

En ChanThé - m*♥*i



Ma transformation.

Comment ai-je réussi à laisser place à mes besoins ?

Au début de ma vie d'adulte, j'ai voulu me fondre dans la masse, travailler, être en couple, avoir une maison, fonder une famille.

J'ai une belle maison à la campagne, un mari aimant, j'ai 3 jobs, bientôt 4 et plus. Je suis coiffeuse, enseignante et masseuse.

Nous venons de fêter les 18 ans de notre fille. Ah! être maman, c'est magnifique, merveilleux, magique et bien plus...

Mais nous en oublions de **vivre** ! Après la naissance de Camille, il m'a fallu 3 ans pour prendre du temps pour moi. Les années passent à toute vitesse : travail, activités, courses, moments de jeux, découvertes, lectures, chansons, devoirs...

Votre enfant vient d'avoir 18 ans, il va avoir son permis et là vous vous rendez compte que, petit à petit, il va voler de ses propres ailes ! Les chansons et les lectures du soir sont terminées depuis longtemps ainsi que les aides aux devoirs.

Vous l'aurez encore près de vous pour un restaurant, des vacances, un cinéma mais il ne sera plus là tous les soirs.

Et là je prends conscience qu'il va y avoir un vide, que je vais retrouver du temps pour moi.

Alors je réfléchis : *qu'est-ce qui me ferait plaisir ?*

J'aimerais éventuellement suivre des *cours d'impro* pour me distraire et *rencontrer des gens*.

Dans un petit coin de ma tête, je pense que l'idéal c'est que je fasse *un peu de sport* pour garder la forme, même si je ne suis pas une grande sportive.

J'aime beaucoup la *lecture*, la *photographie* et *écouter de la musique*.

Laissez-moi vous raconter comment le projet a germé dans ma tête.

Un matin, je vois passer une publication sur un week-end de ressourcement et de *reconnexion à soi* de 3 jours; je décide de m'inscrire et de commencer par ça. Je ne me sens pas tout à fait prête à travailler sur moi pour le moment car il me reste 4 mois pour organiser l'anniversaire surprise de ma fille et c'est ma priorité mais je me promets de m'y consacrer dès que possible. L'expérience se révèle super agréable, la formatrice est toute pétillante, organisée et me donne envie de réveiller ma créativité. Elle est coach et aide les gens dans leur prise de décisions.

Je commence par lister mes envies et les réaliser à chaque fois que c'est possible car j'ai conscience qu'il faut profiter de la vie.

- Masser derrière la scène des Enfoirés des Restos du Coeur
- ~~Participer à un tournage de film~~
- ~~Faire un soin visage~~
- ~~Faire un massage~~
- ~~Faire du shopping dans un autre pays~~
- ~~Faire une formation~~
- ~~Manger des tagliatelles aux vongoles~~
- ~~Passer du temps chez mes parents~~
- ~~Passer du temps avec mon mari~~
- ~~Passer du temps avec ma fille~~
- ~~Aller me promener~~
- ~~Aller en thalasso avec des amies~~
- ~~Aller à un concert~~
- ~~Faire de l'impro~~
- Cuisiner une bonne recette de ma grand-mère
- ~~Faire la sieste sur un matelas dans une piscine~~
- ~~Participer à une pièce de théâtre~~
- ~~Admirer ma fille sur scène~~
- Réaliser un tableau qui me représente
- ~~Aller à la mer~~
- ~~Faire une balade à vélo~~
- ~~Faire des jeux de société~~
- ~~Aller danser~~
- ~~Faire un shooting photo~~
- ~~Dire merci aux personnes qui ont été gentilles~~
- ~~Prendre des nouvelles d'une personne~~

- Ecrire une lettre à 3 personnes (1 ok)
- ~~Trier ma garde-robe~~
- ~~Me faire plaisir OUI OUI OUI~~
- ~~Danser sous la pluie~~
- Me déguiser et faire la fête
- ~~Aller au cinéma~~
- ~~Faire un cadeau à quelqu'un sans raison~~
- Passer un week-end avec mes amies
- Faire une balade à cheval en bord de mer
- ~~Voir la remise de diplôme de ma fille~~
- ~~Goûter de nouveaux chocolats~~
- ~~Avoir une coiffeuse à domicile~~
- Aller dans un resto et avoir les pieds dans le sable
- Faire en sorte que mes proches ne souffrent pas
- Récolter les cheveux et les recycler
- Mettre en place mes inventions et les faire connaître
- Sentir le parfum des fleurs dans une serre
- Ecouter un humoriste et bien rire
- ~~Faire une activité avec mon frère~~
- ~~Ecrire mon projet~~

Je participe à la pièce de théâtre de mon école. Ma fille qui fait du théâtre me fait répéter mon texte, nous passons de chouettes moments de rigolade. Le stress avant de monter sur scène est présent mais je gère mon texte et j'en suis ravie.

Je m'inscris pour être figurante pour une série et le soir même je reçois une réponse positive ! Belle expérience. Quand j'ai du temps, je bouquine; une cliente et une amie m'ont parlé d'un livre, *Kilomètre zéro* de Maud Ankaoua.

“Un véritable parcours initiatique. Au cours d'expériences et de rencontres bouleversantes, Maëlle va apprendre les secrets du bonheur profond et transformer sa vie...” J'aime beaucoup ce livre. En cadeau, je vous conseille de le lire et de sourire à la vie.

Je m'inscris à une conférence sur le *dépassement de soi*; nous faisons des exercices pratiques qui sont percutants. “Je me visualise dans 10 ans (2034) dans une grande maison en plein centre de Paris, de ma chambre j'ai vue sur la tour Eiffel.”

J'entends le mot “Peter Pan”, pourquoi ce mot ? Lors de cette conférence je reçois un bouquin sur le dépassement, il est rempli d'exercices et de conseils; je m'y applique sérieusement et rapidement mon énergie change, je suis motivée, en forme.

J'écris un mantra, que je lis chaque matin avec conviction.

*Je suis le centre d'un tourbillon d'émotions, de joie,
d'amour, de passion puissante
Je vois les étoiles dans les yeux
Je profite de la vie
Je suis libre de mes choix
Je me fais respecter
Je suis reconnaissante
J'ai du plaisir, de la joie de vivre
Il n'y a que mes peurs qui me limitent
Je suis forte, je suis capable de tout
Je suis authentique, tout en douceur, créative
Je suis femme, belle, au grand coeur
J'aime la vie positive
La musique m'est joie, force et Amour
Je suis un être, couché sur une partition,
sur un scénario
Je m'imprègne de la musique
pour réaliser avec bienveillance mes activités
Je partage des images positives*

*Je mets de l'intention
et je donne de l'attention
Je suis aimée et en bonne santé
Je rayonne JOIE AMOUR et PASSION*

Stéphanie

Le soir, dans mon lit, j'essaie de me souvenir de 3 choses positives de la journée (souvent j'oublie).

Un soir, je coiffe une cliente, elle me parle de son voyage, elle me montre une vidéo qui me percute : elle était dans un restaurant où les serveurs, chacun à leur tour, faisaient une pause pour interpréter des chansons de comédies musicales, (love :-))

Mais oui ! Voilà une bonne idée; allez, je suis partante pourquoi pas proposer ça ?

Immédiatement je m'imagine ouvrir un bar d'amusement, de karaoké, de scène ouverte,...

Je vais me coucher avec des idées plein la tête. Comme d'habitude, je me lève tôt mais ce matin je ne traîne pas, je m'installe à table et je note toutes mes idées.

Ensuite je cherche des images correspondant à ce que je souhaite.

Il y aurait la possibilité de consommer des boissons préparées avec amour (café fraîchement moulu, de bons thés, des jus préparation minute, des eaux aromatisées, des milkshakes).

Selon l'heure et le jour, différentes activités, de loisirs ou sportives, seront proposées et animées par moi ou par une personne extérieure, bénévole ou indépendante.

Le but est de rencontrer des personnes bienveillantes. Mon espace sera ouvert à tous, sur rendez-vous, pour participer ou animer, quel que soit le niveau d'expérience.

*J'imagine un groupe intergénérationnel. Je nommerai ce lieu :
En ChanThé-moi.*



EN CHANTHÉ-MOI



ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES ZEN

- Atelier bricolage
- Atelier cuisine
- Atelier peinture
- Méditation
- Yoga
- Atelier photo
- Danse intuitive
- Autolouange, écriture créative
- Balades organisées
- Impro
- Jeux de société
- Renfo musculaire, pilates, fitness
- Scène ouverte
- Massage bien-être
- Massage conté pour enfant



SUR RENDEZ-VOUS
0471 79 12 19
enchanthemoi@gmail.com

Description :

- Bricolage et peinture : ateliers créatifs pour adultes et enfants, où chacun peut laisser libre cours à son imagination, avec ou sans thème.
- Autoulouange : atelier artistique avec écriture créative.
- Méditation : séance guidée, invitant à se détendre.
- Yoga : cours variés.
- Photographie : ateliers d'échanges sur les prises de vue, sorties photo en extérieur, visite d'une exposition.
- Danse intuitive : déployer ses ailes, prendre du plaisir à se mouvoir comme on en a envie, sans jugement.
- Balades : promenades guidées, découvertes sensorielles, balades gourmandes, ramassage de matériaux dans le bois, visites culturelles, recherches street art, virées à vélo, marche individuelle pour alléger son sac à dos.
- Gym : sessions de fitness, renfo musculaire ou pilates.
- Scène ouverte : mettre en place des soirées pour découvrir différentes écoles d'improvisation, des amis qui ont mis en scène un spectacle pour créer un moment "chill", un lâcher prise thérapeutique.

On pourrait aussi organiser des après-midi entre ami(e)s, en famille, pour un anniversaire ou toute autre occasion. On pourrait combiner des activités de En ChanThé-moi avec les massages proposés par Intemporelle zen.

Il y aurait aussi un espace cocoon, invitant à la lecture, si par exemple, vous voulez être accompagné d'un parent qui ne peut pas rester seul.

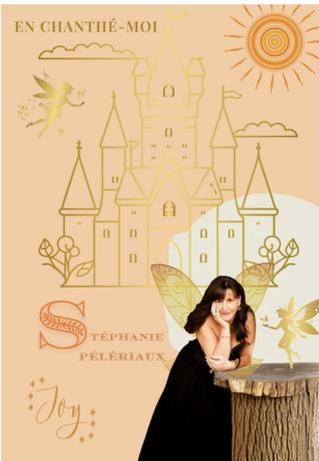
De temps à autre des masterclass avec des intervenants extérieurs seraient organisées.

Tout tourbillonne en moi, je pense que je Me dois d'aller jusqu'au bout.

Trouver une salle, jongler avec mon horaire, me poser mille questions, prendre des renseignements, préparer les activités, tout cela est compliqué mais j'ai relevé mes manches, je me suis aidée d'un carnet de bord pour planifier et booster mon projet.

Je visualise ma salle bien aménagée et *mon cœur est tout en joie.*

Aujourd'hui le mot "Peter Pan" que ma petite voix avait prononcé prend tout son sens.



☆ *Que dirais-tu de laisser ton enfant intérieur se manifester en toi?*

☆ *Rêve ta vie en couleur c'est le secret du bonheur.*

☆ *Je sais que la vie n'est pas un conte de fées mais quand je suis là, je savoure.*

Endroit magique

Un chemin paisible... Une maison face à une vallée qui s'étend sur plusieurs kilomètres.

