

## *Préface*

Quoi de plus frustrant, triste, invivable qu'être l'objet d'un désamour ou d'une incompréhension. De jalousie peut-être. D'un échec sûrement.

Être le sujet également d'une recherche épuisante de sa propre culpabilité car on se dit que personne de proche, personne de son propre sang ne devrait être aussi mauvais ou cruel sans une bonne raison. On cherche, on creuse en soi pour trouver ce qui a pu provoquer cette injustice.

On finit par penser qu'on ne peut pas être totalement innocent, pas être seulement victime de la situation. Qu'a-t-on fait qui mérite une telle punition ? On cherche, on ne dort plus. On s'en rend malade... Et au final, on ne comprendra pas. Jamais. Parce qu'on ne peut pas expliquer les autres. L'autre. L'autre qui, même contre toute logique, se sera probablement persuadé qu'il avait raison pour ne pas vivre avec sa culpabilité. Pour ne pas être ce salaud qu'il est et restera malgré tous ses efforts.

« L'enfer, c'est les autres » a écrit Sartre. Parce qu'on vit en grande partie à travers l'image qu'ils nous renvoient de nous. Et quand elle est aussi négative, même mensongère, il est impossible d'être heureux.

Comme l'a dit Pascal (pas le grand frère, l'autre), le cœur a ses raisons que la raison ignore. Le pire n'est-il pas de se rendre compte que cette personne que l'on aime nous a trahis sur un jugement qui nous échappera à jamais. Pour plaire à une autre personne ? Parce qu'elle nous en aurait voulu ? Pour une raison qui, alors, ne pourrait être qu'absurde et infondée ? Un putain de malentendu...

En vérité, le plus intolérable, le plus inacceptable, c'est que jamais aucun dialogue n'aura permis de crever cet abcès. Ce dénie de vérité. Ce mensonge qui ronge l'âme plus que toute autre maladie.

J'espère qu'avec ces mots que tu as jetés sur le papier, une partie de cette culpabilité que tu ne mérites pas s'en-volera.

« L'enfer c'est les autres », mais quelle importance leur donner quand les autres sont aussi méprisables et lâches.

**Cyrille Audebert**

<http://editions-sindbadboy.wifeo.com/>

**Résilience !** J'aurais indéniablement pu appeler cet ouvrage ainsi. C'est le terme le plus adéquat, il me semble, pour définir au mieux ce récit.

Des traumatismes, nous en subissons tous durant le cours de notre vie, c'est indéniable. Ils me bordent depuis mon adolescence, mes douze ans pour être précis. Depuis cet âge critique, les coups ne font que tomber.

Si l'on consulte l'encyclopédie en ligne Wikipédia, on lit que *« la résilience est, à l'origine, un terme utilisé en physique qui caractérise l'énergie absorbée par un corps lors d'une déformation (« Test Charpy ») »*.

Cette définition correspond parfaitement à ce qu'il se passe lorsque nous subissons un choc, qu'il soit physique, ou psychologique. Nous l'absorbons et dans un sens figuré fort imagé, notre esprit se tord, se déforme sous l'impact. Il lui faut alors comprendre ce qui est en train de se passer, l'analyser, l'absorber puis arriver à reprendre sa forme initiale afin de poursuivre le cours normal des choses.

Dans la même veine, on peut y lire ceci : *« la **résilience** est un phénomène psychologique qui consiste, pour un individu affecté par un traumatisme, à prendre acte de l'événement traumatique pour ne plus, ou ne pas, avoir à vivre dans la dépression et se reconstruire. La résilience serait rendue possible grâce à la structuration précoce de*

*la personnalité, par des expériences constructives de l'enfance (avant la confrontation avec des faits potentiellement traumatisants) et parfois par la réflexion, ou la parole, plus rarement par l'encadrement médical d'une thérapie ».*

On trouve aussi cette définition sur le site [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com) : « *Le mot "résilience" est physique. Il désigne l'aptitude d'un corps à résister à un choc. Appliqué aux sciences sociales, il a signifié : La capacité à réussir à vivre et à se développer positivement, de manière socialement acceptable, en dépit du stress ou d'une adversité qui comporte normalement le risque grave d'une issue négative.* »

Je pourrais résumer ainsi ma vie dès mon plus jeune âge : la perte d'un être cher, en la personne de ma grand-mère maternelle que je considérais comme ma mère à l'âge de douze ans ; puis en conséquences immédiates, l'apparition successive de problèmes de santé importants, handicapants, qui ont débuté avec un asthme d'une violence extrême ; l'arrêt plus que brutal du sport quelques années plus tard, qui constituait alors ma raison de vivre et l'unique objectif de ma vie. Je ne voyais que par la danse, mais mon corps m'a lâché en pleine ascension ; la reprise de l'école dans un milieu scolaire traditionnel à temps complet, milieu au sein duquel je me sentais comme un extraterrestre sans les moindres lien et compréhension du fait d'un haut potentiel non détecté ; une dépression cachée sous le signe d'une crise d'adolescence me poussant jeune à des extrêmes, mais dont je me suis sorti haut la main ; puis plus tard le développement d'une maladie

incurable, à laquelle viennent s'ajouter successivement d'autres problèmes majeurs de santé ; un employeur qui me pousse dans mes retranchements et me menace de mille façons de me mettre en invalidité et agit systématiquement contre moi durant des années, avec l'aval du comité médical ; une famille et des connaissances qui s'éloignent de moi sur les dires d'une personne ; puis un nouveau décès qui vient me ravager à nouveau et que j'apprends près de deux ans plus tard.

