



**GUÉRIR
SON
CŒUR

SE
TROUVER
SOI**

**Luna
Delgarde**

**Avec la participation
de Emilie Muséa**

Luna Delgarde

Guérir son cœur, se trouver soi

© Luna Delgarde, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5660-2

Librinova”

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.

Introduction

Ce petit livre sans prétention retrace les chemins croisés de Emilie et Luna, mères fraîchement divorcées, qui aspirent plus que tout à (re) trouver l'amour d'un homme. La quarantaine passée, nous ouvrons un nouveau chapitre de nos existences, remplies d'espoir de rencontrer un compagnon de vie et de goûter au bonheur paisible d'aimer et de se savoir aimée.

De nos rencontres, parfois éphémères et futiles, de relations sans lendemain ou sans avenir, nous comprenons que nous ne comprenons pas les hommes et que les tenants et aboutissants de nos relations romantiques nous échappent. Les comportements des hommes que nous avons rencontrés nous interpellent et notre soif de sens nous pousse à tenter de décoder les énergies masculines et féminines, telles qu'elles s'expriment aujourd'hui dans notre univers, que nous admettons relativement spécifique, ayant le privilège de vivre chacune, dans une société libre, égalitaire et progressiste.

Nous prenons conscience, dans des moments de lucidité et recul, que nos souffrances nées de nos déceptions amoureuses semblent disproportionnées par rapport aux enjeux et nos esprits cartésiens sont perplexes de ce décalage. Nous nous retrouvons entraînés dans des tourbillons émotionnels, dans des gouffres d'amertume et de tristesse alors que nos cerveaux nous enjoindraient simplement à passer notre chemin sans émoi et sans fracas. Pourtant le corps ne ment pas, ni la tristesse ni la solitude ne s'inventent de toutes pièces, et en décortiquant chacune de nos émotions douloureuses, nous entreprenons le plus complexe des voyages : celui de se connaître, celui de se guérir au-delà de se comprendre et celui d'être en harmonie avec nous-même et notre trajectoire de vie.

Emilie est pétillante, dynamique, déconcertante d'optimisme et réalisme, elle trouve son énergie dans la connexion aux autres, elle célèbre la vie dans un perpétuel esprit de fête et d'aventure, elle danse et continuera de danser dans les bus discos sur les rythmes poétiques de *Tell Me Baby are you wet ?* Débordante d'énergie, elle est une mère dévouée de deux garçons, préadolescents, originaux et exigeants, elle est chef de projet, à temps plein, pour un empire technologique mondial et elle est, selon mes propres observations, à temps plein encore une fois, une insatiable et intrépide voyageuse.

Moi, c'est Luna. Je suis joyeuse, enthousiaste, avide de découverte et d'apprentissage, romantique dans l'âme pour avoir trop lu Stendhal et Flaubert dans mon adolescence. Danseuse invétérée la nuit, je suis en permanente

recherche de sens : sens de mon vécu, destinée de mon existence, nature de ma contribution au monde. Mère également de deux jeunes garçons, l'un guerrier et l'autre pacifique, j'ai fait carrière dans la stratégie pour des entreprises d'infrastructure, trouvant dans le travail, malgré l'ampleur des responsabilités managériales et les pressions financières, un havre de paix pour un mental boulimique et un répit face aux tourments du cœur.

De notre curiosité sans limites, nous formons un mélange, surprenant pour les autres, de logique cartésienne, factuelle et analytique et d'aspiration spirituelle, nous amenant à croire et à vouloir croire à d'autres dimensions que ce nous voyons et touchons. Rares sont les portes qui se sont présentées devant nous et que nous avons choisi de ne pas ouvrir. Cette ouverture d'esprit nous a permis de rencontrer des femmes guérisseuses, voyantes, shamans, éloignées de nos milieux culturels et sociaux d'origine. Au fonds de nous-même, nous croyons et au libre arbitre et au destin, nous sommes convaincues que la pensée peut être créatrice, que les coïncidences sont des invitations à ouvrir certaines portes et à en fermer d'autres, que notre expérience conditionne notre perception de la réalité, que nous émettons tous une vibration unique qui entre en résonance avec l'univers pour nous renvoyer un miroir que, pendant deux ans, nous avons choisi de regarder avec insistance et sans concession.

La sexualité occupe une place importante dans nos vies, dans nos expériences et dans nos aspirations, contrairement ou pas aux idées préconçues des sujets de préoccupations avoués des femmes dans leur quarantaine. Bien que nos vécus et approches de la sexualité diffèrent, nous sommes l'une comme l'autre animées d'une énergie sexuelle vibrante. Souvent, nous sommes-nous désolées et réjouies de penser que nos vies seraient tellement plus tranquilles, mais aussi insipides, si nous ne portions pas un intérêt aussi aigu pour la sexualité et si nous n'avions pas une énergie sexuelle aussi présente. Naturellement, nous faisons référence à quelques épisodes de nos vies sexuelles et le lecteur s'amusera de notre franchise. Nous avons choisi de rester fidèles à notre vécu des relations aux hommes et nous espérons que certaines situations cocasses amèneront un sourire sur certains visages.

