

*Comme ton souffle  
sur mes cils*

*Fragments d'un deuil*

CÉCILIA TIBREN

## Avant-propos

Ce livre n'avait pas vocation à en devenir un.

Quand mon père est mort soudainement en 2016, j'ai eu besoin d'écrire pour mettre un peu de distance entre moi et ce drame qui venait de fracasser ma vie. Cahin-caha, j'ai vécu chaque jour après l'autre, en partie grâce à ce journal de deuil devenu tantôt un exutoire, tantôt un hommage, un canal de connexion avec mon père.

Ce texte s'aventure dans des zones sensibles de l'expérience humaine. Il peut même être parfois abrupt. Pour jouer pleinement son rôle, l'écriture m'a menée à une âpreté inhabituelle envers les autres, envers le monde et envers moi-même. Parce que le séisme du deuil ne fait pas vaciller qu'un seul pan d'une vie, qu'une seule partie de notre cœur reliée à nos défunt-es. Pas du tout. C'est l'entièreté de notre être qui est chamboulé car, dans les macrostructures que nous formons, tout est étroitement connecté. Certaines fragilités qui semblent décorrélées peuvent resurgir ; d'autres se voir étrangement apaisées.

Parler de la mort, c'est s'engager dans un territoire périlleux. Le deuil prend mille visages, et chacun porte le sien comme il peut, avec son histoire, ses blessures, ses forces. Je n'ignore pas que certains chagrins vont jusqu'à briser même les mots, que certaines pertes ravagent tandis que la mienne s'inscrit, d'une certaine manière, dans l'ordre des choses. Je ne cherche pas à comparer ni à mesurer ce qui ne peut l'être. Ce livre ne raconte que mon histoire, celle que j'ai traversée, avec ses ombres, ses sursauts, ses lueurs. Je la partage avec la

conscience que d'autres ont connu des chemins bien plus tourmentés ou bien plus mutiques.

Au cours de mon parcours de reconstruction, en cherchant des ressources, je me suis heurtée à des essais littéraires froids, à des ouvrages d'accompagnement impersonnels. J'ai été tellement en manque de récits à la première personne que j'ai commencé à penser que mon histoire pourrait avoir un intérêt. Celui, à défaut d'être extraordinaire, d'être vraie et de trouver une résonnance chez d'autres que moi.

J'ai souffert de vivre cette épreuve si tôt dans ma vie et de voir mon entourage si peu dégourdi face à ma peine. Vous constaterez que c'est d'ailleurs un thème sur lequel je tourne souvent un peu en rond. Mais ces neuf ans de témoignage ont précipité, malgré moi, certaines formes de maturité. Alors, je nourris l'espoir discret que je peux offrir de meilleures lunettes aux personnes qui côtoient des endeuillé-es, sans pour autant les décourager de s'élancer, même imparfaitement, vers ces territoires d'apparence minés, mais surtout fragiles.

Enfin, je voudrais vous avertir que ce récit est profondément autocentré. C'est la nature même du journal intime, et c'est aussi la logique du deuil. Il nous aveugle, nous isole et nous enferme dans une bulle assez opaque. On ne connaît que le sien. J'offre mon récit à celles et ceux qu'il pourra aider. S'il peut apporter un peu de lumière ou de réconfort, alors il aura trouvé tout son sens.

Osons regarder la mort en face.

## ANNÉE 2025

### Désarmer le chagrin

*« Une fin heureuse n'est pas une fin où tout se résout, c'est une fin qui ouvre une porte vers le possible, c'est l'esquisse d'un futur (...) Écrire une fin heureuse, c'est creuser un tunnel vers la lumière, peu importe la colère, la tragédie et la violence dans lesquelles nous sommes embourbés. Une fin heureuse, c'est une issue de secours. »*

Coline Pierré, *Éloge des fins heureuses*

## Samedi 24 mai

J'ai vécu ces jours derniers à l'ombre de ton souvenir. La date a teinté l'humeur de ma journée ainsi que des précédentes. Ça fait neuf ans.

