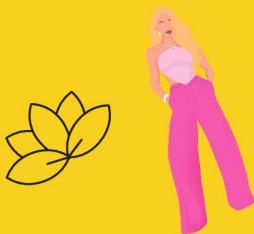


ALEXANDRINE
RICHAND



Chien Tête en bas Chien Tête en Haut *ou comment le yoga m'a sauvé la vie*



Petite
Étoile
Maison d'édition

Alexandrine Richand

Chien tête en bas, chien tête en haut

Ou comment le yoga m'a sauvé la vie

© Alexandrine Richard, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-9136-8

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À toutes celles et tous ceux qui m'ont mené sur ce chemin, avec bienveillance,
par inadvertance, par amour, par distraction...

PARTIE 1

ALPHA

« Il faut tenir à une résolution parce qu'elle est bonne,
et non parce qu'on l'a prise. »
– François de La Rochefoucauld

CHAPITRE 1

« Au fond du trou »

La vie est moche. Vraiment. Moi j'ai eu beau essayer de faire tout « comme il faut », de tout mettre en place pour effectuer le parcours de vie sans faute, il y a eu un moment où ça a dérapé. Evidemment, juste quand ne je ne m'y attendais pas. Sinon ce n'était pas drôle.

Pourtant j'avais TOUT fait depuis le début de ma vie, en fait, pour être « parfaite ». Oui oui parfaite. J'ai toujours aimé les choses bien rangées, les gens bien gentils et la vie bien ennuyeuse, en fait. Enfin, je dis ennuyeux maintenant, à l'âge adulte, au moment où je me suis rendue compte que la perfection ne m'a rien rapporté. Surtout pas le bonheur. Ça m'a rapporté de l'énervement, de l'épuisement, mais pas du tout l'épanouissement. Oui, moi, avant que ma vie s'effrite comme un vieux fond de teint desséché, j'étais une Madame Parfaite, c'était ma devise, mon but dans la vie.

Pour commencer, durant mon enfance, j'étais une gentille petite fille : discrète, « une vraie petite souris » disait la voisine dans la rue, en face, à ma mère, et c'est vrai que tout le monde disait que je trottinai partout sans qu'on me remarque. Mignonne. Un peu cucul peut-être, voire nunuche, voire éteinte, mais bon ! à cette époque-là je ne me posais pas la question de savoir de quoi je pouvais bien avoir l'air.

De bébé calme et tranquille qui « faisait-toutes-ses nuits-à-l'âge-d'un-mois » j'étais devenue petite fille sage comme une image. Personne, que ce soit les amis de mes parents ou bien ma famille, ne refusait jamais de me garder ou même de m'emmener en vacances : j'étais facile à surveiller. Plutôt obéissante, je n'aurais pas eu l'idée, un mercredi après-midi, d'escalader la fenêtre de chez Mamie, je préfèrerais discuter avec mes poupées ou faire des coloriages... Cette fenêtre qui,

même au rez de chaussée, a envoyé ma sœur direct aux urgences : le soir mes parents sont rentrés avec une petite furie de 4 ans plâtrée au bras droit. Je n'ai jamais eu non plus la passion de tyranniser toute la création animale ou Tante Josée :

— Non, Célia, lui assénait mon père, ça n'est pas parce que Tata sent bizarre qu'il faut lui tirer les cheveux, et arrête de découper les fourmis en tranche !.

Les chiens de nos grands-parents avaient si peur de ma sœur que, dès, qu'on arrivait dans la cour de leur ferme, ils se carapataient dans leur niche, l'oreille basse et la queue entre les jambes. Nos cousins, même à presque 30 ans, se souviennent encore qu'elle leur piquait tout le temps leurs frites, un fois adolescente, pendant les repas de famille pour les donner aux poules. Moi, je n'aurais jamais eu l'idée de faire ça, (par manque d'inspiration peut-être ?) C'est vrai que je n'ai jamais eu cette créativité pour inventer toutes sortes de bêtises :

— Ah viens voir, Alex, je me taille le doigt comme un crayon, c'est drôle, nan ? me disait-elle un mercredi après-midi pluvieux-ennuyeux où notre mère nous avait laissées seules à la maison.

Ou alors de courage ? Je détestais tellement me faire gronder ou simplement rabrouer que je préfèrai largement ma tranquillité d'esprit à la fièvre qui semblait s'emparer de ma sœur dès qu'elle posait un pied hors du lit le matin. Moi, j'avais bien trop peur des conséquences. Je la regardais faire, fascinée et horrifiée à la fois.