Soyons honnêtes, nous sommes aujourd'hui encore loin d'être totalement et continûment en paix et harmonie avec nous-mêmes mais nous avons parcouru un long chemin vers plus d'acceptation et de compassion vis-à-vis de nous-mêmes et des autres, et vers un épanouissement de notre essence féminine. Ce cheminement fut ponctué de rires, de colères, d'espoir, de déceptions, d'orgasmes, de pleurs, de désillusions, de trahisons, de douceur et d'amour.

En partageant notre vécu, et nous laisserons au lecteur la libre interprétation de la part de vérité autobiographique et de romance, nous cherchons simplement à normaliser les errances émotionnelles comme n'étant pas uniquement le fardeau de la jeunesse, et à insuffler un vent de légèreté pour tous ceux et celles qui traversent des peines de cœur et des désillusions. À tous ceux et celles qui se sentent perplexes, déroutés face aux modalités des relations sentimentales, nous souhaitons partager les leçons que la vie nous a enseignées ces dernières années. Et surtout ce livre est une invitation à trouver dans les errements de la vie sentimentale et sexuelle un chemin de guérison et de retrouvailles avec soi-même, et pourquoi pas, osons, une invitation à s'émerveiller davantage de la richesse de nos émotions et de nos sentiments, et du cadeau divin de se sentir véritablement en vie.

Plus que jamais nous nous sentons proches de notre essence profonde, sur laquelle nous levons le voile progressivement et nous faisons l'expérience d'une sensation d'unification de notre expression externe avec notre soi profond.

Most people want to take joy without suffering. I will take both. See how far suffering takes me.

B.K.S Iyengar, Light on Life.

La plupart des gens veulent la joie sans la souffrance. Je prendrai les deux pour voir où la souffrance me mènera.

B.K.S Iyengar, Lumière sur la Vie.

Chapitre I : **Quand le navire chavire**

Je suis Luna, je me suis séparée du père de mes enfants, après une décennie de doutes, de compagnonnage, de parentalité, de désamour et d'ennui sexuel. La séparation était une certitude depuis longtemps déjà et elle s'est finalement présentée comme un soulagement.

Pendant des années, je me suis tellement questionnée sur l'échec de ma vie conjugale, j'ai nourri tant de doutes face aux décisions prises par le passé dans les premiers moments de la rencontre avec le père de mes enfants. Le doute est terrible, il peut réécrire l'histoire de mille façons, il annihile toute notion de vérité du vécu pour amener le trouble, il s'insinue dans les recoins de la pensée et ronge la confiance en soi. Je n'étais plus sûre que nous nous soyons véritablement aimés un jour, même dans les premières années de notre rencontre, je m'interrogeais sur le voile que nous avons mis sur la nature de notre relation à un moment de nos vies où le désir inconscient de fonder une famille s'était possiblement joué de la vérité de nos sentiments. Je vivais dans l'amertume de ne pas connaître ma propre vérité, je me demandais comment j'avais pu rester dix ans avec un homme sans conviction et sans panache, et comment j'avais pu un jour concevoir des enfants sans avoir, au moins à un moment, cru à l'éternité de notre amour. Le doute ne me donnait aucun répit, comme un vent turbulent qui secouait sans cesse la girouette de mes émotions et pensées.

Mes enfants ont grandi, et si jeunes qu'ils soient, l'idée de ne plus les voir débouler dans ma chambre tous les matins et de ne plus les sentir glisser tendrement vers le sommeil chaque soir, devient tolérable, envisageable. Les discussions avec mon conjoint sont restées vaines, elles n'ont jamais amorcé de changements susceptibles de ressusciter une vie de couple au point mort. La seule discussion qui déclencha un renouveau fut celle de la rupture et de ses modalités dans un souci de respect de l'un et de l'autre et de nos enfants. Je ne pouvais plus continuer de vivre dans l'imposture de mes sentiments ni de maintenir mes enfants dans l'illusion malsaine que la relation, certes pacifique mais berne et dévitalisée, dont ils étaient les témoins, était la manifestation de l'amour entre un homme et une femme. J'ai préféré, comme le père de mes enfants, aligner mon existence matérielle à ma réalité émotionnelle, au prix incalculable d'imposer une séparation douloureuse à mes garçons.

Au moment où je quitte le domicile familial, malgré la souffrance que j'inflige

à mes deux fils, je ressens, pour la première fois depuis longtemps, la certitude de faire un pas dans la bonne direction, sans avoir pour autant aucune idée de la destination. Notre maison était typique des maisons du quartier, coincée entre deux autres maisons, mal isolée et ne captant la lumière du soleil que tard dans les après-midis d'été. Sombre et froide, elle restera le symbole de l'échec de ma vie conjugale. Nous sommes début octobre, après des recherches rapides, j'ai trouvé un appartement modeste certes, mais baigné de lumière avec ses immenses baies vitrées dominant la canopée, s'ouvrant sur le soleil levant. Bien que situé en plein centre-ville, l'immeuble est sur une ligne de crête, en haut d'une colline et du 7^e étage, l'appartement paraît suspendu comme une cabane à la cime des jacarandas et des eucalyptus.

