

évidence(s)

Avant-propos

« La vraie vie mise à nu... Toi mis à nu devant la douleur de la séparation. La vie de tout un chacun avec ce qu'elle a de plus dur, mais aussi de plus beau. J'étais finalement assez triste et désœuvrée à la fin. Un sentiment bizarre que j'ai parfois – mais c'est très rare – à la lecture de certains livres. J'avais envie que cela continue et l'impression que les personnages allaient me manquer. Et puis, par rapport à ce que j'ai pu vivre, moi, eh bien, ton livre m'a fait du bien, comme un médicament, comme un bonbon doux dans un contexte difficile. Et, finalement, comme ce que peut m'apporter la lecture d'ouvrages de développement personnel que je me permets quand je sombre. Je ne sais même pas trop quoi dire. C'est beau, car c'est simple, c'est la vraie vie, et c'est peut-être encore plus touchant parce que tu es un homme. Et puis, par ailleurs, dans le contexte général de ces derniers temps, ça fait du bien aussi de voir qu'il existe encore quelque part des hommes bien... »

Sophie C.

Introduction : Bienvenue à bord

Même si tout semble impossible, puisqu'elle m'a quitté aujourd'hui, je ne peux me résigner à étouffer cette intuition, cette conviction profonde qui me hante... Une petite voix qui me dit « si tu l'aimes vraiment et que tu sais être patient, ne lâche pas, ne lâche rien ».

Dans ces moments difficiles et pénibles, ce serait plus simple, comme certains te le suggèrent, de tout laisser tomber, de lâcher l'affaire et d'arrêter d'y croire. Allez, bouge et pense à l'avenir, pense aux autres femmes. Il y en a des millions sur cette planète. Alors, pourquoi elle ? Mais comment aller contre ce profond ressenti, celui qui te dit « ne les écoute pas, fais-toi confiance parce que seul toi peux savoir de quoi tu es capable. Et surtout, de quoi la vie est capable ! »

Alors, pour ne pas sombrer dans l'illogisme ou la folie douce, il reste la page blanche que l'on noircit au fil du temps qui s'écoule. Un excellent moyen d'avancer sans se faire mal, de ne pas perdre la tête et de garder l'esprit clair. Mais aussi une manière de partager avec celles et ceux qui ont vécu ou qui vivront une telle situation de leur dire : « NON, tu n'es pas fou ! Tu es juste amoureux, et ce n'est pas sale ! Alors, garde le cap et, quoi qu'il arrive, tiens bon, mousaillon. Le voyage s'annonce parfois mouvementé, houleux, voire périlleux. Mais si tu le veux, le trajet ne peut être que positif et beau. Parce que, comme disait Mark Twain, "ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait !" »

Pourtant, jamais je n'aurais imaginé passer le cap, franchir la ligne et coucher sur le papier cette tranche de ma vie sombre et lu-

mineuse à la fois. Jamais je n'aurais imaginé ressentir une profonde satisfaction à courir dix kilomètres trois fois par semaine. L'esprit peut parfois se surprendre lui-même et être là où on ne l'attend pas. Et c'est justement ça qui est magique, magnifique, passionnant et, en même temps, terrifiant. L'imprévisibilité de l'être humain contrairement à la machine. Loin de l'esprit binaire et carré, l'inconscient peut aussi dérouter, effrayer, paralyser, faire fuir ou attirer. Une aventure qui ne laisse pas indifférent et qui intrigue.

Et puis, la meilleure manière de savoir, d'être sûr, c'est de le vivre, de le faire, de le tester. Et comme le disait le physicien danois Niels Bohr, « la prédiction est un exercice très compliqué, spécialement quand elle concerne le futur ». On ne peut plus cartésien. Encore plus terre-à-terre, ce proverbe qui dit : « Si tu veux connaître le temps qu'il fera demain, attends demain. » Autant de raisons pour s'aventurer dans l'inconnu et de le vivre, de le voir, de le transpirer. Avec une seule certitude : celle de ne pas savoir et de découvrir au fur et à mesure. Une intrigue que j'ai décidé de partager, quoi qu'il arrive. En toute franchise et sincérité.

Alors, pour toutes ces raisons, bienvenue dans ma tête, bienvenue dans mes pensées.

Bienvenue à bord !

JOUR 01 // 25 MAI : *GROUND ZERO*

Cette fois, elle est partie pour de bon. En tout cas, Mila a emporté ses affaires, sa commode, ses effets personnels. Toute sa vie dans un petit camion, en direction de sa colocation. Passer de cent mètres carrés à dix, c'est sûr, ça change. Mais passer de couple à *single*, c'est aussi un sacré parpaing à digérer. Malgré toute la peine entassée, j'avais décidé de ne pas attendre ce samedi matin pour l'aider à faire ses bagages. La veille, j'avais pris l'initiative de commencer à regrouper certaines de ses affaires pour apporter ma pierre à ce nouvel édifice auquel je n'appartiendrai même pas. Une manière pour moi de vivre par procuration ce nouvel élan, cette nouvelle vie dont je ne ferai pas partie.

Un déchirement, me direz-vous ? Pour être honnête, je le pensais. Et puis, au final, une démarche que je ne regrette pas. Une initiative qui, à défaut de toutes celles que je n'ai pas su prendre durant notre relation, m'a permis de moins souffrir de ce départ. Je prenais enfin le contrôle de quelque chose qui concernait encore, pour quelques heures, notre vie commune. Une mince victoire sur mon subconscient qui, à tout moment, peut sournoisement reprendre le contrôle et m'envahir de mélancolie. Alors, je résiste et je profite de ce moment, somme toute agréable, même si déchirant.

Une fois le camion chargé, je propose à Mila de rester manger avec nous. Elle me dit : « Oui, avec plaisir ! » Une phrase que j'entends encore résonner comme le gong tibétain qui appelle à la communion. Je prépare alors une salade lyonnaise pour tous et déguste ces instants avec un plaisir presque déplacé. Nous allons manger à table, ensemble, comme avant. Une fois les assiettes prêtes, nous nous installons, avec la subtilité féminine de ne pas avoir respecté les places habituelles. « J'ai fait exprès, pour changer », me dit-elle. Pas grave, nous sommes à la même table et nous partageons un repas, un moment privilégié.

Une fois ce déjeuner englouti, petite pause sur la terrasse, au soleil. Un temps magnifique en total décalage avec la météo de mon esprit. Mais, profitons-en, puisque nous en avons l'occasion. Figeons ce moment et gardons-le précieusement dans un coin de notre tête. Comme un anti-dépresseur naturel à utiliser dès que la tempête pointera le bout de son nez. On échange, on discute. Elle me parle de sa mère qui lui a demandé de ses nouvelles. Et vient le moment où mes deux filles lui disent au revoir. De longues embrassades qui n'auraient même pas été imaginables trois ans auparavant. Au moins une satisfaction : celle d'une vraie complicité entre une femme et deux jeunes filles qui ne sont pas sorties de son ventre, mais qu'elle a su apprivoiser avec le temps. Ce temps ami et ennemi à la fois.

Et puis, quatorze heures ! Il est temps pour Mila de repartir. Le rendez-vous à sa coloc avec mes deux beaux-frères est fixé à quatorze heures trente. Elle doit donc décoller avec son camion, chargé à bloc. Un dernier contrôle dans la maison pour voir si rien ne manque à l'appel. Et puis, le moment fatidique. L'au revoir qui n'est pas un adieu. Nous nous sommes juré de ne pas perdre le fil, de nous revoir et de passer de bons moments ensemble, comme de bons amis. D'ailleurs, elle doit repasser jeudi ou très vite pour récupérer encore quelques bricoles. Il est donc temps de la laisser filer vers sa nouvelle vie. Un départ en douceur, une dernière accolade avec ma main plaquée tendrement dans le bas de son dos. Elle monte dans le camion, ferme la porte, met sa ceinture et démarre. La fenêtre s'ouvre, elle me fait un signe de la main et s'éloigne de la barrière de la maison. Cette fois, elle est vraiment partie. Et même si dans ma tête, je ne perds pas ce fil qui me rattache à elle, je sais qu'à partir de maintenant, au quotidien, il va falloir tout recommencer !

JOUR 02 // 26 MAI : *FLASH-BACK*

Après avoir passé la soirée avec les enfants autour d'une belle assiette de makis faits maison, la nuit fut courte, mais suffisante pour être en forme et aller courir. Debout à sept heures, le temps d'enfiler mes affaires, d'engloutir une tasse de thé et me voilà parti pour dix kilomètres. Un rituel qui pourtant n'en était pas un, il y a encore deux mois. C'est lors d'un séjour professionnel, à l'autre bout du monde, que je me suis mis à courir. Un peu comme Forest Gump, je me suis levé un matin, à quatre heures trente, avant que ma journée de travail commence et je suis allé transpirer sur la plage, le long de l'océan Indien. Un paysage idyllique avec un soleil levant et un horizon inspirant. C'est dans ce décor magique que ma descente aux enfers a commencé.

En mars, Mila s'était inscrite à un raid sportif exclusivement féminin avec sa petite sœur et sa meilleure amie. Moi, c'était déjà mon quatrième raid en tant que journaliste. Depuis deux ans, j'y réalise les interviews de toutes les concurrentes pour l'événement. C'est moi qui lui avais parlé de cette course et qui l'avais motivée à la faire. Une édition qui n'allait pas être la même que les trois précédentes. Avant de partir, ma chérie m'avait déjà exprimé le fait qu'elle voulait me quitter. Moi, j'avais mis cela sur le bénéfice du doute. Je lui avais dit que l'on en reparlerait en rentrant. En attendant, le contrat était clair : nous ne partions pas au Sri Lanka en couple, pour respecter les règles de l'organisation, mais aussi parce qu'elle le voulait. J'avais accepté, sans sourciller, mais sans évaluer les dommages que j'allais subir sur place.

