Vivement Lundi !!!

Aline Arrivé & Sandrine Arrivé

Un récit à deux voix, deux chemins qui se cherchent,
et qui finissent par se trouver.

Sommaire

Chapitre 1 – Je suis incomprise *(Aline)*
Chapitre 2 – La vie est belle *(Sandrine)*
Chapitre 3 – Je ne suis pas assez *(Aline)*
Chapitre 4 – La vie s'écroule *(Sandrine)*
Chapitres 5 & 6 – Libération *(Aline & Sandrine)*
Chapitres 7 & 8 – La Rébellion *(Aline & Sandrine)*
Chapitres 9 & 10 – L'« Arrivée » commence par un départ *(Aline & Sandrine)*
Chapitres 11 & 12 – La Renaissance *(Aline & Sandrine)*
Chapitre 13 – Grandir Ensemble *(Aline & Sandrine réunies)*
Chapitre Final – Vivement Lundi ! *(Aline & Sandrine réunies)*

Chapitre 1

Je suis incomprise

Aline

Les souvenirs de mon enfance sont flous, comme des silhouettes effacées par la brume du temps. Ils apparaissent, s'éclipsent, parfois se déforment, mais jamais ne disparaissent tout à fait. La femme que je suis devenue aujourd'hui pourrait, avec le langage de la science, expliquer ce phénomène par des termes précis : mémoire implicite, plasticité neuronale, effacement sélectif. Pourtant, ce qui importe bien davantage, ce n'est pas l'explication rationnelle, mais la trace indélébile de ces images qui, tatouées au cœur de ma conscience, continuent de m'habiter. Elles sont l'ossature invisible de mon être, le fil ténu mais solide qui relie l'enfant que j'étais à la femme que je suis devenue.

Ces fragments, ces récits intérieurs, sont mes racines. Ils forment l'humus où j'ai choisi, consciemment ou non, de plonger mes racines pour y puiser la force de grandir. C'est à travers eux que mon être éveillé bâtit encore et toujours son futur. Ce sont eux, ces instants marqués au fer doux de la mémoire, qui me donnent aujourd'hui l'audace de marcher vers l'inconnu, la confiance de poser un pas devant l'autre, et la force d'embrasser mon chemin. Non pas parce qu'il est sûr, mais parce qu'il est mien.

Cette bénédiction, qui nourrit aujourd'hui mon âme comme une source claire, n'était pas un acquis. Je ne pouvais pas encore m'y reposer à l'époque. Si j'ai appris à me dresser, à respirer, à m'ouvrir, c'est grâce à la petite fille, à l'adolescente et à la jeune femme que j'ai été. Ces trois visages de moi-même ont, tour à tour, tenu ma main, m'ont guidée dans l'ombre et poussée vers la lumière. À chacune d'elles, je dois mon souffle, mon courage et ma flamme.

Je me souviens. J'avais quatre ans.

Un instant anodin pour les autres, presque invisible, a marqué pour moi une bascule définitive. Ce jour-là, une vérité brutale s'est imposée : « Ce monde n'est pas le mien. Ces gens ne me comprennent pas. Mes mots n'ont pas de pouvoir. » Dès lors, se taire, se réduire, se faire toute petite devint ma route la plus évidente pour survivre dans un monde chaotique et souvent ingrat.

Permettez-moi de raconter ce moment.

École maternelle de Vouneuil-sur-Vienne, un village de mille cinq cents âmes. Un lieu minuscule, ignoré du monde, mais qui contenait alors tout mon univers. L'école, pour moi, n'était qu'une extension de la maison, familière et rassurante, car maman y travaillait. Jusque-là, la vie m'avait paru douce : un long fleuve tranquille, bordé de mes frères et sœurs à la maison, et de mes copains à l'école.

Mais la vie, je l'ai appris ce jour-là, sait se déguiser en mendiant. Elle se présente parfois avec les habits de l'ordinaire, mais ce qu'elle offre, c'est une initiation.

Ce matin-là, rien ne semblait annoncer la tempête. Il devait être 11 h 55. Après une matinée de jeux et de leçons, la maîtresse nous avait demandé de ranger la classe. Bientôt, nous allions nous mettre en rang pour aller à la cantine. C'est à ce moment que maman entra, informant la maîtresse que le repas était prêt.

Pendant que les autres enfants couraient aux toilettes pour se laver les mains, je m'approchai d'elle. Elle discutait avec l'institutrice. Je n'entendais pas tout, mais je ressentais tout. Ces émotions invisibles se répandaient dans mon corps comme un courant électrique. Un malaise m'envahit. À cet âge, je ne pouvais pas mettre de mots sur ces sensations, mais je savais déjà que je n'aimais pas ce qui circulait en moi.

Leurs voix se faisaient graves. Elles parlaient des nouvelles, des gros titres du journal du matin, La Nouvelle République. Elles partageaient leurs peurs, leurs inquiétudes, leurs jugements. Une chape pesante s'installait.

Alors j'ai eu la certitude qu'il fallait agir. Maman avait peur. Si je pouvais l'apaiser, je ne ressentirais plus cette peur dans mon propre corps. C'était une évidence. Il fallait que je passe à l'action.

Sans attendre, alors que la file des élèves s'allongeait derrière moi, j'ai demandé à la maîtresse :

— Puis-je utiliser la peinture ? Je voudrais peindre quelque chose.

C'était ma manière d'offrir une vérité. À travers la peinture, je pouvais leur montrer l'essentiel : que la vie est belle, qu'elle est pleine de rires, d'amour, de lumière.

Mais la maîtresse m'a répondu, d'un ton ferme et sans appel :

— Il n'est pas l'heure de peindre, Aline. Il est l'heure d'aller manger.

J'étais effondrée. On me refusait ce geste, simple et vital. Elles allaient me laisser seule avec cette peur qui me dévorait. La vérité pouvait attendre ; l'organisation ne pouvait pas être dérangée.

Alors je me suis sentie insignifiante. Pas digne d'être écoutée. Ni par les grands, trop occupés à maintenir l'ordre, ni par mes camarades absorbés par leur faim. J'étais seule.

Et c'est dans ce silence que je l'ai entendue.

Une voix, étrangère et pourtant étrangement familière. Une voix qui semblait venir de l'intérieur mais qui portait l'accent de l'ombre. Elle murmurait :

« Petite Aline, tu es insignifiante. Tes mots n'ont pas de pouvoir. Pour être en sécurité, reste dans l'ombre. Fais-toi petite, tais-toi, et je te protégerai des grands. »

Et ce jour-là, sans le savoir, j'ai commencé à l'écouter.

Chapitre 2

La vie est belle

Sandrine

Je suis née un 31 juillet 1973, dans un petit village d'environ 2 mille habitants. C'était un été lourd, brûlant, et j'aime imaginer que mon premier cri s'est mêlé aux parfums des fleurs qu'on arrosait le soir pour rafraîchir les façades, aux rires d'enfants qui jouaient encore dehors à la tombée du jour, aux pas rapides des passants cherchant l'ombre des platanes.

A l'époque, mes parents s'aimaient, profondément. C'est peut-être l'héritage le plus précieux qu'ils m'ont offert : voir, sentir, presque toucher cette tendresse vivante qui passait dans leurs gestes, dans leurs regards. Mon père savait rire de tout, ma mère avait cette délicatesse qui rendait chaque geste doux comme une caresse. Je suis la dernière d'une fratrie de 4, une petite étoile arrivée en bout de constellation. Être la cadette, c'est être protégée et observée, mais aussi apprendre à se tailler une place dans laquelle je me suis laissé vivre au rythme de mes frères et sœurs.

Je n'ai pas gardé de souvenirs précis de mes tout premiers mois, mais il m'en reste des images racontées, comme des photographies que l'on m'aurait offertes. On m'a dit que j'étais souriante, facile à émerveiller, et j'aime croire que dès le début, j'ai eu ce regard qui cherche la lumière même dans les plis de l'ombre.

Puis, il y eut le déménagement, de la maison vieille à la maison neuve comme on les appelait ! Nous avons quitté une location pour emménager dans la maison que mes parents avaient fait construire. Toutes les maisons n'étaient pas alignées, mais espacées, entourées de jardins, de champs, de petits chemins. La campagne n'était pas seulement un décor : elle devenait une présence, une respiration.

Je me souviens du changement comme d'une mue. Dans la maison vieille, où l'humidité se faisait sentir, à la maison neuve où les filles et les garçons avaient leur chambre, c'était le chant des oiseaux, les meubles tous neufs, la balançoire. Je découvrais le jardinage avec mes parents, la proximité avec la nature, l'intimité des relations humaines. Tout le monde se connaissait. On me saluait par mon prénom, et chaque visage croisé semblait familier.

C'est là que mon regard sur la vie s'est aiguisé. Là que j'ai commencé à savourer des choses simples, qui me paraissaient déjà extraordinaires : le parfum du pain chaud à la boulangerie, les cris des enfants résonnant sur la place, le ciel qui changeait de couleur au fil des saisons. Chaque instant avait la densité d'un trésor, et sans le savoir, je commençais à bâtir ma petite collection de souvenirs lumineux.

