



LE TEXTE-
MÉDECINE

LE SYNDROME
DE L'IMPOSTEUR
: UN CHEMIN
INITIATIQUE
VERS LA
LÉGITIMITÉ
RETROUVÉE.

) ... ◆ * * ✧ * ✱ * ✧ *
* ◆ ... ☾

MATTHIEU BIASOTTO

AVANT D'ENTRER

) ... * ... (

Ceci est un texte-
médecine.

Une voix qui te parle.
Et qui ne vient pas d'un
autre.

Elle vient de plus loin.

Ses mots ne soignent pas
par la logique,
mais par la
reconnaissance.

C'est un livre à ressentir.
Ses pages sont à lire
comme une traversée.

À vivre comme une
guérison.

À murmurer comme une
prière.

Ce texte-médecine...
Est un lieu à rejoindre.

Un lieu ancien.
Il ne se trouve pas sur une
carte.

Mais dans ton corps.
Dans ta mémoire.
Dans cet espace au fond
de toi
où quelque chose sait...
sans savoir comment.

C'est une présence.
Une Conscience.

Une voix qui ne
t'enseigne rien,
mais te rappelle.
Quelque chose que tu
savais.
Avant les efforts.
Avant les armures.
Avant qu'on te demande
d'être autre chose que toi.

Ce texte un passage.

Un tissage lent,
entre ton cœur et ta voix,
entre ta fatigue et ton
souffle,
entre ta blessure et ta
lumière.

Tu n'as rien à
comprendre.
Tu n'as rien à résoudre.
Tu n'as même pas à
changer.

Juste à reconnaître.
Ce que tu portes déjà.
Ce que tu as toujours
porté.
Et qui n'attendait que ce
moment
pour se redresser
doucement,
comme une fleur qui
repousse dans les ruines.

Lis ce texte comme on
marche pieds nus.
Lis-le comme on se parle

à soi-même quand
personne n'écoute.
Lis-le comme une prière
sans nom,
une guérison sans
promesse,
un amour sans condition.

Et si quelque chose en toi
pleure,
ou frissonne,
ou se tait plus longtemps
que d'habitude...

Alors c'est que le soin a
touché sa cible.
Et que tu es déjà en train
de revenir à toi.

LE MURMURE
DE LA PLACE
RETROUVÉE

QUAND LE DOUTE NE
CACHE PLUS TA
LUMIÈRE, MAIS LA
RÉVÈLE.

) ... * ... (

Tu avances dans la vie.
Tu fais ce qu'il faut.
Dans les règles de l'Art.
Tu souris quand il faut
sourire.
Tu dis merci quand on
t'admire.

Mais à l'intérieur...
quelque chose tremble.
Il y a cette pensée,
discrète, mais tenace :

*Et s'ils découvriraient que je
ne suis pas à ma place ?*

Tu reçois les
compliments comme on
reçoit une erreur.
Tu réussis, et aussitôt, tu
veux te cacher.
Ce que tu ressens...
ce n'est pas de la fierté.
C'est une inquiétude
sourde.
Comme si tout ce que tu
avais... allait s'effondrer à

la moindre mise en
lumière.

Alors tu ajustes.
Tu vérifies.
Tu perfectionnes.
Tu fais de ton mieux,
toujours.

Mais tu n'es jamais
vraiment apaisé.
Tu as appris à douter
avant qu'on doute de toi.
À t'effacer avant qu'on te
remarque trop.

Tu refuses parfois ce qui
pourrait te révéler.
Pas parce que tu ne veux
pas.

Mais parce que réussir...
t'expose.
Et être exposé, te fait
peur.

Les autres te trouvent
admirable.
Toi, tu vois un fragile
équilibre.
Un masque posé avec
soin.
Une façade tenue à bout
de bras.

Et ce malaise, tu le portes
seul.
Tu n'en parles pas.
Tu n'oses pas.
Parce que tout, à
l'extérieur, semble dire

que tu n'as pas le droit de
douter.

Si tu as senti que ces mots
parlaient de toi... alors
viens. Approche.

Tu n'es pas un
imposteur.

Tu es un être en chemin.
Un cœur blessé qui a cru,
un jour, qu'il devait
prouver pour exister.

Ce doute que tu portes a
un nom.

Il a une histoire.

Et surtout :

il peut s'éclairer.

Il peut s'apaiser.
Il peut se transformer.

Le syndrome de
l'imposteur,
c'est croire que tu as volé
ta place...
alors que tu l'as bâtie de
tes mains.

Avec ton courage.
Avec ton talent.
Et parfois, avec un amour
que tu ne t'es jamais
accordé.

LÀ OÙ LE
DOUTE A
COMMENCÉ

REVENIR À LA SOURCE
POUR NE PLUS SE CROIRE
ÉTRANGER À SOI.

) ... * ... (

Ce doute n'est pas né
d'hier.

Il ne s'est pas imposé
d'un coup.

Il s'est tissé doucement.
À travers des regards.

Des silences.

Des attentes.

Peut-être qu'on t'aimait
plus quand tu réussissais.

Peut-être qu'on t'aimait
moins quand tu te
trompais.

Alors tu as appris.

Tu as appris que ta valeur
dépendait de ce que tu
faisais.

Pas de ce que tu étais.

Tu as commencé à briller
pour être vu.

À faire tes preuves,
encore et encore,
Pour être reconnu.

À transformer ton cœur
en vitrine,
Pour ne pas être
abandonné.

C'était ta manière de
rester aimé.
C'était ta façon d'exister
sans être rejeté.

Mais à force de répondre
aux attentes, tu as oublié
la tienne.

Ta voix.
Ton rythme.
Ton vrai souffle.

Et peut-être aussi...
que personne ne t'a
appris à accueillir la

réussite.

On ne t'a pas dit que tu
avais le droit de réussir
sans te justifier.

On ne t'a pas montré
comment recevoir sans
peur.

Tu viens peut-être d'un
monde où on ne célèbre
pas les victoires, même les
plus petites.

Tu viens d'un pays où la
lumière est suspecte.

Ou d'une famille où l'on
confondait la modestie
avec l'effacement.

Ce n'est pas un défaut.

Ce n'est pas ta faute.

C'est un vieux
programme de survie.
Un mécanisme tendre,
ancien, profond.
Écrit pour ne pas rompre
le lien, même si ça voulait
dire t'oublier un peu.

Mais aujourd'hui...
ce programme t'étrangle
doucement.
Il te protège... en
t'empêchant de respirer.

Il est temps d'en écrire un
autre.
Un code plus simple.
Plus vrai.
Plus doux.

Celui qui dit :

*Je peux Être. Même si je
ne prouve rien.*

*Je peux rester. Même si je
me montre.*

*Je peux recevoir. Même si
je ne contrôle pas tout.*

LE GARDIEN DÉGUIsé

QUAND LE VERROU
N'ÉTAIT PAS UN
OBSTACLE, MAIS UNE
PROTECTION SACRÉE.

) ... * ... (

Ton doute n'est pas un
ennemi.

Il est une vieille
sentinelle.

Postée devant ton cœur.

Il ne t'a pas trahi.

Il t'a protégé.

Il est apparu le jour où
briller est devenu
dangereux.

Le jour où être vu
signifiait risquer d'être
jugé, critiqué,
abandonné.

Alors tu as tiré un rideau
entre toi et les autres.

Un rideau de modestie.

Un voile de doute.

Tu as appris à douter
avant qu'on ne doute de
toi.

Tu as appris à te
minimiser avant qu'on ne
te réduise.

Tu as appris à reculer...
pour ne pas tomber.

C'était sage.

C'était nécessaire.

C'était beau, même, à sa
manière.

Mais maintenant, cette
sentinelle empêche la
lumière d'entrer.

Et surtout... elle
t'empêche de sortir.

Elle ne sait pas que tu
n'as plus besoin d'elle.
Elle croit encore que tu es
en danger.

Tu peux lui parler.
Pas pour l'effacer.

Ni pour la convaincre.
Juste... pour qu'elle
t'entende.

*Merci de m'avoir protégé.
Tu as fait de ton mieux.
Peut-être que
maintenant, je peux
commencer à essayer
autrement.*

Et toi...
Tu n'as pas besoin
d'enlever toute l'armure.
Tu peux juste
commencer par
l'entrouvrir.
Un petit pan.
Un soupir de lumière.
Un mot plus vrai que les

autres.

Un geste plus tendre que
d'habitude.

Ce ne sera pas une
révolution.

Mais peut-être une
brèche.

Et si cette brèche
s'ouvre...

alors la lumière saura
entrer.

Et toi... doucement,
tu pourras commencer à
sortir.

Tu n'auras plus besoin de
te cacher.

Car ce que tu es... n'est

plus une menace pour
toi.

QUAND TOUT VACILLE

CES INSTANTS OÙ LE
DOUTE S'INFILTRE SANS
PRÉVENIR.

) ... * ... (

Tu ne doutes pas tout le
temps.

Il y a des jours calmes.
Des heures tranquilles.

Et puis, sans prévenir...
le doute revient.

Il ne crie pas.
Il murmure.

Il s'approche comme une
brume légère.

Comme une ombre
douce sur un matin clair.

Et il dit :

*Attention. On va voir qui
tu es vraiment.*

Ce n'est pas permanent.
Mais ça s'active quand tu
franchis un seuil.

Tu viens d'obtenir
quelque chose de beau ?

Tu prends la parole
devant d'autres ?

On te félicite ?

On te regarde avec
admiration ?

Quelqu'un t'aime... sans
condition ?

Alors, au lieu de la joie...
il y a ce frisson.
Ce décalage.
Ce vertige.

Tu te demandes si tu vas
tenir.

Si tu ne vas pas décevoir.
Si ce n'est pas une erreur.

Et tu fais un pas en
arrière.
Pas visible.
Mais réel.

Tu te retiens d'y croire.
Tu te sabotes un peu,
juste assez.

Pour ne pas aller trop
haut.

Pour rester dans une zone
où tu sais comment
survivre.

Même l'amour peut
réveiller le doute.

Parce qu'il te montre une
lumière...

et toi, tu as appris à te
méfier de la lumière.

*Et s'ils voyaient mes
failles ?*

*Et s'ils se rendaient
compte que je ne suis pas si
solide ?*

Mais écoute :
Ce n'est pas une preuve
que tu es illégitime.
C'est un ancien réflexe
de protection.
Un mécanisme doux,
mais rigide, qui croit
encore que tu dois te
cacher pour rester
aimé.

Ce réflexe n'est pas ton
ennemi.
Il a voulu te garder en
sécurité.
Et maintenant, il peut
apprendre à faire
autrement.

Il peut s'apaiser.
Il peut se transformer.
Il peut devenir silence.

Et toi...
Tu peux rester visible,
même quand tu trembles.

LES MARQUES SILENCIEUSES

CE QUE L'ÂME MURMURE
QUAND ELLE NE SE SENT
PAS À SA PLACE.

) ... * ... (

Ce que tu ressens...
ne se voit pas toujours.

À l'extérieur,
tu sembles solide.
Aimable.
Compétent.

Tu fais ce qu'on attend.
Parfois même un peu
plus.

Mais à l'intérieur...
quelque chose est tendu.
Quelque chose fatigue.
Depuis longtemps.

Tu portes un poids
invisible :
le besoin de prouver que
tu mérites d'être là.

Tu tentes d'avancer dans
la lumière...
Mais l'ombre, parfois,
t'accompagne.
Elle ne crie pas.
Elle murmure.

Elle ne te stoppe pas.
Mais elle fatigue chacun
de tes pas.

Voici deux visages d'un
même élan :
Celui que tu montres.
Et celui que tu contiens.

Lis-les comme on regarde
un reflet dans l'eau.
Pas pour te définir.
Mais pour t'approcher.
Un mot suffit parfois
à réveiller la mémoire
d'un oubli.

Ce que tu offres au monde

Tu repousses les
compliments.

Tu dis que c'est *la*
chance.

Tu évites les feux de
projecteurs.

Tu t'excuses de parler
trop longtemps.
De prendre trop de place.
D'avoir réussi.

Tu travailles plus que
nécessaire.
Pas pour briller.
Mais pour ne pas être pris
en faute.

Tu corriges ce qui était
déjà bon.
Surtout quand c'était
trop simple.

Trop évident.
Comme si la facilité
disqualifiait la légitimité.
Comme si ce qui venait
sans lutte... n'était pas
vraiment valable.

Tu t'effaces quand on
t'invite à te montrer.
Tu dis *oui* trop souvent.
Et *merci* trop
timidement.

Tu choisis l'ombre.
Pas par goût.
Mais par sécurité.

Ce que personne ne voit

Tu as peur qu'on
découvre *la vérité* sur toi.
Tu doutes même quand
tout va bien.

Tu ressens parfois de la
honte...
quand quelqu'un
t'admire.
Comme si tu volais
quelque chose.
Comme si ton nom était
trop grand pour toi.

Quand tu réussis... il y a
un vide.
Un silence intérieur.
Tu ne sais pas où poser la
joie.

Tu veux qu'on te voie...
et tu redoutes qu'on te
regarde vraiment.

Tu t'exiges trop.
Tu doutes fort.
Et tu es fatigué... d'avoir
à toujours recommencer.

Tu ne sais plus trop
comment recevoir.
Tu as appris à donner, à
corriger, à justifier.

