

Ah, les angoisses !

Fondatrice de *l'Enfant et la Vie* en 1969, Jeannette Toulemonde n'a pas son pareil pour apaiser des parents parfois inquiets

Ma fille me dit :

"Je laisse mes enfants libres, j'ai peur. Mon fils part à bicyclette, je suis angoissée. Ma fille est en retard, j'ai l'estomac contracté. Mon mari roule en voiture, il neige, je ne vis plus. Je me fais des scénarios catastrophes dans ma tête. Je sais que ça ne sert à rien..."

Je lui réponds :

"J'ai vécu cinquante ans comme ça. Depuis trois ans, cela ne m'arrive plus."

Elle : *"Tu t'es habituée..."*

Moi : *"Non, on ne s'habitue jamais. J'ai décidé, et je redécide, chaque fois que pointe l'angoisse, de faire confiance à la vie. Je décide fermement, et le formule en moi-même (ou tout haut et fort, quand je suis seule), que tout va bien, que mon mari est prudent, que les automobilistes qui empruntent les mêmes routes que lui le sont aussi, que mes enfants*

sont pleins de sagesse, prennent leurs bonnes décisions et ont de la chance, que leurs enfants sont en pleine forme, heureux et en harmonie. Idem pour mes amis, leurs enfants, mes frères et sœurs, etc."

Cela ne m'empêche pas de fournir à l'un ou l'autre, à l'occasion, l'information qui pourra lui rendre service. Qu'il s'en serve ou non n'est ensuite plus mon affaire.



Photo famille Maillard

Je dis aussi à ma fille :

– "Le bonheur n'est pas une bénédiction qui nous tombe dessus par un heureux hasard. Le bonheur est une décision de chaque jour. N'attends pas d'être aussi vieille que moi pour la prendre.

La sagesse n'est pas réservée aux gens âgés."

Je pense même qu'à force de penser bonheur, on le fait naître pour soi et les autres.

Depuis que j'ai découvert cela grâce à des lectures, mais pas seulement, mon angoisse ne m'encombre plus, et je pense qu'elle ne les embarrasse plus non plus. Elle est toujours là qui me guette, mais je la tiens en respect. De toute façon, quand on se torture l'esprit, ce n'est jamais ce que l'on a imaginé qui arrive, et en général ; l'explication, d'un retard par exemple, est beaucoup moins dramatique que l'on pensait. Et s'il arrive quelque chose... Il faudra bien faire face. Et ce n'est pas d'avoir cultivé l'angoisse qui m'y aidera.

Jeannette Toulemonde