

LES YEUX DANS LES CIEUX



L'enfer ce n'est pas les autres

G.S : C'est une phrase qui parle, une formule déjà employée, non ?

RL.D : Oui, en contre sens de Jean Paul SARTRE. Je suis certaine que nous portons tout en nous, que l'autre n'est qu'un exutoire, une excuse, un miroir brisé qui ne reflète que nos propres difficultés aux liens.

G.S : Votre projet est une méthode pour trouver l'amour ?

RL.D : Je n'ai pas cette prétention et je ne veux pas vendre du rêve. J'ai envie de te dire que finalement tout dépend de ce que tu définis comme l'amour ! Si la démarche c'est pour trouver le compagnon parfait avec une baguette magique, c'est que tu n'es pas prêt à la vérité de l'amour, que les relations d'échec continuerons inlassablement et de plus en plus vite à porter vers la souffrance.

G.S : Tutoiement ?

RL.D : Pour moi oui, mon respect pour tous me porte en égal et je ne souhaite pas te mettre à distance de ce que je te livre aujourd'hui. Le projet viens du "comment j'ai fait pour ne pas me suicider?! " le tutoiement te met dans cet intime de l'enfer.

Chez Raziel, il y a beaucoup de sourires, mais un regard qui par moment se perd ! Elle donne la sensation d'être là et ailleurs, c'est un personnage à nombreuses facettes, après 15 minutes à son contact je sens que mes barrières s'effacent, ma distance professionnelle disparaît, il y a une attraction qui m'informe que mes habitudes de rédaction risquent d'être bousculées. Au delà de son apparence qui étonne, qui captive Raziel est sans tabou. Quand on la regarde on ne lui donne pas ses 40 ans ; quand je l'écoute je me surprend à lui en donner 120. Elle débat sur tout, rebondit sur chaque mot,

elle installe le décor de sa nature. Elle se connaît bien, et il ne sera pas de trop de la matinée consacrée pour son portrait, tellement Raziel est bavarde et avocate du diable.

J'ai la certitude que je vais travailler autrement ! Raziel semble connaître l'enfer, elle affirme qu'il est en elle comme en chacun de nous. En faisant cette retranscription j'ai le désir de l'authenticité et d'avouer que derrière son apparence calme j'ai ressenti les dégâts de la tempête.

Gaétane SWINGMAN



Est-ce moi qui meurt, où est-ce une part de moi qui fatigue de ne pas vivre ?

G.S : Suicide, c'est violent comme entrée en matière ! On ne s'imaginerait pas en vous rencontrant. (je m'affaisse dans le fond de mon siège discrètement comme si les mots de Raziel m'avaient glifiée, tentant de ne rien faire paraître...elle pose sa main sur la mienne.)

RL.D : Ne sois pas dans la peur de cet instant, il est passé (doucelement elle me souri). Je ne me suis pas suicidée, parce que je me suis effondrée, sans retenue, j'ai passé un appel et j'ai entendu dans mes sanglots sans paroles :

- « *j'arrive, les amis c'est fait pour ça ! C'est être là surtout quand ça ne va pas ! Sinon à quoi ça sert !* » (malgré le sourire, les yeux de Raziel sont brillants de larmes, elle ne refoule aucune émotion)

Je n'avais pas ressenti la vague arriver, je n'avais pas conscientisé ma souffrance. Je suis heureuse que mon cerveau torturé par le décortiquage de toutes notions existentielles ce soit mis à s'interroger sur qui de moi voulait mourir et pourquoi ? Est-ce moi qui meurt, où est-ce une part de moi qui fatigue de ne pas vivre ? Ton inconscient sait lui quel numéro tu dois faire, soit tu agis et impulse ton sauvetage, soit tu restes dans la peur de déranger "l'autre" et tu n'en reviendras jamais...ce choix n'est que le tien, personne n'est responsable ou coupable de ne pas avoir su !!!

G.S : Oui, c'est un sujet compliqué sur les deux versants ; entre l'acte et ceux qui restent (il y a ça de perturbant chez Raziel, cette capacité de te captiver et de te donner l'envie de développer tes pensées...elle est un exercice de concentration, je me dis qu'il me faudra un fil d'Ariane pour ne pas me perdre dans son labyrinthe de pensées) Aujourd'hui tu veux partager cette expérience, du comment tu reviens de l'enfer ?!

RL.D : Tutoiement !!! (éclats de rire)

G.S : On dirait bien ! Comment es-tu revenue de ton enfer ?

RL.D : En prenant le temps d'y rester, de le sonder...accepter la peur !!! Peur de tout, mais surtout peur de moi et ne pas être à la auteur.

G.S : A la hauteur de ta vie ?

RL.D : Oui, ce que tu crois être ta vie, tes actions et attitudes pour ne pas être rejetée, abandonnée, désaimée...

G.S : La peur du vide du coeur, la peur du désamour ? La conviction que ce que l'on est n'est pas convenable ? Que nous n'avons pas de place, pas d'importance, pas d'avenir !?

RL.D : Oui c'est ça, ça te parle ! Tu vois c'est cela pour moi entrer en relation, faire naître l'échange, le partage. Parce que c'est par les autres que "tu" te juges depuis toujours, nous avons tous ceci en commun, même ceux qui assurent le contraire. On croit être autre chose que les premiers jugements posés sur soi dans l'enfance, quand ces derniers étaient négatifs.

On lutte, on veut prouver, on épuise nos ressources dans le contre courant sans se rendre compte qu'on a adhéré à ces jugements... Tu peux t'en rendre compte par les mots que tu exprimes dans tes colères, tu entendras les paroles qui t'ont servi de terreau pour être en révolution contre la vie.



G.S : Admettre que nous sommes victimes !?

RL.D : En partie, se rendre compte que nous sommes bancals, que nous sommes dans l'handicap émotionnel.

G.S : Tu penses être passée à côté de la vie ?

RL.D : De ma vie c'est certain, jusqu'à ce que je comprenne que l'aide ne pouvait venir de nulle part pour me réparer si je ne m'abandonnais pas à la souffrance. On court à chaque blessure sur les divans des psys, sur les fauteuils d'un thérapeute spécialisé en outils magiques ! Outils qui ne feront que t'aider à te dissocier, prendre de la distance avec la base de ton mal intérieur comme avec les ordonnances médicamenteuses.

G.S : Tu n'as pas fait de suivi, ni pris de médicaments ?

RL.D : Oh que si !!! Les médicaments une fois il y a quelques mois... J'ai cru que je ne pourrais jamais « vivre »...je me tapais la tête en répétant : « le pire c'est les morts qui respirent » flippant franchement ! (rire)

Comment c'est passé la tempête ?

G.S : Ta famille a vécu ça comment ? Ils ont dû se sentir impuissant de te voir perdre le sens de ta vie ?

RL.D : (assombrie, l'air grave et triste) je n'ai pas de famille ou de quotidien fort qui a vu ma chute...

On met toujours des espoirs dans « l'autre », ces « autres » qui répètent : « tu n'est pas seule », mais en réalité tu es seule et ce n'est pas une tragédie si tu as nourri en toi ce qu'il faut pour être émotionnellement autonome... Ce n'était pas mon cas ! Face au vide des présences, j'ai fait d'instinct le même numéro et j'ai entendu :

-« arrête ça tout de suite, les médicaments pour tout le monde c'est mauvais, mais pour ton cerveau c'est pire... »

G.S : Pourquoi 'ton' cerveau ?

RL.D : Parce qu'il est différent !

G.S : Tu n'en dis pas plus ?

RL.D : (clin d'œil) Non !

G.S : Ok ! Alors ce numéro, tu as fait le même ? Peux tu nous en dire plus ? C'est un coach, un psy ?

RL.D : Non (rire) je n'en parlerai pas tout de suite, je réserve ça pour le séminaire, car nous devons tous découvrir qui est ce numéro dans nos vies, qui va t'aider à accepter de souffrir sans lutter, prendre la tempête de plein fouet comme il dit !

G.S : Ok tu n'es pas facile ! Alors comment s'est passée la tempête ?

RL.D : De vraies montagnes russes XXL (rire) les émotions fortes je ne les vis pas très bien ! J'ai souffert de l'intérieur et de l'extérieur, j'ai eu le cadeau d'une présence précieuse, mon ami du téléphone (rire) 2 à 3h par jour, il a mit sa vie entre parenthèse juste pour être là... Je me suis isolée dans mon travail, je n'ai accepté que le contact de ma clientèle pendant les quelques heures où je faisais surface. Mes clients sans le savoir, m'ont été d'une grande aide, ils ont apaisé les douleurs physiques des attaques de paniques... J'ai lu beaucoup, lu sur la vie, l'amour, le pardon... J'ai écouté de la musique, je me suis rattachée à mes rituels, ma spiritualité, l'écriture, le dessin, le yoga et le « miroir ».

J'ai repris assidûment la méditation 1h le matin et le soir, et à chaque bousculade de mes juges intérieurs qui raisonnaient que je ne m'en sortirai pas, que je n'en valais pas la peine...

La phrase de mon enfance en bruit de fond de mon inconscient :

-« elle n'est pas mauvaise à tout, mais bonne à rien »

G.S : C'est violent !!! Tes parents ?

RL.D : Aujourd'hui c'est juste des mots du passé qui ne remuent plus de boue !



G.S : concrètement, combien de temps a duré la tempête ?

RL.D : 10 jours !

G.S : 10 ? Sérieusement ! Comment est-ce possible ?

RL.D : C'est justement là le début du cheminement de partager mon expérience et mes outils !

L'engagement envers soi en faisant le choix du bonheur.

RL.D : La nuit du 9ème jour, soir de nouvelle lune, j'ai fait le choix du bonheur ! De ne pas me sentir coupable des instants de grâce dans le chaos, parce que la joie à petites doses ne quitte jamais nos vies même dans les passages les plus tragiques..

G.S : Quand je te regarde je me dis que derrière ton visage je n'aurais pas imaginé toute la souffrance et la pertinence de tes pensées. Je me sens coupable parce que je t'ai jugée sans m'en rendre compte.

RL.D : On le fait tous, le tout est dans prendre conscience et de se libérer de cette fonction.

G.S : Tu es sérieuse quand tu dis que le bonheur est un choix ?!

RL.D : Oui, ça ne veut pas dire que je n'ai plus de chagrin, de peur, de colère et de sursaut d'ego ; bien au contraire, j'accueille ce que je ressens et chez moi c'est violent physiquement. Alors j'apprends à ralentir...

G.S : Si je te suis, la clé du bonheur c'est la méditation, c'est ce qui t'a sortie de ton enfer !

RL.D : Elle est là l'erreur, c'est de croire que l'on sort de l'enfer ! Qu'un outil de mieux être est la clé, l'erreur déjà c'est de se dire qu'il y a UNE clé... C'est un trousseau complet qu'il faut quand tu n'as pas été accompagnée dans le sentiment de sécurité dès ton arrivée sur cette Terre.

Je suis une catastrophe ambulante !

G.S : Ce n'est pas la méditation ta clé, et à t'écouter ça ne tient pas non plus à ta seule force intérieure, ni à tes choix ni à ta rigueur !

RL.D : (éclats de rires)

OH que non ! J'insupporte les maniaques du contrôle mais je fais rire mes amis et ceux qui apprécient ce que je suis, parce que je suis tête en l'air, passionnelle, passionnée et sans rigueur ! Bon des fois mes amis ne rient pas, parce que c'est stressant une personne comme moi ! Je fais ce que je dois faire mais à la façon d'une artiste, sous la pression du temps ; et certains de mes collaborateurs « ami » frôle le stress ! (rire)

Chez moi une idée pousse l'autre, ce n'est pas très productif, Je m'ennuie vite quand je ne trouve pas de répondant intellectuel ouvert et créatif face à moi et l'ennui me fait me renfermer... C'est ce que j'ai découvert pendant la tempête, que je me liais à des groupes qui asphyxiaient ma nature, la jugeaient et la bridait pour que je sois dans leurs normes et comme je n'y arrive pas je fini par être rejetée. Ce qui fait rejaillir un trauma profond de la peur de l'abandon ! Je viens de vivre mon tout dernier abandon, et ça c'est magnifique ; savoir que plus jamais je ne serai dans cette émotion maintenant qu'elle est conscientisée. Que j'ai mis le doigt sur le schéma que je répète inconsciemment. J'ai passé ces 40 premières années à essayer d'être comme les autres pour fuir mes différences et mettre des pansements sur mes blessures profondes.

G.S : Tu veux dire que nous rouvrons systématiquement les plaies des traumatismes inconsciemment ? Que tout vient d'une histoire qui se répète ?

RL.D : Oui, l'enfer ce n'est pas les autres, nous sommes les acteurs inconscients de nos souffrances. Je voulais être meilleure pour pouvoir devenir plus apte à entrer en relation. Mais je me suis trompée de chemin.

