

Ghislain, une histoire de résilience



Introduction

L'objectif de ce document est de fournir des **outils de force mentale** pour faire face à **l'adversité**, dans différentes **situations difficiles de la vie courante**, à travers des **histoires de vie réelles**.

Voici **l'histoire de Ghislain**, un jeune garçon malade durant son enfance qui devient successeur de son père par la force des choses . Les questions existentielles qu'ils se posent très tôt l'amènent à développer **une compétence clé qui lui servira à sortir des problèmes qui le dépassent**, une fois devenu adulte.

Une épopée où **l'altruisme** pousse à déplacer des montagnes...Une **philosophie de la résilience** qui vous amène aux confins de **ce qui se passe à l'intérieur** quand une situation **devient trop difficile à gérer** et que néanmoins, vous **devez vous en sortir**:

- Les **difficultés** de santé;
- Les difficultés à l'école, les **blocages** scolaires;
- L'arrivée possible d'un bébé avec un **handicap**;
- L'**incapacité** à pouvoir partager ce qu'on vit de l'intérieur;
- La **déception** de nos proches;
- La **trahison** dans les affaires, entre amis, dans la famille;
- L'envie de réussir et de ne pas pouvoir y arriver, de se sentir incapable;
- La sensation d'être **illégitime**;
- Le **fardeau** de porter tout un groupe sur ses épaules;
- La tendance à être **trop dur** envers nous- même et envers les autres;
- Le souhait de vouloir aider et de se sentir trahi;
- La **déprime et le stress** intense;
- Les **erreurs** que l'on commet au passage même avec des "bonnes intentions";
- La **perte** de sources de revenus soudaine;
- Le travail perpétuel et sans repos;
- L'**échec** d'investissements énormes et les **dettes** financières;
- Les tentatives de **suicide** etc

Bonne lecture....

GrillageMind, Espace d'échange d'expériences de vie pour l'accomplissement intérieur

Heudou Tchikou Aubin, 31 juillet 2024

Sommaire:

Je fuis les fautes	3
La nature m'impose des limites	6
Je suis dans la tourmente de maladies chroniques	7
Je m'éduque seul à la maison grâce à ma concentration	9
Je décide de vendre pour subvenir aux besoins de la famille en étant élève	10
Je réfléchis à l'avenir de la famille en tant que successeur, j'explore une possibilité vers l'étranger	11
Je me bats aussi pour aller en l'étranger	14
Je "charbonne" en Allemagne étudiant et commerçant	16
Je suis quelqu'un de seul, trop virtuel, sans beaucoup amis	17
J'aide ma cousine à sortir d'une prison spirituelle	19
Je souffre en France pour valider mon année d'échange , j'ai des trous de mémoire quand j'étudie	24
Je me libère de la colère et du ressentiment face à de nombreuses déceptions d'amis ou de la famille	28
Je dors à la gare à plusieurs reprises pour travailler	33
Je surmonte l'annonce de la possibilité de la trisomie 13 chez mon bébé	34
Je demande pardon à Jeanne pour avoir été très dur	36
Je pense qu'il ya des problèmes métaphysiques dans la famille	38
Bonus 1: Mon ami a essayé de mettre fin à ses jours après avoir perdu ses sources de revenus	40
Bonus 2: J'ai pu éponger une dette de près de 40 millions de FCFA (env. 62 000 Eur)	41
Conclusion: comment évacuer facilement le stress afin de sortir de situations difficiles?	42



Je fuis les fautes.

Quand j'étais plus petit, **une question me taraudait l'esprit . Qu'est-ce qui crée généralement beaucoup de troubles à la maison?** Nous étions chrétiens et nous devions suivre la doctrine , respecter les les 10 commandements. J'essayais de voir si je pouvais vraiment respecter cela.

Un jour, en rentrant à la maison, j'ai réfléchi à ce mystère. Finalement, je me suis rendu compte que le grand trouble à la maison était parfois dû au partage de la nourriture.

Imaginez **une maison avec 9 enfants et au moins 6 cousins et cousines vivant avec nous.**

La concurrence pour la nourriture était féroce.

GrillageMind, Espace d'échange d'expériences de vie pour l'accomplissement intérieur

Heudou Tchikou Aubin, 31 juillet 2024

Je me suis rendu compte que ce qui **pouvait me pousser à la faute**, à ne pas respecter ces 10 commandements, **c'était la nourriture,oui la nourriture!**

Alors un jour je me suis demandé : pourquoi est-ce que manger devient un problème si énorme chez nous?

J'ai pris une **résolution audacieuse**. **J'ai décidé que, chaque fois qu'il y'en aurait peu, je refuserais d'en manger**. J'ai commencé par les arachides grillées. Quand on devait les partager, je disais NON et je m'éloignais.. Pour 10 petites graines, devais- je vraiment insulter mon frère ou en vouloir à mes parents? Non! Je tournais les talons et m'en allais.

J'ai fait cette expérience dans de nombreuses situations. Et je me disais : “ Et toi qui a mangé, qu'as - tu de plus que moi ?”

Ainsi je me détachais progressivement de ce qui me poussait à la faute. **j'ai même commencé à compter mes fautes** . À chaque fois, je me demandais : “ **pourquoi ai- je fait cela?**”

Franchement, je ne sais pas quelle force intérieure me guidait, mais à un moment donné, je pouvais dire exactement combien de fautes j'avais commises . Et si “Dieu” me punissait pour ça, je n'aurais vraiment pas de reproches à lui faire.



La nature m'impose des limites

À un moment donné , une pensée m'avait frappé "Si j'arrête de manger, je n'aurais pas assez d'énergie pour étudier ou faire autre chose" . J'étais dépendant de la nourriture. Puis une autre idée m'était venue: **on ne peut se défaire de lois de la nature.** À ce moment précis, j'avais compris qu'il y a quelqu'un qui détient les clés de tout.

Je **me sentais fort, capable de tout accomplir**, mais face à la nourriture, je ne pouvais être plus fort. Mon corps ne m'appartenait pas véritablement. Il y avait des choses que je devais faire, sinon ma vie était en danger. Cela signifiait que ma vie ne m'appartenait pas entièrement. Quelqu'un d'autre la contrôlait, quelqu'un d'autre détenait les clés. Je devais manger, me laver etc

Pourquoi devais-je faire ces choses ? Pourquoi ne pouvais-je décider de faire autrement ? Cela montrait que certaines choses étaient inévitables.

Par ailleurs, je croyais aussi que j'étais immortel. **Je pensais que les autres allaient partir, mais moi resterais. Je me sentais invincible, puissant**, " priant " tellement que rien ne pouvait m'effrayer.

Cependant en **voyant la mort toucher plusieurs personnes, y compris mon père prendre mon Papa, j'ai réalisé que je ne pouvais échapper à cette réalité.** je m'étais dit que j'allais écrire un livre intitulé "la mort s'est approchée jusqu'à venir à côté de moi". Mon cousin avec qui j'avais grandi était mort, mon papa était mort. J'avais dit: " waouh, ce truc que **je croyais impossible, tout ce que je pensais pouvoir fuir, s'approche de moi**, la mort m'a touchée". Et là, **c'était un choc.** J'avais réalisé que la mort finirait par arriver. Ce moment viendrait peut-être plus tard, mais il viendrait.

Petit à petit, j'avais commencé **à accepter l'idée de la mort.** Comme un potier qui peut prendre sa poterie et la casser, la poterie ne se levera jamais pour demander pourquoi elle a été cassée. Elle pourrait se fâcher mais rien de plus. J'étais la poterie...



Je suis dans la tourmente de maladies chroniques

J'avais une toux chronique qui ne finissait jamais. Et puis il y avait ce paludisme, qui me terrassait parfois pendant 1 mois entier, jusqu'à me provoquer des convulsions. Cela arrivait toujours au pire moment, comme avant les examens. **J'étais cloîtré dans ma chambre, en sueur, malade.** Et puis ce n'était pas une simple maladie où je pouvais me reposer en attendant que ça passe...

Seul dans mon lit, je cherchais désespérément à m'occuper. Alors j'avais eu une idée folle. J'avais pris mon stylo je l'avais mis dans ma bouche, et j'avais tenté un "péroulé" avec pour intention de retomber sur le lit. Le stylo m'avait transpercé la joue.

Du coup en dehors de cette maladie qui me clouait sur le lit, j'avais créé un autre problème, aggravant la situation déjà désespérée. Ça avait **prolongé ma souffrance, les maladies s'accumulaient. Mon enfance était un véritable cauchemar.** Puisqu'il y avait plusieurs maladies, chacune à son rythme, elles ne finissaient pas, elles ne finiraient pas au même moment. Je savais que j'allais passer beaucoup de temps cloué au lit. C'est dans ce lit de douleur, que j'ai commencé à beaucoup réfléchir, transformant ma chambre en mon propre univers. Je posais des questions profondes: où est la clé de la vie? Qui l'a créée et gardée?

GrillageMind, Espace d'échange d'expériences de vie pour l'accomplissement intérieur

Heudou Tchikou Aubin, 31 juillet 2024

En résumé, mon enfance était particulière. J'étais un observateur et la maladie m'a poussé à réfléchir intensément sur moi-même. Beaucoup disaient que j'étais tellement malade qu'en grandissant, je m'habituerai à la maladie.

