

**TARA SCHUSTER**

Traduit de l'anglais par Christophe Billon

# Brille dans ta p\*tain de nuit

**Pratiques lumineuses  
pour soigner son âme**

*Par quelqu'un qui est passé par là*



**De la même autrice aux Éditions Jouvence :**

*Achète-toi toi-même ces p\*taïns de fleurs*

*Écris tes p\*taïns de pages du matin*

**Catalogue gratuit sur simple demande.**

**Éditions Jouvence**

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: **www.editions-jouvence.com**

E-mail: info@editions-jouvence.com

Titre original:

*Glow in the F\*cking Dark: Simple Practices to Heal Your Soul,  
from Someone Who Learned the Hard Way*

Copyright © 2022 by Tara Schuster

All rights reserved.

Published in the United States by The Dial Press,  
an imprint of Random House,  
a division of Penguin Random House LLC, New York.

© Éditions Jouvence pour l'édition française, 2023

Traduit de l'anglais par Christophe Billon

ISBN: 978-2-88953-802-7

Design de une de couverture: Donna Cheng,  
d'après un design original d'Anna Kochman

Illustrations de couverture: AdobeStock: © fotoplot; © shekaka

Photographie de l'autrice: © Sarah Coulter

Adaptation de la une de couverture pour la version française: Frank Pitel

Déroulé de couverture: Frank Pitel

Mise en pages: SIR

# SOMMAIRE

Avant-propos .....	13
Je m'arrête ! .....	19

## I. GUÉRIR

Trauma <i>Si c'est hystérique, c'est historique</i> .....	45
La citadelle <i>Votre journal est votre refuge</i> .....	69
L'action a causé ma perte <i>Une approche qui ne vous dégoûtera pas de la méditation</i> .....	99
La lettre écarlate <i>Trouver ce que cache votre anxiété</i> .....	127
La solitude est mon superpouvoir <i>Vos « défauts » sont là pour vous aider</i> .....	163
La déesse <i>Le pouvoir de croire ressentir</i> .....	185

## II. GRANDIR

Ce qui vous fera grandir <i>Abandonner l'impuissance acquise</i> .....	215
La corruption <i>Le meilleur moyen d'instaurer une habitude</i> .....	235

Accro au fric	
<i>Vous possédez votre argent, et non l'inverse</i> .....	245
Pourvu que je sois débarrassée du syndrome de l'imposeur dans ma prochaine vie!	
<i>Je te promets, tu es à ta place!</i> .....	271
La gratitude envers le corps	
<i>Le moment est venu. Pour l'amour de Dieu.</i>	
<i>Le moment est venu</i> .....	283
Mission vers Mars	
<i>Merci d'arrêter de dire que vos collègues font partie de votre famille</i> .....	297
Poser une question, puis écouter la p*tain de réponse	
<i>Précieux conseils de communication</i> .....	317
Le rabbin canon	
<i>Occupez-vous de la dépression avant qu'elle ne s'occupe de vous</i> .....	337

### III. RAYONNER

Mignonne	
<i>Reconnectez-vous à votre moi essentiel (vous en avez un, je vous assure)</i> .....	373
Ce que vous voulez vraiment	
<i>Vous n'obtiendrez pas ce que vous ne demandez pas</i> .....	383
Pas nommée aux Emmy Awards	
<i>Arrêtez d'attendre la validation des autres</i> .....	395
L'alignement des planètes	
<i>Ce que je pense actuellement des histoires d'amour</i> .....	407

Ovocytes au congel'	
<i>Prendre des décisions pour l'avenir.....</i>	<i>423</i>
Chagrin et gratitude	
<i>La dimension aigre-douce mais ô combien utile des limites.....</i>	<i>447</i>
Brillez, désormais .....	467
Remerciements .....	473
À propos de l'autrice .....	479

# AVANT-PROPOS

Je suis la dernière personne à qui vous souhaiteriez confier le calcul de l'addition au restaurant, l'organisation des dépenses d'un voyage en groupe (demandez donc à mes amis) ou le rétroplanning pour arriver à temps à l'aéroport, à moins que vous vouliez jouer à « Y a-t-il une chance pour que j'attrape ce vol ? » Je veux dire par là que je suis affreusement fâchée avec les chiffres, les dates et le temps, à tel point que, dans un journal intime couvrant un mois entier, je me suis trompée d'*année* à plusieurs reprises, bien que n'ayant pas la faculté de voyager dans le temps. Ainsi, pour faire face à ma notion du temps très « créative » et au fait que la guérison n'est malheureusement pas la poursuite linéaire dont j'ai toujours rêvé, j'ai adapté et comprimé la chronologie lorsque cela servait le récit ou quand il m'était impossible de me souvenir d'un p\*tain d'événement. J'ai également modifié la plupart des noms et des signes distinctifs des personnes figurant dans ce livre, car je n'essaie pas de viser qui que ce soit (*même si* je me réserve le droit de le faire quand je serai prête) et je ne tiens pas à ce que les gens craignent, en échangeant avec moi, de se retrouver dans un livre. Ce sera bien le cas, mais sous un prénom d'emprunt, et ça change tout, n'est-ce pas ?

J'ai essayé de me dévoiler complètement. Je me laisse toujours guider par la vérité, le courage et la compassion.



À vous,  
qui êtes sur la bonne voie,  
éclairant le chemin pour nous tous.





“ *Nous sommes des étoiles drapées de chair. La lumière que vous recherchez a toujours été à l'intérieur de vous.*

Rumi

# JE M'ARRÊTE!

Je fonce sur l'autoroute 40, dans le désert de Mojave, alors que la nuit menace d'engloutir le jour. Un vent brûlant s'engouffre dans l'habitacle par les vitres ouvertes, plaquant sur mon visage des mèches de cheveux sales, à travers lesquelles je perçois l'environnement : à perte de vue, des figuiers de Barbarie et du sable se mêlant dans une sorte de masse confuse. Le monde paraît étrange, comme une sorte de lune « à la D<sup>r</sup> Seuss ». Il faut que je sorte de là, que je quitte cette route et monte en flèche dans l'atmosphère pour gagner l'espace, car la Terre est devenue intolérable. J'enfonce l'accélérateur et observe le compteur passer de 135 kilomètres heures à 145, puis à 155. Je contrôle de moins en moins les choses.

