

# Un accueil bienheureux

Tout avait commencé le premier jour du confinement de l'année 2020, le 17 mars précisément. Cette date spéciale, marquée en rouge dans nos mémoires, allait certainement trouver sa place dans les futurs livres d'histoire. Qui aurait bien pu penser, quelques années auparavant, qu'une telle aventure puisse être possible ? Cette mise en scène en aurait rendu plus d'un sceptique :

- « Une épidémie ? »

- « les gens contraint de rester cloîtrés chez eux ? »... La bonne blague.

De mémoire d'homme cela faisait des lustres qu'une telle situation ne s'était produite et compte tenu des progrès de la science, cela aurait semblé ubuesque à plus d'un....

Elle s'appelait Lilou. c'était une femme d'âge mûr. Elle approchait lentement du demi-siècle et avait déjà surmonté de nombreuses épreuves. Avec le temps, elle avait appris à ne plus se plaindre et semblait même profiter avec sagesse de toutes ses expériences passées. Les remords et les regrets avaient définitivement désertés son coeur et sa colère de jadis avait cédé la place à une douce acceptation. Elle avait cette pudeur propre à certains êtres qui, préférant s'isoler pendant les périodes de vagues à l'âme, savent se mettre en retrait pour panser leurs plaies. Pour rejaillir ensuite à la face du monde et s'y mouvoir encore, la joie revenue. Elle gardait en elle une partie de la tristesse du monde. Une sorte de nostalgie lui secouait parfois les entrailles et, des profondeurs de son être, l'envahissait sans qu'elle puisse en comprendre les raisons. Toutefois, elle ne se présentait au Monde bien souvent qu'auréolée d'un sourire sincère. Lilou aimait la vie, même déstabilisante, même incontrôlable. Cela faisait partie de son

charme et rien ni personne ne pouvait la définir de façon précise tant elle était imprévisible et en perpétuel mouvement.

Le confinement avait été prononcé et les gens devaient « se terrer » à l'intérieur comme les renardeaux trouvent refuge dans leur terrier lorsque un danger pointe le nez à l'extérieur. Sa maison était son cocon. Elle s'y retrouvait comme un ours bien à l'abri dans sa tanière pour hiberner le temps de la saison prochaine.

Ce changement de rythme avait été assez brutal. Rapidement, il avait fallu y faire face et changer ses habitudes, notamment, abandonner de nombreux petits plaisirs qui faisait son quotidien : prendre un bain de soleil en terrasse et regarder flâner les gens, retrouver les amis du club de sport et partager de bons moments de convivialité et de transpiration, se retrouver autour d'un bon repas entre amis ou en famille, les longues balades en moto, la caresse du vent dans les cheveux, les couchers de soleil qu'elle se plaisait à admirer ...

Pour autant, cette pause s'était révélée salvatrice à bien des égards.

Les sorties étant devenues exceptionnelles, elles avaient pris cette saveur que seules les choses précieuses et rares peuvent prendre parfois. Elles étaient alors l'occasion de saluer quelques amis croisés au hasard des chemins. Elles avaient surtout été l'occasion de savourer chaque rayon de soleil, et de faire de chaque sortie, une bouffée d'oxygène. La connexion profonde et authentique avec la nature environnante et la vie qui foisonnait à l'extérieur faisaient écho à ce qu'elle prenait désormais le temps de sentir à l'intérieur. Ce changement de rythme lui avait permis de se poser véritablement et d'écouter. Elle voyait et ressentait la vie qui se déployait, dans un état de contemplation harmonieuse et silencieuse, dans son corps et son esprit. Elle entrevoyait la beauté partout et avait parfois des bouffées d'émotions empreintes de joie et de tristesse. Le stress l'avait quitté en même temps que les obligations et les contraintes qu'elle s'imposait souvent dans son quotidien. Elle n'était plus dans le faire. Elle avait le temps d'être et elle le savourait, goutant une sérénité silencieuse qui s'incarnait de plus en plus dans son

être. A l'extérieur, tout semblait au contraire s'accélérer et les contraintes imposées à la population ainsi que la peur générée par la situation sanitaire dégradée semblaient être à son paroxysme.

