

« Les souvenirs du bonheur passé sont les rides de l'âme »

Xavier de Maistre

LA RENCONTRE

La soirée a réuni beaucoup de monde, de tous les milieux et de tous les coins de France. La mission de cette association à laquelle Ferdinand et Valentine assistent a pour but d'accompagner les projets relatifs à l'écoconstruction, ils ont tous les deux été très intéressés par le thème proposé et se rencontrent par hasard.

— Bonsoir, je vous sers un verre ?

— Avec plaisir, mais je préfère le rouge...

— C'est la première fois que vous assistez à une soirée comme celle-là ?

— En effet. Un ami, qui est architecte, et qui n'a pas pu venir, m'a donné son carton, c'est vraiment le hasard si je suis là.

— Vous n'avez donc rien à voir avec la construction écologique ?

— Non, le sujet m'intéresse mais moi, je suis romancière. Je suis là pour le représenter.

— Vous pourriez écrire sur le sujet alors ? Un prochain livre ?

— Je n'y connais vraiment rien en écologie, ou du moins très peu. Mais cela a retenu mon attention, je peux me documenter pourquoi pas, je suis à court d'idées actuellement et mon éditeur me harcèle tous les jours dans l'attente de recevoir quelques pages...

— Eh bien voilà, le sujet est tout trouvé ! Il y a tant de choses à dire et je pourrais même vous aider. Au fait, je m'appelle Ferdinand et j'habite le secteur. Et vous ?

— Valentine, je suis en déplacement pour rencontrer quelques amies perdues de vue. J'habite l'Ardèche.

— Très sympa ce coin-là, j'y ai des amis, vers Viviers.

— Ça alors ! J'habite Saint Montan, à côté, vous connaissez ? Une petite ville extraordinaire, remplie d'histoires.

— Naturellement, j'y suis allé l'été dernier chez des collègues de travail. Je dois d'ailleurs y retourner pour finaliser un projet. Nous pourrions nous rencontrer si vous êtes libre, vous me présenterez votre mari !

— Je veux bien vous rencontrer, et il n'y aura pas de mari : je suis veuve. Échangeons nos cartes, voici la mienne. Je dois partir maintenant, je n'aime pas trop conduire la nuit. À bientôt, alors, j'attends votre appel. Bonne soirée.

Valentine reprit la route, avec un brin de tristesse à l'idée d'avoir, une fois de plus, dû dire qu'elle était veuve. Comme à chaque fois, mille souvenirs venaient cogner dans sa tête, et tout son passé émergeait très distinctement. Ferdinand la regarda s'éloigner avec un pincement au cœur, avec une sensation d'angoisse !

LA FAMILLE DE FERDINAND

Ferdinand connut son épouse Laure à la fac, il avait 18 ans. Tous les deux étudiaient à l'ENSA, école nationale supérieure d'architecture située à Vaulx-en-Velin. Ils découvrirent rapidement qu'ils avaient les mêmes intérêts pour l'écologie et se lièrent d'amitié. Pendant les cinq années d'étude, ils étaient inséparables et parlaient de leur avenir. Après avoir brillamment obtenu leur diplôme, ils s'installèrent ensemble dans un petit village non loin de Lyon, sur le terrain acheté à un ami, et mirent en place une entreprise après avoir complété leur formation en suivant un Master spécialisé en écoconception. Ils voulaient tous les deux être en adéquation avec leurs idées.

Sur cette parcelle d'un hectare, ils bâtirent une petite maison (faible consommation d'eau et d'énergie, mise en place d'une bonne gestion des déchets), ce qui, pour eux, représentait les principes d'une maison écologique. La paille fut utilisée comme matériau principal, très accessible financièrement, et de plus, biodégradable.

En ce qui concerne la paille, ils avaient des voisins qui géraient des fermes non loin de leur terrain, et s'approvisionnèrent chez eux en échange de petits services rendus, comme faire les moissons

avec eux, entre autres. Leur petit nid douillet ne faisait que 45 mètres carrés, mais cela leur était amplement suffisant. Une petite pièce à vivre, avec une mezzanine, une chambre à coucher, une mini cuisine et une salle de douche. Pour les toilettes, elles étaient à l'extérieur (toilette sèche). Voilà leur lieu de vie où ils adoraient recevoir des amis pour refaire le monde.