« QU'EST-CE QUI M'ARRIVE ? » ai-je hurlé en m'agrippant au volant. Mes mains ? On ne dirait pas *mes* mains. Si je reconnais mes bagues adorées et la piètre manucure faite par mes soins, mes mains semblent flotter à quelques centimètres au-dessus du volant, déconnectées d'un corps qui, c'est le moins que l'on puisse dire, me fait *flipper ma race*. En fait, c'est *tout mon corps* qui semble flotter au-dessus de moi comme un cerf-volant morbide, me rendant nauséuse. Mais je n'ai pas beaucoup mangé ces deux derniers jours, alors qu'est-ce que je dégueulerais ? Toutes mes entrailles ? Je l'espère de tout mon cœur, car cela paraît largement préférable à ce que je vis en ce moment.

« Comment je peux me sentir aussi mal, à ce point incontrôlable, l'âme en totale perdition? » me suis-je demandé. Car mon existence est sacrément satisfaisante, en fait. J'ai travaillé d'arrache-pied, ces dix dernières années, à guérir des blessures émotionnelles infligées par mes parents au cours d'une enfance de m\*rde, symbolisée par une négligence et une maltraitance de haut vol. J'ai certes grandi dans un foyer où tout finissait par mourir, dans un vacarme incessant provoqué par des parents qui hurlaient et semaient le chaos, généraient un stress permanent et étaient en proie à de grosses difficultés financières, mais j'ai *bossé* pour prendre soin de moi, instaurer les rituels de guérison et développer l'amour de moi-même. Et cela m'a métamorphosée. Vraiment! Je me suis rééduquée pour devenir une adulte épanouie qui, la plupart du temps, ne vit pas une expérience extracorporelle en même temps qu'une attaque de panique et une descente aux Enfers. J'ai écrit un livre sur le sujet. Alors pourquoi, pourquoi chaque cellule et chaque tissu de mon corps me donnent-ils l'impression d'avoir été essorés? *Et pourquoi je ne parviens pas à sentir mes mains?*

Eh bien, voilà : je viens de perdre mon boulot, mon poste de cadre sur la chaîne Comedy Central que j'occupais depuis plus de dix ans, soit un tiers de ma vie. C'était le boulot de mes rêves. Ce qui me servait à prouver que « certes, j'ai été une enfant négligée qui a dû surmonter des croyances bien ancrées selon lesquelles elle était nulle, incapable de renoncer à ses addictions à l'herbe, à l'alcool et aux mecs, incapable de ne pas considérer la vie autrement que comme une série d'épreuves à supporter, mais REGARDEZ – tout s'est

bien terminé –, je suis une adulte brillante. Mon existence est un rêve!» On me présentait en disant : «Tara Schuster, de Comedy Central», comme si c'était mon nom d'épouse. Mais c'est désormais terminé. Les répercussions financières de la pandémie ont entraîné la fermeture de notre département. J'ai la chance incroyable d'avoir des économies, aucun enfant à charge ni d'emprunt à rembourser et de ne pas être en *réel* danger. Mais je peux vous dire que cela a été difficile.

Le plus dur a été de trouver comment structurer mes journées sans personne pour me dire quoi faire. Je suis passée du stade où je montrais fièrement à mes amis toutes les jolies cases colorées qu'affichait mon calendrier Outlook pour désigner de nombreuses réunions qui se chevauchaient à une période où une malheureuse réunion Zoom toutes les deux ou trois semaines était un miracle *si* je parvenais à contraindre des amis à «traîner» avec moi. Je suis passée de l'époque où je me réveillais en pensant à ce que je devais réaliser au bureau et à la façon dont j'allais enchaîner les tâches avec un MAX d'efficacité à celle me contraignant à rester au lit en me demandant si j'avais assez d'énergie pour me rendre à la supérette du coin. Je travaille depuis le lycée, à coups de jobs d'été, de stages qui tenaient plus du contrat d'asservissement (pour l'un d'eux, l'annonce indiquait qu'il s'agissait d'apprendre la dramaturgie, mais je me suis retrouvée à ôter les doubles-fenêtres crasseuses des murs d'un théâtre décrépi, mission à laquelle j'ai contribué avec joie, soit dit en passant). N'avoir aucun programme est vraiment déconcertant. Et, pour être tout à fait honnête, mon travail était toute ma vie.

Ma confiance en soi dépendait en grande partie de ma situation professionnelle. Et maintenant, je suis pour la première fois complètement seule. Je me suis retrouvée cloîtrée dans mon petit appartement pendant une pandémie, en compagnie de mon identité fracturée, de mon anxiété qui faisait rage et de haricots noirs séchés à ne plus savoir qu'en faire.

Et donc, il y a deux jours, parce que ma vie est un petit désastre et que je combats la détresse en AGISSANT – en allant et venant, en bougeant, en réparant, en me répétant : « N'ARRÊTE PAS D'ACCOMPLIR DES CHOSES, MA BELLE » –, j'ai tapé sur Google : « Comment se rendre utile pour les élections de 2020 ? » J'ai cliqué sur le premier résultat : « Vous pouvez aider en Arizona » et j'ai donc décidé, sur un coup de tête, de m'installer à Flagstaff, tout en haut de la montagne, là où Internet me disait que l'on avait besoin de moi. Quelques recherches m'ont appris qu'il *neige* à Flagstaff, ce qui est à peine croyable pour moi, car cela ne colle pas à l'image que j'ai de l'Arizona (une terre orange, des cactus, *Bip Bip et Coyote*). Flagstaff serait soi-disant dotée d'une pinède, et c'est là que figure la première « Communauté internationale du ciel étoilé » au monde, ce qui signifie, ai-je appris, que le gouvernement et les citoyens se sont engagés, d'un commun accord, à faire en sorte que le ciel nocturne demeure le plus noir possible afin de bien voir les étoiles. Vous en croyez vos yeux, vous, qu'en 2020, toute une ville ait pu se mettre d'accord sur quelque chose, qui plus est sur la préservation d'un ciel vierge de toute pollution

lumineuse? Me retrouver dans un endroit connu pour son obscurité colle parfaitement à mon humeur du moment.

Ce qui nous ramène à cet instant précis où je roule à tombeau ouvert sur l'autoroute, alors que le soleil dit adieu à une fichue journée maussade de plus. «Je sais qu'après la nuit vient le jour, comme après la pluie vient le beau temps, mais à cet instant précis, j'ai le sentiment que chaque journée est une nouvelle nuit, plus morne et horrible que la précédente. Quand la lumière va-t-elle donc bien pouvoir percer? Combien de temps pouvons-nous vivre dans l'obscurité?» me dis-je. Cette spirale dans laquelle est embarqué mon esprit est interrompue par la sonnerie de mon téléphone. C'est ma nouvelle thérapeute, le D<sup>r</sup> Candace. Je l'ai appelée avant de prendre le volant: (1) pour m'effondrer en lui laissant un message vocal, car c'est une sorte d'habitude chez moi (honnêtement, si vous ne pouvez pas craquer avec votre thérapeute, avec qui pouvez-vous le faire?) et (2) pour l'informer que j'avais eu l'excellente idée de me rendre en Arizona pour résoudre tous mes problèmes.

