

Les mondes de Jaoria

# Le Rêve

Nouvelle psychologique

Jessie VIALLETON

*A mes filles.*

- *Autrice*
- *Illustratrice : Vialleton Jessie*
- *Première Edition @2025*
- *Amazon Kindle*

## MODE D'EMPLOI

Cette nouvelle est un récit psychologique. Le récit d'un rêve qui dura des dizaines de nuits sur des années, mis en parallèle avec le récit d'un quotidien qui s'en voit impacté.

J'ai réellement vécu ce rêve lucide. Et comprenez bien qu'il s'agit avant tout d'une expérience sensorielle que je vous partage ici. Un éveil des sens jusqu'à l'exacerbation pour un retour à soi. Les explications sensitives sont donc importantes. Elles décrivent les mécanismes physiques qui m'ont amenée aux prises de conscience mises en avant.

Tout au long de cette nouvelle, vous passerez du monde onirique, plongé dans ce rêve, à la réalité d'un quotidien de mon passé. Cette forme de récit n'est pas toujours simple à lire. C'est pourquoi je vous invite à prendre votre temps, à lire un chapitre après l'autre sans forcément les enchaîner, rien ne presse, et certaines choses prennent du temps à faire leur chemin. Mon but est de vous faire comprendre comment vous pourriez résoudre vos désordres émotionnels et faire de votre vie exactement ce que vous voulez, en pratiquant la balade onirique. Et les mondes de Jaoria sont proposés en tant que support pour vos voyages imaginaires.

Dans ce récit, je vous présente deux morceaux de musique classique pour accompagner le chapitre de la pièce insonorisée. Je vous invite, si vous le souhaitez, à mettre des écouteurs et écouter les morceaux de musique cités au fil du texte pour une lecture plus immersive. Je vous les donne en amont ici afin que vous puissiez les préparer :

***Clair de Lune en Sol mineur, de Claude Debussy***

***August's Rhapsody in C Major, de Mark Mancina***

Ensuite, pour tout le reste du récit, vous pouvez vous rendre sur le site [Lesmondesdejaoria.com](http://Lesmondesdejaoria.com) pour y choisir des musiques d'accompagnement.

Vous trouverez également sur le site, les illustrations faites par mes filles et moi, pour créer ces mondes à partir de nos souvenirs de balades oniriques et de rêves lucides.

Les illustrations intégrales de ce récit y figurent.

Pour finir, ce rêve est le commencement des Mondes de Jatoria, car il m'a donné l'idée, l'envie de partager cette expérience de vie. J'ai tenté de trouver une méthode accessible au plus grand nombre pour atteindre le bonheur au quotidien, prendre soin de soi et des autres, et parfois oser réinventer sa vie.

Et bien sûr, je reste disponible via le formulaire de contact du site si vous souhaitez échanger sur ce contenu. Ce sera avec un grand plaisir.

Bonne lecture.

## INTRODUCTION

*Je vous remercie d'oser venir à ma rencontre.*

Ce rêve a débuté il y a bien longtemps, et a duré une éternité il me semble, des mois, des années peut être. Chaque nuit dont je me rappelais les rêves au réveil, se passait dans cet endroit, cette prison de laquelle j'ai finalement pu m'échapper, et qui a changé ma vie.

Je vivais une vie tout ce qu'il y a de plus normale. J'avais un conjoint adorable, travailleur et dévoué, un papa aimant et investi. J'avais deux filles heureuses en aussi bonne santé que possible malgré quelques difficultés que nous surmontions avec courage. Une maison à notre image, au milieu des élevages mais à proximité de la ville, bref, un paradis pour moi où tout est paisible et à portée de main. J'avais un métier qui me plaisait. Des amis de longues dates, et des gens que je savais de passage dans ma vie. Tout allait aussi bien que possible.

Au moment où je suis en train d'écrire ces lignes et avec le recul, je suis la seule à savoir que ce rêve aux allures de cauchemar aura finalement été ma plus grande et ma plus belle histoire d'amour.

J'ai retrouvé mon intégrité, mes envies, mes amours, et en me redécouvrant, je me suis reprogrammée. Rien ne sera plus jamais comme avant j'en suis certaine, car aujourd'hui je sais qui je suis, et je l'accepte.

En passant d'un rêve à la réalité de mon quotidien, ce qui était enfoui en moi est remonté à la surface, et m'a ramené à la vie.

## LE BUNKER

Quand j'ouvris les yeux, je me trouvais dans une salle immense à la lumière aveuglante. Les murs jaunes et le sol clair donnaient un aspect aseptisé à la pièce. La lumière était artificielle, je ne saurais dire d'où elle provenait. Deux fenêtres panoramiques barraient le mur de droite. Elles se superposaient l'une à l'autre. Derrière le verre, je distinguais des ombres de troncs d'arbres à travers lesquels perçaient des rayons de lune diffus. Le bâtiment semblait semi-enterré au vu de leurs hauteurs. Je ne voyais pas de plafond à la pièce, mais je me sentais enfermée. La pièce était quasiment vide, en dehors d'un canapé deux places en cuir derrière lequel je me trouvais. Il faisait face à un écran immense, encastré dans le mur. De part et d'autre de l'écran, deux entrées donnant sur ce que je devinais être une cuisine. La hauteur de la pièce était vertigineuse. Derrière moi, une montée d'escaliers donnait l'accès à un étage supérieur. Un long balcon renforcé d'une rambarde métallique noire protégeait une rangée de portes fermées.

Je n'étais pas vraiment seule. Plusieurs personnes se trouvaient avec moi. Des adultes je dirais à la forme de leurs silhouettes. Je ne les distinguais pas vraiment, ils m'apparaissaient sous forme d'ectoplasmes qui disparaissaient parfois et réapparaissaient un peu plus loin. J'entendais leurs chuchotements sans comprendre distinctement le moindre mot. J'avais parfois l'impression de connaître quelques-unes de ces silhouettes. Mais rapidement je compris que je cherchais à mettre un peu de réalité dans toute cette inconsistance. A l'évidence, j'étais face à moi-même dans ce lieu d'une froideur inquiétante.

Chaque nuit je me retrouvais là, à tourner en rond au milieu de fantômes, en attendant que quelque chose se passe. Et chaque nuit, il se passait la même chose, ce retour dans cette pièce froide. Au bout de ce qui me semblait être des heures, l'écran s'allumait. Une phrase apparaissait, et ces mots me

gifaient en pleine figure : « Tu ne sortiras d'ici que lorsque tu auras compris ». Puis des scènes de vie de mes enfants s'affichaient. Je les voyais vivre des moments du quotidien. Ma grande était tantôt sur son piano, tantôt sur son tapis de gym pendant que son père préparait le repas, ma petite jouait avec lui, où se peignait en attendant le repas du soir. Je les voyais en rollers, à vélo, en randonnée tous les trois, je les voyais dans tous les moments agréables de notre vie ... sans moi. Les images défilaient encore et encore, et de plus en plus vite à m'en donner le tournis, me forçant à fermer les yeux. C'est alors que la voix de mes filles se faisaient entendre, chaque nuit, déchirant le silence. Un seul mot qu'elles répétaient d'une voix tremblante : « Maman, maman, maman », m'extirrant du rêve en sursaut, avec des sueurs froides et une boule douloureuse à l'estomac.



Des semaines voire des mois se sont écoulés au rythme de mes réveils en sursaut. Et cette phrase qui m'obsédait : « Tu ne sortiras d'ici que lorsque tu auras compris ». Mais qu'avais-je à comprendre ? J'étais intimement persuadée que ce rêve à répétition n'arrivait pas par hasard, mais je ne le comprenais pas.

Au début, il me plongeait dans une profonde angoisse, puis petit à petit je m'y suis habituée. J'ai cherché des détails dans la pièce qui pourraient m'orienter avant que l'écran ne s'allume, des sons à reconnaître, des mots cachés dans les images, des indices. Mais je ne trouvais rien. Et finalement, je commençais même à m'y sentir bien en attendant le sursaut. Une sensation étrange m'envahissait peu à peu, et une idée commençait à s'insinuer en moi, un paradoxe selon lequel la privation de mes enfants pouvait m'être bénéfique le temps d'une fiction. La perception du temps qui s'arrête et la disparition des responsabilités, pour quelques instants de solitude privilégiés, que j'appréciais de plus en plus. Cette idée me restait au réveil, et commençait à m'être franchement inconfortable : la culpabilité. En effet, mes longues journées au travail, puis cette seconde journée qui commençait lorsque je rentrais le soir à la maison. Ranger, nettoyer, prévoir le lendemain, organiser notre vie. Puis les jours de repos à faire le grand ménage, les lessives, veiller à maintenir une vie sociale acceptable en supportant parfois des personnes que je n'avais pas envie de voir, les instances, tout ceci avec des nuits de sommeil écourtées. Je me sentais fatiguée et étouffée, mais finalement comme beaucoup de mamans. Ma vie n'était pas hors norme, au contraire, elle ressemblait à la vie de Monsieur et Madame Tout le monde. Alors, je n'avais pas le droit de m'en plaindre. Et franchement, j'étais plutôt privilégiée il faut bien l'admettre.

Pourtant, ... ça ne tournait pas rond.

