

*« Quand je suis allé à l'école,  
ils m'ont demandé ce que je voulais être quand je serais grand.  
J'ai écrit le mot : « Heureux »  
Ils m'ont dit que je n'avais pas compris la question.  
J'ai répondu qu'ils n'avaient pas compris la vie. »*

**John Lennon**

# *Épilogue*

**P**our la première fois de ma vie, je n'avais plus besoin de vivre avec quelqu'un pour être bien et je m'en réjouissais.

Tout au long de ma vie, je n'ai trouvé mon équilibre que dans des histoires sentimentales qui, après une lune de miel romantique, se terminaient tôt ou tard par de profondes souffrances.

Au matin d'une nouvelle existence, j'eus envie de connaître qui j'étais, afin de comprendre les raisons pour lesquelles, je ne m'étais jamais sentie à ma place auparavant.

Un énorme changement s'opéra en moi et j'entrepris des recherches sans répit pour apprendre à mieux me connaître.

### **EURÉKA**

Durant les précédentes années, comme je l'ai longuement exposé dans ce livre, je cherchais le bonheur à l'extérieur de moi au lieu d'apprendre à le trouver en moi-même.

J'étais altruiste et prodigue, sauf avec moi-même. Toute l'expérience que j'avais acquise au cours de mes multiples vies ne me servait pas à moi-même, mais aux autres. Mes souffrances intérieures m'enfermaient dans une prison, que j'ignorai ou que je voulais ignorer. Toujours est-il, que je n'en avais pas conscience et je compris que ressentir de la haine pour ceux qui m'avaient fait du mal était un poison mental.

En cédant à cette haine, je ne faisais pas du tort à mes ennemis, mais je me nuisais à moi-même.

Ce mal me rongait de l'intérieur, je n'arrivais plus à trouver le sommeil et j'avais perdu ma paix intérieure. Tout s'était enchaîné et je n'étais plus maître de ma propre existence.

Je pris enfin la décision d'être indifférente, au lieu de nourrir ma colère, ce qui déstabilisa ceux qui avaient l'intention de m'atteindre émotionnellement.

Je compris aussi que j'avais une piètre opinion de moi-même. Je pensais ne pas mériter de partager ma vie avec quelqu'un de bien. Ce simple manque de confiance en moi était devenu un terrain fertile à des relations nocives, et des couples toxiques.

Il me fallut de nombreuses années pour comprendre que j'étais chaleureuse, réfléchie, pleine de générosité, authentique, sincère, honnête, droite, trop transparente et capable de me sacrifier pour rendre les gens heureux... et que toutes ces qualités étaient complémentaires avec celles d'un manipulateur- (trice) qui lui (ou elle parfois) vivait sans honte, ni remords... Je nourrissais sans le savoir leur narcissisme, leur vide affectif, leur cynisme et mon déficit d'ego leur permettait de rehausser le leur. Leur attitude s'apparentait à de la cruauté. Mon éducation ne m'ayant jamais permis de comprendre que la malveillance existait, j'ai compris de la manière la plus forte possible. Mon intégrité, une des valeurs qui m'avaient été inculquées m'a empêché à plusieurs reprises de déceler des escroqueries. Je ne suis pas encore guérie à 100 %, mais quand je rencontre une personne, tous mes « warnings » sont en éveil !

*« Ceux qui, espérant le bonheur, n'ont soif que de plaisirs, de richesses, de gloire, de pouvoir et d'héroïsme, sont aussi naïfs que l'enfant qui cherche à attraper un arc-en-ciel pour s'en faire un manteau. »*

*Dilgo Khyentsé Rinpoché*

Cette relecture et cette autopsychanalyse me firent saisir que je m'évertuais inconsciemment à attirer des hommes dont je croyais être aimée et qui, au final, n'étaient que des leurres et des mirages !

Je ne me sentais pas appréciée à ma juste valeur et je m'enfermais dans une prison mentale. Je me dénigrais et me raillais professionnellement, amicalement ou encore

sentimentalement.

Souvent, j'aurai aimé débiter une relation avec quelqu'un qui me plaisait, mais je me disais :

— « *Je ne suis pas assez bien pour cette personne !* »

Ou au travail :

— « *Je ne mérite pas cette promotion !* »

Je me tournais vers des compagnons avec une personnalité opposée à la mienne parce que j'étais incapable de porter un jugement juste sur qui j'étais vraiment. Ces mauvais choix se sont avérés déterminants, car ils débouchaient inévitablement sur des violences psychiques.

Toute ma vie, j'ai réitéré un schéma dans lequel je me méprisais systématiquement moi-même.

Je me croyais toujours coupable, fautive, et donc sans estime de moi-même.

Au cours de ma dernière relation, j'ai perdu le peu d'assurance qui me restait.

J'ai aussi compris que ce comportement trouvait ses origines dans mon enfance, ce dont nous avons déjà parlé un peu plus tôt dans ce manuscrit...

On m'a souvent dénigrée lorsque j'étais enfant. J'étais médiocre, car je ne parvenais pas à maigrir, parce que je ne travaillai pas comme j'aurai dû le faire à l'école (je n'en avais pas besoin...), parce que je ne pensais pas comme les autres (pourquoi l'aurais-je fait ?). Ces réflexions résonnent encore à mes oreilles, mais je n'en veux pas à mes parents, car ils les ont prononcées sans en apprécier leur impact.