Mais te laisser aimer...
reste difficile.
Très difficile.

Ces signes ne sont pas des
failles.

Ils sont les empreintes

d'une période de survie.
Ton hiver intérieur.

Une saison où tu t'es
protégé.

Longtemps.

Avec des gestes précis.

Avec une attention fine.

Avec une loyauté
extrême.

Et maintenant...

tu peux commencer à
poser ces armes.

Il ne s'agit pas de te
retrouver sans défense.

Mais de te retrouver sans
masque.

Tu ne vas perdre ce que
tu es.

Mais bien retrouver ce
que tu n'as jamais cessé
d'être.

LE FEU DOUX
DES
CONTRADICTIONS

QUAND DEUX VÉRITÉS
EN TOI CHERCHENT À
S'AIMER.

) ... * ... (

Tu veux être reconnu.
Mais, étrangement, tu
crains d'être trop vu.
Tu veux réussir.
Mais tu redoutes que
cette réussite te coupe des
autres.

Tu avances toujours avec
le cœur...

et tu te retiens, par peur
de paraître prétentieux.

Tu dis tout haut *je veux
ma place.*

Mais à l'intérieur, tu
murmures tout bas :

*Et s'ils pensaient
justement que je prends
trop de place ?*

Tu rêves de créer, de
transmettre, de rayonner.
Et parfois, tu te sabotes à
l'instant même où
l'opportunité arrive.

Tu vis avec deux forces
qui tirent en sens
inverse.

Et tu crois peut-être que
c'est une erreur.

Un manque de clarté.

Une fragilité.

Mais non.

C'est le signe que tu es
en éveil.

Car seuls ceux qui
sentent profondément
peuvent ressentir le
tiraillement entre deux
fidélités.

Une fidélité à ce que tu as
cru devoir être.

Et une fidélité à ce que tu

sens enfin pouvoir
devenir.

Ces contradictions ne
sont pas des ennemies.
Elles sont les deux
battements d'un même
cœur.

Et maintenant, il ne s'agit
pas de choisir l'un ou
l'autre.

Il s'agit d'écouter plus
profond encore.

Là où l'opposition
devient une alliance.

Là où tu peux être vrai,
visible... et toujours aimé.

L'URGENCE INVISIBLE

QUAND LE TEMPS
DEVIENT UNE COURSE
POUR MÉRITER D'ÊTRE.

) ... * ... (

Tu cours.

Depuis longtemps.

Tu fais, tu prépares, tu
avances.

Tu veux *être prêt*.

Tu veux *mériter*.

Tu veux prouver que tu
es à la hauteur.

Mais il y a cette sensation
étrange...
comme si tu n'étais
jamais vraiment arrivé.
Comme si chaque
réussite n'était qu'un
palier temporaire...
et qu'il fallait déjà
repartir.

Tu vis avec une montre
invisible autour du cœur.
Elle ne donne pas l'heure.
Ses aiguilles donnent des
verdicts.

Pas assez.

Trop lent.

Encore un effort.

*Vite, vite, avant qu'ils ne
s'aperçoivent...*

Tu crois que tu dois
accélérer.

Que le temps va te
rattraper.

Qu'il faut faire plus,
maintenant, tout de
suite —

sinon tout va s'effondrer.

D'ailleurs, tu ne
t'autorises jamais à
t'arrêter.

Mais écoute-moi
doucement :

Tu cours...

pour attraper une

reconnaissance que tu
possèdes déjà.

Le sablier tourne.
Mais il est inversé.
Ce n'est pas le temps qui
te presse.
C'est une mémoire
ancienne, une peur
transmise,
un souffle d'enfance qui
dit encore :

*Fais vite. Avant qu'on ne
retire l'amour.*

Alors arrête-toi.
Juste un instant.

Pose la main sur ta
poitrine.

Tu entends ?
C'est le seul rythme qui
compte.

Tu es déjà à ta place.
Tu n'as pas besoin de
courir pour l'avoir.

Respire là.
L'amour véritable ne
mesure rien au chrono.
Il attend.
Il t'attendait depuis
toujours.

LES BRAISES SILENCIEUSES

CES CHOSES DISCRÈTES
QUI ENTRETIENNENT LE
FEU DU DOUTE.

) ... * ... (

Ce que tu ressens...
ne pousse pas tout seul.

Il y a un sol.
Un climat.
Un air que tu respires
chaque jour,
sans toujours t'en rendre
compte.

Et dans cet air,
il y a des murmures.
Des pressions invisibles.
Des attentes sourdes.
Des terrains où le doute
grandit plus vite que la
confiance.

Tu vis peut-être dans un
monde qui classe.
Un monde qui mesure.
Un monde qui
transforme l'âme en
score.
L'être en note.
Et chaque respiration
devient une épreuve.

Tu reçois parfois des
compliments...

mais ils sont flous.
Comme s'ils saluaient
une facilité...
là où tu as mis ta sueur,
ton cœur, ton vertige.

On dit que tu es *doué*...
sans voir l'effort derrière.
Sans nommer tes nuits
blanches.
Personne ne sait les
heures à recommencer.
Les instants où tu as failli
abandonner.

Alors tu doutes aussi.
Tu te demandes si c'est
vraiment toi...

ou un malentendu bien
emballé.

Et parfois...
tu as droit au silence.
Tu donnes, tu crées, tu
offres.
Et en face : rien.

Alors ton esprit invente
ce qu'il ne reçoit pas.

*S'ils ne disent rien... c'est
que ce n'est pas assez.
Si c'était vraiment bien...
on me l'aurait dit.*

Tu as grandi avec des
doubles messages.
Des invitations

masquées.

Des promesses piégées.

Brille... mais pas trop.

Sois exceptionnel... mais

ne dérange personne.

Exprime-toi... mais reste

dans le cadre.

Et toi, au milieu,

tu as appris à contenir ta

floraison.

À serrer tes pétales quand

l'envie de t'ouvrir

montait.

À t'excuser d'exister...

juste au moment où tu

étais prêt à éclore.

Et puis il y a cette vie
numérique...
où chaque jour, tu vois
cent autres exister plus
fort, plus beau, plus clair.
Tu oublies que ce ne sont
que vitrines.
Et tu compares ton chaos
intérieur à leur vitrine
bien rangée.

Et peut-être aussi...
qu'on ne t'a jamais dit :

Je vois ton effort.
Je reconnais ton courage.
Tu es digne, même dans le
doute.

On te félicite pour ce que
tu fais.

Mais pas pour ce que tu
vis.

Et ton cœur a faim d'un
autre langage.

Tout ça...n'est pas ta
faute.

Mais maintenant que tu
le vois...

tu peux commencer à
t'en détacher.

Tu peux t'éloigner du
champ de ronces.

Et planter un autre sol.

Un sol où tu pousses

même sans être regardé.
Un sol où l'amour ne
dépend pas de la
perfection.

Tu peux commencer ici.
Avec une phrase simple.
Mais vraie.

*Je ne suis pas obligé de
grandir dans un champ
de ronces.*

*Je peux choisir un endroit
doux, même à l'intérieur
de moi.*

L'AIR QUE TU RESPIRES

ENTRE LES LIEUX QUI
BLESSENT ET CEUX QUI
RÉPARENT.

) ... * ... (

Tu ne peux pas guérir
dans un climat qui te
rend malade.

Tu ne peux pas retrouver
ta valeur...

dans un décor qui te
demande sans cesse de la
prouver.

Tu n'es pas trop sensible.
Tu es peut-être juste mal
exposé.

Il existe des terres où tu te
défends à chaque pas.
Où chaque mouvement
devient une lutte.
Où chaque silence
devient poison.

Et il existe aussi...
des terres où tu
recommences à respirer.
Où tu t'oses un peu plus.
Où ton âme entend enfin
: *Tu peux Être.*

Il y a des lieux qui
t'aident à guérir.
Ce sont des lieux...
où l'être compte plus
que le faire.
Des relations qui te
reconnaissent dans le
silence,
dans l'écoute, dans la
simple présence.

Ce sont des espaces où tu
peux échouer...
sans te briser.
Sans être jugé.

Où tu peux dire *je ne sais
pas*
et recevoir un sourire, pas
une sentence.

Ce sont des liens où tu
n'as pas à mériter chaque
jour ta place.

Où la confiance est un
sol,
pas un test.

Des voix qui te parlent
vrai.

Pas pour flatter.
Mais pour t'aider à
grandir sans te perdre.

Des endroits où ta
vulnérabilité n'est pas un
défaut.

Mais un pont.
Une flamme tranquille
autour de laquelle on se
retrouve.

Et il y a des lieux qui
blessent en silence...
Ce sont les milieux qui
t'habillent pour
t'étouffer.

Où l'image prime.
Où la perfection est un
masque obligatoire.

Des couloirs froids.
Où personne ne dit rien.
Ou pire : où l'on rit des
failles.
Où l'humain est
secondaire.

Ce sont des cercles
fermés.

Où tu n'as pas le droit
d'être imparfait.

Où le moindre mot doit
être pesé.

Où chaque émotion
devient une gêne.

Un fardeau.

Un défaut à corriger.

Des relations où l'autre
prend toujours la
hauteur.

Où tu deviens petit pour
ne pas disparaître.

Et ne pas rompre le fil.

Tu ne peux pas tout
changer autour de toi.

Mais tu peux choisir où
tu t'exposes.

Tu peux créer un autre
climat.

Commence petit.

Avec un lieu.

Un lien.

Une voix vraie.

Et si personne ne te

l'offre encore...

sois ce lieu.

Pour toi-même.

Sois ce lieu où tu peux

échouer.

Respirer.

Te montrer.

Et dire : *Je n'ai rien à*

prouver ici.

C'est là que commence la
guérison.

CE QUE TU
MONTRES
POUR NE PAS
ÊTRE VU

QUAND TON ÉCLAT
CACHE ENCORE UNE
PEUR ANCIENNE.

) ... * ... (

Quand tu doutes,
tu ne fuis pas.
Tu crées.
Tu inventes.
Tu composes avec le
monde.

Tes tactiques sont fines et
élégantes.

Tu trouves des gestes qui
protègent.

Des postures qui
rassurent.

Des façons de tenir
debout, même quand ton
cœur voudrait se cacher.

On appelle ça des
mécanismes de
compensation.

Mais en réalité...
ce sont des sortes de
prières silencieuses,
des formules
d'adaptation

tissées avec ton corps, ta
voix, ton énergie.

Tu fais une blague sur
toi...
avant que les autres n'en
fassent une.

Tu souris de ta valeur,
pour éviter de l'habiter.
Tu plaisantes pour
rester léger,
parce que la lumière trop
directe... te brûlerait.

Tu vérifies.
Tu anticipes.
Tu corriges trois fois.

Tu essaies de devenir
irréprochable.

Parce que si tout est
parfait,
tu crois qu'on ne pourra
plus rien te reprocher.
Plus rien te retirer.
Plus rien découvrir de
trop fragile.

Tu travailles. Beaucoup.
Deux fois plus.
Pas tellement pour
briller.
Juste pour être certain
d'avoir le droit d'être là.

Et quand on te
remercie...

tu esquives.
Tu dis que ce n'est rien.
Tu souris en minimisant.
Parce que reconnaître ta
valeur...
te ferait perdre
l'équilibre.

Tu donnes.
Tout.
Tout le temps.
Au-delà de ce que les
autres attendent.
Tu es le pilier, l'épaule, le
réservoir.
Pas par générosité seule...
Mais parce que recevoir
t'expose.
Et être vu dans ce que tu

es...

te fait encore peur.

Ces stratégies sont
anciennes.

Elles sont belles.

Elles t'ont protégé.

Elles t'ont permis
d'avancer dans un monde
qui ne voyait pas
toujours ta vraie lumière.

Ce ne sont pas des
erreurs.

Ce sont des chefs-
d'œuvre de survie.

Mais aujourd'hui...

tu peux poser une partie
de l'armure.

Pas pour devenir faible.
Mais pour devenir libre.

Essaie une phrase.
Doucement.
Sans y croire totalement.
Juste pour l'essayer dans
ta bouche.
Comme une graine.
Un peu de lumière au
bord des lèvres.

*Aujourd'hui, je n'ai pas
besoin d'être parfait pour
être digne.*

*Aujourd'hui, je n'ai pas
besoin de me minimiser
pour être aimé.*

*Aujourd'hui, je peux
respirer. Et me laisser*

*exister. Un peu plus vrai.
Un peu plus nu.*

LA DEMEURE
OUBLIÉE ET LE
REFLET
INTERDIT

QUAND TU VIS À
L'INTÉRIEUR DE TOI
SANS JAMAIS T'Y
RECONNAÎTRE.

) ... * ... (

Tu as grandi dans une
maison sans miroir.
Ce n'est pas par oubli.
C'est juste que, là-bas, on
ne savait pas en offrir.

Alors tu as appris à te
voir dans les yeux des
autres.
À travers ce qu'ils
disaient.
Ce qu'ils attendaient.
Ce qu'ils oublièrent aussi.

Trop.
Pas assez.
Presque.
Jamais.

Un jour, on t'a tendu un
costume.
Il brillait.
Il semblait fait pour toi.
On disait qu'il était
fiable, brillant,
rassurant.

