

*Pourquoi il est plus facile de se
mettre des bâtons dans les roues
que des ailes dans le dos*



Caroline et Pierre Frot

Pierre Frot
Caroline Frot

Pourquoi il est plus facile de se mettre des
bâtons dans les roues que des ailes dans le
dos

Un roman pour plus de confiance en soi

© Pierre Frot, Caroline Frot, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-8282-3

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.

Un exercice pour vous convaincre de lire ce livre : le cercle rouge

Ce livre peut véritablement changer votre vie !

Si vous hésitez encore à vous lancer dans sa lecture, laissez-nous vous proposer un petit exercice...

Un de ceux que Marie, l'héroïne de notre roman, utilise.

— Imaginez une situation dans laquelle vous manquez d'assurance.

— Visualisez-vous debout (ou assis, si vous préférez) au centre d'un grand cercle rouge, d'environ deux mètres de diamètre.

— Voyez ce cercle vous entourer de sa lumière rouge, intense et réconfortante. Un peu comme un projecteur sur une scène de théâtre, mais venu du sol : la lumière provient du cercle lui-même.

— Imaginez que ce cercle vous suit partout, vous enveloppe, vous protège, et vous insuffle force et assurance.

Comment vous sentez-vous après quelques minutes ?

De nombreuses études l'ont montré : La couleur rouge stimule la confiance, l'énergie et le sentiment de puissance. Et le fait de l'imaginer concentrée autour de vous renforce encore cet effet.

Sentez-vous différente ? Plus solide, plus affirmée ?

Alors imaginez ce que ce livre peut faire pour vous...

Suis-je vraiment normale ?

Nous étions assis côte à côte sur un banc du parc municipal, les derniers rayons de soleil de la journée réchauffaient doucement mon visage. Je me sentais heureuse et j'envisageais l'avenir avec optimisme. De l'autre côté du bassin, une jeune femme et deux enfants riaient en jouant avec un petit chien. Cette scène simple réveilla en moi le souvenir d'un autre moment, ici même, quelques mois plus tôt.

J'étais alors assise sur ce même banc, seule, désorientée, à bout de force. Et surtout profondément blessée. Le crépuscule tombait et la fraîcheur du soir commençait à m'envelopper, l'esprit tourmenté par de nombreuses questions. Des questions qui sommeillaient depuis longtemps dans mon subconscient et qui m'avaient submergée comme un tsunami : pourquoi n'étais-je pas capable de m'imposer et de me battre, même pour des choses très importantes pour moi ? Pourquoi certaines actions de ma vie me semblaient-elles si incroyablement difficiles ou même insurmontables, alors que pour d'autres, elles étaient si faciles, voire ludiques ?

D'aussi loin que je me souviens, ma confiance en moi avait été fragile. En cet instant de profonde détresse, elle avait complètement disparue. Je me sentais vide, inutile, une coquille abandonnée. Dans mon monde, celui d'une enseignante, je me serais donné un cinq sur vingt, et encore, par indulgence. La vérité ? Un zéro pointé. Toutes mes pensées convergeaient vers une seule question : une personne aussi peu sûre d'elle que moi pouvait-elle vraiment être normale ?

Après cette soirée cafardeuse, tout s'était pourtant passé autrement que je l'avais imaginé. Et d'une manière que je n'aurais jamais osé imaginer. Mieux.

Beaucoup mieux. Au cours de mon voyage à la rencontre de moi-même, j'avais appris tant de choses qui avaient enrichi ma vie et me rendaient aujourd'hui heureuse et équilibrée. Ce qui m'étonne encore, c'est la rapidité avec laquelle tout s'était passé.

Et, plus incroyable encore : mon critique intérieur ne s'était plus manifesté depuis bien longtemps !

PREMIÈRE PARTIE

SUIS-JE VRAIMENT NORMALE ?