Aubin: Qu'est-ce qui t'a poussé à effectuer ce jeu de lancer du stylo sachant que ça pouvait être dangereux ? Était-ce une tendance suicidaire, était-ce un désir de fuir la douleur ?

Ghislain: Non. En fait le jeu c'était vraiment un enfant qui s'ennuyait et voulait se divertir. Il voulait jouer à quelque chose sans savoir que ça pouvait être difficile.

j'avais fini d'écrire quelque chose sur la feuille et j'avais mis le stylo dans ma bouche pour avoir les mains libres. Puis j'avais sauté sur le lit espérant rebondir comme sur un trampoline. Mais j'avais sous-estimé la rigidité du lit. J'avais sauté et j'étais retombé sur le visage, le stylo déchirant ma joue.

Par ailleurs, il fallait noter que ce paludisme qu'on appelait "PALU dans le sang" était un cauchemar. Quand la température montait, j'étais couché au lit mais j'avais l'impression d'être presque "suspendu quelque part" par **la violence de la maladie**. La température atteignait 40 degrés, rendant tout insupportable. ...



Je m'éduque seul à la maison grâce à ma concentration

J'étais très sensible depuis que j'étais convaincu d'être blindé contre la mort. Je savais que j'avais quelque chose de particulier, quelque chose qui me persuadait que je ne pouvais pas mourir, quoi qu'il arrive. Je m'efforçais de ne pas m'éloigner de cette conviction, je m'enfermais dans mon monde pour trouver une solution.

Sur mon lit de Malade, **je développais des solutions que je trouvais moi-même**. Pendant que les autres enfants allaient à l'école, je restais allongé. Je **me faisais ma propre école**, je faisais mes propres mathématiques et je me rendais compte que c'était à ce moment que j'assimilais tous mes cours.

Mon corps ne **dispersait pas les énergies**. Il restait concentré à faire une seule chose, et donc il était obligé de réussir. L'impact était qu'en première et en terminale, **je ne comprenais pas** les mathématiques en classe. Mais quand je prenais le livre moi-même et que **je m'enfermais dans ma chambre** pour le lire, c'était comme si je suivais quatre cours avec des professeurs en même temps. Et en terminale, vers la fin d'année, je n'avais pas suivi de cours de chimie en classe, mais je prenais le livre à la maison et seul, je développais des solutions et je comprenais.. Ensuite, vint l'événement que je trouve magique dans cet enfermement est le suivant.

Je décide de vendre pour subvenir aux besoins de la famille en étant élève

Lorsque j'étais en Terminale , Jeanne,une des sœurs, était en terminale ou en première . Nous avons perdu notre père. et un moment donné avant son départ, papa m'avait désigné comme **successeur: "Si je ne suis pas là, il faut conduire ce troupeau là"**.

Papa m'avait donné cette responsabilité ,et alors que j'étais en terminale, je me demandais comment j'allais faire.

C'est ainsi que j'avais commencé à aller voir un **vendeur de beignets,**" les beignets kaolo". C'était un jeune qui s'était dit: " **je n'ai plus de parents, je vais me battre moi-même** ". Il avait acheté un réchaud à gaz, et avait commencé à faire frire les beignets et il vendait.. Il installait des gens dans les boutiques, et envoyait d'autres vendre à extérieur.

Je lui avais dit: " est-ce que je ne peux pas aussi vendre?" **Je ne voulais pas arrêter l'école. Je voulais prendre ma part de marchandises, aller à l'école, et en récréation vendre dans ma classe.**

J'avais donc commencé à vendre pour subvenir à mes besoins, et aider aussi un frère ou une sœur.

Le marché avait commencé à bien fonctionner.Quand j'apportais les beignets à l'école, tout le monde attendait la récréation pour acheter. Je gagnais parfois 500 francs pour une journée, parfois 1000 francs de marge. Et le gars me faisait tellement confiance qu'il me donnait la marchandise sans que je lui donne de l'argent d'avance. J'allais vendre, je revenais avec le reste et il me donnait ce qui me revenait de droit.

J'étais le vendeur de beignets élève dans le but de subvenir aux besoins des autres.



Je réfléchis à l'avenir de la famille en tant que successeur, j'explore une possibilité vers l'étranger

J'avais dû quitter la maison pour aller chercher une chambre, où je pouvais être plus seul, **concentré pour réfléchir à trouver des bonnes solutions pour ce grand monde**, dont papa m'avait donné la responsabilité. Mais une cousine m'avait suivi là où j'étais parti, parce qu'elle n'avait pas où aller. Puis d'autres aussi et on s'était finalement retrouvé 4 dans le lieu où j'espérais être seul.

3 ans après, mes frères et moi étions en train d'avoir la licence. Je commençais à me poser des **grosses questions**: "**qu'est-ce qu'on va devenir** après la licence?" Jeanne ma sœur était à Buea, j'étais à Douala, mon frère aussi était à Douala. Nous étions à l'université et **je voyais un avenir très flou**.

J'avais alors décidé de faire un saut à Bafoussam, pour reprendre contact avec ma chambre et mon monde fermé, afin de retrouver les idées. Là-bas j'aidais aussi maman qui était agricultrice. Elle passait **toutes ses journées aux champs pour se battre**. Elle maigrissait, perdait vraiment du poids, elle n'avait plus d'espoir.

Une fois sur une colline au champs, je méditais sur le sort de la famille. En tapant la houe dans la terre pour faire les sillons, je me disais: " Tout ce chemin pour finir cultivateur! **Pourquoi ceci, pourquoi cela, Comment faire ceci, comment faire cela ?**" Lorsque les questions commençaient à se multiplier, je m'étais rappelé que quand je concentre mes énergies, je peux trouver la solution à n'importe quel problème. Ensuite je m'étais dit: "**Tu te concentres et tu te dis, est-ce qu'il n'y a pas une solution à ça ?**" Et lorsque je m'étais assis pour méditer et rentrer dans moi afin chercher une solution, une piste avait émergé petit à petit

- "Tu as un oncle qui est riche, qui n'est pas marié et qui aime ceux qui réussissent à l'école. Est-ce que ce n'est pas une faille que tu peux utiliser ?"
- "Tu as un cousin en Allemagne, qui est quand même gentil parmi tous les autres, il peut peut être l'écouter "
- "quelle histoire puis-je élaborer pour les convaincre de nous aider ?"

Je me disais: "L'oncle (le grand frère à mère) a les moyens, il peut peut-être aider à envoyer une personne en Europe. Pour compléter ce qui manquerait, on peut peut-être vendre un champ, un terrain, etc Si je dis par exemple à cet oncle là que mon mon cousin (du côté paternel) est prêt à nous accueillir sur place, me temps que l'on se batte"

La solution avait émergé ce jour-là. En fait, je jouais ce dialogue seul. je reconstituais l'histoire, je me relevais. Le soir quand on avait terminé j'avais dit à Maman: " s'il te plaît, donne-moi 100 francs". Les 100 francs devaient m'aider, 50 francs pour me connecter sur internet et 50 francs pour autre chose...C'était les années 2000 je crois, où le mail n'était pas encore à la vogue au Cameroun.

J'avais créé une boîte mail à mon nom, puis une autre boîte au nom du cousin. Puis j'avais envoyé une lettre de la boîte du cousin à la boîte de Ghislain. J'avais imprimé cet email et était allé le présenter à mon Oncle à mon retour à Douala en lui disant: voici la lettre du cousin qui dit que. "Comment comptes-tu conduire ce troupeau ? Est-ce que toi-même tu ne vas pas être coincé ? Je te suggère de créer un couloir pour faire sortir une personne. Ici avec

le job, cette personne pourrait vous **tenir la main**. Et par effet de dominos, vous pourrez en retrouver plusieurs d'ici..."

J'expliquais à mon oncle que si on avait de l'argent, il était possible que mon cousin nous **donne la direction**, nous **ouvre les portes** etc. Mon oncle **avait acheté l'idée** et avait répondu: " Je vais financer. Mais je n'ai que 1 000 000 Francs". je lui avais dit que c'était déjà ça. On allait financer Jeanne dans un premier temps.C'est ainsi que j'avais mis Jeanne au courant de l'histoire et elle avait dit "waouh" .

Cependant il restait **encore un problème** : le cousin d'Allemagne n'était pas au courant, j'avais parlé en son nom sans lui demander au préalable. Il pouvait arriver au Cameroun et risquait de rencontrer mon oncle. Vu qu' il n'avait pas écrit l'email, il fallait donc travailler le cousin, le convaincre d'adhérer au plan.

J'attendais donc qu'il arrive au Cameroun parce que je n'avais même pas son email. Je n' étais pas en contact avec lui depuis qu'il était en Allemagne. Comme on me disait qu'il arrivait bientôt, il fallait que je m'attelle à aller à Nkongsamba le rencontrer et **lui dire la vérité**:
 " Ça fait 10 ans que l'on ne s'est pas vu. Je te supplie. voilà ce que j'ai écrit sur toi et si tu rencontres l'autre"

C'était difficile....Heureusement il avait accepté. Il m'avait dit qu'il voulait au préalable avoir une copie de la lettre pour la lire, comprendre afin de pouvoir répondre à des questions éventuelles. Il jouait le jeu et tout s'était bien passé.