Rares sont dans nos vies les allers simples, les départs sans retour. Les déménageurs viennent de terminer de monter mes affaires, celles de mes enfants ainsi que quelques meubles et plantes emportés de la maison familiale. La porte vient de se refermer derrière eux. Dans cet instant où je me retrouve face à mon destin et face à l'irréversibilité de la séparation, ma vérité s'exprime par le corps et les émotions. Alors que je contemple la canopée qui s'épanouit devant le balcon de mon refuge, j'éprouve certes la tristesse de l'échec mais surtout le soulagement d'avoir mis un terme à une histoire au travers de laquelle je dépérissais. Mon regard se repose à la vue des nuages qui défilent à l'horizon et des branches du jacaranda, lourdes de fleurs d'un violet éclatant, qui se penchent, se courbent et se redressent au gré du vent comme si la beauté du monde venait consoler mon âme fatiguée d'un long voyage. Mon corps se sent allégé, délesté de la pesanteur du désamour, ma respiration est ample et ma conscience est en paix. Les doutes qui m'ont tant hantée ces dernières années de vie conjugale ainsi que les questions qui sont restées sans réponse, sont encore présents mais seulement en pointillé sur l'horizon de mes pensées.

Je viens aussi de me séparer d'un amoureux. Il s'appelle Intransigeance.

Après avoir goûté pendant quelques courtes semaines aux délices d'une rencontre si jolie, si simple, si évidente, je suis dans l'incompréhension face à un homme qui ne souhaite pas explorer une relation dont il perçoit pourtant l'unicité, l'harmonie surprenante et incomparable des âmes, des corps et des intellects. Il souhaite uniquement consommer ce qui est, sans engagement. La désillusion est cruelle.

Intransigeance, comme moi, est un danseur régulier de tango argentin. Nous nous croisons occasionnellement depuis plusieurs années. Je me souviens même de notre première danse, quand, mon nez niché au creux du cou de cet inconnu,

j'avais respiré l'odeur de sa peau et où quelque chose de mon intuition avait brièvement pressenti une destinée commune. Mais, j'étais en couple, lui aussi d'ailleurs, nous ne fréquentions pas souvent les mêmes soirées et nous n'avions donc qu'occasionnellement ces conversations courtes et polies, qui meublent un silence autrement pesant entre deux danses. Nous nous connaissions donc peu, avant que l'échec de nos relations respectives n'ouvre un espace de rencontre et que je commence à nourrir un intérêt intellectuel pour un homme que je découvre curieux, charmant et intrigant. Au fil des semaines, nous recherchions de plus en plus la compagnie l'un et de l'autre, et il fallut se rendre à l'évidence que l'intérêt avait dépassé le domaine de l'intellect et que le désir s'imposait dans ma vie, d'autant plus qu'il avait été contenu au fonds de mon inconscient possiblement depuis bien longtemps.

Un vendredi soir, au détour d'une conversation, j'apprends que c'est son anniversaire. Nous sommes un 9 juillet. J'en suis interloquée ! C'est également la date de naissance du père de mes enfants. Je m'amuse de cette coïncidence, et au lieu de prendre mes jambes à mon cou face à cet avertissement clair du destin, je finis par céder à mes propres désirs. Notre rencontre est totalement magique, inattendue d'harmonie et je suis baignée dans la douceur indescriptible d'être amoureuse après des années de désert émotionnel.

Le délice fut de courte durée et la chute brutale quand Intransigeance confirma par ses paroles et ses absences qu'il ne souhaitait qu'une relation amicale, non engagée et non engageante. Drôle de définition de l'amitié ! Je ne comprenais pas comment il pouvait renoncer à une relation qui s'annonçait époustouflante spirituellement, sexuellement et intellectuellement. Et je passerai les mois qui suivent à ne rien comprendre !

La vie m'a donné un avant-goût de l'amour que j'ai tant attendu et que j'aimerais vivre et me l'a retiré immédiatement. Soyons clairs, cet amant n'a pas causé la fin de ma vie conjugale, il est arrivé après la mort cérébrale d'une relation ponctuée d'interrogations au moment où je me libérais de mes engagements. Et pourtant, qui me croira ? Qui comprendra ou acceptera ma vérité sans porter de jugements infondés ? Par pudeur et par égard pour ma famille, je ne dis rien, je dissimule au mieux ma peine, j'en cache la véritable origine et je tente de donner le change vis-à-vis de ma famille, des amis et des relations professionnelles. Et puis, je me sens tellement ridicule, la quarantaine passée, de vivre un chagrin d'amour digne d'une adolescente, d'avoir le cœur brisé pour une amourette unilatérale. Être dévastée par l'échec de dix ans de vie conjugale, par les souffrances de mes fils face à la séparation de leurs parents, ça