LES HISTOIRES QUI NOUS RELIENT

Tu peux aussi t’asseoir



Une histoire pour celles et ceux
qui prennent soin de tout le monde.

Davy Roy

Et vous,
qui prend soin de vous ?

Il y a des personnes qui remarquent tout. Une tasse vide. Un visage fatigué. Une voix qui hésite au téléphone.

Elles savent être là, préparer, écouter, trouver les mots. Quand on leur demande ce dont elles ont besoin, la réponse vient moins facilement.

Cette histoire est celle de Jeanne. Peut-être y reconnaîtrez-vous quelqu'un. Peut-être, à certains endroits, vous reconnaîtrez-vous aussi.

Prenez le temps de vous installer.
Il y a une place pour vous dans ces pages.

La chaise bleue

Chez Jeanne, il y avait une chaise bleue près de la fenêtre. Une petite marque sur le dossier, un pied qui grinçait un peu. C'était sa chaise, en principe.

Le dimanche, elle y posait un gilet en préparant le repas. Puis quelqu'un arrivait, et elle déplaçait le gilet. « Installe-toi là, tu seras bien. »

Jeanne restait debout. Il manquait une cuillère, le pain était encore dans la cuisine, quelqu'un reprendrait peut-être du café. Elle aimait recevoir. Le bruit des conversations lui faisait du bien.

Mais quand chacun repartait, elle s'apercevait parfois qu'elle n'avait pas terminé son assiette. Le soir tombait sur la table. Il restait des miettes et des choses qu'elle aurait aimé raconter.

Oui, bien sûr



Jeanne avait une réponse qui venait avant même la fin des questions : « Oui, bien sûr. »

Garder un enfant. Relire un courrier. Écouter une amie tard le soir. Elle trouvait presque toujours une place, quitte à repousser ce qu'elle avait prévu pour elle.

Ce soir-là, sa tisane refroidissait sur la table. Jeanne avait encore répondu à deux messages et rappelé quelqu'un. Son livre était resté fermé.

Quand le téléphone se tut, elle pensa d'abord à ce qu'elle avait oublié. Puis elle regarda sa tasse. Elle ne se souvenait même plus de l'avoir préparée.

On pouvait compter sur elle

Enfant déjà, Jeanne remarquait les silences dans la maison. Elle apportait un verre d'eau, faisait rire son petit frère, rangeait sans qu'on le lui demande.

« Heureusement que tu es là », lui disait-on. Elle gardait ces mots comme quelque chose de chaud. Ils lui donnaient une place.

Avec les années, elle avait appris beaucoup de manières de se rendre utile. Moins de manières de dire qu'elle était triste, en colère ou simplement fatiguée.

Elle ne pensait pas à tout cela en faisant les courses. Mais, devant le rayon des biscuits, elle connaissait les préférés de chacun. Pour les siens, elle hésitait.

Une fatigue sans rendez-vous

La fatigue ne demandait pas son accord. Elle se glissait dans ses épaules, dans ses nuits coupées, dans cette irritation qui la surprenait pour une petite chose.

Un matin, Jeanne chercha longtemps ses clés. Elles étaient dans sa main. Elle en rit, puis sentit les larmes lui monter aux yeux.

Elle avait l'habitude de dire : « Je me poserai après. » Après le travail. Après les courses. Après avoir aidé.

Assise au bord du lit, elle regarda ses chaussures sans les mettre. Elle resta ainsi quelques minutes, déconcertée. Son corps semblait avoir pris la pause qu'elle repoussait depuis des jours.

Tu n’apportes rien

Un soir, son amie Louise lui proposa de venir le lendemain. « J’ai fait de la soupe. On mangera dans le jardin s’il fait beau. »

Jeanne demanda ce qu’elle pouvait apporter. « Rien. »

« Une tarte ? »

« Non, Jeanne. Viens, c’est tout. »

Elle sourit, mais l’idée la mit mal à l’aise. Arriver les mains vides. S’installer chez quelqu’un. Ne pas avoir à justifier sa présence par un plat, un service ou une attention.

Le lendemain, devant la boulangerie, elle ralentit. Puis elle continua son chemin, avec son sac léger et une drôle de sensation dans le ventre.

Tu peux aussi t'asseoir



Louise lui ouvrit, puis l'emmena au jardin. Jeanne proposa de chercher les bols. Son amie les avait déjà posés.

Alors elle ramassa une feuille sur la table. « Laisse, dit Louise en lui tendant une tasse. Tu peux aussi t'asseoir. »

Ces mots tout simples la touchèrent plus qu'elle ne s'y attendait. Elle s'assit. Ses mains restèrent un moment autour de la tasse.

Louise demanda : « Comment tu vas, toi ? » Jeanne ouvrit la bouche pour répondre. Puis elle regarda son amie et dit, doucement : « Je crois que je suis fatiguée. »

Si je ne fais rien…

Le jardin était calme. Jeanne parla d'abord de sa semaine. Puis des demandes qui s'ajoutaient, du temps qu'elle ne trouvait plus, de sa difficulté à s'arrêter.

