CAROLINE TRIBONDEAU

ESSENTI-*ELLES*

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 978-2-38441-630-1
Dépôt légal : juin 2023

À mes enfants,
À mes copines ballerines,
À toutes mes ampoules, crampes et courbatures.

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour protéger

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour protéger

Avant-propos

Après un parcours universitaire qui l'amène à décrocher son Master 2 Conseiller-Consultant-Responsable Formation, Caroline est sollicitée pour préparer une thèse sur les « Compétences comportementales des salariés en entreprise ». Cette expérience est une révélation ! Passionnée par les Relations Humaines, elle se forme à différentes techniques qui viennent étoffer son champ d'intervention : psychologie positive, étude des personnalités, secouriste en santé mentale… Animée par la soif d'apprendre, elle enrichit ses compétences pour renforcer son expertise. Elle quitte alors son poste de Conseiller Formation pour se lancer dans l'aventure de l'entrepreneuriat. Depuis quelques années, cette quadra dynamique, optimiste – et certainement un peu folle aussi ! – est formatrice et coach professionnelle, spécialisée dans le développement de la confiance en soi et des compétences sociales. À travers le prisme de son expertise professionnelle, elle aime apporter un éclairage sur les événements de la vie et sur les relations interpersonnelles. En signant son second roman, elle souhaite avant tout mettre en exergue la richesse des relations humaines, et notamment la puissance de l'amitié, en s'inscrivant dans une démarche profondément sincère : faire du bien au lecteur.

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour protéger

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour protéger

Préface

Caroline et moi partageons la même passion pour la danse depuis l'enfance et nous lui sommes restées fidèles avec les années. Nous fréquentions la même école de danse où il a fait bon grandir et dans laquelle nous nous retrouvons encore avec plaisir quelques jours de stage par an pour répéter. Pourquoi la danse ? me demanderez-vous. Au risque de vous décevoir, je ne peux vous donner aucune raison ou déclic spectaculaires, tout au plus un peu de hasard, un hémisphère cérébral droit sûrement plus actif que le gauche, et surtout de très belles rencontres. En 1983, j'ai ouvert la petite porte d'une école de danse près de chez moi où j'ai appris à aimer la danse et beaucoup plus encore. Je ne l'ai plus jamais vraiment refermée.

Quand Caroline m'a demandé si j'accepterais d'écrire la préface de son livre, j'ai été très touchée par sa proposition mais hésitante. Pourquoi moi ? En serai-je capable ? Je n'ai jamais écrit un texte destiné à être publié dans un livre. « Tu pourrais parler de ta relation à la danse et plus particulièrement de ton goût pour la chorégraphie », me souffla-t-elle. L'idée m'a plu et c'est l'occasion pour moi de remercier tous ceux qui m'ont fait confiance et encouragée en me donnant l'opportunité de montrer mes chorégraphies au public, et tous ceux qui les ont dansées avec leur cœur. C'est donc un petit défi de trouver des mots pour expliquer pourquoi je préfère écrire une histoire avec des mouvements plutôt qu'avec des mots !

Aidons-nous du dictionnaire… Qu'est-ce que la chorégraphie ? Il s'agit de « l'Art de composer des ballets, d'en régler les figures et les pas ». C'est une définition efficace mais que j'aimerais compléter. Qu'est-ce que chorégraphier pour moi ? Enfant, je me souviens de ces moments où j'attendais avec impatience d'être seule à la maison pour mettre de la musique dans le salon et chercher des pas comme d'autres enfants prennent une boîte de feutres pour faire un dessin. On trouve des cours de dessin, de danse, mais pas de chorégraphie. Le chorégraphe est autodidacte. Il trouve seul son procédé de création. Ainsi, lorsque j'écoute les premières fois une musique sur laquelle je vais

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour

chorégraphier, je sais que c'est un moment unique et précieux. Je suis à l'affût des premières émotions, des premiers flashes car ils ne seront plus aussi intenses les fois suivantes. Très vite, j'essaye de me représenter en trois dimensions l'espace dans lequel je vais faire évoluer les danseurs, puis découpe ma musique et fabrique la structure de ma chorégraphie. C'est dans un deuxième temps que je cherche précisément les pas, le mouvement dans l'énergie, en les testant.

