

*Pense à moi, parle moi,
tout ira bien*



EVA TELLEZ

Eva Tellez

Pense à moi, parle moi, tout ira bien

© Eva Tellez, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-6851-3

Image générée par Librinova avec l'aide de l'Intelligence Artificielle

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.

****En mémoire****

À Patrick, qui m'a inspiré l'écriture de ce livre. Sa présence m'a tant apporté, et sa perte m'a appris tant de choses.

À mes grands-parents, qui représentent l'amour inconditionnel et la sagesse.

À Tonton Émile, dont la capacité à apprécier la beauté des choses simples m'a enseigné l'art de la contemplation. Dans un monde souvent agité, il me rappelle l'importance de ralentir, d'observer et de savourer les petites merveilles qui nous entourent.

Enfin, à Tata Yolande, qui incarne à mes yeux le courage et l'engagement. Ton combat face à la maladie est une leçon de force et de détermination. Tu as dévoué ta vie aux autres malgré les épreuves, et tu resteras à jamais un exemple de dévotion et d'amour.

Remerciements

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude à mon mari, John, et à mon fils, Sofian, pour leur soutien inconditionnel tout au long de ce parcours. Votre amour et votre encouragement ont été des piliers sur lesquels je me suis appuyée à chaque étape.

Un grand merci à ma tante Elisabeth, dont l'aide précieuse lors de la dernière correction de ce livre a été inestimable. Ta perspicacité et ton attention aux détails ont véritablement enrichi ce projet. À ma mère, je suis également reconnaissante pour tes conseils avisés, qui m'ont guidée avec sagesse et tendresse.

Je n'oublie pas ma famille et mes amis, dont la présence et l'amour illuminent ma vie. À toi qui m'as guidée lorsque j'étais perdue, à toi qui m'as souri dans la rue, et à vous tous qui êtes si uniques et merveilleux, votre gentillesse et votre soutien rendent ce monde meilleur.

Enfin, un immense merci à Librinova pour m'avoir permis de donner vie à ce livre. Votre professionnalisme et votre passion pour la littérature ont été des atouts précieux dans cette aventure.

À tous, merci du fond du cœur.

Je ne vois pas d'autre issue : que chacun de nous fasse un retour sur lui-même et extirpe et anéantisse en lui tout ce qu'il croit devoir anéantir chez les autres. Et soyons bien convaincus que le moindre atome de haine que nous ajoutons à ce monde nous le rend plus inhospitalier qu'il ne l'est déjà. Je ne crois plus que nous puissions corriger quoi que ce soit dans le monde extérieur que nous n'ayons d'abord corrigé en nous.

Etty Hillesum

1) Le choc

25 mai 2022, pays de Gex, France, 7 h 30

Des marches à perte de vue, voilà tout ce que je pouvais apercevoir à l'horizon. En Inde, sous une chaleur écrasante, je gravissais ces escaliers interminables aux côtés d'un yogi au physique émacié. L'air était lourd, chargé de l'odeur des épices et de la terre chaude, tandis que le soleil, implacable, s'accrochait au ciel azur. À mes côtés, le yogi, avec son corps frêle et ses yeux pétillants de sagesse, avançait avec une légèreté déconcertante, comme s'il flottait au-dessus des marches. Pour moi, chaque marche gravie était une épreuve. « Que diable fais-je ici ? », pensai-je.

Malgré la fatigue, je poursuivais mon ascension, encouragée par le yogi. « La montée est un voyage intérieur autant qu'extérieur », me murmura-t-il, sa voix douce se mêlant au chant des oiseaux.

Je hochai la tête, absorbant ses paroles tout en luttant contre la chaleur qui s'accrochait à ma peau. Je ressentais dans tout mon être que chaque pas me rapprochait d'une paix promise, d'un moment de répit dans ce monde palpitant et chaotique.

