



Enfin **LIBRE !**

L'APPRENTISSAGE DE LA RÉSILIENCE

PAR LES ÉPREUVES

Sébastien **PARISE**

Sébastien Parise

Enfin libre !

L'Apprentissage de la résilience par les épreuves

© Sébastien Parise, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-6489-8

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

29 novembre 2022. À l'heure où j'écris les premières lignes de cet essai, cette date n'est pas encore passée. Elle représente pourtant pour moi un espoir : celui de ma dernière opération. Enfin, celle qui, après en avoir subi une trentaine, devait être la dernière.

Ma vie n'a pas toujours été simple, comme pour une bonne partie des adultes. Cependant, j'ai toujours voulu voir le verre à moitié plein. Non pas que je sois un éternel optimiste, mais j'ai appris à développer la résilience au fur et à mesure des épreuves que j'ai surmontées.

Cet essai est un témoignage de ce que j'ai vécu et de ma façon de prendre du recul, d'analyser mes réussites comme mes échecs. Ces derniers sont surtout des apprentissages de la vie. Ils serviront toujours à celui ou à celle qui est capable de les comprendre, de les intégrer et d'en tirer parti. C'est une manière de vous dire que si j'ai pu me relever de certaines situations, vous aussi, vous en avez les ressources !

Avec les années, je me suis forgé un mantra, qui est devenu ma philosophie de vie :

« On n'a qu'une mort, entre-temps il faut vivre et prendre du plaisir là où on en trouve. »

Je me souviens d'ailleurs d'un des moments les plus heureux de ma vie. En 2009, j'étais à Londres, sans argent en poche. Mon amie et moi achetions des paquets de 30 gâteaux à 30 pences pour constituer notre repas du soir. Ce n'était ni équilibré, ni très copieux. Pourtant, ce qui comptait, c'était le partage. Juste

profiter de la vie. À ce moment-là, je me sentais libre ! Libre et heureux ! Parce que finalement, l'important n'est-il pas de prendre du plaisir dans la vie ?

Le plaisir peut se trouver dans chaque acte de la vie : regarder des enfants jouer, rire, partager une soirée entre amis, apprécier ce que l'on mange, lire un bon livre... Tous ces moments sont gratuits, accessibles facilement et disponibles si on ouvre un regard neuf sur ce (et ceux) qui nous entoure(nt).

Je souhaite vous partager ma vision de la résilience au travers de mes épreuves.

Cet essai n'est pas une autobiographie. J'utilise mes expériences uniquement comme des supports pour vous présenter les apprentissages que j'en ai tirés. D'ailleurs, au chapitre 9, vous retrouverez les exercices que j'utilise pour surmonter les défis que je rencontre.

1. Les violences

Jeune enfant - je devais tout au plus avoir 3 ans - je souffrais d'asthme. Les crises étaient si violentes qu'aujourd'hui encore je peux ressentir la sensation physique de manquer d'air.

Je ne me rappelle plus exactement les circonstances de la crise la plus importante, ni où j'étais quand cela s'est déroulé, mais mon corps se rappelle avec précision que ma respiration était saccadée, que mon ventre n'arrivait plus à se soulever, que mes poumons ne se remplissaient plus suffisamment pour me permettre de respirer.

C'est comme si on m'avait plongé la tête sous l'eau, maintenue par des mains invisibles. La panique me gagnait. Bien que cette sensation soit compliquée à décrire, je me souviens très bien de ce sentiment d'étouffer, de lutter pour aller chercher l'air qui remplirait mes poumons, mais sans y parvenir. Je m'efforçais à respirer de façon brève, avec l'envie que ce soit intense, comme une envie de vivre, une lutte contre la mort.

J'ai fait plusieurs de ces crises : lorsque je courais, lorsqu'il y avait de la fumée de cigarette, ou plus surprenant, en pleine nuit, alors que je dormais.

J'étais également allergique aux acariens et à la poussière, ce qui déclenchait des crises d'asthme. Mes parents m'ont donc amené me faire désensibiliser chez des spécialistes. Ils m'ont aussi inscrit à des cours de natation pour développer ma capacité respiratoire, ce qui a eu pour effet bénéfique de me permettre de respirer « à pleins poumons ». Ça a été pour moi comme une renaissance, comme si je poussais à nouveau mon premier cri.

