

SYLVIE
MANN-MOULÉDOUS

ÉCOUTEZ-MOI !

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 979-1-04250-514-1

Dépôt légal : mai 2024

*À Jean-Marc,
À Quentin,
Avec tout mon amour,*

*À ma famille,
À mes ami(e)s,
Pour mieux faire connaissance.*

*À Sandra et à celles et ceux qui se reconnaîtront dans
mon voyage.*

*Écrire et faire vivre les mots
Sur la feuille et son blanc manteau
Ça vous rend libre comme l'oiseau
Ça vous libère de tous les maux
C'est un don du ciel, une grâce
Qui rend la vie moins dégueulasse
Qui vous assigne une place
Plus près des anges que des angoisses*

Renaud, « Les Mots »

Paroles : Renaud Séchan – Compositeur : Renan Luce,
Album *Renaud Toujours Debout* – 2016 / Parlophone –
Warner Music

*Il faut que tout respire et chante en nous, même le
néant.*

Christian Bobin
La Dame blanche, éditions Gallimard 2007

Photo couverture : Quentin Moulédous

Ce livre est mon histoire, mon voyage et mon enquête sur les cinquante-deux premières années de ma vie.

Bien que je sois adulte aujourd'hui, vous verrez encore souvent apparaître entre les lignes, les mots et les réactions, une enfant, une adolescente différente, traumatisée, isolée, abusée et blessée.

Peut-être va-t-elle vous bousculer ?

Peut-être va-t-elle vous émouvoir ?

Peut-être va-t-elle vous éclairer ?

Écoutez-la.

Creusez un peu plus profondément dans votre propre cœur, et faites-lui une place.

Nous avons tous besoin d'occuper une place dans le cœur d'un autre.

Et je crois que nous sommes tous de puissants alchimistes, capables de transformer le plomb en or.

On avance ensemble.

Août 2019, Nouvelle-Calédonie. Cette nuit-là, je rêve. Dans ce rêve, une auteure, conférencière et médium, que j'ai rencontrée à plusieurs reprises à Nouméa, m'envoie une injonction. Cette ancienne banquière américaine, originaire du Bronx, passée à Wall Street avant de dématérialiser considérablement son existence pour revenir aux fondamentaux et redonner du sens à sa vie, fait irruption dans ma nuit pour m'affirmer que maintenant, il est temps de sortir du bois. À mon réveil, j'ai le sourire dubitatif. Il est assez drôle de retrouver cette femme hors du commun, avec laquelle je partage une passion pour le rock et les anges, dans ce drôle de rêve. Mais au fait, qu'est-ce que ça peut bien vouloir dire, concrètement, sortir du bois ?

Google a vite fait de m'informer : *Cette expression fait référence au loup qui sortait du bois pour attaquer les bêtes des villages et qui donc apparaissait au grand jour quand il ne trouvait plus à manger dans la forêt.* Lire cette phrase me rappelle que je me suis longtemps perdue dans cette forêt noire, épaisse, remplie de brouillard, avec la peur au ventre. Je continue : ainsi, « sortir du bois » a pris le sens de « se manifester ». D'accord. Je sais déjà que sur le plan symbolique, le loup évoque la puissance et l'appel de la liberté, et que sur le plan spirituel, c'est un animal totem puissant qui fait notamment référence à l'instinct et la liberté. Le loup qui sort du bois inspire de la crainte, de la puissance et un fort sentiment de liberté instinctive, non contrainte. Lorsqu'il apparaît dans un rêve, c'est généralement pour nous rappeler la relation que nous entretenons avec nos instincts profonds, et

nous inviter à utiliser toutes nos capacités intuitives pour faire face à des situations difficiles. Sur le plan chamanique, le loup représente aussi une protection spirituelle et psychique de chaque instant. Forte de ces informations, j'écris à mon amie pour lui raconter l'anecdote, qui la fait beaucoup rire, d'autant que l'expression *il est temps de sortir du bois* nous semble aussi claire, nette et efficace qu'un vieux titre des Rolling Stones. Plus sérieusement, nous considérons ensemble que l'injonction résonne pleinement en moi, et que, peut-être, le moment est en effet venu de me manifester. Est-il encore temps de tergiverser ?

Quelques jours plus tard, je suis en train de regarder un TedX de Monica Lewinsky sur le thème du poids de la honte et du harcèlement médiatique (1), quand je l'entends utiliser à son tour cette expression, *sortir du bois*. La nécessité de se manifester me frappe alors, comme dans le rêve du scarabée d'or de Carl Gustav Jung, un des premiers à mettre en évidence l'existence de la synchronicité. Je comprends qu'il est temps que j'apporte ma pierre à l'édifice, comme le faisaient jadis les bâtisseurs, et que je porte mon témoignage aux autres. Je suis depuis longtemps en route sur cette voie. Mes lectures, de *L'Alchimiste* (2) à *Même le silence a une fin* (3) en passant par de nombreux ouvrages psychologiques et de développement personnel, ainsi que certains films comme *Les Chatouilles* (4) et *Grâce à Dieu* (5), m'ont familiarisée avec l'idée. Je sais que certains livres délivrent – cela a été le cas pour moi – et élargissent nos visions et nos représentations du réel, qui dans le cadre du trauma sont souvent figées dans le passé. Il y a longtemps aussi que j'ai appris que la quête du sens et la thérapeutique touchent au spirituel, avec des frontières qui m'apparaissent toujours plus ténues. Maintenant, je me sens prête ou presque, et je vis les derniers événements, aussi anecdotiques soient-ils, comme des signes. J'en ai eu plusieurs, notamment quelques semaines plus tôt, en vacances en Australie, quand nous sommes allés voir Ayers Rock, l'Uluru aborigène, montagne sacrée majestueuse, faite de terre rouge et parfaitement à sa place au milieu de ce désert.

