

Atelier Régine Roche

13 regards sur le bonheur



Armonie Anglès
Léanne Brosed
Karine Cérou
Cételle
Laure Cicar
Eau d'île
Patricia Erhard
Sylvie Galtié
Paule Juillard
Lauriane Ladet
Rose Noël
Nathalie Topart
Martine Vaubailon

Remerciements

Merci aux treize auteurs de cet ouvrage pour leur participation régulière pendant une année à mon atelier d'écriture sur le thème du bonheur. Merci pour les rires, l'enthousiasme exprimé, les émotions partagées, les liens qui se sont tissés, le respect mutuel, la confiance accordée, l'enrichissement réciproque issu des partages, les amitiés révélées.

Merci tout particulièrement aux participants qui ont offert avec générosité et talent leurs compétences pour finaliser cet ouvrage, devenu à mes yeux un petit bijou.

Merci à la municipalité de Varetz (Corrèze) qui a mis gracieusement une belle salle à notre disposition à la médiathèque.

Merci à Nelly, directrice de la médiathèque, ainsi qu'à son adjointe Fabienne pour leur accueil chaleureux et leur dynamique soutien.

Introduction

Chacun d'entre nous aspire au bonheur. Nous avons tous une image de ce que nous souhaitons mettre derrière ce mot. Un bonheur qui doit composer avec la vie, qui peut s'éloigner, puis revenir. Un bonheur à créer, un bonheur qui nous ressemble et dont les ingrédients peuvent varier au fil du temps...

Dans le cadre de l'atelier d'écriture que j'ai animé à la médiathèque de Varetz (19), treize personnes de douze à soixante-dix-neuf ans ont exploré avec enthousiasme et originalité leurs visions du bonheur durant une année. Chacun selon sa nature et sa sensibilité propre. Il s'agissait de lâcher les peurs et de laisser de la place à la confiance, confiance en soi, mais aussi dans les autres. Lâcher prise avec les barrières du jugement pour laisser venir les mots, pour se laisser surprendre, pour oser sans se censurer. Pour écrire en toute liberté. Pas seulement avec sa tête, mais avec son corps, ses émotions et tous ses sens. Se rendre compte que ce qui nous touche vraiment sonne juste et atteint les autres aussi.

Laisser sa plume courir, puis effectuer les choix les plus proches de soi, les plus adéquats. Écrire au gré de la réalité ou de son imagination. Et puis, parler du bonheur avec des images et des couleurs, un bonheur parfois fugace,

trompeur, absent, mais tellement souhaité, espéré.

Certains continueront leur chemin avec une âme d'écrivain. En effet, des talents se sont révélés...

Animer un atelier d'écriture autour du bonheur était une idée qui me tenait à cœur, car j'en pressentais la richesse. En effet, l'écriture est un outil puissant pour découvrir et exprimer sa vraie nature, rejoindre ses désirs les plus profonds, naître à soi-même et à son énergie de vie. L'écriture a cela de magique qu'elle permet de se connecter à sa propre créativité, à sa propre profondeur, et d'accéder à une précieuse connaissance de soi. Et le bonheur, quel thème porteur ! S'interroger sur le bonheur ne revient-il pas à s'interroger sur ce qui nous paraît important dans la vie ?

Pourquoi cet atelier ? Pour écrire, mais pas seulement... Pour jouer avec les mots et inventer des univers différents. Pour dire et se dire en retrouvant la spontanéité de l'enfant. Pour libérer son écriture et toucher ses émotions cachées. Pour découvrir ou approfondir son propre style, son propre langage dans un climat de bienveillance et de liberté. Pour écrire sur un bonheur passé, réel, imaginaire ou rêvé. Pour faire des rencontres. Pour se faire plaisir. Pour prendre un temps pour soi. Pour expérimenter, progresser. Pour s'étonner parfois. Pour s'enrichir du regard et de l'expérience des autres, car l'écoute et le partage des textes au sein d'un groupe sont une vraie nourriture pour l'imagination et l'esprit. Pour vivre une aventure : celle de la création d'une œuvre collective.