Il paraît que c'est une histoire de cycle. Ça ferait sens, remarque. Parce que je viens de passer les derniers mois à regrouper tous ces textes afin de faire de ce journal un genre de livre, et que je m'apprête à y mettre un point final. Un livre sur ce que ça m'a fait de te perdre. Sur ce que ça m'a poussée à reconstruire. Sur le chemin a priori consternant de banalité, qui va de la colère à la résilience. Soyons clairs, en faisant bien des détours.

Ça m'emmerde de terminer par l'idée que le temps a fait son œuvre... C'est pas vrai, c'est pas que lui. C'est moi, c'est elles, c'est eux, c'est nous. L'autre jour, Alex m'a serrée fort et, jaugeant mon regard flou posé sur une colline du Lubéron, il m'a demandé : « *Comment tu penses à ton Papa, ces temps-ci ?* » Pas si j'y pensais, ni à *quoi* je pensais. Mais bien *comment*. J'ai été touchée par la question, si bien formulée que j'en ai pleuré à double titre.

Quand je pense à toute l'aigreur que j'ai déversée ici, ça me paraît loin... J'ai mis des années à placer des années entre ma colère et moi, pour la regarder de plus loin. Ma rancœur envers celles et ceux qui ne savaient pas me montrer correctement du soutien s'est dissipée. Maintenant, j'y songe à deux fois avant de bousculer les gens dans leur rapport à la mort. Je comprends celles et ceux qui en sont terrifié-es. Que ce soit de la leur ou, plus récemment, de celle de leurs parents.

Celle qui les a touchés de trop près, ou bizarrement, de trop loin. Il y a quelques temps, ma fille m'a demandé si je serais toujours vivante. Je lui ai dit la vérité mais que c'était dans très longtemps. Elle a répliqué : « *De toute façon, on redevient un bébé quand on est mort.* » Pourquoi pas, après tout ?

Aujourd'hui, je ressens surtout de l'apaisement et de la gratitude. D'avoir trouvé les ressources. D'avoir bataillé pour poursuivre ma vie tant bien que mal, et plutôt bien que mal. Que tout cela m'ait menée à ma vie d'aujourd'hui, que je chéris. Il me fallait sûrement passer par cet isolement, cette solitude désespérante, pour adoucir mon rapport aux autres. Personne ne se rend compte qu'on rencontre d'immenses difficultés, puisque les difficultés, vues de l'extérieur, on les surmonte. Pendant des mois, des années, j'ai mené ma vie de façon à peu près fonctionnelle. C'est donc que je devais probablement y arriver. Sauf qu'en réalité, je m'épuisais et quand ça a commencé à se voir, il était déjà trop tard.

J'ai décidé de publier ce journal et je pense à mes proches, mes amies, qui m'en voudront sûrement de ne pas leur avoir demandé plus d'aide, de ne pas avoir été totalement transparente sur ce que je traversais, de la colère que je ressentais. Je m'en excuse mille fois, mais je dois aussi rendre compte du fait que bien souvent, pris dans un tourbillon, on ne sait pas identifier nos besoins, ni comment demander du soutien pour les satisfaire. Et que l'orgueil de paraître forte et la peur d'être rejetée, même poliment, prennent souvent le dessus.

Après avoir passé onze années à craindre ta mort, je viens d'en passer neuf à vivre avec l'idée qu'elle était advenue. Si on regarde le bon côté des choses, le plus dur est derrière moi. Dans la forêt incendiée, les bourgeons reverdissent. La route est encore longue et les rêves sont immenses. Il n'empêche que, en avançant sur le beau chemin qu'il me reste à parcou-

rir, une idée brûlera toujours comme une braise au creux de mon cœur. Si seulement tu étais là Papa ?

« *Imaginer la vie que je n'aurais jamais, en tout cas, pas ici...* »<sup>1</sup>

---

1. Extrait de la chanson *Imaginer l'amour* de Juliette Armanet.

## Samedi 5 avril

Au-delà des grandes déclarations, des pensées symboliques d'anniversaire et des douleurs d'un vide criant, j'ai aussi envie de te parler de ma vie, Papa. Pas grandiose mais pas moins belle. Le quotidien que j'aurais à peine le temps de te raconter au téléphone si tu étais là, celui que j'hésiterais à dépeindre dans mes textos tant il est trivial, que tu constaterais de toi-même en venant passer le week-end, les choses toutes simples qui font que ma vie est jolie.