Dans ce village où le temps semblait s'écouler plus lentement, mon enfance a trouvé son écrin. J'étais la benjamine, entourée de ma fratrie comme d'un cercle protecteur. Mes frères et sœurs ouvraient la route, me montraient les chemins, parfois avec tendresse, parfois avec cette impatience que seuls les aînés savent avoir. Moi, je suivais, petite silhouette attentive, observant, apprenant, m'imprégnant. Être la dernière, c'était aussi être un peu choyée, parfois taquinée, toujours regardée avec ce mélange d'indulgence et d'exigence.

L'école maternelle était au cœur de mes journées. C'était un lieu que je connaissais mieux que d'autres enfants, car ma maman y travaillait. Je n'étais jamais bien loin de sa présence, et cette proximité était un cocon rassurant. Voir ma mère s'occuper des enfants, les guider, les consoler, c'était comme retrouver son amour démultiplié, offert à d'autres et pourtant toujours intact pour moi.

Cette école, avec ses murs aux couleurs tendres, ses petites tables et ses grands tableaux, était mon premier royaume. J'y ai découvert l'écriture maladroite, les comptines chantées en chœur, les odeurs de craie et de colle « Cléopâtre » qui collait aux doigts. Et surtout, j'y ai rencontré celle qui allait devenir ma meilleure amie.

Nous étions deux petites filles, complices dès le premier regard, comme si nous nous étions reconnues sans avoir besoin de mots. Ensemble, nous avons grandi, joué, rêvé. Elle et moi, c'était un tandem indissociable. Nous partagions les secrets enfantins, les jeux d'imagination, les éclats de rire. Plus tard, nous ferions les quatre cents coups, mais déjà, à cet âge tendre, nous savions que nous n'étions jamais seules tant que nous étions ensemble.

La liberté, à cette époque, était immense. Nos journées semblaient infinies. Nous partions explorer les alentours comme si le monde entier nous appartenait. Les chemins de terre, les jardins bordés de haies, les rivières claires où l'on jetait des cailloux pour voir les ronds se dessiner à la surface. Tout devenait aventure. Le simple fait de sortir de la maison, de sentir le soleil sur ma peau, le vent dans mes cheveux, suffisait à donner à chaque instant une saveur de conquête.

Je me souviens des rires qui fusaient quand nous inventions des cabanes avec des draps et des branches, des après-midis passés à courir jusqu'à en perdre haleine, des soirées d'été à regarder les lucioles et à croire qu'elles étaient des étoiles descendues du ciel pour nous tenir compagnie.

Dans la fratrie, dans l'amitié, dans la nature, je trouvais un équilibre. Chaque instant, si minime fût-il, portait en lui une intensité secrète. C'était comme si le village lui-même me chuchotait que la vie n'avait pas besoin d'exploits grandioses pour être belle. Elle l'était déjà, dans un goûter partagé avec ma meilleure amie, dans la voix de ma mère résonnant dans les couloirs de l'école, dans le simple fait de marcher pieds nus dans l'herbe humide du matin.

Ces souvenirs d'enfance sont devenus, au fil du temps, mes refuges. Ils portent la couleur de la joie pure, de l'innocence et de la découverte. Et ils me rappellent encore aujourd'hui que la liberté la plus précieuse ne réside pas dans l'absence de limites, mais dans la capacité à s'émerveiller des petites choses, celles que l'on garde au fond de soi comme de précieux trésors.

L'enfance, jusque-là tissée de jeux, de complicité et de découvertes, a commencé à se fissurer le jour où mes oreilles d'enfant ont compris ce que mes yeux n'avaient pas encore osé voir. Les bruits sourds, les éclats de voix, les silences pesants qui s'installaient ensuite : tout cela ne venait pas d'une simple querelle dans la chambre voisine. J'ai compris, trop tôt sans doute, que les coups pleuvaient, que mes frères recevaient la colère de mon père.

Et pourtant… ce même père, pour moi, était un héros. Il me choyait, me plaçait sur un piédestal, m'offrait ses regards fiers et ses mots tendres. Je l'idolâtrais. Comment pouvais-je concilier ces deux visages ? Le brillant, l'intelligent, celui qui riait avec moi et me faisait sentir unique… et l'autre, l'homme dur, autoritaire, capable de violence ?

Je me suis souvent demandé : que devais-je ressentir pour lui ? De l'amour ou de la haine ? Fallait-il choisir ? J'ai grandi avec cette contradiction, comme une ombre inséparable. Mon père n'était pas un monstre, il n'était pas non plus un saint. Il était les deux à la fois, et c'est dans cet entre-deux que j'ai dû trouver ma place.

Au milieu de cette maison où la lumière et l'ombre cohabitaient, une présence s'est imposée comme un refuge : celle de ma sœur Aline, de deux ans mon aînée. Elle était là, à mes côtés, comme une étoile plus grande dont je suivais la trajectoire avec admiration, parfois avec jalousie.

Bien des années plus tard, j'ai compris qu'Aline n'était pas seulement ma sœur : elle était mon « âme sœur ». Celle qui, par sa simple présence, donnait du sens à mes contradictions. Celle qui m'ancrait dans la vie quand je vacillais. Celle qui me rappelait que je n'étais pas seule, même dans mes doutes.

Et aujourd'hui encore, quand je repense à notre enfance, je vois dans notre relation la plus belle preuve de résilience : deux petites filles qui, malgré les blessures et les ombres de la maison, ont su tisser entre nous un lien indestructible, fait d'amour, d'admiration et d'un soutien inconditionnel.

Chapitre 3

Je ne suis pas assez

Aline

Il y a des périodes de la vie où le miroir ne renvoie plus un reflet, mais une fracture. Où chaque regard posé sur soi semble découper un peu plus la confiance fragile que l'on tente désespérément de bâtir. Mon adolescence fut de celles-là : un territoire d'ombres et de doutes, un champ de bataille entre ce que je croyais devoir être et ce que je pressentais déjà, en silence, que j'étais.

Être la seconde, dans un monde qui glorifie la première. Être la "presque", dans une société qui ne célèbre que les "plus que". Voilà comment je me percevais. Je vivais une vie vouée à la comparaison, à la servitude invisible d'un idéal inatteignable. Ce jeu cruel de miroirs déformants m'a volé des années entières — deux décennies d'efforts sincères mais maladroits, de tentatives de vivre, de respirer, de "faire comme si". J'ai connu quelques réussites, mais aussi beaucoup d'échecs, du moins selon la perception que j'en avais alors. Car à cette époque, tout semblait filtré à travers une lentille de manque. Je n'étais jamais assez : pas assez belle, pas assez brillante, pas assez fine, pas assez aimée.

Si je dressais la liste des moments où j'ai essayé d'être "autre", elle serait interminable. Il y eut d'abord ce jour où, persuadée qu'un changement extérieur transformerait ma vie intérieure, j'ai coupé mes cheveux très courts. Dans les années 80, la mode se voulait liberté, provocation, expression de soi. Les couleurs flamboyaient, les matières s'entrechoquaient, les coupes se faisaient audacieuses. Mais derrière cette façade d'individualité, je me cachais. Ce style n'était pas le mien : c'était un déguisement, une armure taillée dans le tissu du désespoir.

L'impression d'être "trop peu" se glissait partout : dans mes gestes, dans mes mots, dans mes choix, dans ma façon même de respirer. Elle habitait mon corps comme une présence sourde, toujours là, toujours prête à me rappeler ma prétendue insuffisance.

L'atmosphère familiale n'aidait en rien. À la maison, l'air était souvent épais de tension et de non-dits. Un père perdu dans les labyrinthes de ses addictions et une mère épuisée, seule face à des responsabilités trop grandes. Et nous quatre, au milieu, cherchant à exister entre leurs tempêtes. Grandir dans la peur, la violence, l'instabilité, n'est pas ce dont un enfant a besoin pour s'épanouir.

Mais le temps, ce grand alchimiste, transforme la boue en or. Avec le recul, je comprends aujourd'hui que ce sol que je jugeais stérile était en réalité fertile. Que ces fissures, ces failles, ces blessures étaient les sillons où germerait, plus tard, la graine d'une vie extraordinaire.

Mon adolescence fut donc une terre d'apprentissage brut. Chaque humiliation, chaque désillusion, chaque rejet ajoutait une couche de profondeur à mon être. J'y cultivais malgré moi une richesse invisible : la sensibilité, la résilience, l'intuition, et cette foi mystérieuse qu'il existait, quelque part, une vérité plus grande que tout cela.

Pourtant, à l'époque, je ne voyais que le manque.

Mon corps, autrefois fin et léger, se transformait sans que je comprenne pourquoi. La puberté m'offrait le fardeau d'une chair nouvelle, d'une pesanteur que je ne savais pas habiter. Je ne me reconnaissais plus.

Sur le plan intellectuel, la comparaison était constante. Mon frère brillait, sautait des classes, dévorait les livres à la vitesse de la lumière. Moi, je peinais à me sentir légitime.