Je décroche et sa voix inonde les haut-parleurs de ma voiture. «Bonjour. Je viens tout juste d'écouter votre message. Êtes-vous en sécurité, là?» *Quelle question stupide*, me dis-je. «Bien sûr que je suis en sécurité. Je... suis simplement au volant... direction l'Arizona», lui dis-je, sur la défensive. «Tara. Aller en voiture de Los Angeles à l'Arizona dans votre état *n'est pas* prudent. Vu votre message, vous êtes quelque part entre une crise de dissociation et une attaque de panique.» Le D<sup>r</sup> Candace

et moi avons beaucoup parlé de ces « crises de dissociation », épisodes au cours desquels un souvenir traumatisant m'accable tellement que mon cerveau essaie concrètement d'échapper à la réalité afin de me protéger. J'ai alors l'impression de vivre en dehors de moi-même, ce qui me soulage momentanément, mais provoque également des douleurs au ventre et donne lieu à des questions aussi simples que « mes mains sont-elles vraiment *mes* mains ? » ou « est-ce que je devrais me recouper la frange ? » (Alors que non, bien entendu, il n'existe pas de bonne raison de se couper la frange toute seule, au milieu de sa salle de bains.) « Vous ne pouvez pas conduire dans cet état. » Le D<sup>r</sup> Candace se montre sévère. « Je veux que *vous vous arrêtez*. Pouvez-vous vous arrêter en toute sécurité ? »

« S'arrêter. » Ce mot résonne dans ma tête comme une cymbale – surprenant, perçant, aigu. Je ne me suis *jamais* arrêtée de toute ma vie. Depuis que je suis petite, lorsque je suis confrontée à une gêne, ma réaction instinctive est de foncer et de me démener – d'avoir de bonnes notes, de faire en sorte que les profs m'aient, de montrer à mon chef que je suis la meilleure, d'*agir*, de prouver que j'ai réussi, d'arriver *quelque part*. Mais où, exactement ? Je n'en suis plus aussi certaine. Cela fait trente-quatre ans que je suis en mouvement, que j'avance à toute vitesse, sans me soucier de ce que cela *provoque en moi*. Et au passage, cela me fait l'effet d'un papier de verre que l'on frotte sur mon âme : c'est raide, rêche et *pas agréable du tout*. Mes amis me disent souvent que je souffre d'« une maladie de la productivité » – cela signifie que, même lorsque je suis en proie à un épisode



dépressif, je suis par exemple capable d'envoyer une newsletter, d'assister à une réunion ou de travailler comme bénévole à la clinique de vaccination contre le Covid<sup>1</sup>. J'ai toujours eu le sentiment de ne pas exister si je ne *faisais* rien. Mais depuis peu, tout cela me paraît... inutile. Quand j'en suis à « ce point », « ce point » me désintègre et je m'attelle alors à une tâche impossible qui mobilise mon attention. Je fonce et je me démène, non seulement pour m'occuper, mais également pour être LA MEILLEURE. Il faut que je sois la meilleure, un point c'est tout !

Alors que je fonce sur cette autoroute isolée à bord de ma Toyota Prius de la mort, les jambes moites de sueur à cause du siège en similicuir, je perçois enfin l'évidence : je n'ai plus le choix. Je ne *peux plus* aller de l'avant ainsi. Même si je pense que je devrais aller bien, même si ma situation est « plutôt bonne », j'ai trop souvent poussé à bout mon esprit et mon corps, et ils se sont révoltés contre moi, à juste titre. Quelque chose au fond de moi recherche une libération, de mes pensées, de mes anxiétés, de mon passé, de mon besoin vorace de réussite extérieure pour me donner de la valeur. J'ai besoin de savoir ce qui reste quand tout a disparu, car on m'a retiré beaucoup. J'ai un besoin urgent d'arrêter de produire, d'arrêter de réparer, d'arrêter de tourner dans tous les sens, de simplement arrêter, arrêter, ARRÊTER.

---

1. C'est un exemple réel. Si vous êtes venu à Kedren Health pour vous faire vacciner et avez vu une femme arborant un masque avec des fleurs pour motifs qui vous a demandé votre permis de conduire, elle a échangé de menus propos avec vous tout en pleurant intérieurement.

Brille dans ta p\*tain de nuit

Je m'arrête. Pour la première fois de mon existence, je m'arrête.

\*  
\*   \*  
\*   \*

Alors... voilà. De quoi ai-je parlé, avant? D'avoir perdu mon job? Du fait que cela a été le catalyseur de mon trajet, prise de panique, vers l'Arizona?

Il y avait autre chose. Ce n'est pas la perte de mon job qui m'a privée de mes repères, même si je pensais (et peut-être même espérais) depuis longtemps que c'était le cas. Ce job avait simplement été une digue retenant le raz-de-marée – parfois implacable – provoqué par mes tempêtes intérieures. Car j'ai beau écrire ne pas avoir eu «la pire enfance de toutes» – et c'est en effet le cas – il s'est passé des choses... vraiment perturbantes. Des choses dont une personne plus forte, *meilleure*, serait peut-être sortie indemne, ou moins démolie, mais je ne suis pas cette personne. Je suis moi, et toute cette m\*rde me fait encore un mal de chien.

Si vous avez lu mon premier livre, *Achète-toi toi-même ces p\*tains de fleurs*<sup>2</sup>, vous savez qu'après une éducation caractérisée par une maltraitance émotionnelle et un inves-

---

2. Si ce n'est pas le cas... j'ignore votre programme du jour, mais j'ai une très bonne suggestion pour vous!

NdÉ: Tara Schuster, *Achète-toi toi-même ces p\*tains de fleurs*, Éditions Jouvence, 2021.

tissement parental minime, j'ai touché le fond le jour de mon vingt-cinquième anniversaire lorsque j'ai appelé ma thérapeute, complètement bourrée, pour lui dire que j'allais en finir. SACRÉMENT COOL ET PAS DU TOUT GÊNANTE COMME HISTOIRE. Le lendemain matin, j'avais tellement honte que j'ai fini par me dire que, si je ne faisais rien pour sauver mon existence, je n'avais plus grand-chose à faire sur cette terre. N'ayant pas de parents à mes côtés pour m'apprendre à prendre soin de moi-même, j'ai donc passé les cinq années suivantes à créer un document intitulé «Programme de rééducation personnelle», dans lequel j'ai noté toutes les idées susceptibles de m'aider à guérir. J'ai lu des études comme s'il s'agissait d'ouvrages de développement personnel, j'ai abandonné mon Grand Amour et ma béquille adorée: la marijuana, j'ai demandé à des adultes que j'admirais comment ils vivaient, j'ai fait passer le financement d'une thérapie au tout premier plan de mon budget, j'ai essayé chaque solution dans une tentative désespérée courageuse de me faire grandir. *Et cela a marché!* MON DIEU, CELA A MARCHÉ! À l'âge de trente ans, j'ai découvert que je ne pensais plus à mettre fin à mes jours et que j'avais même envie de *vivre*.

Et je vivais bien. Mes rituels me donnaient une stabilité, l'occasion de m'aimer et de bâtir l'existence que je souhaitais le plus au monde. Mes journées me ravissaient. Pour la première fois, j'étais contente, prouesse qui me paraissait impossible avant que je me rééduque. Mais comment l'existence pouvait-elle être géniale alors que je roulais comme

une dingue sur l'autoroute au beau milieu du désert, tout en vivant ce qui ressemblait à une attaque de panique et à une crise de dissociation illégitimes? Ce n'était pas vraiment « le symbole de la santé mentale et de la stabilité ».

À vrai dire, cela faisait des années, même si je soupçonnais que j'avais encore du pain sur la planche, que j'étais trop effrayée pour affronter mes blessures émotionnelles, tout simplement parce que je ne savais pas comment m'y prendre. Et j'avais la belle vie! Elle était géniale, glamour et amusante – AMUSANTE! La vie était amusante pour la première fois... depuis toujours! Que se passerait-il si je creusais plus? Est-ce que cette stabilité obtenue de haute lutte en ferait les frais? Est-ce que je gâcherais tout ce que j'avais MINUTIEUSEMENT bâti? Cette éventualité ne pouvait même pas *m'effleurer l'esprit*. La perte de mon job ne m'a pas laissé le choix. Une fois seule à la maison sans rien pour me distraire, ce que je ne souhaitais pas affronter disposait d'un espace largement suffisant pour me faire face, se présenter sous les traits de ces monstres féroces et sauvages que j'avais chassés de sous mon lit. Une fois libres, ils ne se rendormiraient jamais. Je n'avais d'autre choix que de les regarder dans leur abominable triomphe.

Je ne pense pas être la seule à vivre cela. Nous sommes nombreux à trimballer des blessures émotionnelles, plus ou moins graves, mais à les ignorer, car on ne nous a jamais appris à faire autrement, et nous ne souhaitons pas semer la confusion dans notre existence à cause de ce que nous

estimons être une expérience susceptible de nous submerger. Je me souviens d'avoir appris le théorème de Pythagore<sup>3</sup>, mais je n'ai pas souvenir qu'aucun prof m'ait expliqué comment gérer l'anxiété ou comment réduire au silence cette petite voix intérieure négative. Ni COMMENT RESPIRER PROFONDÉMENT. Mais, en vrai, COMMENT EST-ON CENSÉ RESPIRER?! JE NE LE SAIS TOUJOURS PAS.

Ce que nous savons, en revanche, c'est que nous vivons avec la peur que le sol se dérobe sous nos pieds, et c'est probablement lié, *d'une certaine façon*, à notre mère alcoolique avec qui nous marchions toujours sur des œufs. Mais nous ne nous préoccupons pas de cette blessure tenace, car nous « n'avons pas le temps ». Nous savons que ce sentiment de ne jamais être à la hauteur est probablement lié, d'une manière ou d'une autre, à notre père, qui critiquait la moindre chose que nous faisons étant petits, et en toute honnêteté, continue de le faire aujourd'hui. Maaaais il y a une machine à lancer, les obligations familiales, et n'est-ce pas s'apitoyer sur son sort que de faire tant d'efforts pour « guérir » ? Ou bien nous ne sommes pas complètement sûrs des raisons pour lesquelles nous nous réveillons en panique le matin, dans un état d'hypervigilance face à une menace et avec une vague inquiétude. Nous nous en occuperons plus tard, quand les

---

3. Mais en fait, je n'ai absolument aucun souvenir de ce qu'il implique. EST-CE QUE J'AI BESOIN DE SAVOIR CELA MAINTENANT ?  
Merci de m'éclairer.

enfants auront cinq ans, une fois devenus associés au sein du cabinet d'avocats dans lequel nous travaillons, peut-être « quand la période sera moins mouvementée ». Mais vous savez aussi bien que moi que, si vous ne prenez pas à bras-le-corps le sujet dont vous connaissez le caractère crucial, c'est ce dernier qui s'occupe de vous. Et il est probable que votre entourage rencontre le même problème.

Je rechigne à parler de « trauma ». Je vais être franche, j'ai toujours pensé que la notion de trauma concernait les personnes ayant vécu une ÉPREUVE HORRIBLE, carrément épouvantable pour être considérée comme un trauma, ou que c'était peut-être des balivernes et que les gens avaient simplement besoin d'aller de l'avant, et que ma souffrance – l'angoisse et l'agitation faisant rage sous ma peau – était injustifiée et peut-être même normale. Mais comme l'aime à me le rappeler ma thérapeute lorsque je demande avec insistance si j'ai le droit de me sentir mal à ce point, il existe une réponse très simple. Premièrement, tout être humain a le droit de ressentir ce qu'il éprouve, point barre ! Nier la réalité ou insister sur l'existence d'une hiérarchie de la souffrance<sup>4</sup> selon laquelle certaines personnes ont le droit d'avoir le cœur meurtri tandis que les autres « ont besoin d'aller de l'avant » n'aide

---

4. Concept de la psychothérapeute Lori Gottlieb. Voir son ouvrage extrêmement divertissant et utile intitulé *Maybe You Should Talk to Someone* (Houghton Mifflin Harcourt, 2019), traduit en français : *Tu devrais peut-être en parler à quelqu'un*. J'ai appris beaucoup de choses sur le processus thérapeutique, sur la façon dont se produit la guérison et sur moi-même, grâce à son récit drôle et pertinent.

PERSONNE. Deuxièmement, posez-vous simplement la question suivante : est-ce qu'une blessure émotionnelle remontant loin est la cause d'une détresse tenace qui vous tourmente actuellement selon un schéma que vous n'êtes apparemment pas en mesure de changer ? Est-ce que votre passé déteint sur votre présent ? Oui ? *Pfff*. Vous avez alors l'autorisation de déclarer que vous souffrez. C'est aussi simple que cela.

