




Peggy-Laure BERNARD

Avouez  
que vous  
n'êtes pas  
normale !



Peggy-Laure Bernard

Avouez que vous n'êtes  
pas normale !

© Peggy-Laure Bernard, 2019

ISBN numérique : 979-10-262-3077-9



Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [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.

À Larry, mon fils.

## **Première Partie**

Samedi 21 Janvier 2017

Mon Amour,

Me mettre à t'écrire cette lettre est l'unique raison pour laquelle j'ai consenti à sortir de mon lit ce matin. J'ai pourtant ouvert les yeux à 5h00. Oui, mon chéri ! On peut y voir un genre de grasse matinée par rapport à mon horaire habituel si déroutant de 3h00. Moins j'ai d'obligations, moins je dors. Corrélation surprenante. Et maintenant il est 10h30. Qu'ai-je fait de tout ce temps depuis mon réveil ? Rien, absolument rien. J'ai d'abord observé mon niveau d'énergie. Il était faible et restait étonnamment stable. J'ai donc accepté que cette ressource amenuisée soit ce dont je dispose une nouvelle fois pour vivre ma journée. Pour faire quoi ? Tant qu'aucune réponse n'apparaissait, je suis restée allongée sans bouger.

Pour faire quoi ? Question intéressante. D'habitude, je trouve la première stimulation de la journée avec mon café, ma cigarette et mes pensées déposées dans mon cahier, puis j'aime consacrer un moment à une méditation. Mais ce matin, tout a eu l'apparence d'un rituel futile et pénible. Le froid est terrible. Comme je fume toujours sur le balcon, il m'a semblé que cet air polaire avait le pouvoir de s'introduire insidieusement dans chacune de mes cellules et de les congeler. Exposée au risque de ne plus sentir le moindre ondolement intérieur, j'ai abrégé. Le café est passé avec le filtre replié sur lui-même, je n'ai pas fait attention, c'était de l'eau brunâtre rebutante. Je ne l'ai pas bu et n'ai même pas songé à en refaire couler un autre. Mon cahier où j'écris quotidiennement mes pensées, je l'ai regardé, de travers, pleine de rancœur, en me demandant à quoi il servait depuis toutes ces années. Visiblement tous les miracles de vie détaillés avec minutie, toutes les étapes d'un éveil continu et progressif décrites avec gratitude ne peuvent empêcher l'arrivée d'un jour comme celui-ci où mon être n'est l'expression que d'une immense désolation. Après tout ça, j'en

suis encore là. Méditer ? Vivre l'instant présent ? Sentir le mouvement de la vie où rien n'est immuable... Vraiment ? Tout est en transformation permanente. Toi qui connais ma vie, tu peux comprendre comment cela m'a paru stupide ce matin. Aujourd'hui, j'ai envie de poser mon joker sur le jeu qui m'est servi. À quoi bon cultiver la gagne si quelque part il est écrit que je perdrai tout et que seul mon dernier souffle me placera au bon endroit. Il semblerait que mon optimisme ait disparu en cette matinée. Peut-être s'est-il enfui ? Aurait-il fini par avoir honte de son inefficacité effarante ?

Une journée de plus pour faire quoi ? Ai-je des obligations ? Aucune. Est-ce que j'ai des rendez-vous ? Non. Est-ce qu'il y a des sms, des WhatsApp, des mails sur mon téléphone ? Rien de rien. Le néant dans toute sa splendeur ! Est-ce que je suis confuse sur ce qui se présente à moi encore aujourd'hui ? Pas du tout. Cela me paraît le détail intéressant de ce constat. Non pas d'angoisse, pas de doute. C'est même absolument le contraire, mon niveau de lucidité est très élevé, et je note que j'en obtiens le ressenti d'une grande sécurité intérieure. Enfin cette clarté d'esprit tant recherchée depuis des années ! Contre toute attente, je ne sais pas du tout quoi en faire ce matin !