G.S : Tu veux devenir comme les « autres » ?

RL.D : NONNN !!! Plus maintenant !!! Je veux juste être capable d'identifier les groupes de personnes faites pour moi, ne plus perdre de temps en relations stériles, superficielles qui vont m'ennuyer ou me faire souffrir.
Tu vois quand je dis que le bonheur est un choix et que c'est un TROUSSEAU de clés !

G.S : Effectivement, c'est complexe en réalité, ça me parle...

J'aimerais bien que tu me prêtés ton trousseau. Obtenir ta méthode, tu sembles réputée dans ta force de créer pour proposer des concepts !

RL.D : Je ne suis pas un gourou ni un prophète ; je ne vais pas annoncer : -« payez moi, j'ai la clé de votre bonheur durable, la vie est belle »

(rire) Bon je vais pas non plus vous dire : - « payez moi je vais vous faire plonger dans votre enfer »

C'est pas très vendeur !

J'ai juste découvert et expérimenté que seul l'action apporte le changement, que le rire apporte la joie, que faire le choix du bonheur c'est se dépouiller de ce qui pourrait te tuer !

J'ai décidé simplement d'ouvrir MA vie telle qu'elle est pour mon bien-être et d'en vivre. (éclats de rires) Rentabiliser ma vie, mais celle de mon trousseau aussi ! Ils vont se reconnaître le club des 2% et je vais sûrement en entendre parler (rire)

G.S : Tu ries tout le temps en fait ! Donc ton trousseau ce n'est pas des outils, mais des êtres !?

RL.D : J'ai en moi une clochette de bonheur quand je ne suis pas auprès de personnes négatives ! Nous ne sommes que de très grands enfants, qui ont oublié leur clochette ! Notre projet il est là, tous simplement. Rien de mystique, d'ésotérique ; juste de la logique, de la pratique, du partage et de l'encouragement et retrouver ton trousseau de clés que tu as perdu quand tu avais 8 ans !

G.S Tu m'en dis trop ou pas assez, comment je rédige pour donner envie aux lecteurs ?

RL.D : Rédige sans artifice ! (rire) Retranscrit notre conversation ! Vue ta curiosité nous n'avons pas besoin de vendre du rêve, tu es l'exemple de l'intérêt humain que je cherche à développer.

G.S : (rire) je vais écrire un livre !

RL.D : Tu veux venir ?

G.S : Carrément ! Alors que tu ne m'as pas donné le programme et que le concept est complètement flou (rire) (raziel rit vraiment très fort, impossible de ne pas être vues !)

RL.D : Je ne t'ai pas non plus dit les tarifs, être altruiste et bienveillant ne veut pas dire bénévolat, je suis encore SDF ! (rire)

G.S : SDF !? Tu ries tout le temps, on ne sait pas si tu es sérieuse ou non ; mais depuis 4h, j'ai l'impression que tu ne pourrais pas plaisanter avec ça si ce n'était pas vrai ! Explique-moi !

RL.D : Tu sais l'envie d'en finir ne vient pas de nulle part, genre j'ai vu de la lumière alors je suis rentrée en dépression !

G.S : Raconte-moi ! Qu'est il arrivé ?

RL.D : (rire)

Tu es extra, cet échange est une promo totale des mes projets et de qui je suis ! Je t'offre ton week-end avec nous alors !

Si on me racontait mon histoire, je n'y croirais pas, j'en ai fait un livre, il sortira 2021, le temps que je vois qui va gagner l'argent ! (rire)

J'ai soumis à 3 maisons d'édition et je les intéresse... Mais je sais pas si j'ai bien tout compris, il semble que ce n'est pas moi qui vais gagner correctement ma vie avec ma tragédie, « journal d'une mauvaise mère » ! (rire)

Il y a aussi « les chroniques d'un pied sur Terre » il raconte la vision du monde d'une enfant autiste asperger. Tu sauras tout sur moi avec tout ça.



G.S : C'est génial ! Tu es sérieuse, tu m'invites à ton séminaire ?!

RL.D : Oui toujours sérieuse, spontanée et démesurée même si je ris !

G.S : Je ferai un retour sur mon immersion, si vous êtes d'accord.

RL.D : Gardons ça comme mot de fin !

G.S : Oui c'est parfait, merci Raziel.

RL.D : Merci à toi Gaétane !