Evidemment, avec un tel caractère, j'ai évolué en adolescente paisible, c'est-à-dire que, horripiler toute ma famille avec des exigences culinaires alternant régime light, protéiné, végétarien, végétalien, et même parfois tout à la fois ou bien agacer ma mère pour des histoires de brosse à cheveux pas de la bonne couleur, bref balancer ma mauvaise humeur à la première personne qui oserait m'adresser la parole au mauvais moment (sans que personne ne puisse expliquer en quoi consiste un mauvais moment),... n'ont jamais été dans mon caractère. C'est bête, mais moi je n'avais pas de conflit avec ma mère, dont j'admirais la beauté, et je ne méprisais pas mon père, de qui je semblais avoir hérité un calme olympien en toute circonstance, et j'adorais mes professeurs au lycée : me révolter contre le monde entier n'était pas ma priorité...

Je me demandais bien pourquoi ma sœur avait toujours besoin d'en faire des tonnes, de se faire remarquer, de toujours « faire des histoires ». Je l'ai regardée

faire, de plus en plus horrifiée et nettement moins fascinée.

Et puis, enfant et adolescente, ce que je voulais, c'était plaire à... tout le monde en fait ! Je me souviens à l'école comme je n'aimais pas que mes petites copines me boudent. Je leur distribuais sans rechigner gomme sentant la pomme, crayons fluos et bonbons pétillants afin d'être sûre de leur amitié. Et avec les petits garçons, ce n'était pas mieux, je me revois en train de vouloir raisonner la tête brûlée qui était mon petit « fiancé » quand j'avais 8 ans. Mika ne voulait pas manger ses courgettes, il les avait en horreur, mais les « dames de la cantine » en avaient décidé autrement. Je le regardais résister à ces adultes, assis devant son assiette, qu'il ne faisait même pas semblant de tripoter. Du haut de ses 8 ans il les fixait sans ciller, en disant :

— Nan, je mange pas les courgettes !

Rien que d'y repenser j'en avais des frissons, tellement je trouvais son attitude rebelle. Moi il y a longtemps que je les aurais mangées, en me bouchant le nez, rien que pour avoir la paix...

Si j'ai toujours été une bonne élève, c'est d'abord pour plaire à mes professeurs, quitte à passer pour la chouchoute, ce qui n'était pas toujours facile, voire même épuisant : bonne élève, mais pas trop pour ne pas susciter les railleries des autres, j'étais parfois obligée, au collège, pour me fondre dans la masse, de faire baisser mes notes volontairement...

Puis, plus tard, avec mes premiers fiancés, je me suis efforcée d'être la petite amie sympa, mais pas trop exigeante, acceptant de les voir s'exciter pendant des heures à la console en me morfondant d'ennui dans mon coin. Je n'ai jamais rien dit non plus à la coiffeuse qui m'avait conseillé cette toute nouvelle coupe révolutionnaire qui au final me donnait l'air d'un caniche blond... À 15 ans, moi j'étais devenue une jeune fille tranquille, sans pour faire n'importe quoi, (d'autant plus qu'en tant qu'aînée on me demandait toujours de « montrer l'exemple, Alexandra »). Et c'est ce que je me suis acharnée à faire. Il est même arrivé que mes parents oublient de venir me chercher à un anniversaire chez des copines... et je n'ai rien dit, je me suis gentiment fait raccompagner par un autre parent. L'année du bac, je me souviens avoir été révisé chez une copine, pour ne pas déranger ma sœur qui était aux prises avec une puberté explosive (passer de brindillette feu follet à monstre boutonneux affublé d'un appareil dentaire fut une étape... difficile à vivre pour elle mais pour sa famille aussi... Même si

j'étais habituée à ses sautes d'humeur musicalement dissonantes (rap la nuit, musique classique le jour), j'ai béni :

1) l'arrivée d'un casque sono dans notre maison,

2) les parents de son premier fiancé qui leur laissaient toujours la maison...
Des inconscients, ces parents...

Voilà comment je commençais ma vie, donnant de moi, voulant plaire à tout prix, et je pense que c'est de là que viennent mes problèmes. Enfin, aujourd'hui je m'en rends compte, avec tout ce chemin parcouru.

