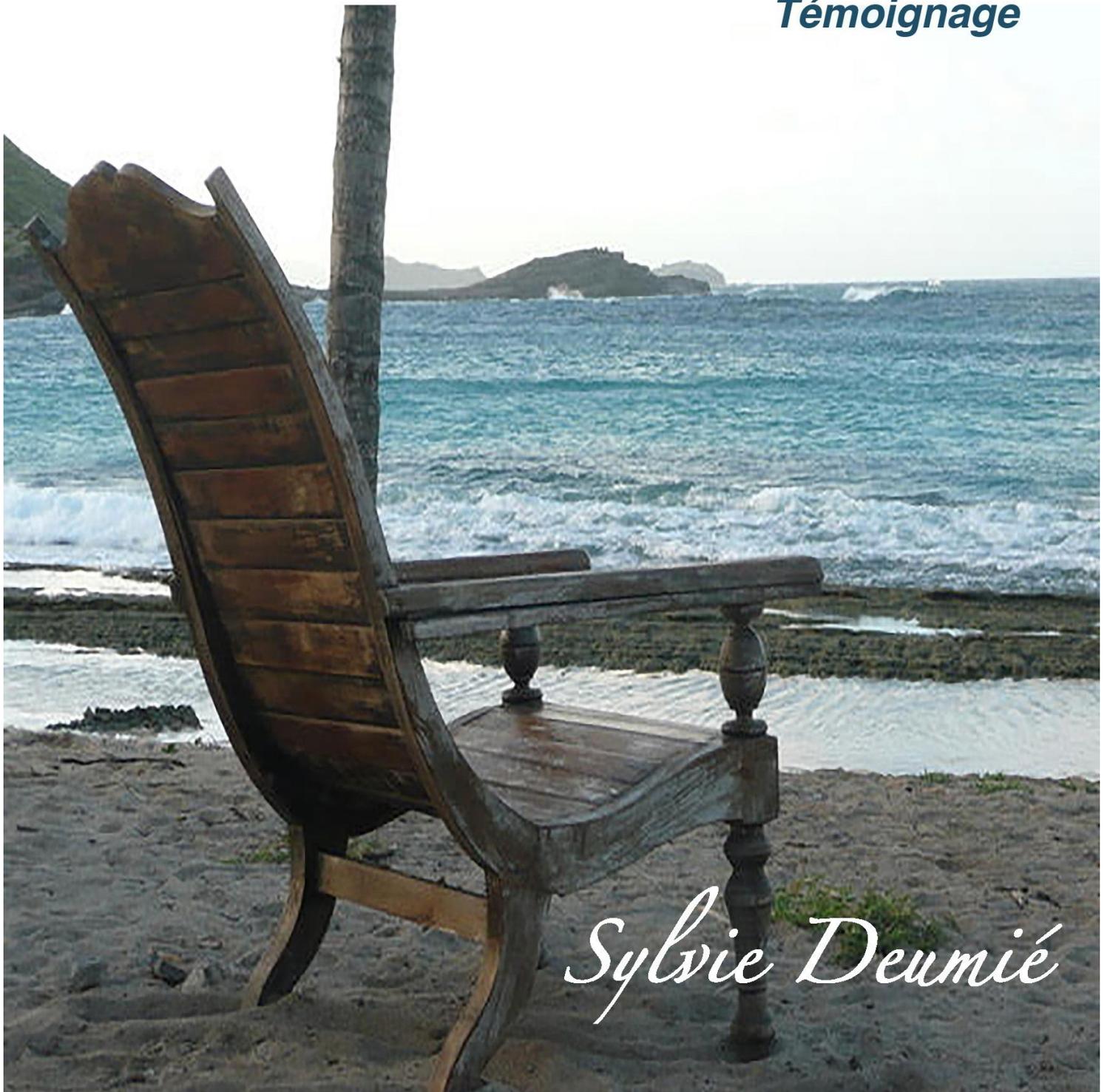


ATTENDRE

L'AURORE

Témoignage



Sylvie Deumié

Sylvie Deumié

Attendre l'Aurore

Témoignage

© Sylvie Deumié, 2021

ISBN numérique : 979-10-262-3245-2

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com

Internet : 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 mes filles.
À Bruno.
À ma très chère maman et à mon frère...*

