

HÉLÈNE AUBINEAU

RÉGARDE COMME C'EST BEAU

Vu d'ici

Hélène Aubineau

Regarde comme c'est beau vu d'ici

© Hélène Aubineau, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-7647-1

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.

**“We don’t see things as they are,
we see them as we are.”
Anaïs Nin**

À mon ange gardien

Regarde comme c'est beau vu d'ici

« Certains d'entre vous le savent, j'aime écrire. Je voulais partager avec vous quelques pensées.

Nous pleurons depuis quelques jours, et aujourd'hui, un père, un fils, un frère, un beau-frère, un gendre, un parrain, un oncle, un membre de la famille, un ami, un collègue...

Je pleure mon mari, l'amour de ma vie, l'homme que je devais rencontrer, mon âme sœur, mon oxygène... Mais je continue à respirer (même si c'est parfois difficile). Alors, ça veut dire qu'il est toujours là, avec moi, avec nous, mais d'une autre façon.

La vie sans lui me semble insurmontable, sa présence physique va me manquer, va nous manquer... mais il est toujours là. Je suis sûre qu'il va nous donner la force dont nous avons tous besoin.

La vie ne tient qu'à un fil, elle a basculé ce mardi matin 17 mars 2015. Sa disparition physique est brutale, insupportable, injuste. Nous avons encore tant de choses à vivre ensemble, à partager.

Je garde précieusement tous nos moments, tout notre amour, un amour si puissant.

Nous allons avoir besoin les uns des autres, pour garder le cap. Philippe vit toujours à travers chacun de nous. Nos deux familles n'en forment désormais plus qu'une, unie et forte, par lui, pour lui.

De vous, nos amis, je ressens votre amitié, votre amour, comme une énergie bienveillante, enveloppante.

Nos perspectives changent, nos priorités aussi. Nous allons continuer à vivre de beaux instants. Garder le cap, profiter d'un sourire, d'un câlin, d'une discussion...

Chéri, je t'aime et je t'aimerai toujours.

De là où tu es, protège-nous. »

Voici le texte que j'ai écrit et lu pour la cérémonie d'enterrement de Philippe, mon mari, décédé le 27 mars 2015.

J'ai 42 ans.

Le pourquoi de ce livre

Le déclic intervient le 27 mars 2020, cinq ans, jour pour jour, après que Philippe, mon mari, se soit envolé vers le ciel. J'ai 47 ans.

Le matin, j'envoie un sms à Marina et Alexandre, les enfants de Philippe, mes beaux-enfants, que j'appelle souvent « mes enfants de cœur ».

« Coucou à tous les deux. Simplement vous dire que je pense à vous... Il y a cinq ans, j'avais très peur de vous perdre. Le lien que nous avons est très précieux pour moi. Je vous embrasse très fort. »

Marina me répond dans les cinq minutes. Je suis touchée par ce qu'elle écrit. Elle a 22 ans. Il me semble que c'est simple pour elle d'exprimer ses émotions, ce qu'elle ressent. Je suis rassurée par son message. Est-ce parce que j'ai besoin de l'être ? Je ne sais pas. Mais j'aime ce que nous partageons, j'aime cette relation.

Alexandre me répond quarante-cinq minutes plus tard. Il a 18 ans. C'est un long message et c'est quelque chose de très inhabituel chez lui. Je lis et relis les quelques lignes qu'il m'a envoyées, et je pleure. Quelle émotion ! Quelle histoire incroyable !

Leurs messages sont très touchants et ils me remplissent de bonheur. Le soir de ce 27 mars 2020, dans mon lit, je remercie pour ce lien, je remercie pour cette relation. Je suis dans une profonde gratitude pour les émotions que je vis. Je prends le temps...

Une pensée arrive : « Faire son deuil, pas pour oublier, mais parce que la vie mérite d'être vécue ». Puis, une autre : « C'est ça, mon message ; c'est ça, l'angle de mon livre : partager des morceaux de ma vie pour montrer que, malgré tout, la vie mérite d'être vécue. Le message du focus positif, ma raison d'être. » Je viens de trouver ce à quoi je dois et veux contribuer. Je bouillonne d'idées, je prends mon téléphone et, dans les notes, j'écris tout ce qui me passe par la tête, tout ce que je ne veux pas oublier.

Il y a longtemps que je voulais écrire. Quand Philippe était dans le coma, j'ai commencé à écrire pour pouvoir lui raconter à son réveil tout ce qui s'était passé. Mais la vie ne m'a pas donné cette chance...

J'ai toujours écrit, pour moi ou pour les autres, en « face à face ». J'aime

écrire, réfléchir aux mots, j'adore l'orthographe et la langue française. L'écriture fige les émotions et laisse une trace. Je ne suis pas forcément à l'aise en « tête-à-tête » (en présentiel, comme on dit aujourd'hui), alors l'écriture est mon mode d'expression. C'est celui que je choisis pour délivrer mon message.

La règle que je m'applique pour vous est de ne pas donner de leçons, surtout pas. Je vous laisse lire. Peut-être trouverez-vous des similitudes avec vos vies, des éclairages sur la façon d'appréhender les situations, des clés... Et peut-être vous direz-vous ? : « Je vis une épreuve, mais ma vie est belle malgré tout ! »

Ce livre ne tient pas lieu de thérapie pour moi : tout va bien. Il représente une envie de partager. Ma ligne de conduite est d'être authentique, sincère et transparente, dans la limite des éléments qui pourraient faire du mal à ma famille de sang et à ma famille de cœur.

C'est par le biais de mon histoire que je vous emmène découvrir peut-être des clés pour la vôtre. J'ai vraiment conscience de me dévoiler et de vous confier des choses très intimes. Marina me demandera un jour (avant la sortie du livre) : « Tu n'as pas peur que les gens sachent tout de toi ? »

C'est une question que je ne me suis pas posée. Je ne veux pas me montrer impudique ou que vous puissiez ressentir de la compassion : ce n'est absolument pas le but. Je crois que c'est en partageant ce que nous sommes sincèrement que la connexion avec l'autre peut vraiment exister.

Ce livre me permet aussi de sortir de l'ombre et vous comprendrez pourquoi à travers ces lignes...

Mon ADN

Avant de me présenter, je vous propose de commencer par les réponses de mes parents à une question que je leur ai un jour posée, séparément :

« Il t'arrive un problème conséquent, quelle est ta réaction ? »

Mon père est attaché à de grandes phrases, que je l'ai entendu dire depuis mon enfance :

— « Le pire n'est jamais sûr. »

— « La peur n'évite pas le danger. »

— « Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour. »

— « Ce qui ne te tue pas, te renforce. »

Il me les cite évidemment ce jour-là pour répondre à mon interrogation. Il part de la logique suivante : s'il y a un problème, il y a forcément une solution. Mais voici ce qu'il me répond ensuite :

— « Je garde mon calme. Je peux stresser mais je ne fais pas de fixation sur le problème. Je regarde les choses posément et je fais confiance en l'avenir parce que je sais que le temps va apporter de la sérénité. En général, je trouve plusieurs issues dans ma tête, ma réflexion mûrit, je prends le temps. Je suis convaincu qu'une personne qui vit une épreuve possède la force de la surmonter. »

Ma mère me répond instinctivement que s'il y a un problème, il y a une solution. (Ils ne se sont pas ratés ces deux-là !). Toutefois, comme elle ne sait pas trop dans quelle direction partir et qu'elle affirme que nous avons tous la capacité d'oublier les difficultés, je la replonge dans certains événements qu'elle a vécus et lui indique que nous réagissons tous de façon très différente à ce qui nous arrive. Le fait de se dire que « problème = solution » n'est, à mon avis, pas universel. Alors, avec quelques exemples, voici ce qu'elle me confie :

— « Je cherche des choses sur lesquelles je peux m'appuyer pour trouver des solutions... Des choses ou des gens. Je me dis toujours qu'il y a une possibilité de s'en sortir. Je ne pense jamais que je ne vais pas y arriver.

— Et quelles sont tes émotions ?

— Je suis très stressée à l'instant T, ça peut même être la panique ! Et ensuite je me pose et je réfléchis à mes ressources pour pouvoir m'appuyer sur elles puis me mettre en action. J'ai toujours été attentive aux gens que je rencontre, en

essayant de ne pas avoir d'*a priori*, l'idée de se laisser surprendre. Il y a des gens qui aident à grandir, des personnes-ressources. »

C'est marrant, je n'avais pas conscience de ce côté « recherche de ressources », et je lui en fais part d'ailleurs. Elle me répond alors :

— « Quand vous étiez petits, vous disiez souvent que nous n'étions jamais là [*mes parents étaient chefs d'entreprise et avaient chacun des responsabilités importantes : maman dans la banque et des associations, et papa en politique et dans la fédération arboricole*]. Par contre, vous disiez aussi que si l'un de vous avait besoin de nous, nous étions là. »

Dans mon histoire, je vais être confrontée à de grosses difficultés, à des chocs, à des drames. Je vais vous raconter comment je les ai traversés et ce que j'ai appris. Mais si j'ai voulu auparavant poser cette question à mes parents et partager avec vous leurs réponses, c'est qu'une partie de mon ADN est construite avec le leur et que ce qu'ils m'ont transmis a joué un rôle dans mon comportement, dans mes réactions.

Mes parents sont mes piliers.

« Une solution à chaque problème », c'est une partie de mon héritage...