Ferdinand se souvenait de tout cela, tout ce passé bien rangé dans un coin de sa mémoire et qui ressurgissait inopinément. Depuis le drame de la disparition de sa famille, huit années s'étaient écoulées sans qu'il ne rencontre vraiment une personne avec laquelle il pourrait continuer sa vie, et cette soirée où il avait parlé avec Valentine, qu'il reverrait probablement, fit naître en lui une sorte d'espoir, mais la nuit tragique était là, inoubliable, même si la douleur s'était un peu atténuée à l'aide de réunions auxquelles il assistait encore.

Ces réunions, elles se passaient dans un centre d'accueil, où l'on remarquait que beaucoup de personnes restaient silencieuses, d'autres, par contre, avaient le besoin d'exprimer leurs émotions ou leurs craintes de rester seules. Des oreilles attentives étaient là pour les aider à mettre des mots sur leurs ressentis.

Ferdinand n'y assista que quelques semaines, c'était trop difficile d'avoir le reflet de sa propre personne face à lui, chaque fois. Il préférait trouver un autre réconfort qui se présenterait à lui.

L'ACCIDENT

Ce soir-là, il y a huit ans, en janvier, la route n'était pas très praticable, mais il fallait à tout prix aller chercher ses parents à la gare. Ferdinand avait le pied dans le plâtre. Il avait essayé de joindre un taxi qui refusa de faire le trajet, argumentant que la chaussée n'était pas sécurisée. Mais ses parents étaient là à attendre. Laure et les deux enfants décidèrent d'y aller, en toute prudence, ils avaient trop hâte de retrouver leurs grands-parents qu'ils n'avaient pas vus depuis déjà presque une année, car ils habitaient à l'étranger.

Ferdinand et Laure avaient bâti une grande demeure sur leur terrain et conservé leur première petite maison écologique pour les amis. Leur petit village, dans lequel les habitants se connaissaient tous, était très accueillant, dominant une petite colline à 560 mètres d'altitude. Pour rejoindre la départementale, il fallait descendre des chemins tortueux sur deux kilomètres. En hiver, il y avait de la glace qui se formait dans les virages, toujours à l'ombre, et que l'on ne voyait pas forcément. Les habitués étaient très attentifs et il n'y avait que très peu d'accidents, malgré les poids lourds qui depuis peu empruntaient cette route pour contourner des travaux en contrebas.

Les chansons de Noël résonnaient dans le 4X4 et les enfants chantaient à tue-tête. La gare était à 20 kilomètres. Le temps était dégagé, la visibilité était très bonne et le véhicule adapté pour ce genre de parcours. Tout en fredonnant les chansons, les enfants parlaient, avec cette excitation qu'ont tous les petits à l'arrivée de Noël, des éventuels cadeaux qu'ils allaient recevoir de ces grands-parents qui vivaient au sud du Portugal, qui avaient pris l'avion jusqu'à Lyon et le train jusqu'à La Tour de Salvagny. Il n'y avait aucun moyen de transport public jusqu'à chez eux, d'où ces quelques kilomètres que devaient faire par leurs propres moyens les habitants du coin.

Il était 17 h, la nuit commençait à tomber, mais la réverbération de la blancheur de la neige éclairait bien la chaussée. Dernier virage, et nous sommes sur la grande route, pensait Laure. Quelques secondes après, elle vit surgir un camion qui zigzaguait en face d'elle. Par réflexe, elle braqua à droite pour ne pas le prendre de pleine face, et se trouva à cheval sur un talus verglacé. Le poids du 4X4 et la vitesse, même pas élevée, ne purent l'empêcher de glisser et elle bascula dans le ravin pour aller s'écraser quinze mètres en dessous. La radio était toujours allumée, elle réussit à l'éteindre et, malgré le visage écrasé par l'airbag, elle put attraper son téléphone, avec beaucoup de mal car son épaule était certainement déboîtée, pour appeler les secours.

Comme elle put le raconter, tout se passa très vite, elle ne put se tourner pour voir les enfants, ils avaient été propulsés à l'extérieur du véhicule pensait-elle. Elle se mit à crier leur prénom, en vain, elle souffrait trop d'une autre douleur vive dans

le dos. Puis ce fut le brouillard complet, elle reprit connaissance seulement une dizaine de jours après à l'hôpital.

