

7 jours pour changer de vie

Par Stéphanie Milliquet Illustrations: Peggy Adam

- Avec le printemps et Pâques qui symbolisent le renouveau, j'ai eu envie de tout bazarder et de tourner la page. De concrétiser un de mes rêves d'enfant.
- Comment éviter les leurres et bien choisir la nouvelle route? Visite à sept spécialistes de l'âme, un pour chaque jour de la semaine.



Les oiseaux s'époumonaient dans les platanes du jardin, l'autre jour. Quelle énergie! En les écoutant gazouiller, je me suis senti pousser des ailes et l'envie de tout chambarder. J'ai regardé mes 30 ans du haut de mes 173 cm et j'ai pensé que cela ne pouvait plus durer: il fallait que je change de vie. Métro, boulot, dodo, la queue à la Migros le samedi matin, ça suffit. Mon truc, ce sont les baleines. Petite, je voulais être océanographe. C'est trop tard pour les études. Mais si Greenpeace me tendait les bras? A moi les chevauchées sauvages en zodiac, des embruns plein la vue, à la proue des baleiniers nippons. Halte au massacre, planquez vos sushis, j'arrive! La reconversion s'est opérée en un éclair. Mais dans ma tête. Finalement, cet emballement annuel de la nature, ce vert insolent parsemé de gazouillis heureux et de cris d'enfants, ça m'a donné la pêche.

Par où donc attaquer cette nouvelle vie? Les méandres de mon esprit cartésien ont opté pour une solution planifiée et sans faille. sept jours et sept «sages», sept approches différentes pour planifier ma nouvelle vie. >



LUNDI Le divan

Je me lance. Quitte à naviguer dans les limbes de mes pulsions et de mes émotions, autant aller voir une psychanalyste d'entrée. J'en choisis une qui a le mérite d'être aussi psychothérapeute. Ça me rassure. D'un pas décidé, je franchis la porte d'entrée après avoir bien mûri mon speech à l'intention de la secrétaire. Pas la peine, il n'y en a pas. Direct à la salle d'attente. A peine le temps d'envoyer un SMS et Daisy de Avila Seidl vient me chercher. Chaleureuse et souriante, elle me conduit à son bureau. La pièce, très claire, n'a rien à voir avec l'image pesante que je m'en étais faite. J'ai dû voir trop de films. Un divan (c'était donc vrai), des jouets et deux fauteuils – si éloignés l'un de l'autre que je me demande comment on va faire pour s'entendre – constituent l'essentiel de la pièce. Je prends place dans l'un d'eux. La douceur que la psy dégage me détend. Je me sens à l'aise dans son bureau dépourvu d'ordinateur. Je pensais voir des portraits de tonton Freud partout, il n'en est rien. «Mais ce n'est pas un changement de vie fondamental que vous voulez opérer là. C'est un risque, un pari!» me lance-t-elle avec un léger accent brésilien. Effectivement, je n'avais pas vu les choses sous cet angle... «Dans votre cas, Stéphanie, c'est simplement la réalisation d'un de vos rêves.» Ouf, je suis rassurée: je n'ai pas besoin de faire une longue psychanalyse. En sortant, une phrase de Freud martèle les parois de mon petit crâne: «L'homme ne change pas, c'est le monde qui change»...

«La douceur que la psy dégage me détend. Je me sens à l'aise dans son bureau dépourvu d'ordinateur»



MERCREDI Les recettes de Mami

Rien de tel qu'une grand-mère pour aider à faire des choix: huitante ans d'expérience et d'amour condensés en une seule personne. La consultation est gratuite... En plus, vider son sac en buvant un verre de rouge après une bonne croûte valaisanne, c'est une méthode imparable pour y voir plus clair. Dans les odeurs feutrées de mon enfance, je déballe. Mami m'écoute longuement en hochant la tête. Ses yeux bleus me transpercent de part en part. A ma grande surprise, elle trouve mon désir de changer de vie excellent! Je la vois planifier mon départ comme si j'étais au check-in de l'aéroport. «Il faut savoir si tu veux t'enrichir intellectuellement ou si tu pars chercher l'homme de ta vie pour fonder une famille, mais tu en as déjà un parfait!» Ces grands-mères nouvelle vague, c'est dingue ce que ça peut aller chercher! Intarissable, Mami envisage mon voyage sous toutes les coutures: «Il faut que tu partes là où il n'y a pas trop de moustiques. Tsé-tsé et chunkuntruc, ce n'est pas le pied. Et surtout pense à la nourriture! A ta place, j'irais au bord de la mer, soleil et sable chaud, c'est ce qu'il te faut!» Ebahie, je tends une oreille attentive. Moi qui pensais qu'elle me retiendrait, je suis presque un peu triste. «Et si ça ne va pas, tu peux toujours m'appeler ou m'envoyer un mail. Enfin, si tu veux encore garder contact.» Mais bien sûr que je veux garder contact! Aïe, je ne sais pas si c'est une tactique grand-maternelle pour me garder sagement à la maison, mais là je n'ai plus du tout envie de partir! Merci, Mami!