Une fois adulte, avec mes enfants, je me suis transformée en jeune maman souvent débordée mais toujours calme, (du moins à l'extérieur). Hors de question pour moi de perdre patience et la face devant les envies irrépressibles de mes enfants d'acheter des « biscuiiiiiii en forme de Nounours et pas ceux aux céréales, ils sont pas bons ! ! ! au supermarché ou bien le matin avant de partir chez la nounou :

— J'aime pas Nounou Béaaaa... ! ! !

— Mais pourquoi ?

— Parce qu'elle est pas belle, elle a du poil sur les joues.

Oui, bien sûr, j'ai ressenti très souvent l'envie de planter mes charmants bambins au beau milieu d'une crise d'hystérie, voire de me joindre à leurs concerts de cris. Mais je suis restée zen. Stoïque en apparence, ne voulant pas « faire de vagues », j'ai souri aux gens qui nous regardaient, courroucés, dans la file d'attente à la caisse, et j'ai esquissé un sourire navré devant la mine vexée de Nounou Béa...

— Qu'il est coquin, ce Tom... lui ai-je sorti, en fourrant une madeleine dans la bouche de mon fils pour qu'il arrête ses protestations.

Et bien sûr, lorsque je me suis mariée, j'ai voulu avant tout « réussir » mon couple. Prête à tout pour satisfaire mon mari débutant. J'ai été une femme présente, tout en m'efforçant de ne pas être étouffante. Faisant partie du décor, en gros. Et puis, c'est bien connu, (surtout pour ma mère) les hommes n'aiment pas les femmes trop exigeantes, ni celles qui râlent tout le temps. Les casse-bonbons, quoi... Elle m'avait avertie, dès mes premiers rendez-vous amoureux, en vérifiant ma tenue et ma coiffure :

— Alexandra, pour garder un homme, il faut savoir se faire des CON-CESSIONS... m'avait-elle assuré.

— Ah...

Pourtant je ne l'avais jamais entendue dire ça à Célia qui enchaînait les conquêtes en rendant tout bonnement zinzins ses petits amis, leur faisant vivre un vrai grand-huit sentimental, et en les noyant sous de changeantes injonctions, (le lundi « j'ai besoin de toi ! » le mercredi « tu m'étouffes ! » au gré de ses humeurs changeantes comme un ciel de printemps).

Moi, toute remplie des maximes et des recommandations de ma mère, je n'ai pas voulu, pas osé en demander trop à Lucas, mon mari. C'est vrai qu'il était si gentil, si bien élevé. Mais un peu distant parfois. Ne voulant pas prendre de risques, j'ai préféré suivre les conseils de ma mère. J'ai eu peur que trop d'attentions, trop d'exigences, trop de démonstrations d'affection ne le braque, voire le fasse carrément fuir. Je ne voulais pas surtout l'« effaroucher », et je le traitais comme un animal qu'on tente d'apprivoiser, à la fois discrète et attentive, un peu comme avec un enfant, aussi. J'avais pourtant bien envie parfois de me révolter, de le brusquer, de lui balancer mes frustrations. Quand il refusait de m'adresser la parole avant 10 h le matin

— Ah, mais tu le sais je ne suis pas d'humeur le matin, Alex !

Ou bien le jour où il m'a nonchalamment balancé un planning d'entraînement solo tout droit sorti d'internet après que je lui aie demandé, naïvement qu'on partage un moment « à deux », en faisant de la course à pied. Je m'étais donc retrouvée à suer toute seule sur le chemin derrière le lotissement. Et aussi lorsque j'ai fait un gigantesque baby blues après notre deuxième enfant :

— Tu pourrais pas arrêter de lire La Team, quand même, quand tu viens me voir à la maternité ?! avais-je protesté, en pleine crises de larmes entre deux tétées.

Il m'avait alors gentiment tapoté le dos pendant 10 minutes, puis repris sa lecture. Et logiquement, ce mari, qui pourtant savait se montrer très tendre, dans l'intimité de notre lit... s'est lentement mais sûrement éloigné de moi... Je suis devenue, au fil des années, une partenaire de vie et non sa femme, une sorte de planificatrice : de vacances et de week-ends, de travaux à la maison. Nos plus grands moments de « fusion » consistaient alors à monter un meuble ou choisir notre prochaine destination pour l'été. J'étais devenue aussi la femme qui s'occupe des enfants, plutôt que la mère de ses enfants : je ne comptais plus les moments passés en trio (juste les enfants, et moi) plutôt qu'en quatuor, les fêtes de famille où Lucas venait « juste pour le dessert ». Et je ne sais pas vraiment