

CARINE VIGUIER MARTINETTI

VÉBUS

*Ou comment devenir
la déesse de son propre rêve*

Tome I

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :

<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de *simply-crowd.com* qui ont permis à ce livre de voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier
et en encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou
d'adaptation interdits pour tous pays.*

ISBN 978-2-38441-003-3

Dépôt légal : mars 2022

UN PETIT MOT POUR VOUS...

Si, vous aussi, vous preniez la décision d'accepter le changement. Et si vous élaboriez dans votre vie, un *avant* et un *après* et au milieu, un rêve. À partir du moment où chacun décrète un jour d'embellir sa propre vie, il y aura toujours un *avant* et un *après*. Ce changement, en opérant, vous donne cette toute-puissance d'avoir abouti vos objectifs. Il vous transforme en réveillant en vous l'être qu'il fallait sauver.

Je vous présente celui de Valentina à travers son périple merveilleux. Comment elle a su se construire un rêve pour arriver à l'instrumentaliser et à se mettre en valeur de manière brillante. En tricotant, petit à petit, ses étapes de vie, elle arrive au bout du compte en croyant en lui à avancer vers lui. Elle a réussi à vivre ses passions, à comprendre ce qui l'accomplissait finalement dans sa vie réelle. Son imagination débordante s'est trouvée curieusement jumelée à ce qu'elle vivait, mais en version féerique. Valentina a juste eu besoin de l'expérimenter à travers ses pensées idéales pour en prendre conscience et le ressentir. Elle a pu enfin déterminer ses objectifs.

« Une bonne intention, quelques valeurs essentielles, un soupçon de mantras, une liste solide de commandements, un journal de bord et une motivation sans limites. Voilà comment j'ai créé mes ressources, mes repères pour affronter et espérer sortir d'un esclavage émotionnel intense. Je suis partie alors dans l'exploration de soi et de mes propres désirs.

Je vous raconte mon histoire. »

CHAPITRE I

Comment Valentina a fait face comme une déesse

Valentina Rose. Quel doux prénom. Une douceur aux antipodes de ce qu'a pu m'offrir mon destin... J'ai alors pris le temps de m'évader, d'idéaliser ma vie. Ce qu'elle pourrait devenir durant mon voyage introspectif. Je voulais lui donner du sens et j'ai eu la bonne intention de réécrire mon histoire. Souvent, je pouvais me demander : « *Si maintenant je détenais une baguette magique et que j'avais droit, à cet instant précis, de me retrouver dans cet idéal. Où serais-je ? Avec qui ? Que ferais-je ? Et qui serais-je ?* »

En répondant avec enthousiasme, j'ai été dotée d'une énergie sans pareille, d'une envie de découvrir un autre monde et de créer mes propres ressources. Pourtant, j'ai toujours vécu sur mon île, un véritable paradis sur terre qui prodigue cette envie de rêver. Dans tous ses recoins, on trouve facilement son havre de paix. Elle est fabuleuse. Rayonnante. Mais il était temps de voler de mes propres ailes et de partir à la découverte d'une autre vie, d'élargir ma perception du monde. En rêvant.

C'était une question de survie.

Depuis longtemps, j'ai essayé de me construire mes petits bonheurs à chaque phase de ma vie. Je me revois bien dans le personnage d'une petite aventurière, vive, gaie, qui court à travers champs. Mon enfance a été fleurie et comblée. Jusqu'au jour où elle s'est retrouvée écorchée comme on abat un arbre alors qu'il est en parfaite santé.

Mes moments de joie ont été soumis à la censure, je crois que je n'y avais plus droit. Et insidieusement, la tristesse a gouverné, bien assise, sur mon trône émotionnel. Sacrée croyance ! Vous êtes sûrement en train de penser à Cosette des *Misérables* ! Enfin en mieux habillée quand même ! Quoique, Victoria Beckham n'avait pas encore lancé sa collection Runway ! Pour tout vous dire, je suis restée longtemps sans défense et démunie face aux autres. Et j'ai alors dû apprendre à m'armer, sans cesse, pour avancer comme une petite fille « normale », dans l'ingratitude d'une société qui vous trouve une différence pour tout ce qui sort des codes, alors vous imaginez ! Il fallait que je me fonde dans la masse. Que j'enquête, pour savoir où placer le curseur de la normalité.