«A ma grande surprise, elle trouve mon désir de changer de vie excellent! Je la vois planifier mon départ comme si j'étais au check-in»

MARDI La gestion «intérieure»

Cette fois, je passe au concret, au terre à terre: je contacte un coach de vie. Non, je ne délire pas, je ne fais pas ma maligne en inventant une profession. Si, si, il y a bien des coaches qui accompagnent la gestion de la vie! En plus, la dame sait de quoi elle parle puisqu'elle est passée par là. Tout quitter pour se reconstruire ailleurs, elle connaît. D'entrée, Danièle Laot cadre le problème en me détaillant les étapes à respecter (voir encadré) pour mener à bien ma quête. Ça me rassure de savoir que cette femme a, elle aussi, changé de vie. Son côté «terrain» me plaît. Extrêmement claire dans ses propos, elle les illustre par quantité d'exemples. Je mesure mieux l'ampleur de ce qui m'attend. «Mon job, c'est de vous éclairer et de vous faire prendre conscience des éventuelles conséquences d'un tel choix. Il faut minimiser les risques de regrets. Le regret est un fil à la patte...» explique-t-elle. Je lui expose mes plans. En entendant mes hésitations, ma coach m'avertit qu'il va falloir que je fasse le deuil de ce que je vais laisser derrière moi. Quoi? Quitter mon appartement douillet sans garantie de le récupérer? Donner mon chat? Mais moi j'ai envie de tout garder, le beurre et l'argent du beurre!

«Quoi? Quitter mon appartement douillet sans garantie de le récupérer? Donner mon chat? Moi j'ai envie de tout garder»



JEUDI Le thème aztèque

Game, je jouais aux cow-boys et aux Indiens. Flèches en bois, chemises à franges et plumes de cygne m'accompagnaient tous les mercredis pour une folle danse du scalp à travers le quartier. Consulter un... chaman, c'est l'occasion rêvée de me replonger dans ce monde coloré. Oui, oui, ça existe. Pas besoin d'aller dans le Grand Canyon, il y en a chez nous. Sur le chemin, je me vois déjà dans la hutte de transpiration à la place de Yakari. Arrivée à destination, je suis un peu anxieuse: j'espère qu'il ne va pas me froter le dos avec des orties ou m'obliger à égorger un poulet. Surprise! Mon chaman n'a rien de Grand-Aigle, et d'ailleurs je me suis trompée d'Indien puisque sa passion, ce sont les Aztèques. Il me reçoit dans un appartement au parquet ciré qui reflète son amour des cultures amérindiennes. Pas l'ombre d'un grigri douteux. Ouf! Anthropologue, spécialiste des cultures maya et aztèque, Maurice-Eric Hefti me remet mon thème aztèque. Incroyable, je m'y reconnais. Partout surgit l'eau, c'est à peine si je ne me noie pas! Huit-Eaux serait d'ailleurs mon nom aztèque... Tant mieux pour quelqu'un qui veut sauver les baleines. Mon esprit cartésien est séduit par cette science millénaire. «Le monde est le reflet de vous-même», explique le chaman. Tonnerre de Brest! Finalement, ce besoin de changement, de découverte, ne devrais-je pas l'opérer en moi-même plutôt que de lui courir après à travers le monde? Pas cool pour les baleines, j'admets, mais si ça peut me sauver du naufrage...

«Huit-Eaux serait mon nom aztèque... Tant mieux pour quelqu'un qui veut sauver les baleines»



VENDREDI Les cartes

Odeur d'encens et bougies, pas de doute, je suis chez une cartomancienne. Sohaleila m'accueille chez elle avec une tasse de thé de menthe. Piercing dans le nez, boucle d'oreille ethno, elle a la grâce de l'Esméralda de Victor Hugo. Son nom veut dire «Petit soleil dans la nuit», un mélange d'hébreu et de perse ancien. Sans doute un clin d'œil à sa passion, la danse orientale. Que peuvent bien déceler ses grands yeux verts maquillés de bleu? Mon Dieu, et si elle voyait clair en moi? Je ne suis qu'à moitié rassurée. Cet univers nouveau me fait un peu peur, moi qui ne sais même pas jouer à la belote. Ni une ni deux, elle sort ses cartes. Le verdict des tarots est sans appel: ce n'est pas le bon moment pour faire un changement. Pourtant, lors de ma prise de rendez-vous, Sohaleila m'a assuré au téléphone que quelque chose allait changer. Je choisis mes cartes. Quoi? Il y a des histoires d'argent, de la trahison et des maladies en vue? Prise d'un élan incontrôlé, je tire un tarot sur lequel ne figure aucun dessin: «Ah! C'est la meilleure du tarot!» s'exclame ma cartomancienne. A la bonne heure, enfin un truc positif, moi qui avais commencé en tirant la carte de la souffrance. «Je peux vous dire qu'il va y avoir du changement». Mais je croyais que ce n'était pas le moment? «D'abord, rétorque-t-elle, il va falloir réussir un examen de vie que vous avez déjà échoué une fois. Vous avez toutes les chances de grandir à travers ceci.» Je frissonnerais presque.