Cet atelier fut un lieu de créativité, de convivialité, d'échange. Nos rencontres mensuelles, parsemées de rires et de silences, furent aussi un chemin d'ouverture, une école d'attention et, pour certains, une expérience de transformation.

Écrire sur le bonheur n'était pas une évidence. Comment le définir ? De quoi est-il fait ? Répond-il à des lois universelles ? Peut-il être durable ? Peut-on être heureux seul ? Dans quelle mesure dépend-il de nous ? Comment y accéder et en être conscient ? Les questions se bouscuaient et les réponses se montraient hésitantes.

Peu à peu, à l'aide de jeux, d'outils et de propositions d'écriture, chacun a exploré son monde intérieur et a laissé émerger ce qui voulait bien se dire. Les écrits que vous allez découvrir, cher lecteur, sont de véritables pépites issues de la volonté de chacun d'accéder à une écriture personnelle et authentique, en lien avec le plus profond de soi, avec sa vérité, sa personnalité. Ce qui donne des textes surprenants par leur sincérité, leur originalité et leur beauté.

Ainsi cet ouvrage vous fera voyager au cœur du bonheur à travers des contes, des fictions, des nouvelles, des récits, des témoignages, des poésies... Chacun, avec son moi singulier, a déplié son écriture pour la rendre vivante, pour la tirer du silence, avec des mots guérisseurs et joyeux qui épousent le mouvement de la vie.

Le bonheur se trouve parfois dans des choses simples. Dans un mot qui touche le cœur. Dans une rencontre. Dans un regard...

Après la lecture de ce livre, je vous invite à revenir en vous et à examiner vos notions et vos idées du bonheur. Peut-être découvrirez-vous qu'il y a suffisamment de conditions dans votre vie pour être heureux, et dans ce cas, vous connaîtrez instantanément le bonheur.

Retrouvez l'atelier d'écriture de Régine Roche sur la page Facebook de l'association « Bien-être Latitude ».

Contact : regine-roche@hotmail.fr

1

Qui es-tu bonheur ?

Armonie Anglès

*« Tout homme veut être heureux,
Mais pour parvenir à l'être,
Il faudrait commencer par savoir
Ce que c'est que le bonheur. »*

Jean-Jacques Rousseau

BONHEUR ! BONHEUR ! BONHEUR !!!

De quoi es-tu donc fait pour que tout le monde te souhaite ? Qui es-tu donc pour que chacun te veuille, pour que le monde entier te cherche ? Pendant longtemps, je t'ai comparé à une peste de petite graine, fragile et capricieuse, qui ne peut prendre racine qu'en échange de richesses. J'ai cru que tu pouvais être acheté, prenant corps dans une belle maison, une belle voiture, dans des vacances aux quatre coins du monde, habillé de vêtements stylés et à la mode. Je n'avais rien de tout cela... Comment aurais-tu pu

être chez moi ? Je te croyais cynique, orgueilleux, insolent, plein de suffisance et humiliant pour les gens qui ne t'avaient pas.

Bonheur, si aujourd'hui je m'adresse à toi, avec l'insolence d'un sévère « réquisitoire », c'est que trop souvent blessée, je n'avais pas pris le temps de faire ta connaissance. Je devais te vouloir pourtant, car je sais aujourd'hui que même sans te connaître, je te savais indispensable pour traverser ma vie. Comment faire pour te trouver ? Je t'avais si mal jugé, mais je sentais qu'inconsciemment je te cherchais. Et je te voulais vraiment !

Bonheur !!... Tel un amant expert devant la souffrance de l'aimée, qu'il sait constamment soumise, tu as souvent occupé mes heures, mes jours et même mes nuits passés à te chercher, à te confondre. Je ne connaissais rien de tes origines, je ne savais pas t'appivoiser. Étais-je mal programmée ?

