

## Avant-propos

Ce livre raconte l'histoire de Marie, dont les préoccupations sont celles d'un nombre croissant de personnes qui mènent tout de front sans parvenir à lever la tête du guidon, au point d'être physiquement et émotionnellement épuisées. Beaucoup avancent, parce qu'il le faut, sans oser remettre en question ce rythme infernal et sans parvenir à prendre du temps pour eux. Les pressions professionnelle, familiale, sociétale, avec leurs innombrables injonctions (parfois même contradictoires) à l'efficacité et à la perfection ajoutent un poids psychologique supplémentaire.

Nous sommes de plus en plus nombreux à aspirer à davantage de simplicité. L'idée est séduisante tant nous courons de la maison au travail, aux courses, aux activités. Le temps ne nous a jamais semblé aussi dense et nous essayons de faire de plus en plus de choses dans un même laps de temps. Nous voulons être à la hauteur sur tous les fronts. La tête partout à la fois finit par ne plus être nulle

part. Notre esprit devient une ruche, bourdonnant sans cesse tout en vaquant à de multiples occupations. Mais les abeilles, dans leur apparente frénésie, sont en réalité bien plus organisées et sages que nous ne le sommes. Elles ont un objectif ultime, celui de produire leur délicieux nectar, qui n'est d'ailleurs pas une fin en soi mais le moyen de nourrir leurs larves et d'avoir des réserves pour passer l'hiver. Et nous, dans le bourdonnement de nos têtes et de nos vies, savons-nous encore dans quel but nous faisons tout cela ? Alors oui, sous peine de foncer dans le mur et de succomber au plus en plus répandu burn-out, nous souhaiterions davantage de simplicité dans nos vies, mais sans vraiment savoir par où commencer. Nous cherchons des applications pour mieux gérer notre temps ou pour nous fixer des objectifs, des manuels mode d'emploi pour une vie différente. On nous propose de trouver le bonheur de mille et une façons, en faisant le vide chez soi ou en savourant les petits plaisirs.

*Ma petite voix et moi* n'est pas un manuel de plus. Il ne s'agit aucunement d'une baguette magique pour une vie plus simple ou plus belle. Par contre, l'histoire de Marie nous invite à nous interroger sur notre quotidien et sur nos aspirations profondes. La petite voix que Marie perçoit, et qui est celle de l'enfant qu'elle a été, va l'amener à se poser des questions sur sa vie et sur ce qui est réellement important à ses yeux. Cette histoire nous invite à définir le sens que nous voulons donner à notre vie. Que voulons-nous accomplir ? Quelle personne voulons-nous être ? En fonction des réponses, propres à

chacun, un chemin va se dessiner qui va nous aider à voir quoi supprimer, changer, ou quelles habitudes adopter pour pouvoir nous retrouver et nous concentrer sur l'essentiel.

Je vous invite à lire cette histoire un crayon à la main, pour souligner ce qui fait écho à vos aspirations et à vos interrogations. Les identifier est un premier pas pour relever la tête et avancer vers une vie plus apaisée et épanouissante.

À la fin de chaque chapitre, vous trouverez « Le journal de Marie », qui représente les notes qu'elle prend de ses différentes lectures, ses pensées ainsi que ses réflexions personnelles. Cette partie a été conçue pour apporter un support à vos propres interrogations. N'hésitez pas à marquer les idées qui vous interpellent et pourraient être une source d'enrichissement.

Une partie « Mes notes personnelles » vous donne l'occasion de vous poser les mêmes questions que Marie et d'y répondre. Je vous invite à oser jouer le jeu. Prendre le temps de s'interroger est une étape indispensable pour sortir du pilotage automatique et commencer à trouver des solutions pour goûter à une vie plus cohérente et riche de sens.





