

MICHELLE OBAMA

CETTE LUMIÈRE EN NOUS

S'ACCOMPLIR
EN DES TEMPS
INCERTAINS



Cette lumière en nous

Prolongez l'expérience
grâce au guide de lecture de
Cette lumière en nous :



MICHELLE OBAMA

Cette lumière en nous

S'accomplir en des temps incertains

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Karine Lalechère et Julie Sibony



Cette lumière en nous est une œuvre de non-fiction.
Les noms et les détails concernant certaines personnes mentionnées
dans cet ouvrage ont été modifiés afin de respecter leur vie privée.

L'éditeur tient à remercier pour leur autorisation
de reproduire des textes publiés auparavant :

Brooks Permissions : extrait de « Paul Robeson »
de Gwendolyn Brooks.

Reproduit avec l'autorisation de Brooks Permissions.

The Permissions Company, LLC, pour le compte de Copper Canyon Press :
extrait de « A House Called Tomorrow », tiré de *Not Go Away Is My Name*
d'Alberto Ríos. © Alberto Ríos, 2018, 2020. Reproduit avec l'autorisation
de The Permissions Company, LLC, pour le compte de Copper Canyon Press,
coppercanyonpress.org. Tous droits réservés.

Writers House LLC : extrait de *The Hill We Climb* d'Amanda Gorman,
© Amanda Gorman, 2021. Reproduit avec l'autorisation de l'autrice.
Pour la traduction française : *La colline que nous gravissons*,
traduit par Lous and the Yakuza. © Amanda Gorman, 2021 ;
© Librairie Arthème Fayard, 2021, pour la traduction française.

TITRE ORIGINAL
The Light We Carry

ÉDITEUR ORIGINAL
Crown, marque de Random House,
une division de Penguin Random House LLC, New York.

Cette traduction est publiée en accord avec Crown,
marque de Random House,
une division de Penguin Random House LLC, New York.

© Michelle Obama, 2022. Tous droits réservés

Les crédits photographiques se trouvent page 409.

POUR LA TRADUCTION FRANÇAISE
© Flammarion, 2022

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions
destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction
intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le
consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite
et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants
du Code de la propriété intellectuelle.

*À tous ceux qui se servent de leur lumière
pour faire en sorte que d'autres se sentent vus*

Je dédie ce livre à ma mère et à mon père, Marian et Fraser, qui m'ont inculqué les valeurs sur lesquelles je m'appuie depuis longtemps pour m'orienter dans le monde. Leur sagesse frappée au coin du bon sens faisait de notre foyer un espace où je me suis sentie regardée et entendue, où j'ai pu m'exercer à prendre mes propres décisions, et devenir le genre de personne que je voulais être. Ils ont toujours été là pour moi, et leur amour inconditionnel m'a appris, très tôt dans la vie, que j'avais une voix. Je leur suis infiniment reconnaissante d'avoir allumé cette lumière en moi.

Pour un fauteur de troubles parmi tes ascendants,
Cent n'en étaient pas :

Ce ne sont pas les méchants qui gagnent – pas à la fin,
Aussi braillards soient-ils.

Nous ne serions tout simplement pas là
Sinon.

Tu es, foncièrement, une somme de bonté.
Sachant cela, tu n'avances jamais seul.

Tu es le scoop du siècle.
Tu es la bonne nouvelle qui résulte

De tout ce qui précède, même si, bien des jours,
Tu penses le contraire¹.

Alberto Ríos,
« A HOUSE CALLED TOMORROW »
(« UNE MAISON NOMMÉE DEMAIN »)



Mon père m'aide à me rafraîchir
lors d'un été caniculaire dans le South Side.

Introduction

À un moment, dans mon enfance, mon père s'est mis à marcher avec une canne pour assurer son équilibre. Je ne me souviens pas précisément de quand elle est apparue dans notre appartement du South Side de Chicago – je devais avoir 4 ou 5 ans –, mais tout à coup elle était là, fine et solide, faite dans un bois foncé poli. Cette canne était une première concession à la sclérose en plaques dont souffrait mon père et qui le faisait fortement boiter de la jambe gauche. Lentement, sans bruit, et sans doute bien avant son diagnostic, cette maladie avait commencé à lui miner le corps, s'attaquant à son système nerveux central et affaiblissant ses jambes dans toutes ses tâches quotidiennes, qu'il s'agisse de travailler à la station d'épuration des eaux municipale, de gérer le foyer avec ma mère ou d'essayer d'élever dignement ses enfants.

La canne aidait mon père à monter l'escalier jusqu'à notre appartement ou à descendre

la rue. Le soir, il la posait contre l'accoudoir de son fauteuil et semblait l'oublier le temps de regarder une émission de sport à la télé, d'écouter du jazz sur la chaîne hi-fi ou que je m'asseye sur ses genoux pour lui raconter comment s'était passée ma journée à l'école. J'étais fascinée par son pommeau incurvé, l'embout en caoutchouc noir à son autre extrémité, le son creux qu'elle faisait quand elle tombait par terre. Parfois, j'essayais de m'en servir ; je clopinais dans le salon en imitant les mouvements de mon père, comme pour me mettre à sa place. Mais j'étais trop petite, et la canne trop grande, si bien que je finissais plutôt par en faire un accessoire de jeu pour mes différents personnages imaginaires.