Depuis que tu es né, tu ne m'as jamais connue autrement qu'impliquée dans une démarche d'évolution personnelle, celle d'une forcenée peut-être finalement. Depuis plus de vingt ans, le fameux « Connais-toi toi-même » a été mon obsession bien cultivée. J'ai réalisé un travail sur moi en abordant le maximum de sujets possible et une kyrielle d'approches et de méthodes. Cette quête a été motivée suffisamment puissamment la première fois où je suis tombée enceinte, quelques années avant ta venue au monde, mon trésor. Persuadée que je n'étais pas une personne formidable et me trouvant démunie de modèle, - je suis désolée pour mes parents mais la réalité a été qu'il m'a fallu quelques décennies pour les trouver merveilleux tels qu'ils sont - , j'ai poussé la porte d'un psy pour m'aider à devenir plus consciente de moi-même et apprendre à me comprendre. Stupide idéaliste, je m'étais mise en tête de tout faire pour être la meilleure mère possible pour mon

enfant. Un mal-être aigu avait dominé mon adolescence, la rencontre avec ton père m'en avait un peu effacé les contours mais pas au point de me croire suffisamment forte et parfaite pour devenir une bonne maman.

Les thérapeutes, les livres, les formations ont bénéficié de grandes plages horaires dans mon agenda et d'une part non négligeable de mes revenus. En aucun cas, je ne regrette ce que j'ai fait. Chaque investissement a été rentable en termes de connaissance sur moi-même. Est-ce que ça valait tout ce temps et tout cet argent ? Oui.

Qu'est ce qui a changé ces jours-ci ? Je ne t'ai pas appelé pour te le dire. Mon dernier contrat de travail n'a pas été renouvelé. Le motif est écrit sur l'espèce de quitus que j'ai dû signer : baisse de l'activité. Me revoilà une fois de plus sans travail, sans revenus puisque je n'ai pas travaillé assez ici en Espagne pour cumuler des droits de prestations chômage. Hier, j'ai mis mon CV à jour, j'ai regardé les annonces et envoyé ma candidature à trois offres. Et puis ? Et puis rien. Lundi, il y aura de nouvelles propositions, de nouveaux envois de ma part jusqu'à ce qu'un travail de quelques semaines ou de quelques mois me soit affecté. Est-ce vraiment de cette façon que je vais me réinsérer socialement ? Quand j'oscille, je ne sais plus si c'est entre l'incrédulité ou le dégoût.

Tu vas dire que ce n'est pas la première fois que je te raconte cela, c'est vrai. Mais ce matin, cette perception du monde prend une autre ampleur. C'est d'une telle intensité que je suis là sans la moindre petite idée de ce que je pourrais en faire. Mon seul réconfort est le calme de mon esprit que je crois être la conséquence logique de tout ce travail sur moi investi depuis toutes ces années. Ce silence remarquable et de qualité dans ma tête se manifeste assez régulièrement depuis que je suis arrivée en Espagne. Je crois que j'ai réussi à dresser mon mental. Peut-être va-t-il enfin me servir comme un toutou fidèle. Là, je peux le considérer comme assis, il me regarde droit en face. Il patiente sans couiner. Comme je suis devenue un être tranquille, en paix, il l'est aussi forcément, enfin.



Qu'est-ce que je vais faire aujourd'hui ? Je suis là, avec une sensation de vide total, et pourtant à portée de main toutes les possibilités que la vie offre... Pour ce dont j'ai tant besoin ? Pour une place dans la société de nouveau ? Pourquoi est-ce si difficile ? Mes tentatives ces dernières années ont été une succession de déceptions, d'échecs, disons-le clairement. Est-ce que retrouver une place dans la société qui correspond à la personne que je suis relève de la mission impossible ? Mais qui suis-je ? J'ai cru finir par le savoir. Ce matin je ne sais plus bien.

Mon chéri, peut-être que ce matin je suis de nouveau à un croisement de ma vie. À croire qu'il n'y a que ça dans la zone où je traîne depuis des années ! Ce qui est certain, c'est qu'il me faut répondre à de bonnes questions. Quelles sont ces bonnes questions maintenant ? Je ne les trouve pas. Je pense à la recette qui marche normalement. Mon problème est que, jusqu'à présent je ne suis pas parvenue à te donner la preuve de son efficacité. Je dois oublier un ingrédient, lequel est-ce ? Tu sais que pour répondre à ce qui aurait tendance à se présenter comme insoluble, j'ai appris à me demander de quoi se constitue ma chance intrinsèquement dans la difficulté que je vis ? La lecture du mot "chance" doit te hérissier le poil. Normal. À force... Et pourtant ce mot est fondamental. Se dire qu'une difficulté est toujours une opportunité bienheureuse pour réussir quelque chose, c'est comme t'offrir en permanence un rempart de sécurité pour que ton existence ne bascule pas dans une vacuité mortifère. Cet angle de vue pas toujours confortable pour s'y caler, m'a sauvée quasi systématiquement. Et c'est en cela que je crois à ma disposition optimiste par rapport à la vie.

Cette posture nécessite une connaissance de la mécanique humaine tout aussi primordiale que j'ai mis des années à acquérir intellectuellement mais aussi instinctivement. Dans notre esprit, tout peut être construit et déconstruit. Cet entendement édifie aussi le sentiment de sécurité intérieur. Des décennies pour en arriver là avec comme gros et principal résultat matérialisé dans ma vie : l'exclusion sociale. Comment cela se fait-il ? J'ai

dû peut-être un peu trop déconstruire. Crois-tu que je puisse nommer cela une drôle de vie ? Ou une malchance extraordinairement répétitive ? Soit ! Alors comment fait-on pour arrêter ce cycle infernal ?

Sinon, je pense à une autre possibilité : le monde fonctionne principalement sur le mode des consciences endormies. Et cela est encore plus vrai, à mon grand désarroi, sur le chemin que j'ai emprunté. La déclaration manque de douceur, j'en conviens. Je l'ose toutefois car lors des millions de fois où j'ai pu reconsidérer ma vie, je me suis rendu compte que l'endormie inconsciente numéro un identifiable sur ce parcours, c'était d'abord moi. Avec des degrés divers bien évidemment. Combien d'électrochocs m'ont nécessairement appris à gagner en lucidité, à m'éveiller ? *Ce qui ne tue pas rend plus fort !* En effet, j'ai pu le vérifier. À quoi sert cette vie ? La question que je me pose inlassablement depuis... oui, déjà, même quand j'étais petite fille ! Pourquoi la réponse est si compliquée ? Je vois ma transformation, mon épuisement et les conditions de ma vie et je ne comprends pas où se trouve le rouage bloqué.

Si c'était à refaire, est ce que je recommencerais à tout décortiquer, à chercher à comprendre et me remettre en question à chaque fois ? Je crois que oui. Peut-être que je suis ce qu'on nomme une indécrottable. Parce que la connaissance sur les êtres humains et leurs relations aujourd'hui me fascine. Elle est elle-même une vraie source inépuisable de richesse intérieure. Je suis passionnée par le thème. Jusqu'à présent je déclarais haut et fort que c'était une chance de vivre une vie d'être humain, ce matin j'en suis moins sûre. Ou disons plutôt que cela dépend peut-être des destinées. La mienne m'éprouve, elle m'épuise.

Je ne me souviens pas de la dernière fois où le répit m'a été offert. À peine une épreuve surmontée et intégrée pour ce qu'elle avait à m'enseigner, une nouvelle se pressait de prendre le relais. Dans les faits, ma vie paraît chaotique. Je l'admets très volontiers. Comment ai-je tenu ? En donnant du sens à tout ce qui m'arrivait, en prenant mes responsabilités. Sans cesse, j'ai