Les parents de Ferdinand, ne voyant personne arriver, demandèrent à un conducteur qui allait dans la même direction, de les mener. Quand ils furent arrivés, la présence et les gyrophares de voiture de police chez leur fils les laissèrent très inquiets et ils le trouvèrent complètement anéanti. Il venait d'apprendre que ses deux enfants étaient décédés et que son épouse était à l'hôpital dans un état très critique. Plus tard, un des policiers le conduisit auprès de son épouse inconsciente. Les jours qui suivirent furent les plus douloureux de sa vie. Aller à la morgue reconnaître ses enfants et prendre toutes les dispositions administratives nécessaires fut une épreuve insurmontable. Il vint tous les jours auprès de sa femme qui refusait de vivre après être sortie du coma. Il avait mis son activité en sommeil, demandant à ses associés de prendre le relais. Deux mois s'étaient écoulés et Laure ne parlait pas, elle refusait de s'alimenter et réclamait ses enfants. La décision fut prise de la placer dans un centre de rétablissement avec suivi psychologique. Les mois passaient, Ferdinand était dévasté d'avoir perdu ses enfants et de constater que sa femme ne serait plus jamais comme avant. Un matin, en arrivant au centre porter quelques affaires à Laure, comme il avait l'habitude de le faire tous les deux jours, la chambre était vide. Le psychologue dû lui apprendre la terrible nouvelle : Laure avait échappé à la surveillance et pu se rendre à l'infirmierie ; là, elle avait avalé des barbituriques, suffisamment pour qu'elle succombe deux heures après, laps de temps où elle était restée cachée et était supposée dormir. Le centre était sur le point de l'appeler. Ferdinand croyait

qu'il ne pourrait survivre à cette épreuve supplémentaire et ses parents durent rester avec lui quelques longues semaines, après quoi, ils repartirent au Portugal et Ferdinand fut pris en charge et dut suivre une thérapie quotidienne.

Ces quelques années passées, huit en tout, l'avaient rendu fort, combatif, déterminé, toujours et encore plus décidé à finir le rêve que lui et Laure avaient : construire des villages écologiques. Raison pour laquelle il assistait et répondait à toutes les invitations en rapport avec l'écoconstruction.

Une semaine après sa rencontre avec Valentine, il reçut un appel d'elle, lui demandant s'il était possible de se rencontrer, puisqu'elle venait à Lyon chez des amis.

Ferdinand avait facilement vendu la maison familiale en dessous du prix du marché, car l'acheteur était une association caritative, réinsertion de jeunes en difficulté, ce qui lui convenait. Trop de souvenirs l'empêchaient d'avancer dans cet endroit qu'il avait pourtant tant chéri ! Il avait acheté un appartement en plein centre de Lyon, place Bellecour, afin de pouvoir sortir facilement et voir du monde, ne pas continuer à vivre isolé et ressasser ses idées noires. Il passait la plupart de son temps seulement à travailler au bureau, à préparer des projets, ainsi, ce fut le seul moyen où son passé était quasiment annihilé et lui permettait de progresser dans sa quête du mieux-être.

Rendez-vous fut pris le soir même, 18 h, dans un petit café près de la place Bellecour, le café Bellecour dans lequel il était possible de se restaurer.

Ferdinand se sentait un peu comme un jeune adolescent qui va à son premier rendez-vous. Il savait au fond de lui qu'il avait

fait le bon choix se souvenant des conseils que lui promulguait le maître dans la retraite, effectué six mois après le décès de son épouse.

THÉRAPIE DE FERDINAND

Durant la marche qui le conduisait à son rendez-vous, il repensait aux longs mois de suivi thérapeutique, de visioconférence avec un psychologue, époque très difficile où il n'arrivait toujours pas à retrouver le goût de vivre. Dans ces cas-là, vous vous orientez et essayez tout ce que vous trouvez sur le net, car cette envie vitale de vous enlever une partie du cerveau dans laquelle sont emmagasinés tous vos souvenirs, qui grandit et qui vous dévore, ce besoin vous mine de plus en plus. Il avait donc accepté de se retirer pour faire une retraite spirituelle non religieuse, pour se reconnecter avec soi-même, trouver la paix intérieure et se ressourcer en profondeur. L'endroit conseillé lui plut, une petite commune de 1800 habitants en Ardèche, à 500 mètres d'altitude, pas loin d'Aubenas. Là, les quatre semaines lui furent bénéfiques. Au programme, de la lecture, de l'écriture, des séances de yoga, des soirées à thèmes, de longues promenades, et tout cela non obligatoire bien sûr. Écouter et découvrir le malheur des autres l'avait rendu plus apte à retourner dans la vie.