Avec le flou régnant dans le monde, la perte de mon job et mes souvenirs les plus sombres qui remontaient à la surface (*pouah*, nous y reviendrons assurément plus tard), je savais qu'il me fallait creuser plus en profondeur et remédier à cette *chose* si troublée au fin fond de mon âme. J'entendais cette petite voix affligée, mais son message était étouffé et éparpillé. Qu'étais-je censée faire de ça ? Par exemple, *au moins*, un truc du genre parler dans le combiné à cette petite voix en liaison avec mon âme, mais c'était suffisamment difficile comme ça. Je me demandais si je pourrais vraiment soigner mes blessures profondes, apparues si tôt pendant mon enfance qu'elles constituaient, en grande partie, la personne que j'étais, mon mode de pensée et mon comportement. Étais-je capable de vaincre dans ma vie d'adulte ce qui me paraissait insurmontable ?

Honnêtement, j'en doutais, et même si cela s'avérait possible, DOUX JÉSUS, cela me demanderait énormément de travail, des efforts que je n'étais pas en mesure de fournir, au vu de mon état d'alors. J'ai plutôt décidé que mon existence pouvait engendrer un certain niveau de satisfaction,

mais que je ne serais jamais capable de dépasser la mention « assez bien », se traduisant par un job presque convenable me rendant en majeure partie heureuse, comme une petite demoiselle Muffet moderne<sup>5</sup>, contente de son petit-lait<sup>6</sup>. Comprenez-moi bien : j'étais satisfaite de ce niveau « assez bien », je m'y accrochais parfois. Et il était situé bien au-dessus de mon point de départ. Mais... de là à devenir une personne pleine de confiance ? L'une de ces personnes super agaçantes qui se lancent, complètement éblouies, à la conquête de leurs rêves les plus fous ? Me forger une sécurité intérieure afin que les événements extérieurs ne puissent jamais détruire ma sérénité ? Devenir l'un de ces individus capables de repérer et de suivre avec courage leur instinct tout en paraissant des plus chics vêtu d'un jean et d'un T-shirt blanc ? Non, je n'étais pas de celles-là. Je n'étais pas Kristen Stewart.

Alors je me suis habituée. Je me suis habituée à quelque chose qui, bien que génial et meilleur que ma situation de départ, ne me semblait pas entièrement vrai, pas entièrement *moi*.

---

5. Comptine anglaise, traduite ainsi en français :

« La petite demoiselle Muffet  
Assise sur un tabouret  
Mangeait son caillé et son petit-lait.  
Vint une araignée  
Qui s'assit à côté  
Mademoiselle Muffet partit tout effrayée. » (NdT)

6. Chers parents ! Est-ce que cette petite demoiselle Muffet demeure une comptine pour enfants acceptable ou quelqu'un a-t-il effectué un MINIMUM de recherches et s'est aperçu qu'elle posait vraiment un problème ?



Et plus je prenais des décisions « assez bien » pour mon existence, plus je me sentais perdue. Car, maintenant que je m'aimais et me respectais, ignorer mon état était bien plus dommageable. Prendre soin de moi m'offrait la perspective, la conscience et le respect de moi-même nécessaires pour constater qu'il restait beaucoup à faire, mais je n'étais pas prête.

\*  
\*   \*  
\*

Après être sortie de l'autoroute, je me gare sur une piste, quelque part entre Los Angeles et l'Arizona, les mots du Dr Candace résonnant encore dans ma tête. Pas une voiture, pas un chat, pas un bâtiment à perte de vue. J'ouvre la portière avec précaution, et mets lentement un pied puis l'autre à terre. Je fais un pas, puis un deuxième, sentant le sable crisser sous mon poids. Je remarque l'agréable sensation de la terre ferme, qui me stabilise et me soutient immédiatement. J'inspire l'air chaud du désert qui me réchauffe les poumons, la gorge et le sang.

En balayant du regard l'horizon, je constate que le ciel bleu est varié, avec différents tons de couleurs allant du bleu marine au bleu vif, en passant par le violet et le blanc, à mesure que les derniers rayons du soleil se fondent dans le crépuscule astronomique, qui correspond à ce moment singulier où le soleil se soumet à la lune. « Ce n'est pas si mal d'être au bord de la route », me dis-je. Fendant le bitume à 155 kilomètres heure, submergée par ma panique, je n'avais

Brille dans ta p\*tain de nuit

pas remarqué que l'instant présent offrait une vue des plus spectaculaires.

Je continue à marcher dans le sable, reprenant mes esprits, revenant dans mon corps. Je lève la tête pour constater que le ciel est en train de se transformer, prenant une couleur bleu marine de plus en plus sombre, jusqu'à ce que je me retrouve entourée d'un p\*tain de *ciel étoilé*. J'ignore comment le décrire autrement. Dans ce désert dénué de toute pollution lumineuse, je ne vois qu'un rideau de scintillations, une lumière qui m'enveloppe. Ces étoiles ne luisent pas seulement, elles *rayonnent*. Elles projettent une aura de lumière protectrice. Des frissons me parcourent et je demande à voix haute : « Comment faites-vous cela ? Est-ce que je peux faire pareil ? » Maintenant que nous savons tous à quelle vitesse notre situation peut devenir m\*rdique, suis-je capable de créer ma propre lumière, une lumière qui puisse briller partout, une lumière qui me nourrisse, même lorsque je me retrouve enfouie dans les ténèbres ?

Je remonte dans ma voiture et lance une recherche Google sur ces p\*taïns d'étoiles<sup>7</sup>. Selon ma recherche Internet exhaustive et scientifique en diable, les étoiles scintillent, *car* elles ont traversé beaucoup de choses. Elles naissent lorsque des nuages de gaz et de poussière sont poussés ensemble par la force implacable de la gravité. Tout ce

---

7. Est-ce que je pense avoir provoqué une intervention divine dans ce coin reculé ? Oui !

mouvement, la poussée, cette force exercée sans que le gaz et la poussière puissent imposer le moindre contrôle, chauffe la nébuleuse, rendant l'étoile de plus en plus petite et de plus en plus chaude, jusqu'à ce que son centre soit si brûlant que l'hydrogène présent dans l'étoile produise une réaction nucléaire. Au moment où la pression exercée sur la vapeur atteint son paroxysme naît une étoile dotée de la puissance nécessaire pour briller pendant des *milliards* d'années. C'est la pression, le processus, toutes les m\*rdes vécues par l'étoile qui lui octroient cette résilience. Et, comme nous le savons, les étoiles ne brillent pas seulement pour elles-mêmes, mais pour nous tous ici-bas, assis dans nos voitures, qui levons la tête vers le ciel, à nous dire : « Quel b\*rdel, cette vie ! »

Nous sommes des étoiles. Je veux dire, au sens propre. La plupart des éléments dont est constitué notre corps proviennent du big-bang, des mêmes éléments ayant composé les étoiles. Vous avez déjà probablement entendu cette affirmation, qui n'a rien d'une fable. N'est-ce pas merveilleux d'entendre que vous êtes *constitué d'étoiles*? Je prends également cela au sens figuré. Nous arrivons sur terre sous la forme d'un assemblage d'ADN unique que seuls nos parents pouvaient créer, et nous avons une personnalité singulière dès le départ (si vous avez déjà observé les enfants, vous savez que c'est vrai). Puis nos parents, nos professeurs, notre société, nos obligations, l'histoire, les structures de pouvoir, les attentes d'autrui nous mettent la pression. Mais au lieu de nous faire implorer, exploser, de nous inciter à nous rendre ou à nous calmer, j'ai appris que nous pouvons être comme

Brille dans ta p\*tain de nuit

les étoiles, à savoir nous approprier toute cette pression et la transformer en un rayonnement éternel.

