

Joël Hiroz

Ce livre s'adresse
à vous Messieurs!

Mais pas que...

Autobiographie
et
travail de développement personnel



ASSA
Editions

PRÉFACE

Quand je regarde avec recul comment les liens se tissent, je vois bien que le hasard n'existe pas. Il y a plus de deux ans, je commençais un cours de dessin pour m'initier aux portraits chez Marie Hiroz ! L'épouse et complice de Joël.

Il aura fallu un trait de crayon au fusain pour créer des liens. Une fois de plus, l'art allait me faire découvrir un couple plein de richesse et de talents. Grâce à Marie, très bonne enseignante mais aussi belle artiste, avec laquelle, je me liais spontanément, je voyais donc son mari Joël, passer de temps en temps en coup de vent à l'atelier, comme un courant d'air !

Nous n'étions pas assez intimes pour savoir ce qu'il traversait alors. Mais en deux ans, j'ai vu cet homme se transformer à vue d'œil et s'ancrer sur notre terre, ses deux pieds dans le sol, et ses deux yeux bleus immenses qui regardaient désormais ceux des étudiants de l'Atelier avec assurance et bienveillance. Par la suite, je suivis son cours d'initiation à la géobiologie. Et là, je vis un homme à sa place, fluide, avec les mots justes pour transmettre, les bons gestes pour enseigner, baguette en mains comme celle d'un chef d'orchestre, qui nous aidait à trouver l'harmonie de la terre.

Je compris que ce ne fut pas une baguette magique qui avait transformé cet homme mais le courage de vouloir comprendre et oser faire le chemin pour être enfin lui-même. L'homme en noir et blanc était enfin dans la couleur.

Et puis, comme les chemins que l'univers nous propose, tombent à pic, je me ralliais à ce couple en toute confiance

pour partir faire un stage de médiumnité en Angleterre. Et là, je rencontrais un homme très attentif et généreux envers sa femme, envers les autres, avec un sens de l'organisation formidable, avec toujours une pointe d'humour et d'autodérision. Bien que nous ne soyons pas là pour parler de nous, ce stage nous a énormément rapprochés.

J'étais heureuse de découvrir son livre pour en savoir plus et comprendre tout le chemin parcouru en si peu de temps!

Avec une plume fluide, une lucidité, une simplicité et une honnêteté, Joël témoigne de son expérience et nous livre les clefs de son changement. Son témoignage en est d'autant plus fort qu'il est sans jugement. Quel bonheur de lire, page après page, la transformation d'un homme épaulé par son âme-sœur et ses enfants, qui ose « changer de vie à 54 ans », qui retrouve la confiance, qui se reconstruit pas à pas et surtout qui réalise enfin ses rêves.

Tout au long du récit, Joël nous offre des petites méditations, réflexions ou exercices pour pratiquer aussi la poésie du *Bien-être* avec toujours cette envie de partager, de proposer et de transmettre.

« *Ce livre s'adresse à vous Messieurs, mais pas que...* », oui sa maman, qui a inspiré ce titre, a raison « *pas que...* ». Ce témoignage s'adresse aussi à ceux et celles qui comme Joël, ont envie d'être vraiment eux-mêmes et d'oser le grand saut dans la confiance en la vie. Alors page après page nous partageons sa renaissance et nous refermons son livre avec sa joie partagée de croquer la vie.

Pascale Rocard

(Actrice, metteur en scène et auteur)

PRÉAMBULE

Ce livre s'adresse

à vous Messieurs !

Mais pas que...

Pourquoi ce titre ?

Je l'ai tout simplement « reçu » comme un message, une évidence ! Mais rassurez-vous, Mesdames, je ne suis pas misogyne, seulement persuadé que vous allez également vous retrouver dans cette histoire.

On dit, en général, que les femmes sont beaucoup plus ouvertes que les hommes aux changements quels qu'ils soient : quotidiens, personnels ou même spirituels. Mais, actuellement, de plus en plus d'hommes ont un réel désir d'ouverture et de transformation. De ce fait, Mesdames, si votre homme vous donne l'impression de devenir un extra-terrestre, pas de panique, il est peut-être en pleine mutation. N'ayez pas peur et aidez-le à se réaliser ! Mon épouse est passée par là et a survécu...

Dans cette autobiographie je vais passer, tour à tour, de certains éléments de ma vie à ma perception des événements que j'ai vécus et à quelques réflexions qui y sont liées pour expliquer le travail que j'ai fait sur moi et comprendre mon évolution spirituelle et personnelle.