Je me bats aussi pour aller en l'étranger

La somme de 1000000 FCFA que l'oncle avait donnée était insuffisante, on s'était donc démerdé à compléter cette somme en **effectuant d'autres activités commerciales** jusqu'à atteindre le nécessaire.

C'est à ce moment que Jeanne était prête pour voyager en Allemagne et je lui avait donné une feuille de route: "**tu es une femme, et la femme que tu es a une lourde responsabilité**. Tu connais l'histoire qui a mené jusqu'ici. Ne va pas dormir là-bas. Si tes camarades là-bas se retrouvent à jouer, à aller en boîte, ce n'est pas pour toi. Sache que tu es en mission, tu as une feuille de route, un troupeau derrière. Ne dors pas. Vas y travaille dur "

C'est en racontant l'histoire que je perce un mystère de certaines de ses difficultés. Je crois que voilà peut-être une certaine origine des souffrances de certaines personnes. Tu prends

GrillageMind, Espace d'échange d'expériences de vie pour l'accomplissement intérieur

Heudou Tchikou Aubin, 31 juillet 2024

une personne fragile et tu déposes sur son épaule une charge lourde... Je suis obligé d'ouvrir la parenthèse parce que je pense à certaines souffrances de Jeanne.

On était en train de préparer Jeanne à partir alors qu'elle n'avait que 17-18 ans. Des doutes commençaient à émerger de mon côté : **“est ce que qu'elle sera capable?** Est-ce que véritablement j'attendrai qu'elle arrive à pouvoir **dépasser ses difficultés** pour mener toute la troupe derrière nous et leur montrer le chemin? Non! la charge est trop lourde ”

Je trouvais cela trop risqué. j'avais finalement pris la décision de monter moi même en Allemagne afin d'assurer l'avenir de la famille. Comment monter en Allemagne ? c'était le nouveau challenge. Je m'étais dit: “ c'est facile, tu as eu ta licence, pourquoi tu vas absolument aller en maîtrise? Pour aller en Allemagne, quels sont les livres qu'on lit ? quel est le concours qu'on fait?”

Je m'étais rendu compte qu'il y avait un centre de cours de langue. J'avais fait beaucoup d'activités pour avoir suffisamment d'argent pour les cours de langue: , j'avais vendu des oranges etc. J'avais aussi convaincu la maman de vendre un peu de haricots . Elle m'avait remis aussi ce qu'elle avait eu, et j'étais allé m'inscrire au cours de langue en payant la 1ère tranche.

Durant les cours de langue, je m'étais dit “ Waouh , à la fin j'aurai dépensé presque 650 000 FCFA pour la première tranche , juste pour écouter un professeur . Si ces informations sont déjà expliquées dans un livre, pourquoi ne prendrai- je pas le temps pour les lire et ensuite venir composer en candidat libre?”

J'avais alors décidé d'arrêter les cours, de ne pas payer. J'avais acheté tous les livres nécessaires pour apprendre la langue. Puis je m'étais concentré tout seul (comme durant mon enfance) à développer des astuces pour apprendre l'allemand. Et plus tard j'avais fini par composer l'examen en candidat libre et j'avais réussi.

En parallèle aux cours de langue, je réfléchissais aux autres obstacles liés à l'obtention du visa. L'attestation de prise en charge en était un. Par chance, un homme très riche à Bafoussam avait accepté de signer l'attestation de prise en charge de Jeanne. Comme j'anticipais aussi mon départ, j'avais pu le convaincre de signer deux attestations de prise en charge: une remplie pour Jeanne et une autre vide (pour moi). Je ne lui avais pas dit que celle vide était pour mon voyage éventuel futur, j'avais juste dit qu'il y avait un document qui allait en Allemagne et un autre qui restait au Cameroun.

Il avait accepté de signer les deux. C'était un ami du père et ils avaient fait des affaires ensemble. Il s'était dit: " Bon, si je peux aider cet ami déjà mort juste en signant un papier parce que j'ai un compte fourni... Je ne vous doute aucun sous mais je signe le le papier" .



Je “charbonne” en Allemagne étudiant et commerçant

Ayant réussi à réunir tout le nécessaire, j'avais réussi à voyager pour l'Allemagne en tant qu'étudiant. Je crois que c'était 3 mois après Jeanne. J'avais donné une feuille de route à des milliers de kilomètres, et j'étais maintenant là . Je veillais à ce que ce soit fait. J'étais **exigeant, trop exigeant, ... aucun répis**. Rétrospectivement, je pense que ce n'était pas une bonne chose que le grand frère qui est à la fois le père par succession” " soit à côté de sa fille.

En effet, à partir du moment de mon arrivée, je “charbonnais”. **Je m'en foutais de ce que c'est que l'habillement , je m'en foutais du manger etc. Il fallait épargner** pour envoyer l'argent au Cameroun. Et quand je le faisais, j'obligeais Jeanne à le faire: **aucune sortie récréative**. Même lorsqu' elle était malade, je ne lui donnais aucun répit. Je lui disais qu'il fallait qu'on inscrive telle personne au cours de langue, qu'on prépare sa caution, etc.

On veillait sur la petite famille au Cameroun , mais on élargissait les mains à la grande famille. On **était presque la banque de la grande famille** etc Et puis on était redevable de certaines personnes. Par exemple, l'oncle qui avait participé à envoyer Jeanne, comptait aussi sur nous pour faire monter ses enfants..

Tout en **étant étudiant, j'envoyais des conteneurs** au Cameroun, je faisais du commerce au Cameroun. Qui étaient mes employés? C'était moi même, c'était Jeanne ainsi que les petits frères qui nous avaient suivi en Allemagne. Nous chargions les conteneurs envoyés au Cameroun. Jeanne était dans les marchés pour acheter les choses avec moi et on les portait ensemble. On dormait dans la même chambre, on se levait à 05h00 pour aller au marché. Après avoir terminé ses études, elle ne trouvait pas de travail, ça me permettait encore de l'occuper encore plus.

Je crois que j'étais **devenu esclave du travail**, moi-même et je la rendais esclave aussi . Ça a eu son côté positif parce qu'on a pu faire monter tous les petits frères et sœurs qui en avaient la capacité.. Cependant , en racontant l'histoire, je me rends compte de certaines **souffrances silencieuses** de Jeanne. Ca fait un poids qu'il faut un jour lever. **Peut-être n'a-t-elle jamais déchargé ce poids jusqu'à aujourd'hui?**

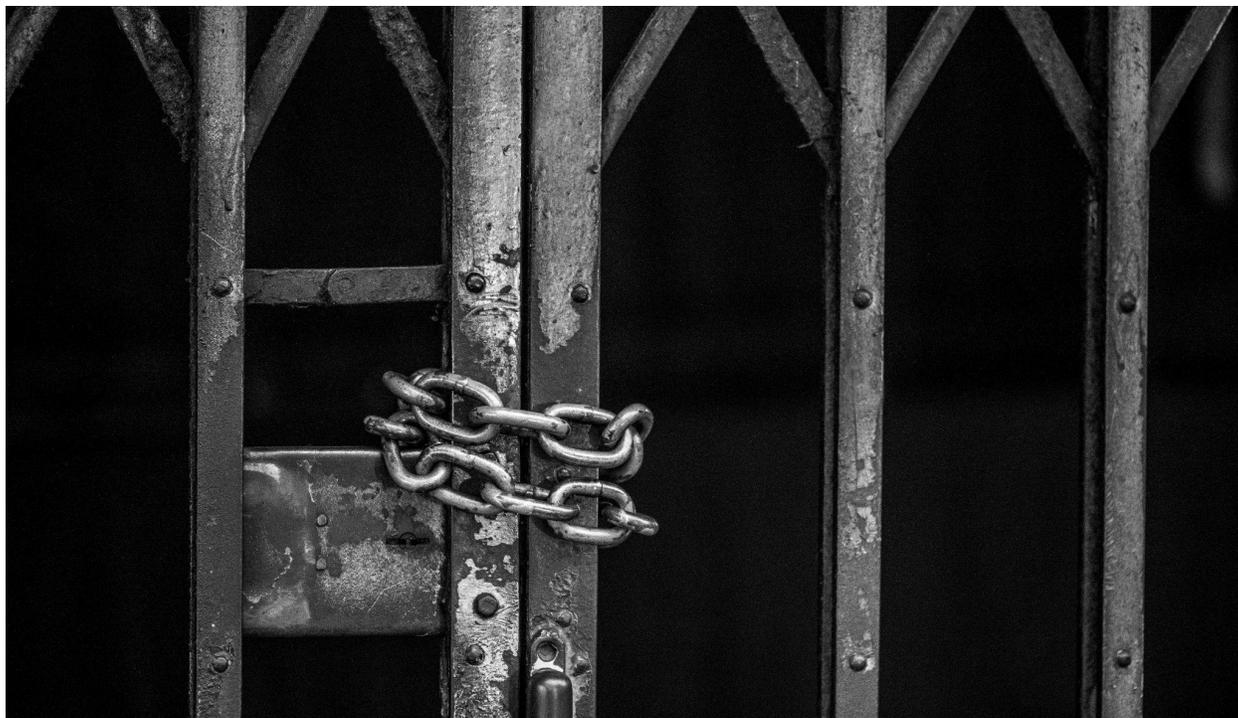
Je suis quelqu'un de seul, trop virtuel, sans beaucoup amis

J'étais **quelqu'un de seul, trop virtuel, sans amis** .Cet aspect de mon enfance avait fait que je n'aime pas la vie réelle, j'étais trop dans le virtuel.

