

Du rejet à l'amour de soi

Julieta Bivio



Comment réussir à s'aimer après avoir survécu à une enfance déchirée, marquée par la maltraitance physique et psychologique, et une adolescence saccagée par la drogue et les abus... ?

La lettre de mutation professionnelle de Julieta, vécue comme un licenciement, a réactivé toutes ses blessures d'enfance, la plongeant dans un tourbillon de dépréciation de soi et de sentiment de rejet.

À force de courage et de travail acharné sur elle-même, elle a réussi à émerger de l'abîme pour reprendre le contrôle de sa propre vie. Devenue formatrice et coach spécialisée en développement personnel, communication, et leadership dans le management, elle a pleinement intégré l'essence même de ce principe : être bien avec les autres exige d'abord d'être bien avec soi-même.

Inspirée par son propre parcours, Julieta aspire à transmettre un message d'espoir à tous ceux marqués par des tragédies personnelles :

Croyez en vous. Relevez-vous. Et aimez-vous inconditionnellement !

Direction éditoriale

Marinka SCHILLINGS



Toute diffusion ou reproduction de tout ou partie de cet ouvrage,
quel qu'en soit le mode, viole les lois relatives aux droits d'auteur
et expose le contrevenant à des poursuites judiciaires.

Éditions Chemins de tr@verse,
Neuille sur Saone, 2023

Isbn numérique : 978.2.313.00666-5
Dépôt légal : nov. 2023

Illustration de de couverture : Beatrice Thony et Dall-e

Chemins de tr@verse - 4 avenue Burdeau 69250 Neuville-sur-Saône

Julieta BIVIO

Du rejet à l'amour de soi

CHEMINS DE TR@VERSE

À mes enfants,

Pour qu'ils ne doutent jamais
de leur potentiel infini.

Note : les prénoms, excepté le mien, ont été changés
par respect pour la vie privée de chacun.

Préface de l'éditeur

C'est la fin de la journée au Forum des associations, une journée chaleureuse et épuisante.

Avec mon fils venu en renfort, je suis heureuse de fermer notre stand quand se présente une jeune femme ardente, à la magnifique chevelure noire : elle veut s'inscrire à nos cours de yoga. Je l'interroge, pour savoir si elle est sûre de son choix, si elle a fait le tour des autres offres en yoga, si c'est notre type de yoga qu'elle recherche, qui lui convient.

Elle me répond alors, avec détermination : « Je suis très instinctive, je sens que c'est chez vous que je dois venir. »

Je connaissais bien sûr la grande valeur du Yoga Iyengar, mais elle, sans tester, sans se renseigner, sans comparer ? J'étais stupéfaite, mais elle avait raison, c'était l'enseignement qui lui convenait, et surtout, c'était... Julieta, avec son instinct, avec son courage et avec sa volonté forte, très forte.

De cette enfance douloureuse, de son passage en enfer, de ses souffrances, de ses épreuves, qu'elle raconte dans son livre - le récit de ses chutes et de sa reconstruction-, elle a su faire un tremplin pour aller au plus profond d'elle-même, pour capter des clés essentielles de résilience, de recherche de soi, de transformation intérieure, pour aboutir à un authentique état de gratitude et de bienveillance à l'égard de l'autre. Son parcours est remarquable, tout

comme son courage de se livrer ainsi, pour peut-être aider, comme elle a été aidée par Romy, sur son lit de mort.

En retravaillant son manuscrit après quelques années, elle a voulu en supprimer tous les relents de rancune qui ressortaient, car ceux-ci n'étaient plus elle : quel parcours !

Marinka Schillings

*« Celui qui pardonne alors qu'il a le pouvoir
de se venger recevra les honneurs spirituels »*

Ostad Elahi

I

La lettre

Pour réaliser de profonds changements dans notre vie, nous avons besoin d'inspiration, ou de désespoir¹.

Ne fais pas ça, Julieta. Tu vas t'en sortir, tu t'en es toujours sortie. Je sais ce que tu ressens. Je sais qu'à un moment, la souffrance est si grande qu'on est prêt à tout pour qu'elle cesse. Qu'on oublie que les enfants ne vont pas tarder à rentrer de l'école, que ce serait affreux qu'ils te trouvent comme ça, leur clé dans la serrure. Ils t'appellent, tu ne réponds pas, ils viennent te chercher dans ta chambre... Tu demandes pardon à Luis, il est encore si petit. Tu lui dis que tu veux partir, que tu n'as plus la force de lutter. Tu vois le flacon, il est posé juste là, sur la table de nuit, tu n'as qu'à tendre la main. Le calme, le sommeil enfin, ne plus te réveiller. Il y en a assez.