Sont-ce des situations assez traumatisantes sur une période d'environ trente-trois ans pour un individu hypersensible ?

Combien faut-il être résilient dans ce cas pour ne pas sombrer dans le gouffre sans fond de la dépression, trouver la force en soi pour s'arracher à cet enfer et rebondir sans cesse afin de retrouver le cours normal de sa vie ! Je refuse d'être une victime passive qui finirait pas se complaire dans sa situation, mais au contraire je me sers de ces circonstances pour me construire, me reconstruire, et avancer un pas après l'autre, dans ce dédale qu'est la vie.

Selon Boris Cyrulnik, le malheur n'est pas une destinée, rien n'est irrémédiablement inscrit, on peut toujours s'en sortir. J'adhère en tout point à cette pensée positive.

Alors non je ne suis pas dépressif, ni suicidaire ; mal dans ma peau à la rigueur, et encore serait-ce dû à mes pertes et prises de poids très importantes que cela ne m'étonnerait pas, mais c'est tout. Et pourtant je considère que la vie est une douleur traumatique. La plus grande qui soit, malgré son exceptionnelle beauté et sa perfection au travers des êtres vivants à qui elle insuffle son souffle

vital, et de la merveilleuse nature offerte à notre planète. Rien à voir avec la douleur physique, ou mentale. Je la place au-dessus de cela. Aucune autre ne saurait l'égaliser bien que l'on nous rebat les oreilles du contraire. Et pourtant la vie en elle-même est fabuleuse, merveilleuse, divine (ou pas selon les croyances de chacun). L'homme en a fait une espèce de bête immonde avec sa quête de pouvoir incessante, cherchant toujours plus à asseoir son hégémonie au détriment des autres humains. L'avidité dont il est capable, associée à une cruauté pathologique, fait de cet endroit un paradis infernal. Je ne reconnais pas, en posant mon regard sur le monde, une société dans laquelle je me sens bien et aime vivre.

Je suis foncièrement heureux d'avoir deux merveilleux enfants, une femme absolument formidable et dont l'amour inconditionnel lui permet de supporter ces rafales violentes que nous subissons depuis des années, et cet émerveillement est quotidien. Cela me suffit. La beauté de la vie m'est plus flagrante au travers de ce prisme familial.

Quant au Styx sur lequel nous voguons chaque jour, je tente de l'oublier en faisant passer les miens en tout premier sur la liste de mes priorités, bien avant mes propres désirs.

Je suis un utopiste, doublé d'une espèce de Bisounours qui a beaucoup de mal à voir la méchanceté des gens, à la comprendre, à l'accepter, surtout lorsqu'ils sont proches. Je laisse toujours le bénéfice du doute, une porte de sortie laissant entrapercevoir un rayon de soleil. Même si l'évidence est devant mes yeux. La méchanceté familiale m'est totalement incompréhensible et intolérable ; je suis inca-

pable de l'imaginer et encore moins de l'accepter. Peut-être a-t-on associé certaines de mes décisions à de la méchanceté, je n'en sais rien ; mais si tel est le cas, cela n'a jamais été volontaire. Tout est fonction de l'endroit où l'on se situe et de la nature de chacun à l'instant précis. Si je blesse quelqu'un, je n'ai de cesse d'y penser, d'en être meurtri au plus profond de mon âme, et de faire mon possible pour réparer la blessure causée.

Je ne me plains pas de mon sort, je m'efforce avant tout de voir plus loin, d'examiner chaque aspect positif et négatif d'une situation, et de rester pragmatique même si ma vision des choses semble à certains d'une noirceur et d'un pessimisme confondant.

Être fâché avec ses parents n'est pas facile à vivre. Au contraire. Ils ont dû croire que j'avais un cœur de pierre, même s'ils me connaissent pourtant bien (mais au final bien moins que ma femme) et savent au fond d'eux-mêmes que ce n'est pas vrai. Ce n'est peut-être pas plus facile à vivre pour eux je le conçois là encore parfaitement. J'en souffre énormément chaque jour qui passe depuis des années. Presque seize ans. Mais la vie amène à faire certains choix pour protéger les siens, et parfois soi-même.

Y aurait-il des gens destinés à être heureux et d'autres non ? Je ne donne nul poids à la théorie de la prédestination que je trouve d'une injustice absurde et d'une partialité inimaginable. Pourtant certains points pourraient appuyer cette thèse haut la main.

J'ai une nature profondément sensible, pour ne pas dire hypersensible et qui est même handicapante au quotidien.

J'ai la sensibilité à fleur de peau. Un être à vif, malgré ma grosse carapace et le fait qu'au fil des épreuves de la vie j'ai de plus en plus de mal à montrer mes sentiments. J'intériorise, et ne sais pas extérioriser ce que je ressens. Même pleurer devant les miens, devant celle qui partage mon intimité, m'est excessivement difficile. Et j'en souffre. Les méthodes pour lâcher prise n'ont aucun effet sur moi. Je me sens comme l'image que je donne de la fibromyalgie pour tenter de la faire comprendre, pris dans une sorte de gangue dans laquelle tout mouvement est impossible.

Cette situation ne pourra pourtant plus s'améliorer. Plus j'avance en âge, plus les murs se resserrent.

J'ai toujours eu du mal à prendre des décisions, car je n'aime pas trancher, estimant probablement qu'il y a forcément du positif (et du négatif) dans chaque décision à prendre. Même si j'affronte les problèmes à bras le corps sans jamais chercher à me défilier. Mais là, il n'y a aucun retour possible en arrière. La violence de la situation au travers du décès de mon père m'éloigne à tout jamais d'eux...