Une après-midi, au réveil de la sieste dominicale après une immersion dans le bunker, je me suis enfuie de chez moi abandonnant ma famille le temps de quelques heures. Je suis allée me cacher dans un pré surplombant la ville, et j'ai explosé en pleurs, moi qui ne pleurais jamais. Une surcharge émotionnelle sans doute. J'ai refait le film de notre quotidien

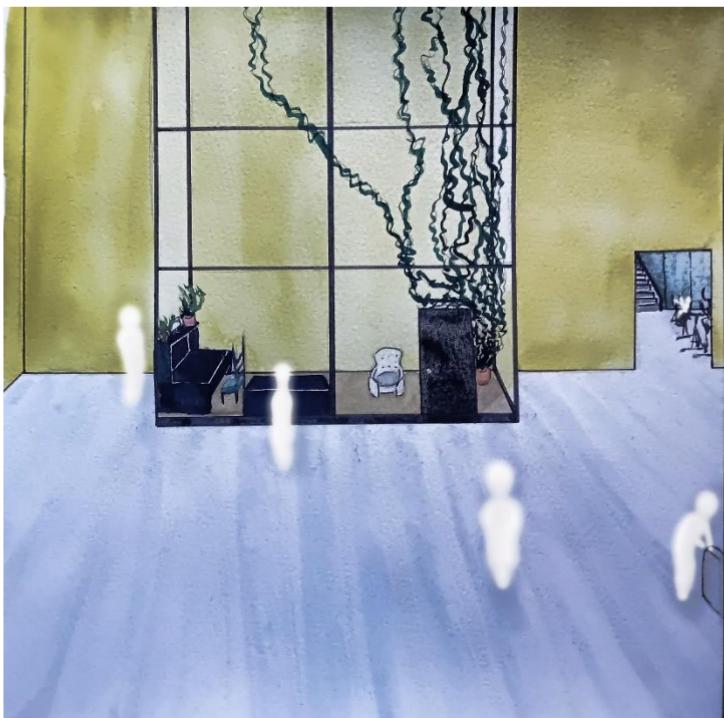
des dizaines de fois, et je ne me m'y reconnaissais pas. Tout semblait idéal, pourtant, j'avais l'impression de passer ma vie à courir après le temps. Mon conjoint ne montrait aucun signe de fatigue mentale ni de surcharge. Je trouvais cela presque injuste. Pourtant, en replongeant dans mes souvenirs les plus lointains, j'avais beau creuser, rien ne me permettait de justifier un déséquilibre dans les tâches. Dans mes souvenirs les plus honnêtes, je m'épuisais à la tâche et consacrais trop peu de temps à ce qui me tenait vraiment à cœur : vivre, prendre du temps de qualité avec ma famille, avec moi-même. Il est difficile de prendre conscience de cela, d'avoir le recul nécessaire pour y mettre le doigt dessus. L'isolement dans le bunker m'y a aidé. Il m'a permis d'oser m'isoler pour prendre le temps de réfléchir. Ensuite il est difficile de faire un bilan plutôt pessimiste de sa propre vie, sans chercher des raisons valables de le justifier et de l'excuser. Mais je devais me rendre à l'évidence, j'étais la seule responsable de mon mal-être, car je ne faisais pas ce que mon cœur me réclamait, je ne l'écoutais plus. Il ne s'agissait que de cela finalement. Tout était très simple à comprendre au bout du compte. J'eus une prise de conscience libératrice et nécessaire.

Une brise soufflait cette après-midi-là, faisant virevolter mes longs cheveux. Je les sentais effleurer mon cou. La fraîcheur de la brise traçait le trajet des larmes qui avaient coulées sur mes joues. J'entendais le siflement du vent dans les arbres alentours, et j'en percevais sa force. Les couleurs de l'herbe et de la terre, des fleurs des champs autour de moi, de la ville en contrebas et des montagnes au loin, m'offraient un spectacle visuel incroyable, me forçant à trouver ma propre place dans ce tableau. Je me sentais toute petite face à cette immensité. L'herbe me chatouillait. Et dans cet instant de sensibilité exacerbée, l'odeur de la terre m'enivrait. Je me rappelais qu'il avait plu la veille. Que le vent avait soufflé fort. Que les nuages traversaient le ciel à toute allure depuis. Que les sifflements du vent dans les volets m'avaient bercé au coucher. Toutes ces sensations retrouvées m'avaient ramené à l'instant présent, avec un agréable sentiment de sécurité. J'existaïs.

Une ombre passa sur moi dans le crépuscule qui s'installait. J'ai levé les yeux et un Grand-Duc D'Europe m'apparut, majestueux, passant au-dessus de ma tête avec son mètre d'envergure au moins, et son allure de chasseur indestructible. Magnifique animal, une sublime vision offerte par la nature. Mon cœur s'apaisa. Dans la spiritualité, le hibou invite à prendre très au sérieux une idée qui nous traverse, car le hibou est la vérité incarnée. Et il est si rare de le voir, qu'il en est d'autant plus urgent d'écouter.

A la nuit tombée, et une fois dans le confort de mon lit douillet, je m'endormis avec cette sensation de légèreté, et mon rêve pris une nouvelle tournure.

## LA VERRIERE



Le retour au bunker fut sans surprise. Je savais que quelque chose était en train de changer en moi, un train mis en marche que l'on ne peut arrêter. La libération par la vérité est grisante. Elle est un miroir de ce que l'on est par ses secrets révélés, quels qu'ils soient.

Les spectres tournaient toujours en rond dans cette pièce immense à l'allure d'un hall de gare. Je m'étais habituée à leurs chuchotements incessants, je ne les entendais presque plus. J'attendais que l'écran s'allume sans impatience, j'avais tout mon temps. Je voulais vivre l'instant présent.

L'écran finit par s'allumer avec cette phrase qui revint « Tu ne sortiras d'ici que lorsque tu auras compris ». J'avais moins la sensation d'être séquestrée. Peut-on vraiment l'être dans son propre rêve ?

J'avais envie de voir ma famille sur l'écran, apprendre à apprécier de les voir évoluer sans moi parfois, les observer aussi pour me rassurer et voir que tout se passait bien, que tout pouvait se passer de moi. Mais je n'y eus pas le droit cette fois-ci. Et d'ailleurs, je ne revis plus jamais d'images de mes enfants sur l'écran. En revanche, sur le mur gauche de la pièce, apparut une verrière.

En m'approchant, je découvris un grand bureau moderne avec une étagère intégrée, sur laquelle étaient disposés des pots de plantes décoratives. Le bureau était noir laqué. Une armoire basse assortie était appuyée sur la vitre avant. Sur la droite, il y avait un fauteuil blanc de style nordique au dossier capitonné, avec un coussin épais pour l'assise. Plus à droite encore, un cactus zig-zag immense dont les tiges se dressaient et tentaient de toucher le ciel. Une merveille, une absurdité. Un tel cactus ne peut exister que dans mes rêves.

En m'approchant davantage pour l'observer, une porte en métal noir apparut. Il fallait que j'entre dans cette nouvelle pièce. En la tirant vers moi, la porte était si légère que j'en perdis l'équilibre. C'est alors qu'une illusion me submergea. Un rêve dans le rêve qui me projeta en pleine nature, sous une voute étoilée lumineuse. Debout les bras tendus, les tiges du cactus me traversaient de toute part, étincelantes dans la nuit comme si un courant électrique les parcourait, et me nourrissaient au passage. J'étais lumineuse moi aussi, comme remplie de cette lumière en arcs, telle une lampe à plasma dont mon cœur en était l'épicentre. La sensation d'un feu ardent m'enveloppa. J'y fis l'expérience onirique de l'incandescence.

L'épisode fut éphémère et je revins à moi très vite. J'entrai dans la verrière. Le bureau était immaculé, et d'une grande élégance. Je m'y installai avec plaisir. J'adorais la multitude d'opportunités qu'offrait un tel meuble à la créativité. En revanche, je n'y voyais aucun agrément en dehors des plantes

juchées sur l'étagère. J'imaginais tout le matériel qui pourrait me permettre de créer avec passion dans un lieu aussi cosy et accueillant, et me contentais de faire vivre mes envies de peinture en les rêvant. Pour la première fois depuis le commencement de ce rêve, je me sentis chez moi.

Je passais un nombre de nuits infini dans ce cocon vitrifié il me semble. Je m'installais tantôt sur la chaise de bureau, tantôt sur le fauteuil scandinave, et restait contemplative de longues heures à me souvenir de jours heureux. Je vivais cette vie nocturne dans le calme. Cette vie commençait à se superposer et à compléter ma vie diurne, la vraie vie s'il en est.

Au réveil d'une de ces nuits, je ressortis mes pinceaux et mes carnets du placard, j'inventoriai tout, reclassai, rangeai, dans la joie et l'excitation d'un retour aux sources. J'avais arrêté de peindre par la force des choses, mais j'adorais dessiner nos voyages sur carnet, et les peindre à l'aquarelle. Cela demandait un temps que je ne m'offrais plus. Ce fut un changement de plus dans mon esprit, une priorité que je remis en première ligne. En quelques semaines, je rattrapai tout le retard des voyages passés, en peignant avec frénésie et passion. J'aspirais à garder cette trace de notre vie. Rien ne devait manquer. Je peignais d'après photos les souvenirs qui m'étaient chers. Et je les racontais aux filles qui m'écoutaient en découvrant les images. En quelques semaines, le carnet de voyages fut rempli. Conforme à ce que nous avions vécu. Je n'avais plus rien à ajouter mais je me fis la promesse d'en entamer un autre aux prochaines vacances. Je rangeai le carnet avec les albums photos. Dans la foulée, j'en avais profité pour éditer les albums des dernières années manquantes. Tout était en ordre, j'étais satisfaite. Et je repris mes tâches ménagères en rattrapant le retard que j'avais pris de ce côté-là, sans grande passion, mais contente de retrouver mon quotidien malgré tout.

C'est précisément lorsque j'eus terminé le carnet que l'ambiance de la verrière changea.

Cette nuit-là, la pièce était illuminée par des halos de couleurs dansants. Les couleurs changeaient et se mélangeaient. Sur le bureau, un choix exhaustif de matériaux dédiés au dessin et à la peinture étaient apparus. Une caverne d'Alibaba.

J'en restai toutefois perplexe. Pourquoi apparaissaient-ils dès l'instant où je n'avais plus de sujet à peindre, au moment où j'étais repue d'art créatif ? J'avais imaginé quitter la pièce, passer à autre chose. Le passage à l'action m'avait semblé être ce qu'il y avait à comprendre. Cesser de procrastiner, et octroyer du temps à mes passions. Qu'est-ce qui m'échappait ?

Je perdais beaucoup de temps à contempler mon nouveau matériel, à le comparer à ce que j'avais chez moi, à imaginer de quelle façon j'aurais pu l'utiliser dans mon carnet. Mais le temps passait et je restais figée dans cette énigme. Si bien que j'en fus lassée. Et lorsque mes tâches furent terminées à la maison, je ressentis un malaise, une sorte de manque. Toute passion fonctionne ainsi. Elle nous propulse au sommet du bonheur quand on la pratique, et laisse un goût amer lorsque tout se termine. Elle fonctionne comme une addiction, par cycles de phases extatiques et de phases de manque intense qui se succèdent. Il fallait que je reprenne la peinture, mais je ne savais plus quoi peindre. A l'évidence, mon processus créatif se bornait à reproduire ce que je vivais, le connu. J'en étais grandement limitée. Mais que faire de plus ? Je manquais de compétence pour entreprendre un travail créatif différenciant. Même si l'idée me plaisait, je n'avais jamais osé créer quelque chose d'inédit.

