

Un chemin vers une écologie intérieure : quand pacification rime avec relation

« Si le calme ne règne pas en soi-même, il ne peut y avoir de paix dans l'approche d'autrui, et donc pas de relations pacifiques entre individus ou entre nations. » Dalaï Lama

Louise et Bastien se sont rencontrés il y a un an. Ils sont amoureux et hypersensibles.

Ils vivent des moments d'une tendresse infinie. Ils traversent aussi des périodes de clash, d'incompréhension qui débouchent vers un éloignement. Ils mettent du temps à revenir l'un vers l'autre et en souffrent. Ils sont pourtant animés par un désir profond de prendre soin l'un de l'autre, de la relation.

Louise et Bastien jouent comme des chatons. Ils cherchent à se rapprocher, se repoussent, s'attirent, s'embrassent, se regardent, rient tendrement.

Louise a plaisir à parler à son homme alors qu'ils s'aiment, corps et âme. Et Bastien, lui, chante à son oreille, tendrement.

- Ta voix vient me chercher, m'éveille. Tu es le roc auquel je m'arrime, danse et m'anime. Toi, l'Homme-roc, tu me transportes. La couleur de ta voix donne à ma peau des reflets roses et dorés. Tes mots érigent mes seins et dilatent mon ventre. Ton chant me caresse et me saisit. Te respirer, t'effleurer, te goûter. J'adore ! Nous devenons dorés.

Et tout d'un coup, alors que rien ne semble prévenir, Bastien se referme, se recroqueville. Il n'y a plus de lueur dans ses yeux. Louise ne sait pas quoi faire. Elle est triste de sentir qu'il n'est plus en lien. Elle aimerait tant faire quelque chose, avoir une baguette magique, un truc, une astuce pour se sentir en sécurité et exister de nouveau dans son regard. Mais Bastien n'est plus en lien avec elle. Il est en lien avec les traumatismes de son passé. Il ne le sait pas encore.

Dans ses tripes, elle sait que tous deux souhaitent vivre une relation complice, avec une sexualité tendre. Ce à quoi ils aspirent, ce sont des partages, des rencontres, une qualité de présence, quels que soient les états qui les traversent.

Louise lui a offert un massage chez Idris. Il y va pour lui faire plaisir.

Idris, en silence, se fie à ses perceptions, écoute les mots, les sensations qui apparaissent...

Quand Bastien est venu pour se faire masser,

Il était de marbre, glacé, figé.

Arrêté dans son mouvement, il avait tant encaissé.

Sa peau était devenue écaille, rocaille, impossible à toucher.

Comment lui tendre la main ?

Comment l'émouvoir ?

J'ai l'impression que même mon souffle sur sa peau serait abrasif, déjà trop intrusif.

Enfant attouché, blessé, frappé, humilié.

Je suis désarmée. Ses blessures viennent me rencontrer dans ma vulnérabilité.

Mes mains, d'habitude si habiles, se retirent spontanément d'un possible contact.

Je pourrais employer la méthode forte. Un massage thaï, histoire d'aller en profondeur dénouer ses tensions, faire péter sa carapace, ses cuirasses ! Mais je ne ferais que renforcer les habitudes qu'il a prises, de se violenter lui-même, de passer en force.

Il force déjà tant, Bastien.

Il se force à regarder des scènes violentes jusqu'à ne plus sentir la douleur, jusqu'à s'assécher, de la tête aux pieds.

Il en a les pupilles arides, le corps contracté.

L'effleurer ? Une légère caresse sur le bras ?

Peut-être utiliser un rouleau de Jade, le passer lentement, délicatement sur sa chemise, entre les omoplates.

Ou bien l'inviter à s'allonger, nous regarder, et poser tout en subtilité ma main sur son nombril. L'inviter à venir à ma rencontre, sentir sa respiration, le flux et le reflux, le contact et l'éloignement. Oui, il est d'accord. Essayons tous les deux de percevoir ce lieu où l'on se rejoint, l'endroit où il se coupe, où il n'est plus en lien, ni avec lui, ni avec moi, et visitons son passé. Déjà l'émotion affleure.

Il ouvre et ferme les yeux. Il ne peut se déposer dans mon regard.

Puis cela devient possible. Ses yeux s'humidifient. Je l'effleure à peine.

Bastien est si sensible alors qu'il se croit de glace.

Bastien réalise que lorsqu'il se fige pendant l'acte d'amour, il est en effet sidéré. Il revoit précisément un épisode de sa vie où son père l'approchait, ivre. L'enfant désirait tant l'attention de son père qu'il était prêt à s'oublier pour lui faire plaisir. Il oubliait de fuir lorsque le coup tombait et sanctionnait une faute imaginaire. Bastien voit que lorsque le plaisir devient intense, il se coupe. Ne plus être en lien, ne plus sentir devient un acte de survie. Derrière tout cela une colère incontrôlable pourrait lui faire commettre des actes qu'il regretterait, animé par des pulsions plus fortes que lui. Il en a très peur.

- *Ces cuirasses sont tes protections, défenses nécessaires, indispensables, honorables.*

Elles t'ont permis de survivre.

Elles ont poussé comme des croûtes, après que ton cœur et ton corps à vif ait saigné.

Elles m'invitent à être encore plus délicate, à prendre soin de ta sensibilité, cet infini trésor, à t'approcher à pas de velours pour ne pas te heurter. Un pas après l'autre. Au rythme de tes besoins, Bastien.

Plus précisément à la mesure dont le petit gars, en toi, a le désir de retrouver la confiance, le lien, l'élan, l'envie d'aller vers...

Vers toi, moi, les autres...

L'envie de t'ouvrir, de sentir, de t'épanouir.

L'envie de cultiver la joie dans ton cœur, de mériter une vie meilleure.

Toi qui as si peu d'estime pour toi, toi qui te crois moche, peu aimable, pas intéressant, si peu bienveillant envers l'Être que tu es.

Toi, Bastien, je te regarde de cœur à cœur. Je vois ton âme recroquevillée au plus profond de toi.

A t'excuser de vivre, le monde finit par t'oublier, te bousculer, te marcher sur les pieds.

Vas-y, Bastien, redresse-toi !

Tiens-toi à mon regard. Oui, c'est ça, continue !

Tu t'es souvent écroulé, puis as trébuché, et invariablement tu t'es relevé, renforcé.

*Je salue ta délicatesse, tes qualités, ta subtilité, ta vulnérabilité.**

Idris, à la fin de la séance, dit quelques mots à Bastien. Ce qu'il vit actuellement n'est pas une fatalité. Sa sensibilité est la clé pour ouvrir son cœur, se livrer. Elle lui signifie combien il était dans la négation de lui-même depuis sa plus tendre enfance. Le petit garçon qu'il a été continue d'hurler au plus profond dès qu'une situation actuelle réveille son vécu traumatisant. Bastien ne peut continuer de banaliser sa sensibilité, de ne pas considérer ce qui ne lui convient pas. Ces mots lui serrent la gorge et contractent tout son corps.

Elle l'invite à écrire, juste pour lui, ou à Louise.

Bastien se saisit de cette proposition et choisit d'écrire et de se confier à celle qui est avant tout son amie, sa tendre amie.

Chère Louise,

Alors que le soleil me réchauffe la peau je vais tenter pour la première fois de me dire, de t'écrire. Je suis assis au bord du lac.

Les traces humides de mes pas sur les planches du ponton se sont effacées, absorbées par la chaleur intense, en quelques secondes. Cette image me rappelle cette évidence : je suis mortel. Avant de tirer ma révérence, je vais tenter de mettre des mots sur ce qui s'anime de manière inconsciente à l'occasion de nos rencontres amoureuses et nous

empêche de nous rencontrer intimement. Tu sais à quel point je désire m'ouvrir, même si tout se ferme malgré moi.

Une conscience quelque part à l'intérieur connaît la forme de l'être qui demande à se libérer.

Je me sens en perpétuel mouvement, agité, comme des cellules grouillantes qui cherchent leur forme en devenir. Quelle chaleur fait-il dans une chrysalide ? J'étouffe ! Tout au fond, je sais que je deviendrai papillon.

Quand je me referme, alors que je désire tant nos rencontres amoureuses, j'ai juste envie d'être inconscient, de fermer les yeux, de ne plus rien sentir. Ce malaise dure depuis trop longtemps.

Idris m'a donné envie d'essayer, d'explorer, de sentir ce qui se joue et que je ne comprends pas.

Dans ma tête ça va dans tous les sens. J'aspire tant à accéder à ce qui préside, masqué derrière le silence.

Je commence à envisager que j'ai le droit de devenir libre, ardent, offert à la Vie. Avec toi, Louise, j'apprends la joie, comment la cultiver, à m'élever. J'ai soif d'absolu. Soif de me mettre à poil, d'accéder à des bouts de moi ensevelis sous le manteau de l'interdit. Interdit de me rappeler. Je n'ai pas les mots. Je n'ai pas accès. C'est comme s'il y avait une membrane invisible, élastique, imperméable, entre MOI et LIBRE.

Les parfums, les couleurs et les sons se répondent, dit le poète Baudelaire.

Couleurs, sons, parfums... des vibrations ! J'ose reconnaître ma vibration sensible, ma délicatesse, mes goûts. Je commence à la sentir. Je réalise sa valeur, je goûte à sa saveur.

Qu'est-ce qui m'obsède et que je ne connais pas ? Qui m'appelle et que je ne rencontre pas ? Qui me prend aux tripes et que je ne peux nommer ? Quelle est la couleur de ses origines ? Comment bat son cœur ?

D'où vient l'écho ? Ça résonne. Ça se connecte entre le dedans et le dehors. Ça joue à cache-cache. C'est caché et je sais que c'est là. Sous mon nez.

Sous mon nez, y a mes lèvres, ma langue, mon verbe. Louise, j'ai envie que tu sois témoin de chacun de mes pas où je m'approche de ma

vulnérabilité. J'ai besoin de ta bienveillance pour les jours où je ne parviendrai pas à me relever, happé par les fantômes de mon passé. Regarde-moi, ta tendresse, nos caresses m'apportent un soutien fondamental pour revenir à moi, être au plus près de toi.

Chère Louise, nous avons tant à partager. Vois-tu dans mes yeux ta beauté, ton humilité, ta féminité ?

J'ai peur et je désire m'ouvrir, tout autant que je souhaite être témoin de l'épanouissement de ta fleur, de voir se déployer ta féminité, à l'infini, comme une fleur aux mille pétales.

Je t'aime.

Bastien

Il a déposé la lettre dans la pile de ses tee shirts, histoire de laisser une place au hasard. Elle la trouvera au moment juste. Peut-être qu'elle la lira alors qu'il sera à ses côtés. Il a envie de se cacher à cette idée, de brûler cette lettre. Lui qui a le vertige, il préférerait escalader une falaise plutôt que de s'exposer comme il vient de le faire. C'est si inhabituel. Si confrontant. Le doute et la peur planent comme un nuage noir avant l'orage. Que va-t-elle faire de ces confidences ? Peut-il vraiment lui faire confiance ? Son ventre se serre. Lui revient en mémoire le jour de ses quatre ans : il avait dit des mots tendres, des mots d'amour à sa maman. Elle avait éclaté de rire et en avait parlé à ses copines avec désinvolture, devant lui, comme s'il n'avait pas été présent. Bastien s'était senti trahi. L'humiliation qu'il avait alors subie le met à mal.

Louise est rentrée tôt de son travail. Elle a aimé cette journée qui s'est déroulée tout en douceur. Elle a rendez-vous avec ses copines sur la plage pour jouer au volley et sourit à l'idée de bouger son corps, de participer à ces moments de sport collectif. Alors qu'elle attrape son maillot rose et vert, la lettre tombe au sol.

Elle s'assied, pressent que c'est un moment important, et lis. Touchée, triste et heureuse, tout se mélange en elle. Heureuse de ces confidences, elle réalise le cadeau qu'il lui fait. Elle a envie qu'il soit là, envie de le regarder, de lui exprimer sa gratitude, de l'embrasser. Envie qu'il voie combien elle est émue. Elle le lui dira, ce soir. Elle part chamboulée rejoindre Amélie et Prune, et les autres.

Sur son vélo elle voit le chemin qui s'ouvre. Elle qui croyait que tout venait de Bastien, que c'était lui qui avait un problème... Elle se décompose. Une crampe dans le mollet l'oblige à s'arrêter. Elle aussi, elle a peur. Elle aussi, elle a envie de lui écrire, de lui dire qu'elle simule tous ses orgasmes, qu'elle n'a jamais osé en parler avec lui, de peur qu'il ne la quitte, qu'il ne la désire plus.

Bastien a donné le ton. Louise sent le vernis craquer. Plus question de paraître la jolie fille pimpante, celle qui faisait tout pour arranger tout le monde. Tout le monde sauf elle. Louise a envie d'ouvrir son cœur, d'éprouver l'authenticité, de se confier. Elle se sent à l'aube d'une vie nouvelle, presque déjà libérée. Elle voit l'énergie qu'elle déployait en ressemblant à celle qu'elle n'est pas.

Sms aux copines, demi-tour. Elle aperçoit le ponton où Bastien lui a écrit. *Leur* ponton, planté là. L'eau est claire. Des petits poissons, immobiles, semblent l'inviter à plonger dans ses eaux profondes.

Elle prend la décision de ne plus garder pour elle ses secrets qui la pourrissent. Ça jaillit. Elle est surprise. C'est comme si elle avait des haut le cœur. Mais en plus doux, sans forcer. Elle laisse couler les mots, les larmes, les sensations. Les mémoires affleurent.

Bastien,

Mon ami, mon allié. Ta lettre, tes confidences m'ont profondément touchée. Je réalise que je croyais que tu avais un problème à régler. Quelle arrogance ! Tes mots ont tracé un sillon en moi et ouvert des possibles insoupçonnés. Tu m'as donné envie de me confier à toi.

Des souvenirs émergent. Est-ce que je ne suis pas en train de fabuler ? Est-ce qu'on peut avoir des souvenirs de quand on était bébé ?

Peut-être. Je vérifierai auprès de mon père. En tous cas, ce qu'il se passe dans mon corps aujourd'hui ressemble à des traces, des empreintes laissées par ces vécus violents, que j'ai banalisés. J'ai même cru que de ne plus y penser me permettrait d'entrer dans une existence idéale, faite d'un présent sans racine. Oui, c'était bien un idéal. La réalité est toute autre. J'entrevois maintenant la face cachée de l'iceberg.

J'ai envie de vomir. Mal au ventre. Je suis tendue comme un arc.

Je réalise que je ne sens plus depuis qu'elle est morte.

Suspendue à son sein alors qu'elle me nourrissait, j'avais 6 mois, elle s'est arrêtée de respirer. On ne l'a plus jamais nommée. Je crois que je l'ai tuée, mangée, dévorée. Personne ne me dit l'inverse.

Aujourd'hui, tes confidences m'ont aidé à percevoir la détresse de ce petit bébé.

Mon père a cessé de sourire, de me regarder. Il ne pouvait pas.

Silences, hurlements, silences. Je crie sa détresse. Je pleure sa sensibilité écorchée.

Il ne supporte pas et frappe mon petit corps tout mou.

Il prend une femme

Et une autre

Et une autre. Elles partent toutes sans laisser d'adresse, comme celle qui m'a donné la vie.

La dernière, elle me prend dans ses bras.

Regards, sourires, esquisse de lien,

Soupirs du père, il n'est enfin plus seul avec cette gamine.

Elle me pose, s'éloigne, disparaît. Elle aussi.

L'alcool apparaît, occupe tout l'espace dans ce lieu vide et suffocant.

Je ne suis plus qu'une vieille couche qui pue.

Je m'éteins, je n'y crois plus.

J'ai un an.

Lassitude.

J'suis comme une centenaire qui a trop vécu.

A l'école j'étais muette, apeurée dès qu'on m'adressait la parole.

J'ai poussé, percé la chappe de plomb. J'ai appris à parler, à jouer, j'ai adoré apprendre : de tout, de tous. La lumière m'attirait le jour, les cauchemars m'envahissaient la nuit. J'ai oublié : la non nommée, le goût du malheur alcoolisé.

J'ai appris à chanter, à rire, à séduire. J'ai œuvré pour que mon père retrouve le sourire. Ça a marché !

Aujourd'hui, alors que j'ai 30 ans, continuellement la boule au ventre, ou dans la gorge, la bouteille est devenue mon amie. Elle estompe les spectres qui m'habitent. Je crois que tu n'as jamais vu cela de moi. J'ai fait preuve d'imagination pour me cacher, planquer les bouteilles au fond du placard, avec mon désespoir. Je me sens dans une impasse. Je suis vieille et trop jeune. Marre de m'anesthésier. J'ai envie de sentir la vie me traverser, de te sentir par tous les pores, jusqu'au fond de moi.

Tellement envie de t'aimer, de te caresser.

