

Nul ne peut atteindre l'aube
sans passer par le chemin de la nuit.

Khalil Gibran



Quand le froid s'installe

Hiver 2015. Une journaliste retrouve une contravention que j'ai reçue pour acte d'indécence et publie son enquête à la une d'un quotidien. Le monde dans lequel je vis s'écroule. Du jour au lendemain, tous mes repères disparaissent. Cet ouragan ne laisse rien sur son passage, à part la honte qui vient prendre toute la place en emportant avec elle mon estime de moi-même et ma joie de vivre. Je n'entrevois alors que deux possibilités : ou bien tout quitter et partir le plus loin possible ; ou bien me plonger corps et âme dans cette tempête intérieure remplie d'ombres et de blessures que je traîne depuis déjà trop longtemps.

Je décide de tenter le tout pour le tout, sans savoir si je survivrai, et d'aller au plus profond de moi-même, jusqu'à la compréhension totale du déséquilibre qui m'habite. Voilà ma quête pour les prochains jours de ma nouvelle vie.

Depuis, quatre années ont passé et la tempête a disparu. Soudain, un besoin d'écrire émerge de moi sans que je m'y attende. Un peu comme si le printemps était arrivé trop tôt et que le sol n'était pas encore prêt à accueillir cette saison où tout renaît. Ainsi, un beau matin, je décide quand même d'écouter cet élan et je m'installe à mon clavier. Le premier mot qui me vient en tête : *réconfort*.

Et l'idée fait son chemin : écrire sur la force insoupçonnée du réconfort qui m'a tant aidé ; partager mes réflexions sur mon expérience d'avoir été soutenu et réconforté au moment où j'en ai eu le plus besoin. Cela s'est imposé.

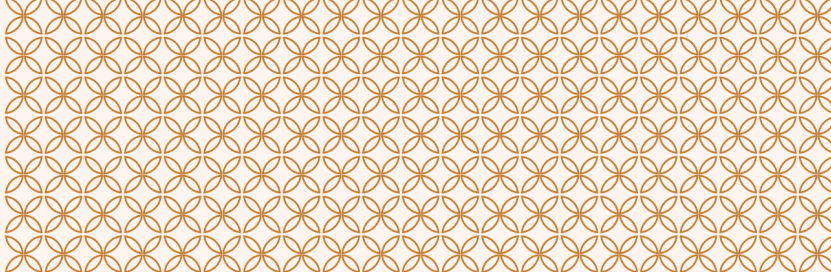
Je souhaite que ce livre vous amène, à travers ces réflexions personnelles, à vous rapprocher de ce qui est beau en vous et autour de vous. Ces propos, je les ai voulus, avant tout, doux et harmonieux. Je tenterai aussi de vous donner des outils tout simples qui m'ont été tellement précieux et qui m'ont permis d'apprendre à me réconforter. J'espère que ces propositions pourront vous aider dans votre propre démarche.

Je souhaite de tout cœur que vous preniez des moments de qualité à partir d'aujourd'hui pour vous reconnecter avec cette douceur que vous avez tout à fait le droit de vous accorder et de recevoir aussi.



S'imprégner du
RÉCONFORT





La peur est ce qui gronde dans le courage ;
la peur est ce qui pousse le courage au-delà du but.

Proverbe africain



La toute première fois

J'ai 8 ans, on est le 6 mars 1974 et il m'est impossible de dormir. Pourtant, il le faut, car demain je dois me lever à quatre heures. On viendra me réveiller et commencera alors le long voyage en compagnie de mon père, de ma mère et de ma sœur vers la Floride. Mes parents ont économisé pendant des mois pour ces deux semaines que nous irons passer à Walt Disney World. Mon plus grand rêve est sur le point de se réaliser. Mes parents ont-ils vraiment envie de cette destination ou sont-ils « à boutte » de m'entendre les supplier chaque fois que je vois passer les annonces à la télé de cet endroit magique ? Je ne le saurai jamais, mais, comme me le répétait souvent ma grand-mère maternelle, Simone : « C'est la roue qui crie le plus fort qui obtient l'huile ! » Elle avait raison, car j'ai été entendu ! Il faut dire que mon père rêvait de la Floride depuis toujours et c'est par l'entremise de Mickey qu'il verra pour la première fois de sa vie le pays des palmiers, des oranges et du soleil.

Mon père a installé une sorte de lit sur la banquette arrière de notre longue Buick bleu ciel de l'année pour que ma sœur et moi puissions dormir pendant le trajet. C'est mal me connaître. Je reste bien éveillé, depuis la sortie de notre cour jusqu'à notre premier arrêt, le soir venu, dans un chic motel de la Virginie. Là-bas, je me sens dans un autre monde. Tout est différent. Les gens parlent anglais, partout. Nous dormons dans une chambre munie de deux grands lits, ce qui n'est pas banal. Dans la salle de bains, il y a des minisavons et de petites bouteilles de shampoing que je collectionnerai tout au long du voyage. Et comme si ce n'était pas assez, le motel est pourvu d'un restaurant où je déguste pour la première fois de ma vie du poulet pané, servi dans un « basket », et de la salade de chou plus sucrée qu'une salade de fruits. J'en mangerai chaque jour de mes vacances.

