

PARCOURS

CHACUNE SON CHEMIN

L'avantage, avec la maturité, c'est de savoir généralement ce que l'on veut et idéalement où l'on va. Notre vie nous a parfois joué des tours, fait faire des détours ou carrément des demi-tours. Mais avec le temps, à la lumière de l'expérience, nous sommes parvenues à être en accord avec nous-mêmes. Nous avons alors le sentiment d'être arrivées « chez nous »... Un état d'être qui ne s'atteint qu'après avoir compris que la seule voie pour y arriver était celle de l'acceptation. Comme l'évoque Perla Servan Schreiber, il ne s'agit pas de résignation ni de renoncement mais bien d'ouverture à ce que la vie veut nous dire et nous faire vivre. Quatre rencontres, quatre itinéraires différents mais pour chacune le même constat, celui de vivre au plus près de leur

Accepter ce qui est, et ce qui vient, laisser les choses s'accomplir en soi procure une telle source d'apaisement ! Pour en témoigner, nous avons interrogé quatre femmes qui nous livrent leur expérience en partage.

PAR CATHERINE ROUILLÉ-PASQUALI ET BERNADETTE COSTA PRADES

vérité. Certaines de ces femmes ont connu des révolutions intérieures et des conversions, d'autres ont progressé en s'enrichissant de la vie même, toutes ont la conviction d'être arrivées là où elles devaient être. Pas de conseils à donner, de chemin tracé d'avance ni de « mode d'emploi » pour ajuster le sien. À nous de cultiver la bonne attitude. Dans ce dernier numéro de Femme Majuscule, nous formulons le vœu que vous avanciez en conscience sur votre propre route, car il n'est jamais trop tard pour être enfin soi !

Davina, c'était la brune, Véronique, la blonde. Les femmes majuscules se souviennent de l'équipe qu'elles formaient pour inviter les téléspectateurs du dimanche à se mouvoir en rythme devant leur petit écran. C'étaient les années 1980, l'époque de *Gym Tonic* et son mémorable « *Toutouyoutou* ». Bien des années plus tard, on la retrouve dans un tout autre lieu, celui d'un monastère blotti dans la région poitevine...

Comment passer d'une vie exposée aux regards du public à une vie de retraite loin du tumulte de la vie quotidienne ? Comment passer des paillettes de l'audimat au silence d'un lieu de prières. En d'autres termes, comment devient-on nonne bouddhiste et surtout pourquoi ? Davina s'amuse avec le détachement qui appartient à ceux qui ont franchi les étapes d'un long chemin spirituel. « *Tout a commencé très tôt, dans mon enfance. Ma mère était une femme de culture, qui m'a initiée aux grands courants spirituels, mais aussi à l'intériorité, à la méditation* ». Petite, Davina s'intéresse donc aux textes sacrés, à la vie de Jésus, puis au Bouddha. Plus tard, elle s'imagine médecin ou chirurgien pour « *s'occuper des autres* » ; ce sera finalement la danse classique, commencée à 12 ans, sur les recommandations de sa mère. Elle chausse ses pointes à l'Opéra de Paris, apprend la rigueur et l'ascèse et parcourt le monde au fil des représentations.

DAVINA LA VOIX DE BOUDDHA

« *La danse nourrit l'être intérieur, élève l'âme et la conscience* », explique-t-elle. Quand se présente l'aventure *Gym Tonic*, elle y voit une opportunité de transmettre quelque chose, de partager son art mais aussi la nature joyeuse de cette discipline. D'autres projets suivront, puis des études de psychologie et de médecine chinoise. « *À un moment donné, j'ai su que le moment était venu d'aller plus loin.* » Plusieurs événements, certains malheureux, seront déterminants dans ce cheminement ultime, dont sa deuxième rencontre avec le Dalai Lama, en 2002. Elle prend le chemin

du Tibet pour accomplir les rituels nécessaires pour prononcer ses vœux et ne reculera pas devant les heures de méditation passées dans les monastères glacés des hauts plateaux tibétains. Elle devient nonne bouddhiste en 2004. Davina, devenue Gelek Drölkar, vit aujourd'hui avec trois autres moniales au monastère de Chökhör Ling, son ancienne demeure du Poitou, désormais consacrée. Elle y mène une vie d'études, de méditation et de prières qui inspirent d'ailleurs son tout dernier livre*. Ni dogmatique, ni prosélyte, Davina s'adresse à tous, croyants ou pas. Une invitation à faire « silence » dans le tumulte de nos vies pour mieux en affronter l'agitation mais aussi cultiver la joie, ce trésor tapi au fond de nous, qui ne demande qu'à s'exprimer.

