Car la vie n'est que passages

Saverio Tomasella

Dans votre dernier livre *Car la vie n'est que passages*, vous confrontez deux périodes de vie en quelque sorte. Flora, qui vient de perdre ses parents, et son fils Théo qui vient de quitter le nid familial pour entrer au Ballet de Düsseldorf.

L'une de vos protagonistes fait son bilan de vie, l'autre prend son envol en même temps qu'il découvre l'amour pour un danseur de son âge. Il lui faudra d'ailleurs annoncer son homosexualité à ses parents...

Pourquoi avoir créé toutes ces situations imprévues ?

Je n'ai rien calculé. En réalité, j'écris sans plan au départ. Je me laisse surprendre par l'imprévu de mes personnages et l'imprévisibilité de leur vie. Pour moi l'écriture est une forme d'association libre qui dévoile souvent notre inconscient. Dès que nous naissons, nous sommes dans la vie ; le mieux est de nous laisser porter par ce mouvement de la vie, de lâcher prise, éviter d'être continuellement dans le contrôle, ce qui ne nous permet pas d'être surpris par l'imprévu. Parfois, à travers les rêves, nous parvenons à ce lâcher-prise. Pour l'écriture de mes livres, il se passe la même chose, quand je lâche prise, je sens monter les émotions en moi, je vois la scène que j'ai envie d'écrire, je vais toute de suite vers mon ordinateur ou j'ouvre un carnet si je ne suis pas devant mon écran et je me laisse aller à cette écriture.

Est-ce que cela prouve pour vous que la vie est une suite d'imprévus auxquels nous devons faire face ? Et qu'au fond rien n'est vraiment prévisible ?

Personnellement, j'ai connu beaucoup d'imprévus dans ma vie, déjà parce que je ne suis pas très organisé. Surtout, j'aime l'aventure, que ce soit dans mon travail, mes voyages ou les relations, j'apprécie vraiment la découverte. Je dirais cependant que nous avons dès le début de notre existence des inclinations. J'ai commencé à écrire à 5 ans ! Étudiant, j'ai participé à un mouvement littéraire mais tout cela était encore vague pour moi jusqu'à ce qu'un éditeur m'approche et tout est devenu concret. Il faut s'ouvrir aux imprévus, en saisir le potentiel. Un peu comme dans mon dernier livre – *Car la vie n'est que passages* – j'ignorais que l'un de mes deux personnages principaux allait tomber amoureux d'un danseur de son ballet et qu'il allait naître ainsi à d'autres choses et se découvrir en même temps.

Comment faire avec ces imprévus qui peuvent nous bloquer, nous faire souffrir ?

Les imprévus nous apprennent des choses sur nous-mêmes, nous sommes face à notre réalité humaine, à nos limites, confrontés aux limites des autres. Ils nous obligent à prendre conscience, d'une part que nous ne sommes pas tout-puissants et, d'autre part, plus lucides sur de la situation que nous vivons. C'est alors à nous de faire preuve de créativité.

Par exemple, dans ce roman, Laszlo est un fils de forains, dont la vie de nomades l'a préparé aux imprévus, il n'a pas eu non plus la même vie que Théo, confortable, sur le plan matériel et affectif. De ce fait, il est beaucoup plus souple que lui. À tel point que

c'est à lui, après un imprévu au Ballet, que l'on proposera le rôle titre. Et il relève le défi au pied-levé... Ce qui prouve bien que nous avons besoin de nous frotter à d'autres milieux que le nôtre, à sortir de notre cocon de « connu » ! Les imprévus peuvent être plus nourrissants, ils ont des saveurs particulières.

L'imprévu, c'est aussi la différence. Les gens ont très peur des différences donc préfèrent l'entre-soi qui ne semble pas les mettre en danger, mais qui ne les fait pas forcément évoluer. Pour le reste, il est nécessaire de bien nous ancrer en nous-mêmes, car la vie n'est pas un livre de recettes. C'est pour cette raison que je recommande ce fameux lâcher-prise...

En un mot comment lâcher prise et savoir dépasser ces imprévus ? En reformulant nos projets ?