Sur le parking, pour vous accueillir, un olivier et des lavandes : ils vous apportent une senteur délicate favorisant une entrée zen.

Toute la partie professionnelle est au rez-de-chaussée donc accessible à tous, l'entrée est spacieuse, garnie de chaises et d'un meuble à cases vous invitant à y déposer vos effets personnels et vos chaussures. Le hall donne aussi accès à l'institut bien-être "Intemporelle zen" : massage et coiffure.

Lorsque vous entrez dans l'espace dédié aux activités, c'est aéré et en même temps c'est bien cosy. D'abord le coin lecture très cocoon qui reflète le confort intemporel de l'amour, on est invité à s'installer confortablement dans les fauteuils pour la prise de contact; on s'y sent bien dès les premiers instants. A côté, une salle spacieuse s'ouvre sur un jardin, la lumière entre par la grande baie vitrée. Sur les murs et les tableaux, des couleurs chaudes font penser aux belles pêches que l'on trouve sur les étals en vacances.

Ensuite, une cuisine spacieuse; l'arôme réconfortant du café fraîchement moulu et le bourdonnement subtil des conversations se mêlent pour créer une tapisserie sensorielle qui captive immédiatement ceux qui entrent.

Sur la terrasse, une vue sur cette somptueuse vallée, vous invite à prendre une grande inspiration et à lâcher prise.

Dans ce centre enchanteur, une énergie irrésistible imprègne l'air. Le nom de ce havre de paix est porteur d'un charme intemporel.

En ChanThé-moi, c'est l'endroit pour

- se reconnecter, créer et s'épanouir
- satisfaire ses envies
- faire une pause bien-être
- partager ses connaissances, sans prise de tête
- prendre du bon temps pour soi
- être ravi(e) par ce lieu enchanteur
- ce n'est pas grand chose et c'est tout à la fois.

Imaginez cet établissement non seulement comme un lieu pour déguster de délicieuses boissons fraîchement préparées mais aussi pour savourer l'énergie qui est dégagée par ces rencontres, ces échanges qui créent une scène où la magie fait effet. Un endroit à découvrir si vous êtes dans un mood de bienveillance.

En ChanThé-moi

*Pour la partie roman, je change de prénom car je cherche le soutien de ma grand-mère qui est au ciel; j'ai pris le début de son prénom **Alice** et la dernière lettre de mon nom de famille **Pélériaux**.*

Chapitre 1 Alix

Avant le jour de l'inauguration, je tiens à avoir de la discipline, à travailler sur moi, je me suis mise au sport un jour sur deux (bon, j'avoue, il m'arrive d'être prise par autre chose certains matins). Je me lève vers 5h soit pour rédiger un chapitre de mon livre, soit pour organiser mon projet; il me reste 9 semaines pour partager mon histoire sur les réseaux et 13 semaines avant le grand jour de l'inauguration ! Ça met une certaine pression, moi qui suis plutôt cool et pas du tout habituée à la technologie informatique (encore maintenant je tape avec 2 doigts).

D'ailleurs voici comment j'ai choisi la date : cet été nous étions en Espagne en vacances chez des amis, sur la terrasse j'ai demandé à chacun de me donner un chiffre et nous sommes arrivés au 21/12/2024.

Ce qui m'aide à ne pas abandonner, c'est bien évidemment le soutien de mon mari et de ma fille mais aussi d'en avoir parlé à beaucoup de monde, même à mes élèves et puis c'est vraiment quelque chose qui me tient à

coeur, le fait d'apporter de la joie, de répandre le bonheur, d'être à l'écoute, de me sentir utile et surtout, j'insiste, d'être entourée de personnes bienveillantes.

Il est temps de m'organiser pour l'inauguration, penser musique, animation, boissons, bouchées à déguster, créer et envoyer des invitations.

Ça y est ! Le grand jour est arrivé !

Ce samedi 21 décembre 2024, tout n'est pas parfait mais les gens sont tellement joyeux ! Je reçois des félicitations, des sourires chaleureux, des embrassades réconfortantes, des mots d'encouragement. Mes amies font de superbes photos, ce sera une belle pub pour le

centre *En ChanThé-moi*. Les gens font connaissance, le magicien passe de table en table, j'entends *rire* et *mon*

cœur sourit, mon rêve prend vie.

La soirée se déroule dans une ambiance familiale. Chacun est invité à inscrire son nom et les activités auxquelles il aimerait participer ou qu'il aimerait animer ainsi que son numéro de téléphone et à insérer son papier dans l'urne.

Les jours qui suivent, les gens commandent des abonnements.



En ChanThé-moi

Activités récréatives zen
Dalhem
0471 79 12 19
enchanthemoi@gmail.com

  Intemporelle Zen

Je peux donc ouvrir les portes du centre *En ChanThé-moi* la semaine du 6 janvier 2025. Gourmande comme je suis, il y a la galette des rois ;-)

En ChanThé-moi

PLANNING

Contact

Sur rendez-vous, au
0471 79 12 19
enchanthemoi@gmail.com

Mercredi

- 12h45 Atelier cuisine
- 14h Jeux de société
- 16h Photo / Peinture
- 17h Scène ouverte

Jeudi

- 11h Balade
- 14h Autolouange
- 16h Danse intuitive
- 17h Yoga

Vendredi

- 13h Atelier bricolage
- 15h15 Méditation
- 16h Impro
- 17h Pilate

Samedi

- Coiffure
- Massage
- Masterclass

! L'horaire est sujet à modifications.

L'horaire pourra évoluer de semaine en semaine, les modifications et les précisions sur certains cours seront partagées sur les réseaux.

