



# RÉSILIENCE

SUR LE CHEMIN DE L'AMOUR

OLIVIA BRAQUEVILLE



Olivia Braqueville

# Résilience

*Sur le chemin de l'amour*

© Olivia Braqueville, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5542-1

**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.

## **AVANT-PROPOS**

La résilience est notre capacité à faire face à des expériences difficiles de la vie et à en sortir renforcé. La résilience est un processus qui nous amène à développer de nouvelles ressources et à nous adapter à une nouvelle réalité. La résilience c'est la capacité de tout un chacun à rebondir, à se rétablir, et à retrouver l'accès à une vie pleine de sens et productive. La résilience c'est apporter un nouveau regard, une nouvelle lecture, une nouvelle compréhension sur ce qui a été vécu. La résilience, c'est notre capacité à accepter pour vivre en paix.

C'est ce long chemin de résilience que je m'apprête à raconter. L'heure est venue de rassembler mes souvenirs et de revisiter ces espaces non sans émotions. Ce témoignage fait partie intégrante du chemin. Ecrire c'est mettre en forme, et laisser une trace derrière soi. C'est un processus libérateur qui constitue l'ultime étape de la résilience.

Ce livre, rempli d'amour et d'espoir est un hymne à la vie. Nous sommes les alchimistes de nos vies. Transformons la douleur en douceur. Acceptons avec sagesse ce que nous ne pouvons pas changer et changeons ce qui peut l'être. Quelques soient les épreuves que nous traversons si difficiles soient-elles, elles viennent nous transcender vers une dimension plus élevée de nous même.

« Ne soyez pas perdus dans votre souffrance, sachez qu'un jour votre souffrance deviendra votre remède. »

RUMI

**CHAPITRE I**  
**LA FAMILLE**  
**L'héritage transgénérationnel**

Aujourd'hui je fête mes 50 ans ! Je m'apprête à vivre l'expérience d'une régression sous hypnose. Un retour dans le ventre de ma mère, après ma conception.

J'ai déjà pratiqué l'hypnose avec différents hypno-thérapeutes sans grand succès jusqu'à présent. Certainement par manque de lâcher-prise de ma part. Cette fois, je renouvelle l'expérience. Je suis plutôt détendue. Habitée à être dans le contrôle et difficilement « hypnotisable », je n'attends pas grand chose de cette séance, mais je reste pour autant curieuse.

La thérapeute me fait m'allonger sur une banquette équipée d'un oreiller douillet, elle me recouvre d'une légère couverture. Je commence déjà à me relaxer. Le protocole commence. Je me laisse porter par sa voix apaisante. Un très léger fond musical qui pourrait s'apparenter à des gouttes d'eau qui tombent, participe à cet état de détente qui me gagne peu à peu. Je rentre pas à pas dans un état de conscience modifié, mais j'entends toujours sa douce voix qui me guide.

Arrive le moment où je me sens physiquement comme en apesanteur. Je suis arrivée à destination. Je suis dans le ventre de ma mère, mes oreilles se bouchent légèrement mais j'entends et je ressens, comme si mes sens étaient décuplés. Une sensation très étrange mais tellement agréable. Je me sens flotter et pour autant, j'observe un état de contraction, de rigidité, je ne me sens pas en sécurité. J'ai peur.

La thérapeute poursuit son accompagnement, j'entends sa voix, je m'y raccroche comme à une bouée de sauvetage. C'est alors que j'entends les pensées émises par ma mère, je ressens ses émotions. Elle semble inquiète, angoissée, elle a peur pour sa santé. Elle semble tiraillée, comme si elle devait faire un choix déterminant. Le travail d'hypnose continue, je suis comme dans une bulle en conversation avec cette femme qui me porte, je ressens toutes ses émotions. J'ai l'étrange impression de la connaître sans la connaître.

C'est alors que je comprends, qu'elle hésite à me mettre au monde, non pas qu'elle ne veuille pas de moi car j'ai le sentiment d'avoir été conçue dans l'amour. Elle semble être tiraillée entre le coeur et la raison. Je ressens le rejet inconscient de ma mère comme une claque en plein visage. Des larmes montent et coulent sur mes joues. Je ne les retiens pas. J'ai la gorge serrée. Je suis envahie par une grande tristesse qui remonte de ces premiers instants de vie dans le ventre de ma mère. La séance d'hypnose régressive a de toute évidence

parfaitement fonctionné cette fois-ci. J'en ressors désorientée ne sachant plus si je suis à nouveau là ou encore là-bas. Je comprends d'où viennent les sentiments d'insécurité, de rejet et d'abandon que je ressens comme faisant partie de moi depuis toujours.

Quelques semaines plus tard, lors d'un déjeuner au restaurant, c'est mon père qui me confirmera que maman ne voulait pas me garder car elle était très inquiète pour sa santé qui s'était considérablement dégradée après la naissance de ma soeur ainée, Melinda, dix-huit mois plus tôt. C'est alors qu'il m'avoue qu'elle aurait préféré avorter. C'est mon père qui a insisté pour me garder. Je devais vivre.

Je suis finalement née le 21 Mars 1969 à 13h45, le jour du printemps, sous le signe du bélier, régi par Mars et par la puissance de l'élément feu. Il va vite, il est impatient et impulsif, mais il n'en est pas moins authentique, loyal et courageux. Le courage, le coeur à l'ouvrage est depuis toujours mon fidèle compagnon de route. Pendant ces longues années, il ne me quittera pas, m'aidant à transcender mes peurs et à m'élever vers les sommets.

