

MANIFESTE JOYEUX

Résistante



MANGER

RIRE

S'AIMER

DÉSObÉIR

BARBARA GRELLIER

Barbara Grellier

Résiste

Manger, rire, aimer, désobéir

© Barbara Grellier, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-0842-7

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.

**Je n'accepte plus les choses
que je ne peux pas changer,
je change les choses
que je ne veux plus accepter**

Angela Davis

Imagine...

Imagine, c'est un soir tard, autour d'une table, dans un jardin un jour de juin, près d'une cheminée en novembre, un été sous un ciel étoilé.

Il y a des verres vides et d'autres remplis, il y a du vin, du gin, une tisane pour dormir. Le cendrier est plein de mégots aux traces de rouge à lèvres que l'on remet de nouveau, après une année de masque et de confinement. Sur cette table il y a les restes d'un dîner qui s'éternise, des miettes de pain, du chocolat noir à quatre-vingt-cinq pour cent, des fraises tagada achetées en cachette, un pétard que l'on fait tourner en pouffant comme des adolescentes. On a viré les chaussures qu'on ne supporte plus et les marmots chez belle-maman, une nounou ou leur père, on a bloqué sur nos agendas cette date précieuse : soirée filles, jeudi.

On a pris le temps de se maquiller, d'enfiler ce cachemire hors de prix acheté dans l'après-midi, à la couleur si douce pour le teint et le moral. On a masqué nos cernes, coiffé nos cheveux, éteint nos téléphones. On s'est préparée comme pour un rendez-vous amoureux. Une date entre filles, un moment volé aux autres, au temps, à la vie. À ces heures qui filent plus vite que l'éclair. On les aime ces femmes, ces nanas, nos amies, nos copines, nos collègues, qu'importe le pourquoi, le comment, d'où elles viennent, qui elles sont. Elle est magique, douce, festive, cette soirée, la confidence s'est invitée, elle s'apprivoise, on la voit débarquer sur la pointe des pieds. La musique déverse un flow joyeux entre vieux tubes et nouveautés, parfois on se lève d'un bond en hurlant d'une seule voix et toutes à l'unisson nous dansons autour de cette table en bazar, vivante et bordélique, sans jugement, sans complexes, en chantant des paroles apprises il y a des siècles.

Imagine les mots murmurés, les fous rires, les discussions à bâtons rompus, les larmes aussi au détour d'une phrase, d'un regard, l'émotion à fleur de peau,

parce que là c'est trop, je ne peux plus, il va falloir que ça change, que ça bouge. Ça coince, ça grince, je manque d'air, j'étouffe les filles, je me sens vieille, moche, grosse, seule, triste, perdue.

Imagine les mains qui rassurent, les phrases qui câlinent, les partages, les clashes aussi qui claquent et rappellent à l'ordre, entre incantations divines et injonctions vicieuses.

— Bouge-toi, quitte-le, viens au yoga, arrête de fumer, change de boulot, pars, vis !

Les copines prêtes à tout, qui soutiennent, consolent, bousculent, toujours là, pour un déjeuner, une épaule, un week-end. Tu le sais toi, que ce mot sororité n'est pas un truc ressorti pour faire genre sur les réseaux, qu'il existe et se conjugue à tous les temps, autour de toi pour faire front ensemble main dans la main.

Imagine ces femmes, toi, moi, nous, ces filles à la vanille entre guerrières des temps modernes et cendrillons en carrosses électriques, qui tiennent la barre, serrent les fesses, les dents et le reste. Toujours sur le pont, à gérer, à foncer, à briller, à tomber parfois et à se relever crâneuses parce que pas le choix. Fortes, puissantes, indépendantes, mariées, divorcées, célibataires aguerries, avec ou sans enfant, étourdies par les séries télé et les contes de fées, les chansons bubble à la gomme, les magazines qui bercent d'illusions nos cerveaux emprisonnés par des images imposées comme une norme qui pique, qui gratte, qui abîme toujours plus nos idéaux, nos rêves et nos envies. On parle de mecs, forcément, les présents, les absents, les passagers, les sympas, les gentils, les tocards, les connards, on rêve toujours du prince charmant, en cachette, de cette image que l'on a peaufinée à travers les siècles, entre chevalier servant et baroudeur buriné. On parle aussi de cette fille rencontrée en soirée, qui bouleverse nos schémas et installe des papillons dans notre ventre, que l'on va revoir, et aimer peut-être. Des enfants qui grandissent, nous oublient, du frigo toujours vide, des portes qui claquent, des disputes, pour rien, pour tout, de l'homme qui ne nous regarde plus, des baisers du bout des lèvres, du sexe à la va-vite le soir après le film, parce que fatigués, parce que plus envie, mais quand même, c'était quand la dernière fois ? Il faut bien, je ne m'en souviens pas. On s'accroche, on l'aime, on voudrait encore les premières fois, le cœur qui bat, ne pas ressembler aux autres. Et puis il y a les rides là au coin des yeux, de la bouche, et les plis, les creux, ce ventre qui s'affaisse, et ces seins qui tombent comme happés par le vide.