L'idée finit par se transformer en envie. Et vous le croirez ou non, lorsque cette toute petite et insignifiante envie me vint, une symphonie de couleurs se mit en branle dans la pièce. Mon cœur se serra, comme si je venais de déclencher quelque chose de grand. Pour la première fois depuis long-temps, je ressentis une bouffée de chaleur m'envahir de la tête aux pieds. Cette même chaleur qui nous inonde lorsque nous nous projetons à faire l'amour, l'instant qui le précède.

Alors je m'installai au bureau, un large sourire aux lèvres. Je pris une feuille un peu au hasard, parce qu'elle me paraissait

jolie. Je choisis quelques médiums que je portai à mon nez, certaines odeurs ayant un pouvoir d'attraction sur moi, décu-plant mon plaisir. J'optai finalement pour des craies à l'huile aux couleurs intenses, laissant une quantité généreuse de matière sur le papier. L'onctuosité de l'huile glissant sur la feuille, son odeur, les lumières colorées de la pièce, la douce chaleur du lieu, toute cette atmosphère me porta très loin dans mon intérieurité. J'étais en moi et à l'extérieur de moi en même temps. Je n'avais aucune idée de ce que je peignais mais cela n'avait aucune importance. Je ne cherchais qu'à ressentir, à vivre intensément ce moment d'intimité profonde. Je me retrouvais enfin...

Puis le silence, les yeux perdus dans le vague, les pupilles dilatées, je venais de vivre un moment d'extase.

Je portai mes yeux sur la feuille de longues minutes après. Le dessin était ridicule, ce qui me fit sourire. J'y distinguai grossièrement la silhouette d'un rhinocéros. Un bruit sec dans la maison m'extirpa de mon sommeil en un bon. Je quittai le rêve pour revenir dans mon lit, en sueur. J'étais heureuse.

La nuit était à peine entamée. Alors je m'installai sur le PC, et me remémorai le rhinocéros. Il m'évoquait clairement un des meilleurs ouvrages qui m'avait été donné de lire : Rhinocéros de Ionesco. J'allai donc chercher des passages à relire sur le net. Et au fil des liens, je tombai sur un site culturel qui proposait une analyse des pensées d'Eugène Ionesco sur l'Art. Il expliquait que l'Art ne devait pas se borner à la reproduction du monde qui nous entoure. Il devait plutôt être voué à l'invention par un processus de création intime, une réinvention du monde à travers nos propres yeux, la création de notre réalité.

Tout était là. Je ne devais plus me contenter d'être à moitié. Je devais explorer mes envies avec tous mes sens, en laissant le mental de côté, dédié aux aspects plus pratiques de ma vie. Il fallait que je recommence à créer, innover, explorer avec tout mon être en fonctionnement.

A partir de ce moment, j'ai commencé à dessiner du fantastique, laissant mon imagination s'exprimer et transcrire mes

envies sur papier. Je dois bien l'avouer, je ne pourrais plus m'en passer aujourd'hui. Je venais de faire un premier pas vers Jaoria.

La verrière disparût comme elle était apparue, sans prévenir.

## LA SALLE DE SPORT



De retour au bunker, j'avais remarqué l'ouverture du mur sur la droite de la verrière sans y prêter attention. Mais puisque la verrière avait disparu, je ne voyais que ça désormais.

J'y découvris avec beaucoup d'amusement une salle de sport. Les murs étaient couverts de hauts miroirs. J'y trouvai des vélos d'intérieur, un rameur, une presse, des agréments de musculation divers, des tapis de sols et quelques accessoires. J'avais l'étrange sensation que je pouvais faire apparaître n'importe quel équipement qui me plaisait, et cela me ravissait. Une sacré ironie cette pièce finalement. Comme une majorité de mamans, j'avais tendance à me regarder le

nombril, à défaut de pouvoir regarder mon postérieur. Mon corps avait changé, et le sport était la symbolique de la remise en forme nécessaire après des grossesses. Le sport et le régime bien sûr. Mais j'avais trouvé l'énergie suffisante ni pour l'un, ni pour l'autre. Mon corps était suffisamment musclé pour me permettre de vivre sans handicap, partir en randonnée, me baigner en nature, faire des travaux au jardin et gérer mes instances. Cela me convenait.

A différentes époques de ma vie, l'image que je me faisais de mon corps changeait, en fonction des expériences que j'en avais, des attitudes que j'adoptais pour séduire ou non, des réactions de mon entourage du moment. Tantôt je m'appré-ciais, tantôt je ne pouvais plus me voir en peinture et j'optais pour des régimes et des séances de sport interminables. Finalement avec le recul, aucun des efforts fournis pour changer mon corps n'a été efficace. Seuls les aléas de mes sentiments et de ma condition psychique avaient un impact sur lui. Et les différentes missions de travail plus ou moins physique aussi. Dans l'ensemble, je trouvais que la forme de celui-ci n'était pas agréable à regarder. Une constante dans ma vie. Mais je n'en étais affectée que par époques, en fonction de ce que je vivais au quotidien. Le regard des autres m'affectait de moins en moins en vieillissant, et mon propre jugement se voulait de plus en plus bienveillant. La sagesse de l'âge sans doute, ou la constance de mon existence de mère, avec une vie de couple stable.

Pourtant, j'aimais le sport. J'adorais évacuer les tensions accumulées en bougeant. J'aimais la stimulation par la dopamine libérée pendant l'effort, l'anesthésie locale ressentie après l'effort, et la quiétude du sommeil qui s'en suivait.

Et puisque j'en avais l'occasion, je profitai de l'opportunité de cette salle de sport offerte, en passant des dizaines de nuits à faire du vélo et de la musculation dans cette pièce onirique. Nous étions nombreux à priori, mais les spectres ne me gênaient pas. En pédalant, je les observais se cogner aux miroirs. C'était marrant. D'autres déambulaient lentement autour des agrès. Une vision absolument irréaliste. Je plongeai dans mes souvenirs sportifs. Je n'avais jamais pratiqué de sport collectif, sauf une année de lycée. Je m'étais inscrite au

volley avec une voisine de mon âge. Nous nous étions trouvées parachutées dans une équipe masculine qui se voulait être mixte, grâce à nous. Nous n'avions jamais pratiqué ce sport auparavant, de grandes débutantes. Mais l'équipe que nous avons intégrée avait un tout autre niveau. Ces hommes ou presque, étaient immenses, à la musculature saillante et à l'énergie folle. Nous avions pris peur au début, et nous failîmes abandonner plus d'une fois. Mais c'est à cette période que j'ai découvert un autre aspect du sport. L'alchimie d'une équipe. Au début, nous nous contentions d'apprendre à reproduire les gestes spécifiques à la pratique du volley. Nous observions énormément, et les garçons nous protégeaient contre les lancés forts qui nous arrivaient. Nous étions les points faibles de l'équipe pour nos adversaires. Et finalement, peu à peu, nous avons développé la réciprocité avec nos partenaires. Nous avons appris à décoder leurs mouvements, leurs expressions de visages, leurs façons de jouer ensemble, à écouter leurs corps qui parlaient pour eux, nous aidant à anticiper leurs gestes. Nous avons automatisé des combinaisons rythmées de passes, et j'ai appris à décoder les intentions de l'adversaire par l'éducation sensorimotrice. J'avais appris à décoder le langage du corps, à percevoir les intentions d'autrui, à comprendre ce qui se passait autour de moi sans avoir besoin d'être informée, préparée. Cette expérience sensorielle m'avait profondément changée. J'étais devenue une grande observatrice, et mon intuition s'était développée à une allure folle.

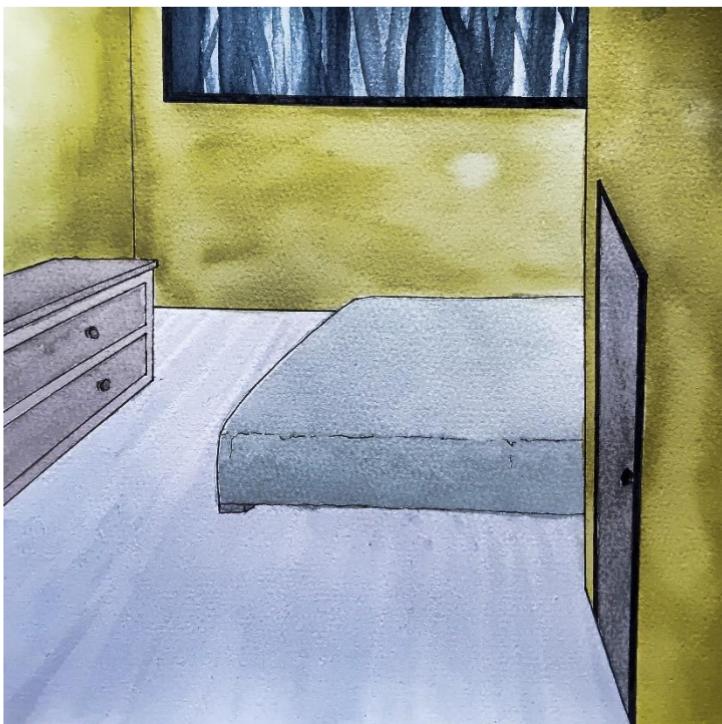
Pour en revenir à ma relation au sport au moment du rêve, tout n'était que sensations physiques pour moi. Plus que le travail d'une image de ce corps qui me permettait de vivre. Ces nuits d'endurance sportive ont eu un impact sur ma vie. Mon corps ne se musclait pas, mais mon esprit reprenait conscience de celui-ci. Et vivre en faisant attention à son corps et son langage, me procura un regain d'énergie. Mon alimentation changea, mes habitudes de vie, la manière dont je manipulais les objets, mes mouvements, mes postures. Et je me suis remise à observer les autres. Je décelais leur état d'esprit, leurs angoisses, leurs joies, leur état physique et psychique. Et je remarquais toute la communication non verbale

entre les autres et moi. Je m'en réjouissais. Le monde était bien plus riche qu'il n'y paraissait.

Je repris possession de mes moyens et retrouvai l'alchimie qui se produisait quand des personnes échangent sincèrement. Je reconnus aussi l'attraction entre deux personnes qui se comprennent, se ressentent. Je fus séduite par des hommes et par des femmes également. Réciproquement. Mes rendez-vous professionnels étaient devenus tellement plus plaisants que même mes objectifs de production avaient changé. Ce qui m'avais fait grandir et évoluer. Je me sentais femme, dans un corps de femme fonctionnel, et connectée au monde qui m'entoure. J'étais présente là où je m'étais comme endormie dans des automatismes du quotidien ces dernières années.

Et je repris le sport.