Il se souvenait aussi du temps où sa femme et lui partirent en vacances en Nouvelle-Zélande, dans une colline de Waikato, à la

fin de leurs études, pour découvrir un village d'écoconstruction : un remarquable earthship disait-il ! (Une géonef, concept apparu il y a plus de 40 ans, habitation respectant l'environnement, construite au moindre coût en se basant sur la récupération et le recyclage de matériaux). En effet, ils avaient été surpris par cette demeure bâtie avec la plupart de matériaux recyclés à haut rendement énergétique tels que des pneus, coquillages broyés servant d'isolant et des bouteilles en verre encastrées dans les murs pour laisser entrer une lumière naturelle colorée. Ils y menèrent, avec d'autres couples, une vie modeste et saine pendant les huit semaines que dura leur séjour.

Le voilà arrivé devant le lieu de rencontre, il était troublé par l'allure de la personne qui arrivait, et la reconnut à sa démarche décidée, la même que celle qu'il avait longuement regardée lors de son départ. Les retrouvailles furent cordiales, chacun d'eux était heureux de se revoir.

Derrière sa devanture verte et sa petite terrasse de verdure, si l'atmosphère semble nous plonger dans un traditionnel bouchon lyonnais, la carte de ce restaurant nous dirige plus vers un bistrot français. Après avoir dégusté une bière, Ferdinand et Valentine prirent une bavette à l'échalote et la soirée se prolongea deux bonnes heures. Ils parlèrent de leur parcours, de leur profession, de leurs intérêts et se découvrirent des points communs, comme la marche rapide et l'art. Ils évitèrent sciemment le sujet de leur vie passée et décidèrent d'en parler ultérieurement. Ferdinand savait déjà que Valentine était veuve. Il lui dit rapidement qu'il était dans la même situation sans entrer dans les détails.

— Tu viens souvent dans cet endroit ? demanda Valentine.

— Comme je te l'ai dit, depuis quelque temps, je n'habite pas loin de cette place.

— J'y viens de temps en temps pour le côté pratique, y travailler avec mes collègues de bureau et rencontrer la famille ; et toi, pour quelle occasion es-tu là ? continua Ferdinand.

— Il y a quatre ans, je suis allée faire une retraite de quelques jours afin de me ressourcer et j'ai rencontré une personne qui m'a beaucoup aidée, nous nous voyons régulièrement. Elle est venue à Lyon et m'a invitée à venir la voir, ajouta Valentine.

— J'ai également fait une retraite il y a quelques années, en Ardèche. J'ai bien aimé. Est-ce que cela t'a été bénéfique ?

— Absolument, c'était indispensable, je te dirai pour quelles raisons. Je pense y retourner mais je ne sais pas encore.

— Moi aussi, sans ces quelques semaines je ne m'en serai pas sorti. J'y retournerai également. Si cela se trouve, nous y serons ensemble si tu choisis l'Ardèche !

— Je ne sais pas encore, je pense que oui. J'étais vers Vessey.

— Non, incroyable ! répondit Ferdinand surpris. Moi aussi, c'est là où j'étais. Mais il y a cinq ans. Le monde est petit tout de même. J'en ai gardé de très bons souvenirs. J'allais voir très souvent une Madame Nang qui nous recevait librement. J'ai échangé des heures avec elle au sujet de la vie en général. Quand je sentais que le moral baissait, j'allais la voir et je rechargeais mes batteries. Elle avait une patiente sans limites, quittait tout ce qu'elle faisait pour se rendre disponible dès que quelqu'un rentrait dans sa loge. J'ai toujours gardé son numéro de téléphone d'ailleurs, mais ne l'ai jamais contactée. J'aurais dû, ce n'est pas sympa de ma part. Mais elle avait tellement d'autres personnes avec lesquelles parler !

Valentine eut un sourire qui troubla Ferdinand.

— C'est ce que je te dis qui te fait marrer !