Et puis, il y eut les premières émotions, les premiers émois, les premières désillusions. Le premier garçon dont je tombai amoureuse ne me vit jamais vraiment. Celui qui m'aima vivait trop loin pour que notre amour survive. Ce fut l'époque des lettres écrites à la main, des silences pleins d'attente,

des adieux en suspens. L'amour, pour moi, n'était pas un refuge : c'était une promesse toujours rompue.

Et à travers toutes ces histoires, une seule constante illuminait mes jours : Sandrine. Ma petite sœur. Deux ans de moins, mais une éternité de lumière d'avance, semblait-il. Nous partagions la même chambre, les mêmes confidences, les mêmes silences du soir. Elle avait ce don de flotter au-dessus des tourments qui m'engloutissaient.

À mes yeux, Sandrine incarnait l'innocence. Ses longs cheveux blonds, sa douceur, son rire facile… tout en elle semblait fait d'une matière plus légère. Là où je ressentais la lourdeur du monde, elle semblait danser avec lui.

C'est sans doute là, dans ces années de tumulte et de comparaison, que s'est imprimée la croyance la plus tenace de ma vie : je ne suis pas assez. Elle s'est glissée en moi comme une racine silencieuse, nourrie par chaque échec, chaque regard détourné, chaque mot non-dit.

Mais quelque part, sous cette terre dense, une autre graine germait déjà — celle de la conscience. Celle qui, un jour, me permettrait de comprendre que la valeur d'un être ne se mesure pas à sa performance, mais à sa présence.

Et cette graine-là, sans que je le sache encore, allait bientôt éclore.

Chapitre 4

La vie s'écroule

Sandrine

J'avais douze ans lorsque mes parents ont divorcé. Un âge fragile, suspendu entre l'enfance et l'adolescence, où le monde devrait être encore fait d'insouciance et de certitudes. Et pourtant, ce fut pour moi le temps des secousses.

Quand la décision est tombée, j'ai senti que tout s'effondrait. La maison n'était plus la même, l'air avait changé, les silences s'étaient épaissis. J'avais grandi dans l'image de deux êtres amoureux, solides comme un socle indestructible, et soudain cette image volait en éclats. Je me suis retrouvée face à une réalité nue : rien n'est éternel, rien n'est acquis, même pas l'amour. Cette prise de conscience m'a blessée comme une lame trop vive. L'écroulement avait un goût amer : celui de l'abandon, de la fin d'un monde.

Et pourtant… derrière cette douleur, une autre sensation s'imposait, presque coupable au début : le soulagement. Le silence enfin revenu dans les couloirs. La peur dissipée, celle qui naissait au bruit d'une porte claquée trop fort, au vacillement d'un pas lourd dans l'escalier, à l'odeur d'alcool ramenée du soir. Il n'y avait plus ces éclats de voix, ces coups donnés à mes frères que je n'oublierai jamais, ces nuits où j'apprenais trop tôt à me faire petite, invisible.

Oui, l'écroulement avait détruit quelque chose, mais il m'avait aussi délivrée. Je découvrais qu'une séparation pouvait être une libération. Que parfois, pour respirer à nouveau, il faut accepter de perdre.

À douze ans, je n'avais pas les mots pour nommer cette ambivalence, mais je l'ai ressentie dans chaque fibre de mon être : la perte et le soulagement, la fin et le commencement, la douleur et l'apaisement.

Je voyais ma mère, soudain différente, allégée, comme si elle reprenait vie après avoir trop longtemps retenu son souffle. Je voyais mes frères et sœurs enfin épargnés de ces nuits où la violence frappait sans prévenir.

Cet écroulement fut une leçon : la vie n'est pas un fil droit, elle est une succession de ruptures, de fractures qui obligent à se réinventer. Ce divorce m'a appris très tôt que dans la destruction se cache une force de renaissance.

J'avais donc douze ans lorsque mes parents se sont séparés, et je n'ai plus revu mon père jusqu'à mes seize ans. Quatre années de silence, d'absence, de vie parallèle. Quatre années où il était à la fois terriblement présent dans ma mémoire et totalement absent de mon quotidien.

Puis, un jour, le hasard a brisé cette distance. Je l'ai croisé dans la rue. Je n'avais pas prévu cette rencontre. C'était comme si le destin avait décidé que nos vies devaient se recroiser, que le fil, même distendu, ne pouvait être coupé tout à fait.

Puis, à 22 ans, la nouvelle est tombée comme un couperet : mon père était mort. Ce fut un choc violent, une tempête sans précédent. Non seulement je perdais un père, mais je perdais aussi la possibilité de réconcilier en moi ces deux images de lui : l'homme brillant et tendre avec moi, et l'homme violent et absent. Sa mort fermait la porte à toute tentative de dialogue, à tout pardon formulé, à toute explication reçue.

La perte fut brutale. Elle m'a laissée avec des questions sans réponses, des blessures qui ne se refermeraient jamais tout à fait. Mais elle m'a aussi poussée à grandir. J'ai compris que parfois, on doit apprendre à faire la paix sans l'autre, à reconstruire en soi ce qui n'a pas pu être réparé à deux.

La mort de mon père, à 22 ans, fut un effondrement. Mais elle fut aussi, à sa manière, une renaissance. Elle m'a enseigné que la résilience, c'est accepter l'inachevé, transformer la douleur en

force, et marcher malgré tout, en portant en soi à la fois la mémoire des blessures et la gratitude pour les instants lumineux.

À chaque écroulement, j'ai eu le choix : me laisser engloutir ou me réinventer. Et, souvent malgré moi, j'ai choisi de renaître.

Chapitre 5 – Libération

Aline

Je crois que la libération commence souvent bien avant qu'on en prenne conscience. Elle se prépare dans les fissures, dans l'usure, dans les petites défaillances d'une vie qui ne tient plus debout… jusqu'au moment où l'on ne peut plus continuer comme avant.

À vingt-quatre ans, j'étais précisément là. Je vivais dans une existence qui se refermait sur moi : des choix faits par peur de manquer, des relations construites sur l'illusion d'être "choisie", des gestes répétés pour donner aux autres une joie que je ne ressentais plus du tout.

Mon corps avait commencé à me parler le premier : prises de poids rapides, pertes tout aussi soudaines, signes d'un déséquilibre que je ne voulais pas regarder. Financièrement, c'était précaire. Affectivement, je venais de vivre une rupture brutale avec un homme qui disait m'admirer, mais qui ne supportait ni ses propres fragilités, ni les miennes.

Je m'accrochais encore à ce qui donnait l'impression d'une vie normale : sourire, donner, être "agréable". Mais à l'intérieur, tout craquait. Je jouais un rôle dont je ne connaissais même plus les répliques.

C'est dans cet état-là que j'ai rencontré Henri. Un professeur de piano au départ, mais qui rapidement est devenu autre chose : un miroir que je n'attendais pas, un point d'arrêt dans un quotidien où je ne faisais que courir.

Je venais chez lui déposer mes histoires : mes déceptions, mes injustices, mes peurs. Il écoutait sans jamais se laisser happer par mes larmes ou mes justifications. Il avait cette manière particulière d'être présent sans encourager le drame.

Et un jour, alors que je me plaignais une fois de plus du monde et des autres, il m'a regardée calmement et m'a dit :

« Quel est ton problème ? Tu es le dénominateur commun de toutes ces histoires. Donc… quel est ton problème ? »

Je me suis sentie heurtée. Vexée. Presque trahie. Personne ne m'avait jamais parlé ainsi.

Je suis sortie de chez lui furieuse. Mais au fur et à mesure que je marchais, quelque chose se modifiait en moi. Sa question continuait de résonner. Elle bousculait, elle dérangeait, elle insistait.

Et puis, sans même m'en rendre compte, la colère a laissé place à une forme de lucidité. S'il y avait un point commun dans toutes mes histoires… c'était moi. Pas dans le sens du blâme, mais dans celui de la responsabilité. De la possibilité.

Cette idée-là, au début, m'a effrayée autant qu'elle m'a soulagée. Si j'étais en partie à l'origine de ce que je vivais, alors je pouvais aussi en changer.

Le lendemain, je suis retournée voir Henri. Non pas pour défendre ma version, mais pour comprendre la sienne. Il m'a alors parlé longuement : d'un rapport à soi, d'une force intérieure que l'on finit tous par oublier, d'une spiritualité simple, intime, sans devoir ni culpabilité. Il a ouvert un espace que je ne connaissais pas encore, un espace où je pouvais m'entendre enfin.

Avant que je parte, il m'a donné un livre : La Prophétie des Andes.

Je l'ai lu le soir même. Et quelque chose en moi s'est rallumé doucement. Pas une grande révélation, ni un bouleversement spectaculaire. Plutôt une sensation de reconnaissance, comme si je retrouvais une pièce de moi-même laissée de côté depuis trop longtemps.

Assumer ma part n'a pas été une humiliation. Cela a été une libération. Peu à peu, j'ai compris que la responsabilité n'était pas un verdict, mais une ouverture. Une porte vers autre chose.