Nous avons tous un début dans cette vie, ce début c'est notre naissance. Est-ce là, bonheur, que se sont installées nos divergences ? Le moment n'était pas propice pour que je sois touchée par ta grâce, grâce céleste à ce qu'il paraît. Car le bonheur se rit, le bonheur se chante, il respandit pour accueillir une vie. Mais ce furent les lueurs des bombes qui respandirent dans le ciel bleu de l'Espagne, et le bruit des canons qui berça ma toute petite enfance. En 1936, année de ma naissance, c'était le début de la révolution espagnole. Le bonheur était absent... Comment faire sa connaissance ?

Pendant longtemps, la tristesse et les peurs de mes proches, nos faims et nos larmes, notre vécu en tant qu'exilés en pays étranger, m'ont très tôt ravi le droit à

l'inconscience, à ignorer tout ce qui noircissait le monde des adultes. Je n'ai pas pu vivre le précieux temps de l'enfance qui m'était dû, ce temps heureux de l'innocence, car j'étais contaminée par la douleur et l'angoisse des êtres qui m'entouraient et que j'aimais. J'ai vite connu la différence de ces trois lettres qui changent le mot « bonheur » en son contraire : « mal-heur ».

Je te désirais, bonheur, pour moi et pour mes parents, qui s'étaient battus sans succès, pour garder la République dans l'Espagne assaillie par le fascisme. Inutile d'ajouter que tu n'avais pas pu t'insérer bien souvent dans leur vie. Tu t'es absenté de leur programme personnel, pourtant tu étais le mobile de tous leurs efforts, de tous leurs espoirs.

À vrai dire, à cette période de ma vie, je pense que j'ignorais ce que le mot « bonheur » signifiait, et surtout sa complexité. Pour moi, la joie, c'était de voir mes parents souriants, un extra sur la table au repas du dimanche, une chanson chantée par ma mère, une promenade au bord de l'eau. J'ai compris bien plus tard que je t'avais dans ces petites joies, je t'avais dans toute ta simplicité et que je ne le savais pas.

J'ai appris toutefois à reconnaître les rares moments où tu m'as honorée de ta présence. Tu étais souhaité, espéré, rêvé comme tout ce que l'on aime parce que c'est bon, parce que c'est « rare », et que cela nous manque. Bonheur... Je devais te porter enraciné en moi cependant, car je te sentais malgré tout à fleur de peau, je te vivais comme une promesse. Une promesse que tu aurais faite à mon subconscient, promesse que tu devrais honorer un jour.

Puis, la vie a continué, j'ai appris petit à petit à connaître et à aimer la lumière et la paix que tu laissais

dans mon esprit à chacun de tes passages. Mais tu n'as fait qu'aller et venir, puis partir et revenir... Et moi, ignorant le moyen de te retenir, je n'ai pas su faire autre chose que subir tes absences. Puis, consciencieusement, t'attendre, t'attendre et te chercher, sans trop savoir qui tu étais, ni comment te trouver.

Est-ce que tu sais combien j'ai cru en toi en rencontrant l'amour pour la première fois ? Je n'étais qu'une gamine, mais en cette occasion, bonheur, tu étais bien là. Tu fus pour moi une source d'éblouissement, tu fus cette lumière qui fit vibrer mon âme. C'était toi, l'insaisissable étincelle invisible du bonheur qui me fit sentir vivante ! C'était ça le bonheur !! Je me sentais heureuse et vivante !

Ah ! Les amours d'autrefois... C'était du platonique, du chaste, de l'inachevé, des sentiments... Des grands sentiments idéalisés. C'est pour cela qu'ils ont duré et sont restés indéfectibles malgré les années. Mais les aléas de la vie se sont montrés incontournables et cruels. Une fois de plus, tu m'as lâchée, t'éloignant de ma vie et pour longtemps.

Puis un jour tu es revenu. Revenu cahin-caha, traînant les pieds, très lentement, tu revins sous d'autres traits, mais tu me convenais.