« Parler de ses peines,
c'est déjà se consoler.»
(Albert Camus)

Préface

Un exutoire, un témoignage, un récit, un devoir de mémoire, peu importe dans quelle catégorie sera classé mon manuscrit, il est temps pour moi, cela devient nécessaire et pressant de me livrer, de raconter, de me souvenir, de partager le drame de ma vie. J'éprouve ce besoin de tout dire, de tout me dire dans les moindres détails.

L'écriture sur soi a une fonction cathartique, coucher sur le papier ses émotions et ressentis douloureux soulage c'est bien connu. Ce qui nous pollue à l'intérieur déménage à l'extérieur de soi et cela peut être salutaire. Ce qui ne s'exprime pas s'imprime dans le corps j'en suis certaine, j'ai autour de moi de nombreuses personnes qui ont développé de graves maladies et la plupart d'entre elles avaient un mal-être profond qui provenait soit d'un déni, d'un refoulement ou d'un non-dit. Le fait d'extérioriser sa peine, ses angoisses, sa colère agit comme une purge.

Je pense aussi au jour où mes deux adorables petites filles, seront en âge de savoir et me demanderont des éclaircissements sur ce qui s'est réellement passé... Ce jour-là, je ne sais pas si je serais capable de leur raconter les circonstances précises, on sera loin des contes de fées et autres histoires romancées que je leur lisais le soir avant d'aller se coucher, et même si j'y parvenais, sans doute submergée par l'émotion, mes explications risqueraient d'être à la fois brouillon et succinctes, j'abrégerais mon malaise en quelques paroles seulement, de ce fait mes filles ne sauraient jamais ce qu'il est advenu et ce que j'ai réellement ressenti.

Comment parler d'un tel sujet à des enfants ? À partir de quel âge peut-on aborder ce sujet ? Comment expliquer l'inexplicable ? C'est pour ces raisons que j'entreprends d'écrire sur cette période sombre de ma vie : pour distiller des mots (maux) afin de me libérer et tourner la page sans pour autant oublier.

Il m'a fallu plus de cinq ans pour commencer à me reconstruire, ressentir le besoin de retranscrire mes émotions et pour passer toutes ces phases du deuil consciencieusement décrites dans des ouvrages de psychologie très réputés. Certes, ils tentent de nous apporter quelques éléments de réponse pour analyser ce fameux « parcours de deuil » mais pour toutes les personnes qui vivent le suicide d'un proche les étapes et surtout leurs délais diffèrent considérablement selon notre personnalité, le contexte familial, professionnel, l'entourage, les

mots qui sont dits ou entendus dans ces moments-là. En comparaison aux décès qui font suite à une maladie ou un accident, il s'agit d'un deuil traumatisant qui déverse un torrent d'émotions contradictoires et dévastatrices. On n'en sort jamais tout à fait indemne.

Tous les membres de ma famille ont vécu cette tragédie de manière différente, tous se souviennent bien évidemment de ce qu'ils faisaient à cet instant précis lorsque le téléphone a retenti, de ce qu'ils ont éprouvé ainsi que les paroles qui ont été prononcées. Ma très chère maman en première ligne, puis mon frère, mes oncles et tantes, mes grands-mères, mon mari, ma belle-sœur, mes cousins et cousines, il y aurait donc autant de témoignages différents que de personnes touchées par ce cataclysme. Par conséquent, je tiens à préciser que ma démarche est purement personnelle et n'engage que moi, un témoignage est une interprétation des faits et une analyse des sentiments ressentis à un moment déterminé. Je n'ai pas l'exclusivité de la souffrance, seuls mes écrits sont exclusifs.

Certaines de mes confidences pourraient peut-être surprendre, faire réagir voire heurter la sensibilité de personnes qui me sont chères. Je m'en excuse par avance car ce n'est pas le but bien entendu. Je veux juste écrire sans fard, sans retenue, sans enrobage...