Toutefois, quand j'y repense aujourd'hui, j'éprouve à nouveau cette compression au milieu de la poitrine, cette sensation de pesanteur qui m'opprime. Ces crises ont continué jusqu'à l'âge de 10 ou 11 ans. En revanche, elles m'ont appris à connaître mon corps, à contrôler mes paniques et à prendre du recul sur cette situation. Je savais que ma manière de respirer, que ma posture dans le lit, me permettraient de passer cette épreuve terrifiante... qu'il fallait simplement patienter calmement tout en respirant. Vers la fin, grâce aux actions passées de mes parents (natation + désensibilisation) et du sang-froid que j'avais développé, je n'avais plus besoin de Ventoline. Mes crises ont cessé d'elles-mêmes. Je pouvais courir normalement sans qu'au bout de 10 minutes je ne sois épuisé, sans souffle !

Grâce à cette première épreuve de vie, je commençais à m'armer, malgré moi, pour la suite des événements...

La violence n'est pas que physique. Elle peut aussi venir de l'extérieur. D'ailleurs, durant mes deux premières années de collège, j'avais une personnalité effacée. J'essayais de me joindre à différents groupes, mais j'étais systématiquement rejeté, faisant de moi la tête de turc. Quotidiennement, on me crachait dessus, on me giflait, on m'obligeait à m'asseoir par terre pendant toute la durée de la récréation. J'essayais bien entendu au départ de me défendre, mais que pouvais-je faire contre ces grands gaillards ? À l'heure actuelle, je ne sais toujours pas pourquoi il y avait cet acharnement sur moi, ce rejet. J'avais bien conscience d'être petit par rapport à ces élèves de troisième, et à ce moment-là, je voulais juste être invisible. Devant mon impuissance, je décidais d'abandonner toute combativité.

J'avais un sentiment d'humiliation, d'énervement de ne pas pouvoir avoir la main sur ma propre vie, je me sentais coupable de mon inaction.

Pourtant, je n'hésitais pas à reproduire le schéma des grands sur mon petit frère lorsque celui-ci se moquait de moi. Je déversais sur lui la colère engrangée toute

la journée ou la semaine. La moindre frustration générée par mon frère me faisait complètement disjoncter, ce qui me faisait terriblement culpabiliser une fois que mes émotions étaient calmées.

Il faut dire qu'à la maison, ce n'était pas tous les jours la joie. Aussi loin que je me souviens, c'est-à-dire vers 6 ans, la relation avec mon père a été conflictuelle : on ne se comprenait pas du tout. Je suis convaincu que mon père m'a toujours aimé profondément. Je n'ai manqué de rien ni matériellement, ni financièrement, mon père venant à ma rescousse à plusieurs reprises. Il a toujours été présent lorsque j'ai été gravement malade, s'est toujours inquiété pour moi, a toujours été, dans ma vie d'adulte, fier de mes choix, fier de ma réussite. Avec ma vision, mon recul d'adulte aujourd'hui, je lui en suis reconnaissant.

Et pour autant, une forme de terreur me tenaillait lorsque j'appréhendais ses réactions pour les devoirs que je devais faire absolument avec lui ou lorsqu'il était à son atelier à bricoler et que je l'observais.

Quand j'étais en CP, j'aimais le regarder œuvrer. Un jour, il était certainement en train de travailler sur de la tuyauterie, il avait les mains mouillées et je ne sais pour quelle raison, je me suis retrouvé avec une de ses mains, collée sur le visage, me laissant des marques très prononcées à tel point que lorsque je suis retourné à l'école le lendemain, la maîtresse m'a demandé ce qu'il s'était passé. Je lui ai dit que j'étais tombé de vélo. Ne me croyant évidemment pas, elle a décidé d'appeler mes parents : je ne connais pas la teneur de leur échange mais celui-ci n'a eu aucun impact sur ma situation.

Au fur et à mesure des années, de l'école primaire jusqu'à mes 14 ans, je rentrais chaque soir à la maison avec la boule au ventre, ne sachant pas ce qui allait me tomber dessus. Tous les week-ends, je craignais les réactions de mon père concernant les devoirs car sa patience atteignait ses limites très rapidement. En sa présence, j'étais incapable de réfléchir, étant sous pression psychologique et physique constante. Lorsque je ne comprenais pas un exercice, les coups et les insultes pleuvaient, me laissant dans un état émotionnel et physique pitoyable :

des bosses sur la tête, les jambes qui flageolaient sans aucune force dedans, abattu, perdant toute ma confiance, tous mes moyens.