Lorsque j'étais répétiteur , j'étais un répétiteur qui aimait répéter à virtuel. Dès que je voyais les élèves devant moi, je n'arrivait plus à leur transmettre ce que je voulais transmettre. Mais **quand ça se passait de façon à distance, tout se passait bien.**

En fait, cette enfance m'avait amené à travailler plus dans le noir dans le virtuel que dans le réel. À l'école primaire, au lycée, même à l'université, je n'avais pas d'amis réels. C'était toujours comme si je n'étais pas sociable. Je me disais toujours “ **l'autre, il est beaucoup plus... Ah je suis peut être. je ne mérite pas...**” J'étais quelqu'un de seul, vraiment seul, et j'évoluais beaucoup plus seul.

Même dans mon boulot aujourd'hui, ça se voit. Le travail qu'on fait généralement en commun, j'y participe mieux en groupe, lorsque je l'envisage seul en amont. je veux toujours qu'on me laisse me retirer seul. Ça fait que je suis un peu retiré sur moi-même. Donc cette solitude m'accompagne depuis mon enfance, mais une solitude parfois positive, parfois négative.



J'aide ma cousine à sortir d'une prison spirituelle

Quand j'étais à Douala à l'université, j'avais une cousine qui réussissait dans son commerce. Quand j'avais faim, je me rendais parfois chez elle, puisque manger était trop difficile. Je me rendais parfois chez elle à 1h30 juste pour manger et elle me faisait parfois des cadeaux au retour.

Un jour elle avait de gros problèmes et cherchait une solution. En tout cas, toute la famille cherchait la solution, sa maman en premier. Ils avaient contacté de "grands marabouts", mais la situation ne s'était pas améliorée.

En venant chez nous, je l'avais trouvée vraiment très embarrassée. Je lui avais demandé quel était son problème. Elle m'avait répondu : "j'ai un problème qui n'a pas de solution". Je lui avais répondu: "mais est-ce que tu sais que j'ai la solution à tous les problèmes?"

Je lui avais ensuite ouvert ma chambre et l'avais fait asseoir un peu comme une consultation. Puis j'avais pris une minute pour **me concentrer et couper mes énergies avec l'extérieur**. Et Je lui avais dit: “ raconte moi ton problème”.

Elle me l'avait raconté et je lui avais demandé quelles solutions elle et sa famille avaient déjà exploré. Elle m'avait parlé des marabouts, des prêtres etc. Je lui ai avais répondu :“D'accord, ensemble on va trouver une solution. On ne va pas aller chez le marabout . On va faire des neuvaines prières que j'étais habitué à faire à Bafoussam et la neuvaine de prière doit avoir plusieurs étapes. J'aurai la l'inspiration progressivement pour savoir ce qu'on fera à la prochaine étape ?c'est comme cela qu'on ira toucher la solution”

Voici son histoire en détail. On avait un cousin qui faisait du catch. Il avait quitté le Cameroun pour la France et gagnait beaucoup de combats et d'argent. Sa famille avait décidé de lui donner une femme. Cette femme c'était ma cousine. Lorsqu'on lui avait donné cette femme, Il était seulement **venu pour la dote**. Puis il était retourné en France , laissant ma cousine au Cameroun, chez sa grande sœur à lui. Cependant une fois de retour en Europe, il vivait sa vie. Durant près de 7 ans, il n'était pas revenu au Cameroun. Entretemps ma cousine était devenue **l'esclave de sa grande sœur**. Et apparemment la grande sœur aurait fait des pratiques de sorcellerie pour la retenir. Parfois, ma cousine se décidait ” je vais partir, je vais partir”, mais le soir, dès qu'elle voyait la grande sœur, l'idée de partir disparaît. Parfois, elle faisait ses bagages, elle voulait partir et puis, Quand elle voyait la grande sœur, elle perdait subitement le courage de le faire sans savoir pourquoi.

On avait commencé **une neuvaine**, puis on avait attaqué une autre, on avait continué. C'était ma Tata qui me faisait manger. Je créais du temps pour les prières malgré le fait que j'étais étudiant, répétiteur à côté (7 enfants) .

À une étape de la neuvaine, je lui avais dit: “nous allons à un lieu de pèlerinage des chrétiens à Bafoussam. Pour moi, Dieu s'est arrêté là-bas. j'y vais pour lui déposer mon problème quand il est déjà bien préparé”.On avait donc voyagé de Douala pour Bafoussam. On était arrivé très tôt le matin et j'avais appelé un ami pour déposer nos sacs .

Il y avait un “taxi brousse” qui arrivait au lieu de pèlerinage , mais on avait décidé de marcher en méditant sur le fait “ personne ne doit arrêter ma cousine contre son gré, là où elle ne veut vraiment pas”. On avait continué à pieds jusqu'à atteindre un pont. Malheureusement pour nous, il y avait eu une grosse pluie et elle avait “coupé le pont” . on ne pouvait plus se rendre là où on allait. Là on se dit, “ça veut dire que notre chemin est arrêté ? **Il faut pourtant continuer. qu'est ce qu'on fait ?** “ Je dis à ma cousine: “ on a foi, entrons dans cette eau là,

traversons. Si l'eau nous prend que ça nous jette directement là-bas". L'eau nous arrivait presque jusqu'au cou. Je ne savais pas quelle force me disait d'entrer dans l'eau et de continuer à marcher. On était entré, on avait traversé jusqu'à l'autre côté de la rive Sain et sauf. Puis on avait continué à prier en marchant. Et on était arrivés au lieu du pèlerinage aux alentours de presque à 13h00- 14h. On a encore beaucoup prié et sommes rentrés à la fin, je ne me rappelle plus par quel moyen. on était épuisés, fatigués, mais le travail était accompli.

Ensuite, on avait voyagé pour le retour à Douala . Le lendemain ma cousine m' avait appelé pour **m'annoncer une bonne nouvelle**. La grande sœur du lutteur voulait préparer son départ de cette maison. Elle lui avait dit qu'elle ne voulait pas qu'elle sorte les bras ballants de la maison, qu'elle lui remettrait tout le temps qu'elle avait passé chez elle. "Tu as passé plus de 7 ans, tu ne peux pas sortir de cette maison et aller juste errer. Je suis commerçante je veux que tu deviennes aussi commerçante. Voici ce qu'on va faire. j'irai en Chine avec toi, je te montrerai la route de la Chine, tout ce qu'il y a, tout ce qu'on peut acheter là-bas, comment est ce qu'on achète ? Lorsqu'on reviendra ici, je te donnerai un capital. tu seras libre".

Ma cousine avait donc **reçu sa liberté et m'avait offert un très grand cadeau** comme récompense. J'étais rentré me concentrer dans mes études, j'avais guéri , affaibli que j'étais par la neuvaine spirituelle qui m'avait **pris beaucoup de forces**.

Malheureusement aujourd'hui, ma cousine **n'a toujours pas une vie rose**. elle reste une **femme seule** . Je crois qu'elle vit dans une maison très isolée. je lui ai rendu visite quand je suis rentré au Cameroun la dernière fois. La situation n'était pas gaie en tout cas. j'avais senti qu'il fallait encore faire quelque chose pour elle. Elle ne se retrouvait pas, elle ne se retrouvait plus. Elle était rentrée dans des "églises réveillées". Moi je n'appréciais pas cela. je lui disais toujours: "ce n'est pas parce qu'ils sont réveillés qu'ils vont trouver la solution".



AUBIN: As- tu déjà pensé à mettre une véritable stratégie pour mettre ce service auprès des autres?

GHISLAIN: Vraiment pas.

Et pourquoi ? Parce que je n'avais jamais considéré que c'était un don. En fait, c'était toujours arrivé au hasard. Je rencontrais quelqu'un dans de grandes difficultés. Je me disais qu' il fallait

GrillageMind, Espace d'échange d'expériences de vie pour l'accomplissement intérieur

Heudou Tchikou Aubin, 31 juillet 2024

l'aider, qu'il fallait absolument que je fasse quelque chose. C'était naturel. Le fait que ce soit une **nécessité** créait directement en moi une sorte de préparation, de préparation à un grand examen, celui d'aider l'autre. Je me mettais directement en condition, le corps se mettait au travail.

Quand la situation le nécessitait, je me sentais obligé d'**apporter du soutien**, de participer à apporter une solution. La dernière fois que c'est arrivé, c'était par rapport à Blanche, une connaissance commune à nous deux. Lorsqu'elle m'avait appelé pour m'annoncer qu'elle avait des **problèmes de foyer**, je n'avais pas voulu la laisser partir sans lui donner quelques éléments, sans chercher à comprendre. C'était spontané de vouloir faire quelque chose.

Aubin: Quelle était la fondation de ta stratégie ?

Ghislain: je trouve des solutions à mes problèmes en aidant les autres.

j'ai passé une enfance difficile, pas seulement avec les maladies, **mais aussi avec le blocages à l'école** ; c'est là que j'avais subi beaucoup de frustrations et ce depuis le CM1. C'est à partir de ce moment que j'avais commencé à développer quelques stratégies pour m'en sortir .