Les années passant, je me rends compte que ce que j'aime avant tout, c'est raconter et transmettre une histoire à mes danseurs. Une histoire qui ne se raconte pas avec des mots mais qui se danse et s'interprète. Une histoire qui ne les laissera pas indifférents, qu'ils s'approprieront, qu'ils enrichiront et prendront plaisir à raconter à leur tour au public. Une histoire faite de mouvements et de pauses, de sons et de silences, de souffles et d'inspirations, de tensions et de relâchements, de solos à fleur de peau et de mouvements d'ensemble précis et puissants, de regards et d'intentions. Une histoire qui se transforme avec la lumière, les costumes. Une histoire vivante qui ne se raconte jamais exactement de la même manière d'une fois sur l'autre et qui me procure un plaisir indescriptible quand, fébrile depuis les coulisses, j'assiste aux premières représentations de mes danseurs en public.

Un dernier mot… S'il ne fallait garder qu'un seul et dernier mot qui résonne dans la danse et dans les pages de ce livre, ce serait « liberté ». Liberté d'exprimer autrement ses émotions, de disposer de son corps, de s'échapper du boulot pour retrouver les copines pour un cours de danse le soir, de répéter ensemble dans une salle de danse, de se toucher, de transpirer, de vivre des moments intenses et magiques lors d'un spectacle quand se rencontrent enfin le public et ses danseurs. Cette liberté dont le Covid nous a privés mais qui finalement nous est revenue encore plus précieuse et essentielle.

Clara Pozza, chorégraphe

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour protéger

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour protéger

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour protéger

1re partie

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour protéger

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour protéger

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour protéger

1

Jeudi 12 mars 2020 – 21 h 15
L'annonce

« Please don't stop the, please don't stop the
Please don't stop the music »
Rihanna

Piqué, piqué, piqué double, soutenu, déboulés, posé piqué.

Cette dernière diagonale lui fait tourner la tête. *Mais comment je faisais avant pour garder les yeux en face des trous après ces diagonales tourbillonnantes ?* se demande Charlotte. Un salut collectif et le cours de danse hebdomadaire s'achève. Quelques applaudissements de rigueur pour remercier leur professeure de danse, Marie, et pour se féliciter collectivement d'avoir transpiré et donné le meilleur de soi-même, en cette reprise. Avec ses copines, elles ont beaucoup plaisanté ce soir : « Alors là, je les sens bien les tartiflettes et les raclettes, je savais que je les regretterais ! ».

Alors que les unes se dirigent vers le vestiaire, que d'autres récupèrent leur gourde, leur pull et autre surcollant abandonnés après la barre d'échauffement, Charlotte file s'entretenir avec Marie pour la prévenir de son absence la semaine prochaine.

— J'arrive les filles, attendez-moi ! lance-t-elle à la dérobée en direction du vestiaire.

Il est évident que ses copines vont l'attendre. En cette reprise, elles ont toutes des choses à se raconter. Certaines ont profité des vacances pour partir au ski, au grand dam de Marie ; le ski et le risque de blessure étant incompatibles avec la danse ! Une autre finit de préparer son voyage de noces. Elle va sûrement leur donner envie en leur décrivant les plages de sable blanc qui l'attendent !

