

DONNEZ-MOI de l'oxygène

Nous sommes le 24 décembre au matin. Je suis tellement essouffée par cette course effrénée qu'on appelle le temps des fêtes que j'ai besoin d'un respirateur artificiel. Cette année, je n'ai rien oublié, la liste était longue et j'ai pensé à tout le monde : les collègues de bureau, mes amis, mon conjoint, mes enfants, mes parents et la belle-famille. Coïncidence, quand je fais le calcul des cadeaux que je vais offrir, j'en arrive au chiffre magique de 24.

PAR HÉLÈNE RENAUD ET MICHEL-JACQUES BERGERON

Je me sens à la fois fébrile et tendue. J'ai une drôle d'impression, comme si quelque chose allait arriver. Je suis agitée comme les enfants à l'arrivée d'une première tempête de neige. Il paraît que j'énerve tout le monde à la maison. Et par-dessus le marché, j'essuie les reproches de mon mari qui me dit : « Pourquoi en fais-tu autant ! » alors que je me dis intérieurement « Si je ne le faisais pas qui le ferait ? ». Ce n'est sûrement pas lui. Il n'a jamais contribué à l'organisation d'une seule fête de famille. C'est moi qui ai toute la charge et comme toujours l'angoisse du repas de Noël à préparer me serre le cœur; je m'entête à poursuivre la tradition de cuire cette fameuse dinde. Je voudrais tellement satisfaire ma mère et qu'elle puisse encore se dire : « Ah que je suis heureuse, toute la famille est réunie ». Et moi, pour entendre cette phrase chaque année, je tiens à peine sur mes deux jambes. Je sais que ma santé physique et mentale est hypothéquée pour les trois prochains mois, du moins jusqu'aux prochaines vacances dans le sud, où ma folie des préparatifs reprendra le dessus.

Ah, je hais Noël. En fait, ce que je hais de Noël c'est qu'il me faut prétendre que je suis heureuse, que je fasse semblant que j'ai le contrôle. Je suis comme un canard qui avance dignement pendant que personne ne voit que je pédale comme une folle en dessous de l'eau. Il faut que je démontre à tous, avec un grand sourire, que tout va bien. Si seulement, ils savaient à quel point j'ai peur et me sens inquiète. Je m'en veux de ne pas avoir la force de tout balancer et de ne pas choisir mon bien-être. J'ai tellement peur de me sentir coupable et de ne plus correspondre à l'image que l'on se fait de moi. Bien sûr aux yeux des gens, Sarah est celle qui est bonne et forte, celle qui a toujours le cœur sur la main. S'ils voyaient à quel point je me trouve faible. En fait, c'est cela qui me vide. Je vois bien que mon orgueil me conduit par le bout du nez. Ah, cette sacrée peur de déplaire, de ne pas correspondre aux attentes ! Et c'est la même chose à mon travail. J'angoisse à l'idée de ne pas être reconnue par mon patron. Cette année, c'est encore moi qui ai organisé le party de bureau. Ils disaient « Une chance que tu es là, Sarah ! Tu es irremplaçable ! » Pourtant le mois d'avant, le siège social a congédié deux de mes collègues irremplaçables.



« Bien sûr aux yeux des gens, Sarah est celle qui est bonne et forte, celle qui a toujours le cœur sur la main. S'ils voyaient à quel point je me trouve faible. En fait, c'est cela qui me vide. Je vois bien que mon orgueil me conduit par le bout du nez. Ah, cette sacrée peur de déplaire, de ne pas correspondre aux attentes ! »

Maintenant, je connais la valeur de ce qui est signifiant. Cet amour de moi-même, la santé de mon esprit, n'a pas de prix. À l'avenir, je serai capable de dire non, sans avoir peur de déplaire. J'ai appris ma leçon : il n'est pas nécessaire de souffrir pour se sentir aimé.

Tout tourne si vite dans ma tête, que j'en arrive même à me demander si mon mari n'est pas déçu de moi, malgré tous les efforts que je mets à essayer de lui plaire. Je vais jusqu'à me dire que je suis une mauvaise mère parce que je suis impatiente et parfois colérique envers mes enfants. Toute cette fatigue et toutes ces remises en question me plongent dans la confusion. Il m'arrive même de souhaiter qu'il se produise des catastrophes pour que je n'aie plus à me battre.

Et le petit Jésus là-dedans, je le rends responsable de toute ma misère. Pauvre diable! Noël, la fête du partage et de la paix; est-ce possible que je n'aie rien compris à son message ou est-ce que c'est parce que je fais à ma tête? Au fond, je me foutais de l'amour. Tout ce que je voulais c'était tout contrôler et me sentir la meilleure. Mais, maintenant que je suis à l'hôpital et qu'on m'administre de l'oxygène parce que mon cœur risque de lâcher, je ne vois plus les choses de la même manière. J'espère seulement me rendre jusqu'à Noël.

Je trouve le prix de mon orgueil très élevé. Les nombreux rôles que j'ai tenus jusqu'à maintenant, derrière les masques de la mère parfaite, de l'épouse accomplie, de l'employée performante sont tous

en train de tomber. Il ne me reste qu'un rôle, celui que je n'ai jamais interprété, celui d'une personne humaine, de celle qui s'aime et qui comprend le vrai sens du partage et de la paix. Aujourd'hui, j'ai compris où l'étoile de Bethléem voulait m'amener : à la naissance de moi-même, à l'innocence, à la beauté, à la simplicité de la vie, à l'équilibre intérieur où personne ne perd, ne se sent victime ou sacrifié. Dans ce lieu où je me trouve, à l'intérieur de moi, l'amour me satisfait pleinement et c'est la première fois de ma vie que j'ai la conviction de faire le bon choix, de me choisir. Là, je sens que je gagne vraiment. Oui, je veux vivre et vivre pleinement. Dorénavant, chaque instant sera important, je ne m'oublierai plus et tous y gagneront. Maintenant, je connais la valeur de ce qui est signifiant. Cet amour de moi-même, la santé de mon esprit, n'a pas de prix. À l'avenir, je serai capable de dire non, sans avoir peur de déplaire. J'ai appris ma leçon : il n'est pas nécessaire de souffrir pour se sentir aimé. L'infirmière m'annonce que les miens sont là! Le cadeau-surprise, le 25^e, le vrai cadeau que je m'offre à moi-même, c'est le changement de mon esprit. En y pensant bien, c'est peut-être cela que l'on appelle avoir «l'Esprit des fêtes».

Les Formations COMMEUNIQUE INC. offre les formations Parent-guide, Parent-complice, Famille-guide, Famille-complice (parents-enfants) et Famille-classe au GrandCoeur (élèves dans les écoles) aussi des conférences et des cours pour éducatrices, enseignants, intervenants, individus, organismes, équipes d'entreprises, groupes de travail partout à travers le Québec.

Voir les calendriers des événements sur le site WWW.COMMEUNIQUE.COM
450-461-2401 ou renaudhelene@commeunIQUE.com

Hélène Renaud, pédagogue, auteure et conférencière
Michel-Jacques Bergeron, auteur et formateur de formateurs

Pour en savoir plus, visitez notre site WWW.COMMEUNIQUE.COM
Aussi, vous pouvez lire tous nos autres articles dans la section CHRONIQUE



FOUR O'CLOCK

CRÉATEURS DE THÉS DEPUIS 1992



COLLECTION HIVER

Quatre nouvelles recettes
AUTHENTIQUES, INTENSES et SAVOUREUSES

RÉCHAUFFEZ VOUS EN DÉCOUVRANT CES SAVEURS UNIQUES ET MÉMORABLES

Des boîtes magnifiquement illustrées par Bruce Roberts, un artiste montréalais qui voit son art comme une mise en scène d'adultes célébrant la joie d'être un enfant, toujours avec un plein d'énergie, de spontanéité et de mouvements.

La gamme de produits Four O'clock est disponible dans les épiceries fines, les magasins d'aliments naturels ainsi que dans tous les bons magasins d'alimentation du Québec.



NOUVELLE IMAGE, MÊME BON GOÛT!
Redécouvrez vos saveurs préférées

www.transherb.com