— J'ai pris rendez-vous, personne ne le sait à part vous, j'ai vidé le PEL, dans 3 semaines, à moi des lolos bien hauts, l'air de rien.

On rêve de ce bikini fabuleux que l'on va afficher avec fierté aux prochaines vacances après des années d'une pièce déprimant. Les éclats de rire qui font mal aux joues, aller faire pipi vite, parce que le périnée, bordel, c'est plus ce que c'était. Le dernier régime, un énième, testé, qui nous a fait perdre quelques kilos, des centaines d'euros et le dernier bout d'une dignité abandonnée sans plage ni crustacés. On a tout essayé pour avoir un ventre plat et les fesses de Beyoncé, mais rien ne fonctionne comme on voudrait. Alors on refait le monde, encore un verre à la main, on rêve haut, fort, bruyant, on veut de la couleur, de la musique, que ça brille, scintille, on ne veut plus du moule, on n'est pas des quiches ! On en a marre de cette vie trop lisse où rien ne dépasse, perturbe, on veut du swing et du bling bling, comme chante Brigitte. Le bon mot, le bon geste, la bonne formule, quand tout est normé, formaté, aseptisé, bien manger, bien parler, bien penser, bien vivre, bien consommer. Être mince, heureuse, brillante, faire du yoga et baiser comme une star du porno. Être disponible, compréhensive, bienveillante, beau vernis destiné à rassurer nos egos et lustrer nos petits nombrils pour faire beau sur les réseaux.

On le sait que l'on est à deux doigts de tout envoyer valser, que ça valdingue au milieu de nulle part, de résister aux vents, aux tempêtes, aux obligations, aux injonctions, à ce bien-être sirupeux qui colle à nos sabots Vanessa Bruno comme un vieux chewing-gum croisé par hasard sur un trottoir brûlant. On veut profiter, chanter, rêver, grogner et picoler tranquille. On veut manger du pâté et l'arroser de beaujo au goulot, se prendre pour Madonna et danser sur les tables jusqu'au bout du petit jour et tant pis si l'on met une semaine à s'en remettre ! On a compté, passé quarante-cinq ans, il faut un jour de récupération par heure de sommeil en moins. C'est cher payé, mais on le vaut bien.

Faire du yoga ou du trampoline dans le jardin, de la pole dance pour se marrer, de la Zumba pour transpirer, ou ne rien faire du tout, si pas envie, bouquiner en pyjama tout le week-end et ne pas se justifier. On veut bien être à la mode, mais sans pousser mémé dans la penderie, sans être déguisée et ressembler à la voisine. Être bien dans ses fringues sans s'affamer des jours entiers, ni se faire enlever deux côtes pour rentrer dans ce pantalon sublime de la dernière marque tendance qui ne dépasse pas le 40, mais taille comme un 12 ans.

Jamais une époque n'aura été aussi contrastée. À l'heure où tout doit aller plus

vite, plus healthy, plus fashion, plus instagrammable, plus rentable, chaque seconde de ce temps si précieux utilisé à bon escient pour remplir des cases par peur du vide de nos existences.

Alors ces dîners, ces moments, ce livre que tu tiens entre tes mains, c'est comme entrer en résistance, la résistance du doux, du beau, du bon, du gourmand. C'est mettre des paillettes pour une vie plus chouette. C'est choisir un monde qui nous ressemble, lutter contre une société en surchauffe, prête à exploser. Explorer la douceur, mettre de la couleur dans nos réalités essoufflées.

Imagine un dîner gigantesque. La table est dressée, on a sorti la belle vaisselle, celle des dimanches, cachée au fond d'un placard. Les bougies sont allumées, les lumières tamisées, la terre entière est invitée.

À nous le temps de rire, de vivre, de cuisiner, de travailler, d'apprendre, d'aimer, de désobéir. Repas sur le pouce devant l'ordinateur, applications pour rencontrer l'homme de notre vie que l'on jettera en un clic lorsqu'il ne correspondra plus à nos attentes toujours plus hautes. Consommations frénétiques, changement climatique, notre quotidien est une montagne russe que l'on gravit sans filet. À la recherche quotidienne de ce petit plus qui fait vibrer et vaciller. Un meilleur poste pour un meilleur salaire, une plus grande maison, une plus grosse voiture, faire mieux que les copains ou les voisins, jusqu'à la chute vertigineuse, oubliant toute humanité pour ce plus, jamais satisfaites de ce que l'on a, jamais heureuses, jamais contentes, et surtout jamais plus insouciantes.