J'ai encore en moi ces palpitations désagréables que j'ai pu ressentir des années durant. Cette peur de faire bien, cette honte de dire ce que je vivais ou d'être celle que j'étais... Je vous livre ici mes pensées les plus profondes, celles qui m'ont amenée à construire un rêve de la plus haute intensité. Des pensées qui englobent ma réalité, soit ma perception des choses existant à travers mes croyances ainsi que mon estime personnelle et mes peurs. Cette carte du monde m'a conduite à vous confier l'origine du déroulement de ma fabuleuse aventure. Ma vérité. L'interprétation de ma vie. Ce rêve, j'en ai eu besoin pour avancer dans ma périlleuse construction d'âme, indispensable pour que les autres aient un regard neuf sur mon être déchu. Un regard plus juste, en accord avec ma personnalité plutôt qu'avec mon sort funeste. Car à vouloir créer ce monde utopique, j'ai répercuté une conduite positive et ce ressenti dans ma propre réalité. J'étais persuadée du bénéfice et cette persuasion s'est avérée concluante. Elle m'a propulsée vers une vie plus acceptable. Je pourrais même assimiler l'élaboration d'un rêve à de l'art. L'art d'établir étape par étape un idéal dans son juste milieu, assez pour nous élever vers la réalisation de soi. Mais point trop irréalisable dans son ensemble pour nous conduire tout droit vers la lassitude, l'impossible. Pour moi, être artiste aura été ma survie. J'ai eu de la chance de n'avoir jamais perdu de vue cet instinct de survie. Il m'a aidée à m'accrocher à mes objectifs, à définir mes ressources, car j'étais avide de normalité. J'étais focalisée sur la bienveillance des autres qui me rassasiait d'encouragements. C'était, pour moi, ce qui me motivait à continuer mon chemin qui petit à petit prenait une tournure plus réconfortante. Je stagnais quelques fois sur une ligne de vie foudroyée par l'abandon et l'inhibition. Pour tout vous avouer, j'ai vécu une violation tortueuse de mon état émotionnel. La vie n'avait pas respecté son contrat envers mon enfance. Elle m'avait tout repris : mon innocence, ma joie de vivre et ma spontanéité. J'ai alors modifié ce contrat. J'ai signé pour retrouver une dignité, une reconnaissance et du mérite. Il fallait par la même occasion que je reprenne le contrôle sur ma destinée. J'ai dans ce rêve réussi à affranchir mon esprit de la mélancolie et de la peur du bonheur. J'ai catapulté mes émotions négatives au cachot en protestation, elles qui étaient sous haute surveillance. Moi seule, j'avais décidé de ce que j'allais montrer émotionnellement aux autres. Je ne voulais plus être esclave de mes émotions. J'étais prête à affronter la réalité avec des sensations plus positives. J'étais une adepte du conditionnement. Je me préparais mentalement à chaque situation. Mais ne croyez pas, j'ai lutté contre mes propres démons pour construire ce rêve libérateur. Et cela m'a pris du temps. Le temps de l'acceptation. J'ai dû me mettre à nu avec moi-même pour pouvoir rebâtir une ambition qui me correspondait avec perfection. J'ai dû veiller sur ma providence pour qu'elle reste entre mes mains et qu'elle m'accompagne tout droit vers la renaissance. Je voulais découvrir le monde même si je devais faire des erreurs et en tirer le profit de les convertir en expériences. Ce fut pour moi de multiples apprentissages puisque j'ai dû, pour rester en vie, accepter constamment ces nouvelles réalités envoyées par les épreuves, braver

l'injustice et éviter à tout prix de me punir en ne me donnant pas droit au bonheur. Là était toute la difficulté, qui m'aura transformée en une personne déterminée à enchaîner les objectifs pour me délester des conséquences de ce passé tragique. Pendant l'âge adulte, ce qui m'a aidée dans mon processus de guérison a fructifié dans l'écoute de mes émotions, la faculté à les comprendre et à les accepter. Par la suite, j'ai mis en place des actions pour ne plus ressentir ces sentiments néfastes qui me paralysaient et m'engourdissaient dans le doute. Guidée par le désir de renvoyer une autre image, je me demandais aussi : « *Que ferais-tu, Valentina, si tu savais que tu ne peux pas échouer ?* » Ce que je réalisais était que je ne voulais plus connaître la perte, l'abandon. J'agissais, je pensais comme si je n'avais au final pas le droit de perdre.

