

# Rencontre avec Muriel Voutaz

« Rien n'est permanent, ce qui était hier n'existe plus aujourd'hui et ce qui est maintenant ne sera peut-être plus là demain. Seul le moment présent est important alors profitons de chaque instant pleinement pour ne rien regretter. »



**Muriel Voutaz est discrète. Ses grands yeux et son large sourire ont ouvert entre elle et moi un espace d'accueil mutuel. A ma demande de savoir si elle accepterait de partager une petite tranche de vie, elle a répondu : « Oui, avec plaisir. Si ce que j'ai vécu peut être utile à d'autres, c'est une bonne chose. »**

PROPOS RECUEILLIS PAR PASCAL TORNAVY  
PHOTOS: DR

Assistante administrative auprès de Migros Valais, je travaille également à la Passerelle de l'AMIE (Association Martigneraise d'Invitation à l'Entraide) où je suis actuellement l'une des coordinatrices des bénévoles pour les personnes en fin de vie auprès de l'unité des soins palliatifs à l'hôpital de Martigny. En parallèle, je suis une formation sur le deuil et l'accompagnement de personnes endeuillées. Je travaille comme bénévole auprès de l'association Parpas (prévention du suicide) à Sion.

Alors âgée de 32 ans, remplie d'ambitions face à la vie, cette dernière m'a soudainement prise de court. De plein fouet, je me suis retrouvée, d'un jour à l'autre, confrontée à un deuil très brutal que je n'étais pas armée pour affronter...

Durant plusieurs années, me lever le matin m'a demandé un effort quotidien. J'avais l'impression de fonctionner comme un robot et j'ai vécu dans le retrait de mon entourage durant de longues années tellement j'étais centrée sur ma propre souffrance. Le sentiment de traverser un tunnel sans fin... Chaque matin au réveil, ces incessants « pourquoi » recommençaient à tourner en rond dans ma tête. C'était comme si cette souffrance si profonde n'allait jamais s'arrêter. La tristesse me poursuivait nuit et jour.

Puis, j'ai eu le bonheur de devenir maman de deux petites filles quelques années après. Avec mon mari, elles m'ont donné la force de me relever. Je me suis beaucoup accrochée à eux, à ce que j'avais de plus précieux. Cependant, j'étais constamment envahie par la peur de tout perdre. J'anticipais beaucoup les événements pour avoir la maîtrise sur la vie.

Les jours et les années ont passé et mes filles ont pris le chemin de l'école, de la vie. Peut-être n'étais-je pas prête à subir un nouveau changement. Par leur absence pourtant très courte, j'avais l'impression qu'on m'avait « volé » mes enfants. J'avais



le sentiment que le château de cartes que j'avais réussi à bâtir en parallèle de ma souffrance s'était effondré. Je devais reprendre un nouveau départ en me centrant cette fois sur moi.

Durant deux ans, j'ai vécu cela comme une violence face à moi-même. Puis, des problèmes de santé m'ont alors contrainte à devoir me calmer et à rester tranquille, à me reposer, à m'écouter, à ne pas avoir honte de rester sans rien faire tout un après-midi et avec le temps j'y suis parvenue. Aujourd'hui, j'apprécie ces moments où je suis seule avec moi-même, tout en sachant que le soir nous sommes à nouveau tous réunis.

Ma façon de voir la vie et de la vivre a changé et j'ai appris à connaître mon « enfant intérieur ».

Aujourd'hui, je me conditionne chaque matin pour vivre au mieux ma journée en ne me laissant pas rattraper et envahir par le stress de la vie courante. J'ai besoin de beaucoup de calme et de réflexion pour accomplir mes tâches et être ainsi en accord avec moi-même et je dis MERCI à la vie de me l'avoir appris.