Enfin, j'arrivai devant une immense roche de granit, dans laquelle plusieurs grottes avaient été creusées. En ces lieux, le silence semblait s'étendre à l'infini. Le crépuscule baignait la grotte la plus proche d'une lumière dorée, transformant les murs de pierre polie en un miroir éthéré. Le yogi m'invita à entrer et à m'asseoir sur un banc en pierre, usé par les siècles. J'acceptai sans hésiter, le cœur battant d'anticipation. À l'intérieur, la lumière se faisait douce, l'air était frais, presque sacré. Je fermai les yeux un instant, laissant le calme m'envahir. Le yogi s'assit à mes côtés, son regard perdu dans le vide, comme s'il voyait au-delà des murs de pierre.

« Ici, le temps n'existe pas », dit-il finalement. Sa voix résonnait dans l'espace. « Écoute le murmure de la grotte, il te parlera. » J'ouvris les yeux pour observer les ombres qui dansaient sur les parois. Les murmures de la grotte, un mélange de vent et d'échos, semblaient me raconter des secrets oubliés. Je me laissai porter par cette atmosphère, laissant vagabonder mon esprit entre souvenirs et rêves.

Il me demanda d'observer les parois et, bientôt, des couleurs et des formes commencèrent à émerger, révélant des moments marquants de ma vie. Je revis mon départ du Sud de la France, six ans plus tôt, et ma lutte pour reconstruire ma vie dans un petit village, à la frontière suisse. Les pertes d'emplois successives ont constitué un véritable défi, m'empêchant chaque jour d'être certaine de pouvoir joindre les deux bouts. Je me revoyais élever seule mon fils atteint de dyspraxie, courir derrière lui le matin alors qu'il s'échappait, refusant d'aller à l'école.

Les souvenirs de ma rencontre avec Sean, mon tendre amour, affluèrent avec une intensité palpable. Cet homme à la force tranquille m'avait charmée dès le premier instant, malgré notre différence d'âge. Notre attraction transcendait les conventions et bouleversait le cours de ma vie. Je me revis, cinq ans en arrière, dans cet avion en direction de Zurich, le jour où tout avait commencé. Je vis les six mois de messages échangés qui avaient suivi, jusqu'à nos retrouvailles à Genève, qui avaient révélé que nos sentiments dépassaient l'amitié. C'est ainsi qu'avait commencé notre relation d'amour, unique et authentique.

Les images de tous les voyages que nous avons partagés défilèrent, mêlant moments de joie et de peine. Le confinement dû au Covid-19 avait été un moment particulier pour nous, un véritable cocon de bonheur. Je nous voyais, Diego, Sean et moi, dans notre petite bulle. Chaque instant avait renforcé nos liens : nos balades en forêt, les applaudissements pour le corps médical sur notre balcon... Ces moments de quarantaine avaient confirmé et consolidé notre couple.

Ces souvenirs me submergèrent d'émotions, à la fois de gratitude pour les expériences qui m'avaient rendue plus forte et d'appréhension face à l'incertitude de l'avenir. Intriguée, je questionnai le yogi sur ma condition, me demandant si j'étais morte. Il me rassura en affirmant que j'étais bel et bien vivante.

— Mais que fais-je ici ? répliquai-je.

— À toi de me dire ! Qu'est-ce que tu cherches ? me demanda le yogi, tournant son visage vers moi, ses yeux perçants scrutant mon âme.

J'hésitai, puis répondis avec sincérité :

— Je suppose que je cherche la paix, la compréhension de moi-même.

Le yogi sourit, d'un sourire plein de compassion.

— La paix ne se trouve pas à l'extérieur, mais en toi. Chaque pas que tu as fait pour arriver ici t'a rapprochée de cette vérité.

Il m'expliqua ensuite que le passé que j'avais aperçu représentait un carrefour de ma vie, et que mes choix m'avaient menée à ma situation actuelle. Il me mit en garde, soulignant que je me trouvais à nouveau à un carrefour ; mes décisions détermineraient mon avenir.

À mon réveil, les souvenirs de cette expérience avec le yogi continuaient de résonner en moi. Sensei, notre adorable petit chien, avait décidé qu'il était temps de commencer la journée en me réveillant avec des coups de langue sur les paupières. Il était donc trop tard pour prolonger ma nuit et interroger davantage le yogi. Après avoir consigné mon rêve dans mon carnet, je me préparai rapidement et rejoignis Sensei, qui m'attendait patiemment devant la porte d'entrée pour notre sortie matinale. De retour à la maison, je préparai une tasse de thé au jasmin et m'installai confortablement sur mon canapé. Les nuages gris annonçaient une pluie imminente.