Au sein de ma famille, cette canne ne signifiait rien de particulier. C'était juste un outil, au même titre que la spatule de ma mère dans la cuisine, ou que le marteau de mon grand-père chaque fois qu'il venait chez nous réparer une étagère ou une tringle à rideaux. Un objet utilitaire, bienveillant, un objet sur lequel s'appuyer quand nécessaire.

Nous ne voulions pas voir que l'état de mon père se dégradait peu à peu, que son corps se retournait silencieusement contre lui. Papa le savait. Maman le savait. Mon grand frère Craig et moi n'étions que des enfants à l'époque, mais les enfants ne sont pas idiots, de sorte que, même si notre père continuait

à jouer à la balle avec nous dans le jardin et à assister à nos récitals de piano et autres matchs de base-ball, nous le savions aussi. Nous commençons à comprendre que sa maladie faisait de nous une famille plus vulnérable, moins protégée que les autres. En cas d'urgence, il aurait plus de mal à bondir pour nous sauver d'un incendie ou nous défendre contre un intrus. Nous apprenions que nous n'étions pas entièrement maîtres de notre propre vie.

Et puis, de temps en temps, il arrivait que mon père soit trahi par sa canne. Il calculait mal son pas ou se prenait le pied dans un pli du tapis, et soudain il trébuchait et tombait. Alors, en un instant, comme un arrêt sur image en pleine chute, tout ce que nous espérions ne pas voir nous sautait à la figure : sa vulnérabilité, notre impuissance, les temps incertains et de plus en plus difficiles qui nous attendaient.

Le bruit que fait un homme adulte en heurtant le sol est tonitruant ; c'est un bruit qui ne s'oublie pas. Il secouait notre petit appartement tel un tremblement de terre, et nous précipitait au secours de notre père.

« Fraser, fais attention ! » s'exclamait ma mère, avec l'illusion que ses mots pouvaient empêcher rétroactivement ce qui était déjà arrivé. Craig et moi faisons levier de tout notre poids d'enfants pour aider notre père à se relever, puis nous empressions de ramasser

sa canne et ses lunettes là où elles avaient atterri, comme si notre rapidité à le remettre sur pied avait le pouvoir d'effacer le souvenir de sa chute ; comme si nous avions le pouvoir d'arranger quoi que ce soit. Ces incidents suscitaient chez moi de l'inquiétude et de la peur à l'idée de tout ce que nous risquions de perdre, et de la soudaineté avec laquelle ça pouvait arriver.

En général, mon père se contentait d'en rire, minimisant ainsi la gravité de l'événement, nous faisant comprendre que nous avions le droit de sourire ou de plaisanter. Il y avait comme un pacte tacite entre nous : il ne fallait pas s'appesantir sur ces moments. Sous notre toit, le rire était un autre outil fréquemment sollicité.

Maintenant que je suis adulte, voilà ce que je sais de la sclérose en plaques : c'est une maladie qui touche des millions de gens à travers le monde, en piégeant leur système immunitaire de telle façon qu'il se met à les attaquer de l'intérieur, prenant ses alliés pour des ennemis, lui-même pour un intrus. Elle perturbe le système nerveux central, érodant la gaine protectrice autour des fibres nerveuses qu'on appelle les axones, qu'elle laisse dangereusement exposés.

Si la sclérose en plaques faisait souffrir mon père, il n'en parlait jamais. Si les vexations liées à son handicap affectaient son moral, il le montrait rarement. Je ne sais pas s'il lui est

arrivé de tomber quand nous n'étions pas là – à la station d'épuration ou en revenant de chez le coiffeur –, mais il serait raisonnable de le penser, au moins quelques fois. Pourtant, les années passaient. Mon père allait au travail, rentrait à la maison, toujours avec le sourire. Peut-être était-ce une forme de déni. Ou peut-être simplement une règle qu'il s'imposait. *Tu tombes, tu te relèves, tu continues.*

Je me rends compte à présent que le handicap de mon père m'a donné très tôt une précieuse leçon sur ce que ça fait d'être différent, de traverser le monde marqué par quelque chose qu'on ne maîtrise pas vraiment. Même si nous y pensions le moins possible, cette différence était toujours présente. Ma famille en portait le poids. On s'inquiétait de choses dont les autres familles n'avaient pas à se soucier. On faisait preuve d'une vigilance dont elles paraissaient pouvoir se passer. Quand on sortait, on évaluait discrètement les obstacles, calculant l'énergie qu'il faudrait à mon père pour traverser un parking ou circuler dans les gradins lors des matchs de basket de Craig. On mesurait les distances et les hauteurs différemment. Comme on voyait différemment les escaliers, les rues verglacées et les trottoirs un peu trop élevés. On jugeait les parcs et les musées au nombre de bancs qu'ils possédaient, d'endroits où un corps fatigué pouvait se reposer. Partout où on allait, on soupesait les risques et on cherchait

des petits arrangements pour mon père. On comptait les pas.

Et quand un outil ne fonctionnait plus, son efficacité mise à mal par les progrès de la maladie, on en trouvait un autre, la canne remplacée par une paire de béquilles, les béquilles à leur tour par un scooter électrique adapté et un van spécialement équipé de toutes sortes de leviers et vérins hydrauliques pour compenser ce que son corps n'arrivait plus à faire.

