



ELISE BOUE

# L'ART DE COMPOSER AVEC LA VIE

---

UN REBONDISSEMENT SALVATEUR

Elise Boue

L'Art de composer  
avec la vie

© Elise Boue, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-1162-5

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## PROLOGUE

Pour certains, l'approche de la retraite est synonyme de repos, de cocooning ; pour d'autres elle est un nouveau départ.

En ce qui me concerne, cette étape a bousculé ma vie à l'image d'un raz de marée !

Curieusement, les principaux éléments qui cimentent une vie ont été touchés notamment mon travail et mon ancrage affectif.

Tout d'abord, le délitement progressif de mon poste d'infirmière de nuit source d'épanouissement répondant à mes valeurs en me nourrissant et m'enracinant a pris fin suite à une restructuration et a contribué à une amorce de la fragilité de mes assises.

Aussi, les besoins croissants de mes parents vieillissants liés au soutien chronophage de mon compagnon dont la santé chancelait pesaient de plus en plus sur mes épaules.

Les pièces du puzzle ne semblaient plus s'insérer avec autant d'aisance et de légèreté qu'auparavant.

Le sillon présentait des signes d'érosion imprimant les émotions avec plus d'intensité...

Je ressentais beaucoup plus de difficultés à prendre du recul.

L'atmosphère s'alourdissait autour de moi, grignotant peu à peu mon espace de respiration.

Petit à petit, la charge mentale se faisait ressentir amenuisant mon enthousiasme et ma détermination communicative à gérer les défis de la vie.

Bien que quelques signaux m'alertaient depuis quelque temps, le ralentissement de mes activités n'allait pas de soi.

Pas si simple de mettre en place des filtres pour me ménager des plages de décompression afin de me ressourcer et de puiser au fond de moi de nouveaux

gisements !

Ce sont des problèmes de santé qui ont mis fin à cette escalade incontrôlable qui m'accablait.

Sans m'en apercevoir, j'étais sur la réserve ...

Attaquée au cœur de moi-même, l'essence de mes valeurs est venue à ma rescousse : à savoir « la Bienveillance et l'empathie » qui m'étaient destinées cette fois-ci.

La priorité du moment était de prendre soin de moi en m'octroyant du temps, de l'intérêt, et de l'attention.

Pour cela, j'ai mis à profit ma période de convalescence nécessaire à mon rétablissement pour me mettre en contact avec mon être profond afin de repartir vers de nouveaux projets apparus comme une évidence.

Au sortir de cette période qui s'est échelonnée sur plus de 2 années, j'ai ressenti le besoin de mettre en mot mon vécu et de vous faire partager mon expérience singulière.

Ce récit m'a permis d'éclaircir et de comprendre ce passage délicat en reprenant progressivement les rênes de ma vie en cohérence avec mes limites dans le respect de mes désirs.

Pas besoin d'aller sur Mars, la clé du bonheur sourdre quelque part en nous et certaines étapes semblent plus propices à son éclosion.

Une mise en veille forcée ou non révèle parfois notre vérité en nous recentrant sur notre voie avec la présence de personnes indulgentes et compréhensives qui apparaissent indispensables pour nous aider à sortir de notre naufrage !

## LE VIEILLISSEMENT DE NOS PARENTS

Insidieusement, la roue tourne et le temps s'écoule peu à peu laissant son empreinte sur nos visages et nos corps nous invitant à un réajustement inéluctable face à la réalité...

Le poids des années se faisait de plus en plus ressentir sur le quotidien de nos parents impactant leur santé et par là même le déroulement de leur vie dans la gestion des gestes simples.

Autonomes et indépendants ; mes sœurs et moi n'intervenions qu'à minima dans leur décision auparavant, ayant quitté le nid tôt pour vivre nos vies.

Nous occupions des métiers bien éloignés de leur quotidien.

D'un esprit plutôt conservateur dans l'âme, ils poursuivaient le chemin de leurs aïeux.

Tout en respectant nos choix quant à nos projections dans le futur, un certain fossé nous séparaient.

Aussi, pas facile de voir ses parents perdre peu à peu la mainmise sur les événements et de les accompagner.

### *LE TRAVAIL COMME FIL ROUGE DE LEUR EXISTENCE*

Prendre soin d'eux- mêmes n'était pas au cœur de leurs préoccupations.

En effet durant leur vie active ; ils ne s'autorisaient que peu de moment de détente à part quelques dimanches en famille l'été ou à l'occasion d'une cérémonie religieuse (mariage, baptême etc...) et exceptionnellement des sorties à la mer ou des pique-niques que l'on pouvait compter sur les doigts de la main.

C'était une vie de labeur rythmée autour des travaux de la ferme qui se

déroulaient tout au long de la journée jusqu'à tard le soir ou la nuit en fonction de la saison, des activités liées à l'élevage des animaux ou à la culture de la terre et de la vigne.

Les tâches ne manquaient pas et s'enchaînaient les unes derrière les autres.

Leur investissement chronophage leur laissant peu de temps de répit, nourrissait une passion plus ancrée pour mon père d'un métier au service de la nature.

Le mot « vacances » était presque Tabou !

Alors, que dire et comment pouvaient-ils concevoir le fait de « dépenser » soit dit en passant du temps et de l'argent destinés à leur personne et à leur bien-être.

Difficile, pour eux d'accepter sans se sentir coupable des instants voir des plaisirs à goûter d'autres horizons.

Le salut dans le travail était la seule issue possible qu'orchestrerait mon père avec maestro !

Pendant notre enfance, en dehors des périodes scolaires nous avions également été mises au pas en les aidant sur le terrain.

Nous avons vite intégré qu'il ne fallait surtout pas s'écarter de la route, mon père donnait la note finale et nous devions obtempérer.

### *LA REVIVISCENCE DES LIENS FAMILIAUX*

Un décalage déconcertant avec nos modes de vie actuelle brouillait notre positionnement d'aidant, dans la mise en place d'actions variées pour adoucir leur quotidien.

Une éducation stricte et austère semblait imposer des limites, et il fallait trouver la juste mesure acceptable pour eux.

Paradoxalement, la fragilité de nos parents a remis en lumière la valeur des