Pendant six jours, la femme que j'estimais être celle du reste de ma vie n'a été qu'une concurrente parmi toutes et n'a démontré aucun signe d'amour, d'affection ou de tendresse à mon égard. Elle avait déjà pris le large et ne vivait cette compétition que pour elle. Le NOUS avait disparu et je ressentais un vide terrible et assourdissant qui m'a fait plonger vraiment très profond. J'ai su à ce

moment précis ce que signifie toucher le fond. Alors, pour réagir et ne pas me laisser couler, j'ai décidé de chausser mes baskets et de courir pour oublier, pour me motiver, mais pour aussi me reprendre en main physiquement et lui démontrer que j'étais capable de rebondir par amour. Et tous les matins, sans exception, je suis allé courir. Toujours le même rituel. Avec, en plus, chaque après-midi, une séance d'une heure dans la salle de sport de l'hôtel pour transpirer encore et encore et avancer, perdre ce poids qui m'engourdissait et que j'avais envie de faire disparaître. Je voulais qu'elle me trouve beau et qu'elle arrête de douter. Parce que mon amour était suffisamment fort et puissant, à mes yeux, pour ne pas la perdre. Nous avions décidé d'avoir un ou plusieurs enfants ensemble et je ne pouvais pas imaginer que tous les projets que nous avions échafaudés puissent tomber à l'eau, comme ça.

À chaque jour sa peine, et quelle peine ! Chaque fois qu'elle franchissait la ligne d'arrivée et qu'elle avançait un peu plus vers la victoire, sa victoire, moi je vivais ma défaite, elle aussi de plus en plus grande. Impossible de l'enlacer, de la serrer fort pour l'embrasser et de la féliciter comme n'importe quel amoureux qui se respecte peut le faire. Mes larmes coulaient, mais à l'intérieur. De vraies chutes du Niagara qui n'en finissaient pas. Alors, pour ne pas tout contenir, lorsque je me retrouvais seul dans ma chambre, je pleurais à chaudes larmes et je me persuadais que tout n'était pas fini. Et puis, nous devons partir, ensemble, deux jours à La Clusaz, dans notre « *love spot* », notre refuge amoureux, juste après le raid. Chaque jour qui s'écoulait, je me réfugiais et je me raccrochais à cette image, à cette idée. Une fois ce pari, ce défi relevé, un moment important pour Mila qui lui permettrait de se prouver qu'elle pouvait repousser ses limites, d'avancer sans avoir peur de l'avenir, d'être plus forte face aux difficultés, nous allions pouvoir faire le point et repartir sur des bases claires et nouvelles. Malheureusement, je n'avais pas encore compris que ce n'était pas le début d'une nouvelle histoire, mais la mort de son amour.

JOUR 03 // 27 MAI : LA VIE CONTINUE...

Déjà quarante-huit heures que Mila a quitté la maison avec ses meubles et presque toutes ses affaires. La nuit n'a pas été forcément apaisée, mais j'ai réussi à fermer l'œil et à dormir. J'avais mis mon réveil à sept heures, mais j'ai ouvert l'œil dès six heures trente. Je décide donc de me lever, de m'habiller, d'ouvrir la fenêtre de la chambre et d'aller dans le salon. Là, Plume, la chatte de la maison, miaule déjà et réclame à manger. Je cède et lui donne sa ration d'une demi-cuillère de croquettes. Mila m'avait dit : « Il faut éviter qu'elle devienne trop grosse. Donc, une petite dose suffit. » Comme chaque matin, je prépare ma capsule de thé marocain, et c'est parti ! En attendant, comme je ne vais pas courir ce matin, je commence ma première série de vingt pompes. L'occasion de garder la forme et de m'entretenir. Surtout de stabiliser ma perte de poids : douze kilos en sept semaines. C'est énorme, mais en même temps, ça fait partie de mes nouveaux objectifs. Tout comme déménager d'ici la fin de l'année pour retourner sur Lyon. Depuis que j'ai pris la décision, ça me hante et j'ai hâte.

Une fois le thé coulé, je l'avale et je passe à ma deuxième série de vingt pompes. Puis, une troisième série pour boucler ma séance de sport matinale. Puis, je me mets devant mon ordinateur pour faire ce que j'avais prévu dans la matinée. Déclarer mes impôts, renvoyer les documents à mon comptable pour faire le bilan de ma société, boucler le montage de chroniques pour une radio. Bref, j'ai du pain sur la planche. Mais ça va le faire et surtout, ça m'occupe l'esprit. Et ça, c'est bien ! Ne pas penser et surtout ne pas laisser l'esprit prendre le dessus et divaguer. Ne pas faire remonter la peine et la tristesse qui sont latentes. Un sentiment que je fuis et que je ne veux pas dominant. Et à ce moment précis, je prends conscience du calvaire que vivent les personnes dépressives, mal dans leur peau. Affreux, douloureux, inhumain. Des

ressentis que j'ai connus deux mois auparavant à l'autre bout du monde. Un endroit digne d'un film romantique. Un endroit qui, pour moi, est synonyme de mauvais souvenir, d'enfer.

La matinée passe et je commence à me dire que je dois remplir ma journée pour éviter de ruminer et de rester enfermé chez moi. Hier midi, j'ai déposé les enfants chez leur mère et cette semaine, je suis donc seul dans une maison de cent mètres carrés. Autant dire que c'est une prison dorée qu'il faut fuir et qu'il faut garder simplement pour dormir. Je décide donc d'aller au cinéma. Et même si j'y suis déjà allé hier pour voir *Douleur et Gloire*, le dernier Pedro Almodovar, tout un programme, cette fois, je choisis un film un peu plus musclé, un peu plus brutal. Question de se secouer les neurones. Ce sera *John Wick III*, avec Keanu Reeves. La séance est dans quatre heures. Il va falloir s'occuper.

Et puis, vient le moment d'y aller. Au moment où je choisis de décoller, mon portable sonne. C'est Mila. Surpris et ravi, je me demande pourquoi elle m'appelle. Je me suis promis de ne pas l'appeler et d'arrêter de lui envoyer des messages. Question de la laisser tranquille, mais aussi de me faire oublier. Peut-être qu'à force, je pourrais lui manquer ? Je décroche et j'entends sa voix légèrement enrouée et suave qui me dit : « Coucou, ça va ? » Interloqué, je lui réponds spontanément : « Oui, ça va, et toi ? » D'une banalité sordide, mais je suis heureux de l'entendre seulement quarante-huit heures après qu'elle est partie. Nous échangeons sur des sujets plutôt pratiques et matériels. La conversation dure moins de cinq minutes et se solde par un : « Bon ben, bisous, et je te tiens au courant pour jeudi. Ciao-ciao. » En raccrochant, je me surprends à esquisser un large sourire jusqu'aux oreilles. C'est elle qui m'a appelé. Une satisfaction qui vaut ce qu'elle vaut, mais qui, moi, me réjouit. Mais il ne faut pas trop traîner, la séance commence dans quarante-cinq minutes et j'ai trente minutes de route. Après ce moment de douceur, allons prendre une bonne dose d'adrénaline et de testostérone dans une salle obscure. Après tout, la vie continue...

JOUR 04 // 28 MAI : SEUL AU MONDE

Ce soir, je vais me coucher comme je me suis levé ce matin : seul ! Une solitude qui me pèse déjà. Mila n'est plus là, à mes côtés, au lever, au coucher, à table, dans le canapé. Une absence lourde qui s'ajoute à ma douleur, à mon sentiment profond de tristesse. Un manque indélébile qui rappelle à chaque instant ce moment fatidique et inextricable de son départ. Je m'efforce de me dire que je ne suis pas seul, que je suis entouré, que j'ai mes trois enfants qui m'aiment et qui pensent à moi. Mais ça n'enlève en rien cette peine que je ne connaissais pas auparavant et qui est une première pour moi. Une équation à plusieurs inconnues que je ne résoudrai peut-être jamais. Essayer de comprendre, d'analyser pour ne pas rester dans ce cul-de-sac intellectuel, cette impasse émotionnelle, affective. Pourquoi moi ?

Et puis, ce sentiment de solitude est accentué par le comportement des personnes qui m'entourent. Je ne parle pas de mes enfants, je parle de toutes ces personnes qui, un jour, se sont greffées de manière automatique dans ma vie. Toutes ces personnes qui font partie de sa vie et qui font également partie de mon univers. Un univers quelque peu malmené en ce moment, mais que je souhaite préserver pour ne pas perdre le fil. S'il y a des visages que je n'ai plus envie de voir ou de fréquenter, tellement la déception est immense, d'autres restent pour moi indispensables, uniques et intrinsèques à mon quotidien. Elles sont peu nombreuses, ces personnes qui savent faire la part de choses et qui osent dépasser la simple ligne tracée au sol, comme pour délimiter un pré carré totalement futile et sans utilité. Je parle de ce sentiment partagé que peuvent avoir certaines et certains à se dire : « Mais c'est elle, mon amie / c'est lui, mon pote. Alors, pourquoi je garderais contact avec l'autre ? », désigné-e comme une bête de foire, un-e intrus-e, une chose gênante. En oubliant tous ces bons moments partagés, ces fous rires éclatants et

non calculés, ses longs moments d'échange parfois pour justement écouter la peine, le chagrin de l'autre.

Dans ces moments-là, précisément, un vide sidéral s'empare de nous et nous entraîne dans une peine profonde qui peut vite se transformer en une colère, une rage noire et l'envie de leur dire leurs quatre vérités. Comme pour expulser le pus d'un furoncle qui aurait mal poussé. Balancer son fiel et n'épargner rien ni personne. Mais je sais que ce n'est pas la solution. Et je l'aime. Alors, à quoi bon rajouter de la douleur à la douleur, du pathétique au gâchis. Non, je ne tomberai pas dans cette facilité-là parce que je sais que j'ai raison et que mes sentiments, beaux et sincères, sont beaucoup plus forts que toute cette merde qui parfois envahit mon esprit. Mon cœur est là pour rattraper mon cerveau qui parfois part en vrille et ne veut en faire qu'à sa tête. Je ne dois pas céder à la tentation du vil, du méchant, du pervers, du facile, du nul. Je dois garder la tête haute et le cœur vaillant. Tel le chevalier qui sait qu'il doit tout faire pour ne pas flancher ou tomber de sa monture.