## LA CHAMBRE



Je laissais les spectres au sport lorsque j'en fus lassée. En arrivant au bunker cette nuit-là, je n'avais plus envie d'y retourner. La reprise sportive dans ma vie réelle me rassasiait.

Toujours dans le hall face à l'écran, une porte claqua derrière moi. Il n'y avait qu'un mur pourtant. En levant les yeux, je vis qu'une des portes de l'étage s'était ouverte en cognant sur le mur. Je montai les escaliers métalliques, et lentement, m'approchai de la porte. Un sentiment d'insécurité m'envahit. Je n'étais plus si sûre de moi. J'avais comme l'impression que je n'avais pas envie de découvrir ce qui m'y attendait. J'arrivai

devant une petite pièce au plafond bas, aux murs jaunes également, face à un lit double. Une commode lui faisait face. Sur la droite, une porte donnant probablement sur une petite salle de bain comme dans les hôtels de tourisme. Sur le mur d'en face, une fenêtre panoramique donnant sur la forêt.

Il s'agissait d'une chambre, une simple chambre. En entrant, la porte claqua derrière moi dans un vacarme assourdisant. Un signe très fort dans ce lieu si silencieux jusque-là, et la certitude que je me retrouvais enfermée de nouveau.

Je peux dire aujourd'hui que toutes les heures passées dans la chambre ont été synonyme d'angoisse. Dès cette première nuit, je détestais m'y retrouver. Pourquoi ? Quel symbolique faisait remonter un tel sentiment négatif ? La réponse ne fut pas difficile à trouver, je la refoulais depuis tellement de temps déjà.

Les premières nuits furent chaotiques. Je me suis vu hurler, pleurer, lutter pour sortir de cette pièce. Je ne voulais pas y rester, je ne voulais pas réfléchir à ce qui m'amenaît là. Je refusais de me prêter au jeu. Mes enfants me manquaient, ils me manquaient terriblement. Mon corps me faisait mal, mes pensées s'emmêlaient, mon cœur me faisait souffrir, mon amour propre était complètement mis à mal.

En effet, cette pièce représentait, dans mon esprit, ma sexualité. J'en tremble encore en écrivant ces mots. Ma sexualité, cette complexité qui m'a plongée dans un déni sans nom, refoulée au plus profond de mon être, pendant si longtemps.

En effet, mes dernières prises de conscience sur l'attrance que je pouvais ressentir, m'avaient replongée dans l'acceptation de mes besoins les plus primaires. Mais il ne s'agissait pas de sexe, pas seulement. J'avais une furieuse envie d'aimer. Aimer intensément, aimer à tout rompre, sans entrave, sans pause, sans conditions.

J'aimais mon conjoint. Et lui aussi j'en étais certaine. Mais j'appris à mes dépends que l'amour peut prendre des formes complexes bien différentes les unes des autres. Et l'amour

que nous partagions avait changé. La passion du début s'était évanouie au fil des années érodée par la vie quotidienne. Il n'y avait rien d'anormal là-dedans et beaucoup de couples vivent cela. Mais ce que ne vivent pas tous les couples, ce sont des prises de conscience, et l'envie de retrouver l'intensité des émotions qui m'animait de nouveau. Je ne voulais plus me satisfaire de superficialité dans les sentiments. Et lui était la personne qui comptait le plus pour moi après mes enfants.

En me reconnectant au monde, le boomerang m'était revenu avec force et fracas. Je m'étais aperçue que je ne le regardais plus. Ce qui ne fût pas dramatique, je m'y remis tout simplement. Je l'observais dans notre vie de famille, je le redécouvrais peu à peu, et j'aimais ce que je voyais. Mais lui ne me regardait plus. Il se sentait épier parfois, et un pressentiment lui venait, alors il me posait plus de questions que d'habitude sur ma journée passée, sur ce que je faisais, ce que je prévoyais pour le weekend. Il cherchait à savoir ce qui se passait dans ma tête. Mais une fois l'inquiétude passée, il se replongeait dans ses occupations. Le premier sentiment négatif ressenti fût celui-ci : il était bien trop facile de le rassurer. Tout était si intense à l'intérieur de moi que je m'attendais à des réactions plus intenses également. Il écoutait et percevait que je changeais, mais cela lui convenait donc il ne cherchait pas plus loin. De mon côté, j'avais l'impression ne plus arriver à capter son regard, le regard qui connecte deux personnes et les rapprochent. Nous l'avons évoqué non sans peine ces semaines-là, mais sans grande surprise. Nous en avions déjà fait le constat il y avait quelques temps déjà, nos ressentis n'étaient plus les mêmes, comme usés par le passé. Et cette chambre dans laquelle j'étais enfermée les nuits m'évoquait cette sexualité perdue. Nous faisions l'amour parfois, rarement, et de plus en plus rarement. L'envie m'avait quittée, et me faisait culpabiliser. Je ne comprenais pas jusque-là pourquoi ni comment faire pour y remédier. J'avais tenté de relancer la machine en nous organisant une petite soirée entre amoureux, attendue avec impatience. Nous avions couché les enfants tôt, et nous avions programmé un moment de retrouvailles sincères. Mais lorsque nous nous sommes retrouvés seuls, et que nous nous sommes rapprochés, nous avons

reproduit les mêmes automatismes qu'à l'habitude. Pourtant nous avions une envie de différencier cette soirée des autres, avec l'ambition de renforcer nos liens. Mais nous nous connaissons par cœur, et nous avions l'impression de ne plus rien avoir à découvrir l'un de l'autre. Je sais aujourd'hui que nous faisions erreur, mais nous n'avons pas su nous retrouver. Nous n'avons pas su nous aimer avec cette passion et avec cette connexion que nous ressentions à nos débuts. Tout ceci ne fonctionnait plus. L'amour est vivant. S'il n'est pas nourri, il meurt. Nous avons tenté de lui refaire une santé mais nous n'avons certainement pas su faire, et c'est malheureux.

Les deux questions qui me tenaient enfermée dans cette chambre onirique étaient : peut-on vivre une vie heureuse sans sexe ? Et quelle est la place de la famille dans tout ça ? Une véritable torture mentale.

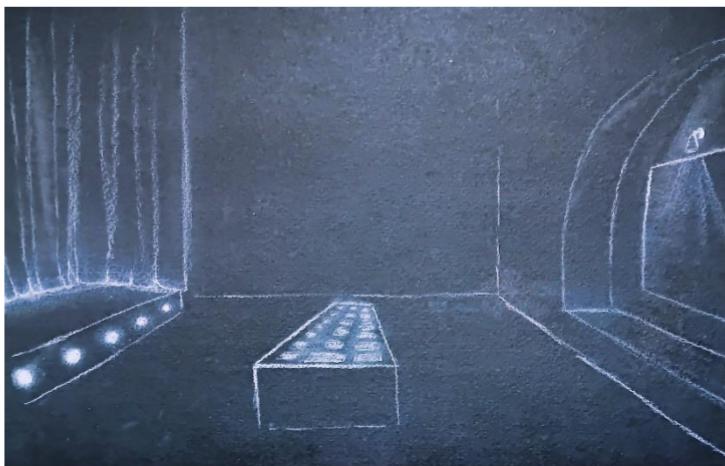
J'ai lutté, des semaines, des mois, contre moi-même. J'ai cogné les murs de la chambre sans fin, je me suis mise en colère, j'ai couru, j'ai aimé intensément ma vie, et détesté aussi fort, je me suis battue, je me suis essoufflée, et finalement, je me suis résignée. Je n'avais pas le choix. J'aimais être mère et la conjointe idéale, mais j'aimais aussi le sexe et l'amour passionné. Je pouvais retourner le problème dans tous les sens, l'un n'allait pas sans l'autre. Je refusais d'être divisée en deux. Je voulais tout, une vie dans laquelle je pouvais être les deux facettes de moi-même, la mère et l'amoureuse. Alors je pris une décision, la décision la plus difficile de toute ma vie. Nous devions nous séparer.

Après cette prise de décision, une immense tristesse m'enveloppa, une tristesse qui me suivit dans le bunker.

La porte de la chambre se déverrouilla cette nuit-là.

## LA PIECE INSONORISEE

A cet instant où j'écris cette page de l'histoire, j'ai conscience qu'il s'agit de la partie qui m'a prise le plus de temps à comprendre et à assimiler. Je ne l'avais pas inclus dans la trame de l'histoire que je voulais vous raconter car je ne savais pas comment m'y prendre. Mais les années sont passées et tout est devenu intelligible. Je sais aujourd'hui que ce passage a été un des plus importants du rêve, celui qui a eu le plus d'impact dans ma vie, celui qui m'inspire le plus aujourd'hui.



Une porte dérobée s'était ouverte dans la salle de sport, sur la gauche. Une pièce noire, très sombre, à peine éclairée par des spots violets à faible rayonnement. J'y entrai sans hâte. La porte se referma derrière moi, sans surprise. Je commençai à être fatiguée par toute cette ambiance mélodramatique. La pièce était voutée. Une sorte de coupole aux murs noirs capitonnés. Capitonnes ou, à bien y regarder, recouverts de panneaux de mousse. Des panneaux acoustiques anti-bruit

qui insonorisaien la pièce. Il s'agissait d'une coupole acoustique. Un frisson parcouru mon échine. Sur la gauche se trouvait une petite scène surélevée d'une hauteur de marche. Au centre de la coupole, une console noir laqué dont les touches rectangulaires étaient rétroéclairées. Sur la droite de la pièce, une alcôve protégeait une peinture murale, une œuvre qui me fit frémir : Vampire, d'Edvard Munch, peinte entre 1893 et 1894.



Je m'y reconnue immédiatement. L'ambiguïté de ce tableau porte sur le rôle que joue cette femme à la chevelure de feu dans la détresse de son amant qu'elle étreint. Le console t'elle, ou en est-elle le bourreau ? Comment ne pas faire le parallèle avec ma situation. Etais-je le bourreau du père de mes enfants, ou la consolatrice ? Un jour endossant le premier rôle, le lendemain le second. Ma vie était devenue un ascenseur émotionnel. Nous ne faisions pas face à une rupture, mais bel et bien à une séparation, faite de discussions, de préparatifs, d'accords et de désaccords à surpasser. Nous

ne nous déchirions pas, nous étions simplement en train d'enterrer les souvenirs de notre amour. Une part de chacun de nous disparaissait avec eux. Deux amants qui avaient perdu la passion, l'art de s'aimer. Une tristesse profonde nous habitait, et nous ne pouvions plus la gérer ensemble, côté à côté, nous devions faire notre chemin chacun de notre côté jusqu'à la séparation physique. La cohabitation n'était pas simple. Et les enfants n'étaient pas prévenus. Je m'efforçais de m'enfuir de chez moi dès que le poids était trop lourd à porter. Lui restait chez nous en se noyant dans une vie virtuelle à travers les écrans.