« Qu'est-ce que signifie "rayonner" (ou "briller") ? » demandez-vous à juste titre. Ce mot a dernièrement été édulcoré par l'industrie cosmétique. Laissez-moi lui redonner son lustre. Le dictionnaire donne comme définition de briller « émettre ou réfléchir une lumière vive ». Cette notion évoque une lumière intérieure qui rayonne d'elle-même. Elle est impossible à éteindre et peut vous nourrir. Il peut être vraiment *difficile* de traverser l'existence, et votre présence, le fait que vous ayez survécu à toutes sortes d'épreuves et que vous teniez ce livre entre vos mains, à vous demander comment soigner votre âme, me dit tout ce que j'ai besoin de savoir. Vous êtes prêt, vous en êtes capable, vous le méritez et vous allez mener à bien cette mission en portant des baskets trop *chanmées*, parce que c'est vous, point barre ! Et je vais me donner à fond, je vais vous faire part des leçons douloureuses et parfois très embarrassantes que j'ai apprises parce que je veux que vous sachiez que vous pouvez parfaitement mener la vie magique et stable dont vous rêvez.

Jouons cartes sur table : je ne suis pas une experte. Je ne suis pas thérapeute, je n'ai pas fait une école de théologie et je ne prétends pas avoir toutes les réponses. JE N'AI VRAIMENT PAS TOUTES LES RÉPONSES. Je me fichais tellement de mes e-mails que, lorsque je me suis enfin donné la peine d'ouvrir ma boîte de réception, j'ai découvert que le contrat d'assurance de ma voiture avait été résilié, qu'un

hôpital m'avait mis les huissiers aux fesses pour une dette de vingt-cinq dollars et que *tous* mes amis se mariaient. Et tout cela date de la semaine dernière. Je n'ai assurément pas tout compris à la vie. Je suis juste une personne qui a connu des emm\*rdes, continue d'en avoir et se montre d'une curiosité inaltérable quand il s'agit d'apprendre à vivre une existence agréable et pleine de sens. C'est probablement parce que j'ai vraiment été malheureuse pendant les vingt-cinq premières années de ma vie et fait le serment de ne pas gâcher une seconde de plus à me détester ou à me considérer comme un boulet. Si je ne possède pas toutes les réponses, je sais cependant que je pose les bonnes questions. Je sais que je fais des progrès quand je jette un œil à tous ces journaux noircis au fil des années. Je fais alors un constat : je me connais et je me *fais confiance*. Je sais ce que je vauX, à la surprise générale.

Je ne dis pas que cela est facile. *Ah ça, non !* Il n'existe pas de masque de beauté pour soigner vos blessures émotionnelles les plus profondes. Et si cela existait, vous savez que je serais à la tête de toutes les usines de production. J'aurais ma propre marque #MasqueRayonnant #Influenceuse (#Grave-Cool). Je peux toutefois vous proposer un petit raccourci : je sais que vous avez le pouvoir de rayonner parce que *vous le faites déjà*. Le corps humain est bioluminescent. Il rayonne tout seul. Des appareils ultrasensibles sont capables de photographier notre éclat naturel. Vous rayonnez donc déjà, que cela vous plaise ou non. Le moment est venu de vous débarrasser de la saleté, des toiles d'araignée et des fantômes

Brille dans ta p\*tain de nuit

qui obscurcissent l'éclat présent en vous et de libérer cette lumière rayonnante.

Ce livre est un guide pour guérir de votre passé, vous libérer de votre tendance à vous contenter de ce que vous avez, trouver un havre de paix à l'intérieur de vous-même, instaurer des habitudes qui vous offriront une véritable résilience et vous offrir la vie que *vous* souhaitez. Vous avez le droit de forger votre propre expérience et de vivre une existence sans précédent.

C'est un guide pratique pour vous réapproprier votre vie. Rien d'insurmontable. Il est destiné aux personnes disposées à guérir de leurs blessures les plus intimes et à découvrir leur raison d'être. Il est destiné à tous CEUX QUI SONT FATIGUÉS, SOUFFRENT ET ONT LE SENTIMENT D'AVOIR PERDU LEUR ÉCLAT. JE NE VAIS PAS VOUS RECOMMANDER DE QUITTER VOTRE EMPLOI, DE VOUS INSTALLER EN ARIZONA OU DE MONTER UN CENTRE DE SOINS PAR LES PIERRES. MAIS si vous le faites, une petite invitation ne serait pas de refus. J'adore tout ce qui brille et je suis prête à découvrir votre art mystique. Je ne vais pas non plus vous suggérer de vous y mettre « plus tard », « quand vous aurez le temps ou l'argent nécessaire » ou « quand votre vie se sera calmée ». Ce ne sera JAMAIS LE BON MOMENT et cette mission finira comme votre dernier projet de création d'album,

au placard – une belle idée jamais concrétisée<sup>8</sup>. Je vais plutôt vous faire part de petites avancées pratiques et *joyeuses* permettant de libérer votre rayonnement intérieur et de le rendre tellement lumineux, f\*utrement brillant, qu'il illuminera le chemin que vous pourrez emprunter, vous, mais également tous ceux qui vous entourent. Parce que, comme nous ne le savons que trop bien, certaines situations de vie peuvent s'avérer sombres, et nous gagnerions tous à partager les lueurs d'espoir existantes, afin de nous apercevoir concrètement que nous ne sommes pas seuls, en dépit des apparences. Ensemble, nous formons une constellation d'étoiles des plus exquises et scintillantes dans ce ciel nocturne. Nous avons désespérément besoin les uns des autres pour éclairer nos chemins respectifs. Ou, pour parler de moi-même : j'ai besoin que vous rayonniez pour moi de façon que je puisse retrouver facilement mon chemin si je me perds.