Henri ne m'avait pas sauvée. Il m'avait réveillée. Et cette prise de conscience, aussi simple qu'elle paraissait, a été mon premier acte de liberté.

✦ ✦ ✦

Chapitre 6 – Libération

Sandrine

Après les tempêtes, il y eut un souffle nouveau.
Je ne sais pas si l'on ne guérit jamais tout à fait des blessures de l'enfance, des ruptures et des pertes. Mais je sais qu'à un moment, on sent en soi une force qui murmure : « Il est temps d'aller ailleurs. »

Pour moi, ce moment est venu lorsque j'ai décidé de rejoindre ma sœur Aline, partie quelques mois plus tôt en Tunisie. Elle avait senti avant moi ce besoin d'échapper à l'univers maussade où nous étions enfermées, ce besoin de respirer, de s'élargir à d'autres horizons.
Son départ avait laissé un vide, mais aussi ouvert une porte : si elle pouvait s'en aller, moi aussi je le pouvais.

Prendre cette décision fut un premier acte de libération.
Quitter mon quotidien, mes habitudes, mes repères, pour plonger dans l'inconnu. Ce n'était pas une fuite, c'était un choix. Le choix de m'arracher à la grisaille pour m'ouvrir à la lumière d'un ailleurs.

Je me souviens encore de mon arrivée en Tunisie.
La chaleur du soleil, plus vive que tout ce que j'avais connu jusque-là.
Le parfum des épices dans les marchés, les couleurs éclatantes des étoffes, les voix qui s'entremêlaient dans une langue que je ne maîtrisais pas mais qui m'enveloppait comme une mélodie.
Et surtout, le sourire d'Aline qui m'attendait, son regard complice qui me disait sans mot : « Tu as bien fait de venir. »

À ses côtés, j'ai découvert un autre rythme, une autre façon d'habiter le monde. Les journées s'étiraient, rythmées par la lumière, par le temps partagé avec les autres. La vie semblait moins corsetée, plus fluide. Moi qui avais grandi dans un univers souvent tendu, marqué par la peur ou par les silences lourds, je découvrais ici la convivialité, la spontanéité, l'art de s'asseoir, de parler, de rire longtemps.

Ce fut le début d'une ouverture vers l'extérieur, mais aussi vers moi-même.
En me déplaçant, en changeant d'espace, j'apprenais à lâcher prise. À comprendre que l'on n'est pas condamné à reproduire les mêmes schémas, que l'on peut se réinventer ailleurs. Ce séjour en Tunisie fut une respiration, une initiation.

Je crois que c'est là que j'ai commencé à sentir le véritable sens du mot « liberté ». Non pas l'absence totale de contraintes, mais la possibilité de choisir, de s'offrir un autre regard sur la vie.
Avec Aline, nous n'étions plus seulement des sœurs marquées par les ombres de notre enfance. Nous étions deux jeunes femmes, prêtes à écrire une autre histoire, ensemble mais chacune à sa manière.

Ce fut ma libération.
Non pas une rupture violente, mais une mue douce, nécessaire. Le moment où j'ai compris que la vie n'est pas seulement ce que l'on subit, mais aussi ce que l'on ose chercher ailleurs.

La Tunisie fut bien plus qu'un souffle nouveau : ce fut aussi un premier pas dans un univers de rencontres et de travail où je découvrais une autre facette de moi.
J'avais rejoint Aline dans un hôtel-club appartenant à un grand groupe de voyages organisés. Elle, rayonnante et sportive, encadrait les activités physiques avec son aisance naturelle. Moi, j'avais trouvé ma place auprès des enfants. J'animais un club qui leur était dédié, un espace où rires, jeux et imagination se mêlaient chaque jour.

Je me souviens de leurs yeux brillants quand je lançais une activité, de leurs petites mains qui cherchaient les miennes, de leur capacité à s'émerveiller de presque rien. Ces enfants venus d'ailleurs, de familles en vacances, m'offraient une confiance immédiate, spontanée. Et moi, qui avais tant cherché à réparer mes propres blessures, je découvrais que je pouvais être un point d'ancrage pour eux, même le temps d'un séjour. En leur donnant de la joie, j'apprenais aussi à en recevoir.

Avec Aline, nous formions un duo complice : elle galvanisait les vacanciers sur un terrain de sport, moi je me perdais dans les univers enfantins faits de rires et de jeux. Nos soirées se terminaient souvent dans la fatigue joyeuse, entourées d'une énergie collective qui me donnait l'impression d'appartenir enfin à un monde plus vaste, plus ouvert.

Mais mon voyage ne s'est pas arrêté là.
Après la Tunisie, j'ai pris mon envol seule, au Maroc cette fois, toujours pour le même groupe. Le départ sans ma sœur fut un pas supplémentaire : je quittais le cocon rassurant du duo pour m'éprouver seule, pour découvrir ma propre autonomie. Là-bas, dans un pays aux paysages multiples – l'Atlas majestueux, les médinas labyrinthiques, les couleurs ocres des murs – j'ai senti que la vie s'ouvrait encore davantage. J'ai appris à m'adapter, à aller vers les autres, à m'inscrire dans un environnement qui n'était plus celui de l'enfance ou de la famille, mais celui du monde.

Puis vint la Guadeloupe.
Traverser l'océan pour rejoindre les Caraïbes fut un saut encore plus grand. J'y ai retrouvé le même groupe, la même ambiance d'hôtels-clubs, mais dans une lumière nouvelle, avec des horizons infinis sur l'Atlantique. Là, j'ai senti combien le monde est vaste, combien les cultures se répondent, et combien chaque rencontre enrichit, transforme, déplace nos certitudes.

Ces années furent une école de vie.
Au-delà du travail, elles m'ont enseigné la valeur de l'ouverture : écouter des histoires venues d'ailleurs, partager des repas aux saveurs inconnues, rire avec des gens que je n'aurais jamais rencontrés si je n'avais pas osé partir. Elles m'ont appris que l'on peut se réinventer mille fois, que chaque lieu porte en lui une promesse, que chaque visage rencontré laisse une empreinte.

Ce parcours, de la Tunisie au Maroc puis à la Guadeloupe, fut une véritable libération intérieure. J'avais quitté l'univers clos et maussade de mes débuts pour entrer dans une danse plus vaste, celle du monde. En m'ouvrant aux autres, j'ai appris à m'ouvrir à moi-même. En offrant mon énergie et ma présence aux enfants, aux voyageurs, aux équipes, j'ai découvert que ma plus grande richesse n'était pas ce que j'avais enduré, mais ce que je pouvais transmettre.

Quand je repense à ces années, à ce chemin qui m'a portée de la Tunisie au Maroc puis jusqu'à la Guadeloupe, je comprends qu'elles ont été bien plus que de simples voyages. Elles ont été une école de vie, une initiation lente et profonde.

J'y ai appris d'abord l'**art de la rencontre**.
Chaque jour, je croisais des visages venus d'horizons si différents : familles en vacances, collègues de travail, habitants locaux. Chacun portait en lui une histoire, une manière unique de regarder le monde. J'ai découvert qu'en osant tendre la main, écouter, partager un repas ou un éclat de rire, on enrichissait son propre univers. La richesse n'était pas matérielle : elle résidait dans ces instants d'échange, dans ces fragments de vies partagées.

J'y ai appris aussi la **force de l'adaptation**.
Changer de pays, de culture, de rythme, m'a obligée à me réinventer chaque fois. En Tunisie, je m'étais appuyée sur la présence rassurante d'Aline. Au Maroc, j'ai dû apprendre à compter sur moi seule. En Guadeloupe, j'ai trouvé l'équilibre entre le travail, les rencontres et ma propre intériorité. Chaque étape m'a appris à me sentir chez moi partout, à puiser ma stabilité non pas dans les lieux, mais en moi-même.

J’y ai appris enfin la valeur de la **joie simple**.
Le rire des enfants dans le club, les regards complices échangés avec ma sœur, la chaleur du soleil sur ma peau après une journée éreintante, les couchers de soleil sur la mer des Caraïbes : autant d’instants minuscules qui avaient la puissance de guérir mes anciennes blessures. Ces moments m’ont montré que le bonheur ne se cherche pas dans des accomplissements extraordinaires, mais dans la capacité à savourer la beauté qui s’offre à nous, ici et maintenant.

Ces voyages ont fait de moi une femme plus libre, plus confiante.
J’ai compris que mon histoire, marquée par les tempêtes, ne me condamnait pas à la peur ou à l’enfermement. Au contraire : elle me donnait la force de m’ouvrir, d’aller vers l’autre, d’embrasser le monde avec curiosité et gratitude.

En quittant mon univers maussade, je croyais fuir. En réalité, je me suis trouvée.
Je me suis découverte capable de créer, de transmettre, d’aimer la vie dans ses multiples nuances.
Et cette maturation intérieure a été le socle de tout ce qui allait suivre.

✦ ✦ ✦

Chapitre 7 – La Rébellion

Aline

La rébellion ne s'est pas annoncée par un cri. Elle n'a pas claqué de porte. Elle s'est installée doucement, comme un frémissement sous la peau, une impatience silencieuse que rien ne semblait pouvoir apaiser.

