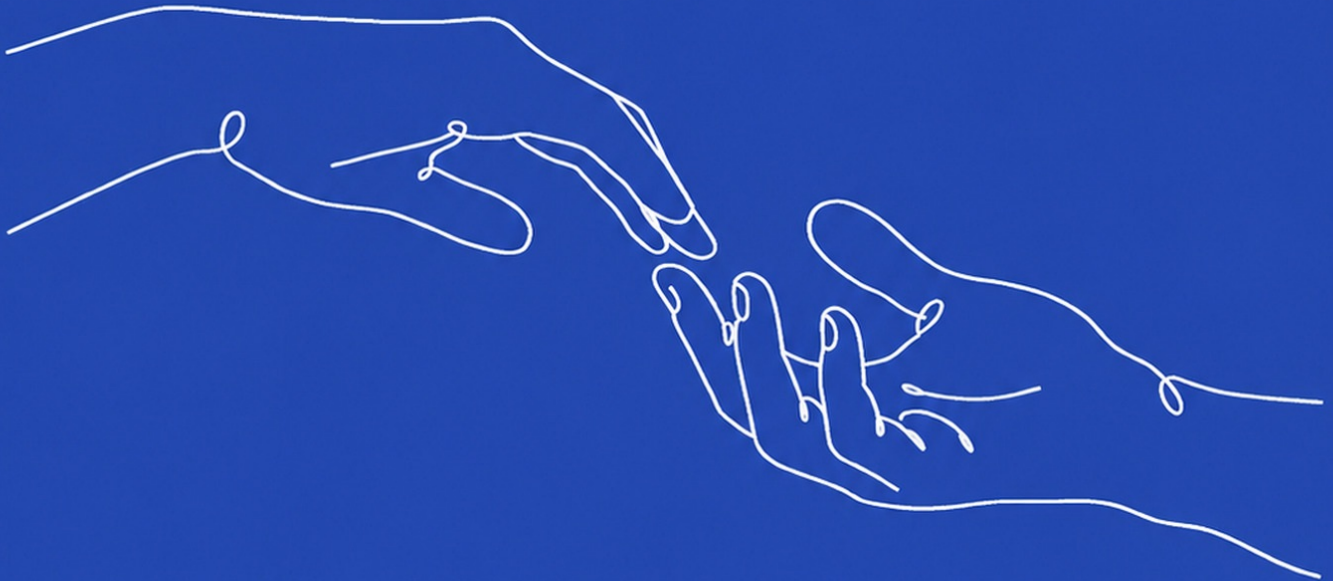


Tendre la main



Philippe Mas

Philippe Mas

Tendre la main

© Philippe Mas, 2026

ISBN numérique : 979-10-405-9340-9

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 mon fils Oscar, à mon petit-fils Georges,
et à ses futurs frères et sœurs.

Avant-propos

J'ai d'abord écrit ce livre pour mes proches.

Pour leur laisser quelque chose de simple : la vérité de mon parcours. Leur transmettre ce qui m'a construit, traversé, parfois bouleversé. Leur raconter ces gestes modestes, presque invisibles, qui, mis bout à bout, font une vie.

Puis, au fil de l'écriture, j'ai senti que ce récit pouvait peut-être aller au-delà du cercle familial. Qu'il pourrait parler à certains, résonner chez d'autres, inspirer ceux qui cherchent un chemin, doutent, tombent et se relèvent.

Je n'écris ni pour donner des leçons ni pour proposer une méthode. Je me méfie des réponses trop simples et des certitudes définitives. Ces pages sont nées simplement de ce que j'ai vécu, observé, compris parfois tardivement.

S'il s'en dégage une conviction, c'est peut-être celle-ci : le bonheur existe.

Non comme une euphorie, ni comme une accumulation de réussites ou de possessions. Je le perçois davantage comme une forme de paix intérieure, de stabilité, de cohérence avec soi-même. Une sérénité discrète qui apparaît souvent lorsque l'on cesse de vivre uniquement pour soi et que l'on met sa force, son énergie et ses ressources au service des autres.

Cela ne rend pas la vie plus facile. Aider expose. Donner coûte. Servir fatigue. Le bien ne protège ni de la souffrance ni des épreuves. Mais il offre une direction. Un axe plus solide pour traverser la vie.

Je crois que ce chemin est possible.

Il commence souvent par un geste très simple : sortir de soi pour tendre la main.

Prologue

Quand le téléphone a vibré, j'étais à Biarritz en famille.