* *La Magie de la prière*, aux Éditions Leduc.s



FRANCK FERVILLE POUR FEMME MAJUSCULE

Des mégapoles de l'Asie du Sud Est à la Ferme du Bec Hellouin, Perrine Hervé-Gruyer a tranché dans le vif et fait sa révolution culturelle. En quête de sens, elle a choisi la terre, qui « fait vibrer son cœur et son âme ». Avec son mari, elle travaille désormais à mettre en œuvre les principes de permaculture, cette agriculture durable, qui s'inspire des écosystèmes environnants pour produire une subsistance respectueuse de l'environnement.

Perrine Hervé Gruyer démarre sa carrière à Tokyo comme juriste spécialisée dans le droit international. À l'aise dans ce pays où elle apprécie la culture et les gens, elle caresse un instant l'idée de travailler à l'ONU. « *Je rêvais de multiculturalité, moi qui me définis comme une citoyenne du monde.* » Mais elle comprend très vite que cette immense « machine » n'est pas compatible avec son besoin d'action. Sportive de haut niveau, elle a besoin de bouger et d'avancer. Une autre expérience à Singapour achève de la convaincre que le monde des affaires ne sera pas le sien. Elle est en quête d'autre chose, de quoi, elle ne le sait pas encore. Rentrée en France pour faire le point, elle rencontre son mari et là, « *les choses s'emballent très vite* ». Il a 46 ans, elle 30, lui vient de jeter l'ancre après des années passées en mer et veut se poser sur un coin de terre. Ils achètent une ferme en Normandie avec l'envie de cultiver autrement, d'avoir une nourriture saine et d'être autosuffisants. Perrine ne donne encore « *qu'un coup de main* », mais elle va y mettre bientôt le bras... puis se lancera tout entière dans l'aventure. « *J'ai mis quelques années à mûrir le projet, j'étais encore citadine avec des rêves de campagne, mais pas au point de m'y installer définitivement. Nous étions alors des néoruraux, encore plein*



MAX RICHEL / CLIMATE HEROES

PERRINE HERVÉ GRUYER L'APPEL DE LA TERRE

d'illusions, nous confondions jardinage et maraîchage. On a fait des millions de bêtises, et traversé de grands moments de découragement, mais on n'a jamais lâché ! », raconte Perrine qui entre-temps a fait une rencontre décisive, celle de la permaculture : ce principe qui s'inspire des écosystèmes et des savoir-faire traditionnels pour concevoir des cultures et des lieux de vie autosuffisants, respectueux de l'environnement et des hommes. Dans ce modèle vertueux, l'homme remplace la machine, avec des résultats qui suscitent la curiosité de publics attirés par cette démarche inspirante : leur histoire inspire les

chercheurs de l'Inra, venus étudier le phénomène, et même les réalisateurs Cyril Dion et Mélanie Laurent qui relaient l'initiative parmi les solutions porteuses d'avenir, dans leur film *Demain*. Perrine se réjouit de cette prise de conscience même si elle reste réaliste. « *Nous voyons défiler beaucoup de monde ici dans le cadre des formations que nous dispensons, mais le chemin est encore long et difficile avant que le système dans lequel nous vivons bascule dans une véritable transition écologique* ». De sa vie d'avant, elle ne regrette rien, quant à celle d'après, elle se voit toujours « *les mains dans la terre* », à transmettre ce qu'elle aura appris de ses expériences. Sans toutefois perdre de vue ses filles, qui font l'objet de toute son attention.

* Permaculture, Guérir la terre, nourrir les hommes, Perrine et Charles Hervé-Gruyer; Éditions Actes sud.