Les minutes, les heures passent, et ce sentiment de solitude s'estompe, se cache, se dissimule au gré de sentiments plus forts. L'amour, la volonté, la loyauté, l'envie, le plaisir, le bonheur. Ce bonheur dont la clé pour moi reste l'amour. Cet amour indescriptible et tellement fort. Un amour qui fait partie de moi comme toutes les molécules qui composent chaque parcelle de mon corps. Je sais, je sens, je ressens cet amour au plus profond de moi et je sais que ce combat qui ne fait que commencer ne doit pas se terminer en K.-O. debout. Alors, il faut tenir, se battre, défier. Et puis, tenir encore et ne jamais flancher. Ou presque. Parce que nous ne sommes que des êtres humains et pas des machines. C'est ce qu'elle me répétait souvent. Et moi, je ne comprenais pas. Aujourd'hui, les rôles sont inversés. Je le sais et j'en suis persuadé, mais j'ai la sensation que c'est elle qui ne le sait plus ou qui l'a oublié. Ce n'est pas grave puisqu'un jour ou l'autre, elle s'en rendra compte et elle aura le déclic. Enfin, je le souhaite.

JOUR 05 // 29 MAI : UN JOUR DE PLUS !

Même rengaine ! Parfois, j'ai la sensation d'être dans le film avec Bill Murray, *Un jour sans fin*. Sauf que moi, je ne suis pas à la Fête de la Marmotte et nous ne sommes pas en hiver. Je n'imagine même pas vivre la même situation dans le froid et la nuit qui tombe tôt. Cela n'empêche que ce sentiment d'injustice me colle aux basques. J'ai sans cesse cette question qui me torture l'esprit. Mais pourquoi moi ? Alors que d'autres le mériteraient certainement mille fois plus. Cela fait partie des questions qu'il faut arrêter de se poser. Ça ne sert à rien ou peut-être juste à me miner et à me mettre six pieds sous terre. Donc, ce matin, je me suis levé avec la ferme intention d'aller courir. Et surprise... je suis allé courir. C'est fou, non ?

Et une fois de plus, j'ai réussi à faire mes dix kilomètres, avec une petite variante. Pas d'aller-retour sur le même trajet, mais une petite boucle supplémentaire pour pousser un peu la machine. Et pour ça, je l'ai poussée un peu plus que d'habitude. Comme quoi, les jours se suivent et ne se ressemblent pas tout à fait. Une fois rentré, je me suis assis devant mon entrée, avec mon thé Marroco et j'ai écouté un peu de musique. Cette musique qui ne me quitte plus. Tout comme cette cigarette que je me suis mis à fumer. En temps normal, je ne suis pas fumeur, juste occasionnel. Mais depuis quelques jours, je ressens le besoin d'allumer une cigarette et de la fumer jusqu'au mégot. Certainement un besoin inconscient... ou alors une faiblesse. Vu la barre que je me fixe, il est normal d'avoir une ou deux faiblesses. Mais une chose est sûre, ce ne sera pas les mêmes. Celles qui m'ont coûté le désamour de ma chérie. Faiblesse, attentisme, fainéantise affective : DEHORS !

Et puis, ce matin, je me suis calé une petite sortie. Une visite chez David. Ce mec, je l'ai connu dans un salon de barbier lyonnais. Pas vu depuis au moins deux ans, je sais qu'il a passé des moments pas cool dans sa vie et qu'aujourd'hui, il a rééquilibré la

bulle. Heureux, marié, papa d'un petit bébé et isolé dans le Beaujolais. Il y a pire comme destinée. Il a accepté de me tailler la barbe, chez lui, à domicile. Et j'ai dit OUI !!! Donc, départ vers neuf heures trente et direction le Beaujolais profond pour un moment qui s'annonce génial. Encore un de plus qui m'évite de broyer du noir. Arrivé chez lui, comme je le pressentais, je le trouve génial, égal à lui-même. On papote et vient le moment de la coupe. Là aussi, pas déçu du tout. Il n'a pas perdu son coup de main et son savoir-faire. Résultat : beau gosse et fringant. Au moins dix ans de moins. On repapote, et je salue sa femme. Je m'éclipse pour retrouver ma maison, mon chez-moi. Eh oui, mon chez-moi à moi, tout seul. Ça fait quand même bizarre et mal de me dire ça. Là où certains jubileraient, moi je sombre.

Et puis, cet après-midi, il y a la visite de l'anesthésiste pour l'opération de ma fille. Le 14 juin, elle passe sur le billard pour une ligamentoplastie. Une opération bénigne, mais elle flippe. Mais je lui ai dit : « Crois-moi, ça va bien se passer. » Je la rassure comme je peux. Et je sais qu'elle a confiance en moi. Alors, je la rassure. C'est le rôle d'un père, non ? Une fois la visite bouclée, je la redépose chez sa maman. J'explique rapidement, je fais le compte rendu pour les éléments à fournir et la suite des opérations. Et puis, je file. Ce soir, je sors. Je vais rendre visite à un autre gars que je n'ai pas vu depuis longtemps. Il tient un restaurant où il fait des burgers asiatiques. Et puis, j'ai prévu aussi de faire un saut à l'Ambassade. Une boîte de nuit lyonnaise, oui, pas n'importe laquelle. Notre Q.G., à ma chérie et moi. Cette même boîte où nous sommes allés boire notre dernier verre ensemble. Un moment étrange, bizarre, hors du temps. Là-bas, personne n'y croit, à notre rupture. Mais pourtant, cette fois, elle est bien partie.

Une chose est certaine, c'est que je ne peux pas rester enfermé seul, dans cette maison, qui me sort par les yeux. Je veux déménager à la fin de l'année. Et je le ferai. Pour faire en sorte que les jours qui se suivent se ressemblent un peu moins.

JOUR 06 // 30 MAI : GUEULE DE BOIS

Ce matin, le réveil fait mal à la tête. Comme je l'avais prévu, je suis sorti pour me laver l'esprit. Une escapade nocturne qui m'a entraîné jusqu'au petit matin. Et la première chose que j'ai faite, comme chaque fois que nous sortions avec Mila, c'est de recompter le nombre de verres bus lors de mes pérégrinations de noctambule. Et si j'ai un peu mal aux cheveux ce matin, c'est parce que le nombre de consommations englouties dépasse le cap des dix. Pas de gloriole ni de honte, juste l'envie de lessiver les idées noires qui parfois hantent mes pensées. Et je dois dire que c'est plutôt réussi.

Mais il faut que je m'active, parce que Mila doit passer pour récupérer les quelques affaires qui restent. Ni une ni deux, je me fais couler un thé et je saute dans ma douche. En commençant ma journée à treize heures, forcément, les heures défilent. Et puis, il faut que je prépare mon sac pour Paris. Là aussi, j'ai décidé il y a trois jours de faire un saut à la capitale pour bouger et ne pas rester seul. Mais avant de prendre mon train en fin d'après-midi, il va encore falloir voir celle que j'aime rassembler et récupérer ses bibelots, sa vaisselle et ses documents. Mais c'est le passage obligé pour avancer et ne pas rester collé sur cette décision que j'ai du mal à digérer.

Vite, je prends la voiture et je vais au supermarché situé à cinq minutes de la maison pour m'acheter de quoi manger. Il me faut quelque chose de consistant et de compact pour absorber l'alcool que j'ai encore dans le bide. Mon choix est vite fait au rayon frais et je décide de prendre un sandwich triangle poulet-mayonnaise. De quoi bien me caler et être d'aplomb pour cette visite douloureuse. Une fois rentré, j'envisage de faire un petit coup de ménage, question de ne pas laisser la maison sale pendant mon séjour parisien, mais aussi pour accueillir Mila. Tout juste le temps de passer l'aspirateur, de faire les poussières et de ranger, la miss pointe le bout de son nez et entre. Elle me fait la bise et me demande comment je vais. La réponse à cette question semble évi-

dente. Je vais comme un homme qui vient de se faire larguer par la femme du reste de sa vie. Donc, pas terrible. Mais bon, je ne m'étale pas et je réponds que ça va. À peine son sac posé sur la table, elle s'active et commence à réunir toutes ses affaires dans le salon. Méthodique et consciencieuse, Mila scanne chaque pièce pour ne rien oublier. Elle me demande si elle peut faire tourner une machine, je lui réponds qu'il n'y pas de problème. Même si je sais que le Cyril d'aujourd'hui n'est plus le même, il y a des bases dont on ne se débarrasse jamais, comme le respect et l'empathie.

Une heure s'est écoulée et il est temps de tout charger dans la voiture de sa petite sœur où elle a habité ces dernières semaines. Comme je lui avais demandé la veille, Mila va me déposer à Lyon pour que j'aille prendre mon train. L'occasion aussi de partager un trajet ensemble. C'est con, mais chaque moment que je peux grappiller est un vrai plaisir, comme une petite perfusion d'amour en intraveineuse qui me donne le courage d'aller de l'avant. Et puis, ça y est, nous partons. Un trajet qui semble une éternité et durant lequel les mots ne fusent pas. Je sens cette distance qui me blesse et que je n'arrive pas à apprivoiser. Une distance qui j'espère ne restera pas éternellement. Je sais qu'il va falloir un peu de temps avant que nous puissions passer des moments agréables et détendus. Du temps, encore du temps et toujours du temps. Un paramètre que j'aimerais bien contrôler pour pouvoir passer directement à l'étape suivante.

Nous arrivons à proximité de l'arrêt du bus qui me mènera jusqu'à la gare. Nous descendons de la voiture et nous nous disons au revoir. Comme ce fameux samedi où elle est partie, je passe ma main derrière son dos et je l'embrasse tendrement et longuement sur la joue. Un moment que je garde dans ma tête et qui m'aide à accepter l'inacceptable. Je la vois s'éloigner en me faisant un geste de la main. Je lui réponds spontanément avec un large sourire. Je l'aime encore...

JOUR 07 // 31 MAI : CHANGER D' AIR

Hier, je suis arrivé à Paris. J'ai pris mon billet trois jours avant pour venir voir une amie. En ce moment, j'ai conscience que j'agis spontanément et que je fais en sorte de ne pas trop réfléchir. Je vis à l'envie. Et ça fait du bien. C'est comme ça que j'aurais dû vivre depuis le début. Mais bon, oublions ce qui est derrière et regardons devant. Le passé n'est pas là où je vais et le futur se prépare aujourd'hui. Et pour moi, le futur, c'est avec Mila, même si ça semble mal barré. Au programme de ces deux jours parisiens : passer un bon moment, voir d'autres visages et, bien sûr, faire du sport. D'ailleurs, ce matin, je suis allé au parc Monceau où j'avais rendez-vous avec cette amie pour courir. Une heure avant, elle me prévient qu'elle ne pourra pas venir parce que son fils a été malade toute la nuit. Mais je décide de prendre le RER A et d'aller quand même gambader au parc, seul. Chose que je n'aurais certainement pas faite auparavant. Je sais que j'ai évolué sur beaucoup de points.

Après avoir fait dix tours de parc, donc dix kilomètres, je décide d'aller boire un verre sur les Champs-Élysées et de retrouver mon amie qui accepte de venir passer un moment avec moi. C'est la première fois que nous nous voyons. Une heure au Drugstore en terrasse, face à la plus belle avenue du monde, c'est Mila que j'aurais aimé avoir en face de moi et c'est avec elle que j'aurais voulu partager tout ça. Maintenant, je le sais, je ne veux surtout pas lâcher et garder ma conviction. Son absence ne me fait plus mal, mais me motive et me donne la rage de ne pas abandonner. Et ça fait du bien. C'est paradoxal, mais pour moi, tout est logique. L'amour que j'ai pour elle est plus fort que la douleur de notre rupture. Et ça me fait du bien !

Retour à Saint-Maur, banlieue de Paris, chez mon père et ma belle-mère qui m'hébergent pour l'occasion. Ils sont aux petits soins avec moi et me confient être tristes aussi. Ils connaissent l'amour du reste de ma vie et n'arrivent pas à se faire à l'idée

qu'elle m'ait quitté. Je le sais, ils l'adorent et ne souhaitent qu'une seule chose : me voir heureux. Difficile d'accéder à leur désir pour le moment. Je sais que le chemin est encore long et qu'il va falloir s'armer de patience. Je m'en rends compte à chaque moment de la journée comme cet après-midi qui m'a paru long et interminable. Alors, pour ne pas tourner en rond, avec mon amie parisienne, on a prévu de sortir et d'aller boire un verre... ou deux ! C'est ce que l'on fait.

Rendez-vous à dix-huit heures trente au Marignan, un hôtel chic du huitième arrondissement de Paris. Direction le *rooftop* avec une vue imprenable sur les toits de la capitale et surtout sur la tour Eiffel. Une belle soirée qui se prolonge jusqu'à deux heures du matin. Une fois nos verres terminés, je lui propose de la redéposer chez elle, sur Courbevoie. Petit crochet avant de rentrer. On se fait la bise, elle descend de la voiture et là, je me dis : « Il n'y a personne d'autre dans ma tête. Même si j'essaye de la sortir de ma tête, de passer à autre chose, je sais que c'est impossible. » Un sentiment fort m'a alors envahi. Un mélange de mélancolie et de joie immense. C'est Mila et personne d'autre que je veux à mes côtés. Je la veux comme femme, amante, confidente, amie, copine et pourquoi pas mère de mes enfants. C'était dans nos projets.

Il est trois heures du matin. Je suis arrivé devant l'immeuble. Je gare la voiture. Je monte au troisième. Mon père est encore debout. Il m'attend, assis dans le canapé. On ne change pas, surtout à son âge. En le voyant là, à m'attendre, je me suis dit : « Mes enfants sont importants dans ma vie, mais ils ne sont pas toute ma vie. » Je veux vivre et profiter, mais pas seul et pas avec n'importe qui. Et chaque fois que j'imagine et que j'échafaude un projet, une envie, Mila est là. Je la vois, je la sens et je ne conçois pas un autre plan. Ce n'est pas une obsession, juste une vision. Une vision qui est réelle et vivante. Et je ne veux surtout pas m'en débarrasser.

JOUR 08 // 1^{er} JUIN : LA RECHUTE

En me levant ce matin, je ne me doutais pas que j'allais passer une sale journée. Rien à voir avec la soirée passée avec mon amie parisienne ni une pseudo gueule de bois. Non, juste des pensées noires et négatives qui allaient me hanter. J'ouvre les yeux et je regarde mon réveil : neuf heures. Pas étonnant puisque couché vers trois heures trente du matin. Je me dirige vers la cuisine pour dire bonjour à ma belle-mère. Là, elle me propose comme chaque matin que je suis là un thé vert. Je valide et elle me fait chauffer de l'eau. J'attrape mon téléphone pour regarder si j'ai des mails ou des messages. Il faut dire qu'avant de me coucher, j'avais envoyé un message à Mila pour lui dire mon ressenti instantané. Un message dans lequel je lui explique que j'ai essayé de la détester, de l'oublier, de l'ignorer. Mais rien n'y fait. L'amour que j'ai pour elle est au-delà de tout ça. Des mots positifs et surtout aimants que j'ai lancés en espérant un retour tout aussi bienveillant.

N'ayant pas de réponse de sa part, je propose à mon père d'aller boire un verre sur une terrasse. Il fait beau et chaud, et ce serait idiot de rester enfermés. Surtout que je ne supporte plus de rester inactif. Mon père me dit OK et nous voilà partis pour boire un verre en tête à tête. À peine arrivons-nous sur la terrasse du bistrot situé à cinq cents mètres de l'appartement que mon téléphone sonne. C'est Mila qui a répondu à mon message nocturne. J'ouvre l'application et je commence à lire sa réponse. Un texte courtois, sympathique, mais réaffirmant que je devrais faire sans elle. Mila espère que je vais retrouver du bonheur autrement. Autant dire qu'il faut franchement que je me mette derrière l'oreille l'idée de la reconquérir un jour. Ce message m'a fait basculer du côté obscur en une fraction de seconde. Un état d'esprit qui m'a tenu tout le reste de la journée.

Une fois notre verre terminé, nous rentrons, mon père et moi, tout en continuant d'échanger sur la situation et sur mon ressenti,

mon état d'esprit. Mon père a tendance à dédramatiser les choses et surtout à me dire que c'est pas grave et que ça passera. Des mots que je n'ai surtout pas envie d'entendre, même si je sais qu'il a en partie raison. Je ne peux pas passer mon temps à ressasser et à me poser des milliards de questions. Le passé est le passé, reste à savoir ce que je veux faire de mon avenir. Et c'est bien ça, la question. D'un côté, je veux me battre pour récupérer ma chérie. De l'autre, la résistance est féroce et le refus est catégorique de son côté.

Reste que ce message a réussi à me flinguer toute ma journée. Une hérésie quand on y pense, puisque ce ne sont que quelques phrases encastrées dans une cervelle encore fragile, qui prennent les commandes de mes ressentis. Je dois absolument stopper ce laminage par le fond. Dorénavant, je n'enverrai plus de messages écrits à Mila. Je ferai en sorte de ne plus entretenir, moi, la relation à distance. Si nous devons communiquer, ce sera elle qui devra m'écrire ou m'appeler. Mais il faut aussi que j'accepte de ne pas forcément lui répondre. Je dois réussir à le faire. C'est ça, ou je vais à ma perte puisque j'ai, en face de moi, quelqu'un qui ne présente plus aucun sentiment à mon égard, voire de l'indifférence. Un comportement qui me terrifie, surtout après plus de quatre ans de vie commune. J'ai la sensation d'être un simple étranger sans importance. Pire, totalement transparent. Un constat qui me glace et qui me bouleverse. Je n'ai rien fait de mal ou de grave pour mériter ça. Un sentiment d'injustice qui enfonce encore plus le clou de la douleur percutant mon cœur et le faisant saigner. C'est sûr, il va falloir que je me protège, que je le veuille ou non. Ce n'est pas parce que je suis amoureux fou que je dois me perdre ou me tuer à petit feu. Dès demain, je mets en place mes nouvelles résolutions. Même si je sais que cet amour incandescent et profond brûle encore pour Mila.

JOUR 09 // 02 JUIN : UN DIMANCHE SEUL SUR LA TERRE

Après mon retour en terre lyonnaise et une soirée passée seul dans un bar à bière pas très loin de la maison, j'ai décidé de ne pas rester enfermé ce premier dimanche de juin. Question de bien commencer le mois. Debout sept heures, question d'aller se réveiller les muscles et de se vider la tête. C'est fou comme courir permet de nettoyer les idées noires et de leur donner un peu de clarté. Après une course de huit kilomètres, je décide qu'après ma douche, j'irai passer la journée dehors. Je ne rentrerai pas avant dix-huit heures. Heure où je devrai aller chercher mes enfants. Garde alternée depuis presque cinq ans avec une distance ridicule de six cents mètres maximum qui sépare les deux maisons. Ça aussi, il faut que ça change. Et c'est prévu, puisque je sais que je veux déménager en fin d'année.

Première étape de ma balade dominicale, le marché des quais de Saône pour prendre l'air. Depuis vingt ans que j'habite à Lyon – oui, déjà, que le temps passe vite –, j'ai dû le faire une dizaine de fois, pas plus. Et plus le temps passe, plus je me rends compte que je suis un vrai citoyen. La campagne, j'aime, mais pas pour y habiter. Comme je ne me vois pas habiter Marseille. Pour moi, c'est une ville de vacances et difficile pour moi d'habiter dans une ville comme ça. Arrivé sur place, je me gare, je marche à pied jusqu'au quai, je fais un premier tour dans les allées exiguës du marché et je décide de me mettre sur une terrasse d'un café. Après avoir bu un thé jasmin, je repars à la conquête des étals. Je prends quelques produits frais, question de goûter, et je finis sur la terrasse d'une guinguette qui donne vue sur le Palais de Justice de Lyon, Fourvière et la Saône. Il fait beau, pas trop chaud. Je me sens vraiment bien.

Après deux heures en terrasse et quelques échanges avec des visages que je ne connaissais même pas, je décide de décoller, en direction du village Mékong où travaille Ben. Un pote que m'avait présenté Mila et avec qui j'avais accroché. Une fois arrivé sur place,

je vais le saluer dans sa baraque à burger et je m'installe pour grignoter. Une fois rassasié, je retourne le voir et il me propose de l'accompagner dans une guinguette pour sa pause. Je l'emmène et une fois arrivé sur place, je découvre un endroit magique. Une plage au bord d'un lac, celui de Miribel Jonage. Les personnes sont heureuses, détendues, et un morceau de salsa flotte dans l'air. De quoi donner la pêche. Et puis, Ben me parle de lui. Sa chérie avec laquelle je l'ai vu quelques jours auparavant, c'est fini. Il m'explique, et je l'écoute. Et puis, je parle aussi de moi et de Mila. Il la connaît et me dit de vivre ma vie, de ne pas attendre, de penser à moi. Il n'est pas le premier à me le dire. Et même si toutes ces paroles que j'entends depuis deux semaines sont cohérentes et sensées, je n'arrive pas à imaginer ma vie sans elle. L'amour que j'ai pour elle est dix mille fois plus fort que la colère et la peine que j'ai en moi.