Tu l'as mis.
Tu l'as bien porté.
Tu as souri.
Tu as correspondu.
On t'a trouvé si beau.

Et petit à petit...
tu es devenu ce costume.
Ou presque.

Mais au fond de toi...
il y avait toujours cette
peur :

*Et si un jour, on me le
retirait ?*

*Et si, dessous... il n'y avait
rien de spécial ?*

Alors tu l'as entretenu.
Tu as serré les coutures.

Tu as poli les boutons.
Tu as évité les taches, les
déchirures, la fatigue.

Tu es devenu l'expert de
ton rôle.
L'acrobate discret de
l'image attendue.

Mais voilà...
ce costume n'était pas
une illusion.
Il n'était pas un
mensonge.
Il brillait parce qu'il était
le reflet d'un feu réel.

Ce feu, c'est toi.
Pas le tissu.

Pas les coutures.

Toi.

Ce n'est pas toi qui as
volé un habit trop grand.

C'est le monde qui a
oublié de te dire que...

Tu es digne de le porter.

*Tu l'as tissé à force de
courage, de cœur, de
silence aussi.*

*Tu n'as pas à craindre
qu'on te l'arrache.*

Le miroir, tu l'as
maintenant devant toi.

Et ce que tu y vois...
c'est ta vraie lumière.

Sans décor.

Sans travestissement.
Juste toi.

LE JOUR OÙ
J'AI PRESQUE
DIT NON À
MA PROPRE
LUMIÈRE

QUAND L'APPEL DE
L'ÂME RENCONTRE LA
PEUR D'ÊTRE VU.

) ... * ... (

Je vais te raconter une
histoire.
Elle n'est pas
spectaculaire.
Mais elle est vraie.

Un jour, j'ai reçu un
message.
Il venait d'une personne
que j'admirais.
Une de ces personnes qui
portent quelque chose de
rare.
Quelque chose qui vibre
juste.

Elle me proposait de
participer à un projet.
Un projet d'âme.
De ceux qu'on n'ose
même pas espérer tout
haut.
Un rêve que j'avais gardé
au chaud...
silencieusement.

Je lisais ce message.
Et tu sais ce que j'ai
ressenti ?
Pas de la joie.
Pas de l'excitation.
Pas de la gratitude.

J'ai ressenti...
la panique.
Un creux dans le ventre.
Une voix dans la tête.
Une peur ancienne.

Elle s'est trompée.
Tu vas décevoir.
Tu n'es pas à la hauteur.

Je n'ai pas sauté de joie.
J'ai failli répondre *merci...*
mais non.

Juste pour rester en
sécurité.

Juste pour ne pas être vu
trop près.

Juste pour ne pas risquer
d'être aimé.

Mais quelque chose, en
moi, a dit :

*Essaye. Même si tu
trembles.*

Alors j'ai dit oui.

À mi-voix.

Le cœur battant.

En me disant que j'allais
peut-être devoir *faire
semblant.*

Mais tu sais quoi ?
Je n'ai pas fait semblant.

J'ai été là.

Entier.

Présent.

Vivant.

Et personne ne m'a

démasqué.

Parce qu'il n'y avait rien à
démasquer.

Ce jour-là, j'ai compris...

que le syndrome de

l'imposteur n'empêche

pas de vivre.

Il empêche... de recevoir,

d'accueillir.

Et parfois,
dire *oui*
c'est ouvrir une fenêtre
dans un mur qu'on
croyait éternel.

LE CORPS
COMME
SANCTUAIRE
OUBLIÉ

RETROUVER, DANS LA
CHAIR, CE QUE L'ÂME
N'A JAMAIS OUBLIÉ.

) ... * ... (

Tu as beaucoup réfléchi.
Tu as beaucoup compris.
Tu as mis des mots. Des
images. Des liens.

Mais parfois,
comprendre ne suffit pas.

Car le doute ne vit pas
dans ta tête.

Il vit dans tes muscles,
dans ta respiration,
dans ton ventre.

Il a pris la forme d'une
tension.

D'un soupir retenu
jusque dans tes cellules.
D'un haut-le-cœur
silencieux.

Alors maintenant...
ne cherche pas à guérir
par la pensée.

Fais un geste simple.
Ancien. Humain.

Pose une main sur ta
poitrine.
Là où ça bat.
Là où ça tremble, parfois.
Là où tout commence.

Et respire.
Laisse le souffle aller et
venir.
Sans but.
Sans contrôle.
Juste être là.

Ton corps n'a jamais
douté de ta valeur.
Il n'a jamais exigé que tu
tordes ton âme pour
rentrer dans les cases.
Il ne t'a jamais demandé
d'en faire plus.

Il t'a porté.
Il t'a réparé.
Il a accueilli toutes tes
peurs, sans condition.

Il sait.

Il sait que tu es vivant.
Il sait que tu mérites.
Il sait que tu es déjà à ta
place.

Alors, quand le doute
revient...
n'essaie pas
systématiquement de
convaincre ton esprit.
Reviens au corps.
Reviens à ce qui sait,
même quand tu oublies.

Tu n'as rien à prouver à
ton propre souffle.

LA LUCIDITÉ BLESSÉE

QUAND LE DOUTE
RÉVÈLE UN CŒUR QUI
VOIT CLAIR.

) ... * ... (

Tu sais ce qui est peut-
être le plus
bouleversant...
dans tout ce que tu vis ?
Ce doute.
Cette gêne.
Cette peur de ne pas être
à ta place...

Ce n'est pas une preuve
que tu es un imposteur.
C'est une preuve que tu
es Vivant.

Une preuve de lucidité
blessée.

Tu ressens ça...
non pas parce que tu
mens.

Mais parce que tu veux
être vrai.

Tu veux être juste.
Tu ne veux pas tricher.
Tu veux que ta présence
soit méritée.

Pas volée.

Pas usurpée.

Pas offerte par erreur.

Et comme tu n'as jamais
appris à t'estimer sans
condition...
tu regardes ta propre
valeur comme un objet
fragile.
Tu la manipules avec
précaution.
Tu doutes d'elle dès
qu'elle brille un peu trop.

Mais écoute bien :
Ce que tu ressens...
ne fait pas de toi
quelqu'un d'insuffisant
ou d'inférieur.

Ça fait de toi quelqu'un
de profondément
humain.

Quelqu'un qui a appris à
s'aimer avec des règles
écrites par d'autres...
et qui commence à s'en
libérer.

Tu n'as pas volé ta place.
Tu ne t'es pas glissé dans
un décor qui ne te
revenait pas.

Tu as construit ta place
à la force du cœur.
Tu as traversé le doute,
les attentes, les silences...
et tu es resté là.

Peut-être que tu l'avais
juste oublié.

Peut-être que personne
ne te l'avait dit aussi
clairement.

Alors je te le dis
aujourd'hui :

Tu peux commencer à
croire ce qu'on dit de
toi... quand c'est beau.

Tu peux déposer le
doute.

Un peu.

Pas pour t'aveugler.

Mais pour respirer.

Tu peux habiter ce que
tu es...

sans avoir peur d'être vu.
Sans honte d'être
reconnu.
Sans urgence à te justifier.

Tu peux, enfin,
te reposer un peu.

LA PHRASE- MIROIR

CE QUE TON ÂME N'A
JAMAIS CESSÉ DE
MURMURER.

) ... * ... (

Il y a des phrases qui ne
servent pas à
comprendre.
Mais à rappeler.

Il y a des phrases à dire à
voix basse,
quand tout autour
s'agite.
Des phrases à écrire,

quand la peur revient.
Des phrases qui
tiennent chaud,
même quand le monde te
regarde sans voir.

Ce soir,
pose une main sur ton
cœur.
Et laisse ces mots passer
doucement.
Un à un.
Pas pour y croire tout de
suite.
Juste pour les accueillir.

*Je ne suis pas une
imposture.
Je suis un être sensible,
en chemin,*

*qui apprend à croire en sa
propre lumière.*

*Je ne triche pas. J'ai le
droit d'être là.*

*Je doute, oui. Mais je reste.
J'avance.*

Je prends ma place.

*Je ne suis pas ce que la
peur me dit.*

*Je suis ce que l'amour en
moi devine.*

*J'ai le droit de réussir sans
me justifier.*

*J'ai le droit d'être reconnu
sans me diminuer.*

*J'ai le droit d'exister
pleinement.*

Écris celle qui te touche
le plus.

Trois fois.

Ce soir.

Avant de dormir.

Et demain matin,
relis-la doucement.

Sans que ce ne soit une
leçon.

Mais un rappel.

Un rappel de ce que tu
es...

et de ce que tu es déjà en
train de redevenir.

UNE BRÈCHE
DANS
L'ARMURE

UNE FAILLE DOUCE... OÙ
L'AMOUR PEUT PASSER.

) ... * ... (

Aujourd'hui...
fais une chose simple.
Toute simple.
Mais fais-la en
conscience.

Fais-la comme un acte
de guérison.
C'est n'est pas pour

paraître.
Ni pour progresser.
Juste pour t'ouvrir.
Un peu.

Si quelqu'un te fait un
compliment...
Ne baisse pas les yeux.
Ne t'excuse pas.
Ne le renvoie pas comme
une balle brûlante.

Ne dis pas *ce n'est rien*.
Ne dis pas *j'ai juste eu de
la chance*.

Respire.
Regarde cette personne.
Et dis simplement :

Merci.

C'est tout.

Mais c'est immense.

Parce qu'en faisant ça...
tu ne fuis plus la lumière
qu'on te tend.

Tu ne fais plus demi-tour
devant l'amour.

Tu ouvres une petite
fêlure dans l'armure.

Juste assez pour laisser
passer...

un peu de chaleur et de
lumière.

Un peu de
reconnaissance.

Sans condition.

Sans performance.

Sans justification.

Et si aujourd'hui,
personne ne te dit un
mot doux ?
Fais-le toi-même.
Regarde une chose que
tu as faite.
Même minuscule.
Même invisible.

Et dis-toi,
à voix basse,
comme on parle à un
enfant courageux :

Tu peux être fier.

Tu as bien fait.

Tu mérites ta place.

Ce n'est pas de l'orgueil.
C'est de la réconciliation.

Et chaque fois que tu fais
ça,
tu récupères un
morceau de toi.
Un morceau oublié.
Un morceau mis de côté
trop longtemps.

LES TROIS QUESTIONS- SOURCE

LÀ OÙ TON ÂME
ATTENDAIT D'ÊTRE
ENTENDUE.

) ... * ... (

Parfois,
il ne faut pas ajouter une
réponse.
Il faut simplement poser
une question...
et la laisser ouvrir la
bonne porte.

Pas pour expliquer.
Mais pour écouter ce que
ton âme savait déjà.

*Et si ton syndrome...
...était un vestige d'amour
blessé,
et non un signe d'échec ?*

Tu ne doutes pas parce
que tu es incapable.
Tu doutes parce que tu
n'as jamais appris à
t'aimer sans condition.
Et ce doute...
est peut-être la trace la
plus fidèle
de ton besoin profond
d'être enfin reconnu,
sans avoir à te battre.

*Qu'est-ce que tu protèges...
...en refusant d'être
pleinement visible ?*

De quoi as-tu peur,
vraiment ?
Qu'on voie ta fragilité ?
Ta lumière ?
Ton vrai visage, sans
masque ?

Et si ce qu'on
découvrait...
n'était pas un défaut,
mais ta beauté nue —
humaine, tendre, vivante
?

Et si tu avais le droit...
...de ne plus prouver.
...de ne plus compenser.
...de ne plus t'excuser.
Qu'est-ce que tu ferais
différemment, dès ce soir ?

Comment marcherais-tu
?

À qui parlerais-tu
autrement ?

Qu'est-ce que tu oserais
recevoir...

sans t'enfuir ?

LES VOIX ANCIENNES

CELLES QUI T'ONT
PROTÉGÉ... MAIS QUI NE
COMMANDENT PLUS.

) ... * ... (

Même quand tout est
calme autour...
il y a du bruit en toi.

Des voix.

Anciennes.

Fidèles.

Intimes.

Des voix qui disent :

*Fais un peu plus.
Ce n'est pas encore assez.
Attention, tu vas te faire
remarquer.
Reste prudent.
Tu devrais déjà savoir.*

Tu les connais.
Elles vivent en toi depuis
longtemps.
Elles ne sont pas folles.
Elles ne sont pas cruelles.

Elles ont été des
boucliers.
Des balises dans un
monde où il fallait
mériter d'exister.

Elles sont nées d'une
époque...
où tu pensais que
l'amour dépendait de ta
performance.
Et tu les as gardées,
pour te sentir à l'abri.

QUI
PARL
E EN
TOI,
QUA
ND
TU

DOU
TES ?

Le juge
Il cherche la faille.
Il ne dit jamais *bravo*.
Il croit t'aider...
en t'empêchant de te faire
confiance.

Le professeur exigeant
Il veut que tu apprennes
encore.
Que tu corriges tout.
Il a peur que tu échoues...
alors il ne t'offre jamais le
repos.

Le parent
perfectionniste
Il veut que tu sois
exemplaire.
Il pense que c'est ça, être
aimable.
Il confond exigence... et
affection.

L'enfant blessé devenu
gardien
Il se souvient des
humiliations.
Il veut que tu sois prêt,
toujours.
Il contrôle...
parce qu'il a encore peur
d'avoir mal.