«Que peuvent bien déceler ses grands yeux verts maquillés de bleu? Mon Dieu, et si elle voyait clair en moi?»



SAMEDI Les planètes

Au téléphone, Isadora m'avait prévenue: «Vous êtes tellement bien dans votre vie! On peut en améliorer certains aspects, c'est sûr, mais de là à changer...» C'est donc pleine de curiosité que je me rends à sa consultation. Dans son vaste appartement lumineux, pas de boule de cristal et, à la place du chat noir, un adorable bouledogue qui se prélassait au soleil. Isadora non plus ne ressemble pas à l'astrologue de mon imagination: face à moi se tient une femme qui a visiblement les pieds sur terre. Ses yeux pétillent de malice, elle me plaît d'emblée. Le fichu, les créoles et les yeux au khôl ne font pas partie de la panoplie. Tant mieux. Première nouvelle, je suis née sous une bonne étoile. Sagittaire ascendant Capricorne, on ne me la fait pas. Née en lune ascendante, je suis sensible à mon développement personnel et je serais assez du genre à me vouer à une cause humanitaire, m'explique Isadora. «Mais vous, Stéphanie, vous êtes satisfaite, vous êtes bien où vous êtes.» Saperlipopette, qu'est-ce qu'ils ont tous à me dire que je n'ai pas besoin de changement? Et mes rêves d'enfant alors? L'idée commence tout de même à faire son chemin: et s'ils avaient raison, si j'avais sous les yeux ce que je ne veux pas voir? Bah, demain soir, après ma visite chez le septième sage, j'y verrai plus clair.

«Saperlipopette, qu'est-ce qu'il ont tous à me dire que je n'ai pas besoin de changement?»

DIMANCHE La spiritualité

Direction la cure du Saint-Rédempteur. Rien à voir avec l'idée que je m'en faisais. OÙ sont les images pieuses et les cierges? Modernes et épurés à souhait, ces lieux expriment une paix troublante. Je viendrais bien m'y reposer un peu. L'abbé Jean-Marie Pasquier m'accueille dans une petite pièce qui invite à la discussion. Table basse, canapé confortable et fauteuils cosy, je me sens presque comme à la maison. Le calme de l'abbé, tout vêtu de gris et le geste lent, m'impressionne, il dégage la même sérénité que les lieux qu'il habite. J'expose mes plans, mes envies de grand large et de cétacés. «Le désir de changer, de se renouveler et de vivre du neuf est très positif, il faut regarder vers l'avant», m'explique l'homme d'Eglise, «mais, attention, on confond souvent la nouveauté avec un ailleurs, on veut inventer d'autres espaces. Ce n'est pas un changement de lieu qui permettra le vrai changement, c'est seulement un chemin vers le voyage intérieur. Changer pour se trouver soi-même.» Les paroles de l'abbé résonnent dans ma tête. Il est en train de me dire ce que je voulais entendre, inconsciemment. Moi qui n'ai jamais foulé le sol d'une église, c'est peut-être le moment.

«Changer pour se retrouver soi-même. L'abbé est en train de me dire ce que je voulais entendre, inconsciemment»



ÉPILOGUE Moi et moi

Apaisée, je rentre chez moi pour tirer le bilan de ma semaine d'introspection. Dans le salon, *Carambole* ronronne à tout va en se faulant entre mes pieds. Bon sang! Pour sauver les baleines, je risque de rendre mon chat malheureux. Mais, finalement, la question n'est pas là. Cette vie que j'ai construite petit à petit trente ans durant n'est pas si mal, tout compte fait. Elle est même plutôt agréable. Je me remémore les conseils et autres intuitions de mes sept sages. Un constat sans appel me saute aux yeux: la vérité est le secret du bonheur, c'est moi qui en détiens la clé et personne d'autre. Ce soir-là, je vais au lit tôt. Demain, il y a une séance de rédaction et je compte bien y aller.

BILAN DE SAGESSE

10 principes sur ma check-list

1. Prendre conscience de ce qui pose problème. Et comprendre ce dont on ne veut plus.
2. Admettre la nécessité du changement. Beaucoup de gens se voilent la face.
3. Définir les choix possibles qui s'offrent à soi.
4. Prendre conscience des conséquences inévitables. Partir ou changer n'est jamais anodin.
5. Mettre en place une stratégie réaliste et applicable dans les faits.
6. Ajuster ses ambitions pour que le prix à payer soit acceptable car il y a toujours un prix, financier ou émotionnel.
7. Définir un plan de rechange en cas d'échec.
8. S'engager à aller jusqu'au bout. Il faut être décidé à réussir.
9. Ne pas oublier de célébrer le succès d'un changement réussi comme il se doit.
10. Ailleurs, l'herbe n'est pas plus verte. Il faut savoir cultiver son propre jardin.