J'ai vécu avec mes traumatismes, mais il fallait, à un moment où j'avais acquis une certaine maturité, que je les dissocie de ce que j'étais en train de vivre. Je n'oublierai jamais l'amour qui m'a été donné sans compter par mon entourage, celui qui vous fait avancer, celui qui vous attise pour soulever des montagnes.

Grâce à lui, j'ai su me recréer une justice dans un autre monde rempli de joie et d'accomplissement.

Tout a commencé alors que je menais une enfance heureuse, au milieu de la nature. Dans une maison qui respirait les valeurs de la famille, la générosité et l'amour, les grandes tablées le dimanche, j'ai grandi entourée des miens dans la bienveillance et la tendresse. Et surtout, sans jugement. Je n'ai connu que très peu de temps ce tableau de la famille parfaite dans sa petite maison de campagne. Très vite, mon arbre généalogique a explosé et quelques branches sont tombées. Cela a été très difficile d'accepter cet éclat, qui fut sans bruit, mais ravageur...

Un *avant* irréel

J'avais huit ans et l'impression d'être dans la peau de Cosette.

Mon père, cet être si aimant, qui me rendait folle de joie et que je rendais fou, n'a pas eu d'autre choix que de se rendre à son rendez-vous avec l'autre monde. Là où personne ne peut le voir. Avec le recul, le regard qu'il portait sur moi me manque, mais m'a donné des ailes pour la suite. J'étais sa petite princesse. J'ai avancé avec cette pensée idéale de me dire qu'il était parfait et qu'il me vouait un amour démesuré. Il savait me rendre libre dans tout ce que j'entreprenais. Ceci dit, j'ai grandi avec cette absence indescriptible, même si j'ai été entourée et choyée. Ma famille faisait attention à moi comme on porte attention à une pierre précieuse de peur qu'elle se brise. Nous étions soudés. Seulement je n'avais que huit ans. J'étais trop jeune. Il ne m'aura pas appris à affronter la vie, à me mettre en garde, il n'aura pas eu le temps de m'expliquer certaines facettes de la construction de ma personne, de me montrer, de me prouver la justesse ou non de mes choix, de me sécuriser. Il ne m'aura pas mariée... Je sais qu'il m'a gratifiée et qu'il m'a élevée au rang de souveraine. Il m'a fait devenir un être heureux qui aimait tout le monde, affectueux, divertissant et joyeux, sans jamais une once de colère. Il aura fait ressortir en moi les côtés réjouissants de mon être. J'ai des souvenirs de la petite fille que j'étais avec lui et il m'aura transmis ceci, je savais que cette bonté émanait de lui. Il aura été, surtout, ce père qui me regardait grandir, m'affectionnait, me rendait l'existence douce et radieuse. Je me suis rendu compte que l'homme qui allait partager ma vie devrait lui ressembler. Cette courte relation père-fille résonnera plus tard dans mes relations amoureuses et ce que je recherchais alors chez un homme venait de là...

J'avais, oui, l'impression d'être dans la peau de Cosette. Une impression causée par une arrivée intempestive de mes émotions. Celles qui vous oppressent et vous métamorphosent. Il est certain qu'elles ne cherchent pas à savoir qui vous êtes ni quel âge vous avez. Je me sentais désemparée comme elle, et recherchant un sauveur.