Être consciente d'avoir pris la bonne décision, et assumer émotionnellement étaient deux choses bien distinctes. Le doute me torturait parfois, la culpabilité le plus souvent, cette culpabilité d'avoir échoué. Car je n'avais rien à lui reproché. Le père de mes enfants avait été élu par mon cœur il y a des années de cela, parce qu'il est un homme bon, sincère, sensible, et vaillant, un compagnon de vie calme et serein, qui s'adaptait et suivait en toute confiance. Il m'avait apporté la sécurité des sentiments. Et puis finalement, nous avions glissé dans un monde d'apparence, une fiction éveillée de ce qu'était notre vie de famille, qui une fois la porte fermée, ressemblait davantage à une collocation. Nous étions responsables tous les deux. Responsables d'avoir oublié qui nous étions individuellement, pour nourrir notre amour.

Prise dans mes réflexions stimulées par le silence et l'obscurité, je ne remarquai pas que la console s'alluma. Une première note de piano retentit dans le dôme, puis une seconde, et une suivante, jusqu'à ce que je reconnaisse le morceau :

***Clair de Lune en Sol mineur, de Claude Debussy.***

Le morceau me sortit du mental, et me ramena dans mon corps. Les notes me traversèrent une à une telle une marée dont l'attraction de la lune et du soleil en définissait les mouvements. Je ne contrôlais plus rien.

Lorsque le morceau s'acheva, j'avais pleuré. Je me réveillai les yeux mouillés.

Le passage dans cette pièce fût de courte durée.

La seconde et la dernière nuit passée dans le dôme fut une résurrection en quelque sorte, une révélation, un retour vers moi-même. En entrant dans la pièce, je m'essayai instinctivement sur le rebord de l'alcôve. J'appréciais le silence et l'obscurité. Pourtant, je n'eus pas le temps de me plonger dans mes réflexions. Un son d'un rhombe s'éleva. Mon corps en entier réagit. Mes poils se hérissèrent. Un frisson me parcouru de la tête aux pieds. En un tremblement imperceptible, je le reconnu :

***August's Rhapsody in C Major, de Mark Mancina***

Je n'ai jamais pu résister à ce morceau, et mes larmes se chargèrent entre mes paupières.

Le son des carillons m'envahit et la sensation d'un vent frais dans mes cheveux, sur ma peau chauffée par l'émotion m'arriva. Le rythme des rhombes faisait battre mon cœur à l'unisson. Je ressentais chaque partie de mon corps, chaque sensation, l'émotion enfouie au plus profond de mon être. J'entendais les vas et vient de ma respiration. Je sentais le sang affluer dans mes artères. Notre vie est faite de sons et de rythmes vécus. De rires, de pleurs, des paroles que nous prononçons. Depuis avant même notre naissance dans l'utérus de notre mère, quand les battements de son cœur nous berçaient, sa voix, celle des autres qu'elle filtrait, un bain de musique pour une expérience humaine des plus intimes, celle qui nous engage le plus profondément. Au final, la vie comme la musique est faite de mouvements à donner et à recevoir, d'allers et retours, d'ascenseurs émotionnels, de souvenirs et de découvertes, de mélodies et de couleurs, dans une danse inéluctable. La musique de la vie, et l'amour, sont-ils dissoyables l'un de l'autre ? Nos relations sont empreintes d'accords et de désaccords, de rythme qu'il faut accorder pour danser ensemble, harmoniser les sonorités pour l'émerveillement, savoir se retrouver après les dissonances, s'écouter l'un l'autre et vibrer sur les mêmes fréquences. Faire évoluer ses sens de concert pour créer une partition unique et vibrante. Celle-là même qui nous fait nous sentir vivant, et nous enivre. Cette partition dont nous sommes les créateurs, celle

que nous écrivons chaque jour de notre vie, et que nous offrons au monde. Celle qui nous ramène à l'essentiel, et nous fait évoluer dans une symphonie de chants et d'accords. Celle qui nous enrichie, nous nourrit, nous attriste parfois et nous procure le manque, puis qui nous invite à l'après, le plaisir de se retrouver et d'écrire la page suivante. Cette force d'aimer et de vivre qui nous unit et rend l'amour inconditionnel et immortel. L'amour de soi, pour pouvoir donner et recevoir de l'autre, la formation d'un couple indestructible, porté par la musique de la vie...

Lorsque la musique s'arrêta, je vibrais. Je m'étais levée et avais danser. Je venais de comprendre que ce que je recherchais était profond, inscrit dans chaque cellule de mon corps, un désir irrépressible de vivre, d'aimer et d'être aimée le plus simplement du monde. Sans une passion foudroyante qui se consumerait trop vite, juste aimer en symbiose. Un amour que chaque baiser échangé réactiverait, pour une reconnexion de deux corps, deux instruments de musique de l'âme, en parfaite harmonie. Quoi de plus légitime ?

Je m'étais libérée de la culpabilité.

La musique reprit sa place dans ma vie. Je redécouvris la musique classique, je me remis à chanter et à travailler ma voix. J'appris à écouter et percevoir les nuances infinies de chaque son dans son environnement. Et malgré une perte d'audition importante, j'ai redécouvert ce sens et ses impacts sur mon corps et mon esprit.

## LE CHALET



De retour au bunker la nuit suivante, la porte de la pièce insonorisée avait disparût. Je me retrouvais encore au point de départ devant l'écran, et la phrase « Tu ne sortiras d'ici que lorsque tu auras compris » s'illuminait toujours sur le fond noir. Tout était comme d'habitude, à un détail près, j'avais changé d'état d'esprit. Je n'ai ressenti aucune émotion en me retrouvant enfermée une fois de plus. En réalité, cela ne m'importait plus, je me sentais libre. Et j'avais de toute façon décidée de sortir du bunker cette nuit-là. Je me suis donc mise à chercher une porte de sortie du regard, sans empressement, sans pression. Peu importe que je voie la porte ou non, je savais qu'elle était là, comme si une petite voix intérieure me parlait pour me confirmer que mon ressenti était réel. Il n'y avait plus de place pour le doute dans mon esprit. Juste le calme et la légèreté.

Pourtant aucune porte ne s'était ouverte, aucune nouveauté, pas un bruit, pas de message, rien. « Pas de soucis » pensai-

je. Mais en réalité, quand on dit cette phrase, c'est précisément qu'il y a un souci mais qu'on décide de ne pas en tenir compte. J'avais décidé de sortir mais que le bunker restait hermétique. Alors sans réfléchir, j'allai d'un pas décidé devant le mur de la salle de sport qui m'avait révélé le studio de musique. Sur la droite, toujours cet escalier montant sur rien, puisque je ne voyais qu'un flou sombre en guise de marche palière, perdue dans un plafond inexistant. Cela ferait parfaitement l'affaire pour mettre mon évasion à exécution. Et vous me croirez ou non, lorsque je décidai que la porte de sortie se trouvait là, elle apparut tout simplement. J'en fus à la fois stupéfaite, et un peu piquée au vif aussi je dois bien l'admettre. Un peu vexée de pouvoir faire apparaître une porte de sortie si facilement, après tout ce temps passé dans cette forteresse souterraine.

Je montais l'escalier sans trainer, ouvrit la porte sans même voir la poignée, juste le geste suffit pour qu'un espace supérieur ne se dévoile. Je n'étais pas dehors, et il faisait toujours nuit. Je me trouvais dans une sorte de vieux chalet en bois. A la fraîcheur de l'air qui circulait dans cette pièce unique, j'en déduisis qu'il était très mal isolé. Des bougies vacillantes ainsi qu'un feu de cheminée représentait le seul éclairage de l'endroit. « La petite maison dans la prairie » à l'époque de la conquête de l'Ouest, en plus petite. Cette pensée me fit sourire. Sur le mur de gauche, une fenêtre dont les volets en bois épais était fermés. En face un canapé recouvert d'un plaid tricoté. Un tapis épais devant, et la cheminée juste après, sur le mur d'en face. Sur la droite, une fenêtre sur la partie la plus éloignée de moi, volet fermé. Sur le mur derrière moi, une petite cuisine poussiéreuse, et juste après, la porte de sortie du chalet...

Je n'avais pas l'intention de faire de vieux os ici. Un manteau apparut sur un portant en bois. Je m'en couvris et ouvris la porte. Le vent me fouetta le visage, et des bruits assourdisants retentirent. Un frisson me parcourut, mais sans plus attendre je m'élançai dehors. Une descente d'escaliers m'accueillit. Je les descendis avec hâte.

C'est à ce moment-là que j'entendis l'appel de mes filles dans le chalet. En me retournant, je les aperçus dans l'embrasure

de la porte. Et en moins de temps qu'il en faut pour le dire, j'avais opéré un demi-tour, et m'étais jetées sur elles pour les serrer dans mes bras. Une terreur irrésistible m'envahit, et très vite je refermai la porte derrière moi.

J'étais une maman, et mes enfants représentaient la plus grande mission de vie qui m'avait été confiée. Celle de protéger et d'aider à grandir mes filles, ces deux êtres tout neufs sur la Terre. Une mission qui m'effrayait au plus haut point. L'intrépidité dont je pouvais faire preuve quand il s'agissait de moi s'évanouissait systématiquement à leur contact. Je ne pouvais plus me mettre en danger car elles avaient besoin d'une mère aimante, et je ne pouvais les mettre en danger sans culpabilité intense. Les laisser s'élancer sur deux jambes et tomber, manger seule à la cuillère un plat peut être trop chaud pour elles, les laisser marcher seule en nature, s'éloigner, gérer un premier conflit, prendre des décisions sans les influencer, les regarder se tromper sans intervenir, les laisser apprendre seules, ... autant d'épreuves difficiles pour moi. Comme pour toutes les mères sans doute. Alors les retrouver là, dans ce rêve aux allures de cauchemar, dont la seule issue était une sortie la nuit dans l'inconnu le plus total ... C'était beaucoup à gérer malgré la confiance récemment retrouvée. Et le rêve se prolongea d'autant.

Nous nous installions toutes les nuits sur le tapis devant la cheminée. Les spectres étaient revenus. Le bruit au dehors restait assourdissant. Il n'y avait rien à faire, pas de jeux pour les occuper, pas de nourriture pour apporter un peu de chaleur au temps qui passe, pas de livres, ni écrans, rien d'autre que nous et des spectres lents et chuchotant.