Elle, elle avait trouvé là un espace de liberté.

Ce temps, elle l'avait pris pour s'allonger au soleil et faire corps avec la nature, pour laisser vagabonder son esprit parmi les herbes folles et le vent, pour observer le monde du vivant qui l'entourait et qui continuaient à vivre sans se soucier des tracasseries qui occupaient les hommes. Il lui avait alors semblé que les arbres murmuraient au creux de ses oreilles de douces mélodies, que les oiseaux chantaient leur bonheur d'un calme retrouvé et que tous les animaux semblaient profiter joyeusement de ce répit offert par l'homme.

Cette pause imposée l'avait finalement propulsée dans un autre monde, sur un rythme différent, plus propice à l'introspection, plus apaisé. Elle avait pris le temps, au hasard de ces navigations, d'écouter certaines vidéos qui parlaient de ce qu'elle vivait et ressentait et qui donnait corps à ces sensations nouvelles. Elle avait pris conscience d'une partie d'elle en faisant place au silence et au vide.

Ce vide, elle y avait plongé dedans, au début avec retenue, puis avec enthousiasme. Elle s'était rendu compte qu'il était « plein » et ce qu'elle pensait plein était, finalement, en partie « vide » : de sens, de beauté, d'intention. Dans ce vide, elle s'était retrouvé, s'était reconnectée avec le tout, à la fois en elle et hors d'elle. Les choses avaient changé de couleurs et son regard au monde s'en trouvait petit à petit métamorphosé. C'était une véritable renaissance et il avait fallu cette épidémie mondiale pour qu'elle puisse de nouveau y accéder.

Elle sentait bien qu'elle était sur un chemin singulier et lorsqu'elle tentait de parler de sérénité joyeuse, les gens la regardaient bizarrement tant leurs

préoccupations et leur lecture de la situation actuelle était différente. Alors, le plus souvent, elle les écoutait et se taisait. Elle se sentait flotter au dessus d'un océan de turpitude et d'inquiétude. Elle voyait lorsqu'elle se promenait, de la beauté là où auparavant elle n'aurait pu voir qu'un paysage décharné par le feu. Ces branches tortueuses semblaient lui compter une histoire et dessinaient un tableau magnifique de contrastes, digne de certaines œuvres d'art qui nous interpellent et nous questionnent tant les paradoxes les éclairent.

Son champ de vision s'était élargi et son esprit également. Elle voyait désormais clair et semblait mieux comprendre le monde. Elle s'était permis de contacter l'univers et de lui soumettre certains de ces désirs. Ils avaient été exaucés. Des réponses lui avait été apportés de façon spontanée, au détour d'une nuit, à travers des lectures, au hasard de ces journées. Quelqu'un avait décroché, de l'autre côté, le combiné. Elle ne pouvait l'expliquer mais n'en était pas gênée tant tout cela semblait en harmonie entre son intérieur et le caractère magique des synchronicités à l'extérieur. Fluide. Naturel.

De fortes émotions l'avaient alors traversées, une ouverture du coeur, un tourbillon euphorisant et bienveillant qui la faisait planer au-dessus des choses.

Et puis, le principe d'impermanence, propre au vivant, était venue lui faire un petit clin d'oeil : la fin du confinement fut annoncée avec la reprise des beaux jours.

L'énergie était alors retombée, progressivement, lentement, comme une grosse crêpe plate qui, au ralenti, vient s'écraser au sol après une belle pirouette effectuée en l'air. Elle avait sombré. Ce moment, malgré tout plutôt attendu comme une libération et une reprise de liberté, avait sonné pour elle le glas annonçant la fin de cet état de félicité.