PARCOURS

NADALETTE LA FONTA SIX UNE NOUVELLE PHILOSOPHIE DE VIE

Quand Nadalette La Fonta Six se réveille d'une opération destinée à corriger une sévère scoliose, elle découvre qu'elle est paralysée. Elle, la forte femme, habituée aux postes de responsabilités, qui assume tout, aussi bien au travail qu'en famille, se retrouve clouée sur un fauteuil roulant. Comment faire face à cette épreuve, endurer l'infantilisation, la perte d'autonomie ? L'écriture va lui servir de bouée de sauvetage. Dans son livre *Le roseau penchant*, elle raconte cette expérience de trois ans

de naufrage et de renaissance, portée par une langue maîtrisée, poétique, parfois crue, et un solide sens de l'humour qu'elle n'a jamais perdu ! Elle nous livre une belle leçon de courage et d'humanité : oui, après le fracas, il peut y avoir une vie, plus forte, plus riche de sens.



FRANCK FERYILLE POUR FEMME MAJUSCULE

Sans l'opération ni le handicap, je n'aurais sans doute pas remonté le fil jusqu'à mon enfance. Je savais que je n'avais pas été aimée, mais je ne l'avais pas identifiée aussi clairement et j'ai compris que si je voulais surmonter cette épreuve, il fallait que je plonge dans le passé. Petite, j'ai dû mettre en place des protections qui m'ont permis de ne pas m'écrouler : j'avais appris à me taire, à serrer les dents, à affronter la solitude, à ne jamais m'écouter. Devenue adulte, cela m'a permis de travailler dans de grandes entreprises à des postes à responsabilité, de gagner beaucoup d'argent, me mettant à l'abri du besoin mais aussi de la vie...

L'écriture comme bouée

À Garches, après mon opération, des idées surgissaient comme des flashes. J'ai commencé par prendre des notes sur mon portable. Le texte sur mes parents s'est imposé comme une impulsion qui a fait rejaillir ce qui me dévorait depuis des années. J'avais envie de comprendre : des parents bienveillants et aimants ne seraient pas passés à côté de ma scoliose et je ne serais pas arrivée dans cet état-là si j'avais été prise en charge dès l'enfance. Il était temps de reconnaître que j'avais été victime de maltraitance.

Mon corps ignoré

Je ne me suis jamais occupée de mon corps, il fallait qu'il fonctionne, c'est tout. « *Même pas mal !* » a longtemps été ma devise et je dois reconnaître qu'elle m'a aidée à tenir quand je me suis retrouvée paraplégique. Je ne voyais pas ma colonne se déformer petit à petit, j'étais dans le déni, je mettais de larges pulls, des grandes vestes pour cacher ma déformation. Mon opération m'a obligée à prendre conscience de mes limites.

Une expérience humaine forte

Devenue paralysée, j'ai eu le sentiment de n'être plus rien : ni une mère, ni une femme, ni une amante, ni une grande professionnelle. Je vivais entourée ●●●

PARCOURS

d'aides soignants, d'infirmières, de kinésithérapeutes, un personnel formidable qui travaille sans gloire, et particulièrement les infirmières de nuit, avec lesquelles j'ai noué des relations fortes. J'ai aussi découvert la solidarité des malades : sur une table de rééducation, on ne se demande pas si on a la même religion, la même race, le même niveau social, on a juste envie de se sourire, on est ravis quand l'un de nous se lève et marche ! On se dit que bientôt, ce sera peut-être notre tour. **Ma famille, mes amis** À la douleur de ma paralysie s'est ajoutée celle de ne plus pouvoir prendre soin de mes trois filles, qui avaient à l'époque

« Désormais, face à la mer, je ne pense à rien d'autre. Inouï pour l'hyperactive que j'étais ! »

19 ans pour la plus jeune, et 23 ans pour les jumelles. Dans la famille, j'avais une place importante, peut-être même un peu trop, et elles se sont senties abandonnées. Mon mari a dû faire face à mes angoisses, mais aussi à l'intendance, aux trajets quotidiens pour se rendre à Garches. Il était devenu un « aidant », mot terrible ! Franchement, je ne sais pas quel est l'ennemi des amants qui a inventé ce terme ! (Rires) Même si j'ai été exceptionnellement entourée, l'épreuve de vérité a concerné aussi les amis : certains dont je n'aurais pas imaginé qu'ils se déplacent étaient là, d'autres, que j'attendais, manquaient à l'appel. Pour ces derniers, la maladie était au-dessus de leurs forces, mais je ne leur en veux pas, j'ai réalisé que je n'avais pas été très généreuse moi non plus jusque-là...

Une renaissance

Mon existence a été fracassée, mais je savais que je n'allais pas rester en fauteuil roulant, même si on m'assurait le contraire. Je me suis reprise en main, je me suis réalignée et aujourd'hui, je remarque, avec une canne, certes, mais je suis debout ! Ce roseau penchant qu'est ma colonne m'a permis de travailler ma flexibilité psychique, un beau symbole... Je ne suis plus la même femme, j'étais un peu manipulatrice, tordue dans ma tête comme dans mon corps, c'est fini. Désormais, je savoure chaque instant, face à la mer, je ne pense à rien d'autre, inouï pour l'hyperactive que j'étais ! Et j'ai trouvé la force d'écrire*, ce que je n'aurais peut-être jamais fait*. Récemment, j'ai été proche de mon amie Sophie C. en fin de vie. Même si mon épreuve a été douloureuse, je n'en suis pas morte, et j'estime que je n'ai pas le droit de me plaindre. Je suis entourée, mes filles vont bien, mon mari aussi, c'est l'essentiel. Je sais que c'est encore douloureux pour eux, mais j'ai appris à avoir moins d'attentes, à profiter de ce que la vie m'offre. Si cette opération s'était bien passée, qui sait si j'aurais fait ce chemin ? J'ai mis 62 ans à le parcourir, Sophie, elle, n'a pas eu ce temps-là.

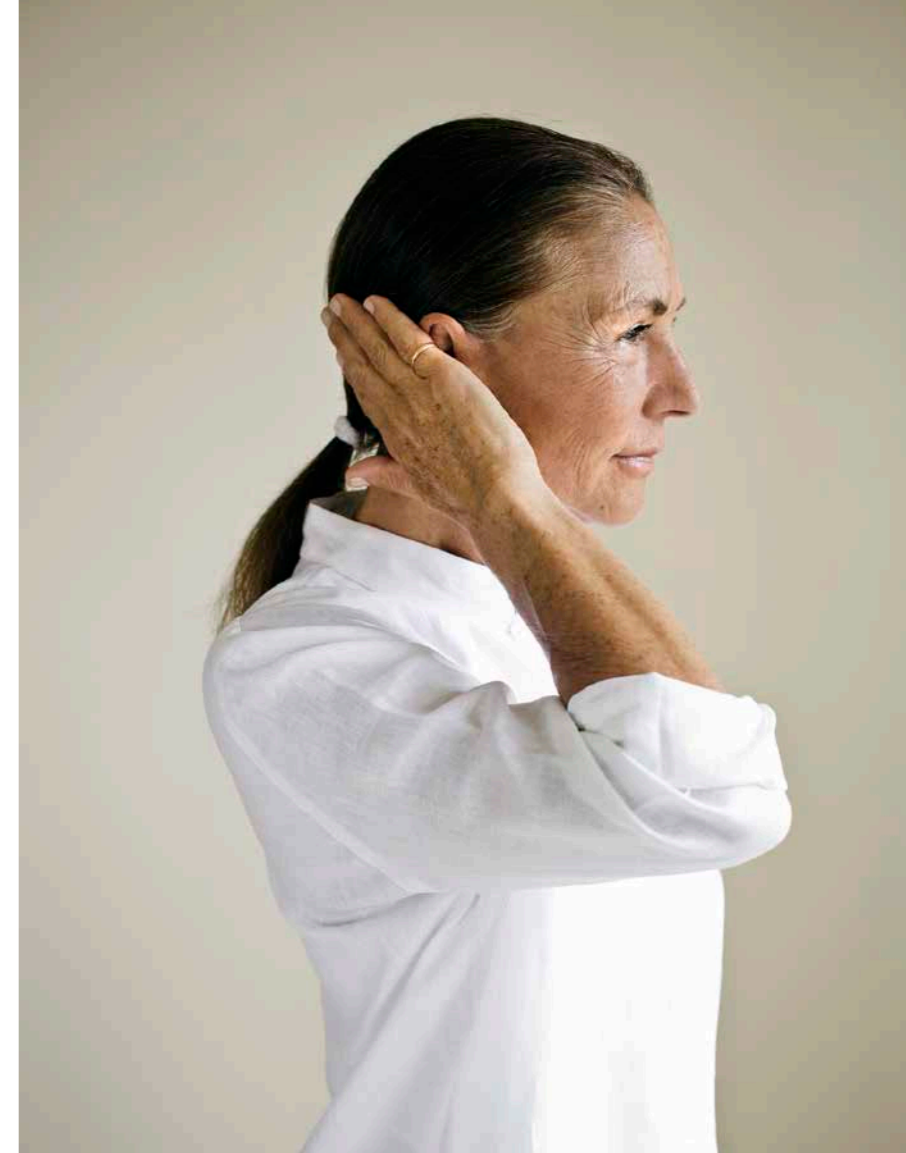
* *Le roseau penchant*, Fauves Éditions.

