

Delphine Chevalier

Le poids de la Vie

© Delphine Chevalier

Couverture © Delphine Chevalier pastels solubles à l'eau 2022

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

À moi à tous les stades de ma vie, à mon jumeau perdu
Erwan, à mon enfant non né.

À ma famille, à mes amis et à chacun d'entre vous :
MERCI d'être monté à un moment donné dans le train de
ma vie, d'y être resté plus ou moins longtemps et pour
certains d'y être encore. Même si je suis tombée, parfois je
me suis perdue, grâce à vous j'ai à chaque rencontre appris
quelque chose de moi, sur moi, sur la vie, sur ma raison de
vivre.

À maman, je t'aime et je suis heureuse d'être ta fille.
MERCI

Avertissement

Cette autobiographie, je l'ai voulue comme faisant partie intégrante de ma renaissance, de mon rétablissement, de ma guérison, de mon chemin de vie. Avec qui je suis au moment où j'écris chacune des lignes de ma vie.

Aux traumatismes de ma vie, j'ai décidé d'apporter mon regard d'adulte, de femme formée au décodage psychobiologique©, à la recherche du sens des maladies, à la communication NonViolente et la thérapie psychospirituelle©. M'appuyant également sur mes expériences thérapeutiques en tant que patiente en psychiatrie, kinésiologie, thérapie psycho-spirituelle© et patiente « experte » pour certaines maladies qui font partie de mon parcours de vie.

Les prénoms des personnes impliquées dans ma vie ont été intentionnellement changés et inspirés de la faune, la flore et des personnages Disney, car vous le comprendrez, le monde féérique de Walt Disney a été très présent dans ma vie.

J'ai essayé au maximum de rendre les protagonistes non identifiables. Il va cependant de soi que les personnes qui ont joué un rôle dans ma vie peuvent se reconnaître et je leur demande de m'excuser si les événements décrits, les mots utilisés ravivent des mémoires douloureuses. Je me suis efforcée de ne parler que des faits et de mes ressentis, sans volonté de juger.

PROLOGUE

J'ai décidé d'écrire mon histoire, pas qu'elle soit plus extraordinaire qu'une autre, mais parce que j'ai pris conscience de l'impact des événements de ma vie sur qui je suis. Depuis aussi loin que je me souviens, j'ai aimé lire et écrire. Écrire a toujours été un exutoire pour moi, un moyen d'expression puissant qui a pris forme de textes plus ou moins poétiques à l'adolescence, à des mots juxtaposés pendant des périodes plus ou moins longues ensuite. J'ai commencé après ma première rupture avec la ferme intention d'envoyer les pages noircies à cet homme que j'ai aimé passionnément pour lui dire non seulement la douleur ressentie, mais également tout ce que je n'avais pas su, pu ou simplement osé lui dire, pensant, peut-être naïvement, qu'il m'aurait mieux comprise et que l'histoire aurait été différente.

J'ai toujours écrit en lien avec mes histoires d'amour et j'ai du reste des cahiers entiers qui seront peut-être exploités un jour, sous une forme ou une autre.

Les problèmes de santé tant physiques que psychiques que je connais depuis quelques années m'ont amenée à travailler sur moi, c'était cela où le grand saut vers le monde d'où personne ne revient. J'ai choisi de vivre. Partager mon histoire, c'est aussi témoigner qu'il est possible de se rétablir, de guérir, de grandir et d'évoluer car nous avons toutes et tous en nous, je le sais aujourd'hui, toutes les ressources pour dépasser les obstacles que la vie met sur notre chemin.

QUI SUIS-JE

Je ne sais pas qui je suis
Ni pourquoi je suis née
Je ne sais pas où aller
Ni pourquoi vivre
Je cherche quelque chose
Mais je ne sais pas bien quoi
Je cherche quelqu'un
Et je sais qui

10 mai 1987

VIVRE SA VIE

La vie est un cadeau et il faut en profiter
La peur est une émotion et il faut la surmonter
L'amour est un sentiment et il faut le respecter
L'intelligence est un don et il faut savoir en user
La mort est une tragédie et il faut l'accepter
Si l'on arrive vivre avec tout ça
On pourra alors faire de sa vie
Quelque chose de beau
Quelque chose de solide

26 mars 1987

Je sais que je suis une enfant désirée, souhaitée, attendue, ce qui est clairement, ou du moins paraît, un excellent départ dans l'enfer de la vie.

Par mes formations, j'ai appris qu'en psycho-généalogie, le projet-sens correspond à la période allant de dix-huit mois avant la naissance jusqu'à dix-huit mois après la naissance. Que notre venue au monde ait été attendue, espérée, souhaitée ou non, au travers de nos cellules nous portons le projet de nos géniteurs. Nous faisons partie de l'histoire de nos ancêtres, de celle de nos grands-parents et de nos parents, de notre gestation et du reste de notre vie. Dans cette période s'inscrivent les mémoires cellulaires, généalogiques, génétiques et karmiques, les schémas répétitifs qui vont avoir un impact sur notre histoire de vie. Il s'agit de trois âmes qui se choisissent pour devenir père, mère et enfant.

Dans la période où je n'étais qu'une envie, qu'un fantasme dans la tête de mes parents, surtout de maman qui a toujours voulu deux enfants, pas un ni trois, mais bien deux et deux filles. Donc pendant les neuf mois qui ont précédé la rencontre entre un ovule maternel et un spermatozoïde (ou deux) paternel, de nombreux événements se sont déjà passés. Maman était bien occupée par ma grande sœur Bianca qui lui avait fait vivre des émotions fortes.

Vers l'âge de ses dix-huit mois, quand commence mon projet-sens, ma sœur a réussi à pousser sa petite chaise vers la fenêtre, que maman avait laissé ouverte pour aérer. S'étonnant de ne pas entendre les bruits d'une enfant qui joue, maman s'est rendue dans sa chambre et l'a vue se pencher à la fenêtre pour « *voir si papa rentrait* ». Maman n'a pas crié, elle s'est approchée silencieusement de Bianca, même si tout le quartier aurait pu entendre son cœur battre

tellement elle a eu peur, pour la prendre par la taille et la reposer sur le sol rassurant de la pièce, avant de refermer la fenêtre. Cet événement a légitimement généré une profonde angoisse et de la peur qui lui ont fait faire des cauchemars pendant plusieurs mois.

Maman travaillait alors à la maison, comme régleuse sur montre, à assembler des éléments extrêmement petits et délicats. Un jour pourtant, ma grande sœur a réussi à renverser l'établi de maman, mettant dans les mailles du tapis plus d'une centaine de pièces, des vis, spirales, roues très fines de quelques millimètres. En découvrant cette scène de guerre, maman a encore une fois, malgré (selon ses dires) un ou deux jurons, pris sur elle sa violente colère, et son envie soudaine de se débarrasser de cette fille, qui dans son esprit mettait en péril les finances familiales, ce travail était purement alimentaire. Mais c'est dans un calme relatif que maman a fait appel à une voisine pour garder Bianca quelques heures, le temps d'essayer de récupérer ce qui était récupérable avec une pince minuscule, le reste a été avalé par l'aspirateur.

Quelques mois avant ma conception, en décembre 1970, ma sœur a, sans motif apparent d'après les souvenirs de maman, repoussé papa. Elle ne voulait plus rien savoir de lui. Alors que depuis sa naissance, il s'était levé une nuit sur deux pour s'en occuper et était un papa aimant. Encore une fois, maman a mis sa joie d'avoir sa fille rien que pour elle de côté, pour essayer de recréer le lien père-fille, les envoyant en balade le dimanche matin, pendant qu'elle préparait le repas.

Enfin, le grand moment, celui de ma conception. C'est très facilement et selon le planning voulu par maman, trois ans

d'écart, qu'un jour de mars 1971 j'ai été conçue, par amour d'avoir un deuxième enfant.

Alors que je me développais bien au chaud, dans le nid douillet de l'utérus de maman, très rapidement, à un mois et demi de grossesse, comme pour Bianca, maman a eu des fausses contractions. Recommandations du gynécologue : lit strict. Mais comment voulez-vous faire quand vous avez une fille de deux ans et demi ? Une fois de plus, maman a fait de son mieux. Jusqu'à la fin du deuxième mois de grossesse, quand elle a eu des pertes de sang, à priori anodines.

Pendant des années j'ai eu la sensation d'un manque, depuis la grossesse gémellaire de ma sœur en 2010, l'intime conviction d'être une jumelle survivante s'est peu à peu installée en moi. En janvier 2021, lors d'une séance chez ma psychiatre en récession d'âge, je me suis retrouvée emportée à l'époque d'une photo qui m'a obsédée jusqu'à il y a quelques mois.

Elle représente ma grande sœur, tenant dans ses bras à gauche sa poupée Rachel, celle faite de plastique dur qu'elle a reçu le jour de ma naissance pour avoir son bébé et pouvoir faire comme maman, bien droite évidemment et, dans son bras droit moi, comme un sac de farine écrasé et mon regard qui m'a toujours semblé triste, vide.

Pendant cette séance en 2021, j'ai réussi à prendre dans mes bras cette petite Delphine au regard triste. Je l'ai rassurée sur ce qu'elle est devenue, je lui ai permis de reprendre sa vie de bébé et de grandir dans mon amour. Mais au moment de lui dire au revoir pour revenir en conscience dans le moment présent, cette petite Delphine a hurlé. Elle a crié en pleurant « je ne suis pas seule » et là, j'ai vu derrière elle une autre âme sous la forme d'un petit garçon que j'ai

reconnu être mon jumeau. Ce jumeau qui a été expulsé lors des pertes de sang de maman. Il m'aura fallu près de cinquante ans pour « comprendre » pourquoi cette photo me bouleverse autant.

Pour mener à bien cette grossesse, elle a dû prendre des hormones, par voie orale au quotidien et par injection de manière hebdomadaire et surtout, rester le plus possible couchée. Cette consigne a certainement de manière totalement inconsciente, généré chez maman beaucoup de colère contre ce bébé qui l'empêchait de s'occuper de sa fille ainée, et de la culpabilité. Ces émotions ont imprégné le fœtus en formation, comme toutes celles vécues par maman pendant mon projet-sens.

ERWAN

Je t'ai choisi un prénom
Qui dans mon cœur restera

Ensemble nous avons pris vie
Mais la vie t'a rappelé
À peine quelques jours après

Ensemble nous avons vécu
Un temps dans le même utérus
Ta mission de vie était finie

Aujourd'hui j'ai la certitude
De ne pas t'avoir seulement rêvé
À vie toi et moi sommes liés

Je t'accueille dans mon cœur
Tu es une partie de moi
Tu fais partie de ma famille

Merci de ta bienveillance
De m'avoir fait confiance
Pour te révéler à moi

Il est temps pour nous
De prendre notre juste place
En s'aimant pour toujours