Je ne cherche pas les compliments, mais je tiens à ce que vous sachiez une chose : je n'ai rien de spécial, sinon que je me prends en main encore et encore. *J'essaie*. Je tombe. *J'essaie* de nouveau. Je redouble d'efforts chaque jour pour rester curieuse, ouverte à toutes les possibilités d'évoluer, parce que si j'avais une mentalité figée, je pourrais très bien me laisser convaincre que je ne vauds rien comme mes parents me l'ont fait sentir, je pourrais croire qu'il est plus facile de mourir que de prendre ma vie en main et je porterais probablement encore une tenue de fast-fashion tellement

---

8. Désolée, cher projet d'album de lycée ! Je reviendrai vers toi... un jour.

synthétique que je pourrais prendre feu à tout moment. Et si *moi* j'ai été cette enfant de six ans avec des collants sales qui ne tenaient pas et des cheveux en bataille parce que ses parents la négligeaient ; si j'ai été cette lycéenne en proie à de tels tourments émotionnels et à une telle souffrance qu'elle fumait de l'herbe pour s'abrutir et échapper à ses émotions ; si j'ai, à l'âge de vingt-cinq ans, appelé ma thérapeute en étant complètement bourrée pour lui dire que j'allais me suicider ; *vous* pouvez parfaitement réussir. Je sais que ça paraît impossible, mais autrefois, je m'estimais incapable d'être du matin et aujourd'hui, je me lève chaque jour à six heures trente. Même le week-end. C'est révoltant.

La vie que vous souhaitez est déjà là, elle vous attend. La personne que vous voulez devenir, cette étincelle dynamique, qui vacille certes parfois, est présente en vous. Elle est déjà là. Il faut simplement vous ouvrir légèrement pour laisser passer les rayons lumineux. Hors des ténèbres pour gagner la pleine lumière. Je vous promets que la vie est ainsi plus facile, plus agréable et pleine de paillettes (promis, pas celles qui s'incrument dans votre moquette).

Alors, qu'en dites-vous, mes chéris ? Êtes-vous prêt à prendre à bras-le-corps toutes vos déceptions, défaites et blessures, puis à les attirer si étroitement contre vous, les serrer si tendrement et les traiter avec tant d'amour qu'elles se transforment en étoile éternelle ? Êtes-vous prêt à prendre votre place dans le ciel nocturne et à devenir un phare pour votre entourage et vous-même lorsque vous vous retrouverez



JE M'ARRÊTE !

inévitablement un peu perdu ? Êtes-vous prêt à revendiquer le fait que vous êtes déjà constitué d'étoiles, que vous êtes miraculeux et en mesure de briller autant que vous le souhaitez ? Êtes-vous prêt à briller dans cette p\*tain de nuit ?

Prenez ma main. Enfonçons-nous profondément dans l'obscurité et rayonnons avec une incroyable intensité pour devenir notre propre soleil et créer notre propre jour, notre lumière collective repoussant cette nuit en apparence sans fin.

Je suis partante si vous l'êtes aussi.

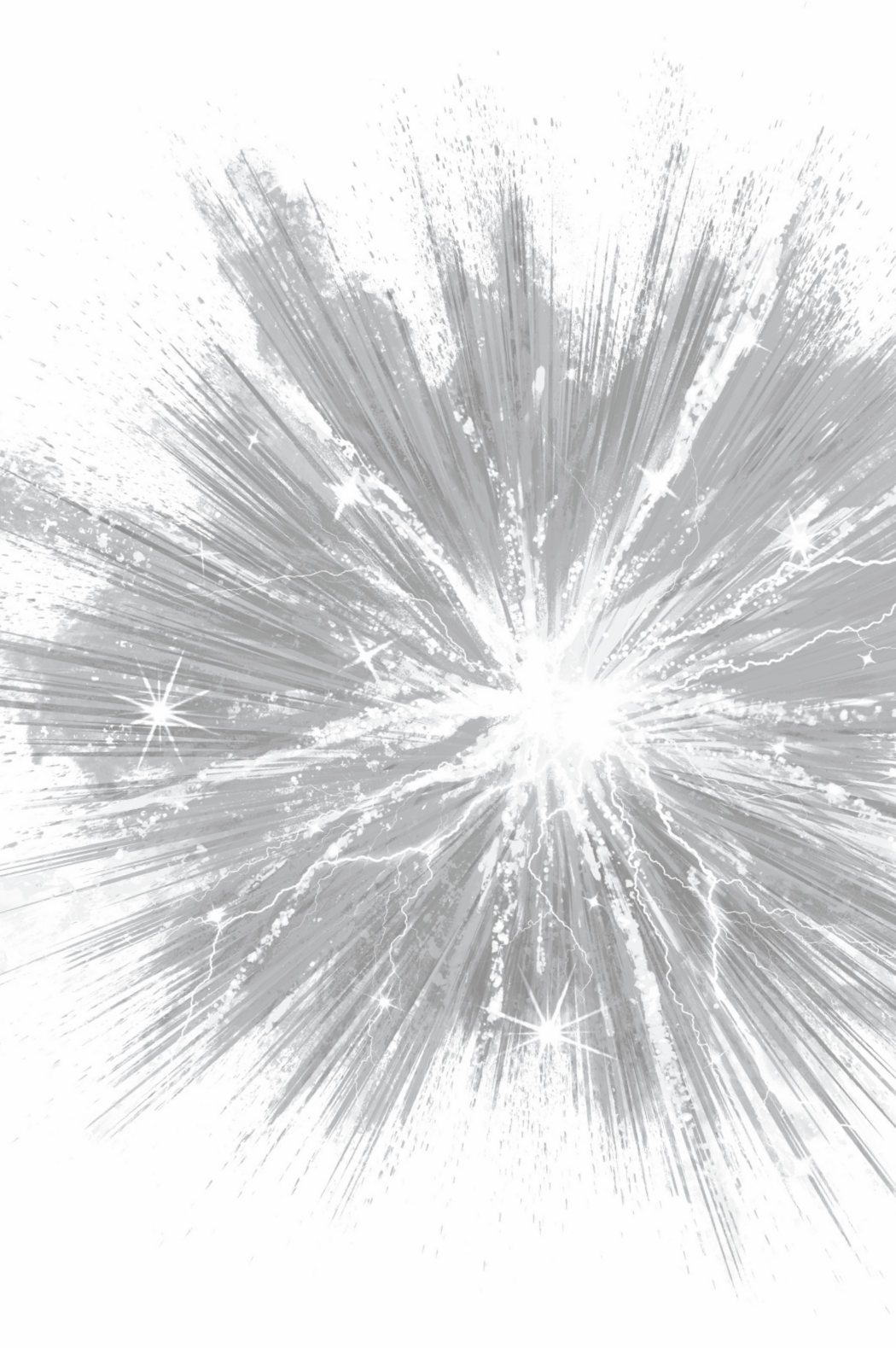
C'est avec les larmes aux yeux que je vous envoie tout mon amour,

TARA SCHUSTER

ALIAS

L'ARTISTE AUPARAVANT CONNUE SOUS LE PSEUDO DE T\$

(MERCİ D'AVOİR RENDU CELA POSSIBLE.)