Que faire avec tout cet amour ? Que dire de cette situation qui, à mes yeux, est un véritable gâchis ? Pourquoi passer à autre chose et fuir le défi, laisser tomber parce que « c'est comme ça » ? Pour la première fois de ma vie, j'ai envie de me battre et de ne pas abandonner, de ne pas m'abandonner. J'ai envie de me transcender. C'est déjà ce que j'ai fait en perdant douze kilos en sept semaines, en ne remettant plus au lendemain ce que je peux faire la veille, en écoutant plus l'autre, en prenant des décisions pour ma vie et en programmant des projets. Cette énorme claque dans la gueule m'a réveillé, m'a révélé, m'a transformé. Et malgré la violence de cette rupture, je n'arrive pas à imaginer une seule nuit, une seule journée, un seul instant sans Mila. Mon rêve ? L'entendre me dire : « Tu sais, tout ça, c'est qu'un mauvais souvenir, un mal pour un bien. Je me suis rendu compte qu'au final, je t'aime aussi. Peut-être pas autant que toi, mais je veux essayer parce que tu comptes pour moi et parce que c'est toi que je veux comme père de mes enfants. » Mais je sais que tout cela ne fait pas partie de la réalité. Est-ce que ça le sera un jour ?

JOUR 10 // 03 JUIN : LIBÉRÉ... DÉLIVRÉ !

Depuis que j'ai décidé d'écrire et de mettre sur le clavier mes émotions, mes ressentis, je ne me suis jamais senti autant prêt à me débarrasser de tout ce tas de merde accumulé. La colère envers ma chérie, la colère envers celles et ceux qui font silence radio alors qu'ils savent que je ne vais pas forcément bien et l'absence de retour de certaines personnes que je pensais de confiance. Ce matin, je me suis levé avec cette envie d'en découdre avec ce tas d'immondices que j'ai accumulées depuis des jours, voire des semaines. Il est temps de faire place nette et de se libérer l'esprit pour y voir plus clair.

Si je devais comparer ma réflexion et ma progression chaque jour, c'est un peu comme un collier emmêlé que l'on essaie de démêler sans savoir forcément si on va y arriver. Eh bien, pour le coup de mou ou le moral en berne, c'est exactement pareil. On pense qu'on ne va pas y arriver ou que l'on va lâcher l'affaire et quand on voit que c'est possible et que l'on ne veut pas lâcher, on y arrive.

Ce matin donc, je me suis levé, j'ai bu mon thé, j'ai fait mes cent pompes. Et tout en faisant mon sport matinal, je me suis dit : « Mais à quoi ça sert de ruminer et de garder en toi tout ce qui te mine, tout ce qui te détruit, tout ce qui t'amoindrit ? » Une réflexion somme toute logique et saine, mais que je n'avais pu avoir ces derniers jours parce qu'aveuglé par ma colère et ma peine.

J'ai donc pris la décision d'exorciser tout ça et d'écrire une lettre à Mila pour purger toutes mes pensées négatives et pour exprimer tout ce que je ne pourrais pas dire de vive voix. Je me suis dit aussi que cette lettre, elle ne la lira peut-être jamais, mais que le plus important, c'était moi et ce que je voulais sortir de cette tête ce qui me pourrit le cœur. C'est donc en début d'après-midi que je décide de prendre mon ordinateur et de taper ma lettre, ma vidange spirituelle, mon vide-sanitaire émotionnel. Et je dois dire que je n'ai eu aucun mal à rédiger trois pages pleines et structurées dans

lesquelles je reprends une à une mes convictions et surtout mes ressentis vis-à-vis de ma chérie. Je lui dis notamment que je sais que cette histoire est finie et qu'elle ne reprendra pas. Impossible et inconcevable. Mais que peut-être, en d'autres lieux, en d'autres temps et surtout dans un autre état d'esprit, il me semblait possible de commencer une autre histoire plus belle, plus grande et plus forte. Et pour cela, il faut du temps. Toujours ce temps qui demeure définitivement un ami, si on sait l'appivoiser sans essayer de le contrôler.

Un exercice difficile, éprouvant, parce qu'inhabituel pour moi. Dire à celle que j'aime tout ce que je réfute dans son comportement et dans ses choix, c'est un passage supplémentaire dans le monde des grands. Je ne pensais pas que cela me ferait autant de bien. Non pas que je me sois débarrassé de mon amour pour elle, bien au contraire, mais j'arrive désormais à le canaliser, à l'expliquer, à le sublimer sans être triste ni mélancolique. Et pour moi, c'est une victoire, une vraie avancée. Une fois de plus, je n'ai pas mis de côté cet amour lancinant et beau, mais je lui ai donné la place qu'il mérite et j'ai surtout réussi à exprimer, sans rancœur et sans véritable colère, tout ce que je ne voulais plus. Une sorte de tri sélectif dans mon cerveau et une épuration de mes sentiments. Garder l'essentiel tout en chassant le superficiel. Et ça fait un bien fou...

Je me suis senti de suite plus léger et je ne vois même plus Mila avec le même regard. Je la vois encore plus belle et surtout plus femme. Une image que j'avais dû mettre de côté pour la remplacer par celle de la méchante et de la mauvaise. Non pas que je la remercie pour ce qu'elle a fait, parce que je reste persuadé qu'elle fuit, qu'elle a opté pour une solution de facilité, mais je me remercie d'avoir su rebondir aussi vite et de ne pas me laisser couler dans les abysses de la dépression et de la torture mentale. Un voyage dont il est compliqué de sortir indemne. Oui, j'ai réussi à me libérer de mes pensées négatives pour positiver et avancer, vivre, vouloir et faire.

JOUR 11 // 04 JUIN : LIBÉRÉ... DÉLIVRÉ, SUITE ET FIN !

Déjà onze jours... Onze jours que Mila est partie de la maison. Depuis ce jour où j'ai vu celle que j'aime de tout mon cœur partir avec son camion rempli de sa vie, de ses meubles, de ses souvenirs et un peu des miens, j'ai décidé d'écrire. Écrire pour expier, pour sortir, pour ne pas garder et aussi pour partager ma peine. Ne pas la laisser m'envahir, me détruire, m'anéantir. Et je dois avouer que ça fait du bien. Ça permet de ne pas garder tout quelque part dans sa tête et d'évacuer pour ne pas se faire mal. Je conseille même à toutes les personnes que je croise d'écrire pour éliminer le mal-être. Un moyen peu coûteux et moins intrusif qu'une séance de psy. En fait, c'est une auto-thérapie et ça marche. J'en suis la preuve vivante. Je le vis au quotidien, je sens que j'avance et que j'arrive à m'apaiser, à ne pas avoir d'idées négatives envers moi, envers Mila et envers la situation. Une sorte de quête de la plénitude qui, petit à petit, me rapproche de la sérénité. Expérience agréable !

Comme trois fois par semaine, ce matin, je suis allé courir. J'en avais besoin et je commence là aussi à sentir les effets bénéfiques de cette médication naturelle... Physique, mais naturelle. Une fois mes dix bornes dans les pattes, je passe à ma session quotidienne de pompes. Cinq sessions de vingt pour compléter la séance sport et pour cultiver le galbe de mes pectoraux. Important pour un homme pour pouvoir bomber le torse. Une manière aussi de ne pas me laisser aller. Il faut dire que douze kilos en sept semaines, la performance est impressionnante. Là aussi, je ne me reconnais plus et j'aime ce que je vois dans la glace. Bon, il y a encore quelques petits bourrelets autour du ventre, mais j'en fais mon affaire. Ils vont vite disparaître pour laisser place à une silhouette impeccable. Je me sens libéré de ce poids qui au final ne contribuait pas à mon bien-être et à la confiance en moi. Une vraie libération qui me donne encore plus de force et d'envie.

Hier, lorsque j'ai bouclé cette lettre pour Mila, je m'étais juré de ne pas lui envoyer de suite et d'attendre, de peur qu'elle ne soit pas réceptive à mes mots et à mes arguments. Finalement, après un échange avec une amie, j'ai pris la décision de lui envoyer aujourd'hui. Comme une évidence après que je lui ai envoyé un message *via* Facebook pour lui demander de ne pas passer cette semaine, mais la semaine prochaine. Suite à sa réponse, j'ai ressenti le besoin et l'envie de lui envoyer cette lettre de trois pages maintenant. Au final, pourquoi attendre et remettre à plus tard, autant battre le fer pendant qu'il est chaud. Je lui ai précisé que je n'attendais pas de réponse. Et même si je me suis demandé si elle allait la lire, cette lettre, je sais que sa curiosité va la piquer et qu'elle jettera un coup d'œil. Pour ce qu'il en ressortira, je ne me fais pas d'illusion, vu la distance qu'elle a mise entre nous. Je sais pertinemment que ce n'est pas cette lettre qui va la transcender. Je ne suis même pas sûr qu'elle la touche. Mais bon, ce n'est pas mon but. Mon objectif était de lui dire tout ce que je ne pourrais pas lui dire là, en face. Tout simplement parce qu'elle ne m'écouterait pas, elle m'entendrait tout au plus. Elle est à douze mille lieues de moi et de nous. Alors, quelques lignes dans une lettre...