Je n'ai pas su comment te le dire. J'ai des secrets que j'ose à peine regarder et que j'ai tellement envie de te révéler. J'ai peur de t'abimer, honte de ton regard attristé, comme si j'étais responsable, comme pour ma mère. J'ai peur que tu t'en ailles. Je prends le risque. L'amour qui nous lie m'en donne le courage. J'ai envie qu'on se fasse aider. Qu'on regarde droit dans les yeux ce qui nous entrave. Qu'on se libère.

Idris pourrait peut-être nous accompagner. Qu'en dis-tu ?

Je t'embrasse de tout mon être.

Louise

Louise souhaiterait que Bastien ait déjà pris connaissance de sa lettre. L'attente, ce n'est pas son fort. Elle enfourche son vélo et fonce vers lui. Elle la lui donnera, la boule au ventre, dès qu'elle le sentira disponible. Impatiente, comme une petite fille devant un cadeau emballé. La peur en plus.

Bastien est à la maison, tranquille, le regard pourtant inquiet.

Ils se prennent dans les bras. Se laissent fondre, laissent couler l'émotion.

Louise lui tend son message. Il lui caresse une mèche détachée de son chouchou, prend les quelques feuilles et se plonge dans la lecture. Elle est assise pas très loin, le regarde de temps à autre. Voit une larme perler, sa gorge se serrer. Il hoche la tête. Pose la lettre. Elle est aux aguets.

- Oui. Ça suffit. On en a avalé des couleuvres. J'ai envie qu'on prenne soin de nous. Qu'on s'offre un quotidien chaleureux, épanouissant. J'ai aimé l'approche d'Idris, délicate, authentique. Je me sens prêt à me confier, à être écouté, à me découvrir, me -et nous- rencontrer autrement.

Louise, émue, vient se lover contre l'homme qu'elle aime. Demain ils prendront rendez-vous.

No mud, no lotus

Un désistement a permis à Idris de les recevoir rapidement. Dans la salle d'attente, une citation d'Osho vient les rencontrer :

No mud, no lotus.**

Idris leur ouvre la porte, souriante. Ils s'assoient, écoutent.

- La vie sexuelle est le reflet de l'ensemble de notre vie. Lorsque nous avons été forcés, les repères de ce qui est à soi, de ce qui est à l'autre sont biaisés. Les vécus heurtant sont trop souvent banalisés. Nous n'y prêtons plus attention. Et pourtant il y a des trésors à découvrir. C'est un peu comme ouvrir les yeux dans l'eau, regarder le trouble, discerner ce qui apparaît clairement, faire des choix qui nous correspondent.
- Respectez vos limites personnelles. À tout moment, à partir d'aujourd'hui, vous pouvez dire non. Alors le OUI devient un vrai oui. Un oui qui dit : je suis d'accord, j'ai envie, je désire vivre cela avec toi, j'ai besoin de... Peut-être que ces changements vont se vivre graduellement. Prêtez attention à ce qui émerge, respirez avec, expirez la charge émotionnelle, exprimez-le.

Comment apprendre ? La sexualité consciente, celle qui se vit au ralenti, les yeux dans les yeux, dans une écoute fine de ses sensations, de ses pensées, de mémoires qui pourraient surgir de notre enfance est une clé essentielle. Prenez la main du petit que vous avez été, comme si vous croisiez un enfant dans la rue, perdu. Et ne la quittez plus.

Partagez vos explorations où le déficit d'estime de soi a laissé des traces et s'immisce jusque dans votre intimité. Chocs, traumatismes, provoquent une sidération, un arrêt sur image qui peut perdurer toute la vie si on n'y prête

pas attention, et entraver grandement le quotidien, la relation, la sexualité.

Écoutez ce que votre sexe vient communiquer : tension, contraction, absence de sensation, éjaculation prématurée, pénis dur... Peurs, angoisses, pensées... Accueillez tout ! Parlez-vous dans ces moments intimes et particuliers où vous choisissez de vous rencontrer. Réceptionnez ce qui se cache derrière.

Tous deux pressentent la portée de cette rencontre.

Avant de partir vers un nouveau jour, Idris nous offre une petite carte avec cette citation de Charlotte Joko Beck :

« Nous pestons contre les difficultés qui jonchent notre chemin ardu, nous maudissons chaque pierre tranchante sous nos pieds, jusqu'au moment où, enfin, au cours de notre maturation, nous baissions les yeux pour voir qu'il s'agit de diamants. »

*inspiré d'un texte que j'ai écrit pour l'ouvrage collectif Les voix du Féminin, éd le Souffle d'or.

** Pas de boue, pas de lotus.