Avec mon frère et ma sœur, nous formions les trois mousquetaires. Nos journées étaient remplies d'aventures épiques d'enfants, parfois farfelues, et de douce complicité. Des aventures ludiques, mais également guerrières, l'affirmation de soi nous mettant quelques embûches sur le chemin. Ma sœur était espiègle, elle aimait courir après les poules et les lapins. Il lui est même arrivé d'enfermer une poule dans le réfrigérateur du garage. Elle

tentait des expériences assez fantaisistes. Il faut dire que nous avions une imagination extraordinaire, qui pouvait donner un sens absurde à l'amusement. Pendant toute notre enfance, elle s'est construite une carapace et elle s'est fondue dans la douleur de notre mère pour faire face aux épreuves. Tandis que la mienne a été bâtie de mes propres mains. Mon chemin aura donc été bien plus rude et éprouvant mentalement, mais, finalement, je savais puiser dans mes ressources quand un obstacle s'offrait à moi. Et puis, alors que j'étais toujours aussi introvertie, mon grand frère m'embarqua dans sa croisade d'adolescent et me donna le courage d'affronter cette vie qui me semblait effrayante. Surtout les autres.

J'en avais une peur insupportable. Ils me paraissaient venir d'une autre planète, celle d'ET, peut-être ? Ou plutôt de Supergirl ? J'étais entourée d'individus dotés de super-pouvoirs impressionnants, particulièrement ceux de rire, de s'amuser et de vivre ensemble. En tout cas, c'est ce que je voyais avec mes yeux d'orpheline. Je me sentais agressée par l'extérieur si bien que je survivais, enfermée dans cette coquille indispensable. À ce moment-là, j'avais dans le silence et j'observais comment ces génies prenaient possession de l'environnement. Et puis d'un autre côté, j'adorais m'amuser avec eux. J'arrivais à surmonter mes inquiétudes à travers le jeu pour lier des amitiés écolières.

Cependant, quelque chose me turlupinait. Déjà très philosophe à mes heures, je me posais très souvent cette question : « *Mais pourquoi suis-je MOI ? Pourquoi pas quelqu'un d'autre ?* » Eh bien, figurez-vous que j'ai répondu à cette question bien des années plus tard... Sans l'aide de Nietzsche ou de Descartes, je vous rassure.

Sachez qu'il m'est arrivé d'être hors du temps, un peu comme dans un film de science-fiction. Immobile, je contemplais les autres vivre, en mouvement, tout en ressentant que mon temps à moi s'était arrêté. Je me demandais même s'ils me voyaient. J'avais cette curieuse impression que nous étions dans deux mondes différents. Le monde dansait autour moi, mais sans moi. Je n'étais plus à l'aise dans ce monde.

J'étais profondément dans le déni de ma petite personne. J'aurais aimé changer d'aspect, de prénom et de vie. Je ne parvenais pas à accepter ce que je ressentais et je me suis construite sur ce mal-être qui me rongait à chaque instant. Je n'en parlais pas, puisque je ne comprenais pas ce qui se passait à l'intérieur de moi. Je me disais que cela ne servirait pas à grand-chose, car il ne reviendrait jamais me voir. Et une pensée m'a confortée dans ce silence, ce fut : « *À quoi bon ? Quand je rentrerai chez moi, je porterai toujours ce fardeau, car l'autre ne peut pas comprendre ce que je ressens et ce que je vis.* » Je savais d'où cela venait, et que personne ne m'apporterait la solution.

Je traversais les journées comme une équilibriste qui avance sur un fil perché à plusieurs centaines de mètres de hauteur au-dessus du vide. Dans la crainte.

Je prenais des bouffées d'oxygène dans mon unique espace, ma chambre. Elle était un endroit sécurisant pour moi, un endroit où je pouvais

me sentir quelqu'un d'autre.

Quelqu'un à qui la vie pouvait sourire et qui fuyait son univers impitoyable. Ah non, c'est plutôt celui de Dallas ! Le mien fut très impitoyable ! Je m'y enfermais à peine rentrée de l'école, car rien dans ce lieu ne pouvait m'arriver. C'était mon petit nid douillet qui me renvoyait de la douceur, de la confiance et qui me donnait droit à mes rêves, à mon imaginaire. Une inventivité quelquefois exubérante, mais qui m'apaisait et éteignait la douleur que j'avais en moi. C'était mon cocon où je me sentais comprise.