Tu n'as pas besoin de les
faire taire.

Tu peux leur parler.

Doucement.

Fermement.

Avec respect.

Je t'ai entendu.

*Je sais que tu voulais
m'aider.*

*Mais aujourd'hui...
je veux vivre libre.*

*Tu peux te reposer
maintenant.*

*Je prends soin de moi. Je
veille.*

Ces voix ne sont pas tes
ennemies.

Elles sont des parties de

toi qui ont eu trop
peur.

Et aujourd'hui,
tu peux leur offrir autre
chose que la peur.

Tu peux leur offrir la
confiance retrouvée.

LE PARDON OUBLIÉ

ET LA TENDRESSE QUI
FAIT REVENIR L'ÂME À
LA MAISON.

) ... * ... (

Il y a une chose que tu
n'as peut-être pas encore
faite.

Pas vraiment.

Pas consciemment.

Tu t'es relevé.

Tu as avancé.

Tu as compris.

Tu as aimé.

Mais... tu ne t'es pas
pardonné.

Tu as fait comme si ce
n'était pas nécessaire.
Comme si ce n'était *pas si*
grave.

Comme si les années
d'adaptation, les silences,
les détours... ne
demandaient aucune
réparation.

Mais ton cœur, lui, s'en
souvient.
De toutes ces fois où tu
t'es jugé trop vite.
De toutes ces heures où
tu as pensé que tu étais *de*

*trop, à côté, pas encore
prêt.*

Et aujourd'hui...
il ne réclame ni justice, ni
revanche.
Il attend un geste.
Un souffle.
Un relâchement
intérieur.

Il attend que tu te
pardones.
Il n'a pas besoin d'un acte
grandiose.
Mais comme une main
posée sur une blessure
qu'on n'avait jamais
touchée.

Tu peux dire :

*Je me pardonne d'avoir
douté.*

*Je me pardonne d'avoir
cru que je devais mériter
l'amour.*

*Je me pardonne d'avoir
survécu à la place de vivre.*

*Je me pardonne d'avoir
oublié ma lumière.*

Tu n'avais pas les armes.

Tu n'avais pas les repères.

Tu as fait avec ce que tu
pouvais.

Et c'était déjà immense.

Ce pardon, c'est un
retour.

Pas vers un passé à

effacer.

Mais vers une tendresse à
réactiver.

Et quand tu te pardonnes
ainsi...

Tu fais quelque chose de
plus puissant encore que
guérir.

Tu rends l'amour
irréversible.

Car le pardon — le vrai,
celui qui guérit jusqu'au
fond des cellules — n'est
pas un concept.

C'est une expérience
vibratoire.

Un frisson.

Un basculement.

C'est bien plus qu'une
idée.

Bien plus qu'une
injonction.

C'est un moment.

Tu ne peux pas te
convaincre de te
pardonner.

Mais tu peux t'y rendre.

Comme on se rend dans
un sanctuaire intérieur.

Tu peux préparer le sol,
et attendre que la
douceur vienne.

Voici un rituel
intérieur, tout simple,
mais sacré, pour vivre ce
pardon. Pas seulement le

comprendre. Le *sentir*. Le
recevoir. Le *devenir*.

RITU
EL :
SENT
IR LE
PARD
ON
JUSQ
U'À
S'EN
LIBÉR
ER

Parfois, il ne faut pas
chercher à comprendre.
Il faut juste... s'asseoir.
Se poser comme on se
pose près d'un feu.
Sans attente. Sans
exigence.
Juste pour être là. Avec
Soi.

Tu peux allumer une
bougie.
Ou regarder un arbre.
Ou laisser le silence
t'envelopper.
Pose les deux mains sur
ton cœur.
Et laisse-les là.
Comme un geste ancien.

Comme une promesse
oubliée.

Dis-toi, sans bruit :

Je suis avec moi.

Et puis...

laisse venir un souvenir.

Appelle en toi l'image
d'un moment de doute.

Un moment ancien. Ou
récent.

Un moment où tu t'es
jugé, rejeté, sur-adapté.

Sans vouloir le corriger.

Sans chercher à le fuir.

Juste pour le regarder.

Comme on regarde un
enfant un peu perdu.

Avec tendresse. Avec
respect.

Avec la douceur qu'on
n'a jamais reçue.

Et murmure, à l'intérieur

:

*Je sais que tu ne savais pas
faire autrement.*

*Tu faisais du mieux que
tu pouvais.*

*Tu croyais devoir te taire,
te plier, t'effacer.*

*Mais c'était juste... une
manière d'aimer.*

*Maladroite. Belle. Et
humaine.*

Tu n'as pas besoin de
pleurer.
Ni de comprendre.
Tu as juste besoin de
rester là.
Et d'écouter ton souffle.
Parce que ce souffle...
est en train de devenir
pardon.

Alors, quand tu te sens
prêt,
laisse monter cette
phrase.
Pas comme un mantra.
Comme une clef.

*Je me pardonne d'avoir
oublié ma valeur.
Je me pardonne de m'être*

*abandonné si souvent.
Je me pardonne d'avoir
cru que je devais mériter
l'amour.*

*Je me pardonne,
pleinement, doucement...
et je reviens à moi.*

Reste encore un peu.
Ne pars pas tout de suite.
Laisse ton corps intégrer
cette nouvelle vérité :
Tu ne seras plus ton
propre bourreau.

Et quand tu ouvriras les
yeux...
il n'y aura peut-être rien
de spectaculaire.
Mais quelque chose aura

changé.

Quelque chose

d'irréversible.

Une brèche dans

l'armure.

Ou peut-être... un

berceau au creux de la

poitrine.

LA TRAVERSÉE INTÉRIEURE

7 CLÉS POUR GUÉRIR DE
LA SENSATION
D'IMPOSTURE

) ... * ... (

.....

LA
GUÉR
ISON
COM
MEN
CE
LÀ
OÙ
TU

T'ASSI
EDS À
CÔTÉ
DE
TON
PROP
RE
VERT
IGE

Il faut du cœur pour
douter.

Il faut une conscience
vivante pour se poser la
question de sa place.

Ceux qui trichent ne
doutent pas.

Ceux qui manipulent

avancent, sans se
retourner.

Ceux qui prennent, ne
demandent jamais s'ils
ont le droit.

Mais toi, tu doutes.

Parce que tu veux être
juste.

Parce que tu ne veux rien
voler.

Parce qu'au fond, on ne
t'a jamais appris que tu
pouvais être aimé... sans
avoir à porter ton cœur
comme un CV.

Le doute n'est pas un
poison.

C'est une douleur

ancienne, mal posée.
Non soignée.
Un reste d'amour mal
enseigné.
Un élan pur... devenu
défense.

Et si tu cessais de croire
que c'est une erreur ?
Et si tu le voyais pour ce
qu'il est :
un appel ancien, une
mémoire qui tremble,
une voix qui cherche un
témoin ?

.....
ÉCO
UTER
LE
DOU
TE
JUSQ
U'À
SA
SOUR
CE
.....

ET RETROUVER, LÀ, LA
PREMIÈRE BLESSURE
D'AMOUR.

On ne l'éteint pas, ce
doute.

On ne le fuit pas.

On ne cherche pas à le
gérer.

On s'assied à côté.
Comme on s'assied près
d'un enfant qui pleure
depuis trop longtemps.
Non pour le faire taire.
Mais afin de l'écouter.

Tu ne combats pas ton
doute.

Tu l'écoutes.

Tu lui parles.

Tu lui demandes :

*De quelle époque tu
viens ?*

Et il te montre une scène.

LA scène.

Un jour où tu as été

137

oublié.

Un jour où tu n'as pas été
cru.

Un jour où aimer
signifiait t'efforcer
d'exister dans les yeux des
autres.

Alors tu poses une main
sur ton ventre.

Tu respires.

Et tu murmures :

C'est donc toi.

Je te reconnais.

*Tu n'es pas un poison. Tu
es un appel non entendu.*

Et à chaque fois que tu
fais ça...

À chaque fois que tu dis

merci à ton doute au lieu
de dire *tais-toi...*
tu t'ouvres à autre chose.

Un matin, au lieu de dire
:

J'en ai marre de douter,
tu diras :

*Ah, te revoilà... Je te
connais. Mais
aujourd'hui, je vais
reprendre les commandes.*

Ce n'est pas une guerre.
C'est une paix intérieure.
Une paix qui dit :

*Je ne vais pas te
supprimer. Je vais te
comprendre.*

Et c'est là que ça change.
Le doute arrête de hurler.
Parce qu'il n'a plus
besoin de se battre pour
exister.

Il sait que tu l'as entendu.
Et que tu vas avancer...
même avec lui, même
doucement, même
tremblant.

C'est le début de la
guérison.
Pas une délivrance
spectaculaire.
Mais un silence nouveau.
Un espace d'air.
Un espace où tu peux
être là.

Entier.
Sans avoir besoin de fuir
ce que tu ressens.

DÉPOSER LE
COSTUME
SANS AVOIR
PEUR D'ÊTRE
NU

PARCE QUE SURVIVRE
N'EST PLUS NÉCESSAIRE.
ET QUE VIVRE DEVIENT
POSSIBLE.

) ... * ... (

Tu as appris vite.
À observer.
À corriger.
À devancer.

À bien faire. À trop bien
faire.

Tu as compris ce qu'on
attendait... et tu l'as
offert.

C'était ta façon de
survivre.

Ton corps a su s'ajuster.

Ton âme a su se plier.

Ton cœur s'est camouflé
sous un sourire poli.

Et ça t'a sauvé jusqu'ici.

Tu as été accepté.

Tu as été *brillant,*
efficace, adorable.

Mais aujourd'hui...

cette armure te serre.

Et tu crois qu'elle fait
partie de toi.

Tu dis : *Je suis comme ça.*

Tu dis : *J'ai toujours été
perfectionniste.*

Tu dis : *Je n'arrive pas à
faire autrement.*

Mais non.

Ce n'est pas toi.

C'est ce que tu es devenu
pour ne pas être rejeté.

Et maintenant que tu
n'as plus à survivre...

tu peux recommencer à
respirer.

LE
PREMIER

IER
SOUF
FLE
SANS
COST
UME

Ce n'est pas une
révolution.

C'est une respiration.

Un froissement presque
imperceptible dans le
tissu des habitudes.

Un battement d'âme,
entre deux automatismes.

Tu ne vas pas tout
changer.

Tu vas juste... t'arrêter.
Une fois.

Pas demain. Pas tous les
jours.
Juste... aujourd'hui.

Avant un *oui* qui ne vient
pas de toi.

Avant un sourire de
façade.

Avant un mot parfait qui
masque ta fatigue.

Et là, pose une main sur
ta poitrine.

Respire.

Et demande doucement :

Qui parle, là ?

C'est Moi ?

Ou mon costume ?

Tu n'as pas besoin de
répondre tout de suite.

Tu écoutes.

Sans juger.

Tu reconnais.

Et ensuite, tu choisis un
petit geste vrai.

Un tout petit.

Un *non* paisible.

Un message envoyé sans
être relu dix fois.

Un compliment reçu...
sans défense, sans repli.

Une erreur laissée
vivante, sans honte.

Et tu regardes ce qui se
passe.

Tu n'es pas tombé.
Personne ne t'a effacé.
Tu es encore là.
Et tu respires.

C'est ça, le point de
bascule.
Un souffle libéré.
Un frisson doux dans ta
mécanique ancienne.
Un pli qui s'ouvre,
comme une aile repliée
trop longtemps.

Le lendemain, tu
recommences.
Un autre souffle.
Un autre pas vers toi.

Sans forcer.
Sans spectacle.
Juste avec honnêteté.

Et jour après jour, tu
déplaces ton centre.
Tu ne vis plus depuis ce
que tu dois.
Tu respires depuis ce que
tu ressens.

Et un matin...
tu n'enfiles plus ce
costume.

Parce qu'il ne te sert plus.
Parce qu'il ne protège
plus rien.
Parce que tu as compris :

Ce n'est plus la guerre.
Tu n'as plus besoin de
prouver.
Tu n'as plus besoin de
fuir.
Et ton vrai visage...
n'a jamais été trop.

Il était juste là.
En silence.
À attendre que tu lui
donnes la main.

RENDRE
VISIBLE CE
QUI ÉTAIT
INCONSCIENT

ET CHOISIR, EN SOI, UNE
VOIX QUI GUÉRIT

) ... * ... (

Il y a encore des phrases
qui vivent en toi
et que tu n'as jamais
vraiment choisies.

Des phrases anciennes.
Des injonctions passées.
Des voix qui parlent

encore même quand
personne ne t'adresse la
parole.

Fais un effort.

Tu peux mieux faire.

*Ne prends pas trop de
place.*

C'est prétentieux.

*Tu ne mérites pas encore
de te reposer.*

Elles ont parfois la voix
de l'enfance.

Parfois celle d'un
professeur sévère.

Parfois celle d'un monde
pressé, qui ne te regarde
jamais vraiment... mais

qui exige de toi sans
relâche.

Ces phrases ne sont pas la
vérité.

Ce sont des échos.

Des mémoires.

Des fantômes affectueux,
mais maladroits.

Tu peux les entendre.

Sans t'y soumettre.

Tu peux leur dire

doucement :

Merci. Tu m'as protégé.