La « gourde »

Il y a à peine un an et demi, je débute mon travail d'enseignante dans une école privée réputée de cette ville, qui m'était jusqu'alors totalement étrangère. À l'époque, la vie me souriait. Et puis, elle m'a tiré la langue. Ma relation avec Thomas, chez qui j'avais emménagé après avoir quitté mon emploi et ma vie d'avant, avait été brisée. Du jour au lendemain. Par lui et de manière unilatérale, bien sûr ! Notre histoire avait pourtant si bien commencé...

Nous nous étions rencontrés lors d'une séance de dédicaces d'un auteur célèbre. Dès le premier soir, nous nous étions sentis comme des âmes sœurs. Nous riions des mêmes choses, nous lisions les mêmes livres, nous avions cette impression délicieuse de nous comprendre sans effort. J'aimais lui préparer de bons repas. Je cuisinais. Il savourait. Mes repas et l'attention que je lui portais. Thomas enseignait la philosophie à l'université et travaillait, pendant son temps libre, à l'écriture d'un roman "promis à marquer son époque", disait-il. Après notre rencontre, nous avons passé de merveilleux week-ends ensemble, tantôt chez lui, tantôt chez moi, tissant peu à peu notre lien. Après quatre mois de relation à distance, il m'avait demandé d'emménager chez lui. J'étais au septième ciel, incroyablement amoureuse et très fière de moi. Je me souviens avoir appelé ma mère, toute excitée :

— Tu te rends compte, maman, il me demande de vivre chez lui, après seulement quatre mois !

Elle avait simplement répondu :

— On verra avec le temps, poussin !

Les premiers mois furent magiques. Nous passions des nuits entières à

philosopher, à refaire le monde. Allongée sur le canapé, verre de vin à la main, j'écoutais, fascinée, ses explications passionnées sur Bergson, Comte, Sartre... J'adorais apprendre de lui. Il appelait ces moments nos "cours privés" et je les savourais comme un privilège. J'avais l'impression de vivre quelque chose de rare, d'essentiel.

Puis un soir, tout à basculé.

Thomas était rentré d'une conférence, habité par des idées radicalement différentes des miennes sur la manière de passer la soirée. Mon plan prévoyait un dîner romantique aux chandelles, soigneusement préparé. Lasagnes maison, playlist romantique, bougies et robe au joli décolleté. Son plan à lui ? Mettre fin à notre relation, brutalement et définitivement... Visiblement, il avait, lui aussi, avoir soigneusement préparé la soirée. J'avais prévu une soirée magique. Il avait prévu la fin du (de mon) monde. Chacun son ambiance.

Dès le moment où la porte de l'appartement s'était refermée derrière lui, j'avais senti que quelque chose n'allait pas. Il était agité et nerveux, sous tension. Quand je lui ai demandé, comme d'habitude, s'il avait passé une bonne journée, il n'avait pas réagi.

— Dépêche-toi, Thomas, le dîner va refroidir ! Je me suis donné tant de mal, et j'ai fait l'impasse sur mes copies à corriger pour que nous passions une bonne soirée.

— Tu te donnes toujours du mal, pour tout.

Oups, que se passait-il ? Un frisson glacé a parcouru mon dos. Son ton était dur. Trop dur pour une simple remarque. Pourquoi ce reproche pour une phrase si banale ?

— Oui, je me donne volontiers du mal. Pour nous ! ai-je répondu, essayant de sauver l'ambiance.

Mais déjà, je sentais que tout m'échappait. Un mauvais pressentiment m'a envahie, rendant mes jambes molles comme du pudding. Et là, la digue a cédé et il a déversé toute sa rancœur, sans filtre.

— Oh oui, toi et tes éternels efforts ! J'en ai marre d'entendre sans cesse ton « je-fais-des-efforts-pour-nous » ! Marre de sentir ta frustration sans jamais que tu dises un mot. Je préférerais des bonnes disputes. Mais non, ton besoin

d'harmonie est trop fort. Surtout pas de vagues ! C'est une vraie addiction à l'harmonie que tu as ! Tu refuses le conflit, tu caches tout sous ton silence ! Qu'est-ce que tu cherches à obtenir avec ta stratégie de « je-garde-ma-colère-pour-moi » ? C'est quoi ta stratégie ? Faire comme si tout allait bien ? Tu n'as aucune confiance en toi et tu penses toujours à ce que tu ne peux pas ou ce que tu ne dois pas faire ! Ça me rend fou de te voir comme ça !

Je ne comprenais plus rien et je n'avais aucune réponse à lui donner. Tout était flou. Comme si ma tête était pleine de coton, sous cloche. Je restais figée, incapable de réagir.

Il a réalisé que tu es une arnaque, Marie ! Satisfaisante en façade, mais complètement inintéressante en dedans ! Jolie vitrine, rayons vides.

Ma petite voix intérieure, toujours serviable, venait de résumer la situation pour moi. Le cheerleader du désespoir.

Thomas, lui, poursuivait, impitoyable.

— Avec tes élèves, tout semble fonctionner, c'est bien pour toi, mais avec tout le reste ...

Je retenais mon souffle. Qu'allait-il encore ajouter ?

— Tu es peut-être assez bonne pour eux, ... mais pas pour moi !

Son ton n'était plus celui du reproche. C'était pire : il était agacé. Ma présence l'irritait, point final. Et il ne semblait pas savoir ce qui l'énervait le plus : le fait que la femme qui vivait avec lui se soit révélée être une arnaque, son propre manque de discernement à mon égard ou d'avoir perdu du temps avec quelqu'un comme moi.

D'une voix blanche, j'ai demandé :

— Et... qu'est-ce que tu veux faire maintenant ?

— Tu veux la paix ? Eh bien tu l'as : la paix éternelle de notre relation. Je veux rompre. J'en ai assez de toi !

Sa voix était tranchante, glaciale, déterminée. Dix-huit mois d'amour balayés en quelques minutes.

Le sol s'ouvrit sous mes pieds. J tombai dans un trou sans fond. Chute libre.

J'aurais donné cher pour pouvoir hurler quelque chose, lui prouver qu'il avait tort, mais que pouvais-je répondre à une déclaration aussi claire ? Il n'y aurait pas de discussion. Pas de deuxième chance. Rien à recoller. Juste le vide. À ses yeux, le verdict était sans appel : je n'étais pas assez bien pour lui.

Thomas avait sorti de l'armoire un grand sac de voyage.

— Je veux que tu partes. Je reviens dans deux jours. Que tout soit réglé d'ici là!

Puis, en murmurant pour lui-même :

— ... Mon Dieu, quelle... gourde !

La porte a claqué. Je suis restée plantée là, en apnée, les yeux noyés.

Assise sur le lit, seule dans l'appartement, j'essayai, une fois le premier choc passé, de penser à ce qui avait peut-être contribué à notre séparation. En y repensant, je remarquai que Thomas n'avait pas préparé son sac de voyage. Il était déjà prêt. Depuis combien de temps avait-il planifié tout cela ?

Gourde ! répéta ma voix intérieure, moqueuse et cruelle.

J'avais déjà entendu ce terme désuet de la part de Thomas. Et surtout le ton condescendant et péjoratif qu'il y mettait lorsqu'il médissait d'une femme. C'est donc ainsi qu'il me voyait.

Ma voix intérieure, toujours très loquace et au mieux de sa forme dans mes pires moments, reprit :

En quelques mois, tu es passé de la catégorie « Viens vivre avec moi ! » à « gourde » ! Pas mal ! Réfléchis, il a tout à fait raison ! Regarde-toi : tu as pris du poids et tu n'es plus aussi sexy qu'avant. Ne t'étonne pas.

Je hochai la tête intérieurement. Oui, il y avait une part de vérité dans ces paroles. Beaucoup de choses avaient changé ces derniers temps, et pas seulement mon poids. Je m'étais laissé aller. Je ne faisais plus d'effort pour m'habiller, je n'avais peut-être pas été assez séduisante et charmante.

Tu n'es qu'une arnaque ! a ajouté la voix.

Encore dans le mille. Comme il n'y avait pas de service après-vente pour les relations ratées, Thomas a fait simple : il m'a jetée. Marchandise périmée. Un