J'avais développé des pensées positives. Je pouvais me vêtir avec un costume qui me transformait en une jeune fille armée, forte et prête face aux turbulences humiliantes que je subissais. Mais voilà, il ne suffisait pas de ces moments d'illusion dans mon esprit pour m'aider dans ma bataille. Il était nécessaire que je les crée, que je les touche du doigt et que je les vive. Il était indéniable que je ne pouvais pas me contenter de les garder au chaud dans un coin de ma tête. Ce jour-là est née mon exigence artistique. Le changement était déclaré.

C'était un moyen, pour moi, de garder une philosophie de vie, avec mes ressources, celles d'une enfant de mon âge. Ainsi me voilà partie à m'évader dans la musique, à chanter à tue-tête et à élaborer des listes de mes mini-objectifs. Ce que je devais faire, être, et comment réagir pour améliorer mon combat avec élégance et maîtrise de soi telle une déesse.

À onze ans, je m'accrochais à l'espérance d'être parée en Jean-Paul Gaultier.

J'ai instauré mon petit journal personnel à qui je confiais mes progrès. Et je rayais de la liste chaque étape franchie au fur et à mesure de mes victoires. J'étais très soutenue.

L'entrée au collège, de nouvelles rencontres, une nouvelle garde-robe précieusement nécessaire, sinon Cristina Cordula n'allait sûrement pas être ravie ! « Pas Magnifik du tout, ma chérie ! C'est quoi, ce jogging vert ! Mon Dieu ! » Je pouvais faire des associations invraisemblables, comme ce que je pouvais ressentir. Et, simplement, je me suis accomplie dans un sport. Tous ces changements m'ont été très bénéfiques au fil du temps. Tout est devenu plus lumineux. Le collège proposait un encadrement sérieux, j'ai rencontré les bonnes personnes, très bienveillantes, je m'épanouissais dans mes nouveaux vêtements à la mode et, avec ma meilleure amie, nous refaisions le monde. Rome ne s'est pas faite en un jour. J'ai fait preuve de patience, le chemin fut même rude, mais le jeu en valait la chandelle. C'est-à-dire « vivre ».

Mes deux premières années m'ont apporté énormément. J'ai pu, grâce à mes chers alliés, explorer autrement la vie. Je ne vous raconte pas le début, qui ressemblait de toute évidence à un tsunami émotionnel. À cette époque-là, je ne savais plus comment ressentir la vie. Mais je savais une chose. Il fallait que j'exprime ce qui bouillonnait à l'intérieur. Je ne me sentais toujours pas à l'aise avec moi, avec mon corps et avec l'extérieur. Coincée dans un mutisme et une confusion profonde, je devais parler à quelqu'un. Une professionnelle,

une psychologue. À mon niveau, une magicienne de l'incompréhensible. J'ai traversé toutes les émotions. La peur, car j'avais besoin de la sécurité de mon paternel protecteur. Malgré moi, cette honte qui me pourchassait. La tristesse, de ce manque qui me rendait aliénée et qui a créé en moi une dépendance affective que j'ai dû dompter. La colère, parce que j'en voulais à la vie. J'en voulais à mon père de m'avoir abandonnée, livrée à moi-même. Je le refusais. J'étais dans l'insécurité du monde. Je ne le percevais plus comme les autres. Et ce ressenti fut approuvé. La machine s'était mise en marche, j'avais développé la peur de l'abandon. D'être abandonnée à nouveau.

J'ai comblé ce manque du père avec mon grand frère qui se précipitait constamment pour savoir si j'allais bien. De temps en temps, il m'accompagnait à l'école, me préparait mon repas, prenait soin de moi et veillait à mon paisible endormissement. Je ne m'aventurais pas à défier l'angoisse que m'offrait l'obscurité de la nuit. Ce fut le commencement de mes années collège où une délicate rébellion et le refus de grandir se chevauchaient. Je refusais mon corps et je pouvais me laisser faner. Je n'avais pas encore toutes les cartes en main.

Quelque temps après, je ne me sentais déjà plus la même. J'étais métamorphosée en une vraie déesse. À l'intérieur comme à l'extérieur, mon corps me remerciait et mon esprit papillonnait, laissant place à des préoccupations d'adolescente. La beauté du monde et les garçons, évidemment.