Par exemple, quand j'étais en 3e, j'avais des **trous de mémoire, des vides complets**. J'apprenais mais je **n'arrivais pas à retenir**. Je cherchais des solutions pour m'en sortir. Puis une idée m'était venue: " pourquoi ne pas aider les autres?" Une amie à ma maman avait une fille qui avait des grosses difficultés à l'école. Elle faisait la même classe que moi. J'avais décidé d'aller l'aider. Et en l'aidant , je comprenais. Elle me poussait à **me poser les bonnes questions** : Comment **faire pour que ce soit plus facile** pour lui donner l'information ? je cherchais des méthodes pour simplifier afin de lui expliquer. Cela m'amenait à mieux comprendre. Et à la fin d'année, elle avait eu son examen.

Comme un bien appelle un autre, la maman m'avait demandé de prendre aussi une autre fille sous mon aile. De plus, j'avais aussi commencé à aider mon frère jumeau également qui avait de sérieux problèmes en Mathématiques ..

Donc c'est en étant répétiteur que j'avais trouvé cette approche de solution: **je retrouve les solutions à mes problèmes en aidant les autres. Tant que l'autre n'a pas trouvé de solution à son problème, moi je ne m'arrête pas car je considère le sien plus lourd que le mien.**



Je souffre en France pour valider mon année d'échange , j'ai des trous de mémoire quand j'étudie

Lorsque j'étais en Allemagne, je côtoyais 2 camerounais ici qui voulaient aussi se spécialiser en "mécanique" comme moi. On avait déjà commencé à **s'entraider** depuis la première année et je trouvais normal de faire notre année d'échange en France ensemble. .. Pour ce faire, il fallait déposer une caution financière pour résider en France durant cette année, mais un de mes amis n'avait pas de caution. J'avais décidé de l'aider en déposant sa caution. Lorsqu'il avait appris que j'étais capable de déposer sa caution , il avait développé une **jalousie** au lieu d'être content: "Comment est-ce que moi j'arrive à épargner autant et lui pas?" se disait-il?

GrillageMind, Espace d'échange d'expériences de vie pour l'accomplissement intérieur

Heudou Tchikou Aubin, 31 juillet 2024

Il m'avait fait la proposition de faire une sorte d' alliance, de pacte d'entente mutuelle : “ Voilà Ghislain, On va en France étudier ensemble, on prend une chambre ensemble ou des chambres voisines. Mais si j'ai un problème de loyer, tu gères et vice versa en fait, on va s'entraider. il faut qu'on fasse une alliance et il ne faut pas que quelqu'un brise cette alliance”.

Je lui avais répondu: “ je ne fais jamais ce genre de choses. Quand j'ai décidé de t'aider, c'était une volonté naturelle. Donc si dans le futur tu as un problème, naturellement je te viendrai en aide”.

Mais lui il me disait “ non, on va se promettre car il ne faudrait pas.. “ . Je lui avais réitéré que je n'étais pas d'accord et il m'avait promis qu'il me ferait voir de toutes les couleurs.

Une fois en France, j'avais vu de toutes les couleurs. J'avais souffert là-bas. Je **portais le monde sur ma tête**. Je n'avais pas autant souffert depuis longtemps. Mais là-bas, j'avais passé un séjour très très difficile. Oui, **j'avais cru vraiment avoir déjà tout vu, et je m'étais rendu compte que Non**, il y avait un autre niveau de souffrance.

Aubin: Que s'est -il passé?

Ghislain : Mon rêve, qui était celui de mon père en mourant, c'était de faire une grande école . Et nous étions là-bas dans une très grande école, l'Ecole Nationale d' ingénieurs de Metz , un très grand institut reconnu en France comme une polytechnique. Mon rêve (celui de mon Père aussi) était de faire une grande école et mon ami le savait. Ayant raté l'entrée à l'école Polytechnique au Cameroun, je voulais réussir à Metz de la plus belle des façons, être un major.

Une fois arrivés à Metz, les débuts se passaient plutôt bien. Après ça devenait une **catastrophe**: J'avais des trous de mémoire, je n'arrivais plus à retenir, j'avais de très **mauvaises notes** etc.. ça n'allait vraiment pas. Cette difficulté me faisait mal, me **rongeait de l'intérieur** et j'essayais de tenir longtemps en me refermant sur moi-même.

Je pensais atteindre la **dépression** là-bas. j'étais persuadé que j'aurais des problèmes à l'intérieur durant mon bilan de santé, à la fin de l'année d'études. C'était **un mal que je ne pouvais expliquer aux autres** camarades parce qu' ils ne pouvaient pas m'aider . Je ne pouvais pas expliquer aux petits frères, aux petites sœurs parce que j'étais leur grand frère et leur père par succession). Du coup il n'y avait personne qui soit capable de **m'écouter** véritablement avec une **oreille attentive**. J'étais obligé de porter toute cette souffrance jusqu'à ce qu'un jour **je craque** pour prendre **ma première cigarette** . Là, j'avais compris que j'avais

GrillageMind, Espace d'échange d'expériences de vie pour l'accomplissement intérieur

Heudou Tchikou Aubin, 31 juillet 2024

atteint le fond. j'avais interdit la cigarette à mes petits frères et sœurs qui étaient déjà en Allemagne . Là je me retrouvais moi entrain de fumer. Il était temps que je me **ressaisisse**.

Afin de sortir de cette spirale j'avais pris des **résolutions drastiques**: “ soit tu apprends, soit tu es à l'Église, soit tu fais du sport “. j'avais dit au Seigneur “ si tu m'as abandonné, je préfère mourir ici à l'église” . Puis j'avais commencé un nouveau rythme de vie, j'étais rentré en **hibernation**. Lorsque je n'étais pas à la maison pour étudier, j'étais à l'Église ou en train de courir un peu. Ces résolutions occupaient ma journée, occupaient ma tête et ne me laissaient même pas le temps de croire que j'étais en souffrance. J'étudiais lorsque je pouvais et lorsque ça n'allait plus, j'allais prier ou courir. Ça me permettait de tenir.

Quand je sentais que **le moral allait au plus bas**, j'allais prier pour les autres. j'allais chercher qui avait **un problème au-dessus de mes problèmes** , lorsque j'en trouvais une je disais: “ Je vais résoudre ton problème”. J'avais tenu ainsi durant **7 mois , 7 mois de souffrance**.

Puis **contre toute attente**, à la fin de l'année d'échange, j'avais commencé à avoir de **meilleures notes**: 19 , 18, 17 sur 20. Pourtant au début, j'avais des 07 ou 08 sur. C'était incroyable. Mes bonnes notes de fin d'années avaient même complété tout mon déficit de début d'année . Personne n'y croyait. De plus, mon stage de fin d'année d'échange s'était très bien passé. Mon sujet avait d'ailleurs été retenu pour être maintenu comme processus de référence à l'usine.

Mes résolutions avaient payé . Mon ami m'avait dit: “ Tu es un sorcier” et je lui avais répondu “ oui, je crois que j'en suis un”. Nous sommes rentrés en Allemagne et c'est vraiment ça. Quand j'ai fait mon bilan de santé, j'allais bien, je n'avais rien. Voilà comment j'avais dû m'en sortir . Même aujourd'hui lorsque je repense encore à cette expérience de souffrance en France , ça me fait mal.

Ce sont des expériences de la vie. Même seulement en racontant ça, ça peut **inspirer** quelqu'un d'autre. **Quand il y a une grosse colline à monter, il faut que tu trouves des forces supplémentaires. Tu appelles une force de je ne sais pas où et tu ouvres les yeux, un début de solution s'ouvre à toi...**



Je me libère de la colère et du ressentiment face à de nombreuses déceptions d'amis ou de la famille

Aubin: Comment fais tu pour dépasser la colère dans tes multiples interactions ?

Ghislain: Je vais commencer par mon oncle Tonton Germain, que je prends également comme un papa. Ça m'amène à entrer dans un domaine que j'évitais... mais comme la question est venue, je dois laisser l'eau couler ...

Je suis déçu par mon tonton dans sa mission de soutenir la famille

Depuis tout petit j'avais vu en la famille maternelle un modèle. C'était une famille très **soudée**. Le problème de l'un était le problème de l'autre etc En fait, c'était une seule famille où le noyau dur c'était mon oncle Germain. C'est cet oncle là qui avait accepté de financer nos études. C'est vers lui que j'étais parti m'adresser pour financer le départ de Jeanne en Allemagne. Donc il était au centre même de la famille.

Ça m'avait marqué de voir cette **cohésion** dans la famille. Et tout petit, à l'école primaire, je pensais à écrire un livre que je voulais intitulé "le lien de sang" pour expliquer comment le lien familial est fort chez certains individus, pas chez tout le monde, chez certains. Cela nécessitait qu'il y ait un noyau dur solide.

Une fois du côté de l'Allemagne, j'avais décidé d'apporter ma pierre pour renforcer ce lien familial en aidant mon oncle. Il utilisait ses propres moyens financiers pour rendre la famille heureuse. Lui-même n'était pas marié, il avait quelques enfants "dehors", mais sa famille était plus importante que tout à ses yeux. Les parents l'avaient d'ailleurs nommé le chef de la famille...