Vous vous demandez qui pourrait avoir besoin de venir faire ces activités ? Voici l'histoire de personnages fictifs, à qui la visite chez *En ChanThé-moi* a fait le plus grand bien. Je pense que prendre du temps à penser à des choses plus légères et joyeuses peut faire du bien à tout le monde, peut-être que ça vous aidera à franchir les portes de ce lieu enchanteur.

Chapitre 2 : Manua

Ce matin, il pleut, je suis en retard, je suis donc stressée car mon chef déteste les gens qui arrivent en retard. Je me gare de travers mais pas le temps de me redresser. Je tire sur la lanière de mon sac, j'ouvre ma portière, mon sac reste accroché au frein à main et mon escarpin dérape de la bordure. Oh punaise ! ça fait un mal de chien, j'ai terriblement mal à la cheville ! Qu'est-ce qui m'a pris de mettre des talons ! Ce soir, j'ai rendez-vous au restaurant avec mon amie après le travail et j'ai eu envie de me faire belle.

Tant bien que mal, je cours sur le trottoir, je n'ai pas de parapluie. J'arrive enfin devant "V&L entreprise", j'ouvre la porte du bâtiment, ma collègue de l'accueil me regarde bizarrement sans me dire bonjour; j'ai l'habitude, je ne suis que la secrétaire aidante, personne ne s'intéresse à moi. Quelque part ça m'arrange, je reste dans mon petit bureau et bien souvent je reçois le travail par mail, je passe des journées entières à rédiger des lettres et classer des dossiers.

J'arrive dans l'ascenseur, je m'observe dans le miroir: c'est l'horreur, mes cheveux sont plats et dégoulinants, mes joues sont rouges, mon chemisier est trempé, j'ai la chair de poule, j'ai mal à la cheville. La porte s'ouvre et mon patron se fait un malin plaisir à m'attendre, montre en main ! Je m'excuse pour mon retard et je file travailler. Cette fois

mon patron débarque sans cesse dans mon bureau pour me donner des tonnes de dossiers, je ne sais pas si c'est pour me punir ou s'il apprécie ma nouvelle tenue.

Au fil des heures, ma cheville gonfle. Sur mon temps de midi, je vais à la pharmacie, la vendeuse est très gentille; malgré le fait qu'elle allait fermer, elle prend le temps de me conseiller une crème anti-inflammatoire, elle me fait même asseoir, me met la crème ainsi qu'un bandage, elle me conseille de surélever ma jambe au travail et de consulter si ça ne passe pas. 18h20, mon patron me rapporte un dossier urgent, je pensais avoir fini, j'envoie rapidement un message à Elodie pour lui dire que je serai en retard au restaurant. Il est 19H10 lorsque je coupe mon ordinateur, je passe par les toilettes pour me rafraîchir, je relève mes cheveux à l'aide de mon crayon, j'enlève le bandage: ma cheville est moins gonflée. Je n'ai vraiment pas le temps de me changer, le restaurant est à l'opposé de chez moi et Elodie doit déjà y être. Par chance, il ne pleut plus.

Il est 19h40 lorsque j'embrasse mon amie et lui raconte ma journée.

- Manua, tu travailles trop, es-tu épanouie? Ça fait 6 mois qu'on ne s'est plus vues, as-tu rencontré quelqu'un?
- Non non, je reprends souvent du travail à la maison ou je fais des heures supplémentaires. Je ne suis plus sortie depuis que tu es venue me chercher pour manger une pizza.

- Es-tu payée pour toutes ces heures ?
- Non, certains collègues récupèrent leurs heures et partent en vacances mais je ne vais tout de même pas partir seule !
- Manua, tu sais ce que ça signifie avoir une douleur à la cheville ?
- Non.
- Toute douleur à la cheville interpelle sur la capacité à demeurer flexible, éventuellement en changeant de direction. Tu pourrais te poser la question: dois-je continuer à travailler autant, ralentir et penser à moi ou partir?

Ca veut dire aussi être déstabilisée, avoir l'impression que tu n'es pas à la hauteur.

Tu devrais peut-être t'appuyer sur de nouvelles choses, prendre soin de toi et de ton être intérieur.

- Il est vrai que je ne me sens pas à la hauteur de mes collègues, toujours tirées à quatre épingles,

talons aiguilles, tailleur, tu as l'impression qu'elles sortent de chez le coiffeur tous les matins. Moi je suis toujours en pantalon, baskets et les cheveux souvent attachés.

- Ne reste pas comme ça, Manua, diminue ton rythme, sors, va te promener. Viens avec moi chez

En ChanThé-moi, tu verras des gens, ça te fera le plus grand bien.

- Je suis timide, je n'aime pas parler à des inconnus.
- Va au cours d'impro, les gens sont vraiment bienveillants. Alix et Noa, sa fille, sont super sympathiques, elles te mettront à l'aise, j'en suis certaine.
- Mm... oui tu as peut-être raison, mais...
- Manua, il n'y a pas de mais, pense à toi, prends du temps pour toi. Voilà une bonne idée cadeau pour ton anniversaire, je te prendrai un abonnement, tu pourras choisir différentes activités et, en plus, elle propose des ateliers peinture, comme tu aimes.
- De la peinture, toute seule dans mon coin, pourquoi pas ?
- Non non commence par de l'impro, je viendrai la première fois avec toi si tu préfères.

Après deux mois d'hésitations et de fausses excuses, je me dirige vers le centre *En ChanThé-moi*. Je me gare sur le parking devant la maison, je suis en retard mais je ne vois pas la voiture d'Elodie, je prends mon téléphone et je vois un message " Bonjour ma belle, je suis vraiment désolée mais je dois rester près de Rémy, il a de la fièvre. Surtout vas-y, amuse-toi et tu me raconteras."

