

Dans la peau de Christophe André

par Isabelle Anne Roche



Cinq heures du mat'. J'ai des frissons. Paris s'éveille. C'est selon. Mon ventre se tord. Mon oreiller est trempé de sueur. L'air semble rare dans la chambre encore sombre. Que se passe-t-il ? Je m'apprête à poser le pied par terre, mais le tapis me paraît être un gouffre profond. Je me penche et là, au fond du trou, je vois une personne en pyjama parler dans un micro. D'ici je peux la voir trembler, l'entendre bafouiller. Je retombe sur l'oreiller et cherche du secours dans les dessins alambiqués du papier peint. Peu à peu le brouillard dans ma tête se dissipe, les idées s'ordonnent. Et tout à coup, éclair dans le cerveau et uppercut à l'estomac : hier, j'ai accepté de participer à un colloque. Une journée de présentations organisée par une grande école. Trente minutes à parler seule à propos du design thinking. Vous voyez ce que c'est ? Non ? Pff, moi non plus, là ce matin, je ne sais plus du tout ce que c'est. Si ? Vous voyez ? Génial, vous allez faire la conférence à ma place ! Bougez pas, j'appelle tout de suite l'organisateur...

Dans l'obscurité de la chambre qui me paraît maintenant glacée, je m'imagine dans un grand amphithéâtre. Des centaines de visages sont tournés vers l'estrade. Je regarde par la porte entrouverte, j'hésite à faire le pas qui me fera entrer dans l'arène. J'ai mal au ventre, mes mains tremblent. Et si j'ai un trou de mémoire ? Et si ce que je raconte n'est pas clair ? Et s'ils n'y comprennent rien ? Et si au contraire c'est trop simple ? Si cela n'a aucun intérêt pour eux ? Je les imagine quitter la salle un par un en soupirant. Le dernier claque la porte en sortant. Je reste là, ne sachant si je dois poursuivre ou m'arrêter. J'entends un soupir de réprobation derrière moi. Pourquoi ai-je accepté ?

*

Ça fait maintenant des jours que l'angoisse me tenaille. Sans trêve. Sans oxygène. L'impression constante de me noyer. Je tente de préparer mon intervention, mais je n'arrive pas à me concentrer. Des images douloureuses et démoralisantes s'immiscent entre mon cerveau et mon clavier. Chaque phrase me paraît absconse ou au contraire impératrice des enfonceuses de portes ouvertes. Chaque trait d'humour tenté est une flèche qui rate sa cible. Chaque schéma manque d'équilibre et menace de s'écrouler emportant toute crédibilité sans sa chute. Les journées passent. Le découragement s'ajoute à l'angoisse. Il faut que je trouve une solution.

Un matin sous la douche, haut lieu d'inspiration d'où jaillissent parfois de la vapeur des idées fulgurantes et de temps en temps sensées, je repense à un exercice de coaching que j'avais pratiqué un jour, lors d'une formation : la modélisation. Il s'agit de travailler sur une situation dans laquelle on se sent bloqué, mal à l'aise, pas à la hauteur. On choisit alors quelqu'un qui s'en sort bien dans la même situation, et on

se coule à l'intérieur de lui, on imite ses gestes, on chausse ses bottes. Le premier exemple était un joueur de tennis qui voulait améliorer son revers. Et ma pensée avait dérivé vers ce Mc Enroe-Lendl d'anthologie qui m'a fait verser toutes les larmes de mon corps un certain dimanche après-midi il y a tout juste 35 ans. Quoi, vous n'étiez pas né ? Ah, ça suffit ! Et puis sérieusement, vous pensez que Mc Enroe est un exemple pour le revers ? Ah là là... Bon, revenons à notre mouton (et, non, il ne s'agit pas de la chevelure de John, pourtant plus authentique que celle d'Agassi, mais passons...). La modélisation peut servir à améliorer des gestes, mais on peut aussi l'utiliser pour acquérir ou modifier un comportement. Oui, pourquoi pas essayer ça ? Allez, c'est parti.

Commençons par le commencement. À qui voudrais-je ressembler en faisant mon intervention en public ? Des idées ? Steve Jobs ? Oui, mais je ne parle pas assez bien anglais. Une femme politique ? Non, j'aimerais de la spontanéité et des accents de vérité. Démosthène ? Sans doute, mais pas de vidéo pour pouvoir l'observer et la toge va me boudiner. Ah, je sais ! Christophe André. Vous le connaissez bien sûr. Au moins sa voix. Je l'ai vu plusieurs fois en conférence, je peux facilement me le remémorer. Voyons, fermons un peu les yeux. Un jean, une chemise bordeaux qui pend par-dessus. Des tennis. Blanches. Un micro serre-tête, noir. Une télécommande à la main. Le corps souple, pas vraiment droit, pas voûté non plus. Détendu. Ah, chut ! Il parle. Voix tranquille et douce. Phrase courtes. Quelques plaisanteries. De l'autodérision surtout. Je mets un genou en terre : Christophe - vous permettez que je vous appelle Christophe ? - Christophe, voulez-vous être mon modèle ? Vous avez entendu, il a dit oui ! Je sais, il ne parle pas bien fort, mais quand même... Bon, c'est décidé, je vais m'entraîner à être lui jusqu'à la conférence !

Je commence par choisir des habits décontractés. Jean noir, chemisier blanc. Bottines à talon bas. Ben oui, je ne me vois pas me pointer en tennis, et puis il faut qu'il reste un peu de moi ! Je m'installe devant un miroir. Bon, Christophe est plus grand que moi. Plus mince aussi. Je n'aime pas trop me regarder, les petites voix critiques qui vivent dans ma tête s'en donnent à cœur joie. Vous aussi vous les connaissez ? Les surnois sabotieuses ? Vous aussi vous en avez qui squattent votre cerveau ? Allez, on les oublie. On se concentre, faut s'entraîner à être Christophe André. Lui il sait quoi en faire des petites voix. Je lance une vidéo de lui sur mon smartphone que je pose à mes pieds. Réglage de la posture. Des déplacements. Ajustement du micro. Pas mal. Le rythme de la voix maintenant. Le ton. Pas d'envolée dans les aigus. Pas de bruit à l'inspiration. Du liant. Les mots maintenant. « Altruisme ». « Compassion ». « Ensemble ». « Santé ». « Conscience ». « Spiritualité ». « Instant présent ». Il a un petit accent, non ? Attendez, il manque un truc. Je regarde de plus près. Oui, c'est ça, un demi-sourire quasi permanent. Des rides bienveillantes au coin des yeux. Comme ça. Un peu plus. Oui, là, c'est ça.

*

Les jours passent. Peu à peu j'entre dans ce que j'imagine être l'univers de mon modèle. J'ai lu quelques livres, notamment le magnifique « Méditer jour après jour » qui m'a fait plonger dans un océan d'émotions et de douceur à la contemplation des œuvres d'art qui en émaillent les pages. J'ai partagé au fil des lignes d'« À nous la liberté » sa complicité avec Matthieu Ricard et Alexandre Jollien, éprouvé l'envie de m'asseoir au coin du feu avec ces trois amis en quête de sagesse. J'ai appris les rudiments de la méditation, le centrage sur ce compagnon fidèle qu'est le souffle, l'observation sereine des pensées qui passent dans l'esprit comme des nuages dans le ciel, l'accueil des émotions et l'écoute des messages du corps. Inspirer. Expirer. Vivre l'instant présent.

Je me souviens alors que l'exercice de coaching sur la modélisation avait une suite : chaque matin, vous lancez une pièce. Si elle tombe sur pile, vous passez la journée en étant vous-même, sans rien changer. Si elle tombe sur face, vous chaussez les bottes de votre modèle et vous ne les quittez pas de la journée. Marrant. Je vais essayer ça.

Le réveil sonne. Encore un peu embrumée, j'attrape la pièce déposée la veille sur ma table de nuit et je la lance. Pile. Douche rapide. Mon petit-déjeuner à peine avalé, je dépose les enfants vite fait à l'école, j'enfonce mes écouteurs dans mes oreilles et je file à grandes enjambées en direction de la gare. Je monte

dans le RER. Il est plein. Je suis serrée. Surtout ne pas croiser le regard de ces gens agglutinés autour de moi. Ça n'avance pas. Je vais être en retard. J'imagine les conséquences. La réunion ratée. Le chef qui va râler. Le reporting pas envoyé. Je tape du pied. Je peste à haute voix. Mon ventre commence à se tordre, mes mains à trembler. Allez, avance bon sang ! Ras le bol de tous ces gens, de ces transports, de cette ville !

Lendemain matin. Lancer de pièce. Face. J'enfile mes chaussons en imaginant que ce sont des tennis. Blanches. Je m'assieds au bord du lit, les pieds posés bien à plat sur le tapis qui ce coup-ci ne se dérobe pas. Le dos droit. J'imagine un fil qui me tire vers le ciel. J'inspire. J'expire. Je me concentre sur ma respiration. Balayage corporel. Voilà. Je suis prête à attaquer la journée. Je m'assieds à la table du petit-déjeuner. Je penche la tête au-dessus de mon bol de thé. Je souffle doucement. Je sens la vapeur se poser sur mon visage. Une gorgée. Chaude et douce. Je suis le parcours du liquide ambré dans mon corps. Bien. Je réveille les enfants d'un baiser et les conduis en bavardant à l'école. Puis direction la gare. Je fais attention au déroulé de mes pas. Talon, plante de pied, pointe, puis l'autre, talon, plante de pied, pointe. Une légère brise soulève mes cheveux. J'écoute les feuilles des arbres bruire. Et les poubelles claquer lorsque la machine les bascule vers la bouche ouverte du camion géant. Elles sont là. Je les accepte. Je monte dans le RER. Il est bondé. Je regarde les gens autour de moi. Là-bas quelqu'un sourit. J'absorbe sa lumière. Ça n'avance pas. Je vais être en retard. J'imagine une cascade, représentant tous les problèmes qui vont découler de mon retard, prête à tomber sur moi. Je fais un pas de côté. Le flot s'écoule avec fracas mais ne me touche pas. Je peux profiter du temps qui m'est donné pour préparer tranquillement ma journée.

Quelques jours plus tard. La pièce est tombée sur pile. Je sors du bureau du chef. Il m'a proposé un nouveau poste. Changer ? Rester là ? Je ne sais pas. Pourquoi me propose-t-il ça ? Une promotion ? Un piège ? Il veut se débarrasser de moi ? Sans doute qu'il ne m'aime pas. Forcément, tu es nulle, dit la petite voix. Alors je fais quoi ? Changer ou pas ? Je marche comme en titubant entre les bureaux de l'open space en direction de mon emplacement du jour. Ça tourne autour de moi. Je devine les regards se poser sur mon dos. La clim fait un bruit assourdissant et pourtant je sens la sueur couler le long de ma colonne vertébrale. Je ne sais pas quoi faire. Comment décider ? Impossible de travailler. Mon cerveau va exploser. Peser le pour, le contre, encore et encore. Hésiter. Me tromper. Regretter. À tous les coups je vais faire le mauvais choix...

Face ce matin. Je suis assise à mon bureau avec mes tennis. Blanches. J'ai rendez-vous avec le chef pour lui donner ma réponse pour le poste. Je ferme les yeux et je me transporte dans un endroit que j'aime bien. Une clairière entourée d'arbres centenaires. Un tapis d'herbe douce. Des odeurs discrètes de menthe et de marjolaine. Un petit vent tiède. Quelques chants d'oiseaux. Je m'assieds en pensée sur une chaise dont le dossier porte l'inscription « Je reste dans mon poste ». Comme à Hollywood. J'inspire. J'expire. Tout est calme. Le vent est tombé. L'air est immobile. Je tends l'oreille. Pas un son. Pas même le vol d'une mouche. On dirait que le temps s'est arrêté. Les minutes passent. Rien ne change. Un engourdissement commence à gagner mes épaules qui s'affaissent imperceptiblement. Je n'ai pas peur, je suis tranquille, sereine, mais un ennui de plus en plus tenace s'insinue dans mes veines, endort mes muscles, fait s'enfoncer mes pieds dans le sol meuble. Alors que ma tête commence à peser vers l'avant, je me secoue et change de siège. Cette chaise-ci est libellée « je change de poste ». J'inspire. J'expire. La lumière s'intensifie. Le soleil est plus chaud. Une main se pose entre mes omoplates et me pousse doucement vers l'avant. Un jet d'adrénaline déboule dans mes veines. Les oiseaux chantent plus fort et les animaux de la forêt forment un cercle autour de moi. Leur fourrure semble douce et confortable. Leurs yeux sont confiants. Ils ne bougent pas. Ils n'ont pas peur. Ils attendent. Je me sens à la fois excitée et en sécurité. J'ouvre les yeux et souris à mon reflet dans la fenêtre. Je peux aller chez le chef, je sais quoi lui dire, mon corps et ma voix intérieure ont parlé.