Elles ont en effet pris l'habitude de papoter un peu après le cours, sur le parking. Car de vraies amitiés se sont créées. Malgré les années, ces mamans dynamiques continuent de pratiquer leur passion. En dépit des maternités qui laissent des traces

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour

corporelles, en dépit du temps qui passe et qui, sournoisement, érode la souplesse (*« avant, je le faisais, le grand écart… »*), en dépit des emplois du temps surchargés, en dépit de toutes leurs contraintes organisationnelles, elles sont toujours là. Et elles en sont fières ! Pour elles toutes, ce cours de danse est un exutoire, une bouffée d'oxygène, un pur moment de déconnexion, et les fous rires avec les copines y contribuent largement. Il y a évidemment la danse mais il y a aussi l'ambiance. Depuis presque quarante ans, cette école de quartier est non seulement devenue une référence d'un point de vue technique et artistique, mais également une école à l'esprit familial. Le groupe de copines fidèles – « les vieilles » – en est la parfaite illustration.

Charlotte, deux enfants, la quarantaine, est la plus ancienne danseuse de l'école. Formatrice indépendante, elle est amenée régulièrement à faire des déplacements professionnels et s'organise autant que possible pour être présente le jeudi soir, afin d'honorer son cours de danse.

Sa plus ancienne complice est Camille, deux enfants, la quarantaine également, juriste. Elles se connaissent depuis toujours puisque, ensemble, elles se sont inscrites à l'ouverture de l'école de danse. Du groupe de petites filles, reconnaissables à leur justaucorps blanc, puis rose pâle, au groupe d'adolescentes en fuchsia, puis vert, puis bleu, elles ont été les premières à revêtir majestueusement le justaucorps noir, réservé au groupe « des grandes ». Au fil des années, elles ont grandi et naturellement, des liens forts se sont tissés, entre elles d'abord puis entre leurs maris et leurs enfants. Et aujourd'hui, elles sont fières d'être les plus vieilles de l'école !

Leur cours du jeudi soir est aujourd'hui constitué d'autres mamans… dont les filles sont également inscrites à l'école de danse ! Elles se surnomment d'ailleurs « la team des deux enfants » ! Dans le vestiaire, elles partagent les angines, les anecdotes quotidiennes de leurs enfants et toutes les autres préoccupations de mamans.

Alice, deux enfants, la trentaine, est d'ailleurs la pédiatre attitrée des enfants des copines danseuses ! Il n'est pas rare qu'une question d'ordre médical lui soit posée dans le vestiaire !

Noah, deux enfants, la trentaine, est la sportive du groupe. En plus de la danse, cette professeure d'anglais est toujours en mouvement : course à pied, vélo, zumba, elle n'arrête jamais !

Louise, deux enfants, la trentaine, est banquière. Sa récente séparation l'a orientée vers une nouvelle quête : la recherche de l'épanouissement de soi… « qui passe aussi par la fête » selon ses propres dires !

Enfin, Chloé, la trentaine, responsable de projets. La seule à ne pas avoir d'enfant, pour l'instant. Elle rit beaucoup d'ailleurs

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour protéger
Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour protéger

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour

en entendant les filles se plaindre de leurs progénitures et en profite pour revendiquer sa liberté !

Ces copines aux professions sérieuses et variées ont un point commun : l'humour ! C'est donc toujours dans la bonne humeur qu'elles se retrouvent, à l'école de danse… ou en dehors d'ailleurs. Charlotte, Camille et Alice suivent même ensemble un cours de Pilates, à domicile, une fois par semaine, avec un coach personnel. Une occasion supplémentaire pour elles d'entretenir leurs corps, de préparer le « body summer », tout en s'amusant. Et rire en faisant du Pilates est pour elles extrêmement bénéfique : les abdominaux sont doublement sollicités !

Tout en discutant avec Marie, Charlotte remarque l'arrivée de François, le mari de cette dernière. Elle le salue et prend congé mais en se dirigeant vers le vestiaire, bizarrement, elle a comme un mauvais pressentiment : François avait une drôle de tête ce soir.

À peine a-t-elle retiré ses chaussons que Marie déboule dans le vestiaire, telle une furie, entre agacement, stupéfaction et inquiétude, ce qui ne lui ressemble pas du tout.