Je me tiens devant la porte, une main sur la poignée, l'autre crispée sur la bandoulière de mon sac. J'ai accepté

de venir à contrecœur, mais c'est son cadeau, je vais au moins y aller une fois.

Je prends une profonde inspiration et pousse la porte. À l'intérieur, un parfum enivrant m'accueille. L'ambiance est chaleureuse et les murs ornés de tableaux colorés. Au centre de la pièce, il y a un groupe de personnes déjà installées.

Une dame souriante s'approche de moi.

- Bonjour, je suis Alix. Tu dois être Manua. Bienvenue à *En ChanThé-moi*. Elodie m'a prévenue que tu serais seule.

C'est l'organisatrice, elle a l'air gentille et doit avoir la quarantaine. Alix m'emmène vers le cercle et me présente aux autres.

- Voici Manua, elle se joint à nous pour la première fois aujourd'hui, merci d'être bienveillantes avec elle. Manua, pouvez-vous vous présenter en quelques mots et nous dire vos attentes sur le cours s'il vous plaît ?

Ce genre de présentation n'a jamais été fait pour moi. Déjà en primaire, je préférais passer mon tour.

- Bonjour, j'ai 30 ans, je suis secrétaire.

Je sens mes joues rougir, je déteste cette sensation.

- Je n'attends rien en particulier du cours, juste découvrir.

Les présentations faites, le cours d'improvisation commence; c'est sa fille qui donne le cours, elle est jeune mais je la trouve complètement à l'aise. Malgré mon manque d'aisance assez visible, je fais de mon mieux pour participer. Il y a une des filles qui, je ne sais comment, arrive à trouver les bonnes idées et semble les exprimer sans souci. À la fin du cours, Alix m'offre une boisson rafraîchissante comme à chaque nouveau membre. La rencontre avec les autres me met à l'aise, elles ont l'air vraiment sympas. La première à venir me parler me demande si je reste pour voir le spectacle. La deuxième me dit qu'elle est là également pour y assister.

- Bonjour, je me présente, je m'appelle Céline.
- Enchantée, moi c'est Manua.
- C'est une chouette troupe, en général leurs spectacles sont super, tu devrais rester.
- C'est gentil mais j'ai encore du travail à faire avant demain matin.
- Oh! c'est dommage, dit Mélissa, la troupe apporte souvent de bons gâteaux.
- Ne prête pas attention à tout ce que raconte Mélissa,

elle aime qu'on la surnomme Mamissa, car elle dit que son fils lui disait toujours "mamie ça c'est pas vrai", "mamie ça c'était il y a dix ans", et donc ses petits-enfants l'ont toujours appelée Mamissa.

Elle a la mémoire défaillante, elle raconte des anecdotes, parfois différentes d'un cours à l'autre mais elle est super drôle.

- Nous sommes ensemble quand c'est pâtisserie, tu devrais venir, c'est amusant.
- Oh je viendrai peut-être pendant mes congés, merci.

Mélissa est une dame âgée, avec de belles boucles blanches, on voit qu'elle prend soin d'elle, elle est pétillante.

En écoutant Mamissa, je n'ai pas pu m'empêcher de sourire. Pour la première fois depuis longtemps, je ressens une forme de bonheur simple mais bien agréable.

Une fois dans ma voiture, je téléphone à Elodie pour prendre des nouvelles du petit et la remercier du cadeau qu'elle m'a fait :

"Je pense que ça me fera du bien, tu avais raison, j'ai pris rendez-vous pour la semaine prochaine."

Chapitre 3 : Liam

- Liam, je sais que vous faites de votre mieux, mais ce n'est pas assez, commence Daphné, ma secrétaire.

Daphné a 53 ans, elle est arrivée au centre de rééducation bien avant moi, quand Finn était le directeur. Il est mort il y a plus de 2 ans et tout ce qu'il a laissé à ses pauvres patients, c'est moi, son frère, qui ai perdu la joie de vivre.

- Les chiffres sont bons, certes, mais les patients n'arrêtent pas de se plaindre, ils aimeraient retrouver leur bonheur d'avant.

- Je sais, je sais mais que voulez-vous, je n'ai pas le temps.

En vérité, ce n'est qu'une excuse. Si je le voulais, je pourrais aller près de ces gens, parler avec eux, comme le faisait mon frère, mais je n'ai jamais été doué pour le contact humain. Encore moins avec des personnes qui ont vécu une grande souffrance.

- Je pense que l'absence de Finn est un blocage pour toi et qu'il préférerait que tu souries à la vie ! poursuit Daphné.

Elle parle de mon frère comme s'il allait revenir. Elle doit essayer de me consoler mais ça ne fera pas revenir Finn. Je ne sais quoi lui répondre, je laisse sa question en suspens et me replonge dans mes chiffres.

- Pour le bien du centre, et le tien aussi, je crois qu'il serait bon pour toi d'aller voir quelqu'un. J'ai le numéro d'un super psy à deux rues d'ici. Ma sœur y est allée quand elle était plus jeune et, d'après elle, "il est exceptionnel, vraiment !".

Un psy ? Comme si j'avais besoin de ça ! La seule chose dont j'ai envie maintenant, c'est d'être seul et d'aller courir.

- Liam, il faut que tu y mettes du tien, les patients parlent de partir, fais-le pour ton frère...

- Heu... voilà la raison pour laquelle je suis chez vous. Honnêtement, je trouve ça stupide de parler à un inconnu, comme si vous alliez pouvoir trouver la solution miracle pour que mes patients retrouvent le sourire. Mais bon, si ça peut me donner une nouvelle vie et empêcher ma secrétaire de m'embêter, alors je veux bien essayer.

- Monsieur O'connor, dites-moi: quels sont vos plaisirs?

- Plus aucun... enfin si, la course à pied.

- Pour quelle raison aimez-vous la course à pied ?

- Je ne sais pas, pour garder mon corps en forme ?

- Pour évacuer ma colère ?

- Pouvez-vous me raconter pourquoi vous ressentez de la colère ?

- J'ai perdu mon frère, dans un accident de voiture. Il a

d'abord perdu la mobilité de ses jambes et il est décédé par la suite après 6 mois de revalidation !

- Je suis désolé, je peux comprendre votre colère.
- L'accident a eu lieu il y a combien de temps ?
- 3 ans.

Je sens l'émotion envahir mon corps, une boule à la gorge. A quoi ça va me servir de tout faire remonter à la surface ! Moi qui essaie de me sentir mieux !

- Votre frère courait aussi ?
- Oui, on y allait régulièrement ensemble. On terminait toujours par une course et il gagnait souvent... Il aimait son métier, il était doué dans son rôle de directeur, il était attentionné et moi je suis nul, je n'arrive pas à croiser leurs regards, moi qui n'ai rien eu comme séquelle suite à l'accident !
- Ne croyez-vous pas que vous vous mettez un peu trop de pression pour essayer d'être comme votre frère ?

Pourquoi penser que j'ai envie d'être comme mon frère ?

- On était très différents, il a toujours eu beaucoup d'amis à l'école, moi non, et il avait le don de communiquer avec les personnes. Finn était devenu ma priorité, on a perdu nos parents, on s'est serré les coudes, j'allais le voir tous les jours à l'hôpital et l'aider à se battre pour vivre. On ne s'y attend pas, ça nous tombe dessus, comme ça, sans prévenir. Le matin de l'accident je m'étais proposé de conduire mes parents à l'aéroport et mon frère au travail, au vu des conditions climatiques car j'ai un 4x4 et mon père une vieille voiture sans pneus hiver. Finn est

retourné habiter chez nos parents après sa séparation.

- Racontez-moi l'accident si vous voulez bien.

- J'ai déblayé la neige qui s'était accumulée sur ma voiture, la route était glissante. Nous avons chargé les valises dans mon coffre, pris un bon petit-déjeuner tous ensemble. Mon père qui a toujours été têtu a voulu conduire, "j'ai plus d'expérience, ta mère sera rassurée", a-t-il dit. Mon frère me charriait lorsque mon père a perdu le contrôle de la voiture et nous avons percuté le pont du côté droit. Nous avons fait un tête-à-queue et le véhicule s'est encastré dans un pylône, l'avant de la voiture était complètement écrasé, selon les experts car j'ai perdu connaissance un moment. Je me suis réveillé à l'hôpital, une infirmière m'a dit que mon frère était aux soins intensifs. Lorsque j'ai demandé où étaient mes parents, la jeune infirmière m'a dit qu'elle avait du travail et c'est sa cheffe, une dame au visage carré et aux traits durs mais avec un cœur en or, qui est venue m'annoncer la terrible nouvelle et a prévenu ma grand-mère, la seule personne qui me reste à présent. Elle est toute ma vie, elle est ma mamie, ma mère, mon amie, ma confidente. Je peux tout lui dire car elle en oublie la moitié. Elle a la mémoire défaillante depuis la perte de ses fils et petit-fils.

- Je vous remercie pour votre confiance, je trouve que vous vous êtes déjà bien exprimé, nous pourrions

nous revoir dans 15 jours si vous êtes d'accord de continuer.

- Oui, je veux bien.
- Je vais vous demander de bloquer 2 fois 1 heure de temps libre dans votre agenda, avant le prochain rendez-vous.
- 2 heures !
- Oui 2h ou 2x 1h ou 4x 30 minutes que vous consacrerez à vous faire plaisir : un jogging, une activité, un bon livre ou simplement à ne rien faire...
- Je vais essayer, merci monsieur.
- Appelez-moi Doug.

Un midi d'été, alors que les rayons du soleil réchauffent la ville, mon téléphone sonne, me tirant de mes pensées.

« Allô, Liam à l'appareil. »

« Bonjour Monsieur, je m'appelle Alix, je suis responsable du centre *En ChanThé-moi*, à Bombaye. J'ai besoin de votre aide. Votre mamie a fait un malaise et elle refuse qu'on appelle l'ambulance. Elle veut que ce soit vous qui veniez.

»

Je sens mon cœur se serrer. Mamissa est tout pour moi. J'attrape mes clés et me précipite dans la voiture, encode l'adresse reçue. Le trajet est une succession de pensées inquiétantes et de souvenirs d'enfance avec Mamissa et mon frère.

En arrivant, je trouve Mamissa assise, pâle mais souriante, entourée de gens qui prennent soin d'elle. Une jeune femme, visiblement inquiète, se tient près d'elle. Alix m'explique la situation mais je décide quand même d'appeler une ambulance par précaution.

En attendant l'arrivée des secours, je fais la connaissance de Manua, la jeune femme qui semblait particulièrement tracassée par l'état de Mamissa. Nous discutons un peu, et je suis touché par sa gentillesse et son souci pour ma grand-mère.

Mamissa est emmenée à l'hôpital, ses paramètres sont bons et, après une nuit en observation, elle peut rentrer chez elle. Je passe mes journées à jongler entre mon travail et les visites chez ma grand-mère. Elle récupère bien, elle parle sans cesse de cette charmante dame qui s'est occupée d'elle; elle est triste de ne pas avoir pu finir le gâteau qu'elles étaient occupées à réaliser au moment de son malaise; elle se tracasse car elle ne se souvient plus si elle avait eu le temps de donner à Manua son sirop de sureau pour ajouter sa touche personnelle.