Une chose est sûre, c'est qu'au moment où j'ai cliqué sur le bouton pour envoyer ma bafouille, je me suis senti libéré, léger, mieux voire bien. Je n'ai pas réfléchi à la suite et je ne veux plus me prendre la tête. Est-ce qu'elle se la prend, elle ? Non. Alors, pourquoi je devrais souffrir d'une décision qu'elle a prise et qu'elle m'a imposée ? Même si je l'aime, je sais qu'elle m'a quitté pour se sauver et pour elle. Un acte plus égoïste qu'héroïque, soyons francs. C'est d'ailleurs ce que je lui ai dit dans cette lettre. Elle est courageuse, mais certainement pas téméraire. Et quoi qu'elle en dise ou en pense, elle a fui et a quitté le navire, de peur de couler avec. Une réaction que je ne peux que désapprouver. Même si j'ai mes torts, cinquante-cinquante comme dans tous les couples, j'estime avoir été à la hauteur de notre histoire et je n'ai rien lâché. Encore aujourd'hui, je suis toujours là, seul, mais là. J'ai mis du temps à réagir, mais je reste moi, tout en ayant évolué.

JOUR 12 // 05 JUIN : LA RÉVÉLATION

Souvent, lorsque le réveil sonne et que l'on pose le pied par terre, on se dit que c'est une nouvelle journée qui commence et on se demande ce qu'elle va bien nous réserver de bon ou de mauvais. Ce matin, quand je me suis levé, je ne pouvais pas me douter de ce que j'allais vivre. Impossible de prévoir ce qui allait m'arriver durant les heures à venir. La journée avait commencé normalement. Mon thé marocain que je bois assis dans mon canapé. Mes cinq séries de vingt pompes. La musique toujours en fond. Une playlist que j'écoute sur une application, version gratuite. Un enchaînement de titres dont je connais les airs par cœur. À force de les écouter en boucle à la maison, dans la voiture ou en courant. Il faut dire que je ne peux plus rester dans le silence complet ou seul enfermé. Dès que je peux m'échapper, même si je n'ai rien à faire dehors, je trouve quelque chose.

La matinée se passe plutôt bien. J'ai décidé de prendre le temps, de ne pas me presser. Et j'ai bien fait. Je lézarde sur le fauteuil du salon où le soleil du matin perce et vient chauffer mon bras et le côté gauche de mon visage. Un éclairage naturel qui augure un moment de grâce dont je ne me doutais pas. Arrive midi trente et, comme tous les mercredis, ma plus jeune fille rentre du collège. Je lui demande : « Alors, ta matinée, bien passée ? », elle me répond, comme à son habitude : « Oui, et toi ? », sur un ton monocorde et régulier. Elle me demande : « Quand est-ce qu'on mange ? » Je lui réponds : « Juste le temps de faire chauffer les Père Dodu et les haricots verts. » Elle me répond : « D'accord. » Et quinze minutes plus tard, nous sommes à table. Une fois le repas fini, je ne sais pas pourquoi, mais je lui dis spontanément : « Je vais aller faire un tour à pied, tu veux venir avec moi ? » Elle me répond aussi sec : « Non, je vais aller chez Maman me baigner ». Je ne sourcille pas et je me prépare donc pour faire ma petite marche.

Me voilà parti pour une balade dont je n'ai pas défini la durée ni le parcours. D'habitude, je cours, là, je vais plus lentement. Le temps de profiter du paysage, toujours la musique dans les oreilles. Et passé le petit parc de la commune, je décide de prendre un chemin de traverse que je ne connais pas. L'aventure, l'inconnu, l'exploration. Je marche sur un sentier étroit et je vise l'horizon comme pour ne pas perdre de vue ma destination. Et tandis que je marche, ma cervelle commence à cogiter. Je repense à cette lettre de trois pages que j'ai envoyée à Mila hier, alors que je ne voulais pas le faire. Et puis, il y a un mot qui revient subitement à ma mémoire. Un mot qui fait tilt comme une illumination de Noël scintillant en haut du sapin. *Âmes sœurs*. Mais oui, je venais de trouver la réponse à toutes mes questions et à toutes ces émotions que je ne cherche pas à contrôler ni à enfermer. L'amour dont je parle pour cette femme que j'aime plus que tout, pour celle que j'estime être la femme du reste de ma vie, c'est celui de deux âmes sœurs. C'est ce que nous sommes. Une révélation qui m'emplit de bonheur et de soulagement.

Je venais de comprendre ce que Mila était pour moi et ce que j'étais moi pour elle. Nous étions deux âmes sœurs faites pour prendre soin l'une de l'autre et surtout nous protéger des autres. J'avais vécu pendant quatre ans et demi avec mon double, ma moitié, mais pas forcément au sens païen, mais au sens spirituel. Une lumière venait de s'éclairer dans ma tête et tout devenait plus clair. D'accord, ça n'avait rien d'excitant ni de charnel, mais c'était beaucoup plus que ça. Mila était celle qui me correspondait et dont je devais prendre soin, ici et maintenant. Je n'avais qu'une seule hâte, c'était de lui dire et de lui expliquer. Tout devenait limpide, clair, simple. Avec tout de même ce petit pincement au cœur. Elle n'était donc peut-être pas la femme de ma vie au sens propre ? Une question que je préférerais évacuer pour me concentrer sur ce qui me paraissait évident. Une situation inédite et unique qui ne m'empêchait pas d'imaginer une vie à deux, par la suite, une fois la complicité établie. Une suggestion qui restait tout de même très hypothétique. *Step by step*.

JOUR 13 // 06 JUIN : LES MONTAGNES RUSSES

S'il y a un sentiment qui n'est pas forcément confortable, mais pourtant utile, c'est celui d'être dans un ascenseur qui monte et qui descend. Le fameux ascenseur émotionnel. C'est ce que je ressens et vis depuis maintenant presque deux semaines. Avec une satisfaction, c'est que les fréquences et les amplitudes se réduisent avec le temps. Un peu comme quand tu fais une sortie de route et que tu dois récupérer la main sur la voiture qui zigzague dans tous les sens. Une fois l'auto stabilisée, tu respires un grand coup, tu fais le check pour savoir si tu es entier·ère et tu réalises.

Je sais qu'aujourd'hui, il va falloir que je me bouge parce que ce soir, j'ai une prestation pour les dix ans d'une agence de communication lyonnaise. Une soirée qui s'annonce sympa et qui va me permettre de changer d'air, de voir d'autres visages et surtout de ne pas trop penser. Oui, parce que l'enjeu depuis près de quinze jours, c'est ne pas ruminer, ne pas réfléchir pour ne pas sombrer. Donc, cette mission tombe à pic. Il faut que je me prépare pour ça. Donc, *go, go, go*. Bouge-toi, fais tes pompes et prends ton thé vert. Fonce sous la douche et va marcher. C'est devenu un rituel quand je ne cours pas. Un moment à moi où je fais le vide et où je laisse mon esprit divaguer. J'ai la sensation que lorsque je m'octroie cette heure de liberté, je me fais du bien.

Et puis, il y a eu cet échange avec Mila *via* Messenger ce matin. J'ai eu la faiblesse de lui demander de m'expliquer pourquoi elle m'avait quitté. Elle m'a répondu et m'a dit qu'elle comprenait et que j'en avais besoin pour avancer. Qu'elle me le devait. Avec le recul, je me rends compte que tous ces échanges que je provoque ne servent à rien. Bien au contraire, ils relancent ma douleur et mon incompréhension. Et j'ai beau avoir ce sentiment beau et profond d'amour, puisqu'elle n'en a strictement rien à foutre, pourquoi donner pour ne rien recevoir ? Pourquoi vouloir absolument faire comprendre à quelqu'un ce qu'il perd s'il ne veut même pas pren-

dre la peine de voir les belles choses ? J'ai compris quelque chose. Quand une personne décide de se fermer et de ne pas écouter, même si elle se trompe, c'est inutile de parler ou de vouloir l'aider à réfléchir, même si sa vie est en danger. Inutile de gaspiller son énergie pour tenter de faire dire ou faire faire à quelqu'un ce que l'on voit ou ce que l'on ressent. C'est peine perdue.

Cet échange m'a tenu toute la journée. Une douleur sourde qui m'a lanciné et qui ne m'a pas quitté jusqu'au soir. Puis vient l'heure d'aller faire cette prestation. Je me prépare, j'y vais et la soirée se passe bien. Parfois, j'ai l'esprit ailleurs et je sais que ce n'est pas bon pour moi. Alors, je me bats, je me bats comme un diable contre ces idées noires et grises et sombres. Je parle avec d'autres personnes, je souris et je fais mon boulot. Je sais que je ne suis pas totalement dedans, mais ça le fait. Et puis, minuit, je quitte le *rooftop* où se déroulait l'événement. Je monte dans ma voiture, je mets le contact et je prends la direction du centre-ville. Je m'étais déjà fait la réflexion avant de partir, je ne peux pas rentrer comme ça, sans avoir mon moment à moi. Une sorte de bulle de décompression pour me sentir bien. Les enfants sont à la maison, mais ils dorment et ils sont en sécurité. Alors, je prends la direction d'une boîte de nuit que l'on connaît, Mila et moi. Notre fief en quelque sorte. Je me gare et je décide de faire un détour dans une grande rue piétonne de la ville pour m'asseoir sur un banc. Pas n'importe lequel, celui où, il y a plus de quatre ans, j'avais invité Mila à trinquer et à discuter. Un moment magique et que j'ai voulu faire revivre, dans ma tête, le temps d'un instant. Un banc à remonter le temps. Comme pour conjurer le sort. Et puis, je me lève, je me dirige vers la porte de la boîte. Le barman m'ouvre. On se fait la bise. La boîte est vide. Il m'offre un verre, puis j'en paye un autre et il m'en offre un dernier. Une heure à discuter à bâtons rompus de l'amour, du couple, de l'amitié, de la vie. Un moment à part, comme je les aime. Un moment unique qui m'a permis de rentrer serein, apaisé.

JOUR 14 // 07 JUIN : EN AVANT TOUTE...

Après une courte nuit de quatre heures et demie de sommeil, je décide de me lever et d'aller courir. Je l'avais déjà prévu la veille, avant même d'aller passer un petit moment dans cette boîte de nuit lyonnaise. Un moment apaisant et positif comme j'en veux plus. Mon choix est définitivement fait : je ne veux plus garder en tête les moments négatifs, mais que des instants positifs avec des personnes qui vont me tirer vers le haut et me booster. Une fois mes dix kilomètres bouclés, je me suis dépêché de me préparer pour aller faire une autre prestation qui était programmée de longue date. Un atelier vidéo pour l'antenne régionale d'un organisme national qui travaille sur la réinsertion professionnelle. Vu comme ça, pas trop sexy, mais la personne qui m'a demandé de le faire est cool et sympathique. Quarantenaire, souriant et personne de parole. Deux ans auparavant, il m'avait déjà sollicité pour réaliser le même atelier, non rémunéré, pour une structure publique. Je me souviens qu'à la fin de cet atelier, il m'avait dit qu'il était désolé de ne pas pouvoir me payer, mais qu'à la prochaine occasion, si ça se présentait, il le ferait. Il a tenu parole et j'aime ça.