Après le repas, nous montons dans notre chambre. La journée a été longue. C'est alors que mon père s'aperçoit qu'il a oublié d'emporter son gâteau au fromage. Je me propose tout de suite pour aller le chercher au resto. J'aime bien rendre des services, mais j'aime encore plus l'idée de retarder l'heure du coucher. J'arrive donc au restaurant où la serveuse me remet la petite boîte à gâteau. En sortant de l'établissement, je vois qu'un peu plus loin se déroule une fête foraine. Je décide de m'y rendre et j'y reste quelques minutes, ébloui par les lumières des manèges. Mais le crépuscule tombe et je dois aller rejoindre les miens. Or, je ne sais plus où se trouve la chambre ! Ceux qui me connaissent ne seront pas surpris : je n'ai jamais eu le sens de l'orientation.

J'essaie tant bien que mal de retrouver mon chemin, de me rappeler notre étage, mais l'excitation d'être en voyage et de dormir dans un motel pour la première fois de ma vie est si grande que je n'ai pas du tout prêté attention aux repères. C'est maintenant la nuit noire et la panique monte en moi. Je retourne au restaurant pour demander de

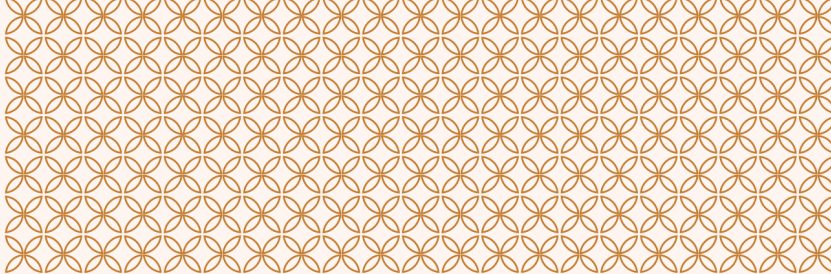
l'aide, bien que je ne parle pas un mot d'anglais. La serveuse me reconnaît, vient vers moi et prononce quelques paroles, mais je n'y comprends rien. J'éclate en sanglots, apeuré pour de bon. C'est à la réception, où la serveuse me conduit, que je retrouve ma mère, aussi paniquée que moi. Je me précipite dans ses bras, et c'est en me consolant qu'elle me ramène à notre chambre où m'accueillent ma sœur en pleurs et mon père ému. Les minutes passent, puis, fidèle à son habitude, papa pousse une blague : « Qui veut manger du gâteau au fromage... chaud ? » Nous sommes montés sur le lit en riant, mon père m'a fait un clin d'œil et nous avons tous eu notre bouchée de dessert. Cette nuit-là, nous avons dormi, collés les uns contre les autres, dans ce lit double trop petit pour nous, mais où je me suis vite assoupi, rassuré comme l'oisillon dans son nid.



D'aussi loin que je me souviens, c'est là, à ce moment précis, que j'ai ressenti pour la première fois de mon existence ce qu'est le réconfort. Du haut de mes 8 ans, j'avais paniqué à l'idée de m'être à jamais perdu. Mais ensuite, de retour dans notre chambre, j'étais enfin en toute sécurité auprès des miens qui me couvraient d'amour.

Ce sentiment, je ne l'ai jamais oublié. Je peux affirmer, des décennies plus tard, que le réconfort de nos proches est d'une puissance incroyable. La confiance que nous apporte la présence d'un parent, ce soutien indéfectible et inconditionnel, deviendra la base du réconfort dans notre vie d'adulte. Il nous faudra simplement accepter de redevenir cet enfant vulnérable qui a besoin d'être consolé, et l'accueillir au plus profond de nous. Mais le réconfort n'est pas inné. On doit apprendre doucement à s'ouvrir à l'autre et à soi-même pour devenir réconfortant, il faut se faire confiance et aussi faire preuve d'empathie. Le réconfort se développe un peu comme lorsqu'on apprend à

marcher ou à faire de la bicyclette. Plus on l'expérimente, plus on devient solide intérieurement. N'oublions jamais cette douceur et cette considération qui nous sont données dans une situation de réconfort. Que nos parents soient vivants ou décédés, nous aurons toujours accès à leur tendresse infinie. Elle nous permet de panser nos blessures et de retrouver la confiance. Nous sommes toujours prêts à soutenir moralement nos enfants, notre conjoint, un membre de notre famille ou nos amis. Accordons-nous ce réconfort avec la même tendresse que nous donnons à ceux que nous aimons.



Je m'éclaire longuement avec l'or
que je trouve au fond d'une étreinte.