Mon père aimait-il tous ces accessoires et appareils, pensait-il qu'ils résolvaient ses problèmes ? Bien sûr que non. Mais en avait-il besoin ? Absolument. C'est à ça que servent les outils. Ils nous aident à rester debout, à garder l'équilibre, à mieux cohabiter avec l'incertitude. Ils nous aident à gérer les fluctuations de la vie, à nous en sortir quand on a l'impression de perdre le contrôle. Et ils nous aident à continuer à aller de l'avant, même quand on éprouve une gêne, même quand nos fibres sont exposées.

J'ai beaucoup réfléchi à ces questions. À ce qu'on porte sur nos épaules, à ce qui nous maintient debout face à l'incertitude, à la façon dont on peut identifier nos outils et prendre appui dessus, surtout en période de chaos. Et j'ai aussi réfléchi à ce que veut dire la différence. Je suis frappée de voir combien nous sommes à lutter avec ce sentiment d'être différent et, plus généralement, par la place

centrale que nos perceptions de la différence continuent d'occuper dans nos débats sur le type de monde dans lequel on veut vivre, le type de gens en qui on a confiance, ceux qu'on glorifie et ceux qu'on abandonne en route.

Ce sont des questions compliquées, bien sûr, avec des réponses compliquées. Et il y a maintes façons de définir ce que signifie « être différent ». Mais une chose mérite d'être dite au nom de tous ceux qui partagent ce sentiment : il n'est pas facile de trouver son chemin dans un monde semé d'obstacles que les autres ne voient pas. Quand vous êtes différent, vous pouvez avoir l'impression de devoir vous orienter avec une carte et des contraintes de navigation distinctes de celles des autres. Voire sans carte du tout. Et votre différence vous précède souvent quand vous arrivez quelque part ; les gens la voient avant de vous voir, vous. Ce qui vous met presque automatiquement au défi de vous surpasser pour faire mentir ces préjugés. Défi épuisant, par définition.

En conséquence – pour une question de survie, en fait –, vous apprenez la vigilance, comme ma famille a dû le faire. Vous vous arrangez pour ménager votre énergie, vous comptez vos pas. Ce qui aboutit à un paradoxe intrinsèque et vertigineux : être différent contraint à la prudence, en même temps que cela exige de l'audace.

Voilà précisément quel est mon état d'esprit au moment de commencer à travailler sur ce nouveau livre, animée par un sentiment à la fois de prudence et d'audace. Quand j'ai publié *Devenir* en 2018, j'ai été surprise – abasourdie, pour être honnête – par l'accueil reçu. J'y avais mis énormément de moi-même, comme une manière de faire le bilan non seulement de mes années en tant que première dame des États-Unis, mais de ma vie en général. Je partageais dans ce livre les moments joyeux et glamour, mais aussi les épreuves que j'avais traversées – la mort de mon père quand j'avais 27 ans, la perte de ma meilleure amie de fac, les difficultés que Barack et moi avons rencontrées pour concevoir un enfant. Je revisitais certaines expériences déstabilisantes vécues dans ma jeunesse du fait de ma couleur de peau. J'évoquais en toute franchise ma tristesse de quitter la Maison-Blanche – un foyer auquel nous avons fini par nous attacher – et de devoir laisser les fruits du travail acharné de mon mari aux mains d'un successeur insensible et irresponsable.

Exprimer tout cela publiquement m'apparaissait certes un peu risqué, mais c'était aussi un soulagement. Pendant les huit années où j'avais été première dame, j'étais restée attentive et prudente, profondément consciente que les yeux du pays entier étaient braqués

sur Barack, nos deux filles et moi, et que, en tant qu'occupants noirs d'une maison historiquement blanche, nous n'aurions pas droit au moindre faux pas. Je devais m'assurer d'utiliser ma tribune pour faire bouger les choses dans le bon sens, que les sujets sur lesquels je travaillais soient correctement mis en œuvre, et qu'ils s'accordent avec le programme présidentiel. Je devais protéger nos enfants et les aider à vivre avec un semblant de normalité, et soutenir Barack alors qu'il paraissait parfois porter le poids du monde sur ses épaules. Je prenais chacune de mes décisions avec un soin extrême, soupesant le moindre risque, évaluant tous les obstacles, faisant mon maximum pour que nos filles et nous ayons une chance d'évoluer comme de vraies personnes, et pas juste des symboles de ce que les gens adoraient ou détestaient dans notre pays. La tension était réelle et permanente, mais elle ne m'était pas étrangère. Une fois de plus, je comptais les pas.

En écrivant *Devenir*, j'ai eu le sentiment d'arrêter enfin de retenir mon souffle. C'était le début d'une nouvelle phase de ma vie, même si je n'avais aucune idée de ce en quoi elle consisterait. C'était aussi le premier projet qui m'appartenait en propre, sans être lié à Barack, à son gouvernement, à nos filles ou à quelque aspect de ma carrière antérieure. J'ai adoré cette indépendance, mais j'ai aussi eu l'impression de m'aventurer seule en territoire

inconnu, et je me suis sentie vulnérable comme jamais. Un soir, juste avant la sortie du livre, dans le logement où nous avons emménagé à Washington après avoir quitté la Maison-Blanche, j'ai eu une insomnie en songeant que cette histoire si personnelle, racontée à cœur ouvert, allait bientôt se retrouver sur les rayonnages des librairies et des bibliothèques, traduite dans des dizaines de langues, disséquée par les critiques aux quatre coins du monde. Le lendemain matin, je devais m'envoler pour Chicago et donner ainsi le coup d'envoi d'une tournée internationale d'environ un an qui allait me conduire dans trente et une villes différentes, où je prendrais la parole dans des salles dont la jauge pouvait aller jusqu'à vingt mille personnes. Les yeux rivés sur le plafond, je sentais l'angoisse monter en moi comme une vague, les doutes tourner en boucle dans ma tête. *Est-ce que j'en ai trop dit ? Est-ce que je vais y arriver ? Ou tout faire capoter ? Et ensuite ?*

Il y avait derrière ces interrogations quelque chose de plus profond, de plus primitif, de plus enraciné et d'absolument terrorisant, la question fondamentale sur laquelle reposent tous les autres doutes, cinq mots qui hantent infailliblement même les gens les plus puissants et les plus accomplis que je connaisse, cinq mots qui m'ont poursuivie depuis ma jeunesse dans le South Side de Chicago : *Suis-je à la hauteur ?*

À cet instant, je n'avais pas d'autre réponse que : *Je n'en sais rien.*

*

C'est Barack qui a fini par me ramener à la raison. Dans tous mes états, incapable de trouver le sommeil, je suis descendue au rez-de-chaussée, où il était en train de travailler à la lueur de sa lampe de bureau. Il m'a patiemment écoutée lui déverser en long et en large les doutes qui me tenaillaient, lui détailler par le menu chacun des écueils possibles et imaginables. Comme moi, Barack n'avait pas encore eu tout le loisir de se repencher sur le voyage qui avait mené notre famille jusqu'à la Maison-Blanche, ni sur les huit années passées là-bas. Comme moi, il avait ses doutes et ses inquiétudes, ses craintes – bien qu'occasionnelles et irrationnelles – de n'être peut-être pas à la hauteur. Personne ne me comprenait mieux que lui.

Une fois que j'ai eu terminé de décliner la liste exhaustive de mes peurs, il m'a simplement rassurée en me disant que le livre était formidable, et moi aussi. Il m'a rappelé que l'anxiété faisait partie intégrante de tout nouveau projet d'envergure. Puis il m'a prise dans ses bras et a posé son front contre le mien. C'était tout ce dont j'avais besoin.

Je me suis levée le lendemain et je suis partie sur les routes présenter *Devenir*. Et ce

fut le début de ce qui allait se révéler une des périodes les plus heureuses et les plus épanouissantes de mon existence. Le livre a reçu d'excellentes critiques et, à ma grande surprise, a atteint des records de ventes dans le monde entier. Au fil de la tournée, j'ai pu me réserver du temps pour rencontrer de petits groupes de lectrices et de lecteurs dans des centres socioculturels, des bibliothèques ou des églises. Découvrir tous les points de convergence entre leurs histoires et la mienne fut l'un des aspects les plus enrichissants de cette aventure. Le soir, c'étaient par dizaines de milliers que les spectateurs se pressaient dans les salles. L'énergie était chaque fois électrique : la musique à fond, les gens qui dansaient dans les gradins, faisaient des selfies et se prenaient dans les bras en attendant que j'entre sur scène. Chaque fois, au cours d'une conversation d'une heure et demie avec un modérateur, je me livrais sans fard. Je n'occultais rien, car je me sentais à l'aise avec l'histoire que j'avais à offrir, acceptée telle que j'étais, telle que les expériences que j'avais vécues m'avaient construite, et j'espérais ainsi aider d'autres gens à se sentir eux-mêmes mieux acceptés.

C'était sympa. C'était joyeux. Mais aussi plus que ça.

Quand je parcourais le public des yeux, je voyais quelque chose qui me confirmait ce que je savais être vrai de mon pays et du monde



La tournée promotionnelle de *Devenir* a été l'une des expériences les plus marquantes de ma vie.

en général. Je voyais une foule bigarrée, pleine de différences, et qui n'en était que plus belle. Ces salles étaient des endroits où la diversité était reconnue et célébrée comme une force. Je voyais des personnes de tous les âges, de toutes les couleurs de peau, de tous les sexes, de toutes les origines ethniques, de toutes les identités, de tous les looks vestimentaires possibles ; des gens qui riaient, applaudissaient, pleuraient, partageaient. Je pense sincèrement que beaucoup d'entre eux étaient là pour des raisons qui allaient bien au-delà de ma personne ou de mon livre. J'avais l'intuition qu'ils étaient venus, au moins en partie, pour se sentir moins seuls face au monde, pour retrouver un sentiment d'appartenance perdu. Leur présence – l'énergie, la chaleur et la diversité qui se dégageaient de ces salles – contribuait à raconter une certaine histoire. Ces gens étaient là, il me semble, parce que c'était bon – c'était même fabuleux – de mêler nos différences dans le collectif.

*

Je doute que quiconque, à l'époque, ait pu anticiper le bouleversement qui était sur le point de se produire. Qui aurait pu prévoir que le type même d'expérience collective dont nous nous réjouissions lors de ces événements serait bientôt en voie de disparition ? Qui se doutait qu'une pandémie mondiale nous

obligerait du jour au lendemain à renoncer à des choses aussi simples qu'une embrassade, un sourire non masqué ou une interaction spontanée avec des inconnus, et, pire encore, qu'elle inaugurerait dans toutes les régions du monde une longue période de souffrance, de deuil et d'incertitude ? Et, si on l'avait su, aurait-on fait les choses différemment ? Je n'en ai aucune idée.

Ce que je sais, en revanche, c'est que nous sommes ressortis de cette épreuve chancelants et déstabilisés. Elle a rendu davantage de gens parmi nous prudents, vigilants, isolés. Beaucoup ont découvert pour la première fois ce que des millions et des millions d'autres éprouvaient au quotidien depuis toujours, à savoir une impression de déséquilibre, de perte de contrôle et de profonde inquiétude quant à l'avenir. Au cours des deux dernières années, nous avons connu des périodes d'isolement sans précédent, des deuils incommensurables et un sentiment général d'incertitude extrêmement difficile à vivre.

Si la pandémie est venue bousculer sans ménagement nos habitudes, elle a aussi laissé intacts d'autres maux plus anciens, plus profondément enracinés. Nous avons vu des hommes noirs non armés continuer à se faire tuer par la police – alors qu'ils sortaient d'une supérette, qu'ils allaient chez le coiffeur, ou au cours d'un contrôle routier de routine. Nous avons vu d'abjects crimes haineux commis

contre des Américains d'origine asiatique et des membres de la communauté LGBTQ+. Nous avons vu l'intolérance et le sectarisme se banaliser, et des autocrates assoiffés de pouvoir renforcer leur emprise sur le monde. Aux États-Unis, nous avons vu un président en exercice regarder, les bras croisés, la police asperger de gaz lacrymogène des milliers de gens venus manifester pacifiquement devant la Maison-Blanche, simplement pour réclamer moins de haine et davantage de justice. Et, après que les Américains se furent mobilisés en masse pour exprimer nettement, par un vote régulier, leur refus d'accorder un second mandat à ce président, nous avons vu une foule d'émeutiers en colère prendre d'assaut le bâtiment le plus sacré de notre démocratie, étrangement persuadés de pouvoir « rendre sa grandeur » à notre pays en enfonçant des portes et en urinant sur la moquette du bureau de Nancy Pelosi.

Ai-je éprouvé de la colère ? Oui.

Et même du découragement ? Parfois aussi, oui.

Suis-je ébranlée chaque fois que je vois la rage et le fanatisme se camoufler derrière un slogan populiste sur la « grandeur » de l'Amérique ? Oui, et pas qu'un peu.

Mais suis-je seule dans mon cas ? Non, heureusement. Presque tous les jours, j'entends parler de gens, un peu partout, qui essaient de slalomer entre ces obstacles, qui jaugent

leurs forces, qui s'appuient sur leurs proches et font de leur mieux pour vivre avec audace dans le monde tel qu'il est. Je discute souvent avec des personnes qui se débattent avec la sensation d'être différentes, qui se sentent sous-estimées ou invisibles, épuisées par leurs efforts pour se surpasser, découragées par l'impression que leur lumière faiblit. J'ai rencontré des jeunes du monde entier qui s'efforcent de trouver leur voix et de créer un espace où ils puissent être pleinement eux-mêmes, aussi bien au travail que dans leurs relations personnelles. Ils se posent mille questions : comment construire des liens qui aient du sens ? Quand et comment prendre la parole pour dénoncer un problème ? Que signifie « s'élever » quand on se sent au plus bas ?

Beaucoup des gens qui se confient à moi essaient de définir leur rôle au sein d'institutions, de traditions et de structures qui n'ont pas été conçues pour eux, tout en restant attentifs aux terrains minés et aux frontières, souvent floues et difficiles à repérer. Or le prix à payer quand on ne parvient pas à éviter ce genre d'obstacles peut être dévastateur. C'est un exercice hautement périlleux et déroutant.

On me demande souvent des réponses et des solutions. Depuis la parution de mon précédent livre, j'ai entendu de nombreuses histoires et répondu au pied levé à de nombreuses interrogations, au gré de mes conversations

avec des gens de tous horizons sur la manière de gérer l'injustice et l'incertitude. On m'a demandé si par hasard je n'aurais pas dans mon chapeau une formule pour résoudre ce genre de problèmes, quelque chose pour aider à y voir plus clair, pour que l'effort à fournir soit moins dur. Croyez-moi, je sais à quel point ce serait utile. J'adorerais pouvoir énumérer une série de mesures claires et précises pour vous aider à dépasser vos incertitudes et à atteindre plus vite les objectifs que vous vous êtes fixés. J'aimerais que ce soit aussi simple. Si j'avais une formule, je la dévoilerais illico. Mais n'oubliez pas que, moi aussi, il m'arrive de ne pas réussir à trouver le sommeil parce que je me demande si je suis à la hauteur. Comme tout le monde, j'ai mes propres obstacles à surmonter. Et puis, ces sommets que nous sommes tant à espérer conquérir... j'en ai gravi un certain nombre à ce stade de ma vie, et je peux vous dire que le doute, l'incertitude et l'injustice n'en sont pas absents. Au contraire, même, ils prospèrent à ces altitudes.

Le fait est qu'il n'existe pas de formule. Il n'y a pas de magicien caché derrière le rideau. Je ne crois pas qu'il y ait de solutions toutes faites ni de réponses concises aux grands défis de la vie. Par essence, l'expérience humaine s'y soustrait. Nos cœurs sont trop complexes, nos histoires trop confuses.