Fallait-il reprendre sa vie et son rythme d'auparavant ? En avait-elle simplement envie ? Tenait-elle à repartir dans ce tourbillon ? Le travail, la maison, les activités, les exercices réguliers de maintien en forme, les ballades en extérieur pour s'aérer la tête après le travail, les courses, les repas, le quotidien... Devait-elle reprendre un rythme effréné d'efficacité/rentabilité pour se conformer à certains idéaux ?

Le tout était de poursuivre cette voie intérieure et de parvenir à rester SOI. Comment faire dans un tourbillon pour prendre ce temps de calme et d'intériorité propice aux changements féconds ? Certes, elle pouvait remplacer la quantité par une grande dose de qualité, en chaque instant, en chaque moment.

Etait-ce ce retour à la vie qui finalement l'effrayait ?

Elle ne savait trop quoi en penser et l'assurance s'en était allée, doucement. Le doute s'était réinstallé et elle peinait à retrouver la magie qui avait opérée ces derniers jours. Cela s'estompait de plus en plus... Pourtant, elle continuait à sortir en nature, mais ces sorties étaient moins savoureuses. Quel regard avait donc changé en elle ?

Elle avait retrouvé quelques-unes de ses anciennes et savoureuses habitudes. Les cafés en terrasse avaient repris, quelques sorties musicales commençaient péniblement à se remettre en place et les gens se retrouvaient petit à petit, le plus souvent autour des terrasses, dans l'air frais des fin d'après midi ensoleillées. La ville reprenait ses airs et sa vie d'antan.

Son imagination avait sans doute fantasmé une libération joyeuse venant combler une partie de ces frustrations.

Elle était seule, ne s'était pas résolue à flirter sur les sites de rencontre. Elle ne se sentait pas prête pour cela et attendait de ce retour à l'extérieur, l'opportunité de pouvoir faire quelques belles rencontres et permettre de retisser des liens de convivialité et d'amitié distendus depuis les restrictions draconiennes de nos sorties journalières.

Elle aimait parfois se retrouver avec des amis en terrasse dans une joyeuse convivialité. Il y avait toujours la guitare et des chansons. Ces moments raisonnaient comme des instants de grâce et de lien, même si l'alcool contribuait également à une joyeuse décontraction au fur et à mesure de la soirée ...

Elle apprenait à ne pas être trop dure avec elle-même mais également à ne plus juger.

Elle explorait des facettes plus sombres, dans son esprit. Elle regardait ses pensées de l'extérieur, comme si elle devait les analyser et leur donner ou non leur légitimité d'exister. Cela la rendait plus tolérante vis-à-vis d'elle-même et vis-à-vis des autres. Sans doute ces différentes phases étaient-elles utiles à son évolution personnelle.

Elle avait soif de déconnexion et de légèreté. Elle avait eu envie de rompre avec son quotidien, du haut de son petit nuage, elle planait sur sa vie tel un oiseau, regardant l'agitation des hommes avec beaucoup de distance.

Elle avait fait quelques rencontres, au cours de soirées musicales, lors de ces sorties nocturnes, les rares encore possibles mais rien n'avait vraiment retenu son attention. Elle n'avait pas trouvé de quoi nourrir assez son corps et son âme. Elle suivait son intuition.

Après quelques mois de vie « au ralenti », elle avait progressivement repris le dessus. Certains de ses choix l'y avaient aidé et elle avait une vie active bien remplie. Cette situation la remplissait d'une joie palpable. Fallait-il que les joies soient précédées de peines et de morosité pour qu'elles soient plus rayonnantes et plus puissantes ?

La vie avait repris son cours ainsi qu'un nouvel équilibre dans lequel elle se sentait bien.