Petit bonheur, tu étais l'image de mon mari. Je t'ai mis au chaud, je t'ai gardé tendrement. Affection, tendresse, complications, discussions, compassion, quel est le couple qui n'aurait pas connu la longue suite de tous ces sentiments ? Mais toi, sentiment de bonheur, où étais-tu durant tout ce temps ? Gros brigand ! Tu n'as pas toujours été présent dans ma trépidante vie, cependant, te souhaiter pour moi, et surtout pour ceux qui m'ont entourée, aura été le seul mobile de tous mes actes. J'ai tant voulu te

conquérir ! Surtout pour t'offrir à ceux que j'aimais...

J'ai bien dû avoir des options pour te relancer, l'option de briser les chaînes qui m'emprisonnaient, de fuir responsabilités, contraintes et devoirs par exemple. Mais je n'ai pas pu le faire, mon enfance et mon passé m'avaient appris à protéger et à respecter ce que nous avons eu du mal à gagner et à créer, particulièrement la famille, ce lien qui pour moi était sacré.

Peurs et doutes ont emprisonné mon esprit, cet esprit que je croyais et voulais libre, était devenu rebelle et en même temps soumis, lorsqu'une merveilleuse parenthèse illumina ma vie.

J'ai alors oublié le réquisitoire que je menais de temps en temps contre ce bonheur inconstant et infidèle.

En effet, l'attente et la naissance de mes deux fils ont été les plus grands bonheurs de toute ma vie. Pour moi, être mère, avoir mis au monde ces deux créatures, ces deux petits bouts de mon être pour les offrir à l'humanité, a représenté le plus important bonheur que l'on puisse espérer. C'est le bonheur qui peut se vivre sans argent et sans pouvoir, où l'amour règne en maître, donnant à chacun des possibilités incommensurables d'espérance, d'imagination et de confiance.

De quoi n'ai-je pas rêvé pour que la vie de mes enfants soit pleinement heureuse et réussie ? Leur consacrer du temps était pour moi devenu très important, leur offrir une meilleure enfance que celle qui fut la mienne. Je me souviens d'une manie que j'ai eue pour mes deux enfants, alors qu'ils étaient bébés : je les prenais sur ma poitrine et les serrant fort tout contre moi, j'écoutais leur cœur battre, sans rien dire, pour avoir l'impression que, en étant ensemble, nous ne faisons plus qu'un.

Comme j'ai bien fait ! Ce sont des souvenirs que mentalement je savoure encore aujourd'hui avec émotion, tant que mon esprit veut bien m'accompagner. Je reste une gardienne farouche de ces souvenirs, qui ont été pour moi un jaillissement continu de grands et de petits bonheurs durant des années.

Je humais leur petit corps, comme le font les animaux sauvages, remplissant mon cœur d'émotion à la pensée qu'ils allaient grandir, que plus jamais je ne retrouverais cette sensation d'intime appartenance. Ils dépendaient alors entièrement de moi, et pourtant mon plus grand souhait était de les voir grandir et de les voir me dépasser. Intimes moments, où tu étais présent, BONHEUR, et que je bénis encore chaque jour de ma vie.

Leurs premiers mots, leurs premiers pas, leurs joyeux rires, la recherche de mes bras pour un câlin ou pour calmer un petit chagrin. Ces souvenirs représentent de doux plaisirs, des bonheurs que je retrouve chaque fois que ma mémoire part en voyage dans les méandres de leur petite enfance.

Des explosions de vie, notre maison en était pleine, bruyante, de va-et-vient, fêtes d'anniversaires avec de nombreux copains, succès scolaires, université, puis leurs compagnes que j'ai toujours adoptées. Le cordon ombilical était bel et bien coupé, certains liens se déliaient avec mes garçons, mais d'autres se resserraient, et c'était bien, ils traçaient leur chemin, ayant l'aspiration de vivre pleinement chaque minute, chaque seconde de leur vie.