Pourtant, je ne voulais pas rester. Il fallait que je trouve un moyen de vaincre ma peur. Je m'y quelques nuits à apercevoir que les filles m'observaient continuellement. Elles calquaient leur comportement à ce qu'elle pensait déceler chez moi. Et en dehors de l'inquiétude, je n'avais pas grand-chose à leur offrir. Je les inquiétais, et dans une boucle sans fin, leur inquiétude m'inquiétait en retour. Il fallait à tout prix briser ce cercle. Je décidai donc d'ouvrir la discussion sur ce qui nous entourait. Pour y voir plus clair, et mettre en commun nos ressentis, y mettre des mots dessus. Je profitai qu'un des

spectres s'approche de trop près, scrutai les réactions des enfants, et demandai à Alie, ma fille cadette de 8 ans :

- Ils te font peur ?
- Oui, pas à toi ?
- Non pas vraiment, ils ne font rien de mal.
- Tu crois qu'ils sont morts ?
- ? Non, je ne crois pas. Pourquoi voudrais-tu qu'ils soient morts ?
- On dirait des fantômes.
- Ah ? Mais tu as déjà vu des fantômes toi ?
- Non.

Elle hésita.

- Mais pourquoi on ne les voit pas comme il faut alors, et pourquoi ils ne nous parlent pas ?
- Je ne suis pas sûre, mais je pense qu'ils sont dans leurs propres rêves, comme nous. Et nous n'en faisons pas partie.

Océlia, mon ainée de 11 ans :

- C'est quoi cet endroit ? Une sorte de purgatoire ?
- Non, cela voudrait dire que nous sommes tous morts.

Alie eût une expression d'effroi.

- Mais non, n'aies pas peur. Si j'étais morte, je ne pourrais pas te faire ça !

Je lui pris la main et fit des chatouilles sur les côtes. Elle sourit.

- J'ai plutôt l'impression que nous sommes dans une sorte de salle d'attente imaginaire.
- Comme quand on a rendez-vous chez le médecin ?
- Oui un peu comme ça.

Océlia :

- Mais on attend quoi alors ?
- De pouvoir sortir à mon avis.
- Ben on a qu'à sortir alors.

Alie :

- Oh non, mais tu as vu ? Il fait nuit dehors et il y a des monstres partout.

Océlia tordit le nez pour acquiescer. C'était triste. Insoutenable. Je repris :

- Tu sais, on ne voit pas de montres d'ici. Tu as vu quelque chose toi ?

Océlia :

- Non mais on entend des bruits qui font peur.
- Je ne sais pas trop quoi te dire. Ce que j'entends moi, c'est le bruit du vent qui s'engouffre dans le chalet, et qui longe les murs extérieurs. Je crois que je l'entends aussi dans les arbres. Vous entendez quoi vous ?

Cette question les força à écouter. Elles se sentaient suffisamment à l'abri pour le faire sans risque.

Océlia :

- Oui on dirait le vent. Et une porte qui claque aussi. Il y a d'autres chalets autour de nous ?
- Je ne sais pas, on devrait peut-être aller voir ?

Alie :

- Mais il fait nuit. J'ai trop peur maman.
- Oui il fait nuit, mais la lune est pleine. On voit très bien dehors et la lumière du chalet éclaire le balcon qui en fait le tour. On peut rester autour du chalet sans descendre l'escalier, tu en dis quoi ?

Elle n'était pas rassurée, mais sa sœur semblait prête à le faire aussi, alors, elle nous suivrait quoi qu'il arrive.

- D'accord mais on rentre si on voit ou qu'on entend quelque chose de bizarre, d'accord ?
- Oui, d'accord. Bravo tu es courageuse.

Nous nous levâmes mais déjà l'ambiance du chalet commençait imperceptiblement à changer.

Les spectres commençaient à se rassembler et se rapprocher de nous. Leurs chuchotements s'ampliaient et s'éclaircissaient. Nous commencions à comprendre ce qu'ils disaient. Ces quelques mots qu'ils répétaient :

« Non, n'y allez pas ! Restez là ! Ne sortez pas ! C'est dangereux, ne faites pas ça ! Il ne faut pas sortir ! ».

Et déjà ils commençaient à nous entourer. J'évitais tout contact physique avec eux. Les filles se blottirent contre moi. Je m'approchai de la porte, mais Alie m'empêcha de l'ouvrir. Elle était horrifiée. Elle s'échappa de mon étreinte en emportant sa sœur avec elle, et alla se rouler sur le tapis en suçant ses doigts. Je m'éloignai de la porte et la horde de spectre se dispersa dans la pièce. J'étais abasourdie. Je n'avais vraiment pas prévu ce revirement de situation. J'allai rapidement prendre les filles dans mes bras. C'était horrible, je n'avais pas voulu leur faire si peur. Alie tremblait de tout son long. Elle s'entoura des bras de sa sœur et des miens pour qu'un minimum de son corps ne soit dévoilé. La colère commençait à monter en moi emportant toutes mes bonnes ondes avec elles, jusqu'à ce qu'elle m'emporte dans sa coulée incandescente.

Ces spectres représentaient-il un danger pour nous ? Pouvait-il nous faire du mal physiquement ? Je voulais en avoir le cœur net. Je m'étais habitué à leur présence depuis le temps, et j'avais perdu toute envie de communication avec eux. Je n'étais même pas intéressé de savoir qui ils étaient, pourquoi ils étaient là, intimement convaincue qu'ils n'avaient aucun rôle à jouer dans ce rêve. J'en étais convaincue où je l'avais décidé, je ne saurais le dire, mais le résultat était le même. Je refusai leur implication dans mon esprit, les autres ne représentant qu'une facette superficielle de ce qu'est ma réalité. Je ne leur avais pas demandé leur avis. Ils n'avaient pas à intervenir et à effrayer mes enfants.

Je me levai et me dirigerai vers le spectre qui m'avait le plus contrariée. Une femme sans aucun doute, avec cette voix si

douce et calme, presque enivrante tel un champ de sirène auquel on ne peut résister, qui répétait le strict opposé de ce que mon intuition me disait de faire. J'approchai d'elle et je tentai de la toucher. Comme à travers une brume impalpable, ma main la traversa. Elle n'eût aucune réaction. Elle continuait à errer parmi ses semblables. Je la poursuivis, et avec plus de volonté et retentai l'expérience. D'un grand geste de l'épaule, j'envoyai mon bras droit sur elle. Je faillis tomber car aucune résistance n'arrêta à mon geste.

- Eh oh, il y a quelqu'un là-dedans ? Réponds-moi ! Tu m'entends ? Est-ce que tu comprends ce que je te dis ?

Aucune réaction.

- Eh, réponds quand je te parle !

Je la poursuivais sans relâche. Océlia observait la scène avec curiosité. Elle balayait la pièce du regard pour s'assurer qu'il n'y ait pas de réaction inattendue d'autre part. Le spectre ne bronchait pas. Ni lui, ni aucun autre. Et il n'y avait décidément rien à en tirer... Jusqu'à ce que je retourne discrètement près de la porte, et que j'empoigne le pommeau. A ce moment-là leurs chuchotements s'accentuèrent de nouveau. Je reculai rapidement pour ne pas alerter Alie. La porte était le déclencheur. Je reproduisis l'expérience avec une fenêtre. Du moins je le tentai, parce que finalement, les fenêtres étaient condamnées. Les poignées étaient factices.

Résignée, je me rapprochai des filles. Sur le chemin jusqu'à elle, je traversai involontairement un de nos colocataires. Je fis un pas chassé sur le côté en échappant un hoquet de stupeur. Il y a une différence entre passer la main à travers un spectre, et le traverser, même en rêve. Psychologiquement en tout cas car physiquement je n'ai rien senti. Les yeux écarquillés je me tournai vers les enfants. Océlia n'en avait loupé aucune miette, et attendait ma réaction. L'effet de surprise passé, un sourire s'afficha sur mon visage. C'est alors que ma fille éclata de rire. Je ne rêvais pas ! Elle était en train de se moquer de moi. Deux poids, deux mesures. Une des filles ne pouvait résister à la peur, et la seconde ne pouvait résister

à l'humour. Incroyable ! Nous rîmes de bon cœur. Je n'avais pas réalisé à quel point les filles avaient manqué d'occupation dans ce lieu. Océlia se leva et se mit à jouer avec les spectres. Un retournement de situation inattendu. Elle leur mit des coups de pied. Elle leur souffla dessus pour disperser la brume et leur donner de nouvelles formes ce qui la faisait rire aux éclats. Elle s'adressa à sa sœur :

- Regarde, il a une nouvelle tête celui-ci ! Et lui regarde, il n'a plus de jambes.

Elle nous offrait un spectacle revigorant. Sa sœur n'en n'était pas amusée mais elle observait avec attention. Elle se rassurait petit à petit. Au bout d'un moment, ma grande s'allongea sur le canapé pour reprendre son souffle. Elle souriait à pleines dents. Je repris la situation en main :

- Ecoutez les filles, je n'ai pas l'impression qu'il soit si dangereux ces fantômes ! Ils ne peuvent pas nous empêcher de sortir si nous le voulons.
- C'est sûr ! Acquiesça mon aînée. Ce ne sont que de grosses barbes-à-papa !
- Je souris.

Alie ne semblait pas de cet avis.

- Non mais, vous n'avez pas entendu ce qu'ils ont dit ? Il ne faut pas sortir.
- Si ma puce, je les ai entendus. Mais je ne vois pas pourquoi ils disent ça. Personne ne sait pas ce qu'il y a dehors.
- Ben si, s'ils le disent, c'est qu'il y a un danger !
- Je ne sais pas. Mais je ne suis pas sûre qu'ils aient raison. Je n'ai rien vu de si terrible quand je suis sortie.

Océlia :

- Et puis, on n'est pas obligé de croire tout ce que les gens nous disent.

Je fus surprise de la force avec laquelle elle avait dit ces mots. Ils raisonnèrent en moi. Avait-elle pris autant de maturité dans

la vie ? Ma petite avait tellement grandi. Etais-je sûre de la connaître ?