Les Aborigènes estiment que les esprits de leurs ancêtres sont toujours présents dans ces lieux sacrés. Certains disent qu'Uluru est reliée au chakra du plexus solaire, celui de l'identité et de la source de l'estime de soi. Ces sites ont donc pour les Aborigènes un certain pouvoir, canalisé durant leurs cérémonies destinées à permettre le renouvellement de la vie. Lorsqu'à l'aube, ce matin de juin, nous en avons fait le tour, la pleine lune encore majestueuse au-dessus de nos têtes, j'ai ressenti une forme d'alignement en moi, assorti d'un fort sentiment d'être prête. C'est donc une évidence, il faut y aller, je dois écrire mon histoire. Car pour moi, sortir du bois passe par l'écriture. Je sais que la mémoire traumatique est structurée de manière particulière. Elle est comme déchirée, amputée, figée dans une représentation passée du réel. L'écriture, ou plus généralement l'art, permet de la faire évoluer, en lui donnant une nouvelle représentation, en proposant un sens nouveau à nos épreuves. Nous avons tous déjà ressenti cette représentation modifiée, magnifiée, transcendée, en regardant un film, en découvrant une œuvre d'art, en écoutant une œuvre musicale, une voix, ou en lisant un livre. L'art, c'est bien souvent le trauma transmuté.

Je ne suis pas sortie du bois, finalement. Quand l'élève est prêt, le maître apparaît, peut-on lire parfois. Sans doute n'étais-je pas prête. Et le maître n'est pas forcément une personne, il peut s'agir d'un accident, d'une épreuve, d'un obstacle qui barre la route. Ma famille a connu à ce moment-là des aléas très difficiles, et j'ai fait passer mon projet au second plan. Mon mari a affronté une perte professionnelle qui nous a tous affectés. Pour Jean-Marc, cela a été particulièrement traumatisant. La colère, la honte, la culpabilité sont alors revenues en force, alors que j'avais réussi, pensais-je, à les tenir à distance ces dernières années. Il a fallu prendre les choses en main, et tout s'est fait si rapidement que je n'ai eu que le temps de gérer l'urgence au quotidien. Il fallait encore être forte, je m'y suis employée – avec l'aide de notre fils Quentin – dans la colère, la peur et beaucoup de sentiments contraires mais

essentiellement négatifs. On sait aujourd'hui que le trauma familial, quand il n'est pas conscientisé, libéré, est comme une pieuvre qui continue à déployer ses tentacules. Cela s'est vérifié chez nous. J'ai fait face, un peu comme un robot, mécaniquement, de façon dissociée. Comprendre que dans ces moments-là c'est le système neurologique qui décide de notre réaction face au danger – laquelle peut être la fuite, le combat ou la sidération – doit nous aider à ne pas culpabiliser, mais cela a réactivé des émotions issues du passé, non digérées et intégrées. Le trauma est comme un séisme dans le corps, explique le D^r Peter Levine, spécialiste américain des traumatismes psychiques depuis plusieurs décennies. Après la secousse initiale viennent les répliques, qui, tout au long de notre existence, continuent à nous secouer, jusqu'à ce que l'événement initial puisse être intégré. Car si les événements diffèrent, les émotions et les croyances limitantes qui y sont reliées restent souvent les mêmes, et resurgissent violemment à chaque situation traumatique.

Depuis 2015, l'idée de rentrer en France me traversait régulièrement l'esprit. Une partie de moi avait compris, inconsciemment, que le prochain chapitre de mon existence ne pourrait pas s'écrire dans cette île du Pacifique, aussi paradisiaque soit-elle. Les violents revers que nous avons vécus, Jean-Marc, Quentin et moi, nous ont aidés à prendre cette décision. Malgré le chaos, j'étais heureuse de constater que nous étions tous trois soudés, et que notre couple, bien que fragilisé, avait toujours la volonté d'avancer et de grandir ensemble. Notre soutien mutuel a été mis à l'épreuve tant de fois au cours de ces dernières années ; cependant une force inconnue nous a mystérieusement accompagnés, relevés et soutenus tout au long du chemin. J'ai ainsi vu se confirmer ce que j'avais appris dans mes années d'étude du trauma : dans les périodes de drame, il est essentiel d'avoir une présence, un soutien, d'en sentir la réalité jusque dans sa chair et son cœur, car c'est souvent le cœur, dans ces moments-là, qui se disloque, se ferme, s'atrophie.