Tu connais cette envie de s'évader là où plus rien n'a d'importance. Tu en sens le goût à nouveau, tu l'as sur le

¹ Tony ROBBINS.

bout de la langue, ce goût de l'oubli, du bien-être pour quelques heures, flotter, puis t'endormir. C'est la raison pour laquelle tu as toujours refusé de prendre le traitement donné par la psychiatre : tu avais peur de retomber dans la dépendance à une drogue, à n'importe quelle drogue, même celle qu'on achète en pharmacie avec son petit papier à la main. Et puis tu te souviens de cette leçon du Patriarche lorsqu'ils t'ont soignée. Même s'ils t'ont enfermée, même s'ils t'ont exploitée, ils t'ont prouvé qu'on peut se guérir soi-même, qu'on a cette capacité en nous. Dans la douleur, et de la plus brutale des manières, tu en as éprouvé la vérité dans ton corps. La colline, ¡ Levantate chica !², vomir encore et encore. À présent, tu connais cette résilience.

Mais aujourd'hui, tu as juste envie que ça s'arrête, tu ne peux plus supporter cette souffrance, ce vide, et tu ne vois pas d'autre issue que de te jeter dedans. Pourtant, souviens-toi de tout ce que tu as traversé : la maltraitance, la dépendance, l'« autre chose ». D'accord, chut, non, je ne t'en parlerai pas, pas maintenant. Souviens-toi, à chaque fois, comme tu as eu cette sensation de toucher le fond, que la vie te mettait à quatre pattes. Souviens-toi surtout comme tu t'es bagarrée, tu as trouvé en toi la ressource de tout quitter, ta mère, Miguel, la secte, pour te reconstruire ailleurs. Tu es allée accrocher les rêves qui

² Relève-toi, jeune fille !

étaient tapis au plus profond de toi. Tu ne le sais pas encore, Julieta, mais ça s'appelle des ancrages de force. Tu peux t'en sortir.

Tu penses que cette fois c'est pire parce que tu ne les as plus, ces rêves auxquels te raccrocher. Ton rêve, c'était cette réussite, et maintenant tu l'as vécu, et maintenant tu l'as perdu. Pendant 18 ans, tu t'es battue pour te construire une vie. Ton travail, ta famille, ton mari. Ton statut social. Tu as goûté le regard des autres, la sensation d'être enfin devenue quelqu'un. Tu t'es nourrie de cette reconnaissance, et aujourd'hui, la société te montre que tu n'es rien. Tu n'oses pas dire que tu as fait un burn-out, que tu pointes à Pôle Emploi, que tu n'as plus d'énergie, plus de solutions, que tu n'y arriveras pas. Que tu es en dépression.

Tu ressasses en boucle ce que tu étais il y a si peu de temps, une winneuse³, une business woman, une manager, tous ces mots anglais qui claquent : successful, challenge, booster les ventes. Et une propriétaire, une épouse, une parente d'élève. Le cliquetis de tes talons, ton parfum Narcisso Rodriguez – tu disais en riant que c'était ton identité –, les compliments sur tes robes, sur ton collier Van Cleef. À la fin, tu n'avais plus qu'à entrer dans le magasin, ton magasin, « Bonjour, bonjour », un grand

³ Une gagnante.

sourire à la cliente, « Wow ! c'est suuublime, j'adooore le top que vous portez, je veux le même. » Tu postais des photos de tes voyages au bout du monde sur Facebook. Au boulot, tu avais la niaque, tu étais celle qui trouve toujours des solutions. C'était ce qui te faisait te lever le matin, battre ton cœur, te sentir en sécurité. C'était ton identité.

Je ne suis pas ta copine, qui ne connaît que Julieta la battante, celle qui écarte d'un : « Ah, mais toi, je ne m'inquiète pas, toi, tu vas rebondir ! » tes timides tentatives de lui dire que tu vas mal. Ne lui en veux pas, elle ne peut pas comprendre. Elle ne voit que celle que tu montres au monde depuis 18 ans. 18 ans de sourires et de faux semblants. Ça a si bien fonctionné.

Non, ce que j'aimerais te dire, Julieta, si j'étais de retour dans cette chambre avec toi, c'est : accepte. Tu ne sais plus qui tu es, c'est normal. Autorise-toi à être perdue. Tu es dans le brouillard, arrête-toi un moment. C'est ok d'avoir mal. Tu n'es pas encore prête, tu traverses une gestation, tu as besoin de mettre ton corps, ton cerveau en pause. Donne-toi le temps. Sois gentille avec toi. Tu souffres, c'est dur. Accueille ta tristesse, accepte ta noirceur. Ne les combats plus, danse avec elles.

J'aimerais que tu me voies maintenant. Regarde-moi, regarde-toi : tu as 47 ans, et tu t'en es sortie. Regarde ce que tu es devenue. Regarde comme c'est bon d'être en vie.

2.

J'allais bien, avant. Du moins, je le croyais. Avant, c'était il y a si peu de temps, et c'est déjà une autre vie. Une vie dans laquelle je me projetais sur les recrutements à venir, sur les chiffres, les performances. Rien de grave ne pouvait m'arriver puisque j'étais là-haut, tout là-haut.

Je traverse le hall du Mandarin, si pro, si sûre de moi, mes talons claquent sur le marbre gris. J'adresse mon sourire compétent, déterminé, à mes vendeurs venus passer leurs entretiens annuels : je sais ce que j'ai à faire et je sais qui je suis. 40 ans qui ne les font pas, c'est important dans la mode, et un petit 34-fillette, c'est important dans la mode. Ni tout à fait blanche, ni tout à fait noire. Brésilienne, de l'avis général. C'est chic, Brésilienne, c'est exotique ! Alors allons-y pour Brésilienne. J'étais celle que vous vouliez que je sois. J'étais celle que vous croyiez que j'étais. Parfois, je ne me souvenais plus de moi-même.

Il me restait une semaine.

Mariée, deux enfants. Et l'argent pour tout ce qui va avec : les écoles privées, la femme de ménage, les nounous. Leurs activités, le tennis, l'équitation, puisque c'est ce qui se fait dans ce milieu. C'est si important de se conformer aux codes, de se faire accepter. Pour leurs fêtes d'anniversaire, je louais un minibus qui allait chercher leurs amis. J'avais si peur qu'ils ne viennent pas, sinon. Je ne voulais pas qu'ils sachent ce que c'est que d'être déçus, ou rejetés. Les cours particuliers qui résolvent tout, je n'avais jamais de temps pour les devoirs. Chaque été, les voyages, les long-courriers en classe Business : « On a fait toute l'Amérique du Sud, du coup on tente les Antilles cette année ? »

Je gagnais plus que mon mari, Paolo, mais attention, il ne fallait pas le dire trop fort. Une maison, un dressing plein à craquer de robes, de sacs, de « belles pièces intemporelles ». Tout de très bon goût, pas le clinquant vulgaire de là où je venais ; j'avais appris à faire la différence. Tout dans notre vie proclamait que nous appartenions à ce monde. Grâce à mon métier.

Je travaillais chez Sandro depuis 12 ans. Directrice du magasin de la rue Saint-Honoré, 70 heures par semaine, c'était ce qu'il fallait pour être toujours au top. Une augmentation constante du chiffre d'affaires. C'était « bon, mais jamais assez. ». Top 3 des meilleures

progressions. J'étais celle qu'on cite en exemple dans les réunions au siège. Mais ça ne me suffisait pas.

Toujours plus ! Toujours plus haut ! On va tout exploser ! J'aimais ça, j'aimais me voir performante, motivante, irrésistible dans les yeux de mes supérieurs, de mes vendeurs, de mes clientes. J'évitais de me pencher au fond de moi, de peur de m'y croiser.

Je réinventais chaque jour, c'est comme ça que je tenais. J'adhérais à la pression du chiffre, j'en rajoutais, même. Combien a fait le Marais ? Combien a fait Montaigne ? On va faire plus ! On va faire mieux ! J'étais à 100 à l'heure, habitée par le désir de prouver ma valeur, tout le temps. Quel challenge ce matin, qu'est-ce qu'on va inventer pour faire rêver les clientes ? Aujourd'hui, les filles, toutes en rouge à lèvres Chanel ! On est les plus jolies bouches de Paris. Comment on va dire bonjour ? On ne va pas bêtement dire bonjour, tout de même. C'est plat, bonjour, qui se rappelle un bonjour, aucun intérêt. Allez ! On réfléchit, on invente. On s'enfile le costume de scène. Les clientes vont être là d'un moment à l'autre, et on veut voir leurs yeux qui brillent. On veut qu'elles aient envie, qu'elles se sentent bien, on veut qu'elles oublient leurs problèmes, leur mal de dos et la grisaille du temps. Un moment creux, allez faire un tour dans une autre boutique. Dites-moi ce que vous avez vu qui ne vous plaît pas. On va faire différemment. J'étais inépuisable.