de la porte, sous le mince abri. La situation résumait assez bien ma vie, je me sentais prise au piège, sans pouvoir avancer. J'étais en train de subir une douche froide, au sens propre et au sens figuré. Je laissai mon désarroi exploser, mes larmes rivaliser avec la pluie battante. Noyée par l'émotion, ressassant mon désespoir, je me mis à marcher sous la pluie jusqu'à la première bouche de métro. J'arrivai chez moi trempée jusqu'aux os, totalement déprimée. Je cédai à mon unique désir : me plonger sous ma couette et ne plus jamais en sortir.

DRING !!!

*
* *

– Salut Tess, c'est Charlie ! Ça te dit d'aller manger un hamburger chez Paul Allen ce soir ?

– Pas vraiment, je viens de rentrer chez moi et je sors de chez mon psy...

– Super, coupa-t-elle, on se retrouve à vingt heures. Je réserve notre table ! A tout à l'heure.

Elle raccrocha avant que je n'aie le temps de lui expliquer qu'il était hors de question que je ressorte ce soir.

La pluie semblait s'être arrêtée. Enfouie sous ma couette, j'étais partagée entre l'idée insurmontable de devoir rappeler mon amie pour refuser sa proposition, donc de la décevoir, et la colère provoquée par son habitude de me forcer la main. « Tu n'as qu'à