Entre certains chapitres sont glissés quelques exercices aisés d'autosuggestion et de pensée positive que je vous propose de faire le plus souvent possible. Les méditations, que je pratique régulièrement, m'aident à me recentrer sur moi-même et me permettent de mieux

écouter mon corps. Celui-ci agit comme une éponge en captant toutes les énergies positives et négatives qui m'entourent. Le fait d'être en connexion avec lui m'aide à mieux le comprendre, à me comprendre et à comprendre le monde qui m'entoure.

Un des grands défis actuels pour bon nombre de personnes est de trouver et de réussir à se positionner dans cette société qui force à la consommation, au rendement et qui ne laisse plus de place à l'individu, à la différence. Tout va trop vite et tout doit aller trop vite: il faut être le meilleur dans tous les domaines; pas de place pour les viennent-ensuite. Travailler, et dans un couple souvent à deux, afin d'assurer un salaire pour s'offrir finalement quoi? Des pansements au bonheur! Bonheur, valeurs et bien-être ne seront bientôt plus que des souvenirs si l'individu ne prend pas sa destinée en main et si la conscience collective n'évolue pas.

Les questions que je me suis posées des centaines de fois sans jamais obtenir de réponses satisfaisantes étaient les suivantes: qui suis-je vraiment et pourquoi ai-je atterri sur cette planète? Il m'a fallu un burnout, quelques belles rencontres et une formation en géobiologie pour enfin rencontrer ma vraie personnalité et me permettre d'oser le saut quantique que j'ai accompli en cette fin d'année 2015.

Ce changement de vie, je puis vous l'assurer, m'a provoqué quantité de peurs mais m'a également donné un tel sentiment de liberté!

Vouloir changer l'humanité n'est nullement mon ambition. Seule l'élévation spirituelle de la conscience collective pourra le faire. Cependant, chacun, selon ses aspirations, a

la possibilité de façonner son propre monde et de contribuer à le rendre meilleur. Je souhaite vraiment que mes expériences et mes « recettes » donneront à tous ceux qui sont en souffrance, l'envie « D'OSER LA VIE ... »

LA VIE... La plus belle des aventures dont nous puissions rêver! Mais attention, si nous passons à côté d'elle par peur, par manque de confiance, nous ne pourrions pas faire marche arrière. Nous devons assumer nos choix, et ne pas nous déresponsabiliser. Cependant, pour arriver à être en harmonie avec soi, il faut être libéré de toute attache, bien dans son corps et son esprit.

Lorsque je me sens libre, je peux me donner les moyens de faire de ma venue sur cette terre quelque chose de magique et distribuer du bonheur autour de moi...

Dans ce bonheur que j'ai envie de partager avec vous, lecteurs, il y a : V I E, trois lettres, un mot, magnifique, fil conducteur, que vous allez retrouver 174 fois tout au long de ce récit, cette aventure, cette histoire, mon histoire...

Joël Hiroz

L'ENFANCE ET L'ADOLESCENCE

Je poussai mon premier cri à 09h15, le mardi 13 novembre 1962, à l'hôpital de Martigny, fou d'impatience de vivre l'expérience de la Vie. Mon père, Fernand, est né au Levron, petit village de montagne en Valais. Ma mère, Odette-Jeanne Mayor, fille de Marguerite Mayor et d'un père décédé lorsqu'elle avait trois mois, a grandi à Genève avec sa mère, une femme méchante, possessive, jalouse, très dure et psychiquement malade. Fille unique, maman, depuis son jeune âge, avait toujours eu de gros problèmes relationnels avec sa mère. Le médecin qui soignait maman à Genève, lorsqu'elle était jeune adulte, lui avait conseillé de couper les ponts avec Marguerite, pour se protéger. Elle obéit et partit donc travailler en Valais, au sanatorium de Montana. C'est là qu'elle fit la rencontre de Fernand qui s'y faisait soigner. Ma mère tomba enceinte par accident et ce fut pour moi le début d'une enfance quelque peu mouvementée.

Cette grand-mère que je n'ai finalement que peu connue m'a détesté depuis ma naissance. Maman m'a raconté plusieurs faits assez horribles sur ses agissements à mon égard. Vers l'âge de trois ou quatre ans elle m'a, lors de nos

séjours chez elle, à plusieurs reprises, « oublié » dans les grands magasins, rentrant seule à la maison.

