

Bonjour,

Pour continuer à lire cette newsletter et soutenir mon travail, vous pouvez contribuer à ma cagnotte Tipeee.



Soutenez-moi sur **tip***eee*.com

Les corbeaux sont mes amis... et les pies aussi !

Cette formule qui n'est pas magique fait partie de mon petit répertoire de mantras destinés à m'aider à traverser les mauvaises passes. Cela fait une petite quinzaine d'années que je me la répète et qu'elle joue très bien son rôle.

Petit retour en arrière : je suis sur mon Peugeot rouge (le vélo qui m'a accompagnée pendant 40 ans) et je traverse la diagonale du vide pour relier Bordeaux à Nevers. C'est mon premier voyage à vélo en solo. Depuis ce matin, le ciel est gris et je n'ai pas croisé âme qui vive depuis plus de 4 heures. Il commence à pleuvoir et j'entends le tonnerre gronder au loin. Et comme une bonne surprise n'arrive jamais seule, je m'aperçois que je n'ai quasiment plus d'eau dans mes bouteilles... Les seuls êtres vivants que je vois sont de gros corbeaux qui coassent sur les champs pelés qui bordent la route départementale sur laquelle je m'épuise contre le vent qui vient de se lever. De deux choses l'une : ou je déprime grave ou je décide de reprendre du poil de la bête. Je choisis (mais ai-je vraiment le choix, finalement ?) la seconde option. Et cette phrase me vient de nulle part : "Les corbeaux sont mes amis... et les pies aussi !".

Je me la répète encore et encore pour me donner du courage. Les oiseaux semblent m'accompagner et à chaque fois que je faiblis, l'un d'eux se pose à proximité. Il pleut maintenant à grosses gouttes et le vent se déchaîne. Je ne vois aucun abri. "Les corbeaux sont mes amis... et les pies aussi !"

Je passe un dernier virage et je l'aperçois : un abribus qui doit dater des années 70, un peu en retrait de la route, au beau milieu de nulle part. Assez spacieux pour que je puisse me mettre au sec avec tout mon barda. Je parviens à y installer mon campement ; je fais ma petite popotte du soir parce que ô miracle, l'abri est également doté d'un robinet. Je ne sais pas si l'eau est potable mais je décide qu'elle l'est.

Voilà, il ne s'est rien passé d'extraordinaire mais depuis ce jour-là, dès que j'ai l'impression que je ne vais pas réussir à me sortir d'un pétrin quelconque, j'essaie de trouver un corbeau (une corneille voire une pie, peu importe le corvidé pourvu qu'on ait l'ivresse) quelque part et je me dis "Les corbeaux sont mes amis... et les pies aussi !".

Est-ce que ça règle mon problème ? Non.

Est-ce que ça m'envoie un ange tombé du ciel qui règle le problème à ma place ? Non.

Est-ce que c'est magique ? Non.

Par contre, ça me permet de convoquer en moi ce souvenir très pénible qui s'est bien fini (et qui est finalement un bon souvenir). Et je me dis que tant que je n'ai pas franchi cet énième virage, je ne peux pas savoir ce qu'il y a après. Depuis, j'aime le coassement des corbeaux qu'on entend à la nuit tombée quand ils retournent à leur nid en grandes escadrilles hurlantes.

Les mantras servent donc à ça, à se rassurer comme une sorte de doudou intérieur (qui a dit que les adultes ne pouvaient pas posséder de doudou ?) quand à l'extérieur, tout fout le camp.

Et je vous conseille fortement d'avoir les vôtres créés à partir d'une de vos expériences sensibles. Leur effet apaisant est bien plus puissant que si vous vous contentez de répéter les (bons) mots de quelqu'un d'autre. Qui que ce soit, cet-te autre n'a jamais été à votre place, n'a jamais ressenti au plus profond de son être ce que vous avez vécu. Vos mantras sont engrammés dans votre mémoire dans toutes ses strates (du corps à l'esprit en passant par l'émotionnel) et c'est cet enracinement qui joue le rôle de tranquillisant - parce qu'il convoque en vous la certitude que vous êtes passé-e par des expériences inconfortables voire carrément horribles mais que vous en êtes sorti-e.

Et en activant cette voie, votre mantra fait (re)naître l'espoir en vous. Et ça, je vais vous dire, ce n'est pas rien.

Voilà, c'est tout pour aujourd'hui.

J'espère que cette newsletter vous a plu et que vous serez encore plus nombreux et nombreuses à me lire dans les prochains mois.

N'oubliez pas d'encourager vos proches à [s'inscrire](#).

En attendant vendredi, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie