





# DISTANCIATION



Corinne Fouret

# Distanciation

*Le pouvoir de l'ombre*

Ce livre a été publié sur [www.bookelis.com](http://www.bookelis.com)

ISBN : 979-10-359-5895-4

© Corinne Fouret

Photo de couverture : Elsa ABÉGUILÉ Photographe

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

*À ma fille, trésor aux richesses infinies... À tes côtés,  
j'apprends à contempler, admirer et évoluer jour après jour, avec  
patience et résilience*

*À ma grand-mère qui émerveillera toujours l'univers et mon  
cœur de ses rires, son humilité et sa générosité à chaque  
instant...*

*À ma grand-mère de cœur et notre relation si particulière...  
Son départ coïncide avec le point final de ce livre*

*À tous les broyés...*



Les broyés sont les êtres les plus évolués. Réjouis-toi.  
La Bête – Split



## Prologue

### L'INSTANT D'APRÈS

Ce récit a pour vocation d'initier une réflexion. Qu'il soit réel ou purement imaginaire n'a aucune importance. L'essentiel est de bousculer, de questionner, de s'arrêter, de repartir. Peut-être vous reconnaîtrez-vous, reconnaîtrez-vous un proche, cela réveillera-t-il une histoire que vous avez entendue, cru percevoir aux détours de regards furtifs, de gestes freinés, de silences incompris, de non-dits hurlants... Croyez-moi : peu importe !

Dans ses souvenirs, il doit être aux environs de onze heures. Nous sommes un premier décembre. Aucun autre détail n'a d'importance. Que convient-il de faire pour présenter ses condoléances. Onze heures est certainement une heure convenable. Mais y-a-t-il un moment convenable pour ce genre d'appel. Tout faire pour retarder le moment : le temps de s'installer, de respirer pour être réellement disponible. À cet instant, le portable sonne. Une hésitation avant de décrocher. Une intuition s'invite. À cet instant, le choc est indescriptible, d'une violence fracassante et aveugle, brutale et inattendue. Le temps s'est simplement étouffé, arrêté, suspendu dans les airs, comme celui d'une respiration au souffle coupé, d'un cœur arraché en plein battement. Au détour d'un bruissement de bonheur, la

légèreté a disparu au profit d'une irrespirable atmosphère, d'une cruauté sinistre et obscure, d'une profondeur abyssale et sans fond. Le cauchemar immense aspire tout sur son passage, noircit chaque détail, assombrit les âmes encore plus esseulées, laissant place à une incompréhension sans nom, une colère muette tellement l'obstacle gigantesque survient de nulle part. Chaque découverte ajoute à l'anéantissement, si tant est que cela soit possible. Là aussi, croyez-moi, ça l'est. Telle une spirale tourbillonnante, les sens se perdent, la vie se réduit à un souffle fragile à protéger à tout prix, quel qu'en soit ce prix. Le temps s'arrête pendant ce qui semble une éternité.

Persévérer, ne jamais renoncer : discipline de chaque instant. Se focaliser sur ce que l'on souhaite atteindre, tel est le but. Cesser de trouver des excuses, cela ne sert à rien. Accepter ce qui est déjà, l'empêchement d'emprunter une direction, l'impuissance qui résonne en toile de fond. Malgré tout, poursuivre son chemin, sentir ce qui s'illumine en soi pour devenir ce soi en devenir. Laisser s'allumer la passion, le cœur qui s'anime, ou plutôt se réanime, ce qui fait que céder n'est pas une option ! S'aider de tout ce qui aide à libérer l'esprit, la douleur, à rester concentré sur le présent. Un instant comme un instinct de survie. Peu importe ce qui arrivera. L'essentiel est maintenant. Étonnamment l'épreuve enracine, renforce, rend plus conscient des ressources à disposition, plus volontaire. Non, pas volontaire mais déterminé. Le mot semble sonner plus juste dans cette histoire. Il est le reflet de ce qui se passe, de cette énergie bouillonnante qui fait avancer, pousse à agir, encore et toujours pour se relever d'une chute qui n'est pas la sienne. Mais peu importe. Se focaliser sur le moment présent et l'instant parfait, l'éclairage inspirant, le détail à la juste place arrivent. C'est la bonne vision qui met en mots