Ma mère, Monique est atteinte d'une maladie génétique neurodégénérative connue sous le nom scientifique d'ataxie cérébelleuse autosomique dominante. Elle est causée par un gène défectueux. En d'autres termes, une maladie qui touche le cervelet et qui vient impacter l'équilibre du corps, mais aussi les muscles, la vue, la parole. Cette maladie touchait en 2023 seulement trois mille personnes en France et à l'heure où j'écris, aucun traitement n'a encore été trouvé. Son évolution est plutôt lente et aucun symptôme n'est décelable avant l'adolescence chez la plupart des sujets.

Cette terrible maladie, car je ne trouve pas d'autres mots pour la qualifier, maman l'a héritée de son père, René, qui l'a également transmise à sa fille Lucienne, ma tante qui l'a elle même transmise à deux de ses fils, Franck et Marc, mes cousins.

À ma naissance, maman ne sait pas tout cela, elle sent bien que sa santé se dégrade depuis quelques temps, surtout depuis l'arrivée de ma soeur Melinda.



Elle constate des déséquilibres fréquents, elle tombe de plus en plus souvent, remarque un manque d'adresse, elle s'étouffe aussi régulièrement, mais elle ne fait pas de lien avec son père.

Mon grand-père, René, militant communiste est une figure de la résistance. Ouvrier chez Renault, il est déporté au début de la guerre au camp de Buchenval pour ses activités politiques. Il y restera jusqu'à la libération. À sa sortie, ma grand-mère Alice constate chez lui des changements physiques notoires dont les symptômes que j'ai évoqués plus haut. Le médecin de famille qui l'auscultera en viendra à la conclusion qu'il a certainement subi la torture, ou des expériences qui l'ont choqué et broyé. Il décèdera dans les années soixante des suites de cette maladie. Je n'aurai pas la chance de connaître ce grand-père dont j'ai tant entendu parler. Il restera comme une présence invisible, veillant sur moi, m'insufflant sa force à chaque étape difficile de ma vie.

Après avoir pensé que maman est atteinte d'une sclérose en plaque, notre médecin de famille, le Docteur Babouot en viendra à la conclusion qu'en l'état actuel de la science, il est impossible de mettre un nom sur cette maladie rare que l'on qualifiera plus tard de maladie orpheline.

Les années passent, nous grandissons. La maladie ne cesse de progresser. Elle s'étend tous les jours un peu plus sur ce vaste terrain à conquérir qu'est le corps de maman. Elle est à présent en incapacité de travailler, elle ne peut plus marcher, elle se déplace dorénavant en fauteuil roulant, elle ne peut plus s'occuper de nous. Elle souffre terriblement de son état. Elle est dépendante pour tout geste du quotidien. La maladie la sclérose et l'emprisonne un peu plus chaque jour faisant de son corps une camisole dont il est impossible de s'extraire.

Une assistante familiale passe tous les jours à la maison pour faire sa toilette et lui prodiguer les soins du quotidien. Très jeunes, ma soeur et moi sommes mises à contribution pour beaucoup de tâches ménagères que nous effectuons avec plus ou moins d'entrain. Étant la plus jeune, il m'arrive de profiter de mon statut de cadette pour échapper à certaines corvées !

Papa est technicien dans l'aviation, il travaille pour la TWA, une compagnie aérienne américaine de l'époque. Lorsqu'il est de congé il s'occupe de maman et

fait de son mieux pour que nous ne manquions de rien. Papa aussi est très courageux. Pour tenir le coup il a mis son mental en pilotage automatique, se refusant de se laisser aller à ses émotions. À l'époque, pour lui, être vulnérable est considéré comme une faiblesse qui fragilise et qui tire vers le bas. Il se doit d'être un bon capitaine, restant debout malgré la tempête. Il ne se plaint jamais, est très exigeant envers lui-même et de ce fait également envers ma soeur et moi. Cette exigence se place surtout dans la posture que nous devons adopter au quotidien et moins dans les résultats scolaires par exemple. Il a une vraie confiance en nous. Souvent absent pour le travail, nous avons beaucoup de liberté, et sommes parfois livrées à nous-mêmes. Plus tard, il nous laissera faire nos choix, et sera d'un soutien infaillible dans tout ce que nous entreprendrons.

Il a toujours su nous dire « je t'aime ma fille ». Ces quelques mots essentiels vont m'aider à prendre confiance en moi et à construire une image de moi-même plutôt positive m'encourageant à aller de l'avant.

Pour autant, avec papa, il n'y a pas de place aux émotions. Pleurer, crier, être en colère, être triste, avoir peur, sont autant de sentiments qui ne peuvent s'exprimer librement. Tout sentiment susceptible de montrer une fragilité doit rester bien sagement enfoui à l'intérieur. La souffrance ne peut s'exprimer au grand jour, de peur de faire effondrer ce château de cartes bien fragile que mon père s'efforce de construire jour après jour.

Alors, je souffre en silence, sans montrer la moindre émotion. Je ne souhaite pas rajouter de la souffrance psychologique à mes parents et à ma soeur. Personne n'est responsable de rien. Mais intérieurement mon coeur pleure, je suis dévastée. Je ne supporte pas de voir maman dans cet état, j'en crève littéralement. Mon impuissance, fait de moi la spectatrice de scènes insupportables pour l'enfant de huit ans que je suis.

J'ai pleinement conscience que ma vie est très différente de mes camarades de classe. J'affronte très tôt le regard des autres, inspirant souvent la pitié. Je comprends très vite que je ne dois pas m'enfermer dans la posture de victime. Je fais tout pour ne pas être considérée comme telle. J'ai de la fierté et elle va m'être d'une aide précieuse pour ne pas laisser les autres s'emparer de mon malheur.

C'est ainsi que ma sœur et moi faisons tout ce qu'il faut pour ne pas attirer l'attention de l'assistante sociale. Aucun camarade passe à la maison après