Mais maintenant, je

prends le relais.

Et surtout...
Tu peux choisir une
autre voix.

LA
VOIX
QUI
NE
CRIE
JAMA
IS

Tu ne remplaces pas une
voix comme on change
de vêtement.

Tu ne la fais pas taire
comme on ferme une
porte trop bruyante.

Tu la regardes.
Tu lui tiens la main... une
dernière fois.
Et tu lui dis merci.

Merci d'avoir voulu
m'aider.
Merci d'avoir crié si fort
pour me protéger.
Même si tu m'as épuisé.

Puis tu t'assieds.
À côté.
Comme on s'assied près
d'un ancien parent qui
tremble encore à
l'intérieur.
Tu écoutes.
Pas pour obéir.
Pour comprendre.

Et dans le creux du
silence...
tu souffles autre chose.
Pas une injonction.
Ni une contradiction.
Mais une tendresse.

Tu peux Être.
Être toi-même.
Tu peux respirer.
Tu peux aimer sans
devoir mériter.

Cette voix-là, elle ne vient
pas de la peur.
Elle ne vient pas de
l'effort.
Elle vient d'un lieu plus
ancien.
Celui où l'amour n'a

jamais demandé de
condition.

Tu ne la trouveras pas
dans les cris.

Tu ne l'imposeras pas à
ton cœur.

Mais tu peux la
fabriquer.

Patience après patience.
Comme une cabane dans
une clairière secrète.

Tu l'écris dans un carnet.

Tu la répètes dans le
matin encore fragile.

Tu la glisses dans ta
poche, dans une note,
dans une prière.

Tu la chantes bas les
jours où tu chancelles.

Et un jour...
elle parle la première.
Avant l'habitude.
Avant la peur.
Avant l'autre, l'ancienne,
celle qui jugeait.

Et là, tu comprends :
Tu n'es plus habité par
des voix étrangères.
Tu n'es plus le fruit d'un
passé qui t'a oublié.

Tu as recréé ton souffle.
Tu as replanté l'estime.
Et cette voix, désormais...
marche à ton pas.

Chuchote à ton rythme.

Aime sans exiger.

Chaque mot qu'elle pose

en toi

est une graine de paix.

Un geste de

réconciliation.

Un pas vers la maison

que tu portes en toi

depuis toujours.

OSER
RECEVOIR
SANS SE
JUSTIFIER

ET LAISSER L'AMOUR
ENTRER SANS S'EXCUSER

) ... * ... (

Il y a des jours où l'amour
frappe doucement à ta
porte.

Il ne fait pas de bruit.

Il arrive sous la forme
d'un compliment.

D'un regard plein.

D'une phrase simple qui
dit *Tu as bien fait.*

Mais toi...
tu as appris à ne pas
croire.

À minimiser.

À détourner.

Tu ouvres la porte... juste
assez pour qu'il reparte.

Ce n'est rien.

C'est de la chance.

Merci... mais...

Peut-être qu'aujourd'hui,
tu pourrais faire
autrement ?
Sans que ce soit un défi.

Mais plutôt une
permission.

Et si, juste une fois, tu
laissais entrer le
compliment ?

Sans retour.

Sans justification.

Sans défense.

Recevoir, ce n'est pas être
passif.

Ce n'est pas se reposer
sur les autres.

C'est ouvrir les bras sans
armure.

C'est dire à l'univers :

*Je crois que je peux être
aimé, même quand je ne
donne rien.*

LE
DROI
T DE
LAISS
ER
ENTR
ER
L'AM
OUR

Tu ne peux pas forcer un
cœur à s'ouvrir.

Tu ne peux pas crier : *J'ai
le droit !...*

et espérer que la blessure
s'efface.

Mais tu peux préparer la
terre.

Tu peux l'adoucir.

Tu peux la laisser
respirer.

Sans grandes
déclarations.

Sans rituels parfaits.

Juste un souffle.

Un mot.

Un regard qui t'effleure
sans juger.

Et là...

tu ne replies pas les
épaules.

Tu ne détournes pas les
yeux.

Tu ne fais pas cette

blague qui efface la
beauté.

Tu dis simplement :
Merci.

Pas merci mais...
Pas merci c'est gentil.
Pas merci je ne mérite pas
vraiment.

Juste...
Merci.

Et tu observes.
Ton ventre se serre peut-
être.
Ta tête veut saboter.
Mais ton cœur, lui,
se souvient.

Se souvient que
recevoir... est naturel.

Ensuite, tu t'entoures de
gestes simples.

Un thé chaud bu en
silence.

Une lumière douce sur ta
peau.

Un mot tendre que tu
relis sans le corriger.

Un silence que tu laisses
vivre sans le combler.

Chaque fois que tu
accueilles sans te justifier,
tu rééduques ton être.

Tu lui rappelles qu'il n'a
rien à prouver.

Qu'il peut juste être.
Et être... suffit.

Tu ne guéris pas en criant
ta valeur.

Tu guéris en la laissant
se poser en toi,
comme une plume qui ne
demande rien.

Tu guéris quand tu
arrêtes de chasser l'amour
comme une chose rare.

Un jour, sans prévenir,
tu remarqueras ceci :

L'amour est resté.

Il ne s'est pas sauvé.

Tu ne l'as pas repoussé.

Et dans ce silence-là...

ta dignité a retrouvé sa

maison.

Non sous la forme d'un
drapeau à brandir,
mais comme un feu
calme.

Un feu qui dit :

*Je suis digne d'être
aimé.*

*Même quand je ne
donne rien.*

*Même quand je ne fais
rien.*

*Juste... parce que Je
Suis.*

TRANSFORME
R TES
GARDIENS
BLESSÉS EN
ALLIÉS DE
LUMIÈRE

ACCUEILLIR TES VOIX
INTÉRIEURES POUR
LIBÉRER LA TENDRESSE
QUI TE PROTÈGE ET
T'ÉLÈVE.

) ... * ... (

Il y a encore ces voix en
toi.
Elles ne crient pas
toujours.
Parfois, elles murmurent
juste assez
pour t'empêcher
d'avancer.

Le juge.
Le perfectionniste.
Le gardien blessé...

Tu crois parfois qu'ils
veulent te faire du mal.
Mais ce n'est pas vrai.
Ils ont juste eu peur.
Et ils ont pris les
commandes.
Ils ont cru qu'en te

rendant dur, tu serais
protégé.
Ils ont cru qu'en
t'empêchant de rêver en
grand, tu souffrirais
moins.

Ce ne sont pas des
monstres.
Ce sont des survivants.
Des protecteurs
maladroits.

Et aujourd'hui...
tu peux leur parler
autrement.
Sans les faire taire.
Juste pour les libérer.

LÂCH
ER LA
PEUR,
AIME
R LES
VOIX

Tu ne vas pas museler ces
voix.

Tu ne vas pas les
dominer.

Tu ne vas pas les
exorciser.

Tu vas les regarder.

Les reconnaître.

Les aimer.

Tout commence là.

Tu poses une main sur
ton cœur.
Et tu parles à l'intérieur.
Pas avec autorité.
Avec présence.
En y mettant ta
Conscience.

Tu dis :
Je t'ai entendu.
Je sais que tu voulais
m'aider.
Mais j'ai envie
d'essayer autrement, à
présent.

Tu ne combats pas.
Tu accompagnes.
Comme on s'assied près
d'un ami inquiet,

qui a porté seul une
mission impossible.

Et puis, doucement,
tu remercies.

*Toi, le
perfectionniste...
Tu m'as fait tenir debout
quand tout tremblait.
Tu as dressé une armure
de rigueur autour de moi,
parce que tu pensais que
la précision me protégerait
du rejet.*

*Tu as voulu que je sois
irréprochable,
pour qu'on ne puisse
jamais m'abîmer.*

Tu as serré trop fort

parfois.

*Mais tu as essayé de
m'aimer à ta façon.*

Toi, le juge...

*Tu m'as protégé de bien
des illusions.*

*Tu m'as appris à regarder
les failles avant les
promesses.*

*À ne pas trop croire, trop
vite.*

*Tu as voulu m'épargner
la chute.*

*Tu as cru qu'en me
corrigeant sans relâche,
tu m'éviterais le regard
dur des autres.*

Tu as été dur...

*parce que tu avais peur
pour moi.*

*Toi, le gardien...
Tu as veillé sur mon cœur
quand personne ne
l'entendait.*

*Tu t'es mis en travers de
la lumière,
non pas pour me l'ôter,
mais pour m'éviter d'être
brûlé par elle.*

*Tu m'as caché, protégé,
recouvert.*

*Et même si tu as fini par
m'enfermer,
je sais que c'était ton
amour qui parlait...
même dans le contrôle.*

Puis tu poses un nouvel
horizon.

Pas pour couper.

Pour réorienter.

*Aujourd'hui, j'ai
grandi.*

*Je ne suis plus tout à fait
l'enfant qui se croit en
danger dès qu'on le
regarde.*

*Je ne suis plus obligé de me
contracter pour être aimé.*

*Quelque chose en moi...
s'est redressé.*

*Et j'aimerais vivre
sans peur.*

*En gardant ma prudence,
mais sans me cacher.*

*Sans me fuir.
Sans me couper de moi
pour apaiser les autres.*

*Et si je tombe...
ce ne sera pas un drame.
Ce ne sera pas une preuve
de défaite.*

*Ce sera juste un pas de
côté.*

Un frisson d'humanité.

Ce ne sera pas un échec.

Ce sera une danse.

*Un mouvement vers plus
de justesse.*

*Un apprentissage offert
par la vie elle-même.*

*Comme une vague qui te
renverse...*

*mais te ramène aussi sur
le rivage.*

*Et dans cette danse,
je ne perdrai plus ma
valeur.*

*Je la sentirai vibrer...
même au sol.*

*Même quand je tombe.
Mais surtout quand je me
relève.*

Alors, tu leur proposes
une autre mission.

Tu ne les renvoies pas.

Tu ne les désarmes pas
non plus.

Tu les invites à grandir...

avec toi.

À changer de rôle, sans
trahir leur loyauté.

À devenir des alliés
d'amour, plutôt que des
gardiens de peur.

Et doucement, tu leur
souffles :

*Et si tu devenais le
gardien de ma
douceur ?*

*Non plus celui qui me
tient à distance de ma
lumière,
mais celui qui veille à ce
que je ne me maltraite
plus.*

*Et si tu veillais sur
mon cœur ?*

*Pas pour le barricader,
mais pour qu'il reste
ouvert sans se briser.*

*Et si tu m'aidais à
rester fidèle à moi-
même ?*

*Non plus en me rappelant
sans cesse mes fautes,
mais en honorant chaque
fois où j'ai choisi
l'authenticité,
même maladroitement.*

*Et si ta force...
devenait tendresse.
Et ta rigueur... une
vigilance*

bienveillante.

*Et ton exigence... une
manière de m'aider à
rester vrai.*

Tu ne leur demandes pas
de disparaître.

Tu leur offres une
évolution.

Une nouvelle fonction.

Un nouvel endroit en toi.

Moins crispé.

Moins défensif.

Un peu plus vivant.

Rappelle-toi que ces voix
ne sont pas tes ennemies.

Elles veulent juste t'aider.

Mais elles ne savaient pas
comment.

Tu peux leur apprendre à
présent.

Tu les reconnais...
sans t'y confondre.
Elles parleront encore.
Elles surgiront, parfois.

Mais tu sauras.
Tu sentiras.

Ce n'est pas toi.
C'est une part de toi.

Et alors tu pourras dire,
doucement :

Je t'écoute.

*Mais je ne te laisse plus
tout diriger.*

Tu tisses un lien.
Sans combattre.
Une fidélité douce.
Un amour envers les
anciens rôles de l'enfant
que tu as été.

Jour après jour...
ces voix s'adoucissent.
Elles respirent.
Elles relâchent la garde.

Et dans ce silence
nouveau...
quelqu'un peut revenir.
Quelqu'un qu'elles
protégeaient sans le
savoir.

Toi.

DEVENIR LE
PARENT QUE
TU N'AS
JAMAIS EU

SCEAU DE L'AMOUR
INCONDITIONNEL
INTÉRIEUR

) ... * ... (

Tu viens d'ouvrir un
dialogue.

Avec tes gardiens. Tes
juges. Tes vieilles voix.
Tu les as regardés sans
peur.

Tu les as remerciés sans te
185

confondre.

Et maintenant...

il est temps de t'adresser
la parole à toi-même.

Non pour te corriger.

Mais pour te reconnaître.

Pour t'enlacer là où
personne ne l'a jamais
fait.

Ce que tu vas écrire, ou
simplement lire à voix
basse, c'est une lettre que
personne ne t'a écrite.

Une lettre que ton enfant
intérieur aurait aimé
recevoir.

Une déclaration d'amour
pour réhabiliter ce qui,

en toi, a survécu en
silence.

Alors tu vas l'écrire... en
devenant ce parent que
tu n'as jamais eu.

Un parent qui ne juge
pas.

Qui ne presse pas.

Qui ne compare pas.

Juste un parent qui voit.

Et qui aime.

LETT
RE
DOU
CE À

L'ENF
ANT
OUBL
IÉ

Je t'ai longtemps laissé
seul, dans le bruit des
exigences. Je t'ai poussé,
corrigé, jugé. Parce que je
croyais qu'il fallait te faire
devenir *quelqu'un de
bien*. Je ne savais pas que
tu étais déjà quelqu'un de
beau.