Je vivais alors dans un petit village de Haute-Savoie, niché entre montagnes et habitudes. Les saisons y passaient lentement, presque immuables. L'hiver s'étirait, l'été revenait, et ma vie semblait suivre le même rythme prévisible. Je travaillais à la salle de sport, je voyais des amis, je faisais ce que l'on attendait de moi. Tout était en place. Tout était correct.

Et pourtant, quelque chose en moi refusait de se taire.

Je me souviens de longues soirées, seule, un livre à la main. Je dévorais tout ce qui parlait d'ailleurs : le bouddhisme, l'énergie, le divin féminin, les mondes invisibles, le paranormal. Chaque page ouverte était une respiration. Chaque mot faisait vibrer quelque chose que je n'avais jamais appris à nommer.

Ce qui me troublait le plus, ce n'était pas la nouveauté de ces idées, mais leur familiarité. Je ne comprenais pas toujours avec ma tête, mais mon corps, lui, savait. Il réagissait. Il reconnaissait.

La rébellion prenait racine là. Dans ce décalage entre la vie que je menais et la vie que quelque chose en moi réclamait.

Puis un jour, sans avertissement, la vie a déplacé une pièce sur l'échiquier. Il est entré dans la salle de gym comme on entre dans une scène déjà écrite. Un Américain. De passage. L'air ailleurs.

Ce n'était pas de l'amour. C'était un appel.

La décision n'est pas venue d'un raisonnement. Elle n'est pas née d'un plan. Elle s'est imposée comme une évidence intérieure.

Partir.

En janvier 2001, je me suis retrouvée sur un quai de gare, un sac à la main, direction Paris. Dans ma poche, un billet d'avion pour Miami. Je n'avais aucun projet. Aucune vision claire. Aucune certitude. Seulement un ressenti. Un oui profond.

Dans le train, l'intellect tentait désespérément de reprendre le contrôle. Il listait les risques, les incohérences, les scénarios catastrophes. Mais le cœur, lui, ne négociait plus. Il disait simplement : Vas-y.

Je choisis d'écouter ce cœur rebelle. Celui qui n'attend plus l'approbation. Celui qui n'a plus besoin de logique pour avancer.

Ce départ était un pari sur la vie. Un pari sur ma capacité à me réinventer.

Les années qui ont suivi ont été tout sauf sages. Une succession d'aventures improbables, de rencontres déroutantes, de situations qui m'obligeaient sans cesse à me regarder en face. Rien n'était linéaire. Rien n'était confortable.

Mais chaque expérience me rapprochait un peu plus de moi-même. Chaque personne rencontrée devenait un miroir. Chaque épreuve, une initiation.

La rébellion avait cessé d'être une résistance. Elle était devenue un mouvement créateur.

Ce départ vers les États-Unis n'était pas une fuite. C'était un acte de foi. Une foi en quelque chose que je ne pouvais pas encore expliquer, mais que je ne pouvais plus ignorer.

✦ ✦ ✦

Chapitre 8 – La Rébellion

Sandrine

La liberté, je l'avais goûtée dans le mouvement, dans les voyages, dans la découverte du monde et des autres. Mais il me restait encore à conquérir une autre forme de liberté : celle d'être pleinement moi-même. Et cette conquête-là n'a pas été douce. Elle a pris la forme d'une rébellion.

Une rébellion d'abord silencieuse, puis brûlante. Celle qui naît lorsque l'on comprend que trop longtemps, on a voulu répondre aux attentes des autres — être la fille parfaite, la sœur compréhensive, la collègue souriante. À un moment, tout cela devient étroit, presque étouffant.

J'avais coché toutes les cases. Une vie de femme construite pas à pas, avec sérieux et constance. Un travail de fonctionnaire, stable, respectable. Une maison, deux enfants magnifiques, une routine qui semblait cocher tous les critères du bonheur tranquille.

J'étais, aux yeux du monde, la femme "comme il faut". Celle qui tient, qui gère, qui avance sans faillir. Mais à l'intérieur, un autre récit se jouait. Un récit plus brûlant, plus secret. Une voix intérieure qui, doucement d'abord, puis de plus en plus fort, me murmurait : et toi, où es-tu dans tout ça ?

Alors un jour, j'ai dit non. Non à cette perfection de façade. Non à cette existence où je ne me reconnaissais plus. Ce "non"-là n'a pas été une fuite. Il a été un cri de vie.

J'ai tout bousculé. J'ai mis un coup de pied dans cette petite vie bien établie, et je suis partie. Pas pour fuir mes enfants — au contraire. Pour leur montrer, peut-être, qu'on peut se choisir soi-même sans cesser d'aimer les autres.

Je me souviens de ce moment précis : la décision prise, le cœur qui bat, la peur qui se mêle à l'excitation. C'était comme sauter dans le vide — mais un vide lumineux, plein de promesses.

Les premiers jours ont été faits d'excitation et de vertige. Je découvrais la solitude autrement. Non plus celle subie, mais celle choisie. Une solitude pleine, fertile, dans laquelle on apprend à s'écouter vraiment.

Et puis, il y a eu les petits signes. Un lever de soleil qui semblait m'être adressé. Une rencontre imprévue qui tombait à point nommé. Une phrase, entendue au détour d'une conversation, qui venait confirmer ce que je pressentais : que la vie, lorsqu'on ose l'écouter, répond toujours.

C'est souvent lorsque l'on pense avoir tout quitté, tout laissé derrière soi, que la vie nous surprend le plus. Je n'attendais plus rien. J'étais dans ce moment fragile où l'on se reconstruit. Et c'est là, au détour du hasard — ou peut-être du destin — que j'ai retrouvé celui qui allait tout bouleverser.

Lui. Mon premier amour, mon chéri de sixième.

Nos chemins s'étaient séparés depuis longtemps. Et pourtant, dès les premières retrouvailles, tout a semblé se remettre en place naturellement, comme si le temps n'avait été qu'une parenthèse.

Lui, il m'a fait renaître. Avec lui, l'amour n'avait plus rien à prouver : il était simple, évident, presque tranquille. Il ne cherchait pas à me sauver, mais à m'accompagner.

Il m'a ouvert à un monde que je ne connaissais pas : celui de la musique. Et puis, il m'a offert le plus beau des cadeaux : la maternité, une troisième fois.

Ces retrouvailles n'ont pas seulement changé le cours de ma vie : elles ont bouclé une boucle. Elles ont transformé la rébellion en réconciliation, entre la femme que j'étais devenue et la jeune fille que j'avais été.

✦ ✦ ✦

Chapitre 9 – L'« Arrivée » commence par un départ

Aline

Le départ avait été un pari. Un pari sur la vie. Un pari sur moi-même. Un pari qui opposait deux forces intérieures : d'un côté la peur immense de l'inconnu, et de l'autre une colère calme mais profonde face à une vérité qui venait de se révéler à moi.

Personne d'autre que moi ne pourrait me voir. Personne d'autre ne pourrait vraiment me comprendre. Personne ne pourrait me sauver de mes propres labyrinthes intérieurs. Ni les amoureux, ni les amis, ni les mentors. Le chemin devait être le mien. Sans compromis.

Dans le train qui m'emmenait vers Paris, puis dans l'avion qui traversait l'Atlantique, je ressentais ce mélange étrange de courage et de vertige. C'était comme sauter d'une falaise en espérant découvrir des ailes en plein vol. Et pourtant, au fond de moi, une voix calme répétait : Continue.

Quand l'avion a finalement atterri à Miami, le contraste a été brutal. Je sortais de plusieurs années passées dans les Alpes, dans l'air froid et les paysages fermés par les montagnes. Et soudain, en janvier, la Floride m'accueillait avec une douceur presque irréelle.

Je me souviens très précisément du moment où je suis sortie de l'aéroport. La lumière était différente. L'air était chaud, humide, chargé d'odeur de mer.

Je me suis arrêtée quelques secondes, debout sur le trottoir. Je respirais profondément. Quelques mois auparavant, j'avais imploré le ciel de changer ma vie. Je me souviens de ces moments où je regardais les montagnes enneigées en demandant, presque désespérément : « Montrez-moi autre chose. »

Et maintenant, j'étais là. Debout sur un autre continent. Dans un pays que je ne connaissais pas. Sans plan précis.

Le trajet qui m'emmenait de l'aéroport vers Key West est resté gravé dans ma mémoire. Les voies étaient larges. Les routes interminables. Les ponts suspendus au-dessus de l'eau semblaient s'étirer à l'infini. Tout était immense. Et moi… je me sentais minuscule.

Je réalisais à quel point j'avais grandi dans un monde beaucoup plus petit.

La pensée qui a traversé mon esprit était claire : Aline, tu es insignifiante. Pas dans un sens cruel, mais dans une prise de conscience brutale. Face à l'immensité du monde, mon histoire personnelle paraissait soudain dérisoire.

Mais avec le recul, je comprends que c'était une initiation. La vie me montrait quelque chose d'essentiel : si j'étais insignifiante face à l'univers… alors je pouvais aussi être libre. Libre de me réinventer. Libre de recommencer. Libre de ne plus porter les histoires que j'avais construites jusque-là.

L'arrivée, je le découvrais déjà, ne se mesurait pas en kilomètres. Elle se mesurait en transformation. Et cette transformation venait à peine de commencer.

✦ ✦ ✦

Chapitre 10 – L'« Arrivée » commence par un départ

Sandrine

Toute arrivée commence par un départ. Il n'y a pas d'exception à cette règle, même si l'on tente parfois de l'oublier, de la contourner, de la retarder. Partir n'est jamais anodin. C'est une déchirure douce-amère, un arrachement nécessaire, une décision qui engage le corps autant que l'âme.

Après dix années passées en France, dix années d'une vie reconstruite, aimée, parfois questionnée, nous avons décidé de partir. Pas pour fuir — mais pour nous rapprocher encore davantage de ce qui faisait sens pour nous.

La France nous avait offert un socle. Une stabilité. Un espace pour guérir, aimer, fonder, consolider. C'était une terre d'ancrage, de maturation, de transmission aussi. Nos enfants y ont grandi, appris, rêvé.

Mais au fil des années, quelque chose s'est remis à murmurer. Cette petite voix familière, celle que je reconnaissais désormais : celle du mouvement.

Madagascar s'est imposée doucement. Comme une évidence encore floue, mais vibrante.

Il y avait mille raisons. Le désir d'une vie plus simple, plus reliée à l'essentiel. L'envie d'offrir à nos enfants un rapport différent au temps, à la nature, au collectif. Le besoin de ralentir sans renoncer à l'intensité. L'appel de la terre rouge, des horizons larges, de cette île à la fois rude et généreuse, indomptable et profondément humaine.

L'arrivée à Madagascar n'a pas été une révélation spectaculaire. Elle a été lente. Sensorielle. Déroutante parfois.

La chaleur, d'abord. Dense, enveloppante, presque maternelle. Les couleurs, trop vives pour nos yeux habitués à la retenue. Les odeurs, la poussière, les sourires francs, les contrastes saisissants entre la beauté brute et la précarité visible.

Il a fallu désapprendre, encore. Nos réflexes européens. Nos exigences de maîtrise. Notre rapport au temps. Ici, rien ne se plie à la volonté. Tout se négocie avec la patience.

Mais au milieu de ces ajustements, quelque chose s'est ouvert en moi. Une sensation oubliée : celle d'être exactement à ma place sans pouvoir l'expliquer.

À Madagascar, je n'étais plus dans la performance. Ni dans la comparaison. Ni dans l'anticipation constante. J'étais dans le présent. Brut. Imparfait. Vivant.

Madagascar ne m'a pas accueillie comme un refuge, mais comme une école. Une terre qui ne promet rien, mais qui offre tout à ceux qui acceptent de s'y laisser transformer.

Nous étions arrivés. Non pas au bout du chemin. Mais exactement là où il fallait être pour continuer à marcher.

✦ ✦ ✦

Chapitre 11 – La Renaissance

Aline

Il y a un moment étrange dans la vie où l'on se retourne sur son passé et où l'on ne reconnaît plus vraiment la personne que l'on était. Pas parce qu'on la renie, mais parce qu'on comprend qu'elle faisait simplement de son mieux avec ce qu'elle savait à ce moment-là.

Ma renaissance n'a pas été un moment précis. Elle n'a pas commencé un matin avec une décision claire. Elle s'est installée doucement, presque discrètement, dans la manière dont je vivais mes journées.

Je me souviens d'une période très intense, très remplie, où mes journées semblaient contenir plusieurs vies en une seule. Il y avait la mère. Il y avait la femme qui travaillait, qui construisait, qui cherchait comment gagner sa vie. Et il y avait celle qui lisait, qui écrivait, qui accompagnait les autres, qui essayait de comprendre la vie, les émotions, les chemins intérieurs.

Pendant longtemps, j'avais cru que je devais choisir entre ces versions de moi. Mais la vie, petit à petit, m'a appris autre chose. Je pouvais être la mère le matin, la femme d'affaires l'après-midi, la coach le soir, et la femme en quête de sens la nuit. Et au lieu que ces rôles se battent entre eux, j'ai commencé à comprendre qu'ils pouvaient travailler ensemble.

Je ne ressentais plus les obstacles comme avant. Quelque chose avait changé : je ne me sentais plus divisée à l'intérieur. Toutes ces femmes étaient moi. Et elles avaient appris à se respecter.

Avant, je croyais que j'étais fatiguée parce que je faisais trop de choses. Maintenant, je comprenais que j'étais fatiguée surtout quand je faisais des choses qui n'étaient pas alignées avec moi. Quand j'ai commencé à m'écouter vraiment, l'énergie est revenue.

C'est pendant cette période que quelque chose de très important est né dans ma vie. Au début, ce n'était qu'un jeu d'idées sur le papier. Je dessinais des cercles, des flèches, des mots comme "direction", "choix", "peur", "élan", "vision". J'essayais de comprendre comment les gens prenaient des décisions.

Je ne cherchais pas à créer un outil. Je cherchais à comprendre la vie. Et puis, un jour, agacée par le manque de clarté et de directions, je me suis abandonnée à la colère et ai clairement ordonné à l'univers de m'envoyer des signes. Ces signes ont commencé à prendre une forme cohérente. Comme un système. Comme une carte. Comme une boussole. Le Cosmic Compass est né comme ça. Pas comme un projet. Comme une évidence.

En le créant, je me suis rendu compte que tout ce que j'avais vécu jusque-là avait un sens. Les départs. Les chutes. Les rencontres. Les décisions prises dans le flou. Tout cela m'avait appris à naviguer. Pas à contrôler la vie. Mais à naviguer avec elle.

La renaissance n'était pas seulement devenir une nouvelle version de moi. C'était comprendre pourquoi j'étais devenue cette version de moi. Et à quoi elle allait servir.

La métamorphose m'avait transformée. La renaissance, elle, commençait à me donner une direction. Et cette direction, doucement, me menait vers quelque chose que je ne pouvais pas encore nommer, mais que je ressentais déjà profondément : le passage du moi… au nous.

✦ ✦ ✦

Chapitre 12 – La Renaissance

Sandrine

Il est des renaissances qui naissent dans la douceur du printemps. Et il en est d'autres qui surgissent au cœur de l'hiver le plus rude — celles-là sont peut-être les plus vraies.

La mienne est née ainsi. Non pas dans la lumière d'un matin calme, mais dans la fracture d'une nuit sans fond.

C'était en pleine période pandémique. Un monde suspendu, retenant son souffle, comme si la vie elle-même hésitait à continuer. Et au cœur de ce chaos silencieux, le cœur de mon mari a lâché.

Une crise cardiaque. Brutale. Sans prévenir. Puis l'évacuation sanitaire. La séparation immédiate. Il a été rapatrié à La Réunion. Et moi, je suis restée là. À Madagascar. Seule. Sans pouvoir l'accompagner. Sans pouvoir être à ses côtés. Sans certitude sur l'issue.

Six mois. Six mois d'attente, de silence, d'angoisse contenue dans la poitrine comme une pierre que l'on ne pose jamais. Six mois à faire face à l'absence la plus violente : celle imposée, celle qu'on ne choisit pas, celle qui vous apprend, malgré vous, à tenir sans appui.

Dans cet espace-là — dénudé, vertigineux, presque irréel — quelque chose s'est ouvert en moi. Non pas malgré la douleur. À travers elle.

C'est à ce moment précis qu'Aline est entrée dans ma vie, autrement. Non pas comme une sœur qui accourt — nous étions séparées par des fuseaux horaires, par des frontières fermées. Mais comme une voix. Comme une présence.

Depuis un an, elle avait créé des cercles sur Zoom. Des espaces de parole, de guidance intérieure, de présence à soi. Elle y accompagnait des femmes et des hommes en quête de sens, par la voix, par l'écoute, par la traversée.

Et j'ai intégré le groupe. Un lundi. Ce lundi devenu rituel. Ce lundi comme un fil tendu dans la semaine, un point fixe quand tout le reste vacillait.

Ces lundis ont été une bouée. Un endroit où exister autrement que dans l'attente. Où sentir, peu à peu, que quelque chose de plus grand me soutenait — invisible, mais réel.

C'est là que ma renaissance a commencé. Silencieuse. Profonde. Irréversible.

J'ai découvert la prière. Non pas comme une formule, mais comme un dialogue intime avec quelque chose de vaste. J'ai découvert le silence. Non pas comme un vide, mais comme une présence. J'ai découvert la foi. Non pas comme une certitude, mais comme un lâcher-prise.

Aline, de son côté, vivait sa propre transformation depuis déjà quelques années. En guidant, elle s'affirmait. En tenant l'espace pour les autres, elle découvrait une puissance nouvelle, calme, dense, sans éclat.

Nos chemins étaient si différents. Nos renaissances, distinctes. Mais nous partagions le même point de bascule. Elle puisait dans la terre, dans le corps, dans l'expérience. Moi, je m'ouvrais au ciel, dans la foi, dans l'invisible, dans le lâcher-prise.