Accepter de ne rien faire. Ne rien faire, c'est parfois le plus difficile, mais c'est le plus utile aussi. Je veux dire par là ne pas méditer, ne pas nécessairement s'observer, non, s'asseoir et ne rien faire. En revanche, si nous sommes très angoissés et même étouffés ou tétanisés par l'angoisse, il vaut mieux sortir, marcher, nager, danser, téléphoner ou voir un ami, pour ne pas rester replié sur soi-même.

Comment apprendre à mieux accepter l'imprévu ?

En apprenant à s'ajuster continuellement à la vie, car la vie est mouvement. Nous ne sommes pas obligés de coller au programme que nous avons prévu et à cette puissance contraignante de la pensée qui nous dit « j'avais un programme, je dois le réaliser. » Oublier notre frilosité et retrouver le goût de l'aventure, aussi... J'ai constaté que la tendance actuelle « au tout positif » rend les gens frileux.

Comment gérer ses émotions en cas d'imprévu pour éviter d'être submergé ?

Mais les émotions *ne se gèrent pas* !! Elles révèlent notre sensibilité, voire nos fragilités ! Se laisser aller à ses émotions, fermer les yeux, surtout écouter son corps qui ne ment jamais et ne pas juger (il y a trop de jugements posés sur nos émotions !), c'est alors que nous trouverons un sens à nos émotions et que nous nous calmerons. Si jamais l'émotion nous suffoque, prenons une douche, bougeons, rions, dansons, chantons, écoutons de la musique, toutes ces choses qui éviteront la fixette.

Comment bien réagir en cas de perte de contrôle ?

En écoutant son corps, comme les nageurs qui, dans les courants trop forts, trouvent le bon mouvement, quitte à se laisser emporter un moment, sans lutter. Notre corps, en premier, va trouver la bonne réaction. Puis, partir d'un principe simple et salvateur : laisser faire la vie et croire aux ressources que nous possédons en nous-mêmes.

Comment apprendre à mieux s'adapter à l'imprévu ?

En développant notre flexibilité, notre souplesse, notre humour, notre légèreté, notre gratitude, notre enthousiasme !

Comment parvenir à donner plus d'importance aux bons côtés de l'imprévu qu'aux mauvais ?

Se dire que les bons côtés des imprévus qui nous troublent vont nous permettre d'apprendre à découvrir une ville, un travail, une personne, ou à les voir autrement, et découvrir justement jusqu'où vont nos ressources intérieures.

Comment parvenir à anticiper les imprévus et quels avantages y a-t-il à le faire ?

Nous ne pouvons guère anticiper les choses, sauf celles qui sont pratiques, par exemple lorsque l'on fait des activités avec les enfants : eau, nourriture, chapeau, petit laine, jeux, etc. En dehors de cela, faire confiance à notre souplesse et notre capacité d'ajustement, instant après instant...

Quels sont les conseils personnels et professionnels que vous pouvez donner pour dépasser une situation traumatisante et voir les bons côtés des imprévus de la vie ?

Le traumatisme est justement cette situation hors limites dans laquelle nous sommes submergés et où nous ne réussissons pas à faire face, notamment à cet imprévu, qui devient un drame, une tragédie ou une catastrophe pour nous.

Soyons agiles et écoutons notre intuition. Après coup, nous pourrions retrouver notre assise et notre confiance, même si c'est très progressif. N'oublions pas qu'après un traumatisme, le plus souvent, nous ne sommes plus pareils qu'avant... Une sorte de deuil est nécessaire puis nous faisons alors un nouvel apprentissage de la vie.

Quelles ont été vos premières idées pour écrire sur le sujet et écrire ce roman ?

J'ai voulu que mon livre apaise, fasse du bien dans notre monde désenchanté et trop souvent violent. Je désire apporter de la douceur, une capacité d'ouverture aux autres, dans la joie et la bonne humeur. Dire surtout à quel point il faut laisser venir ce qui vient, sans ignorer certaines difficultés dont celle d'aimer ; et en tirer le meilleur parti !