## Chapitre 1

# Ma valeur personnelle

22h00 : je m'affalai dans le canapé. Tout le monde était couché. C'était risqué, je le savais, de me poser quand il restait tant à faire. Les plats et casseroles du dîner étaient toujours dans l'évier. Si je ne lançais pas d'urgence une lessive de vêtements de sport ce soir, nous allions frôler la pénurie. La chamaillerie entre les garçons m'avait achevée. Un classique : Léo voulait un silence absolu pour dormir mais Gaspard avait toujours une chose à faire avant d'éteindre sa lumière. Il avait oublié de ranger ses baskets dans son sac de sport, réglait trois fois de suite son réveil, redescendait vérifier si la carte de bus était bien dans son manteau... Au bout d'une demi-heure de ce cinéma, j'entendis un objet voler dans la chambre, un deuxième, des cris... Pourquoi les soirs où j'étais le plus fatiguée et où Hugo était en déplacement étaient-ils toujours les plus compliqués ? D'ailleurs, je n'avais pas revu Thais ? Son téléphone était-il en bas ou encore

dans sa chambre ? Pourtant, elle savait bien qu'il devait rester dans le salon après le dîner. Je n'eus même pas le courage de me lever pour vérifier. Je l'aurais bien fait sonner. Mais s'il réveillait les garçons qui semblaient s'être enfin endormis ? Comme j'étais lasse ! Si je ne faisais pas une nuit suffisante, je n'aurais aucun espoir de mener à bien la journée de demain qui ne se terminerait pas avant 22 h, après la réunion parents-profs. Quelque chose me dit au fond de moi que cette fatigue était bien supérieure à l'addition des nuits trop courtes, plus profonde... je ne voulus pas trop y penser. Ces moments de vide intérieur étaient de plus en plus fréquents ces temps-ci mais j'étais convaincue que cela ne menait à rien de s'apitoyer sur son sort. Il fallait bien que cela avance, non ?

Nous étions début octobre et je me sentais lessivée, juste un mois après la reprise de l'année scolaire. Il est vrai que septembre est un mois éprouvant, pour les mamans et pour les profs, il l'était donc doublement pour moi. Les inscriptions aux multiples activités des enfants, l'organisation des plannings professionnel et familial, compliquée par la mise en œuvre de la réforme du bac et des emplois du temps tirés par les cheveux. Si encore il y avait la parité à la maison pour conduire les enfants au sport, les tâches domestiques et la gestion de l'administratif. Hugo n'était pas contre, en théorie, mais dans la mesure où son métier de commercial l'emmenait toujours plus loin et plus longtemps, il était de moins en moins présent et la théorie avait peu d'effet sur mon quotidien débordé. Pourtant, j'étais rentrée des vacances

d'été vraiment reposée, persuadée que l'effet positif serait durable, pas uniquement de quelques semaines. J'avais le sentiment d'être constamment à bout de souffle, puis venaient les vacances, le rythme ralentissait un peu et repartait de plus belle, sur les chapeaux de roues. Ma vie ressemblait à un entraînement de course à pied, un véritable parcours de fractionné : on court à la limite de ses capacités, puis on marche et on court à nouveau de toutes ses forces. Ce type d'entraînement est réputé pour son efficacité pour augmenter les performances. Mais je n'avais pas du tout le sentiment de gagner en efficacité, je me couchais de plus en plus tard, mes listes de choses à faire s'allongeaient, je n'arrivais pas à me poser, ni dans mon corps, ni dans ma tête où cela tournait sans cesse. Comme j'aurais aimé pouvoir débrancher mon cerveau, qui inscrivait de jour comme de nuit de nouvelles choses à faire sur mes listes mentales. Les gens ne manquaient jamais de me faire remarquer combien j'avais de chance d'être si souvent en vacances, mais s'ils savaient que là-haut, il n'y avait ni vacances ni jour férié ! Tout en faisant machinalement défiler le fil d'actualité sur mon smartphone, je ne pus m'empêcher de penser, en regardant leurs photos, que la vie des autres semblait plus simple.