Lucien Becker



L'étreinte

Quand la terre arrête de tourner, que notre cœur veut sortir de notre poitrine, qu'une sensation de brûlure nous envahit de l'intérieur, tout ce que nous désirons, c'est la présence d'un être humain solide près de nous. À cet instant, ce ne sont plus les biens matériels ou les artifices qui comptent, c'est une main pour nous caresser le dos, une épaule pour y appuyer sa tête et une étreinte à laquelle on s'abandonne. On recherche, plus que tout, ce qu'on a perdu : notre force.

Cette journée où tout a basculé, mon amoureux m'a proposé d'aller trouver refuge chez mon amie Dominique, le temps que la poussière retombe. Dominique vit à la campagne, elle a une maison inspirante et, surtout, elle a une écoute et un sens du réconfort peu communs.

Je me rappelle être sorti de chez moi très tôt le matin. Il faisait encore noir. Je suis monté dans ma voiture, ne comprenant pas trop ce qui m'arrivait. Je me suis dirigé machinalement vers la demeure de mon amie, à soixante minutes de chez moi. Lorsque je suis arrivé à destination, Dominique était là, sur le seuil de la porte, à m'attendre. Elle m'a serré dans ses bras avec toute sa chaleur. Ma retenue a lâché : je savais que quelqu'un était là pour moi. Quelqu'un de bienveillant, sur qui je pouvais m'appuyer. Une personne qui veillerait à me nourrir, concrètement et spirituellement. Une amie qui ne me jugerait pas et qui me permettrait de reprendre mon souffle et de me déposer, tout simplement.

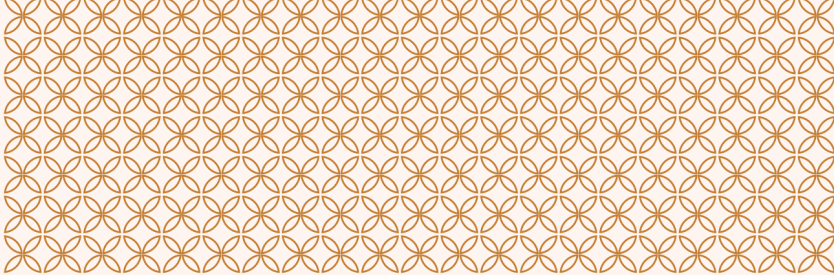
J'y ai passé trois jours. On s'est serrés dans nos bras, on a beaucoup jase ; elle m'a dit des mots gentils, elle m'a redonné de la valeur et j'en avais tellement besoin. En sortant de chez elle, j'ai eu le sentiment d'avoir entre les mains les outils avec lesquels je pourrais commencer à réparer mon cœur en miettes.



Le toucher est essentiel pour la plupart des êtres humains. Une poignée de main chaleureuse, une accolade ou une petite tape dans le dos changent les choses. L'action du toucher est apaisante, autant pour celui qui donne que pour celui qui reçoit. Ne perdons pas de vue que nous sommes, à la base, des êtres tactiles. La peau est l'organe le plus étendu et le plus lourd du corps humain devenu adulte. Le toucher est très puissant ; il peut exprimer l'amour et la douceur, mais il peut également déclencher la peur et la douleur. Le toucher influencera, tout au long de notre vie, notre santé physique, mentale et psychologique. Le toucher positif est essentiel dans des étapes aussi importantes que la naissance et la mort.

Plusieurs études ont démontré que quand nous sommes touchés par une personne de confiance, le sentiment de réconfort est quasi instantané. Le toucher aurait un effet curatif sur notre bien-être physique et psychologique.

L'étreinte de mon amie Dominique, ce matin-là, a été le premier déclencheur d'une observation qui allait naître à ce moment précis et qui continue de m'habiter à ce jour : lorsqu'une mauvaise nouvelle ou un drame atterrit dans notre vie, on ne peut s'apaiser que lorsqu'on a l'impression que quelqu'un arrête tout pour nous soutenir. J'ai senti que mon amie, cette journée-là, m'a transféré toute sa paix et son amour au cours de ce câlin qui a duré tout au plus 30 secondes. Et pourtant, son étreinte restera gravée à jamais dans ma mémoire sensorielle comme une source nécessaire et précieuse de réconfort.



Le réconfort est le sentiment
que je suis reconnu dans ce que je vis,
au moment précis où j'en ai
le plus besoin.



Juste au bon moment

Bien sûr, avoir la chance de connaître une amie comme Dominique, qui est là pour moi quand je ne vais pas bien, c'est extraordinaire. Toutefois, ce n'est pas toujours un ami ou un parent qui nous réconforte le mieux. Souvent, la personne qui est là au moment où nous avons le désir d'être vu, entendu ou validé dans ce que nous vivons a ce pouvoir de nous réconforter.

Le réconfort est partout : dans un regard, un sourire ou une étreinte. Il est donné gratuitement, souvent inconsciemment et sans qu'on se doute à quel point il peut être bénéfique pour l'autre. L'action de réconforter se loge dans la plus belle partie de l'être humain : l'âme. J'ai la certitude que c'est ce que je veux dans ma vie de tous les jours : réconforter et être réconforté.