Face ce matin encore. La journée se termine. Après l'école j'ai aidé les enfants à faire leurs devoirs. Encouragements bienveillants pour les maths, conteuse pour l'histoire, Trissotin pour Jean-Baptiste Poquelin. Puis le repas tous ensemble, à rire en chœur du doigt mystérieux qui a laissé sa trace dans la chantilly. C'est maintenant l'heure du coucher. Je serre mes amours sur mon cœur et les couvre de

baisers. Et dans la maison endormie, je dépose mes tennis, blanches, dans l'entrée et m'en vais rejoindre Morphée.

Pile aujourd'hui. Je rentre chez moi, sans tennis, traînant mes sandales usées. Les enfants n'ont pas fait leurs devoirs, je leur crie de se dépêcher. T'en mets du temps à faire cet exercice de maths ! C'est quand même pas compliqué de calculer x au carré ! T'es vraiment nul. Et voilà que tu pleures maintenant. Va te moucher ! Et toi, tu les connais tes répliques ? Euh... « J'ai cru jusques ici que c'était l'ignorance qui faisait les grands » ... Les grands quoi ? Allez, concentre -toi un peu ! Les grands quoi ? Les grands sots, bon sang, sots, comme toi, tu t'en rappelleras comme ça ! Bon, allez vous laver et venez manger. Devant la télé. Au moins pendant ce temps-là j'ai la paix. Ouf, les voilà au lit, je ne sais plus si je les ai embrassés. Faut que je dorme, je suis crevée. Mais les heures défilent et rythment implacablement la ronde de mes pensées...

*

J'ouvre les yeux. Voilà, c'est le grand jour. Celui de l'intervention en public. Pas de pièce aujourd'hui, je suis mon modèle. Tout est prêt. J'enfile mon jean noir et mon chemisier blanc que j'ai soigneusement préparés. Un rapide coup de peigne, un nuage de poudre et une eau de toilette Yves Rocher. Décontractée. J'empoigne mon cartable rouge fétiche et je m'achemine vers le campus où je suis attendue, amphithéâtre D. Je souris aux gens que je croise. Je respire l'air frais du matin. Je salue un merle chanteur et m'enivre d'une bonne odeur de pain échappée d'un soupirail. C'est là. Je me glisse dans les coulisses. J'entends le présentateur qui s'adresse au public. Par l'étroite ouverture d'une porte, j'aperçois les premiers rangs. Bien garnis. Je me mets soigneusement dans la posture « Christophe André ». Et soudain c'est mon nom que j'entends. Un cercle de lumière allume le sol juste devant moi. Classe la régie ! Je respire un grand coup et je me place à l'intérieur. Je pose un sourire sur mon visage. Un vrai. Un qui fait plisser les rides au coin des yeux. Le halo de lumière m'accompagne jusqu'au pupitre. Je baisse les yeux une fraction de seconde, le temps d'apercevoir à mes pieds... une paire de tennis ! Blanches. Je salue l'assemblée et prononce ma première phrase. C'est parti !

*

Voilà, tout s'est bien passé. Personne n'est parti, personne ne s'est endormi, la plupart ont même applaudi. Je me sens légère. Joyeuse. Heureuse d'avoir pu transmettre quelques bribes de savoir. Je marche tranquillement sur le trottoir. Je plonge la main dans ma poche et je sens un petit objet, dur et froid. Je le sors. Ma pièce ! Elle m'a suivie jusque-là ! Je la regarde affectueusement. Et je ne vois pas le trou sur le trottoir. Je trébuche, la pièce m'échappe. Elle roule entre les pavés. Comme au ralenti, je la vois basculer et disparaître dans une bouche d'égout. Stupeur ! Panique ! Tremblements ! Que vais-je devenir sans elle ? J'inspire profondément et m'envole vers la clairière au tapis d'herbe douce. Un siège est posé là. Un seul. Sur le dossier ces quelques lettres : « toi-même ».