Afin de l'épauler quand il prenait sa retraite et qu'il ne pouvait plus travailler, en étant étudiant en Allemagne, j'envoyais des conteneurs de marchandises au Cameroun . C'était pour lui de donner l'occasion de continuer à **tendre la main** aux autres.

Malheureusement ça ne s'était pas déroulé comme prévu. Il n'était pas en phase avec moi à moment donné. Il voulait presque **faire cavalier seul**, aller en solitaire, faire l'individuel. Je ne voyais plus ce **profil collectif** en lui.

Je ne savais pas exactement ce qui s'était passé. Il y avait comme quelque chose de métaphysique...

En tout cas, il n'avait pas été à la hauteur de la tâche et je lui en voulais. Pour moi, j'avais fait les 3/4 du chemin et il avait **échoué** pour le 1/4 restant. Il n'avait pas été celui-là que j'avais pensé être. Je lui en voulais tellement. Je ne lui avais **pas pardonné**. Je n'avais **pas compris**. Il n'avait pas terminé cette mission là et avait laissé la famille complètement orpheline...

Étant comme sa main droite lui étant le chef de la famille , il n'avait pas **préparé la continuité**... Je ne dis pas ça parce je voulais prendre sa place, mais parce qu' il était conscient qu'il allait bientôt partir et ne l'avait pas accepté. Il n'avait pas pris la vie simplement. Il avait signé sur la vie, mais la vie l'avait lâché..

Finalement je m'étais dit "**Bon c'est son problème, j'ai voulu aussi aider, je n'ai pas pu**". Ce rêve d'enfance là était allé à l'eau. Aujourd'hui j'ai déjà pu surmonter ça. C'était difficile mais j'étais obligé de faire avec. Malheureusement il est décédé entre-temps...

Je ne garde pas rancune à mon ami Eric qui m'a laissé tomber

Eric c'est l'un de mes camarades avec qui j'étais allé en France . On avait des objectifs communs, mais ça ne s'était pas passé comme il fallait, bien que je l'avais aidé. C'est lui qui **m'avait promis la souffrance** parce que j'avais refusé une alliance d'entraide avec lui. Je n'avais pas **gardé rancune** parce que je trouvais que ça ne servait à rien vraiment.

Aujourd'hui on s'appelle toujours dans le cadre des cours de langue pour le suivi des enfants qu'il m'a confiés. Mais notre relation ne peut plus redevenir comme avant, Ça c'est clair. on continue. Pas de rancunes

J'en veux à papa Martin d'avoir trahi ma confiance alors que je l'ai aidé avec ma sécurité de dernière minute

Maintenant Je préfère parler de Papa Martin, une grosse déception Je n'ai pas encore pardonné à celui-ci parce que lui-même ne m'a pas encore dit pourquoi c'est arrivé . C'est mon beau-père. C'est comme le père de mon épouse.

Je vais te raconter brièvement le problème. Mon épouse causait avec son petit frère au Cameroun et ce dernier lui disait que c'était devenu dur à la maison: " C'est une catastrophe.

On ne tient plus, la vie est devenue très difficile chez nous. Là où on mangeait 4 fois par jour, on n'arrive plus à manger 2 fois, une fois”.

Cette nouvelle avait été un **choc** pour moi parce que j'avais fait la connaissance de ce papa au pays. Il m'avait tenu la main à plusieurs reprises dans le cadre de mes affaires.

Lorsque j'avais suivi cela en passant, j'avais décidé de **prendre le problème pour faire le mien**. J'avais alors demandé à mon épouse de chercher à savoir ce qui fait qu' on ne mange plus à la maison. : Pourquoi est-ce devenu comme ça? Est-ce qu'il a perdu son emploi? Est-ce qu'il faut aider quelque part ?”

Et justement on m'avait dit ce qui bloquait . il s'était engouffré dans des affaires qui traînaient à aboutir. Et je lui avais demandé ce qui bloquait ? Je crois qu'il fallait 5 millions FCFA. S'il avait cet argent, ses affaires auraient abouti dans les 3 mois suivants.

Je lui avais répondu: “ c'est sans problème. Je m'arrange pour te faire envoyer la somme par certains contacts au Cameroun. Dès que ça aboutit, tu trouves la somme et puis tu remets aux différentes personnes qui t'ont donné de l'argent “ . Il était d'accord.

10 ans après. Il n'a toujours rien remboursé, ça me faisait mal. Chaque mois , il me donnait espoir lorsque je l'appelais. Il me disait qu'il allait rembourser “ dans 3 mois, puis dans 2 mois, dans 1 an ...” il me promettait un terrain à gauche . il me disait, “ oui, s'il te plaît, je vais rajouter 1 million FCFA dessus etc “

Cela me faisait mal car j'avais **aidé quelqu'un qui était tombé**. J'étais au chômage. Je lui avais donné mes réserves de **sécurité**. Il était dans un **trou**, avait **crié au secours**. j'étais venu le sortir du trou et lui s'était dit que j'avais beaucoup d'argent et il pouvait se permettre de le garder. Il ne **voulait plus remettre**. Au contraire, il faisait d'autres acquisitions de biens, d'autres investissements à côté..J'étais au courant de cela et ça me faisait encore plus mal.

Quand je dis que je n'ai pas effacé, c'est parce que il n'était pas venu me voir pour m'expliquer au moins pourquoi il ne voulait plus me rendre mon argent. C'est un monsieur calme, sans problème. il ne me disait pas la raison et quand je ne mets pas une raison sur quelque chose, ça me fait mal.

Ce problème n'est toujours **pas terminé** jusqu'à aujourd'hui car j'ai alerté un peu au niveau de la famille pour que certaines personnes se bougent.

Je fais la paix avec Justine apres qu'elle m'ait nargué dans un projet commencé ensemble

J'avais beaucoup de projets que je mûrissais régulièrement. Quand je ne pouvais financer, j'allais certaines personnes qui pouvaient mettre de l'argent , pour que ça roule. Justine a les moyens financiers.

Alors quand j'étais en train de développer des projets sur les croquettes de chiens au Cameroun et que je n'avais pas de financement, elle avait financé. On avait commandé beaucoup de machines en Chine, on avait fait beaucoup de choses qu'il fallait faire. Et puis je m'étais rendu compte à un moment donné qu' elle ne s'intégrait pas. C'est comme si j'étais en train de développer quelque chose qui devait lui appartenir demain. **Quand je m'étais rendu compte de ça, j'étais allé vers elle, lui poser des questions. Elle avait à moitié avoué. Ça m'avait fait mal.**

Finalement, j'étais passé dessus. Je m'étais suis dit: “ bon, j'ai perdu du temps, j'ai perdu un peu d'argent , et pourtant, au départ, si je l'avais commencé seul, peut-être ça aurait déjà abouti aujourd'hui. “

Finalement,aujourd'hui elle est dans le projet seule, elle rencontre des difficultés. Je peux l'aider, mais elle ne vient pas demander conseil . Avant on faisait beaucoup d'activités ensemble, je l'avais aidé à gagner beaucoup d'argent. C'était par des réflexions ou des mises en pratique. Elle avait été reconnaissante pour les premiers. Cependant **pour celui-là particulièrement, elle avait vu un très gros potentiel et s'en est accaparé .**

On était ensemble l'autre jour, elle était venue à la maison, on en avait parlé. **Je lui avais dit les raisons pour lesquelles J'étais très remonté contre elle.** On était reparti sur de nouvelles bases. Les vacances prochaines on est chez elle en Belgique, donc je peux supposer que c'est pardonné. Mais je ne peux plus recommencer à collaborer avec elle.

Je suis déçu de constater que je ne peux compter sur Thérèse

Je faisais les répétitions à Thérèse au Cameroun quand j'étais à l'université. Sa famille était voisine de la nôtre . Puis j'étais venu en Allemagne. Ses parents s'étaient tellement attachés à moi qu'ils voulaient absolument que leur fille Thérèse voyage aussi pour l'Allemagne. Après le bac, elle avait pu voyager comme fille au pair.

Pourquoi est-ce qu'on avait eu des problèmes ? j'étais coincé une fois et elle n'**avait pas bougé le petit doigt** alors que je comptais sur elle et que je l'avais aidée à plusieurs reprises. Voici l'histoire.

je préparais un conteneur de marchandises pour le Cameroun, elle m'avait parlé de son beau-frère qui était au chômage. Quand le conteneur était arrivé, j'avais donné une voiture à son beau-frère. Je lui avais fait vraiment confiance: je lui avait donné la voiture et les pièces, ce que je ne faisais pas d'habitude. Généralement, je donnais l'un ou l'autre , soit les pièces de la voiture, soit les clés, mais pas les deux à la fois. Pour lui j'avais fait une exception. Mais il avait la voiture et avait disparu.

La famille de Thérèse m'avait **reproché d'avoir été naïf. J'étais surpris: “ je voulais tenir la main de votre frère, et maintenant vous dites que la faute me revient”**. Personne d'entre eux ne m'avait donné un coup de fil, ne serait-ce que pour dire *“Ghislain, voilà, c'est l'un des nôtres qui te fait ce mal,nous en sommes désolés. c'est à peu près 7 millions CFA qui s'envolent”*.