Mais... ??? Bonheur, puisqu'en faisant notre route ensemble nous étions si bien, pourquoi m'as-tu lâché la main ? Pourquoi as-tu changé de nom ?

Le « MAL-HEUR » a pris ta place ! Tu m'as laissée

dans le plus insurmontable des chagrins avec le décès d'un de mes fils, l'un de mes deux biens les plus précieux.

Une douleur viscérale a envahi mon être, mes sens, mon esprit, tout dans ma vie a sombré dans une profonde exaspération. Je me suis sentie trahie par ce destin à qui j'avais fait confiance.

Je me suis sentie trahie !!! Trahie à un tel point que j'en ai ressenti la douloureuse nécessité de te haïr « Bonheur » !! Tu ne pourrais plus jamais exister pour moi, tu étais rayé de ma vie. Comment pourrais-je t'accepter désormais ? Tout comme moi, bonheur, tu étais pris dans la tourmente. Tout volait en éclats, jamais plus je ne pourrais te retrouver. J'avais perdu tout intérêt pour toi et pour ma vie. Mon esprit était une plaie ouverte, saignante, qui ne pourrait jamais être cicatrisée. Quelle mère est préparée à vivre une telle souffrance ? Comment pouvais-je accepter la mort de mon fils ? La disparition injuste de ce faisceau de lumière, de ce rameau de paix que représentait dans ma vie mon fils OLIVIER ? (ce nom lui allait si bien). Je n'avais jamais pensé que la mort de mes enfants pourrait un jour faire partie de ma vie. Combien de fois j'aurais voulu sincèrement le rejoindre ! Mais ma conscience recevait l'appel de l'enfant qui me restait.

Il me fallait continuer sans mon fils, et sans la moindre étincelle venant de toi invisible bonheur. J'étais enragée, faisant face durement à une douloureuse existence, cachant mes larmes, m'imposant un courage en apparence sublimé, un courage que je ne possédais pas en réalité, et qui m'a empêchée de faire le deuil de mon fils durant de très longues années. Toujours volontaire, toujours enragée, toujours dans la lutte, ignorant que je faisais souffrir les êtres qui vivaient autour de moi. Me

cachant pour pleurer, sans pouvoir admettre l'idée que je ne pourrais plus jamais le voir, plus jamais le revoir grimper le grand escalier extérieur de la maison, toujours souriant, en criant : « Maman ! », comme il avait l'habitude de le faire.

On ne peut s'imaginer combien l'esprit de vie peut être incommensurable cependant. Arriva enfin le jour où je trouvai quelques points de repère. Je voulais me sortir de cette espèce de schizophrénie que je sentais s'installer en moi, et qui faisait souffrir ceux qui m'entouraient. J'ai enfin accepté de l'aide. Des rencontres et conversations avec des personnes positives, la lecture de certains livres que j'ai essayé de déchiffrer, et l'apprentissage de la relaxation m'ont enseigné à envisager enfin un comportement différent. Je n'avais pas le droit de continuer telle une épave échouée sur un sombre rivage, à la merci des tempêtes occasionnées par mes pensées négatives.

J'ai appris à méditer, à admettre que la mort fait partie de la vie ; ma détresse laissait petit à petit place à la résignation, dans la conviction toujours intacte que moi vivante, mon fils continuait à exister en moi et à côté de moi. Et si je vous disais que, parfois, je le sens plus près de mon cœur et de mon âme qu'il ne l'avait jamais été de son vivant ? C'est un ressenti indéfinissable, qui trouble et apaise tout à la fois mon esprit.

J'ai commencé à sentir qu'une petite lumière réapparaissait de temps en temps et de manière inopinée dans mon cœur. J'ai compris que ma sérénité progressive devait être une offrande faite à l'esprit protecteur que mon fils avait toujours été pour moi. Il me voulait apaisée et bien vivante, comme il m'avait connue.

Je me souviens, et je m'en souviendrai le restant de ma