- Mon chéri, tu pourrais bien apporter une boîte de mes meilleurs gâteaux au centre avec une petite carte pour remercier mes amies qui ont été gentilles.
- Tu ne préfères pas la donner toi-même ?
- J'ai vu le docteur Henry ce matin, il m'a conseillé d'attendre au moins quinze jours avant de faire des sorties, de laisser passer le pic des fortes chaleurs.
- Oui, c'est vrai qu'il fait fort chaud ces jours-ci, ok Mamissa chérie, tu nous a mis un gâteau de côté j'espère ;-)
- Évidemment, on le mangera à ton retour, sois prudent.

Comme je ne peux rien refuser à ma grand-mère, je me rends chez *En ChanThé-moi*. Je suis accueilli par Alix qui prend tout de suite des nouvelles de mamie et je reconnais immédiatement Manua à ses yeux lumineux,

elle est au centre de la scène, elle joue le rôle d'un clown à son cours d'impro.

Intrigué par cette nouvelle énergie, je l'observe de loin, ses gestes amples et gracieux me séduisent. Je vois comment elle parvient à faire rire facilement les autres participantes. Lentement, je sens quelque chose se

réveiller en moi. *Une étincelle*, un souvenir de l'époque où Finn était encore là, où il participait activement aux exercices et *apportait du bonheur* à ceux qu'il aidait en faisant le fou.

Lorsque Manua m'aperçoit, elle s'arrête net et va boire de l'eau. Elle a les joues rouges.

Hésitant d'abord, je finis par aller près de Manua et lui tends la boîte à gâteaux et la carte de ma grand-mère.

- Félicitations pour ta prestation.
- Oh! non, tu étais là depuis le début ! Je me cacherais bien dans un trou de souris, si je pouvais.
- Mais non, tu ne dois pas, c'était amusant de t'écouter.

Alix qui est près de nous me propose de rester pour le cours d'impro.

- C'est la pause mais il reste encore 30 minutes de cours.

Immédiatement je refuse, trouvant comme excuse que je

dois aller près de ma grand-mère, que j'ai beaucoup de travail.

Les dames sont contentes de savoir Mamissa en pleine forme et ont hâte de la revoir, elle leur manque terriblement, elle qui passait de nombreuses heures au centre à faire presque toutes les activités et à faire rire tous les gens qu'elle rencontrait.

- Le premier cours est offert..., se précipite d'ajouter Manua

Pensant aux recommandations de Doug, mon psy, et poussé par un désir naissant de sortir de ma coquille:

- Ok j'accepte, dis-je sans trop réfléchir.

C'est une révélation : les *rires*, le sentiment de *connexion humaine* sont des sensations que j'avais oubliées.

Chapitre 4 : Manua

Deux semaines ont passé, je profite de mes congés pour fréquenter *En ChanThé-moi*. L'absence de Mamissa me semble longue car j'aime l'écouter, mais je trouve du réconfort dans les activités. Je m'attache de plus en plus à cet endroit, y trouvant *un refuge et une source de joie inattendue*.

Ce matin je me suis inscrite à l'atelier pâtisserie. C'est Céline qui anime, elle va nous montrer sa spécialité, "les madeleines aux framboises". Mamissa fait son retour, en bonne santé et de bonne humeur. La voir ainsi nous rassure, je ne peux m'empêcher de sourire et de courir dans ses bras, pour la remercier pour les gâteaux. J'en profite pour lui demander son numéro. J'avais regretté de ne pas l'avoir demandé à Liam pour pouvoir la remercier mais surtout pour prendre de ses nouvelles.

Alix installe le matériel et préchauffe le four pendant que Céline sort les ingrédients. Nous mettons notre tablier.

Céline nous dit qu'elle a pris plus de framboises que nécessaire, elle me demande de les rincer pour que nous puissions les goûter.

Mamissa fouille dans son sac.

- Vous avez perdu quelque chose ?
- Oui, je cherche mes lunettes pour lire la recette.
- Mais elles sont sur votre tête.
- Ah la la ! ça m'arrive souvent de les chercher et parfois, au bout d'un moment, je ne sais même plus ce que je cherche haha !
- Il vous faudrait une chaînette pour les pendre à votre cou.

Je suis en binôme avec Mamissa, elle me parle longuement de son petit-fils, Liam.

- Il travaille beaucoup, mais il a un bon cœur. Il m'aime, tu sais.

J'acquiesce, touchée par l'affection évidente de Mamissa pour son petit-fils. J'espérais pouvoir le revoir, curieuse d'en apprendre davantage sur lui.

- Je suis contente pour vous, Mamissa, dites-lui de revenir au cours d'improvisation.
- Il a participé au cours d'impro ! Mon Liam ?
- Oui oui et il s'est bien débrouillé, on voyait qu'il prenait du plaisir. A la fin du cours, il avait les yeux pétillants.
- Oh mon dieu ! que vous me faites plaisir à me dire ça. Depuis la mort de ses parents et, pire encore, la mort de son fils, il n'est plus pareil.
- Ah! je suis vraiment désolée, je ne savais pas et je ne pensais pas qu'il était marié et qu'il avait eu un

enfant.

- Mais, mais non je n'ai pas dit ça, Liam n'a jamais eu d'enfant, il faudrait pour ça qu'il pense à rencontrer une femme.
- Je m'excuse mais il me semble que vous venez de me dire qu'il avait perdu ses parents et son fils ?
- Oh ma chérie, excuse-moi : j'ai parfois la mémoire qui me joue des tours.

Mamissa se met à rire, ce qui m'aide à être moins mal à l'aise.

- J'ai dit son fils mais c'était le fils de mon fils, donc son frère.