Même les vacances ne me laissaient pas de répit. En effet, mon père m'achetait systématiquement des cahiers de vacances qu'il souhaitait que je fasse tous les matins avec lui. Je haïssais la personne qui avait créé ces cahiers. Ces séances finissaient en courses poursuites dont l'issue était fatalement en ma défaveur.

Je n'accable pourtant pas mon père : il n'a jamais été alcoolique, ni consommé de drogues. Cependant, n'ayant pu faire d'études, indépendamment de ses souhaits - ses parents ne pouvant ou ne voulant pas les lui payer - il est parti tout de suite après le bac à l'armée. Avec le recul que j'ai aujourd'hui, j'ai comme la sensation, l'impression qu'il projetait ses envies et rêves inassouvis sur moi mais il m'a fallu du temps pour accepter, pardonner et en tirer des apprentissages.

La relation que j'entretenais avec lui, notamment en grandissant, m'avait à l'époque rempli de doutes. J'ai la certitude que mes parents m'aiment et m'aimaient, mais quand j'étais jeune garçon et jeune adulte, j'éprouvais de la rancœur vis-à-vis d'eux.

Je sais aujourd'hui que chaque parent a son histoire personnelle et familiale, et que les miens ont fait ce qu'ils ont pu avec leurs blessures, leurs failles et leur héritage.

J'étais fragile, faible et peureux. J'avais peur de tout le monde : les autres, les profs dont certains pouvaient être humiliants. Je me sentais nul, sans grande valeur, à la merci de tout le monde.

Pourtant, je trouvais du réconfort auprès de certains enseignants, surtout lorsque leur pédagogie m'amenait même à fournir des efforts dans leur matière.

Ne supportant plus l'école, le harcèlement des élèves et ma vie de famille, je voulais en finir. Terminer cette vie qui, selon moi, n'était que souffrance et dans laquelle je ne voyais pas l'espoir d'un avenir positif pour moi.

Au fur et à mesure, s'insinuait en moi l'idée de sauter du pont situé à 300 mètres de la maison de mes parents, au-dessus de la rivière dans laquelle j'allais pêcher de temps en temps. J'avais alors 12 ans et la rencontre parents-profs arrivait à grands pas. J'allais retrouver dans le même bâtiment mes bourreaux et j'en connaissais déjà l'issue lorsque nous rentrerions à la maison, à savoir... Une course poursuite et des coups !

Quelques jours avant l'échéance fatidique, qui me paraissait insurmontable, mes pas me tournaient naturellement vers ce pont par-dessus lequel je regardais intensément la rivière qui m'attirait de façon presque hypnotique. Je m'agrippais alors à la rambarde, des larmes coulaient le long de mon visage. C'est peut-être d'ailleurs ce qui m'a sauvé : pleurer. Cela m'a déchargé peu à peu du poids de cette souffrance engrangée au fil de ces deux années de collège et depuis plus longtemps à la maison.

Je sentais quelque chose qui retenait mon corps... J'avais envie de vivre. Ce n'était peut-être pas la fin de ma vie, mais le début d'une nouvelle. Je savais qu'à la maison je ne pouvais pas changer grand-chose pour le moment, mais à l'école, je pouvais rectifier le tir. Je décidais à ce moment de prendre ma nouvelle vie en main.

Mes bourreaux n'auraient plus d'emprise sur moi, j'ai donc demandé à mes parents de m'inscrire dans un club d'arts martiaux, ce qui, au fil des séances, m'a permis de prendre confiance en moi, en ma force physique, en ma capacité à me défendre... D'ailleurs, mon prochain agresseur en subirait les frais. Un jour, en allant manger à la cantine, un des grands m'a bousculé par un coup d'épaule et cette fois-ci, j'ai répondu : nous avons commencé à nous battre. Un surveillant est arrivé et nous a séparés. J'ai pris deux heures de colle et mon immunité pour les années à venir : plus personne n'est venu me harceler. Je n'accepterai plus que l'on essaie de prendre le dessus sur moi à l'école et je le développerai plus