Aujourd'hui, je ne viens
pas t'éduquer. Je viens
m'asseoir près de toi. Te

tendre la main. Et te dire,
tout simplement :

Je suis désolé. D'avoir
laissé les autres te faire
croire que tu n'étais *pas*
assez. D'avoir répété ces
phrases dures que tu avais
déjà trop entendues.
D'avoir confondu
exigence et amour.

Aujourd'hui, je veux te
dire ceci :

Tu es précieux. Même
quand tu n'en fais pas
assez. Même quand tu
doutes. Même quand tu
trembles. Tu n'as rien à

prouver. Tu peux
respirer. Tu peux être.
Oui, Être.

Je suis fier de toi. Pour
tout ce que tu as traversé.
Pour tout ce que tu as
gardé vivant. Pour cette
tendresse que tu as
préservée dans le silence.

Je ne veux plus te
corriger. Je veux te
protéger, t'honorer,
t'écouter. Et te dire
chaque jour :

Tu n'es plus seul. Je suis
là. Et je ne te quitterai
plus.

LA PLACE QUE
NUL NE PEUT
T'ENLEVER

QUAND TU N'AS PLUS
BESOIN D'ÊTRE VU POUR
EXISTER, MAIS JUSTE
D'HABITER TON PROPRE
SOUFFLE.

) ... * ... (

Tu as cherché longtemps.
Un regard.
Un mot.
Un signe qui dirait : *Oui,*
tu es à ta place.
Cet Amour, tu l'as

attendu comme on
attend la permission
d'exister.

Mais si ce *oui*...
tu pouvais te l'offrir ?
Sans que ce soit un cri.
Ni une revanche.
Mais comme une vérité
douce, revenue du fond
de toi.

Et si cette place que tu
cherches...
n'était pas un sommet à
atteindre,
mais une terre intérieure
à habiter ?

*Tu veux sentir que tu es
déjà à ta place ?*

Viens.

Pas dans la tête.

Dans le souffle.

Dans le corps.

Dans l'instant.

Dans le cœur.

Ferme les yeux.

Ou garde-les posés
quelque part.

Et entre dans cette scène,
comme on entre dans un
sanctuaire en paix.

TRAV
ERSÉ
E
POU
R
REDE
VENI
R
PRÉS
ENCE

Reviens dans ton corps.
Pose une main sur ta
poitrine.
Et ressens.
La tiédeur sous ta paume.
Le battement silencieux.
Ce souffle qui monte et

qui descend...
sans que tu aies à y
penser.
Depuis toujours.
Même quand tu doutais.
Même quand tu tombais.
Même quand tu voulais
t'effacer.

Tu es là.
Tu respires.
La vie n'a jamais cessé de
croire en toi.

Tu n'as rien à corriger ici.
Tu n'as rien à prouver.
Seulement à reconnaître.
Que ce simple fait d'être
en vie,
à cet instant précis,

est déjà un miracle
silencieux.

Alors dis-toi tout bas,
un peu comme on
dévoile une vérité
ancienne :
Je suis là. Et c'est déjà un
miracle.

Regarde ce que tu as cru
devoir faire pour mériter.
Toutes ces heures.
Ces efforts.
Ces sourires ajustés.
Ces performances
invisibles.
Tu n'étais pas faux.

Tu étais fidèle.
Tu voulais juste être
aimé.

Alors murmure à ces
souvenirs :
Merci d'avoir tenu.
Mais aujourd'hui, tu
peux poser les armes.

Respire. Et sens ce qui
reste.
Tu inspires.
Tu expires.
Le souffle ne demande
pas la perfection.
Le cœur ne réclame pas
de diplôme.

Et tu es là.
Sans performance.
Sans mission.
Juste là.

Oui, tu es là.
Et ça suffit.

Reste dans cette évidence
nue.
Ce n'est pas à
comprendre.
C'est à habiter.

À chaque battement,
à chaque silence,
la Vie confirme ton droit
d'exister.

Sans condition.
Sans mérite.
Sans épreuve à passer.

Tu étais attendu.
Tu es accueilli.
Simplement.
Silencieusement.
Et c'est déjà sacré.

Visualise une lumière
dans ton ventre.
Pas un projecteur.
Une veilleuse.
Calme.
Inaltérable.
Elle est là depuis
toujours.

Et elle te dit, sans bruit :

Tu es à ta place.

*Tu n'as plus besoin de
courir.*

Répète une phrase
jusqu'à ce que ton corps
l'écoute.

Je suis là.

Et c'est suffisant.

Je n'ai rien à prouver.

*J'ai juste à habiter ce que
je suis.*

Encore.

Encore.

Ne cherche pas à te
convaincre.

201

Laisse fondre la vieille
peur.

Regarde-toi. Autrement.
Pas avec les yeux fatigués.
Pas avec les yeux blessés.
Mais avec les yeux de
l'amour.

Comme on regarde un
enfant qui dort.
Une branche qui s'ouvre.
Une lumière du matin.

Et dis-toi doucement :
*Je suis déjà complet,
même avec mes doutes.
Ma place ne dépend pas
de ce que je fais.*

Elle est en moi.

Elle est moi.

Reviens ici chaque fois
que tu oublies.

Chaque fois que tu
doutes.

Chaque fois que tu perds
le fil.

Ce lieu t'attend.

Ta reconnaissance la plus
pure...

ne vient pas de ceux qui
te regardent.

Elle vient de ce que tu es.

Et un jour...

tu n'auras plus besoin de
chercher ta place.

Tu la sentiras.
En toi.
Comme une chanson
ancienne qui revient...
et ne repart plus.

LA CHUTE
COMME
PASSAGE
SACRÉ

LE SCEAU DE LA
SAGESSE PAR
L'EXPÉRIENCE

) ... * ... (

Tu as cru que tomber te
déhonorait.
Que l'échec disait la
vérité sur toi.
Qu'il prouvait, une fois
encore,
que tu n'étais pas prêt,
205

pas à la hauteur,
pas *assez*.
Pas parfait.

Mais écoute...

Un fruit ne tombe pas de
l'arbre parce qu'il est
mauvais.

Il tombe parce qu'il est
arrivé à maturité.

Parce qu'il est prêt à
nourrir la terre.

Et à renaître ailleurs.

Peux-tu entendre que ta
chute n'est pas une fin,
mais un seuil ?

Une mue lente.

Un dépouillement sacré.

Un passage inévitable,
presque souhaitable,
où tu n'as rien à réussir,
juste à te retrouver.

.....
UNE
AUTR
E
FAÇ
ON
DE
REGA
RDER
L'ÉC
HEC
.....

Ce n'est pas que tu as
échoué.

C'est que la vie a changé
la direction.

Ce n'est pas que tu étais
incapable ou indigne.
C'est que ce rôle ne
contenait pas toute ta
vérité.

Ce n'est pas que tu t'es
égaré.
C'est que tu t'étais
éloigné de toi.

Et si tu pouvais dire...

Merci, chère chute.
Merci, coup dur.

Merci, déception
silencieuse.

Tu m'as fait mal un
instant...
mais tu m'as réveillé.
Tu m'as montré ce que je
refusais de voir.
Tu as fissuré la carapace,
pas pour me briser,
mais pour me libérer.
Pour que je comprenne
où se trouve la vraie
grandeur.
Pas dans l'invincibilité,
Mais dans la tendresse
qu'on se donne en se
relevant.

Tu m'as rappelé que je
peux recommencer.
En étant moins dur.
En étant moins parfait.
Mais bien plus vrai.

QUA
ND
LA
CHU
TE
DEVI
ENT
UN
SEUIL

Souviens-toi d'un
moment où tu as
trébuché.
Un projet qui s'est
effondré.
Un regard qui t'a
humilié.
Une parole que tu
regrettes encore.

Ferme les yeux.
Revis-le.
Sans te juger.
Juste pour l'écouter
autrement.

Qu'est-ce que cette chute
a révélé ?

Qu'est-ce que tu as vu en
toi ?

Qu'est-ce qui a grandi,
juste après ?

Et puis, dis-le
doucement. Tout bas.

*Je ne suis pas cette erreur.
Je suis ce que j'ai compris
en tombant.*

L'échec n'est pas un
verdict.
C'est une ouverture.

Il ne te diminue pas.
Il te dépouille du
superflu.
Il te rend plus nu. Plus
vrai. Plus libre.

Ta valeur n'est pas une
note.

Pas un trophée.

Pas une validation
extérieure.

Ta valeur ne bouge pas.

Elle ne monte pas avec les
victoires.

Elle ne chute pas avec les
revers.

Elle est là.

Silencieuse.

Inaltérable.

Sacrée.

SE TENIR
DROIT DANS
SA LUMIÈRE

ET RETROUVER LA
NOBLESSE D'ÊTRE SANS
S'EXCUSER

) ... * ... (

On t'a dit :
ne te vante pas.
Ne prends pas trop de
place.
Sois modeste. Discret.
Sage.

Et petit à petit,
tu as appris à minimiser.

À effacer.

À cacher les graines que
tu avais fait pousser...

seul.

Dans l'ombre.

Dans l'effort.

Dans l'amour silencieux.

Mais aujourd'hui,
il est temps de réhabiliter
un mot sacré :

la fierté.

Pas celle qui se compare.

Pas celle qui écrase.

Pas celle qui monte sur
scène.

Non.
La fierté nue.
La fierté douce.
Celle qui prie en toi sans
bruit,
et qui dit :
J'ai bien fait.
J'ai tenu bon.
Je suis digne.

CÉLÉ
BRER
CE
QUE
PERS
ONN
E N'A
VU

Regarde ton histoire.
Pas celle qu'on raconte.
Celle que tu caches.
Celle que tu murmures à
peine à toi-même.

Les fois où tu as souri
alors que tu avais mal.
Les fois où tu as
encouragé les autres alors
que ton propre cœur se
fendait.

Les jours où tu t'es levé
sans force, sans témoin,
sans médaille.

Les nuits où tu as consolé
sans recevoir de
consolation en retour.

Les mots doux que tu as

offerts... alors que tu
aurais eu besoin qu'on te
les dise à toi.

Les larmes que tu as
essuyées dans l'ombre
pour rester fort pour
ceux que tu aimais.

Les rêves que tu as laissés
en silence pour protéger
ceux des autres.

Les gestes tendres,
discrets, invisibles... que
personne n'a vus.

Et pourtant.

Tout ça
c'était toi.

Et tu peux te le dire,

doucement, presque en
secret :

Oui, c'était moi.

Et j'ai bien fait.

Redéfinis ton héroïsme.

Ce n'est pas de faire des
miracles.

Ce n'est pas d'être
parfait.

Le vrai héroïsme,
c'est de continuer à aimer
malgré la peur.

de chercher la vérité
malgré le bruit.

de choisir la justesse,
même quand tu doutes.

Et ça,
c'est un geste de noblesse.
Et ça,
c'est admirable.

Inspire-toi de la nature.
Un arbre ne rougit pas
d'être grand.
Une fleur ne s'excuse pas
de s'ouvrir.
Le soleil ne se demande
pas s'il mérite de briller.

Ils sont.
Ils existent.
Et c'est suffisant.

Toi aussi,
tu peux te tenir droit
220

dans ce que tu es devenu.
Pas pour dominer.
Mais pour honorer.

Laisse émerger une
phrase.
Pas apprise.
Pas jolie.
Juste vraie.
Venue de toi.

*Je suis fier d'avoir traversé
ça.*

*Je m'honore d'avoir tenu
bon.*

*Je reconnais ce que j'ai
cultivé, même dans le
silence.*

Je me célèbre — non pour

*impressionner — mais
pour remercier.*

Fais un geste.
Simple. Symbolique.

Allume une bougie.
Pose ta main sur ton
cœur.
Regarde-toi dans un
miroir.
Et ne détourne pas les
yeux.

Dis cette phrase comme
une prière :

*Je suis un être digne.
Je ne suis pas parfait.*

*Mais je suis en chemin.
Et c'est déjà immense.*

Puis, laisse infuser cette
vérité nue :

*Ma fierté ne fait de
l'ombre à personne.
Elle éclaire ce que j'ai
traversé.
Et ce que j'ai gardé
vivant, malgré tout.*

Cette fierté-là... n'est pas
de l'arrogance.
C'est une reconnaissance
sacrée.

Un baume.

Un feu doux.

Une lumière intime que
plus rien ne pourra
éteindre.

Et tu peux marcher avec
elle.

Pas pour briller plus fort.

Mais pour rayonner vrai.

LA VOIX QUI RESTE

QUAND TOUT TREMBLE,
ELLE TE RAMÈNE À TOI

) ... * ... (

Tu as marché loin.
Tu as traversé les doutes.
Tu as parlé à tes parts
oubliées.
Tu as osé recevoir.
Tu as commencé à te
tenir droit,
non plus pour
convaincre,
mais pour exister vrai.

Et maintenant...
tu peux emporter
quelque chose.

Quelque chose qui n'est
pas un dogme.
Ni une leçon.
Juste une boussole.

Une petite voix
intérieure.
Stable.
Claire.
Réutilisable.

Quand le doute revient,
quand tu sens
l'imposteur remonter,
quand ton cœur
226

s'emballe face à une
réussite,
ou face à l'amour...