— Les filles, pas de cours la semaine prochaine et jusqu'à nouvel ordre ! Le président de la République vient de faire une allocution télévisée : nous allons tous être confinés !

Le silence. Le choc. Le temps que chacune intègre l'information.

Puis les questions fusent, toutes en même temps : « Pour combien de temps ? », « À partir de quand ? », « C'est à cause du Covid ? », « Et les enfants, ils ont école demain ? », « Et mon voyage de noces ??? », « Ça veut dire quoi exactement être confiné ? ».

C'est avec ces questions sans réponse que le groupe de danseuses quitte le vestiaire. Elles discutent en rejoignant leurs voitures mais le cœur n'y est pas. Qu'est-il en train de se passer ? Qu'est-ce que c'est que ce bazar ? Comme Marie quelques minutes avant, elles sont partagées entre la stupéfaction et l'inquiétude, et finalement chacune s'engouffre dans sa voiture sans s'éterniser. Désarçonnées par cette annonce, et pressées d'avoir des informations supplémentaires, elles rentrent vite chez elles sans tergiverser.

« Bisous les filles, on s'appelle ! »

En passant la porte de chez elle, Charlotte scrute son mari qui est devant la télévision. Il a l'air grave. Le temps de se débarrasser de ses affaires de danse, elle comprend qu'il y a une émission spéciale et que le journal télévisé se prolonge. Elle s'installe dans le canapé et se tourne vers Chris en l'interrogeant du regard.

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour protéger

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour protéger

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour

— Nous allons tous être confinés.

— C'est ce que Marie nous a dit. François est venu la prévenir à la fin du cours. C'est à cause du COVID ?

— Oui, c'est pour limiter les contaminations car la propagation est hyper rapide.

— Et c'est à partir de quand ? Les enfants ont école demain ?

— Oui, c'est à partir de lundi.

— Et combien de temps ?

— Au moins quatre semaines.

— Quatre semaines !!! Ah oui, quand même !

— Au moins…

— Mais ça veut dire quoi ? Comment on fait pour travailler, pour faire les courses et tout le reste ?

— Ça veut dire qu'on reste chez nous mais on n'a pas encore les détails. Il faut le temps qu'ils organisent tout cela.

La soirée se prolonge, un œil rivé à l'écran de télévision, entre discussion, interrogations et stupéfaction. Cette situation est quand même très étrange. L'épidémie s'est propagée en très peu de temps pour devenir aujourd'hui une pandémie mondiale. Charlotte pense à *La Peste* d'Albert Camus et se dit qu'elle n'aurait jamais imaginé vivre cela un jour. À l'époque, les conditions d'hygiène et de prévention n'étaient pas ce qu'elles sont aujourd'hui. Comment est-il possible à l'heure actuelle, dans une société hyper connectée, ultra développée et à la pointe de la recherche, qu'une épidémie n'ait pu être stoppée à temps ? C'est sidérant. Si ce confinement sert à se débarrasser du virus et si c'est le seul moyen de se protéger alors elle se dit que finalement, c'est peut-être une bonne chose. Avec les images qui défilent en boucle sur les chaînes d'information, on comprend bien que les hôpitaux sont en crise face à la croissance exponentielle du nombre de patients hospitalisés. Le personnel médical est à bout de souffle. Les moyens manquent. Et surtout, à titre personnel et égoïste, Charlotte se dit qu'il s'agit de se protéger, de protéger ses enfants, ses parents et son grand-père. C'est évidemment sa priorité absolue.

Alors elle imagine ce confinement comme une parenthèse de quelques semaines, obligatoire, pour protéger les siens. Elle se dit même qu'il serait intéressant de mettre cette parenthèse au profit du renforcement des liens familiaux. Elle vit entourée de sa famille dans un pavillon. Il fait beau, alors elle se dit qu'il vaut mieux essayer de vivre ce confinement comme une expérience de vie et non comme une contrainte. La vie quotidienne est une course effrénée contre la montre. Et si c'était l'occasion de se poser et de profiter des siens ? Elle voit là un message d'espoir, au milieu de cette actualité peu glorieuse. Elle va essayer de s'y

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour protéger

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour protéger

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour

atteler pour rendre le confinement de ses enfants le moins douloureux possible.