Il y avait eu les grandes vacances et elle était partie dans les Pyrénées, son séjour l'avait ravie et cette coupure avec le quotidien, une belle bouffée d'air pur. Elle y était retournée à Noël en famille et ce séjour exquis s'était accommodé de

partages conviviaux et de paysages magnifiques, la beauté de la neige partout présente. Repartie seule aux vacances d'hiver, en ermite, la reconnexion avait de nouveau eu lieu. Cette semaine de vacances l'avait pleinement ravivée. Cet espace de solitude lui avait fait un bien immense. Les ballades seule en forêt et en montagne, les baignades en rivières, la rencontre avec des animaux sauvages... Elle était émerveillée. Elle s'était sentie reconnectée avec la puissance et l'énergie, avec la nature, sa propre nature, ses espaces de liberté intérieure et avait également commencée à nouer une relation avec un homme à travers des échanges en utilisant les réseaux sociaux. Ces conversations nourrissaient son âme et elle les appréciait pleinement. Tout cela remplissait son cœur d'amour et d'espoir.

En compagnie d'un collègue de travail et ami, elle se baignait en mer une fois par semaine, en toute saison. La mer était à deux pas, pourquoi ne pas en profiter davantage ?

Pour s'habituer progressivement et durablement, Elle finissait désormais chacune de ses toilettes par une douche froide et cela lui donnait un coup de fouet. Elle se sentait ainsi revigorée. Une fois, elle avait eu un malaise en sortant de l'eau. C'était le début. Peut être y était-elle restée trop longtemps ? Toujours est-il qu'elle avait eu de grosses chutes de tension dix minutes après la sortie de l'eau et ne pouvant plus avancer sans tomber, elle s'était assise, se sentant oppressée au niveau de la poitrine. C'est à ce moment précis qu'elle avait entendue cette voix à l'intérieur d'elle même qui lui disait « je t'aime ». Tout s'était passé comme si son être s'était dissocié et qu'une partie d'elle même rassurait une autre partie à l'intérieur. Elle s'était sentie tout de suite mieux et les symptômes avaient disparus. C'était étrange et surprenant comme sensation mais tellement doux et réconfortant.

Elle continuait régulièrement à s'immerger en eau froide afin de renforcer son organisme et cela lui procurait la joie de dépasser certaines peurs, de contrarier ses

représentations sur le froid et de combattre le stress. Attitude qu'elle pensait transposable dans d'autres situations. Était-ce alors le début d'une réelle démarche méditative dans laquelle l'exploration des possibles était repoussée ? Toujours était-il que ces immersions lui procuraient courage et dynamisme. Du coup, elle avait l'impression d'être encore plus en symbiose avec l'élément eau et la planète terre. Immergée dans la nature, elle pouvait profiter de ses bienfaits en toute saison et cela remplissait son cœur de joie et d'allégresse. Qu'étaient donc, à l'échelle de notre terre et de l'univers, ces petites différences de températures ? Cela semblait bien dérisoire...

Elle faisait aussi des exercices de respiration. Elle parvenait à faire des apnées de presque 4 minutes et en était fière. Cela contribuait également à lui donner de l'espoir et elle rentrait à cette occasion dans un état de méditation intense dans lequel elle se sentait en lévitation, légère comme une plume. Elle avait retrouvée une alimentation plus saine, cuisinait et faisait régulièrement des exercices physiques qui la maintenaient en forme.

Le retour du confinement avait eu lieu mais cela n'était pas une source d'angoisse. Sa dernière expérience avait été plus qu'agréable. La seule chose qu'elle trouvait vraiment regrettable était de ne plus pouvoir observer les couchers de soleil qu'elle aimait tant. Alors, parfois, elle se levait très tôt le matin pour contempler le lever du soleil en bord de mer et c'était à chaque fois un moment d'extase. Elle ne suivait pas les informations et se tenait donc éloignée de la situation exposée prioritairement par la télévision. Cela faisait déjà quelques années qu'elle vivait sans cet objet encombrant et avilissant et s'en portait à merveille. Elle se sentait du coup moins concernée par toutes les peurs des gens et les événements liés à la situation sanitaire ne semblaient pas vraiment la concerner.

Quelques libertés retrouvées, elle allait randonner et re-découvrait les merveilles de sa région : les gorges de la Colombière, le lac du Salagou, les bords de plage, l'arrière pays, le cirque de Moureze, de Navacelles, elle ne se lassait pas



d'observer toutes ces splendeurs à portée de main que bien souvent, dans notre empressement de vie, nous ne prenions plus le temps de contempler. Il y avait aussi le chant des oiseaux et les jeunes pousses du printemps qu'elle admirait lors de ses nombreuses promenades. Il lui arrivait souvent de se poser au bord d'une vigne, d'un talus, de s'allonger dans l'herbe et d'écouter les bruits de la nature tout en observant les insectes à proximité et profitant également des rayons du soleil de ce début de printemps. Ces moments étaient magiques et lui semblaient éternels tant le temps semblait s'arrêter dans ce contact avec le sol et le ciel. Elle se rendait compte à quel point tout pouvait sembler futile, à quel point nous étions tous pris dans des univers différents et parfois engloutis dans des problématiques que nous étions bien les seuls à partager. La petite fourmi ne se souciait guère des effets du COVID et les oiseaux semblaient heureux de retrouver une certaine sérénité.

Et puis, la vie étant faite d'événements différents, il y avait eu cet accident de moto qui l'avait forcé à l'immobilisation. Une immobilisation partielle mais qui la limitait dans toute ces actions du quotidien. Face à cette événement, elle avait, non sans une certaine résistance, accepté son impuissance. Elle était de nouveau mise au repos et avait décidé d'essayer d'en tirer profit pour être différente. La vie semblait vouloir bousculer parfois le quotidien. Finalement n'était-ce pas cela « vivre » ? Si dans l'univers, tout était en perpétuel mouvement, ne devons nous pas l'être également ?

Elle s'était mise à lire et à écrire, à aimer aussi. Elle en savourait chaque bouchée. Elle était arrivée à une croisée des chemins, approchant la cinquantaine et, après bien des épreuves, semblait sereine et confiante en la vie et ses surprises. Elle souhaitait pleinement l'accepter désormais. Tout avait peut être sa raison d'être ? Il lui semblait qu'il ne nous appartenait pas de juger les conséquences en terme de bon et de mauvais. Elle avançait en s'étant débarrassé de certaines craintes. Elle sentait la nécessité de l'ensemble avec ses paradoxes et , un événement à première

vue « mauvais » pouvait finalement se révéler bénéfique et salvateur. La vie lui apparaissaient alors comme une source sans cesse renouvelée de création. Chaque étape était un pas de plus vers l'amour. La vie semblait nous offrir toutes nos résistances pour nous permettre de les abandonner et de nous renouveler sans cesse. C'est pourquoi, elle la trouvait belle, pleine et joyeuse et aspirait à encore plus de légèreté. Les singularités de chacun contribuaient largement à la folle et merveilleuse richesse de la vie. Il était donc inutile d'en avoir peur, de les contraindre ou de les juger.

Elle n'avait presque plus peur. Elle observait souvent la peur des autres et s'en trouvait attristée. Elle aurait aimé pouvoir les soulager et partager avec eux sa légèreté mais elle ne savait pas comment procéder. Elle aurait aimé soigner l'humanité entière de tous ses maux avec ses mots. Elle avait écrit des chansons. Elle ne maîtrisait rien mais son envie d'aider était présent. Il lui restait encore du chemin à parcourir, elle le souhaitait joyeux et lumineux.

Elle rêvait de faire comprendre aux hommes qu'il était temps d'abandonner les masques, de prendre de la distance avec toute forme de conditionnement pour se retrouver vierge chaque matin. Elle souhaitait leur dire qu'il était souvent nécessaire de déconstruire pour faire de la place au nouveau en chaque instant. Comme une page blanche que l'on efface chaque jour et sur laquelle on compose à chaque étape une nouvelle symphonie. Elle était prête pour la suite.