Et entre nous, un lien profond s'est tissé — non pas celui de la dépendance ni du sauvetage, mais celui de la reconnaissance.

Mon mari est revenu. Ce retour avait la saveur des choses précieuses enfin tenues entre les mains. Je n'étais plus la même femme qui l'avait regardé partir.

Nos renaissances se répondaient. Comme deux voix différentes qui, ensemble, forment une harmonie plus juste qu'à l'unisson.

Ce n'était pas une guérison. C'était mieux que cela. C'était une naissance.

Chapitre 13 — Grandir ensemble.

Aline

En 2019, quelque chose était déjà en mouvement, mais ce mouvement ne se voyait pas encore à l'extérieur. Il se passait en dedans. Après des années à explorer, à tomber, à me relever, à comprendre, à créer, je sentais que mon chemin changeait de nature. Ce n'était plus seulement une quête personnelle, plus seulement un chemin pour me retrouver moi. Quelque chose s'ouvrait, plus vaste, plus collectif, comme un appel silencieux à partager, à transmettre, à participer à quelque chose qui me dépassait. Je ne savais pas encore comment, ni avec qui, ni sous quelle forme, mais je savais que ce mouvement était en train de naître.

Puis, sans prévenir, le monde s'est arrêté. Tout s'est figé d'un coup. Les déplacements, les projets, les repères. Ce qui semblait solide est devenu incertain. Ce qui semblait acquis s'est fissuré. La planète entière s'est retrouvée plongée dans une réalité inconnue, faite de peur, de frustration, de contrôle et d'impuissance. Ce que nous vivions intérieurement depuis des années devenait soudain collectif. Le ralentissement s'imposait. Le retour à soi n'était plus un choix, mais une obligation. Nous entrions dans une nouvelle ère, une ère où la responsabilité individuelle devenait la clé pour transformer le collectif.

En avril 2020, alors que je ressentais intérieurement une forme de clarté de plus en plus présente — comme si tout ce que j'avais traversé m'avait préparée à ce moment précis — le téléphone a sonné. C'était Sandrine. Sa voix était différente, plus fragile, plus directe. Elle m'annonce que Nico, son mari, vient de faire un infarctus, au même âge que notre père. Le choc est immédiat. Mais ce qui rend la situation encore plus difficile, c'est le contexte. Elle est seule, isolée, sans possibilité de bouger librement, sans accès aux ressources habituelles, sans repères. Elle ne peut pas faire ce qu'elle ferait instinctivement : agir, accompagner, soutenir, être là physiquement. Rien. La vie l'arrête net et la place face à elle-même, face à ses peurs, face à son impuissance.

Ce n'était pas la première fois qu'elle m'appelait, pas la première fois qu'elle ouvrait son cœur, mais cette fois-ci, quelque chose était différent. Je n'étais plus la grande sœur qui venait rassurer ou réparer, et elle n'était plus la petite sœur en attente d'une solution extérieure. Nous étions deux femmes, deux parcours, deux trajectoires qui, sans le savoir, s'étaient préparées à se rencontrer ici, à cet endroit précis. Je ne suis pas venue la sauver, je suis venue être là. Et elle n'est pas venue chercher une réponse, elle est venue s'ouvrir à une transformation.

C'est souvent dans ces moments-là que la vie agit avec le plus de justesse. Au creux de la vague, quand tout semble vide, quand plus rien ne fonctionne, quand les repères tombent un à un. C'est là que quelque chose vient frapper à la porte. Pas une solution extérieure, mais une vérité intérieure.

Les jours qui ont suivi ont été faits d'échanges, de silences, de prises de conscience, et très vite, une évidence s'est imposée : nous ne pouvions pas traverser cela seules. Alors nous avons élargi. Notre mère, Françoise. Notre tante, Élisabeth. D'autres femmes. Des femmes avec leurs histoires, leurs peurs, leurs forces, leurs doutes. Et presque naturellement, sans grande organisation, une idée a émergé : se retrouver tous les lundis. Pas pour résoudre. Pas pour performer. Pas pour enseigner. Juste pour être là.

Se retrouver pour apprendre à se connaître, à s'écouter, à se dire la vérité, à se soutenir. Créer un espace où la vulnérabilité devient une force, où la parole circule sans jugement, où l'on peut déposer ce qui est lourd et repartir un peu plus légère. Le lundi est devenu un point d'ancrage. Peu importe ce qui se passait à l'extérieur, peu importe le chaos, il y avait ce moment. Ce moment où l'on revenait à l'essentiel. L'amitié, l'amour, le respect, la responsabilité, la bienveillance, le courage. Et surtout ce rappel simple mais puissant : nous ne sommes pas seules.

Les semaines sont devenues des mois, les mois sont devenus des années, et sans que nous le réalisions immédiatement, quelque chose de profond s'est construit. Le lundi n'était plus seulement un rendez-vous, c'était devenu un espace vivant, une énergie, un souffle. Après cinq ans, le lundi est devenu une joie, un rituel, une évidence, une véritable raison d'être.

Quand le monde s’est éteint, nous avons choisi de nous allumer. Pas en niant l’obscurité, mais en créant de la lumière ensemble. Et aujourd’hui, cette lumière ne nous appartient plus seulement. Parce que ce que nous avons traversé, vous l’avez traversé aussi, d’une manière ou d’une autre. Le doute, la peur, la solitude, les transitions, les moments où tout vacille.

Alors cette histoire ne s’arrête pas ici. Elle devient une invitation. Une invitation à nous rejoindre. Chaque lundi. Pas pour devenir quelqu’un d’autre, mais pour revenir à vous. Pas pour être parfaite, mais pour être vraie. Pas pour tout comprendre, mais pour avancer, entourée. Parce que parfois, tout commence par un simple choix : celui de ne plus être seule.

Vivement lundi.

Chapitre 13 Grandir Ensemble

Sandrine

Il y a des espaces qui ressemblent à des maisons. Pas celles de pierre et de bois. Celles que l'on bâtit avec des mots, avec des silences partagés, avec la confiance que l'on dépose doucement, comme on pose un objet fragile sur une table inconnue, en espérant qu'elle tiendra.
Nos séances du lundi étaient devenues cette maison-là.
Chaque lundi, je retrouvais les mêmes visages dans les petits carrés lumineux de l'écran. Des femmes venues d'horizons différents, portant des vies différentes, des douleurs différentes. Et pourtant, quelque chose de commun circulait entre nous, un fil invisible, presque palpable. Ce fil-là, c'était la sincérité.
Personne n'était là pour paraître. On était là pour être.
Je me souviens de ces instants où la parole d'une autre femme venait me toucher au plus profond, non pas parce que son histoire ressemblait à la mienne, mais parce qu'elle nommait quelque chose que je n'avais pas encore osé dire à voix haute. Et dans ce nommage, je me sentais moins seule. Plus entière, étrangement.
C'est cela, la magie de nos séances vraies : on y vient chercher quelque chose pour soi, et on repart avec quelque chose pour les autres aussi.
Aline guide.
Je la regarde tenir cet espace avec une grâce que je ne lui connaissais pas encore, ou plutôt, que je n'avais pas encore su voir. Elle pose des questions qui n'appellent pas de réponses toutes faites. Elle laisse les silences exister sans chercher à les combler. Elle sait quand parler et quand se taire, et dans ce discernement, il y a une forme de sagesse que les années seules ne suffisent pas à donner.
Parfois, nos regards se croisent à travers l'écran. Un regard de sœurs. Un regard qui dit : tu vois ce que je vois ? Oui. Je vois.
Je vois des femmes se déposer. Se déplier. Oser montrer leurs failles sans honte. Et dans cette vulnérabilité partagée, quelque chose de puissant prendre forme, une solidarité silencieuse, presque sacrée.
Il m'est arrivé, certains lundis, de prendre la parole avec la gorge serrée. De dire des choses que je n'avais dites à personne. La peur, pendant les six mois d'absence de mon mari. Le sentiment d'être suspendue entre deux rives sans pouvoir toucher l'une ni l'autre. La découverte, au cœur de cette épreuve, d'une force que je ne savais pas posséder.
Et chaque fois, nos séances tiennent. Chaque fois, quelqu'un hoche la tête de l'autre côté de l'écran, les yeux brillants. Chaque fois, Aline laisse un espace après mes mots, non pas pour le remplir, mais pour lui permettre d'exister.
C'est dans ces moments-là que j'ai compris ce que voulait dire grandir. Ce n'est pas devenir plus fort. C'est accepter d'être vu dans sa fragilité. Et continuer quand même.
Peu à peu, quelque chose a commencé à germer entre Aline et moi. Pas une idée précise, pas encore. Plutôt une intuition. Une vibration commune.
Nous en parlons après les séances, dans ces conversations qui s'étirent longtemps après que les autres ont raccroché. Des échanges à mi-voix, presque murmurés, comme si nous craignions d'effaroucher ce qui nuit.
Tu sens ce qui se passe dans le groupe ? me disait-elle, Oui, je le sens, Ce n'est pas rien, ce que nous créons là. Non. Ce n'est pas rien.
Nous pressentions toutes les deux que nos séances portaient quelque chose de plus grand que nous. Que ces lundis n'étaient pas seulement des rendez-vous de croissance personnelle. Ils étaient les prémices de quelque chose.
Un espace à offrir plus largement. Un chemin à ouvrir pour d'autres femmes qui, comme nous, avaient traversé des tempêtes et cherchaient un lieu pour se déposer, se retrouver, se relever.
L'idée d'un projet commun a commencé à prendre forme. Timidement d'abord. Comme une graine que l'on n'ose pas encore nommer de peur qu'elle disparaisse.
Ce projet, nous ne savions pas encore exactement ce qu'il serait. Mais nous savions ce qu'il devrait porter.