## Avis des lecteurs

«Vous ne le savez peut-être pas, mais vous êtes faits de poussière d'étoiles. En tout cas, Tara Schuster (et des études scientifiques) le dit et vous propose, à travers la lecture de son nouveau livre, de briller telle l'étoile que vous êtes, afin d'éclairer votre chemin et celui des autres.

Faisant preuve de recul, d'autodérision et d'une incroyable résilience, Tara nous emmène dans ses pensées; elle nous explique à quel point il est important de faire ressortir nos côtés sombres pour mieux briller. Aucune recette miracle ici, mais plutôt des conseils et des exercices pratiques, toujours illustrés par des anecdotes et exemples parfois drôles, mais surtout très touchants.

J'ai été émue et quelque peu chamboulée par ce livre; mon admiration pour Tara Schuster n'en est que plus grande. Cette femme, c'est l'amie dont on rêve tous et toutes. Elle sera toujours là pour nous soutenir et nous dire à quel point notre lumière l'éblouit. Merci Tara!»

Victoria @leslecturesdadelaide

«Avec *Brille dans ta p\*tain de nuit*, Tara Schuster nous explique comment elle est parvenue à sauver sa santé mentale, avec une bonne dose d'humour et d'analyse approfondie. En reprenant le contrôle de ses obsessions, elle développe une méthode toute personnelle pour trouver une voie de guérison

mentale. Intelligemment écrit, ce livre propose des conseils, des exercices et des propositions pertinentes afin de nous aider.

Il émerge de ce nouveau livre du peps malgré les sujets qui y sont abordés. En partageant son expérience personnelle sans filtre, Tara Schuster nous aide à surmonter différentes épreuves ou traumatismes, de façon rafraîchissante, en mêlant compassion et soutien. »

Virginie @lechapeelivresque

«Tara Schuster est une très belle découverte, j'ai adoré parcourir sa vie avec ce livre! Elle nous apprend à rayonner et même à briller dans le monde. Sa philosophie de vie est que nous sommes tous des étoiles et que nous brillons chacun à notre façon.

Dans son livre, Tara aborde plusieurs thèmes comme l'anxiété, la solitude, l'addiction, les relations familles, le travail, la dépression ou encore les pensées suicidaires. Tous ces thèmes sont mis en lien avec des éléments de la vie de l'autrice. Ils sont amenés avec humour, sincérité et intimité. C'est à la fois un livre de confiance mais aussi de conseils qui s'adresse à tous ceux qui veulent se libérer d'une souffrance, quelle qu'elle soit, et guérir leur âme. J'ai passé un charmant moment en compagnie de Tara. »

Charlotte @chac\_la\_lectrice

« J'ai découvert Tara Schuster avec *Achète-toi toi-même ces p\*taïns de fleurs*, que j'avais beaucoup aimé, et la voilà qui revient avec *Brille dans ta p\*taïne de nuit*.

Tara s'adresse à nouveau à nous comme si elle parlait à une amie ou écrivait dans un journal : de manière directe, simple, avec un peu d'humour et un brin de folie. Elle propose ici un guide pour guérir de son passé, se réapproprier son quotidien et s'offrir la vie que l'on souhaite. Elle revient sur les traumatismes liés à son enfance et montre comment la petite fille qu'elle était a su rebondir malgré les souffrances. Sécurité affective, peur de l'abandon, estime de soi, syndrome de l'imposteur, méditation, spiritualité, autocompassion, rapport à l'argent ou à son propre corps... voilà une partie des thématiques abordées dans cet ouvrage.

Si j'ai moins aimé la première partie, la suite m'a beaucoup plu et j'y ai trouvé des conseils intéressants pour mettre davantage de "poussière d'étoile" dans ma vie et la vivre à fond. »

Katy @voyagesdek

« Je n'ai qu'une chose à dire WAOUUUH !!! C'est le livre que j'aurais aimé lire en me lançant dans le développement personnel.

Tout est juste. Loin des discours aseptisés, l'auteur aborde les sujets avec un angle et un ton très intéressants. J'avais l'impression de discuter avec une copine qui n'a pas la langue

dans sa poche, qui possède un humour décoiffant et un recul sur elle impressionnant. C'est parfois brut de décoffrage, mais qu'est-ce que ça fait du bien ! Je me suis beaucoup retrouvée dans les expériences de vie partagées et j'ai apprécié les exercices proposés, très pertinents. C'est LE livre à lire pour s'autoriser enfin à BRILLER comme nous le méritons car nous sommes des poussières d'étoiles. »

Alexia @lespetitspasdalexia

« C'est avec impatience que j'attendais la traduction française du dernier livre de Tara Schuster, je n'ai pas été déçue de ma lecture !

Une fois encore, l'autrice nous emmène dans un fabuleux voyage en quête de ce bien-être que nous recherchons tous. Comme dans son premier livre, Tara se confie à nous sur son parcours de vie tumultueux, tout en ponctuant d'humour son récit. Cela donne un livre rempli d'humanité, écrit par une autrice qui nous expose son riche parcours et ses réflexions, en toute humilité.

J'ai trouvé cette lecture très réconfortante malgré le fait que l'autrice nous pousse à sortir de notre zone de confort. Les exercices à faire donnent une véritable plus-value au livre et permettent aux lecteurs d'apporter des changements concrets dans leur vie. »

Clara @itsclarasjournal

«J'ai retrouvé la plume si spéciale de Tara Schuster dans ce nouvel ouvrage que j'ai savouré du début à la fin. L'autrice aborde le développement personnel, mêlé aux sujets épineux de santé mentale, sans filtre avec une authenticité précieuse. Les révélations percutantes nous permettent de mieux comprendre un parcours de vie chaotique.

Apprendre à rebondir malgré les traumatismes psychologiques avec l'aide de conseils justes et avisés, ponctués de notes d'humour, c'est ce que vous pourrez retrouver ici! Reconnexion à soi, confiance et estime de soi sont les maîtres-mots enseignés dans ce livre.

L'autrice est touchante par sa force de caractère et sa motivation infinie lui permettant de connaître la résilience et de trouver le chemin de la guérison, tout en le transmettant au plus grand nombre. Un parcours incroyable!»

Mandy @delices\_de\_lecture