Co-fondatrice avec son mari Jean-Louis de Psychologies magazine et de Clés, Perla Servan Schreiber a passé 40 ans dans la presse magazine, à Elle puis à Marie-Claire. Dans Ce que la vie m'a appris*, son dernier livre, elle partage ses expériences de vie esquissées dans le désordre comme autant de pépites à piocher. Un long cheminement sans véritable rupture, mû par une conviction...

Très jeune, Perla a une intuition : « Je ne marierai pas et je n'aurai pas d'enfants ». La vision de sa mère, mariée à l'âge de 14 ans, empêchée de faire

d'autre choix que celui de s'occuper de ses frères et sœurs est alors déterminante sur l'orientation à donner à sa propre vie. Née au Maroc, elle aurait pu rester prisonnière des traditions culturelles de ce pays où l'avenir des jeunes femmes se limitait à la cellule familiale ; mais avec cette conviction chevillée au corps, elle se donne les moyens de gagner cette liberté vitale, envers et contre tout. Des études poursuivies en France la conduiront d'abord à l'enseignement qu'elle abandonnera vite. Sa première expérience un peu chaotique lui permet de comprendre que cette voix n'est pas pour elle. Elle transmettra autrement ! Une autre aventure se présente, au gré des opportunités, ce sera la presse ! La voilà chez Elle, le début d'une longue aventure dans l'univers des médias et de l'édition où elle évolue encore aujourd'hui. « Rien ne m'y prédestinait, l'essentiel était de trouver un travail et d'être autonome. »

Ce n'est que tardivement qu'elle rencontrera « l'homme de sa vie », avec lequel elle partage « tout » depuis trente ans. À 40 ans passés, elle apprend la vie de couple, sans l'avoir cherchée, ce qui lui fait dire, citant Etty Hillesum, l'une de ses maîtres à penser, qu'il ne faut pas « Vouloir les choses,



STÉPHANE LAVOUE / PASCOS & CO

PERLA SERVAN SCHREIBER
LE CHEMIN DE L'ACCEPTATION

mais les laisser s'accomplir en soi ». Pas d'enfants, mais huit fois grand-mère, mariée depuis trente ans à Jean-Louis Servan Schreiber, elle aime évoquer le « mystère » qui entoure les moments essentiels de l'existence. « À 73 ans, dit-elle, je sais peu de choses. J'ai juste acquis ce qu'il faut de sérénité, pour conclure tardivement que la vie est plus simple qu'on ne le croit. Quand on est jeune, on a tendance à tout complexifier, alors qu'il est si important de dire "Oui" à ce que la vie nous offre ». Accepter ce que l'on est et ce qui est, voilà ce qu'elle retient de ce long

cheminement, érigé en principe de vie. « En France, quand on évoque l'acceptation, on pense « résignation ». Or, c'est précisément l'inverse qu'il faut comprendre car elle procure un tel soulagement ! Face à de bonnes nouvelles, mais surtout à de mauvaises, en appuyant sur la touche "Oui", vous agirez plus efficacement, parce que plus sereinement. Avec la conscience qu'une souffrance acceptée est déjà moins lourde à porter, pour vous et ceux qui vous entourent », écrit-elle. « Et si cette acceptation peut-être joyeuse, c'est encore mieux ! », dit-elle en évoquant son autre figure spirituelle, Swami Prajnapad. Telle est son « ambition intime » et ce vers quoi tend cette « Dame Blanche », telle qu'elle se définit, en référence aux vêtements monochromes dont elle s'habille quotidiennement. ♦

* Éditions Flammarion.