Thaïs descendit alors les escaliers sur la pointe des pieds, en pyjama, son téléphone à la main. Elle devait espérer le déposer discrètement, craignant de se le voir confisquer le lendemain. Pas de chance, j'étais là au lieu de

m'affairer comme j'aurais dû dans la cuisine. Elle chercha à se justifier :

– Je suis désolée, maman, j'étais avec Alix, on a un atelier philo demain et on doit réfléchir sur « liberté, choix et conséquences ».

– Vous faites de la philo en 3<sup>e</sup> ?

– Oui, trois séances pour découvrir ce que c'est et soi-disant nous apprendre à réfléchir. Tu n'as pas une ou deux idées ?

Je répondis au quart de tour, sans prendre le temps de peser mes mots :

– Oui, la liberté c'est avoir la capacité de choisir, par exemple : je fais mon repassage mais on mange un plat surgelé car je n'ai pas le temps de cuisiner, je passe un moment avec l'un d'entre vous mais la salle de bains reste sale, ou encore je gère mes papiers en retard ou j'appelle mamie qui m'a déjà laissé trois messages. C'est ça la liberté de choix. Et les conséquences, c'est que dans tous les cas, il y a toujours une montagne de choses à faire, des remarques des uns et des autres parce que tel vêtement n'est pas prêt, parce qu'« encore du surgelé » ou parce que je n'ai de temps pour personne !

J'avais parlé d'une seule traite, sans me rendre compte que j'avais monté le ton et que j'étais au bord des larmes. Thaïs était sidérée. Elle me dit d'une petite voix :

– Je ne pensais pas que la philo c'était ça... Bonne nuit, maman, tu devrais te reposer, tu sembles bien fatiguée.



Elle me fit un baiser rapide sur la joue et remonta aussi vite que possible.

Je restai interloquée par tout ce que je venais de lui débiter. J'avais honte de moi. Ma fille voulait apprendre à réfléchir et je lui déballais toutes mes frustrations. Moi qui aimais tant la philo au lycée. Comment concilier les belles idées avec les exigences du quotidien ? Je me levai de mon canapé et partis finir la vaisselle. Je passai ma colère sur le fond brûlé du plat du gratin de pâtes. Quel piètre exemple j'étais pour ma fille.

Une fois calmée, une machine lancée, je pris ma douche pour gagner un précieux quart d'heure le lendemain matin. Sous l'eau, brûlante comme je l'aimais, je repensais à l'écart vertigineux entre la Marie, cet été en vacances, et la Marie de ce soir. En quelques semaines, j'étais passée de la femme épanouie, détendue, souriante, à la femme fatiguée, à cran et même cynique. Comment était-ce possible ? Je me revis avec Hugo et les enfants à la plage. Après avoir passé les premiers jours à lire au soleil, je m'étais laissée convaincre par les garçons de les rejoindre dans l'eau. Les vagues vigoureuses et fraîches de l'océan Atlantique ne m'attiraient pas particulièrement mais je voulais faire plaisir aux enfants. J'étais rentrée timidement, le passage du bassin est toujours délicat. Je n'avais pas eu le temps de poursuivre ma lente progression que des vagues deux fois plus hautes que moi m'avaient emportée. Une fois la surprise passée, j'avais été envahie par un bonheur d'une intensité insoupçonnée

et je m'étais mise à plonger dans les vagues, à me laisser porter par elles comme si mon corps était une planche de surf. Je ne plongeais pas que dans les vagues, je replongeais dans mon enfance. Je n'avais plus 40 ans, j'en avais 8, 11 ou 14 comme mes propres enfants avec qui j'avais un plaisir indescriptible à me jeter dans les vagues. Lorsque, après plus d'une heure dans l'eau, nous avons fini par sortir, vidés mais heureux, Thaïs m'avait dit : « J'ai l'impression d'avoir entraperçu la Marie ado ». Elle avait tout compris. Pendant cette baignade, le temps s'était suspendu, j'avais été moi ado, moi enfant, moi adulte, toutes fondues en une même Marie. L'expérience m'avait tellement sonnée que j'avais même cru entendre une petite voix dans ma tête qui m'appelait : « Marie, Marie, tu es de retour ! ». J'avais attribué ça à l'ivresse provoquée par l'iode (les tasses que j'avais avalées) et aux vagues qui m'avaient donné le tournis.