Le doux parfum du thé au jasmin emplit la pièce, l'atmosphère semblait propice à la réflexion. Je m'enveloppai dans une couverture, le carnet ouvert sur mes genoux, relisant les notes que j'avais prises sur mon rêve. Les images du yogi, sa sagesse tranquille et ses paroles énigmatiques dansaient encore dans mon esprit. Alors que je sirotais mon thé, je me laissai emporter par ces pensées. La pluie commença à tomber doucement, les gouttes frappant le sol dans une mélodie apaisante. Sensei, fidèle, s'était blotti à mes pieds, profitant de ce moment de calme. Je caressai son pelage doux en me rappelant que, tout comme lui, je devais apprendre à savourer la simplicité de l'instant.

À midi, j'offris à Diego, mon fils de quinze ans, de lui préparer le déjeuner, mais il déclina l'invitation ; il préférait retrouver ses amis au snack du village pour un kebab. La décision de Diego de s'éloigner pour passer du temps avec ses amis me laissa d'abord un goût amer. Ce moment de partage, ce déjeuner que j'avais imaginé, s'était évaporé comme éclate une bulle de savon. Mais en y réfléchissant, je réalisai que cette indépendance qu'il commençait à revendiquer était le signe d'une adolescence en pleine effervescence. Les kebabs, les jeux en ligne, tout cela faisait partie de son monde, un monde que je devais apprendre à

respecter, même si cela signifiait parfois me retrouver seule avec mes pensées.

Sans appétit, le cœur lourd et l'esprit en désordre, je décidai de sortir prendre l'air avec Sensei. Joyeux, il trottnait à mes côtés, ignorant les tourments de son humaine. La promenade, nécessaire, n'était pas une échappatoire, mais plutôt un moment de réflexion sur les défis qui m'attendaient.

Nous longions le parc, les feuilles des arbres dansaient au gré du vent et le doux parfum du printemps emplissait l'air. Cependant, pour moi, chaque pas était une lutte contre l'angoisse. Mon fils, déscolarisé à cause de sa dyspraxie, était au centre de mes préoccupations. Je me remémorais les jours où l'école était un lieu d'apprentissage et de joie, mais la réalité avait changé. Le CNED, qui avait semblé être une solution temporaire après la pandémie, s'était transformé en un véritable casse-tête. Les leçons à la maison, d'abord pleines de promesses, étaient souvent entachées de frustration et de larmes.

Mes pensées dérivèrent vers les autres tensions qui régnaient dans ma vie personnelle. Sean, mon partenaire, avait deux fils qui peinaient à accepter notre nouvelle dynamique familiale. Les regards désapprobateurs, les silences pesants et les mots parfois durs creusaient un fossé entre nous. Je me sentais tiraillée entre mon amour pour Sean et mon désir de créer un environnement harmonieux pour mon fils. Chaque interaction avec les fils de Sean était un rappel de la complexité des relations humaines, et de la difficulté d'unir des cœurs déjà marqués par des blessures.

En continuant de marcher, je me mis à rêver d'un avenir dans lequel mon fils trouverait sa place : l'école à la maison deviendrait un espace d'épanouissement plutôt qu'un champ de bataille. J'espérais que les fils de Sean finiraient par comprendre que l'amour ne se partage pas, mais qu'il se multiplie. Dans un soupir, je me rendis compte que la vie était un chemin semé d'embûches, mais aussi de petites victoires.

Finalement, après une heure de marche, je rentrai chez moi, le cœur un peu plus léger. Sensei se précipita vers sa gamelle d'eau, avant de traîner la patte jusqu'à son panier pour se reposer. Je me rendis sur le balcon pour profiter d'une cigarette. Un magnifique papillon attira mon regard, puis virevolta autour de moi, comme pour me saluer. Après un moment à contempler cette créature, je décidai de rentrer et de m'installer confortablement sur le canapé. Je choisis sur Netflix un film sur le voyage dans le temps, un sujet qui m'inspirait.