FRANCK FERVILLE POUR FEMME MAJUSCULE

ENTRETIEN

Que recouvre le mot « créativité » ?

Trop souvent, on le cantonne aux activités artistiques, ce qui est extrêmement réducteur. Nous sommes créatifs depuis notre premier sourire jusqu'à notre dernier souffle. Nous sommes créatifs dans notre vie quotidienne dès lors que l'on sort de sa trace, que l'on exécute différemment un geste routinier en y ajoutant sa touche personnelle, que l'on invente son chemin. Je souscris totalement à cette phrase d'Albert Camus : « *Créer, c'est donner une forme à son destin* ».

Pourquoi la créativité est-elle si importante à l'âge majuscule ?

50 ans est une période de vertige, au sens propre comme au figuré ! Il y a du dérangement, mais que va en faire la femme ? Soit elle se replie sur elle-même et va vieillir vite, et sans doute mal, soit elle l'interroge et le transforme en énergie créative, sans être pour autant dans le déni du temps qui passe. Ainsi, deux de vos témoins décident de renoncer à la scène sociale, de changer totalement de vie, elles lâchent une existence où elles ne se retrouvent plus pour aller vers une destinée choisie. Il y a un certain renoncement, mais elles ne sont pas dans la résignation...

« Si cela ne marche pas,
ce n'est pas grave : l'important est
le chemin qui permet la créativité,
pas uniquement le but à atteindre »

Thierry Delcourt nous accompagne depuis le début de notre aventure. Psychiatre et psychanalyste, il s'intéresse à la créativité, c'est donc tout naturellement que nous lui avons demandé de réagir aux portraits des quatre Femmes Majuscules qui ont fait preuve, chacune à leur façon, d'une belle audace.

Quelle différence faites-vous ?

Le renoncement est volontaire, tandis que la résignation est une attitude passive, souvent teintée d'une nuance dépressive. Comme le remarque justement Perla, dès que l'on parle en France d'acceptation, on pense à résignation ! Pourtant, dès qu'il y a un choix personnel, que ce soit dans l'acceptation de qui l'on est ou dans le changement, on est dans la créativité.

Oui, mais parfois, il n'est pas question d'un choix...

Effectivement, le cas de Nadalette est intéressant à cet égard. Elle aurait pu s'effondrer après son accident, mais elle a su saisir l'opportunité de découvrir de nouvelles facettes. Le recours créatif est ici auto thérapeutique, il lui a permis d'enrichir des dimensions d'elle-même qu'elle n'aurait peut-être jamais explorées...



*Créer pour vivre,
vivre pour créer, aux
Éditions L'âge d'Homme.*

Comment éveiller sa créativité ?

La voie n'est pas tracée de façon unique puisqu'il s'agit d'un acte personnel. Toutefois, des attitudes favorisent son émergence, dont la première consiste à lever les freins qui l'entravent. Ils se traduisent par des ruminations telles que « *Je n'ose pas, ce n'est pas de mon âge, que va-t-on dire autour de moi, on va se moquer de moi...* » Après avoir fait taire cette petite voix perfide, on s'encourage : « *Allez, c'est maintenant ou jamais ! Il est temps que je me fasse plaisir, j'ai assez donné...* » Cela n'empêche pas la peur, mais je décide de réveiller mes rêves et de les réaliser. Repérez les idées qui surgissent à l'improviste et reviennent régulièrement comme une envie que vous avez toujours freinée. Il est temps de s'écouter ! La créativité est une belle façon d'affirmer sa liberté.

Une dernière piste ?

C'est toujours plus facile à plusieurs. N'hésitez pas à vous rapprocher de vos amies, à monter des groupes de parole pour partager vos expériences, renforcer votre audace. N'ayez pas peur d'expérimenter, et si cela ne marche pas, ce n'est pas grave : l'important est le chemin qui permet la créativité, pas uniquement le but à atteindre. Parfois, il suffit juste d'être un peu décalée par rapport au flux du monde, ce qui n'est pas une tare mais une attitude éminemment créative... ♦