Pose une main sur ton
cœur.

Et lis lentement.

Comme un rappel sacré.

.....
LA
BOUS
SOLE
.....

Ce que je ressens n'est
pas un verdict.
C'est un message. Et je

peux l'écouter sans
m'effacer.

Je ne suis pas en train de
tricher.

Je suis en train d'évoluer.

Je n'ai pas à tout maîtriser
pour être digne.

J'ai le droit d'apprendre
en avançant.

Je n'ai rien volé.

Je suis arrivé là où ma
fidélité m'a conduit.

Je peux être vu sans être
démasqué.

Parce que je n'ai rien à
cacher.

Je peux recevoir.
Parce que je suis vivant,
pas parce que je suis
parfait.

Je ne suis pas ce que j'ai
prouvé.
Je suis ce que j'ai tenu
vivant.

Relis cette boussole.
À voix basse.
Dans le métro.
Dans ta voiture.
Avant une réunion.
Après une chute.

Elle ne t'éloigne pas de
toi.

Au contraire, elle t'y
ramène.

Et si un jour, tu ne sais
plus par où reprendre...
commence ici.

Juste là.

Avec une phrase.

Un souffle.

Et le premier pas
redeviendra possible.

LES
PERMISSIONS
OUBLIÉES

CE QUE L'ENFANT EN TOI
ATTENDAIT QU'ON LUI
DISE UN JOUR

) ... * ... (

Tu as grandi
avec des règles.
Des exigences.
Des regards à suivre.
Des silences à ne pas
troubler.

On t'a appris
à faire bien.
À faire plus.
À faire vite.

Mais aujourd'hui,
tu peux apprendre autre
chose.

Tu peux t'autoriser.

Ce droit que tu peux
t'offrir,
n'est pas quelque chose à
conquérir.

Mais quelque chose à
retrouver.

Voici des permissions
que tu peux te redonner.

À voix basse.
À voix haute.
En les écrivant.
Ou simplement... en les
ressentant.

Lis-les doucement.
Comme on allume une
lampe.
Une à une.
Il ne s'agit pas de toutes
les croire.
Mais d'en laisser entrer
une, peut-être.
Juste une, aujourd'hui.

Tu as le droit d'exister...
sans avoir à prouver.

Comme une étoile n'a
rien à justifier pour
briller.

Tu as le droit d'être
aimé... même quand tu
n'es pas exemplaire.
Comme un enfant qu'on
serre fort dans ses bras,
même s'il a cassé quelque
chose.

Tu as le droit de réussir...
sans être parfait.
Comme une fleur qui
s'ouvre de travers, et qui
embaume quand même
l'air autour.

Tu as le droit d'être
visible... sans devoir
t'excuser.

Comme le soleil qui
franchit l'horizon, sans
demander pardon à la
nuit.

Tu as le droit
d'apprendre... en te
trompant.

Comme une main
apprend à écrire, en
traçant d'abord des lignes
maladroites.

Tu as le droit de dire
merci... sans te justifier.
Comme on tend un fruit

mûr, simplement pour
partager sa douceur.

Tu as le droit de
ralentir... même quand
les autres courent.

Comme un arbre qui
s'arrête longtemps pour
écouter le vent.

Tu as le droit d'être fier...
sans être arrogant.

Comme une montagne
silencieuse, debout pour
personne, mais présente
pour tous.

Tu as le droit de ne plus
écouter la voix qui
t'épuise.

Comme on ferme
doucement une porte,
pour mieux entendre son
propre cœur.

Tu as le droit de croire ce
qu'on dit de beau sur toi.
Comme un ruisseau
accueille la lumière du
ciel sans la questionner.

Tu as le droit de poser
ton sac. Et de te reposer.
Comme un voyageur
fatigué qui sait qu'il n'a
plus rien à prouver au
chemin.

Ce ne sont pas des
indulgences.
Ce sont des fondations.
Tu n'as pas besoin de
permission extérieure.
Tu es assez vivant... pour
t'en offrir toi-même.

Et chaque fois que tu
choisis une de ces
phrases,
tu crées un monde
nouveau,
en toi.

L'HISTOIRE QU'ON NE T'A JAMAIS ÉCRITE

CHANGER DE RÔLE
DANS LE CONTE DE TA
VIE, ET REDEVENIR LE
PERSONNAGE PRINCIPAL

) ... * ... (

On t'a raconté une
histoire.
Depuis longtemps.
Peut-être sans mots.
Peut-être sans
méchanceté.
Mais elle est restée.

Une histoire où tu n'étais
jamais l'écu.

Jamais le héros.

Jamais celui ou celle
qu'on applaudissait à la
fin.

Tu étais le soutien.

L'ombre.

Le second rôle qui se
surpasse, mais qu'on
oublie dans le générique.

Et tu as fini par y croire.

Tu t'es dit que c'était
plus sûr.

Moins risqué.

Plus acceptable.

Alors tu as écrit la suite
de ta vie avec cette idée en
tête :

*Je ne suis pas celui ou celle
qu'on attend.*

*Je suis là pour aider, pas
pour briller.*

*Je dois faire mes preuves
encore et encore, pour
mériter un peu d'amour
entre deux silences.*

Mais cette histoire n'est
pas vraie.

Ce n'est qu'un récit.

Et un récit... peut se
réécrire.

Et si tu changeais de rôle
?

Et si, cette fois, tu étais le
personnage principal ?
Celui qui doute...
et qui avance quand
même.

Celui qu'on avait oublié
au début...
mais qui se révèle au
milieu.

Et qu'on n'oublie plus
jamais à la fin.

Tu n'as pas à devenir
quelqu'un d'autre.
Tu as juste à changer de
place dans le récit.
Pas dans celui qu'on t'a

transmis.

Mais dans celui que tu
es prêt à écrire
maintenant.

TU TE CROIS
ENCORE TROP
PETIT

MAIS TU PORTES DÉJÀ
EN TOI DE QUOI TE
RELEVER SANS BRUIT

) ... * ... (

Tu crois peut-être que tu
n'es pas prêt.

Pas assez solide.

Pas encore guéri.

Mais regarde.

Regarde bien.

Regarde tout ce que tu as
traversé.

Regarde comment tu es
resté vivant... même
quand c'était flou.

Regarde la finesse avec
laquelle tu as navigué...
entre les attentes et les
silences.

Regarde la lumière que tu
as gardée... même dans les
pièces sans fenêtre.

Tu n'as pas traversé tout
ça par hasard.

Tu n'as pas continué à
aimer... malgré les peurs...
pour rien.

Tu n'as pas persisté à
chercher ta juste place...
par erreur.

Tu veux un appui ?

Tu en as plusieurs.

En toi.

Ton intelligence fine.

Capable de sentir ce qui
se joue... même sans
mots.

Capable de relier.

D'entendre. De deviner
juste.

245

Ta sensibilité rare.
Celle qui capte les
émotions.
Celle qui ressent... parfois
trop, mais jamais à côté.

Une lucidité blessée, mais
fidèle.

Elle ne t'a pas quitté.
Même quand tu doutais
de tout.

Elle te tenait la main.

Un courage discret.

Pas le courage des
grandes scènes.

Le courage de rester.

D'aimer encore.

De te relever en silence.

Une conscience
profonde.
Elle te souffle que tu n'es
pas là pour tricher.
Tu es là pour être vrai.

Tu n'as pas besoin de
devenir un autre.
Tu n'as pas besoin
d'attendre une
permission.

Tu es déjà porteur des
clés.
Tu peux les reconnaître.
Les tenir.
Et les tourner.
Doucement.
Vers la vie qui t'attend.

QUAND LE
CŒUR
ENTROUVRE
LA PORTE

ET QUE LE CHEMIN DU
RETOUR COMMENCE
SANS FAIRE DE BRUIT

) ... * ... (

Tu crois peut-être que
rien n'a commencé.
Que tu es encore loin.
Que tu es encore bloqué.
À côté.
En marge.

Mais ce n'est pas vrai.

Regarde.

Tu es là.

Tu lis.

Tu ressens.

Tu pourrais être ailleurs.

Tu pourrais fermer la

page.

Passer à autre chose.

Mais tu es resté.

Et ce geste est d'une
profondeur immense.

Il dit que quelque chose a
déjà bougé.

Il dit que tu n'es plus
exactement la même
personne qu'il y a une

heure.

Il dit que la lumière est
entrée. Même
doucement.

Tu crois peut-être que
tout reste figé.

Mais il se passe déjà
quelque chose.

Quelque chose de discret.
De tendre. D'essentiel.

Comme un pas posé dans
la mousse.

Comme une lumière qui
revient sans bruit au bord
du monde.

Voici les premiers signes,
qui balisent doucement

ton chemin.

Des marques à accueillir
avec les mains ouvertes.

Tu t'es reconnu.

Tu n'as pas fui.

Tu as osé te voir... même
un peu.

Tu as ressenti.

Une larme. Un frisson.

Une chaleur soudaine.

C'est ton corps qui a dit :

*Merci. Enfin quelqu'un
parle de moi.*

Tu as eu envie.

Envie que ça change.

Envie d'être plus libre.

Envie d'être pleinement
toi.

Tu commences à
écouter autrement.
Tu vois les vieux réflexes.
Mais tu ne t'y enfermes
plus.
Tu observes.
Tu respires.
Tu t'accompagnes.

Tu n'as rien forcé.
Tu n'as rien conquis.
Tu as juste laissé un
battement passer.

C'est un léger glissement.
Presque imperceptible.
Mais vrai.

Et ce glissement suffit.

Il dit :

*Quelque chose en moi veut
revenir.*

Pas pour être
spectaculaire.

Juste pour respirer...
enfin... en accord.

Alors, ne presse rien.

Ne cherche pas à
accélérer.

Reste avec ce
frémissement.

Car c'est déjà la
guérison...

qui a commencé à
marcher vers toi.

QUAND LE
VENT SE LÈVE
À NOUVEAU

LE REFUGE INTÉRIEUR
POUR LES JOURS DE
DOUTE



Il y aura des jours clairs.
Et des soirs sans étoile.
Des heures où tu avances
debout...
et d'autres où tu
retombes à l'intérieur.

Ce n'est pas un retour en
arrière.

Ce n'est pas une erreur.
C'est le mouvement d'un
être vivant.

Un être qui revient.

Un être qui respire
encore.

Alors quand le doute se
lève,
quand la peur s'invite,
quand l'élan s'essouffle,
ne cherche pas à te
corriger.

Reviens ici.

Dans ce lieu que tu
portes en toi.

Ce lieu que rien ne peut
abîmer.

Un refuge.

Ce refuge n'est pas loin.

Il est là. En toi.

Et il commence parfois
par une phrase simple...
à poser comme un châte
autour du cœur.

Je suis déjà à ma place.

Même quand j'en doute.

ou

Je peux revenir à moi.

Rien n'est perdu.

Tu peux la glisser sous
ton oreiller.

La chuchoter à la fenêtre.

258

La laisser veiller pendant
que tu dors.

Et si les mots ne suffisent
pas,
ferme les yeux.

Imagine une main
chaude sur ton épaule.
Une lumière douce dans
ta poitrine.

Une porte entrouverte,
avec ton prénom dessus.
Et derrière...

une voix qui ne presse
pas.

Juste un murmure :
*Tu peux rester. Tu n'as
rien à prouver.*

Et si ce n'est ni une
phrase ni une image,
alors laisse venir un geste.
Un seul.
Mais vrai.

Pose ta main sur ton
cœur.
Respire. Une fois.
Puis encore.

Relis une phrase qui t'a
touché.
Réécris ton pacte avec
toi-même.
Rappelle-toi ce que tu
veux honorer,
pas ce que tu dois réussir.

Tu vois...
tu ne recommences
jamais vraiment à zéro.
Tu ne retournes pas en
arrière.
Tu reviens.
Au centre.
À ton noyau.
À ce lieu en toi que
personne ne peut défaire.
Ce lieu où tu n'as jamais
été un imposteur.
Ce lieu où tu es déjà
entier.

Et même si tu oublies
parfois...
ce lieu, lui,
ne t'a jamais quitté.

L'ENGAGEMENT
T DOUX QUI
TE RAMÈNE À
TOI

LE FIL D'OR QUE TU
POSES EN QUITTANT CE
LIEU

) ... * ... (

Tu as lu.

Tu as ressenti.

Tu t'es reconnu, peut-

être pour la première fois
sans détourner le regard.

Et maintenant...
ce n'est pas la fin.
Ni même une
conclusion.

C'est juste le moment...
de poser un fil.
Un petit fil d'or.
Invisible pour les autres.
Mais solide pour toi.

Un lien entre le toi qui
doute,
et le toi qui vient de
s'aimer un peu plus.

Tu n'as pas besoin de
grandes décisions.

Ni de promesses
flamboyantes.
Juste...
d'un engagement doux.

Peut-être une phrase, à
écrire, ou à dire.
Un serment qui ne crie
pas.
Mais qui reste.

*Aujourd'hui, je cesse de
douter de ma valeur.
Et si je l'oublie demain...
je reviendrai ici.
Encore.
Encore.
Et encore.*

Tu peux l'écrire dans un
carnet.

La glisser dans un tiroir.

La relire en silence quand
tout vacille.