Arrivé sur place, dans une commune située à une quinzaine de kilomètres de chez moi, je découvre le lieu et les visages. Petit déjeuner pour faire connaissance et ensuite mise en place et lancement de petites *masterclass* avant une heure de pratique. Les personnes sont attentives et n'en loupent pas une goutte. Quelques questions et quelques remarques fusent, j'y réponds spontanément. L'ambiance est réellement détendue, et ça me va bien. Une fois la théorie bouclée, je propose à chacun de travailler en binôme et il vont devoir se présenter en trente secondes. Un exercice pas simple, mais avec peu de rigueur et de méthodologie, ça peut se faire. L'atelier se poursuit, les vidéos réalisées sont visionnées ensemble. Les sourires et les remarques s'enchaînent. Un état d'esprit vraiment positif et ça fait du bien. Vient ensuite le moment de l'apéro.

Eh oui, après l'effort, le réconfort. Je reste déjeuner avec le groupe et échange avec les personnes présentes. Au bout de deux heures, je me motive à partir pour rentrer à la maison et commencer à travailler sur le montage vidéo de la soirée de la veille.

En chemin, je décide de faire un petit détour pour aller voir un ami, le chéri de la meilleure amie de Mila. J'arrive, je sonne, il m'ouvre et, comme à son habitude, il m'accueille avec le sourire, une clope et un thé. On prend le temps de discuter, d'échanger et il me fait des compliments sur les résultats de ma transformation physique. C'est vrai que douze kilos en sept semaines, ça fait bizarre. Mais je prends tous ces mots positifs et tellement réconfortants. Des mots d'autant plus importants que j'ai fait le choix de ne retenir que des instants positifs. C'est le cas, alors j'emmagasine et garde en mémoire. Une petite heure plus tard, je repars et je rentre chez moi. Je pose mes affaires sur la table de la salle. Une table qui appartient à Mila. Elle doit la mettre en vente pour s'en débarrasser. D'ailleurs, elle m'a dit qu'elle me préviendrait du jour où elle passerait la semaine d'après pour récupérer ses toutes dernières affaires. Des bricoles, mais c'est important qu'il ne reste rien ici, dans cette maison. Une maison que j'ai donc décidé de quitter dès la fin de l'année. Objectif, changer d'air, de vie, d'habitude et d'environnement. Un bon moyen de commencer une nouvelle vie, avec ou sans elle.

Je sais que je l'aime, mais je sais aussi qu'il faut être deux. Et aujourd'hui, je dois me rendre à l'évidence, je suis seul à cultiver cet amour dans un jardin où la plus belle fleur n'est plus. Je me rends compte que j'ai fait faner la plus belle fleur de ce jardin devenu triste, fade et vide. La seule chose qui me reste, ce sont ces souvenirs, tous positifs, que j'entretiens avec le plus beau des terreaux, dans un petit jardin de mon cerveau. Un moyen pour moi d'aller de l'avant tout en me préparant à passer à autre chose... ou pas !

JOUR 15 // 08 JUIN : DÉCOMPRESSION

Nous sommes samedi et ça fait pile-poil quinze jours que Mila est partie de la maison. Un sentiment étrange qui s'empare de moi me fait dire que ces deux semaines ont été longues et courtes en même temps. En fait, depuis que je me suis mis à écrire et que je pratique cette politique des petits pas, c'est-à-dire vivre un jour après l'autre sans trop réfléchir et surtout en faisant en sorte de ne pas me retourner, j'ai la sensation de ne plus vivre dans le même espace-temps que le reste du monde. Une sorte de monde parallèle où les secondes s'égrainent au rythme de mes pensées et de mes émotions. Je prends le temps de prendre le temps et d'aller à ma vitesse. Une nouveauté pour moi, faire comme je veux et comme je décide. Depuis quarante-sept ans, je n'ai jamais su imposer ou exprimer mes volontés ou mes envies. C'est comme ça !

Ma benjamine m'avait demandé si j'étais d'accord pour inviter une copine à dormir et à passer cette journée du samedi à la maison. J'avais dit oui. Ce matin, lorsqu'elle s'est levée, elle est descendue petit-déjeuner avec son amie. Un vent de fraîcheur qui souffle dans cette maison devenue plus une prison pour moi qu'un lieu joyeux et empreint d'ondes positives. D'ailleurs, je ne sais plus rester seul au milieu de ces cent mètres carrés. Dès que je peux, je fuis, je sors, je m'évade. C'est aussi pour ça que j'ai pris l'habitude, en plus de courir, d'aller marcher et de prendre l'air. D'ailleurs, c'est ce que j'ai décidé de faire juste après le déjeuner. Je suis allé marcher, musique dans les oreilles et moral au beau fixe, il le faut. Une sorte de rigueur et de volonté chevillées au corps, que je commence à apprivoiser et que je ne veux surtout pas perdre.

Je suis donc parti me balader autour de la maison et cette fois j'ai décidé d'agrandir mon cercle de balade. Je suis parti au moins une heure trente. Une déambulation bucolique durant laquelle l'un de mes beaux-frères m'a appelé au téléphone pour prendre de mes nouvelles. Une démarche que j'ai appréciée, et je lui ai dit. Les

personnes bienveillantes sont devenues tellement rares depuis quelques semaines que celles qui se manifestent sont bénies. Une discussion qui dure une bonne demi-heure et qui me regonfle le moral encore un peu plus. D'autant que nous devons nous voir en chair et os samedi prochain pour faire un *footsal* et un barbecue bière. Une sage occupation entre mecs. Et ça fait du bien !

Une fois rentré, je discute avec mes filles. Je leur demande ce qu'elles veulent manger. On décide de se faire un wok. Je vais donc faire quelques courses pour pouvoir cuisiner ce plat. Un moment toujours très étrange. Chaque lieu, chaque endroit que je fréquente et qui a une empreinte de nos habitudes à deux est un sanctuaire de souvenirs indélébiles et encore présents. Une sorte de leitmotiv qui ronronne dans ma tête et qui titille mon subconscient, comme pour lui dire : « Eh, tu te souviens, c'est là que vous aviez acheté telle chose, c'est aussi là qu'elle aimait prendre ses cannettes de Coca Zéro. » Mais je refuse de tomber dans ce mécanisme lourdingue et facile de vivre dans le passé. Et je dois dire que j'y arrive de mieux en mieux, avec tout de même quelques relents désagréables. Mais il paraît que c'est normal, que ça peut prendre plusieurs jours, plusieurs mois, voire plusieurs années. Je croise les doigts pour que ça aille plus vite, pour ne pas souffrir, et avancer. C'est devenu mon obsession, comme mon poids. Je suis tellement heureux et fier de ce travail fait sur moi que je surveille et scrute le moindre kilo superflu qui pourrait venir gâcher cette joie.

Une fois rentré à la maison, je prépare le dîner et la soirée passe comme elle a commencé, paisiblement, calmement. Un moment que j'apprécie avec mes deux filles et l'amie de ma benjamine. Une soirée franchement sympathique avec même quelques fous rires. Comme pour ne pas penser et continuer cette mue, cette transformation positive et obligatoire.

JOUR 16 // 09 JUIN : LÂCHER-PRISE, LES PRÉMICES

La nuit a été récupératrice et utile. Levé à six heures quarante-cinq pour aller courir. Il faut que je me fasse violence et que je mette mes baskets pour aller faire mes dix kilomètres. Une fois prêt, je me lance et je commence, comme d'habitude, à réfléchir positivement. Sauf que le positif connaît aussi un opposé, le négatif. Et en m'appuyant sur de belles images et des sensations nouvelles, je me lance dans une course contre la montre, question de me dépasser, de me faire du bien.

Depuis quelques jours, j'échange *via* Facebook avec une femme d'une quarantaine d'années et qui, elle aussi, vit une situation compliquée. Et ça me fait du bien, pas de savoir qu'elle est dans une solitude atroce, mais de savoir que je ne suis pas seul à vivre ce que je vis, même si elle, c'est à un autre niveau. Bref, nous échangeons pas mal et nous avons avancé, d'un point de vue humain. Rien de sexuel, pas de profit, juste passer un bon moment avec quelqu'un qu'on ne connaît pas et qui peut ne pas me critiquer, mais juste écouter. Cela fait aussi plusieurs jours qu'elle me dit : « Tu sais, si tu en as envie pour te soulager et vivre en paix, crie, pleure, exprime. C'est bon pour ta santé. » Des paroles qui ont dû faire mouche, aujourd'hui. Je suis donc parti comme d'habitude et, au sixième kilomètre, je ne sais pas pourquoi ni comment, je me suis effondré en larmes, devant un champ de coquelicots, avec dans les oreilles « Amazing Grace » de Calypso Rose. Une émotion que je n'avais pas vue arriver.

Durant près d'un kilomètre, je n'ai pas su faire autre chose que de pleurer et de crier. Un moyen pour extérioriser toute cette colère, cette douleur, cette hargne que j'avais accumulées depuis ces derniers jours. Et à ce moment précis, j'ai repensé à ce que cette amie virtuelle, mais bien réelle, m'avait dit. Elle m'avait conseillé de tout lâcher, de tout envoyer balader pour ne pas garder au fond de moi tous ces sentiments utiles et futiles à la fois. Cela ne sert à rien

de reprocher, de pester ou d'insulter dans le vide des personnes qui te sont chères. Pourquoi blesser alors que l'on peut tout simplement partager et vivre quelque chose de fort, quelle que soit sa forme. Une fois rentré de ce footing, je décide de l'expliquer à cette copine qui est attentive, patiente et drôle. Il n'y a aucun quiproquo ni aucune idée malsaine. Une relation à distance, mais qui fonctionne très bien et qui aujourd'hui me suffit. Elle me félicite et m'encourage à faire encore plus et à ne pas m'arrêter. Mais aujourd'hui, je sais qu'elle a envie de m'aider et moi, j'ai besoin de ce soutien féminin. Ça fait forcément du bien à la tête, au corps et à l'esprit. Alors, je lui ai promis de ne pas cesser mes efforts et d'aller au bout de cette transformation dont j'ai besoin pour avancer.

