

# REPRENDS LE VOLANT

LEÏLA LEYSIA

*Se perdre, aimer, tomber... et revenir à soi.*

**On ne se perd pas en un jour.  
On se perd un peu chaque fois que l'on cesse de  
s'écouter.**

Pendant longtemps, j'ai cru que l'on se perdait à cause d'un grand événement. Une séparation. Un échec. Une trahison.

Aujourd'hui, je sais que ce n'est pas toujours ainsi que les choses se passent.

On se perd dans les petits renoncements.

Dans les silences que l'on choisit pour préserver la paix.

Dans les rêves que l'on remet à plus tard.

Dans les décisions que l'on prend pour ne pas décevoir ceux que l'on aime.

Puis un jour, quelque chose nous arrête.

Un regard dans un miroir.

Un silence plus lourd que les autres.

Une sensation que l'on ne parvient plus à faire taire.

Celle d'être toujours là...

mais de ne plus vraiment se reconnaître.

Si toi aussi tu t'es déjà demandé comment on pouvait se perdre sans quitter sa propre vie, alors peut-être que tu comprendras ce que j'ai ressenti.

Mais pour comprendre comment je me suis éloignée de moi, il faut d'abord que je te raconte qui j'étais avant.

# CHAPITRE 1

## Avant que tout change

Avant que tout change, j'étais une jeune femme qui avançait avec confiance.

Je riais facilement. J'aimais les gens. Je pouvais parler avec presque tout le monde et j'avais cette curiosité naturelle pour ce qui se cachait derrière les apparences : ce que les autres ressentait, ce qu'ils pensaient, ce qu'ils ne disaient pas toujours.

C'est sans doute pour cela que la psychologie m'avait attirée.

J'avais commencé une première année à Lyon. Je découvrais l'être humain autrement, ses émotions, ses contradictions, ses blessures. À l'époque, je ne pouvais évidemment pas savoir à quel point toutes ces questions allaient un jour rejoindre ma propre histoire.

J'étais aussi amoureuse.

Profondément.

J'ai connu très jeune un amour immense, de ceux que l'on imagine capables de traverser le temps.

Pourtant, cet amour n'a pas trouvé sa place dans la vie que l'on envisageait pour moi.

Il a fallu choisir.

Entre ce que mon cœur désirait et ce que ma famille pensait être juste pour mon avenir.

J'ai choisi la raison.

Ou plutôt ce que je croyais être la raison.

Je suis revenue dans ma ville natale et j'ai quitté la faculté.

Mais ma vie ne s'est pas arrêtée.

Elle m'a conduite vers l'hydrothérapie. J'ai été repérée, puis formée, et ce métier m'a ouvert d'autres horizons. Vichy. Ramatuelle. Saint-Tropez. Saint-Jean-Cap-Ferrat. Megève.

Je travaillais. Je voyageais. Je rencontrais des gens. Je sortais. Je riais.

J'avais de vrais amis.

On me disait solaire, pétillante, naturelle. Je ne raconte pas cela pour dresser le portrait parfait d'une jeune femme que j'aurais été autrefois.

Je le raconte parce que cette femme est essentielle à la suite de mon histoire.

Elle prouve que ma lumière existait avant que je commence à douter d'elle.

Puis je me suis mariée.

Je pensais entrer dans une nouvelle vie.

Je ne savais pas encore qu'en essayant de trouver ma place dans celle des autres, j'allais progressivement perdre la mienne.

## **CHAPITRE 2**

### **Entrer dans une vie qui n'était pas encore la mienne**

Je me suis mariée avec cette idée assez simple que beaucoup de jeunes femmes portent avec elles : nous allions construire notre vie.

Notre maison.

Nos habitudes.

Notre famille.

Notre intimité.

Je n'attendais pas quelque chose d'extraordinaire. Je voulais simplement ce sentiment très particulier que l'on éprouve lorsque l'on ferme une porte derrière soi et que l'on peut enfin se dire :

Ici, c'est chez nous.

Mais les choses ne se sont pas déroulées exactement comme je les avais imaginées.

Après le mariage, je suis entrée dans un environnement où je devais trouver ma place au milieu de repères qui existaient déjà avant moi.

Il y avait une famille.

Des habitudes.

Des façons de fonctionner.

Des liens construits depuis des années.

Et puis il y avait moi.

La nouvelle arrivée.

Celle qui devait apprendre les codes.

Au début, je ne voulais surtout pas créer de tensions.  
J'étais jeune, amoureuse, et persuadée que  
l'adaptation faisait partie du mariage.

Alors je me suis adaptée.

Un peu.

Puis encore un peu.

Je faisais attention à mes paroles. À mes réactions. À  
ce que je pouvais dire ou ne pas dire.

Je voulais que tout se passe bien.

Avec le recul, je comprends quelque chose que je  
n'aurais pas été capable de formuler à cette époque :  
à force de vouloir trouver ma place, j'ai commencé à  
réduire l'espace que j'occupais.

Ce n'était pas spectaculaire.

Personne ne m'avait demandé de disparaître.

C'était beaucoup plus subtil.

Je commençais simplement à me demander, avant  
certaines décisions :

Est-ce que ça va déranger ?

Est-ce que je peux vraiment dire ce que je pense ?

Est-ce que ce serait plus simple si je laissais tomber ?

Et chaque fois que je choisissais le silence pour  
préserver la tranquillité, quelque chose se déplaçait  
légèrement à l'intérieur de moi.

À l'époque, je ne le voyais pas.  
Je croyais être conciliante.  
Je croyais apprendre la vie à deux.  
Je croyais devenir une épouse.  
Je ne comprenais pas encore qu'il existe une  
différence immense entre faire des compromis et  
commencer à se compromettre soi-même.

## **HALTE**

On ne se perd pas en un jour.  
On se perd un peu chaque fois que l'on cesse de  
s'écouter.  
Et parfois, cela commence exactement comme ça.  
Pas par une catastrophe.  
Pas par une grande décision.  
Mais par une succession de petits :  
« Ce n'est pas grave. »