C'était difficile pour moi et Thérèse n'avait pas réagi. À d'autres reprises, je me suis aperçu que je ne pouvais pas compter sur elle. Pourtant je la considérais quand même comme une petite sœur. Ce n'était pas comme ça que j'imaginai les choses. Aujourd'hui je ne peux plus lutter pour elle.

Je suis peiné de constater que la Gisèle a vidé ma boutique

Gisèle ne faisait pas grand-chose. On m'avait supplié de la prendre comme gérante dans ma boutique. Je n'avais pas de besoin particulier , mais j'avais créé un espace pour lui donner la possibilité de sortir de la maison.

Le problème est qu'elle en avait profité pour vider la caisse, pour me ruiner complètement. Et je crois que c'était avec la complicité de son mari. Sa femme l'avait poussé à ça , ils voulaient se faire aussi un peu d'argent et comptaient aller à l'étranger. Ils avaient vraiment puisé dans les fonds de la boutique et pourtant je les avais appelés pour leur dire “ ne croyez pas que cet argent là je le ramasse”.

Aujourd'hui, je suis passé dessus, mais je ne les appelle plus naturellement comme avant.



Je dors à la gare à plusieurs reprises pour travailler

Aubin: As-tu déjà dormi dehors durant tes aventures?

Ghislain : oui. En Allemagne.

Quand j'étais étudiant, je vivais dans une ville très lointaine. Lorsque je devais travailler très tôt le matin, il m'arrivait d'aller toquer à la porte d'un ami qui était plus proche du lieu de travail ou bien de l'ami d'un grand frère: " Héberge moi quelques heures et je sors à 03h00 pour aller travailler".

Un jour J'avais raté mon train, ça m'avait poussé à avoir du retard. J'étais arrivé chez lui vers 01h00 et j'avais toqué. Il avait dit: " Je ne reçois plus". Moi j'ai dit " waouh. Je suis déjà devant sa porte. Il est encore éveillé et juste pour un retard, il ne m'accueille pas chez lui". C'est ainsi que j'étais allé dormir à la gare. Depuis ce jour, je n'avais plus jamais toqué à sa porte . On n'en a plus jamais parlé..

Au total j'avais dû dormir 2 ou 3 fois à la gare dans le cadre de mon boulot. Mais j'**oubliais cette souffrance** dès que je finissais de travailler. Mon **objectif était atteint**.

GrillageMind, Espace d'échange d'expériences de vie pour l'accomplissement intérieur

Heudou Tchikou Aubin, 31 juillet 2024



Je surmonte l'annonce de la possibilité de la trisomie 13 chez mon bébé

Aubin: Comment as tu surmonté cette nouvelle durant la grossesse de ta femme?

Ghislain: Lorsqu'on nous avait annoncé que notre futur bébé pourrait naître atteint de **trisomie 13**, Je m'étais dit:” **la vie ne sera plus comme avant**. Peut-être que l'enfant va devenir mon travail au quotidien. Je sais qu'une solution viendra, oui! Mais la vie ne sera plus comme avant. Il ne faut pas que je fasse tout pour maintenir mon train de vie d'avant. Il est possible que je **régresse socialement**. Mais c'est un fardeau qu'il faut porter et un fardeau comme les fardeaux que tu as déjà portés. **J'ai la force pour tenir**”.

Je me disais que ça allait arriver et on allait gérer”. Surtout quand je pensais à l'enfance difficile que j'avais eue, je quittais d'une famille où on n'arrivait pas à manger.

GrillageMind, Espace d'échange d'expériences de vie pour l'accomplissement intérieur

Heudou Tchikou Aubin, 31 juillet 2024

Par ailleurs, un jour en marchant dans la rue, mes amis et moi avons vu une fille tomber dans une boutique africaine. On accourait pour intervenir, mais sa maman qui était tout près d'elle ne s'inquiétait pas. Elle nous disait d'attendre quelques minutes et ça irait mieux. Sa fille était épileptique et elle vivait avec elle chaque jour au quotidien. Sa fille tombait régulièrement et bavait comme nous voyions là. Là je m'étais dit : " Ça devait être un enfant difficile à gérer. Elle seule a pu porter cet enfant et s'en occuper seule sans le père qui a fui. Pourquoi pas moi? Je ne suis pas seul. J'ai ma femme avec moi avec on s'entend bien. J'ai des enfants qui sont déjà assez grands, qui comprennent quand je suis malade et qui peuvent me venir en aide".

Donc la préparation à cette possibilité d'un enfant trisomique n'avait pas été particulièrement difficile, mais je me préparais à ce que rien ne soit plus comme avant. D'autant plus que ça avait été très difficile chez moi d'être papa et je m'étais adapté malgré tout. Le fait de se lever pour donner le biberon à l'enfant, de changer l'enfant, le laver c'était particulièrement difficile. Mais aujourd'hui je le fais sans rechigner alors qu'avant je résistais.

Je me disais: " non, il n' y a vraiment pas quelque chose qui puisse encore vraiment **m'ébranler**. Je prends les choses comme ça arrive. Quand j'étais petit, l'objectif était d'avoir juste un enfant. La Vie m'a fait grâce d'en avoir plusieurs, de travailler, de faire les affaires. Qu'est-ce qui pourrait encore venir ?"

J'avais pris l'arrivée potentielle de l'enfant avec trisomie comme une autre étape de la vie. Voilà un peu.

Enfin, l'enfant n'a pas de trisomie, mais éprouve des difficultés respiratoires

Ce grave problème de trisomie éventuelle qui pourrait même amener à interrompre l'accouchement, est vraiment derrière nous donc.

Le médecin avait fait un test du liquide amniotique. Il avait vérifié à plusieurs reprises par plusieurs autres tests. Finalement, ces tests étaient arrivés négatifs. Le médecin nous avait " je reste sur ma décision et n'ai pas de doute. L'enfant n'a pas de trisomie 13".

Cependant, on nous avait plutôt parlé de la possibilité de mosaïque. Dans les mosaïques, l'enfant arrive avec les chromosomes non harmonisés...

En tout cas, tout va bien à la fin. L'enfant a des **difficultés sur le plan respiratoire**, certes mais rien d'aussi grave qu'annoncé. On est obligé de le faire inhaler régulièrement, 4

fois par jour, avec des produits assez forts pour un tout petit enfant. On est même à la recherche d'un vrai pneumologue qui doit résoudre son problème de respiration . . .

Je demande pardon à Jeanne pour avoir été très dur

Aubin: N'est t-il qu'il n'est pas nécessaire de demander pardon à Jeanne pour les souffrances subies une fois arrivés en Allemagne ?

Ghislain: Pour ce qui est du pardon pour avoir **été exigeant** à l'arrivée en Allemagne, Je lui avais demandé pardon pour la pression que j'avais mise sur elle quand elle était trop jeune, c'est vrai. Peut-être que la forme n'était pas la bonne mais je lui avais demandé pardon au minimum 2 fois. Donc de ce côté-là, ça avait été fait. Peut-être que ça va se faire d'une autre façon.

Dans mon foyer particulièrement, je suis vraiment quelqu'un de **strict**. Mon épouse me découvre aussi parfois chaque jour. Elle sait par exemple que lorsqu'il y a de la **tension** au travail, lorsque j'ai un objectif à atteindre au boulot elle ressent à la maison que ça ne va. Je me replie complètement sur moi-même. Il y a des plaisirs que je ne m'octroie plus, je ne participe plus à certains divertissements. Je me concentre sur la résolution.

il y a des choses qu'elle peut faire et je lui dis ça c'est un NO GO pour moi. je me retire complètement. Elle a appris à comprendre et tolère.

Cependant lorsque Jeanne est en visite à la maison, elle me voit réagir, elle dit qu'elle ne peut **pas supporter** un mari qui fait ça . Donc tu vois que Jeanne a des choses qu'elle ne supporte pas.

Je suis plutôt ouvert d'esprit en matière de spiritualité

La petite difficulté de Jeanne c'est qu'elle est catégorique, elle n'est pas flexible, à l'opposé de moi particulièrement. Je suis très ouvert, très catholique, très chrétien. Mais je ne rejette pas le côté culturel. Notre culture, je la respecte. Ce n'est pas parce que je vais à l'église que je ne rencontre pas quelqu'un qui peut me parler de ma tradition, qui peut me parler de la culture des crânes.

Donc je suis vraiment ouvert à l'opposition de Jeanne. Même notre papa était opposé à la tradition à la fin de sa vie. Cependant moi J'ai vu le bien-fondé de notre culture, de la culture des crânes, de la culture de beaucoup d'autres choses. Donc je ne ferme pas cette porte. J'embrasse vraiment tout à la fois.



Je pense qu'il ya des problèmes métaphysiques dans la famille

Ça c'est vrai, ça ne manque pas. Et c'est l'une des raisons pour lesquelles la famille **est disloquée**. Je suis très chrétien mais je ne rejette pas la culture. Je n'hésite pas à suivre aussi ce qui se dit de ce côté-là. Donc il y a un problème métaphysique maintenant est ce que c'est juste un réduit à la petite famille, à la petite cellule familiale Jeanne, Moi et mes frères et sœurs? je ne pense pas.