« J'ai peur qu'on pense que je ne suis pas là pour les autres. » Elle tourna sa tasse entre ses mains. « Et puis… si je ne fais rien, est-ce qu'on aura encore envie de me voir ? »

Louise resta silencieuse un instant. « Moi, je t'ai invitée parce que j'avais envie d'être avec toi. »

Jeanne baissa les yeux. Elle avait entendu des compliments pour tant de choses qu'elle faisait. Elle prit le temps de recevoir cette phrase-là, qui ne lui demandait rien.

Aujourd'hui, je ne peux pas

Quelques jours plus tard, on lui demanda un service pour le soir même. Jeanne avait prévu de marcher, puis de rentrer tôt. Une petite soirée à elle, encore fragile dans son agenda.

Son premier mouvement fut de l'effacer. Elle sentit ses doigts préparer le « oui » habituel. Cette fois, elle posa le téléphone.

Elle prit le temps de réfléchir, puis écrivit : « Ce soir, je ne peux pas. J'espère que tu trouveras une solution. »

Après l'envoi, elle eut envie d'ajouter une excuse, de proposer autre chose, de reprendre sa réponse. Elle attendit. La gêne resta un moment. Puis elle enfila ses chaussures et sortit marcher.

Tout le monde n'a pas aimé

Certaines personnes comprirent tout de suite. D'autres insistèrent. On lui dit une fois : « Tu as changé. » La phrase lui fit mal.

Jeanne en parla avec Louise. Elle chercha aussi un espace d'accompagnement pour comprendre ce qui la poussait à s'effacer si vite, même lorsqu'elle n'en avait plus envie.

Elle apprenait à distinguer les moments où elle donnait avec plaisir de ceux où elle disait oui par peur. La différence n'était pas toujours claire.

Il lui arrivait encore d'en faire trop. Elle essayait alors de le remarquer sans se gronder. Ses besoins méritaient mieux qu'une nouvelle obligation à réussir.

Le gâteau de Louise



Le dimanche suivant, Louise arriva avec un gâteau. Jeanne avait préparé du thé. Quand elle se leva pour apporter les assiettes, son amie dit : « Je les ai vues, je m'en occupe. »

Jeanne resta sur la chaise bleue. D'abord un peu raide. Puis elle appuya son dos contre le dossier.

On lui demanda de raconter sa promenade. Elle parla d'un chien qui avait voulu emporter son écharpe et se mit à rire. Les autres aussi.

Sa tasse était encore chaude. Personne ne semblait attendre qu'elle se lève. Elle coupa une part de gâteau et la mangea jusqu'au bout.

Ses biscuits préférés

Un mercredi, Jeanne resta devant le rayon des biscuits. Cette fois, elle choisit ceux au citron. Elle se souvenait les aimer.

Il y eut d'autres petites retrouvailles. Une chanson écoutée jusqu'à la fin dans la voiture. Un appel où elle osa demander : « Tu as quelques minutes pour moi ? » Un matin sans programme, dont elle ne remplit pas immédiatement le silence.

Elle continuait à prendre soin des autres. Cela faisait partie d'elle. Mais elle cherchait une manière de le faire qui lui permette de rester présente à sa propre vie.

Certains jours, elle devait encore déplacer un sac ou une pile de linge pour s'asseoir sur sa chaise. Elle commençait à penser à lui garder une place.

Je voulais juste t’entendre.

Un soir, le téléphone sonna. Jeanne reconnut le nom de son frère. Elle pensa aussitôt à ce qu’il allait peut-être lui demander.

Il prit de ses nouvelles. Ils parlèrent quelques minutes. Puis elle demanda : « Tu avais besoin de quelque chose ? »

« Non. Je voulais juste t’entendre. »

Jeanne ne répondit pas tout de suite. Elle regarda la fenêtre, la lumière qui quittait doucement le jardin. Puis elle tira la chaise bleue et s’installa.

« Alors attends, dit-elle. Je vais te raconter ma journée. »

Elle s’assit.
La conversation pouvait prendre son temps.



Davy Roy

Psychopraticien
Praticien psychocorporel
Hypnothérapeute

En écrivant cette histoire, j'ai pensé à ces personnes qui savent si bien être présentes pour les autres qu'elles ne savent plus toujours comment demander une présence pour elles-mêmes.

J'ai envie de leur laisser cette question : « Et vous, de quoi avez-vous besoin aujourd'hui ? » Une question à accueillir sans se presser, en écoutant aussi ce que le corps et les émotions ont à nous dire.

C'est dans cet esprit que je vous accompagne : avec attention, dans le respect de votre histoire et de votre rythme, pour retrouver vos ressources et votre propre place.

Je ne suis ni médecin, ni psychologue, ni psychiatre. Mon accompagnement ne remplace pas un suivi médical ni un traitement prescrit.

HARMÉSIS

Et si on se parlait ?

Vous pouvezvenir aveccequevousvivez.
Nous prendrons le temps de vous écouter.

Davy Roy

Psychopraticien • Praticien psychocorporel

06 16 18 31 42

davyroy.psychocorporel@gmail.com

21 rue Jean Dorlac
77500 Chelles

Sur rendez-vous