Les journées qui entrecoupaient cette partie du rêve me révélèrent une faiblesse insoupçonnée en moi. Je ne voyais pas mes enfants comme des êtres à part entière. Je les voyais plutôt comme les petits être fragiles qui faisaient partie de moi. Des prolongements de mon être. Or, elles vivaient leurs vies respectives, dans leur intimité dont je ne faisais pas partie forcément à chaque instant. Elle avait leur personnalité, leurs espaces intimes dans lesquels elles grandissaient indépendamment de mes soins, même si je n'étais jamais loin. Elles grandissaient à mes côtés, mais tout n'était pas sous mon contrôle. Le contrôle ... Cette forme d'amour que je pensais être la meilleure chose à apporter. Et en les observant, je reconnus la différence qu'il y avait entre ce qu'elles étaient réellement, et l'image que j'avais d'elles. Comment avais-je fait pour ne pas voir la force qui s'était déployée en elles ?

De retour au bunker, j'étais si fière d'elles. Mon cœur exultait de bonheur. Sa force me régénéra. Et il fallait que je me montre aussi courageuse qu'elles. Non pas face à l'adversité qui nous contraignait dans ce chalet, mais face à mes propres angoisses de les laisser être. J'étais si fière de mes filles que tous mes doutes s'envolèrent.

Je m'adressai à Alie :

- Tu as raison ma grande, on ne sait pas ce qu'il y a derrière la porte. Et on a entendu ce qu'ils nous ont dit. Mais on ne les a pas vu sortir. On dirait bien qu'ils n'ont pas le courage de le faire. Alors ils ne peuvent pas savoir ce qu'il y a derrière. Ils ont juste peur je pense. En tout cas, moi je n'ai pas peur. Je ne crois pas ce qu'ils disent. Et toi ?

Elle me toisa emprise au doute, mais je sentais que son esprit se déliait un peu.

- Je ne les connais pas, je ne sais pas si je peux les croire c'est vrai. Mais si on se trompe, et qu'il y a un monstre dehors ?

Océlia leva les yeux au ciel. Je réfléchis un instant.

- Eh bien, s'il y a un monstre qui se présente devant moi, voilà ce que je lui ferai !

Je me levai sans réfléchir, et entrepris un coup de théâtre pour mettre un peu de légèreté dans cette situation.

- Je lui ferai du full contact, dis-je avec un sourire malicieux.

Et je feints d'entamer un combat avec un des fantômes. Océlia ria. Alie la suivit. Je faillis tomber à plusieurs reprises, mais prise au jeu, je me défoulai avec passion. Océlia voulu participer. Elle combattit vaillamment, et au moment suprême, elle tira sur un arc imaginaire, et une flèche blanche vaporeuse apparut, et traversa le spectre visé, pour disparaître juste derrière lui.

Elle s'écria :

- Waw ! Maman, tu as vu ça ?

Alie était bouche bée. Et moi interloquée.

- Oui, j'ai vu, j'ai vu ! C'est incroyable !

Je me retournai pour les toiser. Et après un court silence :

- Vous voyez les filles, nous sommes dans notre rêve, notre réalité, et nous en faisons ce que nous voulons ! Si nous décidons qu'il n'y a pas de monstres dehors, il n'y en aura pas. Et si finalement un monstre apparaît, et bien nous avisera à ce moment-là et nous ferons de la magie pour nous protéger. Parce que ce tout ceci n'est pas réel. Tant que nous ne sommes pas face au danger, il n'existe pas. Et j'ai confiance en nous pour nous.

Elles souriaient toutes les deux, en s'imaginant avec de supers pouvoirs. Ma cadette se leva et mit sa petite main au creux de la mienne.

- D'accord maman, on y va, mais on ne se lâche pas !

Océlia exulta de bonheur.

Je repris :

- Ok les filles, alors voilà ce qu'on va faire. On va vers la porte sans s'arrêter. Dès que j'aurai ouvert la porte, on sortira ensemble et on la refermera vite derrière nous.

Alie fit une drôle de moue mais elle acquiesça d'un hochement de tête :

- Ok, on y va !

Les Hommes ont peur de ce qu'ils ne connaissent pas, car l'absence de connaissance est toujours suppléeée par l'imagination, et parce que les mécanismes d'autoprotection nous font imaginer le pire par principe de précaution. Cette peur est nécessaire pour la survie de l'espèce, mais elle reste maîtrisable, et ne présente pas une réalité en soi. La réalité est celle que nous souhaitons vivre uniquement. Chaque personne a la sienne. Il suffirait donc d'apprendre à fonctionner ensemble malgré les peurs, communiquer, et rester positif face à l'adversité.

Quant au contrôle que je souhaitais avoir sur leur vie, pour les protéger, les mettaient plutôt sous contrainte de ma pensée et de mon jugement. Ceci se valida lorsque je remplaçai le contrôle par la maîtrise. Je ne provoquais plus, j'avais en temps et en heure lorsque quelque chose nécessitait mon intervention. J'évitais d'anticiper, je prévoyais avec une bonne marge de flexibilité qui correspondait à leurs interventions que je ne pouvais imaginer tant elles grandissaient vite. Ma vie était devenue une aventure fantastique où mes filles me faisaient vivre un perpétuel renouveau. Et sincèrement, le poids de la surcharge cognitive s'évapora. Je me suis mise à accepter

de ne pas être une mère parfaite à mes yeux. Et en m'autorisant ce que j'aurais jugé comme des erreurs d'éducation, je me rendis compte qu'il n'y a pas d'erreurs possible. Personne ne connaît l'avenir et ne peut le prévoir. Il ne reste que l'instant présent et la qualité du temps que l'on veut passer avec ses enfants. Un soulagement.

## JAORIA



Au chalet, le vent faisait claquer les volets. Il me fallut une bonne dose de force pour refermer la porte derrière nous. Alie me tenait par le pull. Océlia restait collée à moi. Face à nous, ces escaliers que j'avais déjà descendu une première fois. Ils plongeaient dans l'obscurité. La lune brillait intensément dans un ciel sans nuages. Les feuillages des arbres alentours bruissaient et l'on entendait des branches craquer. Tout semblait s'affoler à mesure que nous descendions les marches. Cela ne me convenait pas du tout aux filles qui me serraiient de plus en plus, ralentissant notre descente. Je décidai donc qu'à la dernière marche, le vent cesserait et que tout ce va-carme s'arrêterait. Ce qui se produisit effectivement. Je ressentis un souffle puissant emporter avec lui l'air si impressionnant qui nous empêchait finalement de respirer. Enfin, je sentis les petits bras de mes filles se décrisper.

- Voilà, nous sommes sorties les filles, c'est terminé. Nous allons pouvoir rentrer chez nous.

- Tu sais par où rentrer ? Demanda Océlia.
- C'est loin d'ici maman ? Enchaîna Alie. J'ai vraiment envie de rentrer maintenant.
- Je ne sais pas mes princesses, mais nous sommes dans notre rêve, alors nous allons trouver le chemin. Ensemble.

Devant nous, une vaste clairière nous attendait. Sur les côtés tel un entonnoir, des arbres hauts et feuillus l'entouraient. Nous n'en percevions que les ombres. Et tout au bout, des ombres hautes ondulant dans le crépuscule lunaire. Le bruit du vent avait cessé, mais laissait à notre écoute les craquements des branches d'arbres, les crépitements dans les ronces, les bruits de forêt dans la nuit lorsque la vie nocturne de sa faune s'anime. Nous avancions d'un pas décidé, et lorsqu'un bruit nous faisait sursauter, la clairière s'embrayait s'illuminer pour nous permettre de voir davantage.

- Alie, c'est toi qui éclaires quand tu as peur ?
- Oui je crois.
- Merci pour ta magie.

Elle se détendit, contente de sa prouesse.

En arrivant en lisière de forêt, des lueurs rouges perçants à travers les ombres nous accueillirent. Je sentis l'inquiétude des filles. Mais quelque chose dans leur regard avait changé. Elles étaient prêtes à agir. Alors je lançai un regard complice à Océlia qui acquiesça immédiatement. Quelques secondes passèrent, et un large sourire s'afficha sur son visage. Elle nous invita à poursuivre notre avancée jusqu'aux pieds des feuillus.

C'est Alie qui la vit la première :

- Mais qu'est-ce que c'est ?

Je me tournai sur la gauche et aperçue une petite méduse rouge flotter en l'air comme un ballon de baudruche.

Océlia :

- Je vous présente mes petites médusioles.



D'autres médusioles apparaissent autour de nous.

- Elles ne sont pas du tout dangereuses, vous pouvez les laisser s'approcher. Elles sont phosphorescentes, ça veut dire qu'elles gardent la lumière du soleil.

Alie écarquillait les yeux, émerveillée. Elle en oublia même l'obscurité qui l'inquiétait tant, et me lâcha la main pour essayer d'en attraper une avec sa sœur. Ce geste sembla boucler la boucle. Nous étions enfin libres. Libérées du bunker, mais bien plus encore. Nous étions libérées de nos peurs, libérées de nos contraintes intérieures. Suffisamment en tous cas pour nous trouver ensemble la nuit, dans un contexte cauchemardesque, sans que la peur ne nous contrôle. Nous avions gagné.

Et c'est sûrement ce qu'il y avait à comprendre dans ce bunker. Car un gigantesque animal des étoiles (je l'appelle ainsi car il est indéfinissable dans notre langue courante) arriva du ciel, et se posa à quelques mètres de nous dans la clairière.

Surprises au premier abord, puis intriguées, nous nous approchâmes. Et Alie qui adore les animaux l'observa intensément et s'approcha de lui davantage. Elle finit par toucher une de ses moustaches et se retourna vers nous :

- Vous pouvez venir, il est gentil.

Elle avait un don particulier pour ressentir l'état d'esprit des animaux en général. Et elle ne s'était pas trompée. En un clin d'œil (le temps se raccourcit soudainement) nous nous retrouvâmes sur son dos, et il s'envola, nous emportant au-dessus de la forêt. Le paysage qui s'offrit à nous fut incroyable, je m'en souviendrai toujours.

Ce fut la fin de ce rêve interminable. Je ne revis plus jamais le bunker en dehors de mes souvenirs. Ni le chalet. Mais je suis certaine que mes rêves me conduisent encore assez souvent dans ce monde onirique. Ces mondes pour lesquels nous avons trouvé un nom ensemble, Jaoria, composé de nos initiales de prénoms respectifs. Nos mondes imaginaires, que je dessine parfois. Nos mondes que les filles m'aident à construire quand l'envie leur en prend.

## EPILOGUE

J'ai quitté Jaoria cette nuit-là mais depuis, j'y suis retournée tellement de fois par la pensée ou en rêve que j'aurais du mal à tout vous raconter.