Ma fille invente, dessine, coupe et colle, raconte, danse, chante et bondit. Elle est libre, elle est drôle. Elle compose, elle explore, elle découvre. Je savoure ce beau spectacle de la vie. Mon mec est doux, nuancé, séduisant, attentif, marrant, sensible, charismatique, subtil, généreux, diplomate. On est une équipe, on se comprend sans parler, on se décode, on se drague. On aime faire les même choses, on aime être ensemble, on aime être seul. On s'aime.

On est fatigués d'être fatigués, on court entre rendez-vous pros et courses à la pharmacie, on voit les copains au parc, les siens comme les nôtres. On les voit moins qu'avant mais ça semble compter plus fort, même si on finit jamais nos conversations. On rit de la difficulté d'être parents dans ce monde insensé, et on s'émeut de le redécouvrir à hauteur d'enfant. Je constate que je fonctionne quand même avec seulement trois petites heures de sommeil face à un sourire vaguement chocolaté.

On fait des projets, on part en voyage, on s'élance vers demain. Et puis, l'air de rien, les albums photos s'accumulent

dans la bibliothèque, et il faut racheter des chaussures à la pointure au-dessus. Le temps passe joyeusement. Il court même parfois. Les journées sont longues mais les années sont courtes.

Dans quelques années, je regarderai ma maison vide et silencieuse, je regarderai mon téléphone dans l'espoir que ma fille m'appelle, et les cris, les jouets par terre, le linge à étendre et même les poux, me manqueront.

Alors, en attendant, j'apprécie. Parce qu'on est heureux.

## Vendredi 28 février

J'examine la photo que j'ai choisie pour la couverture. Parmi toutes celles de nous deux, certaines m'évoquent davantage de tendresse, mais su

r celle-ci, je nous trouve particulièrement beaux et complices. Je nous revois devant l'objectif, toi et moi, dans un moment joyeux, ton regard mystérieux. Je reconstitue le souvenir entier.

Nous étions dans un bus londonien dont on devine le revêtement des années 1990, pendant des vacances passées là-bas pour rendre visite à des amis. J'imagine que, sur les sièges en face, il y avait Sylvain et Maman. D'ailleurs, je la revois comme si c'était hier, derrière l'objectif de son Canon : celle sans qui ce cliché n'existerait pas, celle qui immortalisait toutes nos vacances, veillant à ce que nous en gardions de jolies photos mais qui apparaissait rarement dessus.

Ah, qu'est-ce qu'elle a pu nous agacer à nous intimer de poser devant chaque lieu visité, sourires crispés à l'appui ! Mais combien je lui suis reconnaissante aujourd'hui pour ces souvenirs précieux qui soutiennent ma mémoire...

À bien y regarder, elle est partout. Dans ce pull angora que je porte fièrement et qu'elle m'avait tricoté avec soin, des heures durant. Dans la frange dont elle s'entêtait à m'affubler parce que c'était plus pratique pour économiser le coiffeur. Dans le costume de mon père qu'elle avait dû choisir, et dans cette cravate qu'elle lui avait sûrement offerte au Noël précédent. Alors que je croyais avoir choisi une photo de nous deux,

Maman est là. Et c'est bien normal.

Il est honteux d'être cette fille qu'on dirait ingrate parce qu'elle dit du mal de sa mère. Et il paraît incompréhensible de prétendre l'aimer dans le même souffle. Pourtant, c'est bien là le problème : je n'en souffrirais pas si c'était simple. Et je ne dois pas être la seule à porter ce mal de mère...

Je sais tout ce qu'elle m'a donné. Je n'ai rien oublié de ses bienfaits. On peut être reconnaissante et blessée par la même main. Aimer n'a jamais voulu dire ne rien ressentir d'autre.