Elle saura quoi faire.

Et si les mots ne suffisent

pas,

tu peux allumer une

bougie.

Pour créer un espace.

Un seuil.

Respire une fois.

Pose ta main sur ton

cœur.

Et murmure :

*Je mérite ma place.
Je ne suis plus obligé de me
cacher.
Je me laisse être.*

Cette flamme, même
minuscule,
raconte quelque chose.
Il dit : *quelque chose en
moi a choisi de rester
vivant.*

Et si ton cœur le
souhaite,
tu peux aller plus loin
encore.
Sceller un pacte.
Un pacte tendre.
Un souffle entre toi et
toi.

*Je m'engage à me parler
avec douceur.*

*Comme on parle à un
enfant qu'on veut faire
grandir.*

*Je m'engage à croire mes
élans, même quand ils
tremblent.*

*À honorer chaque pas,
même s'il hésite.*

*À célébrer mes silences
comme des respirations
précieuses.*

*À ne plus corriger ma
lumière pour la rendre
acceptable.*

*À me laisser Être... sans
avoir à démontrer ma
valeur.*

*Même les jours lourds,
même les jours gris,
je resterai du côté de ma
tendresse.*

*Je resterai du côté de la
Vie.*

*Parce que je sais,
désormais,
que c'est là que je suis
entier.*

*Et que c'est là que je
reviens à moi.*

Tu n'as rien juré.
Tu n'as rien signé.
Mais tu as ouvert un
chemin en toi.

Et parfois,
ce minuscule
engagement,
posé sans bruit,
fait basculer le monde.

Le tien,
au moins.

TU PEUX
RENTRE
CHEZ TOI.
TOUT EST LÀ.

LE RETOUR VERS CE QUE
TU N'AS JAMAIS CESSÉ
D'ÊTRE

) ... * ... (

Tu n'as plus besoin
d'établir la moindre
preuve de ta valeur.
Tu es bien plus que tes
doutes.
Tu n'as plus besoin de
convaincre.

Tu n'as plus besoin de
courir.

Ta place ne s'obtient pas.
Elle se reconnaît.

Tu peux y aller
doucement.

Un doute à la fois.

Un souffle à la fois.

Un pas. Puis un autre.

Et à chaque pas...

Ta légitimité te regarde.

Et elle te reconnaît.

Depuis tout ce temps...

Tu n'étais pas perdu.

Tu étais juste caché.

Sous un costume qu'on

t'a appris à enfiler.

Sous un rôle que tu
pensais devoir jouer pour
être aimé.

Mais ton vrai visage... n'a
jamais disparu.

Il attendait.

Que tu te rappelles.

Que tu enlèves le
masque.

Que tu respires, enfin, en
vrai.

Et maintenant...

Tu peux revenir à toi.

Simplement.

Doucement.

Sans bruit.

Sans lutte.

272

Et découvrir que ce toi-
là...
est exactement ce que le
monde attendait.

LE MONDE À L'ENVERS

QUAND L'IMPOSTURE
VIENT D'UN SYSTÈME QUI
A OUBLIÉ L'ÂME

) ... * ... (

Ce n'est pas toi qui étais
bancal.

C'est le monde qui a
désappris l'amour.

Tu es né dans un système
qui récompense l'image,
mais punit la vérité.

Un monde qui préfère la
performance au frisson.

L'aisance au doute.

L'assurance au cœur.

On t'a appris à réussir

vite,

à parler fort,

à te vendre bien.

Mais on ne t'a pas appris

à être doux avec toi,

à respirer dans l'échec,

à écouter le silence.

Alors ne t'en veux pas

d'avoir douté.

Tu es tombé dans un

décor où la

reconnaissance

se gagne à la sueur de

l'effacement.

Où l'on croit encore que
briller, c'est dominer.
Que valoir, c'est
produire.

On ne t'a pas transmis la
beauté d'être.
On t'a dit : *Fais-en plus.*
Fais tes preuves.
Monte que tu mérites
d'être là.

Et à force d'entendre que
tu devais être à la
hauteur,
tu as cru que tu ne l'étais
pas.

Mais maintenant... tu
sais.

Ce n'est pas une
défaillance personnelle.
C'est un
conditionnement
collectif.

Ce sentiment
d'imposture
n'est pas né de ton être.
Il est né d'un monde
qui n'a pas su t'accueillir
nu.

Alors, aujourd'hui...
je veux te dire quelque
chose de clair :

Tu n'es pas malade.
Tu n'es pas *en trop*.
Tu n'es pas *en dessous*.

Tu es un être sensible,
abîmé par un système
qui a préféré les machines
aux âmes.

Mais tu es encore là.
Et ce simple fait... est une
victoire silencieuse.

Tu peux te libérer de
leurs attentes.

Tu peux remettre le
monde à sa place.

Tu peux dire :

Je ne suis pas un produit.

Je ne suis pas une vitrine.

*Je ne suis pas une
performance.*

Je suis une présence.

Je suis une voix.

Je suis une traversée.

Et cette traversée...

vaut mille fois plus

que n'importe quel CV.

L'INITIATION
CACHÉE
DERRIÈRE LE
DOUTE

TU N'ÉTAIS PAS PERDU.
TU ÉTAIS EN TRAIN
D'APPRENDRE À AIMER
PLUS JUSTE.

) ... * ... (

Et si ce que tu as vécu...
n'était pas une erreur.
Mais un passage.
Un seuil sacré.

Une initiation douce et
rude à la fois.

Et si ce doute si fort
n'était pas là pour
t'écraser...

Mais pour t'apprendre à
marcher autrement.
Plus bas. Plus vrai. Plus
près du cœur.

Et si ce syndrome que tu
portes
n'était pas une faille,
mais une fissure ouverte
sur la lumière.

Tu crois que tu es en
retard.

Tu crois que tu es en-

deçà de ce qu'il faudrait
être.

Mais peut-être que tu es
simplement

plus profond.

Parce que vois-tu...

Ceux qui n'ont jamais
douté d'eux-mêmes
parlent souvent fort...
mais écoutent peu.

Ils réussissent vite...

mais passent souvent à
côté de l'essentiel.

Ils touchent en surface.

Toi,

tu as douté.

Tu as tremblé.

282

Tu as préféré l'ombre à la
prétention.

Tu as presque
abandonné... pour ne pas
déranger.

Et ce presque-là...
est devenu ta sagesse.

Tu sais ce que ça coûte de
s'aimer.

Tu sais l'énergie que ça
prend pour se montrer.

Tu sais la tendresse qu'il
faut
pour accueillir quelqu'un
dans ses doutes.

Et si c'était ça,
ta vocation invisible ?

Rayonner sans
blessure.
Pour devenir un soleil
qui réchauffe...
pas un projecteur qui
éblouit.

Tu n'as pas souffert pour
rien.

Tu as souffert... pour te
comprendre.
Et maintenant que tu
comprends...

Tu peux aimer
autrement.

Et ça,
c'est un processus de
guérison.

Et peut-être aussi...
Le début d'un appel.
Ton Appel.

MARCHER
DANS SA
LUMIÈRE
RETROUVÉE

TU NE FAIS PLUS
SEMBLANT. TU EXISTES.
ET C'EST TOUT CE QUE
TA BLESSURE
ATTENDAIT.

) ... * ... (

Ferme les yeux.
Sans fuir.
Juste pour voir
autrement.

Imagine...

Tu marches.

Mais ton corps n'est plus contracté.

Tu ne vérifies plus si tu es bien *à ta place*.

Tu y es. Pleinement au centre.

Tu parles.

Mais sans guetter les regards.

Sans chercher la validation cachée dans chaque silence.

Tu crées.

Mais cette fois...

tu ne t'excuses pas
d'exister en le faisant.

Tu dis *merci*.

Et tu y crois.

Tu reçois un
compliment.

Et tu ne le rends pas à
moitié.

Tu ressens encore parfois
le doute.

Mais il ne dirige plus ta
journée.

Il est là, comme un vieux
compagnon qu'on
n'écoute plus autant.

Tu oses dire *oui* à ce qui
te fait grandir.

Et *non* à ce qui t'étouffe.

Tu prends soin de ta
lumière.

Pas pour l'exhiber.

Mais parce que tu sais
qu'elle est tienne.

Tu vis... sans te
contracter autour d'une
peur.

Tu vis... comme si tu
étais à ta juste place.

Parce que tu l'es.

Depuis toujours.

Tu l'avais juste oubliée.

QUAND LE
DOUTE
DEVIENT
LUMIÈRE

CE QUE TU VIENS DE
LIRE N'ÉTAIT PAS UNE
FIN. C'ÉTAIT UNE
OUVERTURE.

) ... * ... (

Tu viens de traverser un
territoire secret.

Ce lieu sans carte.

En toi.

Tu as accepté une

rencontre.

Avec tes parts oubliées.

Avec ta voix.

Avec ce feu ancien... que

tu croyais éteint.

Tu n'es plus au même

endroit qu'au début.

Quelque chose a bougé

en toi.

Ce n'est pas

spectaculaire.

Mais prodigieusement

profond.

Tu as regardé ton doute
en face.

Tu ne l'as pas rejeté.

Tu ne l'as pas glorifié.

Tu l'as écouté.

Et c'est ainsi qu'il s'est
transformé.

Non pas en certitude.

Mais en vérité vivante.

En lucidité tendre.

En pouvoir intérieur.

Tu sais maintenant :

Tu n'as jamais été un
imposteur.

Tu étais juste un être
sensible,

en train de se rappeler sa
vraie nature.

Ta légitimité ne viendra
jamais de l'extérieur.
Elle naît du sol sous tes
pieds.
De la main que tu poses
sur ton cœur.
Du souffle que tu choisis
de respecter.

Alors promets-moi une
chose.
Ne retourne pas te
cacher.
Ne redeviens pas
transparent pour rassurer
les autres.

Tu es une clarté
tranquille.
Un feu qui éclaire.

Pas un incendie qui
consume.

Tu es prêt.
Pas parce que tu n'as plus
peur.
Mais parce que tu n'as
plus envie de fuir ta
lumière.

Et si, un jour, le doute
revient...

Tu sauras l'écouter.

L'enlacer.

Puis lui dire doucement :

Merci de m'avoir protégé.

*Mais je vais marcher seul
maintenant.*

Et cette fois...

je ne me quitterai plus.
Plus jamais

) ... ◆ * * ◇ * ✱ * ◇ *
* ◆ ... (

QUAND LE
SOUFFLE
GUÉRI
DEVIENT
SEMENCE

L'ART SACRÉ DE LAISSER
CIRCULER ET FAIRE
VIVRE CE QUI T'A SAUVÉ

Tu as marché jusqu'ici.
Tu as lu.
Tu as respiré plus grand.
Tu as laissé ton âme
effleurer quelque chose
d'ancien.
Quelque chose d'éternel.
296

Alors avant que tu
reprennes ton chemin,
je voudrais te confier une
dernière clé.

Pas un ordre.

Pas un devoir.

Un murmure.

Tout ce que tu viens de
recevoir...

n'appartient à personne.

Pas à moi.

Pas à ce livre.

Pas même à une idée.

Cela appartient au

Vivant.

À la source qui circule
entre nous

quand l'un ose offrir

297

et que l'autre ose
recevoir.

Si ton âme appelle à
garder trace de ce passage,
sache qu'il existe une
version papier,
simple, vraie, accessible à
celles et ceux qui veulent
marcher encore avec ces
mots,
dans la main et dans le
cœur.

Si ce texte a touché en toi
une vérité oubliée,
si une lumière s'est
rouverte quelque part,
alors peut-être,

doucement,
tu sentiras naître un élan.

Non pas pour *payer*.

Non pas pour *rendre*.

Mais par cette loi secrète
et ancestrale :

Ce qui guérit en moi,
cherche naturellement à
guérir plus loin.

Parce que ce qui guérit
veut circuler.

Parce que ce qui est
vivant veut se multiplier.

Soutenir cette œuvre,
la faire vivre,
l'aider à rejoindre d'autres
âmes,
ce n'est pas une

obligation.

C'est un geste de
reconnaissance envers la
vie qui t'habite.

Peut-être que ton merci
prendra la forme d'un
don libre,
d'une offrande
silencieuse,
ou simplement d'une
main tendue pour
transmettre ce texte,
à celui ou celle qui guette
sans le dire,
un signe pour croire à
nouveau en lui.

Chaque geste,
quel qu'il soit,
300

fera fleurir le monde un
peu plus.

Car en vérité,
tu ne donnes pas à un
auteur,
ni à un projet.
Tu donnes au Vivant qui
t'a guéri.
À l'étincelle qui a rallumé
ton propre feu.

Et chaque fois que tu
laisses ce feu circuler,
chaque fois que tu fais
confiance à la grande
rivière de l'Être,
tu éclaires un peu plus ce
monde endormi.

Bienvenue,
toi qui viens de renaître
un peu.
Bienvenue,
toi qui portes désormais
une semence sacrée à ton
tour.

Que ton pas soit léger,
que ton cœur se
souviene, et que ta
lumière, même la plus
douce, réchauffe d'autres
âmes sur son chemin.
Je te bénis, de tout mon
cœur vivant.
Matthieu.

) ... * ... (

matthieubiasotto.com
[contact@matthieubiasott](mailto:contact@matthieubiasotto.com)
o.com