Lorsque ma grand-mère venait nous rendre visite à Martigny, elle cassait des objets ou les jetait à la poubelle puis m'accusait, disant qu'elle m'avait vu le faire. Elle voulait que maman se débarrasse de moi et elle a même voulu me jeter au Rhône quand j'étais bébé. C'était devenu tellement insupportable que ma maman a été contrainte de rompre définitivement toute relation avec elle.

Du côté paternel, mes grands-parents décédèrent quand j'étais encore enfant. Mes seuls liens avec la famille Hiroz étaient ma tante Cécile au Levron, mon oncle André et son épouse Alma à Montreux.

Mais revenons à mes parents. A peine marié, mon père fixa les règles qui consistaient à le laisser libre de faire la tournée des établissements publics. « Sache que je t'interdis de venir me chercher dans un bistrot » dit-il à maman durant leur voyage de noces. Elle m'avoua par la suite que l'homme qu'elle avait rencontré à Montana n'était pas celui qu'elle avait épousé. Ma tante Alma me confirma, un jour, que Fernand était un homme totalement différent avant le stupide accident qui allait gâcher sa jeunesse et sa vie.

Papa et maman s'installèrent, après leur mariage, Rue de l'Hôpital à Martigny. Odette, son diplôme d'institutrice en poche, chercha du travail. Comme à cette époque un diplôme genevois n'était pas reconnu en Valais, les portes ne se sont pas ouvertes facilement et mon père buvait presque tout ce qu'il gagnait avec son petit atelier de cordonnerie...

Mes premières années d'existence furent pour maman des années de disette au vrai sens du terme. Quand, enfin, par manque d'enseignants, l'école protestante de Martigny lui proposa un poste, les fins de mois devinrent un peu moins difficiles.

Quand maman travaillait et que je n'étais pas à l'école, papa me gardait et je faisais la tournée des bistrots avec lui. A force, j'étais devenu la coqueluche des sommelières des cafés de la Place Centrale de Martigny.

Je me rappelle du petit jardin situé derrière l'atelier où mon papa travaillait. J'avais des seaux, un râteau et une pelle pour jouer à la terre... Maman m'avait dit un jour que tous mes seaux avaient le fond percé. Mon jeu favori étant de les retourner et de les utiliser comme des tambours. Musicien un jour, musicien toujours...

Quant à papa, c'est souvent accompagné de la police qu'il rentrait à la maison, alcoolisé, blessé par une chute, incapable de marcher. Il était parfois violent et nous avons dû à plusieurs reprises nous enfuir de la maison. C'était souvent ma tante Cécile au Levron qui nous accueillait. Nous trouvions également refuge chez le concierge de l'école où maman travaillait. Ces départs précipités et ces changements de résidence rendaient maman triste et elle avait souvent un sentiment d'impuissance et de culpabilité vis-à-vis de moi.

Afin de me protéger, elle essayait de me mettre au lit très tôt le soir, avant que papa ne rentre du travail mais, malgré cela, je ressentais ses émotions et son stress au fond de moi. Enfant, je faisais régulièrement des cauchemars assez puissants. Il y en a un dont je me souviens: je tombais

dans un trou noir... Il n'y avait jamais de fin jusqu'à ce que mon stress vis-à-vis de cette chute me réveille. Symboliquement, ce rêve voulait dire que j'avais peur de faire confiance et de lâcher prise face à l'inconnu. J'étais angoissé et cela ressortait dans mes rêves. Je me souviens que je ne dormais pas bien lorsque nous étions chez ma grand-mère. Je devais ressentir la jalousie qu'elle avait envers moi. Quand j'y pense, je me remémore les détails de son appartement comme si c'était hier et les images qui me viennent sont de couleur brun foncé, et il y régnait une ambiance très lourde et triste.

En 1964, nous avons déménagé pour nous installer dans un immeuble à la Rue de la Poste à Martigny. A mon avis, la relation conflictuelle qu'entretenaient papa et maman ne nous a pas permis de tisser de bons contacts avec les autres locataires du bâtiment. Peut-être que nos voisins nous évitaient par peur de devoir prendre parti! Durant les premières années de son mariage, ma maman, genevoise, n'avait pas encore eu le temps de tisser un réseau d'amis en Valais et manquait, alors, de soutien.

Heureusement, au fil des années et à force de persévérance, de gentillesse et de travail, elle a pu faire valoir ses grandes qualités et est devenue quelqu'un de respecté et d'apprécié tant au niveau professionnel que privé.