L'eau de ma douche coulait toujours, sans que je me sois encore savonnée, et balayait les larmes qui coulaient. Qui était la vraie Marie ? Celle de ce soir, épuisée et amère, ou celle de ce jour de vacances, rayonnante, qui avait touché du bout du doigt son moi profond ? Comment une même personne pouvait-elle avoir deux visages si opposés ?

Deux jours après, j'eus un cours d'économie particulier avec les terminales sur « L'instabilité de la croissance économique ». J'aimais bien cette classe, avec laquelle j'avais moins à jouer au gendarme qu'avec d'autres. Nous eûmes une discussion intéressante sur

le développement de la société de consommation depuis l'après-guerre et l'accélération du progrès technologique. Les élèves reconnaissaient la vitesse à laquelle un téléphone devenait obsolète mais n'avaient pas conscience de la folle accélération générale, ils étaient nés dedans. Je me sentis poussée à faire une petite digression pour les faire réfléchir : nos possessions n'en venaient-elles pas à nous définir ? La marque de ma voiture, de mes vêtements, de mon smartphone... Arthus, qui avait des idées sur tout, ne manqua pas de souligner que ce n'était pas mieux au Moyen-Âge où le seigneur se distinguait des paysans par son château, la splendeur de ses vêtements et sa possession des moyens de subsistance, les champs pour produire le blé, le moulin pour le moudre, le four pour le faire cuire. C'était une remarque pertinente qui mettait en relief le peu de progrès de l'humanité en ce qui concerne le diktat de l'apparence et des possessions. Heureusement que l'on avait largement gagné en santé et en confort ! Si je devais faire ma lessive quotidienne à la main, il me faudrait renoncer à l'idée même de dormir !

Le soir, affalée dans mon canapé alors que le sol fraîchement lavé était en train de sécher, je fis défiler machinalement le fil d'actualité sur mon téléphone tout en repensant à ce cours. J'avais demandé à mes élèves de réfléchir à qui ils étaient au-delà des marques et des objets qui leur étaient chers. Mais en réalité, n'était-ce pas à moi-même que je posais cette question ? Alors que j'étais encore affectée par le malheureux échange avec Thaïs et que mes souvenirs de vacances tournaient

en boucle dans ma tête, je ne pus m'empêcher de me demander qui j'étais, quelle était ma valeur propre.

Soudain, un souvenir me revint en mémoire : notre premier appartement. Nous étions de jeunes mariés et nous avons gardé la première télé que je m'étais offerte quand j'étais professeure stagiaire : une petite télévision cathodique. Un couple visitait l'appartement que nous allions quitter. Je me souviens de leur regard effaré et condescendant en la voyant. Ils n'avaient rien dit, mais nous étions catalogués : des personnes rétrogrades qui ne connaissaient pas les écrans plats ! Cela m'avait fait rire : la taille ou la forme d'une télé, quelle importance ? Depuis, nous avons largement rattrapé notre retard technologique. Avec Hugo, il fallait toujours être à la pointe. Alors que je méditais sur la confusion des frontières entre qui je suis et ce que j'ai, je crus entendre au fond de moi une petite voix qui m'appelait. Vu mon état de fatigue qui ne laissait espérer aucun sursaut pour sortir du canapé, faire la vaisselle et traiter le courrier, je me dis que j'avais dû piquer du nez au milieu de mes réflexions pseudo-philosophiques. Mais elle persista :

– Marie ? Marie ! Tu m'entends ?

– Qui me parle ? Qui m'appelle ?

Je ne savais pas si je devais parler à voix haute, sous peine de passer pour une folle, ou à moi-même à l'intérieur de moi, ce qui n'était guère mieux. La voix me répondit :

– C'est moi... Enfin, c'est toi...