— Non, répondit-elle. C'est d'avoir cité Madame Nang. C'est elle que je vais voir demain matin, c'est pour cela que je suis venue.

— Décidément, pas mal de similitudes. Cette grande dame a été pour moi un peu comme mon médecin, elle m'a guéri spirituellement, elle m'a mené dans un monde que je ne connaissais pas, comme la modification de la conscience en ayant un autre rapport à soi-même, à son identité, au monde qui nous entoure. Je ne pourrais pas définir tout cela avec un seul mot ! Mais j'ai totalement changé ma façon de voir les autres, les choses aussi, et le monde qui m'entoure.

— Madame Nang m'a raconté sa vie les premiers jours de mon arrivée, non pas pour parler d'elle mais pour me faire comprendre que tous les malheurs vécus peuvent être surmontés

MADAME NANG

Petit personnage cette Mme Nang. Elle avait une soixantaine d'années, sans enfant et veuve depuis trois décennies. Orpheline de naissance, elle avait été placée dans une famille d'accueil qui l'adoptera à ses 3 ans. Elle eut une enfance et adolescence très heureuses, fit de brillantes études pour devenir juriste à l'international. Dans cette école, elle rencontre celui qui devint son mari dans une mission humanitaire et resta à ses côtés dix ans, jusqu'à son décès. Elle avait fait plusieurs voyages en Asie pour essayer de retrouver ses parents biologiques, en vain.

Après avoir perdu sa moitié, elle intégrait une ONG caritative et s'occupait des enfants abandonnés. Elle-même avait été déposée devant un temple, au nord de la Thaïlande, dans un petit village. Dans le petit panier, on pouvait lire « prenez soin d'elle, elle prendra soin de vous » écrit sur un papier tout jauni. Elle avait conservé ces quelques mots qui l'avaient intrigué toute sa vie.

Ses petits yeux bridés étaient lumineux, son visage était encadré par des cheveux noirs à dominance blancs, très lisses qui retombaient un peu sur son front et cachaient ses rides, témoins d'une vie bien remplie. Elle devait faire 1m55, de petite

corpulence et très agile quand elle effectuait ses exercices de yoga ou de taïchi. Elle parlait peu, savait écouter et souriait pratiquement tout le temps.

Le jour où Ferdinand la rencontra pour lui parler, elle était assise en tailleur, un châle sur les épaules, et de l'encens embaumait la petite pièce dans laquelle elle passait de longues heures à lire et à méditer. À l'entrée de cette cabane était écrit en lettres orange : « Vous ne me dérangez jamais ».

— Bonjour Mme Nang. Puis-je entrer quelques minutes ?

— Avec plaisir. Installe-toi comme tu veux. Certaines personnes ne sont pas à l'aise assises en tailleur. Il y a des poufs pour y remédier.

— Merci. Tu connais mon histoire, n'est-ce pas Nang, et je voudrais bien savoir comment tu as pu arriver à cette sérénité ? Je suis ici depuis deux semaines et je n'arrive toujours pas à chasser certaines idées de mon esprit.

— Tu ne peux pas rejeter certains souvenirs liés à des personnes que tu as chéries et qui ont fait partie de ta vie de longues années durant. Cependant, puisque tu sais pertinemment qu'elles ne reviendront jamais, alors, garde-les en toi, mais uniquement avec de belles images d'elles.

— Oui je sais, mais comment y arrive-t-on ? J'ai essayé de pratiquer la méditation, c'est un peu difficile d'annihiler certains souvenirs.

— Tu peux lire partout que méditer c'est penser longuement, se préparer à une longue réflexion. Comme je te le suggère auparavant, essaie de te focaliser sur de belles choses, un beau souvenir, un bel endroit, un beau visage. Commence tout

doucement en fermant les yeux et respire lentement, tu sentiras les effets bénéfiques très vite.

— As-tu pratiqué longtemps pour arriver à cet état d'esprit ?