Pour moi, écrire, c'est un peu comme se déshabiller, au début on le fait dans le noir, par pudeur, ensuite le temps passe et on ose laisser la lumière, peu importe si l'autre voit nos imperfections, nos fragilités, nos failles, le lecteur devient un confident et partage nos joies, nos peines et nos souffrances.

C'est à la fois compliqué de relater cette période de ma vie car il me faut revivre des moments pénibles, donc souffrir de nouveau intensément, mais raconter permet également de ne pas oublier. Et pour rien au monde, je ne peux, ne veux oublier l'homme qui m'a donné la vie. Il était mon modèle, mon héros, mon ancre, ma bouée, mon complice, mon mentor, mon étoile du Nord...

L'étoile qui brille le plus dans le ciel, celle qui permet de se retrouver dans la nuit obscure quand on se perd, il suffit de la suivre pour ne pas tourner en rond et maintenir la direction du nord me disait-il, une étoile qui rassure et qui guide. Il m'avait expliqué qu'elle était fixe, qu'elle ne bougeait pas, que je pouvais la trouver toujours au même endroit où que je sois sur terre, pourtant un jour mon étoile a soudainement disparu.

Mon monde de certitudes, celui où « cela n'arrive qu'aux autres », a explosé, chaque neurone a été atomisé, rien ne sera jamais plus comme avant. J'ai vécu le plus terrible des séismes d'une magnitude 9 sur l'échelle de Richter, (la bombe à

Hiroshima était égale à une magnitude 6 !), le tremblement de terre émotionnel le plus destructeur que j'ai eu à vivre jusqu'alors, une fois la secousse passée, j'ai eu la sensation de me retrouver seule, abandonnée au milieu des décombres, mon univers a été anéanti, après le grondement sourd il y a eu le silence... puis une petite voix : « Sylvie, il va falloir continuer sans moi. »

Alors, oui c'est sûr, ce n'est pas le genre de livre qui fait fonctionner intensément les zygomatiques mais plutôt celui qui enflamme les glandes lacrymales ! Ce livre s'adresse à ceux qui vivent ou ont vécu le suicide d'un proche, ceux qui n'osent pas en parler, ceux qui ne parviennent pas à poser des mots sur leur souffrance, ceux qui se demandent s'il est normal de ressentir tel ou tel sentiment, ceux qui ont depuis des difficultés dans la relation avec autrui, ceux qui pensent être seuls. Lorsque cela m'est arrivé j'avais cette nécessité impérieuse d'échanger avec des personnes qui avaient vécu le décès d'un de leur parent par suicide, je voulais savoir comment elles avaient fait pour surmonter, les questions qu'elles s'étaient posées et surtout si elles avaient trouvé les réponses.

Témoigner c'est soulager son esprit mais c'est aussi aider les autres telle une démarche solidaire.

I.

Larguer les amarres

Je ne sais pas vraiment (et d'ailleurs je ne saurai jamais) quand tout a commencé pour lui, en revanche je sais quand tout a commencé à basculer pour moi... C'était le 2 novembre 2011, maman m'a appelé alors que j'étais sur mon lieu de travail pour me dire que papa faisait une dépression.

Elle ne pesait pas ses mots et pour elle, l'heure était grave, son ton était sérieux. Mon père sortait de chez le médecin qui venait de poser son diagnostic :

— Oui tu as bien entendu, une DÉ-PRE-SSION !

— Mais qu'est-ce que tu racontes maman ? Pourquoi ferait-il une dépression ? Qui est ce médecin qui sort des inepties pareilles enfin ? ! Papa a un problème de santé ? D'argent ? Il a reçu une mauvaise nouvelle ? Quels sont ses symptômes ?

— Si si, ton père m'a parlé, très peu certes, mais il m'a lâché qu'il n'était pas bien du tout. Je le connais...

Conversation un peu surréaliste pour moi mais qui me laisse tout de même un sentiment d'inquiétude.

