

BOIS-NORMAND-PRÈS-LYRE

PROFESSEURE DE YOGA. Ses élèves lui offrent le récit d'une vie, à 88 ans, Paulette transmet son histoire

À 88 ans, Paulette n'a rien perdu de sa force. Depuis 28 ans, elle enseigne le yoga, qui l'a aidée à surmonter une terrible épreuve. Aujourd'hui, ses élèves lui offrent un cadeau singulier... le récit de sa vie.

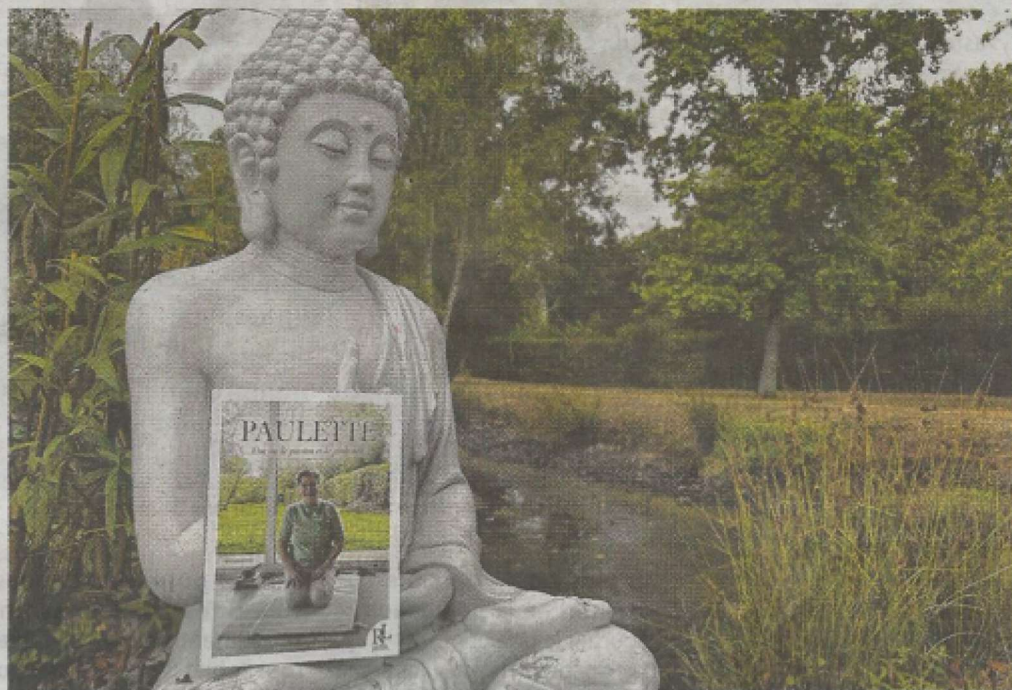
Toute sa vie, Paulette a transmis. Depuis 27 ans, les bienfaits du yoga, cette discipline qui l'a aidée à se reconstruire après le décès de son fils. Aujourd'hui, à 88 ans, c'est son histoire qu'elle a choisie de transmettre. À l'initiative de ses élèves, une biographie retrace son parcours de vie. Un récit qu'elle n'a pas souhaité écrire pour parler d'elle, mais pour tendre la main à ceux qui, un jour, pourraient se reconnaître dans son histoire.

Pour comprendre le sens de cette biographie, il faut remonter près de trente ans en arrière. Plusieurs années après le décès de son fils, Bruno, Paulette peine toujours à retrouver goût à la vie. À 58 ans, alors qu'elle pense ne plus pouvoir remonter la pente, une thérapeute lui parle du yoga. « Je n'arrivais plus à m'en sortir, je ne savais plus quoi faire », confie-t-elle. Elle ne le sait pas encore, mais cette rencontre va changer le cours de sa vie.

« Le yoga m'a tout apporté »

Bien au-delà des postures, Paulette y trouve un nouvel équilibre, une manière d'apaiser son esprit et d'avancer malgré l'absence. « Après le décès de Bruno, j'ai galéré pendant des années ». La méditation lui ouvre également les portes d'un cheminement spirituel qui l'aide à retrouver un sens. « Le yoga m'a tout apporté », résume-t-elle avec émotion.

La révélation est telle que Paulette décide d'aller plus loin. À 58 ans, elle entreprend une formation de trois ans à Paris auprès d'Ajit Sarkar, maître indien dont l'enseignement



Après 10 mois de travail avec une biographe, Paulette transmet son histoire dans le but d'aider les autres Marine SORIEUL

la marquera profondément. « Cette rencontre a changé ma vie, il m'a beaucoup aidée », exprime-t-elle. Son objectif est alors très clair : transmettre à son tour ce que le yoga lui a permis de retrouver. À 60 ans, elle donne son tout premier cours.