Je tournoyais vraiment fréquemment autour de mon aîné, il se devait de ne pas être trop loin de moi. Il me donnait des recommandations, des règles pas toujours adaptées à moi, car nous avons des énergies différentes. J'étais bien trop introvertie pour m'adonner à ses rocambolesques conseils envers la gent masculine. Nous étions devenus vraiment des alliés. Lui me guidait et me donnait une vision de la vie moins frustrante, et moi, je lui apportais de l'écoute et de la responsabilité.

C'était évident, j'avais trouvé en lui mon sauveur participant à ma quête identitaire. Quand il rentrait tard le soir, je lui écrivais des lettres pour lui exprimer mon besoin de sa présence, qui me rassurait. J'admirais comment il profitait pleinement de la vie et je désirais son aisance. De surcroît, il était un véritable Dom Juan. Il en jouissait. En conséquence, je voyais en lui des références fondamentales. Je voulais être comme lui. Je me suis alors consacrée au même sport que lui, il a été mon inspirateur. Avec tous ces repères utiles dans ma construction de jeune fille, j'ai donc suivi son chemin.

Sauf que le sien s'arrêta une nuit d'été. Il m'abandonna brutalement après quelques mois dans un état inconscient. La route lui avait ordonné de s'absenter éternellement.

Qu'est-ce que je pourrais vous dire ? Hormis que cette aliénation émotionnelle, ces pertes, ces abandons m'ont enlevé une partie de mon enfance et de mon adolescence.

J'avais quatorze ans et je savourais péniblement ma chute dans l'illusion, mais toujours avide de nouvelles collections.

Et retour à la case départ. Je me sentais tristement désemparée. Mais où se trouve la limite de la peine ? Pourquoi m'en veut-elle comme ça ? Et pourquoi suis-je constamment dans la détresse ? Étais-je encore en capacité de la surmonter ? Ce fut, je vous avoue, très éprouvant pour moi. J'ai gardé ce moyen de lui ressembler et de m'identifier à lui. Cela m'aidait à le garder en moi pour réussir à avancer sans lui. Autant que possible, ma mère, ma sœur et moi, nous luttions contre le poids de la douleur. Mais pour ma part, ces hommes étaient mes piliers qui me donnaient de la force et m'aidaient à affronter l'inconnu. Je leur vouais un amour immense. Je sommeillais de nouveau dans une fidèle perdition qui me mettait en danger. J'avais peur de sombrer. Je ne savais plus, j'avais tout oublié. Quelque chose avait rompu.

Je me déchargeais sur le temps qui était ma seule arme. La mélancolie me consumait. Au fil du temps, tous mes repères m'ont relevée. Ma famille, mon cercle amical, mon sport, j'adorais tous ces moments. C'étaient les mêmes moments qu'il avait lui.

Ceux-ci m'ont permis de mettre aux oubliettes ma soumission affective, que j'éprouvais à la suite de la frustration léguée par la perte de mon père, mon silence, qui fut déchirant pour mon entourage, et ma peur d'être rejetée depuis. J'ai eu un déclic.

Je m'étais résolue à prendre le dessus. Je n'hésitais pas à me donner des défis pour pallier cette injustice qui me mettait au rang de victime. Cet état me dévalorisait tant face aux autres. Je croyais vraiment que j'étais insignifiante à leurs yeux. Que mon histoire était insignifiante. J'étais dans une position inconfortable sûrement par la faute de cette honte qui se manifestait en leur compagnie.

J'étais déterminée à éliminer les obstacles se trouvant sur mon chemin. J'ai dû tester de nouvelles expériences et trouver des réponses à mes questionnements à cause de l'absence de mes modèles masculins. J'en avais besoin pour faire la différence entre ce qui me conviendrait ou ce qui ne me conviendrait pas. Durant mes dernières années de collège, ma destinée suivait son cours. J'allais bientôt rentrer dans les prémices de l'âge adulte. Mes impressions ? Je dirais que j'étais déstabilisée avec le manque de sécurité et ma capacité maladroite à imbriquer toutes mes épreuves, mes apprentissages, mes expérimentations. Il fallait que je me connaisse et que je fasse la paix avec moi-même.

Je suis la seule à savoir quel supplice j'ai vécu, je me devais de m'envoler vers les plaisirs de la vie. Je devais renvoyer l'image de la dignité et du mérite.