Tous ceux, avec qui j'ai partagé ma vie, ont construit leur estime d'eux-mêmes aux dépens de la mienne. Ils n'hésitaient pas à tenir envers moi des propos désobligeants, dévalorisants, voire humiliants, à formuler des critiques destructrices, à me mettre en position d'infériorité, à me manipuler, à me faire culpabiliser... Et je les ai laissés faire !

Ma nouvelle philosophie de vie intègre entièrement les paroles d'une chanson de Charles Aznavour, sortie en 2005, et ayant pour titre Poker : « *On prend les cartes, on brasse les cartes, on coupe les cartes, on donne les cartes* ».

En effet, la vie est une partie de poker. Elle peut être merveilleuse, à moi d'en être

l'auteur et la plume.

Une nouvelle FEMME était née, hors d'atteinte, avec une soif de vivre hors du commun, avec une prodigieuse envie de rattraper le temps perdu.

La personne que j'ai appris à connaître peut s'émouvoir pour de choses simples, d'un film émouvant, d'une rencontre avec un animal, de la forme des nuages, d'un geste de tendresse, d'une attention particulière. Son masque, si épais, s'est brisé en libérant ses émotions, petit à petit comme un sablier libère ses grains de sable pour marquer le temps...

Toutefois, on ne rattrape pas 55 ans de vie en l'espace de quelques heures, de quelques jours, de quelques mois !

Aujourd'hui, de nombreuses étapes ont déjà été franchies, mais il m'en reste encore à surmonter, ce qui ne me fait pas peur, car je suis une élève assidue et d'un tempérament déterminé.

Par choix personnel, je vis seule depuis 12 ans et la vie de couple n'est plus au programme. Je veux consacrer le temps qui me sera octroyé, à rendre heureux ceux qui le mériteront (y compris moi-même...), ou qui ont traversé les mêmes ouragans que ceux que j'ai traversés pour que le soleil brille après la tempête.

Mes petites boules de poils (mes chiens) ont rejoint les anges, qu'ils étaient eux-mêmes, mais ils resteront toujours dans mon cœur. Ils m'ont aidé, sans le savoir à traverser toutes ces tempêtes simplement avec leur présence et l'amour inconditionnel qu'ils me portaient comme tous les animaux savent le donner.

Je veux ne pas avoir vécu tous ces traumatismes pour rien. Je ne connais plus les mots : haine, vengeance, colère, ego, culpabilité, souffrances, illusions, mais dans mon nouveau vocabulaire figurent bonheur, altruisme, longévité, sérénité, optimisme, détermination, espoir, compassion, tolérance et la liste n'est pas exhaustive !

Le bonheur est souvent là où on ne le voit pas, dans les choses simples de la vie de tous les jours.

On va souvent très loin pour trouver le bonheur, alors qu'il est près de nous, à portée de main !

À l'heure actuelle, ma seule préoccupation est la suivante : aurais-je assez de

temps pour accomplir tout ce que je n'ai pas pu accomplir auparavant ?

Là est toute la question !

Sinon, je continuerai dans une prochaine vie... Oui, je crois fermement en la réincarnation, mais cela ne concerne que moi, chacun ses croyances !

Le mot « polémique » n'est pas non plus dans mon nouveau dictionnaire. Bien qu'en relatant certains faits au long de mon manuscrit, je ne cherche nullement à mettre en cause des organisations qui seraient concernées par mon récit. Comme on l'entend souvent : « *Toute ressemblance avec des personnes existantes ou ayant existé est purement fortuite !* »

Changez votre perception du monde, et vous changerez VOTRE monde. Le bonheur se construit au jour le jour, et exige qu'on lui consacre du temps et de l'énergie. Pour l'atteindre, c'est soi-même qu'il faut savoir changer...

Je me surprends maintenant à rêver d'une navigation forte agréable et forte douce sous une brise légère soufflant sur des eaux paisibles. Mon but actuel : goûter pleinement des plaisirs de la vie sans dériver vers de puissants tourbillons et me laisser bercer au rythme de la houle.

***« La vie est un défi, fais-lui face !***

***La vie est une chance, saisis-la !***

***La vie est un combat, accepte-le !***

***La vie est une tristesse, surmonte-la !***

***La vie est la vie, défends-la !***

***La vie est un mystère, perce, le !***

***La vie est une béatitude, savoure-la !***

***La vie est un devoir, accomplis-le !***

***La vie est un bonheur, mérite-le !***      ***Mère Thérèse***

J'ai depuis des années appliquer le précepte de Mère Theresa mais Madame Idéale n'a pas encore rencontré Monsieur Authentique, et elle ne cherche plus vraiment. Sa seule présence lui devient de plus en plus agréable, est-ce bien ... ou pas ? À vous lecteur de permettre à Clémence de répondre à cette question...

**Cabinet « *A LA BELLE PLUME* »**

**Écrivain Biographe Privé**

**André CORTIAL**

**06.38.42.75.62.**

**[www.alabelleplume.fr](http://www.alabelleplume.fr)**