Aujourd'hui, nous devrions toutes pouvoir faire un métier qui nous passionne et nous permet de vivre en toute quiétude. Cela n'a rien d'utopique. Nous devrions pouvoir créer, essayer, échouer, recommencer, réussir, encore et encore, sans jugement. Entreprendre sans limites, sans barrière, innover en apportant des solutions, des réponses, sans générer plus de besoins. Protéger la nature plutôt que l'exploiter et l'épuiser.

Alors, haut les cœurs, les filles, en route pour une révolution douce, juste, sereine, une désobéissance vivante et respectueuse. Fuyons cette course infernale du paraître. Boycottons les injonctions, libérons-nous de cette performance qui maltraite nos âmes et nos corps. Glorifions le beau, le sublime, l'unique.

Depuis deux cents ans, l'être humain ne cesse de précipiter son mouvement, happé par cette course infernale allant de découverte en progrès. Nous sommes arrivées au bout de la globalisation, l'idéalisme frénétique de la technologie nous

opprime. Les machines nous sifflent comme des toutous, nous sollicitent sans fin et nous nous laissons emporter par cette avalanche de données. Cramponnées à nos écrans dès le matin, la peur de passer à côté de quelque chose nous domine. C'est une véritable crise de l'attention liée à l'accélération de notre mode de vie. Nous entrons dans cette danse sans sourciller, sans comprendre le choc lorsqu'il arrive de pleine face. On nous dit quoi faire, quoi dire, quoi porter, quoi manger et nous obéissons, dociles moutons que nous sommes, devenant nos propres bourreaux devant cette affluence de conseils.

Ces dernières années, des milliers de livres sont sortis. Les rayons de développement personnel des librairies gonflent comme un soufflé boosté à l'hélium. Comment vivre, comment manger, comment maigrir, comment, comment...

Tout le monde s'y met, de l'influenceuse au chef de cuisine, de la présentatrice télé au facteur amateur !

J'ai tout lu ou presque.

Je ne voulais pas d'un énième opus healthy, de conseils griffonnés pour plomber encore plus. Ce livre façon roman initiatique est un carnet de route pour décomplexer, résister, aimer, bousculer, déployer nos ailes et nous envoler haut, très haut dans un ciel majestueux pour toucher l'arc-en-ciel de nos vies.

Ce livre est un dîner un soir d'automne, pour papoter, pour extravaguer la vie, pour assumer nos états d'âme, nos complexes, pour s'apprivoiser, pour retrouver l'énergie, la joie furieuse de dévorer le monde. Le besoin de respirer profondément bouche et poumons grands ouverts, se dire que tout est juste, à sa place ou presque. La prendre cette place, la faire nôtre, l'inventer s'il le faut. Taper du pied, des poings, écrire ses vœux et ses envies, demander à la lune, aux étoiles, au divin, faire du grand, de l'immense, du grandiose.

Chercher le beau partout, tout le temps, embellir, fuir le laid, le triste, utiliser la couleur, les saveurs, le son, créer des souvenirs, remplir le cœur d'émotions, ne plus se contenter du peu, de l'à peu près, du peut-être, faire de nos quotidiens un film joyeux, coloré, magique, majestueux. Parce que tout est là ou presque, à portée de mains, de bras, de cœur, qu'il suffit parfois de se déplacer doucement pour choper le rayon de soleil et s'en délecter.

Chercher le bon chemin, prendre des allées de traverse, des sentiers chaotiques,

faire le tour des ronds-points, mais avancer toujours. La route est douce, la destination est à deux pas. Enfin.

Apaiser l'âme pour que le corps s'y installe avec douceur. Nourrir aussi, parce que nourrir c'est aimer, c'est soigner, c'est protéger. Savoir que l'on est au bon endroit, apaisées soudain. Continuer l'aventure, continuer de rêver aussi, parce que rêver c'est être vivante. Cheminer à pas de chat ou à saut de biche. Bousculer ces croyances qui limitent, emprisonnent et forment une barrière tellement haute qu'elle semble infranchissable. Faire les folles et ne plus se prendre au sérieux !

Il y a deux ans, j'ai dit stop. Stop à ma vie, stop à ces horaires de plus en plus fous, stop à la restauration, ce métier si passionnant, mais épuisant qui était mien depuis vingt ans. Stop aux tacles sur TripAdvisor par des clients de plus en plus exigeants, stop à cette course infernale qui laissait mon corps lessivé, fatigué, abattu, exténué. Envie d'autre chose, de faire différemment, de changer de cap, de prendre mon temps, de choisir mon rythme. Mes poumons se sont libérés d'un poids énorme le jour où j'ai signé la vente de cette affaire qui fut mon bébé pendant 8 ans. Respirer enfin. Il y a deux ans, Résiste s'est installé dans ma tête, en musique, tout d'abord où dans mon salon je chantais à tue-tête pour ne pas sombrer, pour continuer de faire, de croire, de me lever et de sourire, puis en mots dans un cahier.

RÉSISTE, un mot et mille milliards de possibilités.

C'était il y a deux ans, ma nouvelle vie a commencé...