Pendant que les madeleines sont dans le four, nous prenons un thé, nous sommes à table et papotons. Mamissa nous dit :

- Oh! il faut que je vous raconte la fois où j'ai voulu faire des crêpes pour ma belle-mère, je vous parle de ça il y a très longtemps. Elle me disait toujours que les siennes étaient délicieuses, donc j'étais un peu stressée et je voulais m'appliquer à les faire. Au moment de la dégustation je lui demande "Alors, Marguerite, qu'en pensez-vous?" Ma belle-mère faisait une drôle de tête. "Qu'est-ce qui ne va pas ?" Elle me dit "Elles sont beaucoup trop salées !" Je retourne à la cuisine : je m'étais trompée de pot et

j'avais mis 3 cuillères à soupe de sel au lieu du sucre! J'ai tout jeté, j'avais envie de pleurer. Heureusement elle était venue avec des chocolats. Depuis j'ai étiqueté tous mes bocaux.

Nous avons bien ri puis chacune raconte ses mauvaises expériences en cuisine.

Les madeleines toutes chaudes sont succulentes.

Chapitre 5 : Liam

J'arrive un peu avant la fin du cours, pour chercher ma grand-mère à *En ChanThé-moi*. En entrant, j'aperçois Manua dans la salle de peinture. Elle est concentrée, créant quelque chose de beau sur la toile. Je m'approche doucement et l'admire un moment avant de la saluer.

- C'est magnifique ce que tu fais, Manua.
Elle sursaute légèrement, surprise par ma présence.
- Oh, merci, Liam. Je ne t'avais pas entendu entrer.
- Ma grand-mère n'est pas là ?
- Oh si, elle est partie aux toilettes. Ah mais la voilà justement qui revient.
- Oh mon chéri, quel plaisir de te voir !
- Bonjour, Mamissa, mais qu'as-tu fait à ta jupe ?
Mamie, elle est coincée dans ta gaine !
- Oh la la heureusement que je n'ai pas dû prendre le bus comme ça ! Surtout que parfois il y a un bel oiseau rare hahaha.
- Oh Mamissa, vous me faites rire.
- Il faut que je vous raconte ce qu'il m'est arrivé dans le bus en venant, hihhi. Je m'étais assise sur une banquette à quatre places, vous voyez celles qui se font face ?

- Oui oui je vois.
- J'écrivais un message à mon amie Huguette lorsqu'un beau monsieur s'installe en face de moi, donc je le dis à mon amie, ajoutant qu'il est charmant et elle me demande de prendre une photo de lui. Je fais donc semblant de faire un selfie et je clique pour faire la photo hahaha, j'en ai encore mal aux zygomatiques d'avoir bien ri.
- Allez, racontez-nous, Mamissa.
- Il se trouve que j'avais oublié de mettre mon smartphone en silencieux et d'enlever mon flash !

- Oh non ! Tu n'as pas fait ça mamie !
- Haha, vous me faites trop rire, Mamissa. Et comment a-t-il réagi ?
- Il a souri et il a demandé que je recommence pour qu'il puisse avoir un sourire sur la photo.
- Incroyable! vous êtes vraiment incroyable, je vous adore.

Je discute un moment avec Manua, je lui dis que je suis impressionné par sa facilité à sortir de sa zone de confort et que j'aimerais venir plus souvent chez *En ChanThé-moi*.

“Je suis en congé cette semaine. Je viendrai tester différentes activités” avait-elle dit devant ma grand-mère.

C'est étrange, ce genre d'information, Mamissa ne l'oublie pas.

Je vous invite à venir chez *En ChanThé-moi*, ce samedi 21 décembre 2024, à partir de 17h30, pour l'inauguration de ce nouveau centre d'activités récréatives zen.

Je vous remercie d'avoir suivi mon histoire. J'ai vraiment hâte de vous rencontrer pour que la magie opère : sans vous rien n'est possible. Octroyez-vous du temps ! 1 heure, rien qu'1 heure, ce n'est pas grand chose mais ça pourrait vous / nous faire du bien.

Remerciements

Pour commencer, je tiens à remercier 3 élèves de 3P2 (2023-2024): s' ils n'avaient pas été aussi enquiquineurs, extrêmement vivants, aimant s'exprimer et jouer, de véritables "Peter Pan", rien de tout ça n'aurait commencé. Je n'aurais peut-être jamais imaginé ma vie autrement.

Merci à Anne pour m'avoir ouvert les yeux sur mes capacités à être créative.

Sans le soutien de mon mari et de ma fille, je n'aurais peut-être pas été jusqu'au bout.

Merci à ma famille, à ma belle-famille, à mes amis et collègues de m'avoir soutenue, même si tous ne croyaient pas vraiment à l'aboutissement de cette nouvelle folie. "Des activités en journée ?"

Mes parents se demandent, avec une certaine inquiétude, comment je vais gérer autant d'activités. Peu importe le résultat car toute cette organisation a été pour moi une belle mise en scène, j'ai passé de belles heures à libérer ma créativité et mon imaginaire. Peut-être aussi à montrer à ma merveilleuse fille qu'il faut croire en ses rêves mais que, si on désire quelque chose, il faut commencer par bouger, changer, penser grand puis aller jusqu'au bout.

Merci à toutes ces personnes qui m'ont aidée à la réalisation de ce projet d'écriture et de design : Camille, Virginie, Antoine, Barbara, Matilde, Marie-Paule, Cécile, Magali, Anne.

Merci aussi à ma grand-mère que j'imagine à mes côtés, m'apportant son soutien.

Merci aux écrivains qui m'ont fait penser que tout était possible.

Merci à toi qui me lis depuis 6 week-ends. J'espère qu'un jour tu oseras franchir ma porte pour venir découvrir les activités. Sache qu'ici rien ne doit être parfait, tout est plaisir.

A bientôt.

Stéphanie