Mais ce dont je ne me doutais pas, c'est l'impact qu'allait avoir ce moment fugace et éclair dans ma vie. Quelques minutes pour expier toute cette merde accumulée depuis des années et des années. Parce que ce n'est pas simplement ma relation amoureuse passionnelle et profonde de quatre ans et demi avec Mila que j'étais en train d'évacuer. Non, c'était beaucoup plus. Quasiment quarante-sept ans de dogmes, d'habitudes et de pensées. Un deuxième parpaing qui se profilait, mais avec beaucoup plus de bienveillance et de positivisme. Un moment unique et magique qu'il ne faut surtout pas manquer. Cette théorie du virage dans une vie que j'appelle cyniquement « l'expérience Senna ». Si tu loupes ton virage, le résultat peut être catastrophique, voire irrémédiable. Il était donc important de prendre le temps du recul et de la réflexion pour bien négocier cet instant propice à un renouveau qui pointait le bout de son nez. Un renouveau inattendu et salvateur. J'allais entrer dans une nouvelle étape de ma vie. Il aura fallu quarante-sept ans pour vivre ce moment. Mais comme je le dis toujours et encore, mieux vaut tard que jamais.

À ce moment précis, je me suis senti plus léger et surtout plus libre. Une sorte de lâcher-prise dont j'entendais toujours parler comme du loup blanc, mais que je n'avais jamais réussi à vivre pleinement.

JOUR 17 // 10 JUIN : LÂCHER-PRISE, LA RÉVÉLATION

En me levant ce matin, je savais que cette journée allait être particulière pour différentes raisons. Mais je ne me doutais pas de ce que j'allais réellement vivre. Levé à six heures quarante-cinq, comme d'habitude. Petite séance de pompes et un thé bien chaud pour commencer ce lundi de Pentecôte. Le quarante-septième de ma vie. Un jour comme les autres, sauf qu'il est férié. Mes enfants dormaient ce matin et, lorsque j'ai refermé la porte de la maison, je savais qu'ils allaient passer la journée seuls. Ce n'est pas la première fois, mais je ne savais pas pourquoi, j'avais la sensation de quitter un monde pour en rejoindre un autre. Une étrange sensation que je ne savais pas m'expliquer. Pas grave, les sensations sont faites pour être vécues, sans réfléchir.

J'arrive sur le quai de la gare de ma petite commune. J'attends le train et, en attendant, je fume une cigarette. Depuis quelques jours, j'avoue, je fume. Là aussi, pas d'explication à donner, mais je ne réfléchis pas. Ça me passera comme ça m'est venu. Je n'ai jamais été fumeur dans l'âme, mais simplement occasionnel. Un passage, un moment, un besoin pour passer à autre chose. Une fois ma cigarette finie, je jette mon mégot dans la poubelle et je vois le train pointer le bout de son nez. Ce train que Mila connaît bien. Elle l'a pris pendant presque un an pour aller à son travail. Un travail qu'elle déteste et qui n'a pas arrangé les choses entre nous. Je le sais. Une fois le train à quai, je monte dedans avec une drôle de sensation. Comme le ressenti de me diriger vers mon propre destin, une nouvelle vie. Pourtant, rien d'extraordinaire. Je fais l'aller-retour à Paris pour travailler sur un projet de magazine télé avec mon oncle, journaliste depuis quarante ans, et une amie à lui que j'ai déjà rencontrée. Une femme d'un certain âge et qui a un parcours professionnel dans les médias à en faire pâlir plus d'un. J'avais déjà été impressionné par sa gentillesse et sa bienveillance envers moi. Elle m'avait même fait une simili déclaration d'amitié

via Facebook, dans un commentaire en me disant que j'étais un mec génial et qu'elle savait que l'on pouvait compter sur moi. À pleurer.

J'arrive à Paris et je me dirige vers l'hôtel Peninsula, avenue Kleber, où le déjeuner était fixé. Je retrouve mes deux comparses de réflexion autour d'une table chic et luxueuse. Lors de ce déjeuner, nous parlons du projet avec quelques réserves, mais en étant grandement déterminés à le faire sortir de terre. Puis, nous allons sur la terrasse pour le café. La discussion reprend et, très vite, elle prend une tout autre tournure. Pendant près d'une heure et demie, cette femme pour qui j'avais déjà beaucoup d'estime, nous parle de son parcours et de sa vie professionnelle, riche et dense, mais aussi de sa vie personnelle. Et là, je découvre une femme intègre, franche, droite, humble et sincère. Ses mariages, ses emmerdes, ses aventures, ses amours. Une parenthèse enchantée qui me renvoie à ma propre expérience et à ce que je vis. Je n'en perds pas une miette et je bois ses paroles. Et petit à petit, je sens le déclic poindre le bout de son nez. Un moment tellement fort que je ne sais pas me l'expliquer sur le moment.

Et puis vient le moment de refermer la parenthèse et de se quitter. J'embrasse chaleureusement cette personne qui, sans le savoir, venait de me donner les clés de mon bonheur. Celles qui t'ouvrent la porte du lâcher-prise. J'avais compris le choix de Mi-la, sa réaction, pourquoi elle avait décidé de me quitter et surtout la voie à suivre pour avancer et ne pas perdre de temps. Elle m'avait certainement fait gagner des jours, des semaines, des mois. Une reconnaissance sans limites venait de naître chez moi pour cette femme d'une dignité sans bornes. Je venais de vivre le premier jour du reste de ma vie. Un lundi de Pentecôte gravé dans ma mémoire. Lorsque j'ai repris mon train pour rentrer à Lyon, je n'étais plus du tout le même. Un verrou, le dernier probablement, venait de sauter allègrement grâce à cette rencontre. Je venais de comprendre cette sensation que j'avais depuis le matin. Libéré j'étais et heureux j'allais être !

JOUR 18 // 11 JUIN : JE SUIS, DONC JE FAIS

Depuis que Mila m'a quitté, j'ai une furieuse envie de bouger et de ne pas rester les deux pieds dans le même sabot. Voyager a toujours fait partie de mes envies et de mes projets. Seul souci, c'est qu'en quatre années de relation, je ne l'ai jamais vraiment mis en application. Et je sais que cela fait partie des choses qui ont déçu ma moitié. Dire les choses et ne pas mettre en face une réalité palpable et vivante. Aujourd'hui, c'est trop tard pour le faire avec elle, mais plus rien ne m'empêche ni ne me contraint à le faire seul. J'ai donc décidé de bouger régulièrement et d'aller voir ce qui se passe ailleurs. Aujourd'hui, je savais que je prendrais le train pour descendre à Marseille pour aller voir un cousin que je ne connais pas. La magie des réseaux sociaux. Il faisait partie de mes contacts et, en discutant jour après jour, nous avons découvert que nous avions des liens de parenté. Alors, pourquoi ne pas abattre les distances et faire la démarche de se rencontrer et de partager ?

Me voilà donc dans le train au départ de l'aéroport Saint-Exupéry pour rejoindre la cité phocéenne. Après plus d'une heure et demie de trajet, me voilà dans la gare Saint-Charles, un énorme hall haut de plafond et bourré de visages inconnus. Ça grouille et ça vit. Une activité intense et débordante qui donne la pêche. Je me dirige vers le dépose-minute où m'attend ce fameux cousin qui habite Marseille depuis peu. Je le reconnais dans sa voiture, je monte dans le véhicule et là, une sensation étrange s'empare de moi. J'ai le sentiment de le connaître déjà depuis plusieurs années et de le retrouver pour vingt-quatre heures. On discute durant le trajet qui nous emmène chez lui, enfin, chez sa compagne, où il s'est installé depuis peu.

Nous arrivons devant son immeuble. Nous sortons de la voiture et nous avons déjà partagé pas mal de choses de nos vies respectives. Je lui ai expliqué ma rupture, mes douleurs, ma transformation, mes envies et ma détermination. Un moment de

connivence sans filtre, en toute transparence. Là aussi, je me rends compte de mon nouveau moi. Et quand je dis « nouveau », c'est un moi plus libéré, plus à l'aise, moins coincé et encore plus dans le partage qu'avant. Nous nous retrouvons dans cet appartement lumineux, grand et paisible. Je ressens tout de suite que les personnes qui vivent ici sont en harmonie et heureuses. C'est ce qu'il me confirme un peu plus tard lorsqu'il me raconte la rencontre avec son amie et la manière dont leur relation s'est mise en place. Un vrai conte de fées !

Après avoir parlé couple et généalogie, mon cousin me propose de préparer le dîner et de continuer à papoter dans la cuisine. Puis, nous passons à table avec sa belle-fille présente. Un moment vraiment sympa et constructif. Et puis, une fois la table débarrassée, nous passons au salon et là, nous reparlons couple et expérience croisée. Puis, il me demande : « Mais qu'est-ce que tu veux aujourd'hui ? Qu'est-ce que tu attends ? » Et sans hésiter, je lui réponds : « Je veux être heureux, ne plus calculer, vivre pour moi et surtout ne partager que des moments positifs et sans prise de tête. » En disant ces mots, je me rends compte que j'ai vraiment basculé et qu'à présent, même si je sais que l'amour que j'ai pour Mila est toujours présent, il s'est transformé et que je n'ai plus de douleur ou de tristesse. Que je n'ai plus de problème pour parler de « mon ex » et pas de « ma chérie ». De penser à mon bonheur et pas à celui des autres. Je sais que cette fois, le processus est réellement enclenché.

Je viens de comprendre de manière lucide et concrète que le lâcher-prise fait son effet. Que la vie n'a plus la même saveur et que je n'accepterai plus que quelqu'un me fasse mal comme j'ai pu avoir ces derniers jours. Dorénavant, celles et ceux qui entreront dans mon cercle, je les choisirai et ils en sortiront aussi quand je le déciderai. Je suis moi et pleinement moi, quoi qu'il arrive.