La journée avait cette douceur du Sud-Ouest, faite de lumière et d'air salé.

Autour de la table, les cartes IGN étaient dépliées. Mon fils et sa fiancée terminaient les préparatifs du GR10, la traversée des Pyrénées qu'ils s'apprêtaient à vivre.

On parlait d'étapes, de refuges, de dénivelés.

Je me suis levé sans bruit. Je me suis éloigné.

Au téléphone, la voix du médecin a franchi la barrière du quotidien. Il hésitait. Il en avait trop dit lors des examens et il cherchait encore comment l'annoncer. Je l'ai interrompu : « C'est un cancer ? ».

Il a répondu oui. Puis il a ajouté, presque à voix basse : « Du pancréas. »

Je n'ai pas ressenti de choc violent. Pas de vertige. Pas de révolte. Peut-être le début d'un deuil. Ou une forme de nostalgie qui s'invite sans prévenir.

J'ai pensé immédiatement à eux.

Comment ne pas gâcher leur moment, leur aventure, leur joie ? Comment ne pas imposer cette vérité à ceux que j'aime ?

Mon premier réflexe a été le sang-froid et la lucidité. Ne rien laisser paraître. Gagner du temps. Ils avaient dix jours avant leur départ. Je voulais qu'ils partent légers.

Une heure après l'annonce téléphonique, nous étions ensemble à table. Ils m'ont demandé si j'avais les résultats. J'ai répondu que les médecins voulaient refaire un dernier examen, un PET-scan. Je leur mentais, en souriant, pour les préserver. Et l'idée de leur faire de la peine était plus douloureuse que le diagnostic.

En réalité, je m'y attendais.

Une semaine plus tôt, les signes étaient là. Des scanners avaient montré une anomalie. Une première biopsie n'avait pas permis de conclure, le regard des médecins avait cependant trahi leur inquiétude. Une seconde biopsie avait été programmée en urgence. Je devinais qu'ils voulaient simplement une confirmation.

Sur Internet, il suffit de taper « pancréas » pour que la vérité s'impose : ce cancer est rare et souvent fatal. J'étais donc préparé.

Quand, quelques jours plus tard, je me suis retrouvé en face du médecin, il n'y avait plus de suspense. Il m'a confirmé, les yeux dans les yeux, que l'opération et la chimiothérapie étaient nécessaires.

Je lui ai demandé si je devais l'annoncer à ma famille. Il m'a répondu qu'il était impossible de le cacher. La question n'était pas morale. Elle était pratique. Pourtant, dans ma tête, je cherchais encore une manière de les protéger.

Je m'imaginais partir à l'hôpital comme on part en voyage, sans leur dire ce qui se jouait vraiment. Il m'a arrêté : « Vous aurez besoin d'eux. Vous ne pouvez pas traverser seul cette épreuve. »

La mort fait partie de la vie, nous le savons tous. Ce jour-là, elle a cessé d'être une idée. Elle s'est tenue là, devant moi. Et, contre toute attente, j'ai ressenti une forme d'achèvement. Comme si une question ancienne trouvait enfin son point de contact avec le réel.

La suite s'est organisée avec une étrange lucidité. Une date d'opération a été fixée. Le chirurgien était calme, précis dans ses explications, apaisant.

J'ai finalement appelé mon épouse : « Je me fais opérer le 17. » Elle a immédiatement compris ce que cela signifiait. Mon fils était déjà en montagne. J'ai fini par le lui annoncer, en essayant de le rassurer. Néanmoins, il s'était déjà renseigné et connaissait les statistiques.

Une idée simple s'est alors imposée à moi avec une grande clarté. Partir à soixante ans ou à quatre-vingts ans, qu'est-ce que cela change vraiment ? À notre échelle, peu. À l'échelle de l'humanité, rien. La fin est certaine. Seul le moment est inconnu.

Dès lors, la question n'est pas de savoir si l'on va mourir. Seulement comment vivre ce qui reste, comment laisser derrière soi le moins de souffrance possible et apporter le plus de bonheur.

J'avais longtemps réfléchi à la mort. Sans fascination. Sans angoisse particulière. Cette fois, il ne s'agissait plus d'y penser. Il fallait l'accueillir.

C'était le moment de me retourner sur ma vie...



Acte I – La main fragile

Les blessures fondatrices

On ne commence jamais de rien.

Il y a toujours, au commencement, une fragilité, une faille, une exposition au monde que l'on ne choisit pas, qui nous façonne en profondeur.