— À trente ans, j'ai perdu mon compagnon de route, et mon unique ami, mon mari... Il s'est endormi et ne s'est pas réveillé, son cœur s'est arrêté, personne n'avait soupçonné qu'il souffrait d'une anomalie cardiaque, ni même lui. Au moins, il n'a pas souffert, et nous avons eu une soirée merveilleuse la veille de son départ. Je pense toujours à ces instants précieux depuis voilà maintenant vingt ans. J'ai dû partir très loin, au nord de la Thaïlande pour m'évader de tous ces repères qui me ramenaient toujours à lui. Puis, petit à petit, au contact des autres, je l'ai un peu mis de côté, j'y pensais moins car je n'avais pas le temps. Je nous donnais rendez-vous le soir, quand j'avais embrassé tous ces petits enfants après leur avoir raconté une histoire. C'était notre moment intime. Le film de notre vie passait en boucle, par période, et je m'endormais paisiblement. Je lui racontai ce que je faisais, puis me vint à l'idée d'écrire ce que je voulais lui raconter.

— C'est beau comme histoire ! Et comment as-tu étudié la méditation ?

— J'ai obtenu la certification d'enseignant MBSR (programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience), après 18 mois de formation et la rédaction d'un mémoire. C'est un programme éducatif et préventif qui s'adresse à toute personne souhaitant s'engager dans un travail personnel afin d'améliorer sa façon de vivre. Nous voulions faire cela ensemble, mon mari et moi. Et j'ai continué seule dans ce cheminement et j'en suis ravie. À propos, nous avons prévu de

vous parler de ce programme lors d'une de nos réunions. Tu devrais venir, cela compléterait tes connaissances.

— Oui avec plaisir Nang. Je te remercie pour toutes ces précieuses minutes que tu m'as consacrées et vais commencer à mettre en pratique tous tes conseils.

Elle lui avait demandé de l'appeler Nang, plus simple.

Ferdinand raconta son entrevue à Valentine, qui se mit elle aussi à décrire ses rencontres avec elle.

— J'étais allée dans cet endroit plus pour me soustraire du monde qu'autre chose, ajouta Valentine. Je ne croyais pas tellement à tout cela, la méditation, se ressourcer, etc. puis j'avais un livre à terminer et me disais qu'un coin tranquille et retiré était indispensable pour me protéger de l'extérieur. C'était un accord avec Nang, ne pas être obligée de suivre le programme établi et surtout ne pas me mêler aux autres.

— Nous avons eu un échange très intéressant avec Nang. Je vais moi aussi te raconter, continua Valentine.

— As-tu vu les trois singes de la sagesse, lui demande Ferdinand

— En effet, ils sont imposants et on les remarque en arrivant. Nang avait vu mon étonnement en les regardant et quand j'ai formulé l'expression « me protéger du monde extérieur », elle a tout de suite fait référence à ces trois singes.

— Valentine, sais-tu quelle est la morale de ces sculptures, questionna Nang ?

— J'en ai vaguement entendu parler, puis on les voit partout, lui répondis-je sans savoir où elle voulait en venir.

— Il est indiqué que, reprit Nang, « l'enseignement principal des trois singes mystiques est que nous devons nous protéger en

ne laissant pas le mal entrer dans notre champ de vision, en ne laissant pas les mauvaises paroles entrer dans nos oreilles, et enfin en ne prononçant pas de mauvaises paroles et pensées. » La symbolique des trois singes de la sagesse résonne également avec des adages plus anciens. La morale d'un célèbre poème datant de 1392 dit « *pour vivre en paix, il faut être aveugle, sourd et muet* ».

— Intéressant, lui répondis-je.

— Il n'est nullement dit que tu dois t'isoler. Te protéger, oui en écartant ce qui est toxique, continua Nang.

— Je pourrais participer à des échanges peut-être à la fin de mon séjour, pas avant, insistais-je.

— Je le respecte sans problème, répondit Nang avec douceur.

— Je suis tellement remontée envers le monde entier que mes paroles pourraient engendrer de belles choses mais aussi tout détruire, et c'est de cela que j'ai peur, conclut Valentine.

— Sais-tu que nous venons d'invoquer le premier Accord Toltèque : que votre parole soit impeccable.

— Le Quoi ? lui dis-je troublée et agacée par tout ce travail intellectuel exigé.

Nang me sourit avec tendresse, voyant que je n'étais encore qu'une gamine bouleversée, marquée par mes souvenirs dont je ne pouvais pas me séparer.