Ce père en apparence si fort, si courageux, aurait-il une part de fragilité en lui ? Les seules fois où je l'ai vu triste et abattu, c'était lorsqu'il avait eu des soucis de santé : quatre côtes cassées à la suite d'un accident de parapente, deux semaines d'immobilisation vécues comme vingt ans de prison, une opération de la vésicule biliaire et enfin trois opérations du cœur pour déboucher les coronaires.

Se sentir diminué physiquement le mettait à mal, son moral baissait en flèche, il déprimait pendant toute la phase de guérison (comme tout homme malade qui se respecte d'ailleurs !) mais aussitôt qu'il s'était rétabli tout était oublié et le profil du bon vivant revenait en force.

Ce problème cardiaque avait été un choc pour lui, il pensait ne jamais être concerné car il avait une bonne hygiène de vie et une activité sportive régulière voire intense. Il a vécu cette opération à la fois comme une catastrophe et comme une injustice. Il lui a fallu une bonne année avant qu'il ne se remette mentalement. Il pensait être condamné au canapé et ne jamais pouvoir reprendre le sport.

Or, depuis sa dernière intervention du cœur en 1996, tous les voyants étaient au vert, il avait un cœur de jeune sportif, les résultats des tests d'effort qu'il

passait tous les six mois étaient toujours meilleurs que les précédents. Même les cardiologues admettaient que c'était assez rare d'avoir aussi bien récupéré. Il avait repris les activités physiques sans aucun souci. Si ce n'est que quelques médicaments à prendre pour le restant de ses jours, il s'en sortait très bien. Par conséquent, côté santé, rien à signaler.

Pour moi, ma mère exagérait, le mot « dépression » était un peu fort, il avait peut-être un petit coup de mou mais pour quelles raisons ? Je n'en voyais aucune dans l'immédiat et puis ça collait tellement peu à sa personnalité. Papa était un homme joyeux, farceur, charismatique, respectable et respecté de par sa profession dans la police, souvent admiré pour ses exploits sportifs un peu fous et ses « aventures » engagées (traversée de l'Atlantique en voilier, rallyes dans le désert, quinze jours de chasse et de pêche en Amérique du Sud...), il aimait rassembler les amis, faire la fête, faire des surprises, il aimait « bader » les paysages, le ciel, les pierres, les animaux, le mont Fourcat, le Vallier, un brin chauvin, il était fier de son pays, de sa terre natale : l'Ariège, la fameuse « terre courage » ! Bref c'était un contemplateur né ! L'environnement dans lequel il vivait, était tout aussi favorable : une vie équilibrée, entourée d'amis, une famille aimante, une épouse facile à vivre, deux enfants qui lui donnaient entière « satisfaction » nous répétait-il à l'occasion de fêtes de famille, grand père depuis trois ans, une véritable passion pour l'ULM, (les aéroclubs étaient sa seconde maison !), pas de problème d'argent, ni de santé en apparence...

Il devait donc avoir un problème grave, il venait peut-être d'apprendre qu'il avait une maladie incurable (un cancer ?) ou qu'il ne pourrait plus jamais exercer sa passion, voler dans les airs ?

Les interrogations commençaient déjà à fuser et le malaise s'est très vite installé.

Suite à l'appel de ma mère, le soir même j'envoyais un SMS à mon père pour lui apporter mon soutien.

Le 2 novembre à 17h03 :

— *Ti amo Babbo...*, qui signifie « Je t'aime Papa », en italien, il adorait que je m'adresse à lui en italien et que je l'appelle « *Babbo* », il trouvait ce mot très affectueux, pourtant je n'ai pas eu de réponse immédiate à ce premier SMS.

À cet instant, je m'autorise à penser qu'il ne me répond pas à cause d'un léger sentiment de gêne, il sait que maman m'a appelé, qu'elle m'a fait part de sa préoccupation et pour lui cela doit être complexe de dévoiler cette toute nouvelle facette, ce qui se cache sous sa carapace. Difficile aussi pour lui d'admettre que les personnes dépressives qu'il jugeait à tort n'étaient peut-être pas forcément