Ce que je peux proposer, en revanche, c'est de vous ouvrir ma propre boîte à outils. Ce livre vous montrera ce que j'y entrepose, et dans quel but ; ce que j'utilise tant professionnellement que personnellement pour m'aider à préserver mon équilibre et mon assurance, ce qui me permet de continuer à avancer même dans les moments de grande angoisse et de stress. Certains de mes outils sont des habitudes et des pratiques ; d'autres sont véritablement des objets physiques ; et le reste consiste en une panoplie d'attitudes et de convictions issues de mon parcours et de mes expériences personnels, de mon propre « devenir » toujours en cours. Ce livre ne prétend pas être un mode d'emploi. Vous y trouverez plutôt une série de réflexions honnêtes sur ce que la vie m'a enseigné jusqu'ici, sur les béquilles qui m'aident à tenir. Je vous présenterai certaines des personnes qui me maintiennent debout et partagerai avec vous les leçons que j'ai apprises auprès de femmes exceptionnelles pour faire face à l'injustice et à l'incertitude. Je vous parlerai des choses qui continuent de temps en temps à me mettre par terre, et de celles sur lesquelles je m'appuie pour me relever. Je vous confierai aussi certaines attitudes dont je me suis débarrassée avec le temps, ayant fini par comprendre qu'il fallait faire le tri entre outils et

défenses, les premiers étant bien plus utiles que les secondes.

Naturellement, tous les outils ne sont pas bénéfiques dans toutes les situations, ni de façon uniforme pour tout le monde. Ce qui est solide et efficace pour vous ne le sera peut-être pas entre les mains de votre patron, de votre mère ou de votre partenaire. Une spatule de cuisine ne vous aidera pas à changer un pneu ; un cric ne vous aidera pas à faire cuire un œuf (mais n'hésitez pas à me prouver le contraire !). Les outils évoluent au fil du temps, selon les phases de la vie. Ce qui fonctionne à un moment peut ne pas fonctionner à un autre. Mais je crois vraiment qu'il vaut la peine d'apprendre à repérer les habitudes qui nous permettent de rester centrés et les pieds sur terre, par opposition à celles qui provoquent de l'angoisse ou bien nourrissent notre insécurité. Mon espoir est que vous trouviez de quoi piocher dans tout ça – en gardant ce qui vous est utile et en écartant le reste –, de façon à identifier, assembler et affiner votre propre boîte à outils.

Enfin, j'aimerais examiner certaines idées sur le pouvoir et la réussite, en les reformulant pour vous faire prendre conscience de tout ce qui est à votre portée et vous encourager à développer vos propres points forts. Je suis convaincue que nous avons chacun en nous une forme de lumière intérieure, quelque chose qui nous est entièrement personnel, une

flamme qui mérite d'être protégée. Quand on est capable de voir et de reconnaître sa propre lumière, on trouve le courage de l'utiliser. Quand on apprend à stimuler ce qu'il y a d'unique chez les gens autour de nous, on devient plus à même de construire des communautés bienveillantes et de faire bouger les choses dans le bon sens. Dans la première partie de ce livre, j'évoquerai le processus qui permet de puiser de la force et de la lumière en soi. La deuxième partie abordera nos relations aux autres et la notion de bien-être affectif, tandis que la troisième a pour but d'ouvrir une discussion sur les manières de mieux nous approprier, protéger et renforcer notre lumière, notamment dans les périodes difficiles.

Au fil de ces pages, il sera question de trouver son pouvoir personnel, un pouvoir collectif et le pouvoir de surmonter les sentiments de doute et d'impuissance. Je ne dis pas que tout ça est facile et qu'il n'y a pas des dizaines d'obstacles en travers du chemin. Rappelez-vous que tout ce que je sais, tous les différents outils auxquels j'ai recours sont le fruit d'années d'expérimentations, de tentatives répétées et de réévaluations. J'ai passé des décennies à apprendre de mes erreurs, à faire des ajustements et à modifier mon cap en cours de route. Ce n'est que lentement que j'en suis arrivée là où j'en suis aujourd'hui.

Si vous êtes un lecteur jeune, souvenez-vous d'être patient avec vous-même. Vous êtes au début d'un long et intéressant voyage, qui ne sera pas toujours confortable. Il vous faudra des années pour collecter les données sur qui vous êtes et la façon dont vous fonctionnez, et c'est seulement pas à pas que vous trouverez votre chemin vers une plus grande assurance et affirmation de vous-même. Progressivement, vous commencerez à découvrir et à utiliser votre lumière.

J'ai appris que l'estime de soi et la vulnérabilité n'étaient pas incompatibles, bien au contraire, et que les êtres humains avaient tous au moins une chose en commun : nous aspirons à mieux, en toute circonstance et à tout prix. On devient plus audacieux dans la lumière. Connaître sa lumière, c'est se connaître soi-même ; c'est porter un regard lucide sur sa propre histoire. La connaissance de soi engendre la confiance en soi, qui nous permet d'être plus sereins et de prendre du recul. C'est ainsi que nous pouvons nouer des relations authentiques avec les autres. Et c'est, pour moi, la base de tout. La lumière se transmet. Une famille forte donne de la force à d'autres familles. Une communauté engagée éveille chez les autres le désir de s'impliquer. Tel est le pouvoir de la lumière qui est en nous.

*

À l'origine, j'avais conçu ce livre pour proposer un accompagnement aux lecteurs qui traversaient de grands bouleversements ; un ouvrage que j'espérais utile et réconfortant pour quiconque entamait une nouvelle phase de sa vie, qu'il s'agisse de la fin des études, d'un divorce, d'un changement de carrière ou d'un diagnostic médical, de la naissance d'un enfant ou de la mort d'un proche. Mon idée était de poser sur ces événements marquants un regard extérieur, d'examiner les défis de la peur et de l'incertitude avec la distance d'une survivante, comme quelqu'un qui, à l'approche de la soixantaine, a réussi à se sortir saine et sauve de toutes les tempêtes.

C'était bien naïf de ma part, évidemment.

Car ces dernières années nous ont tous plongés dans une violente tempête qui nous a à peine laissé le temps de respirer. Ça ne ressemble à rien de ce que la plupart d'entre nous avons jamais vécu, puisque, parmi les gens de mon âge ou plus jeunes, rares sont ceux qui avaient déjà connu une pandémie mondiale, des bombardements sur l'Europe ou un temps où les femmes étaient privées du droit fondamental de prendre des décisions informées concernant leur propre corps. Nous avons été relativement protégés. Dorénavant, nous le sommes moins. L'incertitude continue à s'insinuer dans presque tous les domaines de nos vies, revêtant des aspects aussi massifs que la menace d'une guerre nucléaire, et aussi

intimes que le son de votre enfant qui se met à tousser. Nos institutions ont été ébranlées, nos systèmes ont failli ; les gens qui travaillent dans la santé et l'éducation ont subi une pression inimaginable. On recense chez les jeunes adultes des taux inédits de solitude, d'anxiété et de dépression¹.

Nous avons du mal à savoir qui et que croire, où placer notre confiance. Et la douleur ne s'estompera sans doute pas de sitôt. Les chercheurs estiment que plus de 7,9 millions d'enfants dans le monde ont perdu un adulte qui veillait à leur éducation, une mère, un père ou un grand-parent, morts du Covid-19². Aux États-Unis, le virus a privé plus de deux cent cinquante mille enfants – la plupart issus de minorités – d'un des adultes qui s'occupaient d'eux. Il est quasiment impossible d'anticiper l'impact que cela pourra avoir – tous ces piliers, ces soutiens, désormais disparus.

Il risque de s'écouler un certain temps avant qu'on retombe sur nos pieds. Ces pertes auront des répercussions pendant encore des années. Il y aura de nouvelles secousses à répétition. Le monde restera à la fois beau et abîmé. Les incertitudes ne s'en iront pas comme ça.

Mais, quand l'équilibre est inatteignable, nous sommes tenus de nous adapter. Dans mon précédent livre, je racontais comment mon propre parcours m'avait appris qu'il y a peu de points fixes dans la vie ; que les

jalons traditionnels que nous voyons comme des objectifs ultimes ne sont en vérité guère plus que ça, des jalons sur un chemin bien plus long. Nous-mêmes sommes sans cesse en mouvement, en progrès. Nous évoluons perpétuellement. Nous continuons à apprendre même quand nous sommes las d'apprendre, à changer même quand le changement nous épuise. Il y a peu de résultats garantis. Jour après jour, nous sommes contraints de devenir une nouvelle version de nous-mêmes.

Alors que nous sommes toujours confrontés aux menaces de la pandémie, à des problèmes d'injustice et d'instabilité, à l'inquiétude face à un avenir incertain, je me demande s'il n'est pas temps d'arrêter d'essayer de savoir « quand ça va finir », et plutôt de commencer à se poser des questions plus pragmatiques sur la façon de rester debout au milieu des défis et des changements : comment s'adapter ? Comment se sentir plus à l'aise, moins paralysé, face à l'incertitude ? Quels outils avons-nous pour nous aider ? Où trouver des soutiens ? Comment créer de la sécurité et de la stabilité pour les autres ? Et si nous unissons nos forces, que pourrions-nous réussir à surmonter ensemble ?

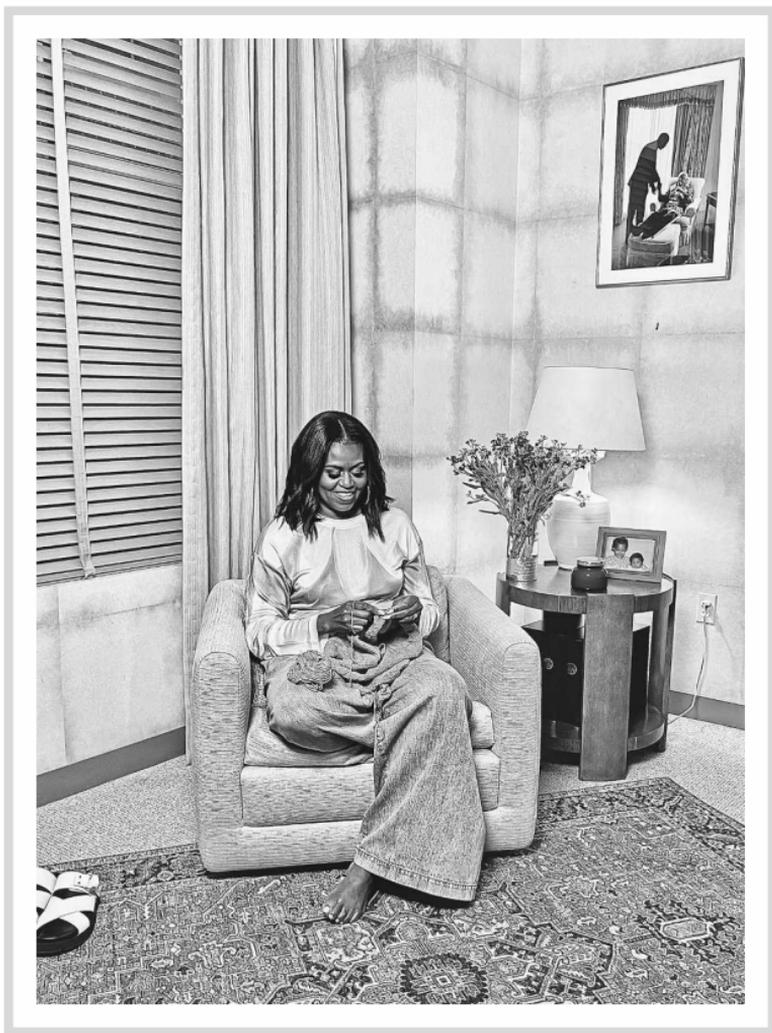
Comme je l'ai déjà dit, je n'ai pas toutes les réponses, mais j'aimerais au moins engager la conversation. Cela vaut la peine de se poser collectivement ces questions. J'aimerais ouvrir