La même sincérité que le nos séances. La même douceur exigeante. Ce mélange d'ancrage et d'ouverture que nous avions appris, chacune à notre manière, elle dans la terre, moi dans le ciel.
Nous voulions créer un espace où les femmes pourraient venir telles qu'elles sont. Pas pour être réparées. Pas pour être sauvées. Mais pour être vues. Accompagnées. Invitées à se rencontrer elles-mêmes.
Notre lien de sœurs s'était transformé. Il ne ressemblait plus tout à fait à celui de notre enfance, cette complicité mêlée de rivalité, cette admiration teintée de jalousie que j'avais portée si longtemps.
Il était devenu quelque chose de plus mûr. Plus égal. Deux femmes qui marchent côte à côte, chacune avec ses propres forces, ses propres blessures, ses propres lumières. Deux femmes qui se choisissent non plus par le sang, mais par la vision.
Je regarde Aline et je ne vois plus celle que je voulais être à sa place. Je vois celle avec qui je veux construire.
Et cette différence-là, aussi infime qu'elle puisse paraître, change tout.
Grandir ensemble, j'ai compris, ce n'est pas avancer du même pas. C'est apprendre à marcher en harmonie tout en restant soi-même. C'est accueillir la différence de l'autre non plus comme une menace, mais comme une richesse. C'est comprendre que deux voix distinctes, lorsqu'elles s'accordent, créent quelque chose qu'aucune des deux n'aurait pu produire seule.
Nos séances du lundi nous ont transformées. Elles nous ont appris à recevoir autant qu'à donner. À nous laisser toucher sans nous perdre. À grandir non pas malgré nos blessures, mais avec elles, en les offrant, parfois, comme des lanternes à celles qui cherchent leur chemin dans l'obscurité.
Ce chapitre de nos vies n'avait pas de titre arrêté, pas de forme encore définitive. Il était en train de s'écrire. Lundi après lundi. Silence après silence. Élan après élan.
Et dans cette écriture partagée, quelque chose de beau prenait vie. Quelque chose qui nous dépassait toutes les deux.
Un espace. Une promesse. Un commencement.

Chapitre Final

Vivement Lundi !

Aline & Sandrine réunies

Il existe des jours qui ressemblent à des portes.
Le lundi en est une.

Pas la porte froide de l'obligation, celle que je poussais autrefois avec les épaules courbées et le cœur déjà épuisé avant même que la semaine commence.

Non, une autre porte. Plus étroite peut-être, moins visible, mais bien réelle. Une porte que j'ai appris à reconnaître le jour où j'ai compris qu'une vie peut se transformer, non pas en un seul grand mouvement dramatique, mais en rendez-vous successifs, en fidélités minuscules, en retours choisis. Je l'ai su dans mon corps avant de pouvoir le dire avec des mots.

Dans ma façon de regarder le dimanche soir, qui n'était plus une menace mais une anticipation douce, presque enfantine. Dans ma poitrine, plus légère après chaque cercle de parole, comme si les mots prononcés à voix haute emportaient quelque chose avec eux en partant. Et puis, le jour décisif, j'ai réalisé que je n'avais plus besoin de me préparer à souffrir.

Que certaines heures du lundi étaient devenues un terrain suffisamment sûr pour que je puisse poser mes armes. Ce sourire-bouclier. Cette politesse-armure. Et simplement être là, imparfaite et reçue. C'est de cela qu'il s'agit, au fond.

D'être reçue.

Aujourd'hui, j'attends le lundi comme on attend la lumière après une nuit longue, non pas avec l'impatience anxieuse de ceux qui doutent qu'elle revienne, mais avec la certitude tranquille de ceux qui savent.

Elle revient. Elle est toujours revenue. Et chaque fois, elle éclaire quelque chose de différent, un angle nouveau du visage d'Aline, un recoin inattendu de moi-même que je n'avais pas encore osé regarder.

Il y a dans ce rendez-vous hebdomadaire quelque chose qui tient à la fois de la liturgie et du souffle.

De la liturgie parce que la répétition n'y est pas monotonie, elle est ancrage.
Je reviens à la même séance, au même espace, et c'est précisément ce retour qui me permet d'aller plus loin.
On ne peut voyager en profondeur qu'à partir d'un sol connu. Du souffle parce que rien n'y est figé : chaque lundi est neuf, habité de ce que la semaine a déposé dans mon corps et dans mon âme, ce qui a blessé, étonné, réjoui ou ébranlé.

Je ne serais pas la même sans ces lundis.
Je le sais.
Je n'aurais pas su le dire ainsi au début, j'aurais utilisé d'autres mots, des mots plus prudents, plus esquivant. Mais la réalité est là, simple et vaste : quelque chose s'est transformé. Pas en dehors de moi. En moi.

La transformation émotionnelle est rarement spectaculaire.
Elle ressemble moins à un tremblement de terre qu'à la lente poussée d'une racine dans la terre. Je ne la voyais pas travailler. Je découvrais seulement, un matin, que je tenais différemment.

Qu'une vieille douleur avait changé de forme.
Que je répondais là où je me taisais.
Que je me taisais là où je criais.
Que je pleurais avec moins de honte.
Que je riais avec plus de permission.

Et la transformation spirituelle ?
Elle est encore plus silencieuse.
Elle passe par des moments où je me sens, sans raison apparente, en lien avec quelque chose de plus grand que moi.
Une présence. Un sens.
La certitude fugace mais répétée que cette vie, même abîmée, même inachevée, mérite d'être vécue pleinement, avec toute la conscience que je peux y mettre.
Ces moments me surprennent parfois en pleine séance de parole, quand une voix dit exactement ce que je n'avais pas encore trouvé les mots pour dire. Parfois bien après, dans le silence de ma cuisine un mardi matin, et je comprends alors que le lundi a continué son œuvre.

Le lundi travaille toute la semaine.
C'est sa manière à lui d'être généreux.
Ce livre aurait pu rester mon récit.

Mon histoire et celle d'Aline, nos doutes et nos élans, ce que nous avons appris à traverser ensemble et ce que nous avons appris à recevoir des autres. Un récit beau, j'espère.

Vrai, certainement.

Mais un récit qui se referme sur lui-même est une invitation manquée.
Alors voici ce que ces pages voudraient vous dire, à vous qui lisez, à vous qui avez peut-être reconnu quelque chose au fil des chapitres, une fatigue familière, une solitude secrète, un désir de lien que vous n'osiez pas tout à fait nommer :
Il existe des espaces qui vous attendent.
Des séances qui ne sont pas encore complètes parce que vous n'y êtes pas encore. Des paroles qui n'ont pas encore été prononcées parce que vous n'avez pas encore trouvé l'endroit pour les dire. Des rencontres qui ne peuvent pas avoir lieu tant que vous restez seul avec ce que vous portez.
Je le sais, parce que j'y étais, moi aussi. Seule avec ce que je portais.
Le chemin de transformation émotionnelle et spirituelle n'est pas un chemin solitaire. Il peut commencer seul, souvent il commence seul, dans l'intimité d'une prise de conscience, d'une douleur enfin regardée en face.
Mais il s'élargit dans la présence des autres. Il prend sa pleine mesure dans le collectif, dans cette étrange alchimie qui se produit lorsque des êtres humains se réunissent avec l'intention sincère d'être là, vraiment là, les uns pour les autres.
Je vous tends la main.
Avec Aline, nous vous sourions de ce sourire que nous avons appris à offrir sans calcul, ce sourire qui dit *tu es le bienvenu ici, tel que tu es, avec ce que tu portes*.
Venez un lundi. Juste un. Et si ce premier lundi vous donne envie d'un deuxième, alors vous saurez. Et si ce deuxième vous donne envie d'un troisième, vous aurez déjà commencé.
Vous aurez déjà commencé à vous transformer.
Pas parce qu'on vous y aura obligé. Pas parce qu'on vous aura dit quoi ressentir ou comment guérir. Mais parce que vous vous serez accordé le luxe rare et nécessaire d'être présent à vous-même, en compagnie de ceux qui cherchent, eux aussi, à vivre avec plus de lumière.
Et le lundi prochain arrivera.
Il arrive toujours.
Il vous attend.
Nous vous attendons.

Et vous vous direz : VIVEMENT LUNDI !!!!!