

Les 6 boules

Comme chaque être humain vivant sur la planète Terre, Claude possède 6 boules dont son corps et son esprit sont l'hôte, tantôt heureux tantôt malheureux.

Chaque journée lui donne l'occasion de les ressentir. Elles vivent le plus souvent au plus profond de lui-même, comme dans une forêt d'arbres qu'il aurait pris soin de mettre autour de lui pour s'en protéger.

Quand il n'était qu'un enfant, personne ne lui a parlé de ces 6 boules et il ne savait même pas qu'elles existaient.

Il vient de faire un stage de développement personnel de 3 jours sur la « gestion de ses émotions » que son entreprise lui a demandé de faire, pour qu'il devienne plus performant et qu'il puisse avoir de meilleures relations avec ses collègues.

Car Claude est plutôt un solitaire, renfermé sur lui-même. Il vit seul avec Jim, son chien, qu'il adore et qu'il a recueilli à la SPA l'année dernière. Il n'a que très peu d'amis.

Au cours de ce stage, le formateur lui a permis de mieux comprendre ces fameuses 6 boules qu'il connaît si mal. Il y a boule rouge de colère qui a l'air de vouloir sauter à la gorge du premier venu qui s'en approche au-delà d'une limite raisonnable, boule verte de joie qui affiche un sourire jusqu'aux oreilles et est toujours de belle humeur, boule bleue de tristesse qui baisse constamment la tête quand quelqu'un la cherche du regard et qui est toujours perdue dans ses pensées, boule noire de peur qui est toujours pétrifiée dès qu'elle a un mot à dire, boule violette de surprise qui est toujours étonnée de tout et boule marron qui porte une mine affreuse de dégoût en toutes circonstances.

Au travers d'exercices et de jeux de rôles minutieusement choisis, le formateur a invité les participants à « exprimer leurs émotions », à les accueillir, comme l'on accueille avec plaisir des visiteurs qui arrivent à l'improviste un soir d'hiver.

L'enjeu de cet accueil est en effet important : il s'agit de devenir leur ami intime. Rien de moins.

Claude s'est demandé comment il pourra y parvenir, alors qu'il se connaît si mal et que ses réactions lui échappent la plupart du temps. Il est du genre impulsif et tout le contraire d'une personne calme et maître de soi.

Mais il s'est prêté au jeu et a fait en sorte de faire de son mieux. Après tout, il n'avait rien à craindre. Et il a bien aimé ce formateur, qui a su mettre les participants à l'aise.

Alors il a imaginé que ses 6 boules ont élu domicile dans la cave de sa grande maison de banlieue. Pour elles, il s'est vu construire un véritable appartement de luxe, avec une grande cuisine, 6 belles

chambres, une grande salle de bains, des toilettes confortables, une salle de jeux toute équipée, une salle de projection de films. Elles ne devront manquer de rien.

Cela fait tellement longtemps qu'il les connaît si mal.

Chaque boule y s'épanouira, en toute liberté.

Les colères, les joies, les tristesses, les peurs, les surprises et les dégoûts auront en plus une salle de libération, où elles pourront s'isoler à loisir, dès qu'elles en ressentiront le besoin.

Il s'est dit qu'il organisera des fêtes somptueuses pour les réunir dans son salon et les faire sortir de la cave. Il y aura de la musique, un excellent repas et des bonnes choses à boire. Il fera attention à chaque détail pour qu'elles soient traitées avec respect et amour.

Il ne voudra plus les négliger et les ignorer comme il l'a fait par le passé. Cela lui a coûté très cher d'ailleurs. Plusieurs licenciements au motif d'agression verbale contre des collègues. Deux divorces sanglants dont il a eu beaucoup de mal à se remettre.

Et en prime, il ne voit pratiquement jamais ses trois enfants qu'il adore et à qui il tient comme à la prune de ses yeux. Cela le rend très malheureux.

Il a fait une thérapie de deux années avec un psychologue qui lui avait été recommandé par son médecin généraliste, pour tenter de comprendre comment il fonctionne mais cela n'a fait qu'engendrer encore plus de confusion dans la tête. Et il l'a arrêté, ne voulant pas souffrir davantage.

Il a imaginé que ses 6 boules joueront aux cartes le soir, ou au flipper qu'il installera dans un coin de la salle de jeux. Il adore les flippers. Il y a joué des milliers d'heures pendant son adolescence. Et il mettra un baby-foot pour tenir compagnie au flipper.

Et il s'est vu invité par ses 6 boules à venir dans la cave pour jouer avec elles ou à regarder un film qu'il aime particulièrement.

Il a imaginé qu'un soir où il les a rejoint, boule rouge est très en colère, car elle vient de perdre plusieurs fois de suite au tarot. Elle ne supporte pas d'être battue à plate couture par boule verte qui rit comme à son habitude. Elle se lève de la table de jeu en fulminant, en jetant des insultes et en disant à boule verte qu'elle a triché.

Et boule bleue est très triste d'assister à cette scène de violence. Elle ne supporte pas les colères de boule rouge. Alors, elle quitte brusquement la salle de jeux pour aller se réfugier dans la salle de libération. Elle a besoin de rester seule avec ses pensées.

Grâce à ses 6 boules, Claude s'est vu devenir plus calme et plus maître de lui. Il les aime de plus en plus, et passe beaucoup de temps avec elles, que ce soit à la cave où il est toujours bien accueilli ou dans le salon où elles apprécient de se retrouver avec lui, à la lumière du jour.

Il a entendu soudain la voix du formateur :

« Claude, Claude, avez-vous terminé l'exercice de projet de vie avec ses 6 boules ?

-Ah oui, oui, je suis plutôt satisfait de ce que j'ai imaginé.

-C'est super Claude. Si vous le souhaitez, vous pouvez partager maintenant cela avec le groupe ? »

Claude le fit bien volontiers. Il était joyeux et rayonnant quand il prit la parole pour raconter aux autres participants ce qu'il avait imaginé.

Sa vie a changé complètement. Il est devenu un autre homme. L'homme aux 6 boules.

Mais je ne vous en dirai pas davantage, cher lecteur et chère lectrice.

Et je vous laisse imaginer ce que Claude a fait ensuite, que ce soit dans sa vie personnelle ou dans sa vie professionnelle. Car c'est une autre histoire...