Jusqu'à la mort de mon père, j'eus de violents maux de ventre au point de me rouler par terre. Je subis tous les examens possibles sans qu'aucun médecin ne puisse établir un diagnostic précis. J'ai même été hospitalisé pour savoir en outre pourquoi j'étais si maigre. Je me rappelle que j'ai dû, pendant une semaine et à des fins d'analyses,

manger une plaque de 250 grammes de beurre par jour. Conclusion: je souffrais d'une non assimilation des graisses, ce qui expliquait ma maigreur. Mes maux de ventre, eux, restaient un mystère. Avec mon expérience actuelle du ressenti, je peux affirmer que ces douleurs étaient dues au stress familial dont j'étais la victime durant mon jeune âge.

Maman gérait tout à la maison. Elle payait en plus la location et les factures de l'atelier de cordonnerie, papa ne l'assumant pas. Je ne me rendais pas compte à quel point cela fut dur pour elle. Comme nous n'avions pas d'argent, je portais des habits de seconde main. Quand, de temps en temps, maman m'offrait un petit jouet, elle me demandait de dire à mon papa que je l'avais reçu d'un copain. Elle n'osait pas dire à son mari qu'elle m'avait offert un cadeau... Papa ne voulait ni le téléphone, ni la télévision; c'était superflu. Suite à la votation du 7 février 1971 qui allait donner le droit de vote au niveau fédéral aux femmes, mon père dit d'un ton très très fâché à ma mère: «je n'irai plus voter puisque vous avez obtenu le droit de vote!».

A l'école, certains enfants, connaissant ma situation, se moquaient de moi et je ne garde pas de bons souvenirs de mes classes primaires. L'enfant très perturbé que j'étais a dû redoubler la 3^{ème} et la 5^{ème} année primaire.

Je me rappelle d'une petite anecdote qui reflète assez bien mon ressenti vis-à-vis de mes années d'école primaire: un jour maman me demanda de passer dans un magasin, pour elle, après l'école. Elle me donna un billet de 50 ou 100 francs, je ne me rappelle plus exactement. Toujours

est-il que je ne voyais pas souvent un tel billet. J'eus le malheur de le montrer à un de mes copains à l'école et le maître m'attrapa. Il me demanda d'où venait ce billet et à qui je l'avais volé. Il n'a pas voulu croire à mon explication et j'ai dû rester à genoux dans le coin de la classe toute la matinée. Certains de mes camarades m'ont traité de voleur dans la cour de récréation. Lorsque je rentrais à la maison, je racontais à maman ma mésaventure. Elle décida de parler avec le maître, un de ses collègue de travail, afin de lui demander des éclaircissements et rétablir la vérité. Il ne s'est jamais excusé et n'a jamais cherché à rétablir la vérité auprès de mes camarades de classe.

Depuis mon tout jeune âge j'étais sujet à des bronchites chroniques. Le médecin conseilla à maman de m'envoyer à la montagne durant les vacances d'été. Comme nous n'avions pas beaucoup de moyens, elle avait trouvé un accord avec une personne âgée de Ravoire. Elle s'occupait de celle-ci durant tout l'été et nous pouvions habiter dans le petit studio des combles. J'ai appris par la suite que cette personne avait été très méchante avec maman et que cela n'avait pas été simple pour elle. Mais moi, j'y ai passé de merveilleuses vacances. Comme papa n'avait pas son permis, il devait prendre le bus pour monter après son travail et ne pouvait par conséquent pas traîner dans les bistros. Il ne rentrait donc pas trop alcoolisé. Si j'analyse maintenant les raisons de mes bronchites, je dirais que ne pouvant pas extérioriser par la parole mes sentiments de tristesse et d'impuissance face à mes problèmes familiaux, je les extériorisais par une toux chronique.

Enfant, j'avais une santé fragile et j'ai toujours été petit pour mon âge. Je me retrouvais systématiquement avant dernier ou dernier lorsque le maître nous demandait de nous mettre par ordre de grandeur. Pas toujours facile d'être petit dans le monde des grands.

Achat en ligne, [commande du livre](#)



Editions ASSA
Grand'Rue 180
1454 L'Auberson – Suisse
Téléphone : +41 (0) 24 454 47 07
Télécopie : +41 (0) 24 454 47 77
Courriel : info@editions-assa.ch
Web : www.editions-assa.ch