Les enfants… elle n'aurait pas imaginé un monde tel que celui-ci pour eux. Il va falloir leur présenter la situation demain matin, avant de les déposer à l'école. Sereinement, en les préservant, sans leur faire peur quant au monde qui est le leur, sans être alarmiste, avant que les copains de l'école y aillent de leurs commentaires et de leurs interprétations d'enfants. Mais comment être le plus sereine possible face à une situation totalement inédite qui nous échappe complètement et dont nous ne maîtrisons rien ? Là encore, elle se promet de présenter les choses le plus honnêtement possible, sans pour autant se perdre dans les détails et éviter ainsi de les effrayer.

Charlotte s'interroge également sur son activité professionnelle, qu'elle exerce sous statut d'indépendante. Que va-t-il se passer puisque vraisemblablement toute l'activité économique va être à l'arrêt ? Elle comprend très vite que ces quatre semaines vont être une catastrophe financière. Heureusement que le foyer pourra s'appuyer sur le salaire de Chris mais combien de temps ? Et s'il est contraint de ne pas travailler, percevra-t-il son salaire ?

C'est épuisée par toutes ces questions sans réponse qu'elle sort de la douche. Avant d'aller se coucher, elle jette un coup d'œil à son téléphone. Ses copines danseuses sont muettes ce soir, sans doute dans le même état de questionnement. Pour preuve, aucune n'a alimenté la discussion WhatsApp du groupe intitulé « la team des deux enfants ». En revanche, Noah a déjà renommé le groupe qui s'appelle dorénavant « les tutus roses confinés ». Un sentiment amer envahit Charlotte. *Ça n'augure rien de bon…* songe-t-elle un peu angoissée.

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour protéger

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour protéger

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour protéger

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour protéger

2

Vendredi 13 mars 2020 – 7 h 35
L'avant-confinement

« Les portes du pénitencier
Bientôt vont se refermer »
Johnny Halliday

La nuit fut courte et agitée. C'est donc mal réveillée que Charlotte avale son café. Ce rituel est d'habitude le premier kif de sa journée. Au cours de ses formations, Charlotte fait souvent référence au livre de Florence Servan-Shreiber, spécialiste notamment de la psychologie positive, intitulé *3 kifs par jour*. Ce livre explique qu'un kif est un événement, un moment, une sensation qui nous rend heureux et qui permet de voir les choses avec optimisme. Savourer son café, alors que tout est encore calme dans la maison, est donc un kif qui permet à Charlotte de se réveiller en douceur avant d'affronter la journée. Mais ce matin, ce moment a un goût particulier. Elle ne saurait l'expliquer mais elle a l'impression que quelque chose est différent. Sans doute les nouvelles d'hier soir… et les courbatures du cours de danse n'arrangent rien ! *Ou alors, c'est parce qu'on est vendredi 13.* Elle n'est pourtant pas superstitieuse mais tout est tellement bizarre en ce moment, qu'après tout, pourquoi pas ? Chris est sous la douche. Il est maintenant temps d'aller réveiller Oscar, neuf ans, et Martin, quatre ans, sans quoi ce sera la course pour aller à l'école et Charlotte n'a vraiment pas besoin de cela ce matin.

— Les garçons, le président de la République a dit hier soir que nous devions nous confiner, et donc rester à la maison, sans sortir, pour éviter d'attraper le COVID. Pendant au moins quatre semaines. C'est donc le dernier jour d'école aujourd'hui avant quatre semaines. Vous ramènerez bien vos affaires ce soir.

— Troooooooop cool ! On va louper l'école ! s'exclame Oscar.

— C'est comme si on était en vacances alors ? demande Martin.

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour