

Amoure-moi

CÉCILE STROUK

Préface

Après des études de lettres et une carrière de journaliste, je me suis assignée un rôle. Une mission, plutôt. Celle d'être plume ; de créer un contenu éditorial simple, efficace et élégant. Mon rêve a pris forme en 2016 lorsque j'ai créé Mon strouk en plume. Depuis, je raconte l'histoire, l'ADN, les carrières et les expertises d'entreprises et d'entrepreneur-es. J'écris également des textes intimes pour des particuliers ; autobiographies, récits de familles, lettres, discours...

Un jour, j'ai rencontré Gabrielle. Une héroïne ordinaire. Elle voulait transmettre son histoire au-delà de son cercle intime, auprès d'une personne capable de l'accompagner dans cet exercice courageux du dévoilement. Elle m'a confié sa crise intérieure survenue à 30 ans, alors que tout semblait aller pour le mieux dans sa vie. Je l'ai écoutée longuement pour saisir la complexité de son trouble, l'ampleur de sa douleur, la force de sa jalousie et la beauté de sa résilience. Son récit m'a émue, remuée. Il m'a semblé toucher à quelque chose d'essentiel ; l'estime de soi. La difficulté de la construire, de l'exprimer, de la préserver. Je l'ai aidée à mettre en mots ses maux, ses humeurs et ses doutes, selon le fil de ses pensées : chronologique, dense, fragmenté et imagé.

Pour la plume que je suis, cette expérience fut inédite, en plus d'être vertigineuse. Car, à bien y réfléchir, Gabrielle pourrait être vous, moi ou toute autre personne qui, un jour, s'est perdue en elle-même. Je vous souhaite le même frisson que Gabrielle eut lorsqu'elle me raconta son histoire, et moi, lorsque je l'écrivis pour elle.

Cécile Strouk

Les prémices de cette
histoire se déclenchèrent un
jour de décembre après une
rupture amoureuse

Fragments d'une rupture amoureuse sous forme de correspondance à un thérapeute « bref »

Bonjour,

Vous m'avez dit de vous écrire. Il faut croire que je suis vos conseils. Pas à la lettre, mais du mieux que je peux. Cet après-midi, après un rendez-vous professionnel avec une personne agitée, j'ai ressenti le besoin de retourner en urgence chez moi. J'étais mal.

J'ai pleuré, de nouveau, beaucoup. En laissant venir la tristesse, en l'acceptant. J'étais en position fœtale. Lorsque je me suis calmée, au bout de quinze minutes, j'ai fait l'exercice des mains que vous m'aviez recommandé, en écoutant attentivement votre voix. Le fait de concentrer mon attention sur mon corps a diminué le flot de mes larmes.

Deux heures plus tard, alors que je vous écris, je me sens mieux. Je vais tenter de répéter cet exercice plusieurs fois jusqu'à notre prochaine séance. Merci pour ces outils.

Bonjour,

On est vendredi soir. Je viens de quitter une soirée dans laquelle je n'étais pas du tout. La tête me tournait. J'étais absente, ne parvenant ni à être drôle ni à interagir.

Je me sens désemparée. Je n'ai pas de nouvelles d'elle. Et je me sens mal. Mal d'être sans elle. Elle m'a dit qu'elle ne pou-

vait « absolument pas » revenir avec moi. Qu'est-ce que c'est douloureux d'entendre ça... Je me sens punie. Condamnée dans ma solitude. Je suis dans le métro, n'espérant qu'une chose : pouvoir être chez moi pour pleurer toutes les larmes de mon corps. Je me retiens alors que j'ai envie de crier. Crier ma colère. Ma frustration. Mon vide intérieur. Elle existe en moi. Elle ne veut plus de moi. J'ai gâché la relation. C'est trop tard, irrattrapable. J'ai échoué.

Pourquoi ? C'est d'autant plus tragique que les fêtes de Noël approchent. Et que ces fêtes de fin d'année se déroulent pour moi en comité restreint. Alors qu'elle, est entourée d'une grande famille.

Mon vide est incroyablement vertigineux. Je n'ai aucun moyen de rattraper cette relation. Elle m'a échappée. Je me raccroche à mon travail, ce travail qui donne un sens à ma vie en me donnant un accès privilégié aux autres. Mais cette plénitude reste éphémère. Ma solitude m'explose en pleine tête dès que j'y suis exposée.

Bonjour,

Comment vais-je faire pour me sentir mieux, moi qui suis livrée à moi-même comme jamais auparavant ? Ma relation est terminée, ça me dévaste. Je me sens atrocement seule. Dans une détresse émotionnelle sans précédent. Je n'arrive pas à entrevoir la possibilité d'un mieux.

J'ai peur, peur de tomber en dépression. Dans le vide intersidéral de l'existence. Sans parachute, sans personne pour me retenir. Combien de temps ça va durer ? En ces périodes de fêtes de fin d'année, c'est encore plus dur.

J'ai besoin d'un soutien. Si nous pouvions organiser une session Skype ou téléphonique, ce serait utile. Je n'y arrive pas seule. Merci.

Bonsoir,

J'ai l'impression de décompenser tout le mal-être que j'ai en moi depuis toute petite. Je sens un malaise indicible, dans lequel je ne vois aucune réponse à mon salut. Je me sens seule, sans personne pour me rattraper, seule dans cette relation qui vient de se terminer. Déconnectée du monde. Sans repère, déracinée. Sans structure.

J'ai passé deux jours à la montagne, loin de tout ce drame. Le retour à Paris en fut d'autant plus douloureux. La solitude dans cette ville est terrible. Elle vous happe et ne vous quitte plus. Durement, sûrement. Elle vous laisse sans voix, dans un puits infini de tristesse.

Un an plus tard, à 30 ans,
Gabrielle tomba dans le vide

Cette histoire est celle
d'un vertige aussi
dévastateur que nécessaire