Aujourd'hui, Paulette enseigne toujours le yoga, chez elle, dans une salle qu'elle a fait construire face à son jardin. Au fil des années, certains élèves sont devenus bien plus que de simples pratiquants. « Certains viennent à mes cours depuis plus de quinze ans. Forcément, le yoga nous permet de tisser des liens », sourit-elle.

Un cadeau de ses élèves

Chaque année, avant la trêve estivale, Paulette orga-

nise un apéritif dînatoire avec ses élèves et ses amis. Cette année, la surprise est venue d'eux. Touchés par son parcours de vie, mais aussi par les nombreuses anecdotes qu'elle aime raconter, notamment sur son ancienne vie de chauffeur routier, ils ont décidé de lui offrir un cadeau pour le moins original : sa propre biographie.

Derrière cette initiative, Armelle, Nadine et Laurette, toutes trois élèves de Paulette, ainsi que Jacques, son ami. Ensemble, ils lancent une cagnotte à laquelle participent les proches de Paulette. Plus de 60 personnes répondent à l'appel. Ils prennent alors contact avec Jessie Drouin, biographe installée à Honfleur.

Jessie Drouin prend alors contact avec Paulette. Les premiers échanges débutent en octobre dernier. Pendant dix mois, les deux femmes se retrouvent chaque mois pour

deux heures d'entretien. Rencontre après rencontre, les souvenirs ressurgissent. Un travail de longue haleine, qui laisse peu à peu place à une véritable relation de confiance.

Retranscrire son histoire

« Écouter, s'intéresser, comprendre sans juger », résume Jessie Drouin. Pour la biographe, ces valeurs sont au cœur de son métier. « On est amené à rentrer très vite dans l'intimité, alors on tisse des liens humains », explique-t-elle.

Au fil des échanges, Paulette accepte de se livrer sans filtre. « Jessie a su me comprendre et très bien retranscrire mon histoire », confie-t-elle. Pourtant, quelques mois plus tôt, les deux femmes ne se connaissaient pas.

Chaque entretien demande ensuite un important travail de réflexion et de réécriture. Jessie reprend les échanges dans un style plus littéraire, avant de les soumettre à Paulette par mail. Ensemble, elles vérifient les mots, les souvenirs et la manière dont son histoire est racontée. « Il faut s'assurer d'être au plus proche de la vérité », explique la biographe.

Une épreuve et un soulagement

Ces rendez-vous ont aussi été chargés en émotions. Il y a eu des rires, des larmes et parfois des souvenirs plus difficiles à faire remonter. « C'est une épreuve qui remue beaucoup de choses », témoigne Paulette. Mais mettre des mots sur son parcours a aussi pu être un soulagement. « On parle souvent d'effet thérapeutique. Beaucoup se sentent allégés d'un poids », explique Jessie Drouin.

Au fil des entretiens, la biographe découvre aussi la femme qui se cache derrière la professeure de yoga. « Paulette est quelqu'un qui s'investit beaucoup dans ses cours. Elle est très empathique, pour elle, chaque personne compte », souligne-t-elle.

Après dix mois d'entretiens, le livre est finalement remis à Paulette en juillet, lors de l'apé-

ritif dînatoire qu'elle organise chaque année au début de l'été. Autour d'elle, ses amis, ses élèves et Jessie Drouin sont réunis.

Transmettre pour aider

Pour l'instant, le livre n'est pas destiné à être vendu. Il reste réservé à l'entourage de Paulette. Mais l'objectif est bien de transmettre une histoire et, peut-être, d'aider ceux qui pourraient s'y reconnaître. « Le livre est paru dans le but de transmettre mon histoire et d'aider au besoin des personnes qui pourraient avoir vécu des moments difficiles », explique Paulette.

À 88 ans, elle poursuit ainsi ce qu'elle fait depuis près de trente ans. Après avoir transmis les bienfaits d'une discipline qui l'a aidée à se reconstruire, elle transmet désormais son histoire. Avec le même espoir : que ce qu'elle a vécu puisse, à son tour, servir à quelqu'un d'autre.

● Marine SORIEUL

■ **Pratique**
Yoga à la Demeure de l'Ici et Maintenant à Bois-Normand-près-Lyre
Paulette : 06 70 07 53 40 ou 02 32 30 99 88
Paulette reprendra ses cours en septembre

Les mots de Paulette

« À travers mes cours, je veux apporter à mes élèves conseils, bien-être, sérénité, et leur apprendre à respirer. Je donne des cours depuis 27 ans, et c'est toujours un bonheur de retrouver mes élèves sur leur tapis, dans ma salle construite face au jardin. Pour moi, ces cours sont un moment de partage et d'échange. Je donne le maximum de ma personne et de mon amour. Mais je reçois aussi énormément de mes élèves. »