— Tu sais, me répondit-elle, la connaissance n'est pas acquise à notre naissance et quel bonheur d'apprendre ! J'étais comme toi, non pas dans l'ignorance mais les personnes justes ne s'étaient pas encore présentées sur mon chemin. Rien n'est dû au hasard, crois-moi. Quand je partis en Thaïlande, je rencontrais des personnages extraordinaires qui m'ont ouvert les yeux, qui

m'ont donné cette possibilité de comprendre certaines situations et pour quelles raisons je les expérimentais. Un vieux monsieur que je voyais souvent dans son champ m'offrit un jour un petit fascicule dont il n'avait plus besoin, m'avoua-t-il ! Un petit livre roulé et attaché par un vieil élastique, voilà quel était son présent. Il ne me fit aucun discours, mais me dit :

— Je n'ai aucun besoin de t'expliquer le contenu de ces quelques pages, tu es prête à les comprendre, et s'en alla.

Curieuse, je lus les premières lignes rapidement : *la culture toltèque est une culture mésoaméricaine qui s'est développée autour de Tula, leur capitale située près de Teotihuacan au Mexique... le terme Toltèque provient du nahuatl et désigne « maîtres bâtisseurs », c'est un peuple ancien et spirituel du Mexique. Leurs accords sont basés sur la philosophie de leur vie. Ils visent à nous libérer de la pression quotidienne et à nous aider à mieux nous connaître et à nous aimer...*

— Et tu as adoré ce livre bien sûr, ajoutais-je.

— Pour tout te dire, les sermons et les moralisateurs, à l'époque, je m'en méfiais. Mais de retour dans mon espace privé, je dévorai ces quelques pages d'un trait. Je les trouvais incroyables et captivantes, je l'avoue.

— Voilà notre échange avec Nang, conclut Valentine.

— Si j'ai bien suivi, coupa Ferdinand, tu parles du premier accord toltèque, qu'en est-il des autres, ça à l'air intéressant !

— Je peux simplement te répéter ce que j'ai lu, ce que j'ai retenu, ce que j'ai compris et ce que j'essaie d'appliquer depuis ce jour.

— Le premier, comme je te l'ai dit, révèle que la « parole doit être impeccable », le deuxième « quoi qu'il arrive, n'en faites pas

une affaire personnelle », le troisième accord « ne faites pas de suppositions » et le quatrième « faites toujours de votre mieux ».

— Bien sûr, tout cela demande à être développé, mais il nous faudrait des jours pour échanger à ce sujet.

Ferdinand sauta sur l'occasion

— Alors, une soirée en perspective pour approfondir cela, qu'en penses-tu ?

— Oui avec plaisir, mais avant cela, tu devrais te procurer ce livre merveilleux de Don Miguel Ruiz : les quatre accords toltèques, ce sera plus simple pour en discuter.

La soirée au restaurant se termina quand les propriétaires vinrent gentiment leur dire qu'ils fermaient, le temps avait passé si vite. Ils s'étaient ainsi raconté leur entrevue avec cette belle personne qu'est Madame Nang et que Valentine allait rencontrer le lendemain. Ils décidèrent de rester en contact.

CONFÉRENCE SUR LA RÉSILIENCE

Nang avait indiqué à Valentine qu'elle résiderait dans un gîte tenu par un couple d'amis qu'elle aidait de temps en temps quand ils recevaient des groupes à thèmes et, cette semaine-là, Nang était conviée pour parler de la résilience.

Il faut préciser que Valentine a toujours gardé le contact avec Nang depuis leur première rencontre. Elle était venue à Lyon pour voir de la famille et rencontrer Nang par la même occasion.

C'est Nang qui a prévenu Valentine de cette soirée et de son thème, connaissant son parcours de vie et tout ce qu'elle avait enduré : d'une part, ses problèmes de deuil et d'autre part, l'intimidation dont elle a été victime adolescente et aussi plus tard sur son lieu de travail. Sujet qui la concernait et qui pourrait l'aider, pensa Nang. Valentine avait accepté tout de suite.

Adolescente, Valentine était une très jolie jeune fille aux yeux clairs et aux cheveux blonds. Grande et élancée, ses camarades l'enviaient un peu. De plus, elle figurait parmi les meilleures de sa classe, inutile de dire que tous ces critères ne faisaient pas d'elle la meilleure copine. Pourtant, elle était toujours prête à rendre service, gardait son côté naturel, était toujours peignée d'une queue de cheval ou d'une tresse, même si ses cheveux