Certaines blessures s'impriment en silence et deviennent au fil des années des points d'appui invisibles. C'est souvent dans cette vulnérabilité initiale que prennent racine nos premières forces.

Chapitre 1 – La faille originelle

Un foyer sans présence

Nous étions dans les années soixante, à Bordeaux, dans ce climat si particulier de bourgeoisie de province où tout semblait à sa place. Les façades étaient belles, les convenances respectées, les études valorisées, la réussite considérée comme un devoir naturel. On vivait dans des appartements ou des maisons bien tenus, on soignait son langage, ses fréquentations, son apparence. Le confort était là, parfois même une certaine élégance.

Toutefois, derrière cette tenue du monde, il manquait souvent l'essentiel.

Je suis né dans cet univers-là, dans une famille en apparence sans histoire.

Mes parents étaient absorbés par leurs propres préoccupations et leur relation n'inspirait ni l'amour ni la tendresse. Avec le recul, je dirais qu'ils formaient moins un couple qu'une association chargée d'organiser la vie domestique et l'éducation des enfants. Leur union ressemblait à un accord plus qu'à un mariage.

Dans ce type de famille, assez répandu finalement, le confort matériel peut masquer de grandes carences. On ne manque de rien en apparence, sauf parfois de l'essentiel : l'amour, l'attention, la tendresse.

La consommation remplace souvent l'élan du cœur. L'image que l'on renvoie devient une manière d'exister. On apprend très tôt à se tenir, à réussir, à correspondre aux attentes. On parle peu des émotions, de spiritualité, des vulnérabilités.

J'ai fait mes études dans l'école catholique Grand Lebrun à Bordeaux. Sans doute l'enseignement reçu et plus encore l'atmosphère religieuse ont-ils participé à mon façonnage psychologique, et spirituel, même si, à l'époque, j'étais surtout attiré par les copains et le sport.

Le christianisme était présent, surtout à travers les rites, les dogmes, les habitudes et le catéchisme. En revanche, le don, la solidarité et la détresse des plus vulnérables restaient à distance.

Malgré cela, quelque chose s'est déposé en moi. Un murmure encore indistinct.

Ma sœur avait un an de plus que moi. Nous ne jouions pas ensemble, nous

partagions peu de choses. Chacun vivait dans son coin. Cette distance n'était pas un drame ; elle s'ajoutait simplement au reste.

Très tôt, j'ai eu le sentiment de ne pas susciter beaucoup d'intérêt. Cette indifférence ne me paraissait pas anormale : un enfant ne sait pas spontanément ce qu'il peut attendre de la vie. Il se construit à partir de ce qu'il reçoit, même dans le manque. Je remarquais seulement que ma sœur faisait l'objet d'une véritable vénération de la part de ses grands-parents, tandis que j'étais tenu à l'écart des démonstrations de joie et de tendresse. Je me suis habitué à cette place périphérique.

Je pourrais dire que j'ai appris à me tenir debout dans la solitude.

Un père violent

Mon père, aveuglé par son ego, cherchait parfois à être affectueux. Son affection se mêlait trop souvent à l'autorité, à la démonstration de puissance, à cette conviction qu'un enfant doit plier pour comprendre. Chez lui, l'éducation se confondait volontiers avec le pouvoir, et parfois avec la violence. Frapper ma mère faisait partie de son langage, de sa façon d'imposer sa domination, comme si la violence était la seule manière pour lui d'exister.

J'ai passé une grande partie de mon enfance à l'analyser : écouter le ton de sa voix et deviner ses attentes. Une partie de l'enfance consiste parfois à sentir le climat avant même de sentir le monde. Je regardais, j'écoutais, je m'ajustais. Je cherchais à lui plaire, à lui procurer un peu de joie, à obtenir de lui un signe de satisfaction.

Parfois, j'y parvenais. Lorsqu'il m'approuvait, je sentais que ce n'était pas vraiment moi qu'il regardait. Il reconnaissait surtout ce qui, en moi, savait se dissoudre dans ses attentes.

Je comprends aujourd'hui à quel point cela façonne un enfant.

Je n'avais pas le droit de laisser paraître mon désarroi. Il fallait faire ce qu'on attendait de moi. Alors je me taisais.

Mon refuge fut mon lit, seul endroit suffisamment intime pour laisser déborder ce que je contenais toute la journée. Le soir, je pleurais silencieusement dans mon oreiller. Il absorbait ce que personne ne devait voir. Je craignais que mes parents ne puissent pas comprendre ma détresse, qu'ils s'éloignent encore davantage.