Les origines seraient beaucoup plus lointaines, surtout que dans la famille, nous avons l'un de nos oncles qui **s'était donné la mort par pendaison**. Dans notre culture, ça suit généralement les générations. On a un certain nombre de choses qui se sont passées dans la

GrillageMind, Espace d'échange d'expériences de vie pour l'accomplissement intérieur

Heudou Tchikou Aubin, 31 juillet 2024

famille. On suppose ..en **fait les parents sont sûrs que ça a une incidence sur les générations qui viendront.**

Par ailleurs, Il y a des soupçons de sorcellerie surtout actuellement au Cameroun où les jeunes sont dans ce phénomène qu'on appelle “**tremper quelque part**”. Moi-même , à partir de mes prières ou bien de certaines convictions, j'ai dû dénoncer un oncle qui ne me paraissait plus très juste et j'ai demandé aux gens de se méfier de celui-là.





Bonus 1: Mon ami a essayé de mettre fin à ses jours après avoir perdu ses sources de revenus

J'avais un boulot que je faisais chaque week-end en étant étudiant. C'était un très bon job et ça cadrait avec la vie des étudiants. Ça veut dire que toute la semaine tu étudiais, le weekend tu travaillais. Puis en vacances, quand tu avais le temps de travailler à plein temps. Donc c'était très flexible.

J'avais connecté un de mes cadets qui venait d'arriver en Allemagne. Je l'avais connecté au boulot et on travaillait régulièrement. **Il avait ce job qui lui donnait à peu près 800€ chaque mois.** De plus, il choisissait de s'absenter à un cours le mercredi pour aller faire un autre job à Mercedes.. Il avait 800€ d'un côté et peut-être 800€ d' autre côté soit 1600 € en tant qu'étudiant. C'était déjà pas mal. En vacances, Il travaillait 4 ou 5 mois d'affilée, et ne faisait pas moins de 12000 eur cumulé. En fait, il était mieux qu'un ingénieur et finançait beaucoup la famille au Cameroun.

GrillageMind, Espace d'échange d'expériences de vie pour l'accomplissement intérieur

Heudou Tchikou Aubin, 31 juillet 2024

Du jour au lendemain, il avait perdu le boulot de Mercedes et le contrat Job que je lui avais trouvé. On l'avait chassé. **Du jour au lendemain, sa vie basculait. Lui qui était financièrement très stable**, lui qui se disait "Je suis bien parce que j'ai l'argent, j'ai un boulot j'ai des sources de revenus stables" se sentait maintenant réduit.

Il méditait beaucoup sur sa **frustration** et il fallait qu'il mette la cause sur quelqu'un. Il commençait à avoir de la **haine**, à accuser les blancs, à voir des films dans ce sens etc.

Et un jour, il s'était mis à détruire sa chambre. Il avait ouvert l'eau à fond, cassé les robinets, cassé tout, cogné contre le mur etc. Les voisins avaient appelé la police, on l'avait arrêté et mis en sécurité. Puis on l'avait amené en hôpital psychiatrique pensant qu'il était irrécupérable où on lui injectait médicaments sur médicaments pour le calmer.

Ce n'est qu'après une visite de notre part, que les médecins s'étaient rendus compte qu'il pouvait encore rester calme. C'est ainsi que quelque temps après, il avait été libéré et était rentré chez lui.

Un soir, il avait **décidé de mettre fin à ses jours** en sautant par la fenêtre de sa chambre...Nous étions dans le même bâtiment. D'habitude je me levais à 3h pour aller au boulot. Mais cette nuit-là je n'avais pas vu l'heure passer. C'est à 06h00 que je m'étais réveillé. Ne pouvant plus aller au boulot, quelque chose me disait de monter à l'étage lui parler. Surprise quand j'entrais dans sa chambre: la fenêtre est ouverte, nous sommes en hiver, il transpire à fond.

C'est là qu'il m'avait dit qu'il se préparait à sauter. Il venait d'envoyer un message à sa maman pour lui dire qu'il partait et qu'elle ne faisait qu'appeler.

Je lui avait dit :” ,s'il te fait ferme la fenêtre. Tous tes investissements au Cameroun tu laisses ça à qui?” etc on avait discuté, puis il avait accepté de fermer la fenêtre. On était descendus chez moi . Ce faisant, j'avais alerté tous les autres étudiants camerounais qu'on ne devait pas le laisser seul un seul instant durant la journée. On était allé à l'église avec lui . Il avait assisté à plusieurs activités . Il fallait qu'il se sente en famille, soutenu.

Aujourd'hui il va bien même s'il y a toujours des possibilités de rechute.

Bonus 2: J'ai pu éponger une dette de près de 40 millions de FCFA (env. 62 000 Eur)

Au moment où j'étais commerçant, j'avais regroupé **toutes mes économies** pour faire un géant conteneur de marchandises. J'avais souscrit un **prêt à la banque et un prêt chez un fournisseur de marchandises** pour charger le conteneur. C'était à peu près 40 millions de francs CFA de marchandises que j'avais expédiées au Cameroun. Malheureusement, les choses n'avaient pas marché comme j'espérais et j'avais presque **tout perdu**. C'est comme cela que je m'étais retrouvé avec une dette de près de 60 000 Eur sur mon dos. Je m'étais coulé et j'avais coulé toute la famille.

Un jour mon épouse m'avait demandé : “ quelles sont les conséquences à long terme ? Et tu prendrais combien de temps pour éponger cette dette ?” je n'avais jamais voulu répondre à cette question et je lui avais dit: “ Est-ce que tu sais que moi-même j'évite de me poser ces questions ? Parce que j'ai besoin de **deux vies pour le remboursement**. C'est comme sur l'autoroute, tu es en train de conduire. Tu ne veux pas voir à quelle vitesse tu roules parce que tu as un objectif. Si tu vas lentement, tu n'arriveras pas..”

Je lui disais que je ne me posais pas ces questions à moi-même “ **Si j'ouvre cette histoire, ça va m'empêcher d'évoluer**. ça va me freiner. Mais tant que je ne l'ouvre pas, je travaille de façon acharnée, j'ai comme un **espoir** que ça ne me prendra pas beaucoup d'années”. Combien d'années? Je ne veux pas savoir. mais je sais que j'y arriverai. Je crois qu'en 5 ans j'avais **épongé la dette**, un vrai miracle que je voulais absolument mentionner. C'était comme une libération.

Conclusion: comment évacuer facilement le stress afin de sortir de situations difficiles?

1ere astuce: Prendre la vie le plus simplement possible, en me disant je suis juste un élément..

Je ne m'accroche véritablement sur rien. J'essaye de me dire, je suis redevable envers les autres. Si les autres étaient aussi durs envers moi, comme je veux être avec l'autre, ça ne fonctionnerait pas. De la même façon que quelqu'un me pardonne, je pardonne si facilement à l'autre. C'est vrai, pas avec les mêmes degrés, mais c'est une très bonne façon pour moi de voir les choses.

2e astuce, Je me sens redevable envers les autres. je ne suis pas très dur vis-à-vis des autres. Puis je me dis, j'ai un cadeau que quelqu'un m'a donné gratuitement. Donc si une autre personne prend un bout de son cadeau ce n'est pas la peine de m'accrocher dessus..

3e astuce, J'occupe mon esprit.

Dès que je suis très focalisé vers quelque chose, je n'ai plus le temps de réfléchir à la souffrance. C'est comme ça qu'au fil du temps ça passe seul..

4e astuce, Je ne vais plus parler tant que je vais trouver la solution.

Comme dans les films chinois, je ne disperse pas mes énergies.

5e astuce, changer de perspective quand le fardeau est trop difficile à porter

Lorsque c'est très difficile à rapporter. Il faut voyager. Il faut faire des petits voyages. Le voyage, **c'est un processus pour entrer dans une autre façon de voir les choses**, un processus pour essayer d'amener son esprit à relativiser, à ne pas rester focalisé absolument. Je vais prendre l'exemple de ma belle-sœur. La dernière fois, je lui ai demandé comment tu as finalement pour évacuer ? Elle m'a dit: " je prends la vie facilement. **Lorsque je vois quelqu'un qui à la fleur de l'âge disparaître pour cause de maladie et je vois la belle vie**

GrillageMind, Espace d'échange d'expériences de vie pour l'accomplissement intérieur

Heudou Tchikou Aubin, 31 juillet 2024

que j'aie encore devant moi. Pourquoi m'accrocher sur des petites choses". Donc il y a ce voyage là pour faire comprendre parfois aux gens que le **souffle de vie** est beaucoup plus important que peut être un matériel ou un tort.

En conclusion, qu'est-ce qu'on peut retenir en fait ?

Les histoires que nous vivons trouvent facilement des solutions quand on se réfère à la nature. Dans plusieurs de mes histoires, j'ai trouvé L'escargot comme l'exemple le plus palpable. Soit l'escargot, soit la tortue, beaucoup plus l'escargot, parce que c'est un animal qui **est capable d'entrer en hibernation pendant** une très longue durée.

Ce qu'il a gardé en lui permet de vivre pendant longtemps. **Voilà c'est l'histoire de l'hibernation de l'escargot.** C'est la nature qui nous enseigne. Mais c'est un miracle, **aucune capacité personnelle. Mais un espoir qu'on va y arriver.**