la possibilité d'un dialogue plus large, plus général. J'ai la conviction que c'est comme ça que nous parviendrons à mieux tenir sur nos deux jambes.

PREMIÈRE PARTIE

*Rien ne peut faire pâlir la lumière
qui vient de l'intérieur¹.*

Maya ANGELOU



Le tricot a été mon antidote à l'anxiété.

Chapitre 1

La vertu des petites choses

Parfois, c'est à l'usage qu'on reconnaît un outil. Et parfois, l'outil en apparence le plus anodin peut nous aider à franchir un cap difficile. Je l'ai découvert il y a deux ans, lorsque j'ai commandé des aiguilles à tricoter sur un coup de tête.

C'était pendant les premières semaines de la pandémie, une période particulièrement stressante. J'étais à la maison, à Washington, et je faisais des achats en ligne à tout-va, stockant aussi bien des jeux de société et des fournitures de dessin que de la nourriture et du papier toilette, ne sachant à quoi il fallait se préparer. Je n'en menais pas large, consciente que l'achat compulsif était une réaction on ne peut plus américaine face à l'incertitude. Mais je tâchais toutefois de me faire à l'idée que nous étions passés de la « vie normale » à une situation d'urgence mondiale en l'espace de ce qui semblait un instant. Je tâchais toutefois de me faire à l'idée que des centaines de millions

de personnes étaient soudain en danger. Et que l'attitude la plus utile et la plus sûre était de rester sagement à la maison.

Jour après jour, j'étais rivée aux informations, frappée par l'injustice criante de notre monde. Elle était manifeste dans les gros titres, les pertes d'emploi, le nombre de décès, les quartiers où les sirènes hurlaient sans répit. Je lisais des articles au sujet de soignants qui hésitaient à rentrer chez eux après le travail, de peur de contaminer leur famille. Je regardais des reportages montrant des camions de la morgue garés dans les rues de la ville, des salles de concert converties en hôpitaux de campagne.

Nous ne savions pas grand-chose et nous vivions dans la peur. La situation semblait grave. Les conséquences potentiellement dévastatrices.

La situation était grave. Les conséquences *étaient* dévastatrices.

Il était difficile de ne pas se sentir submergé.

J'ai passé les premiers jours au téléphone pour prendre des nouvelles de mes proches, et m'assurer que ma mère de plus de 80 ans, qui vivait seule à Chicago, pouvait se procurer des vivres sans se mettre en danger. Nos filles sont rentrées de la fac, toutes les deux perturbées par les événements et un peu réticentes à l'idée de devoir quitter leurs amis. Je les ai serrées dans mes bras et je leur ai promis que c'était temporaire, que bientôt elles pourraient

PAGE 204 : Avec l'aimable autorisation des Archives de la famille Obama-Robinson.

PAGE 248 : Avec l'aimable autorisation des Archives de la famille Obama-Robinson.

PAGE 284 : © DOD photo/Alamy.

PAGE 322 : © Gary Caskey/UPI/Alamy.

PAGE 354, EN HAUT : Photo de Sonya N. Herbert, avec l'aimable autorisation de la bibliothèque présidentielle Barack Obama.

PAGE 354, AU MILIEU : Photo de Lawrence Jackson, avec l'aimable autorisation de la bibliothèque présidentielle Barack Obama.

PAGE 354, EN BAS : Photo de Samantha Appleton, avec l'aimable autorisation de la bibliothèque présidentielle Barack Obama.

PAGE 392 : Avec l'aimable autorisation des Archives de la famille Obama-Robinson.

Table

INTRODUCTION	11
PREMIÈRE PARTIE	
CHAPITRE 1 La vertu des petites choses	39
CHAPITRE 2 Décoder la peur	75
CHAPITRE 3 Commencer sur une note bienveillante	109
CHAPITRE 4 Suis-je visible ?	123
DEUXIÈME PARTIE	
CHAPITRE 5 Ma « Table de cuisine »	165
CHAPITRE 6 Être bien accompagné	205
CHAPITRE 7 Je vous présente ma mère	249
TROISIÈME PARTIE	
CHAPITRE 8 Nous, tout entiers	285
CHAPITRE 9 L'armure que nous portons	323
CHAPITRE 10 S'élever	355
REMERCIEMENTS	397
NOTES	401
CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES	409