J'y voyage en plein jour le plus souvent possible, en balade méditative, j'en rêve parfois les nuits et j'apprends à maîtriser ces rêves, à les orienter pour me libérer de mes peurs. Les scientifiques appellent cela des rêves lucides. Je suis sans aucun doute une rêveuse lucide aujourd'hui, et cela m'aide à vivre plus sereinement car je retrouve mes sensations perdues, j'y fais des découvertes que seuls des mondes imaginaires peuvent offrir, et je reprends la maîtrise de mes émotions quand la vie me ballote. Au-delà de ces mondes fantastiques qui me passionnent, Jaoria représente pour moi un état d'esprit, une pensée positive, un chemin vers la libération des contraintes psychiques. Il s'agit d'un exercice de perception sensorielle qui a pour but de me libérer de la peur, de transformer le message limbique en quelque chose de positif, ce qui se traduit par l'amour. L'amour universel en toute chose, et le plus inconditionnel possible. Et chaque expérience de Jaoria a un impact sur mon quotidien. Personne ne choisit ce qui va arriver dans sa vie. Je me lève chaque matin sans savoir si la journée sera bonne ou mauvaise. La seule chose que je peux faire, est de choisir comment je veux la vivre.

*« Quand on arrête de chercher avec sa tête, on trouve avec son cœur ».*

Depuis ce rêve, j'apprécie chaque jour à sa valeur positive, car je ne me couche jamais sans avoir reçu quelque chose, ni sans avoir donné. La vie est ainsi faite, j'en prends juste conscience aujourd'hui. J'apprends à être reconnaissante pour les cadeaux que la nature nous fait, ses fruits, ses arbres, sa lumière, ses pluies et ses eaux courantes, l'air pur et le chant des oiseaux, la chaleur d'un rayon de soleil, un

arc-en ciel dans un ciel gris, la vie et la mort, la liberté, ses cycles par lesquels j'accepte de me laisser porter, et tellement de belles choses encore. Je suis en vie.

Si j'avais à illustrer cette expérience de vie par une œuvre picturale, ce serait certainement par *La nuit étoilée* de Van Gogh, réunissant le plan terrestre et le plan astral. J'aime ses couleurs, bien éloignées des couleurs auxquelles on pourrait s'attendre pour un ciel nocturne à la prédominance naturelle de noir et de bleu sombre.



Tout n'est que perception sensorielle. Je choisis de voir de la couleur dans un ciel nocturne.

Les mois et les deux années qui suivirent ce rêve ont été intenses. Je me suis retrouvée, face à moi-même, toutes les facettes d'une identité familiale, amicale, amoureuse, professionnelle et artistiques réunies en une seule entité à harmoniser. Deux années d'apprentissage intime et personnel, de reconnaissance, d'acceptation, d'empathie et de persévérance. Mais toujours avec une intime conviction d'être exactement là où je devais être, écrivant la partition de ma vie avec bonheur.

Mon entourage n'a pas vraiment compris ce qu'il m'arrivait. Ce passage était selon eux, un passage à vide qui m'a plongé dans une profonde tristesse. Pourtant, ce n'est pas ce que j'ai vécu. Mais je le comprends, j'ai changé, j'ai rapidement changé.

Je me suis séparée, et j'ai appris à vivre sans mes enfants par intermittence. J'ai rencontré des hommes, j'y ai trouvé l'amour sous des formes bien différentes et tellement enrichissantes. Je me suis reconnue dans la relation à l'autre, je me suis rassurée dans mes capacités à aimer de nouveau, et je savais que le jour viendrait où je pourrais de nouveau aimer de manière inconditionnelle et passionnée, avec l'envie de construire à deux. Ce genre d'amour qui transcende mais ne nous contrôle pas, un amour puissant partagé.

Et ce jour est arrivé. Je l'ai su instinctivement, au premier baiser échangé. Lorsque ses lèvres ont effleuré les miennes, que j'ai senti l'odeur de sa peau et son souffle chaud sur ma joue, quelque chose s'est produit. Je l'ai ressenti comme une connexion, un sentiment intense et doux à la fois. Un désir encré très profondément en moi qui ressurgissait du néant. Je le reconnu immédiatement. Il était l'amour qui naissait en moi, qui allait prendre forme et grandir au fil du temps qui passe.

Je ne sais ce que la vie me réserve encore, mais ce dont je suis certaine, c'est que je ne laisserai plus jamais mon cœur s'éteindre. Il ne s'agit pas que de moi, ou de mon amour pour quelqu'un. Ni de mes passions, et ni de l'amour inconditionnel que je porte à mes enfants. En fin de compte, il s'agit de tout cela à la fois. Je ne veux plus faire abstraction d'aucune de ses parties de mon être, et je veillerai dorénavant, à laisser la symphonie de ma vie retentir dans mon monde, et plus encore.

## SCIENCE ET SPIRITUALITE



Plus tard, je me suis intéressée à l'explication scientifique de ce qui se passait en Jaoria. En effet, la perception sensorielle est mécanique. Nous percevons les signaux extérieurs, qui sont transmis aux neurotransmetteurs, qui activent nos récepteurs sensoriels internes et notre mémoire sensorielle. Lorsqu'ils reçoivent ces signaux, ils transmettent la réponse

appropriée pour nous protéger. Ce ne sont que des réactions mécaniques programmées. Chaque sensation vécue est interprétée et mémorisée dans notre hypothalamus pour la partie émotionnelle, et dans l'amygdale pour la partie physique. Il s'agit de la mémoire sensorielle. Lorsque nous vivons un épisode de vie difficile, lorsque nous ressentons une peur, la mémoire traumatique réagit et s'enrichie de cette nouvelle expérience, pour réagir plus efficacement au prochain évènement traumatique similaire. C'est dans ce disque dur que nos peurs s'enracinent. Et ce sont les plus gros traumatismes que nous conservons en mémoire bien sûr. Autrement dit, un jeune adulte qui aurait vécu des traumatismes émotionnels à répétition durant son enfance, sera capable de déclencher des libérations d'adrénaline à la demande, prêt à réagir à la moindre suspicion de danger. L'immobilisation, la fuite, ou le combat, trois seules issues possibles en réaction à la peur. Des réactions somme toutes naturelles et vitales. Il est possible d'atténuer ces mécanismes, par voie médicamenteuse, grâce aux drogues et à l'alcool également, très temporairement en tous cas. Mais la peur est notre méthode de survie face aux dangers. Nous en avons besoin. Pour être honnête, ce jeune homme, c'était moi il y fort longtemps. Et j'aimais à dire que ce qui me faisait le plus peur dans la vie, s'était moi-même. Car je savais qu'à tout moment, je pouvais me retrouver face à une situation qui réveillerait en moi des souvenirs traumatiques sévères. Comment ai-je fait alors pour retrouver la sérénité ?

La réponse se trouve dans ce rêve. Si la mémorisation est mécanique, un évènement perçu au moment où il s'est passé laisse une trace, qui se traduira par une réaction programmée inéluctable. Et le centre de la peur dans notre cerveau se trouve au même endroit que le centre de l'amour. Les mécanismes de libération hormonales sont les mêmes dans les deux cas. Donc, si nous parvenons à créer de nouveaux souvenirs sensoriels, notre mémoire sensorielle s'en enrichira. A force de souvenirs sensoriels positifs, elle s'équilibrera. De la même façon, revivre une situation similaire à un évènement traumatique, en y ajoutant des notions positives, et une nouvelle façon de le vivre émotionnellement, peut transformer le message perceptif et la réponse par neurotransmission qui en

découle. C'est le propre de la psychanalyse d'aujourd'hui. Et c'est ce que j'ai réussi à faire à travers ce rêve, cette réalité imaginaire qui pourtant, a eu autant d'impact sur mon corps et mon esprit que si je l'avais vécu dans la vraie vie. Et l'aide de la magie ici, puisque dans un rêve tout est possible, m'a permis d'aboutir au lâcher prise, une libération de l'esprit pour transcender mes plus grandes peurs.

Rien n'est permanent en ce monde, tout change en continu, les gens changent aussi. C'est sans doute ce qui fait peur et empêche de s'engager. Mais dans cette impermanence, il n'y a pas de plus grand bonheur que d'aimer, et regarder les personnes que l'on aime évoluer, et grandir à notre contact. Il n'y a pas de plus grand bonheur que d'être en confiance et de ressentir des émotions fortes qui nous animent. Celles-là mêmes qui nous maintiennent en vie. Et il n'y a aucun endroit au monde où l'on se sente plus chez soi que dans les bras de ceux qu'on aime.

## ***Leçon du Dalaï Lama sur l'amour et la peur***

*S'il y a de la peur, c'est qu'il n'y a pas d'amour.*

*Quelque chose vous tracasse ? cherchez la peur.*

*Chaque fois qu'une émotion négative se présente à nous, il se cache derrière une peur.*

*En vérité, il n'y a que deux mots dans le langage de l'âme : la Peur et l'Amour.*

*La peur est l'énergie qui contracte, referme, attire, court, cache, entasse et blesse.*

*L'amour est l'énergie qui s'étend, s'ouvre, envoie, reste, révèle, partage et guérit.*

*La peur enveloppe nos corps dans les vêtements.*

*L'amour nous permet de rester nu.*

*La peur s'accroche et se cramponne à tout ce que nous avons.*

*L'amour donne tout ce que nous avons.*

*La peur retient.*

*L'amour chérit.*

*La peur empoigne.*

*L'amour lâche prise.*

*La peur laisse de la rancœur.*

*L'amour soulage.*

*La peur attaque.*

*L'amour répare.*

*Chaque pensée, parole ou action est fondée sur l'une ou l'autre émotion.*

*Tu n'as aucun choix à cet égard, car il n'y a pas d'autre choix.*

*Mais tu es libre de choisir entre les deux.*

*Ainsi, au moment où tu promets ton plus grand amour, tu accueilles ta plus grande peur car, aussitôt après avoir dit « je t'aime », tu t'inquiètes de ce que cet amour ne te soit retourné et, s'il l'est, tu te mets aussitôt à t'inquiéter de perdre l'amour que tu viens de trouver.*

*Cependant, si tu sais Qui Tu Es, tu n'auras jamais peur.*

*Car, qui pourrait rejeter une telle magnificence ?*

*Mais si tu ne sais pas Qui Tu Es, alors tu te crois bien inférieur. Fais l'expérience glorieuse de Qui Tu Es vraiment et de qui tu peux Être.*

Je vous remercie de m'avoir suivie jusque-là. Et je vous dis à très vite sur les pages des Mondes de Jaoria.

Avec tout mon amour.