

Les Retrouvailles

Je l'ai reconnu,
le jour où j'ai cessé
de le chercher





INTRODUCTION

« Je l'ai reconnu, le jour où j'ai cessé de le chercher. »

Je parle de mon Cœur.
Je parle de l'Amour, de l'essence de la Vie.
Je parle de cette Grande Intelligence Supérieure Aimante.
Je parle de Dieu en moi et tout autour de moi.

Parce que, justement, tout a commencé là.
Dans cet arrêt.

Dans ce moment, presque imperceptible, où quelque chose en moi a cessé de courir.
Cessé de vouloir comprendre, atteindre, obtenir, contrôler, maîtriser.

Comme si, après des années à chercher...
je m'étais simplement assise.

Les yeux fermés, le cœur ouvert.

Et c'est à cet instant précis...
que tout est venu.

Pas comme une révélation spectaculaire.
Pas comme une évidence fracassante.
Plutôt comme un retour.
Un retour à quelque chose que j'avais toujours connu...
sans jamais vraiment le reconnaître.

J'ai longtemps cru que je devais trouver.
Trouver ma place.
Trouver ma voie.
Trouver des réponses.
Trouver Dieu.
Comme si tout cela était à l'extérieur de moi.
Comme si cela demandait un effort, un mérite, une quête.

Alors j'ai cherché.
Dans les expériences.
Dans les rencontres.
Dans les lectures.
Dans les épreuves aussi.



Je comprenais mentalement...
sans jamais vraiment le vivre à pleine cellule.
Sans jamais le ressentir comme faisant partie de moi.

Et, sans m'en rendre compte,
je m'éloignais.
Pas parce que je faisais fausse route,
Mais parce que je ne percevais pas que l'extérieur n'était qu'un reflet insaisissable...
de ce qui en réalité était à l'intérieur de moi.

Ce que ce livre raconte...
ce n'est pas une performance.
Ni un parcours extraordinaire au sens où on l'entend habituellement.

C'est l'histoire d'un retournement, d'une rencontre intérieure.
D'un passage.

De la recherche... à l'accueil.
Du contrôle... à l'abandon.
Du bruit... au silence.

C'est l'histoire d'un cœur
qui ne s'est pas "ouvert" d'un coup...mais qui a cessé de se fermer.

Je n'ai rien trouvé au sens où je l'imaginais.
Je n'ai rien conquis.
Rien obtenu.
J'ai simplement... laissé tomber.

Et dans cet espace laissé libre...j'ai été rejointe.

Par une Présence.
Par un Amour.
Par quelque chose d'infiniment doux et infiniment vaste.

Quelque chose qui ne demande rien...
mais qui donne tout.

Alors ces pages ne sont pas là pour vous apprendre.
Elles ne sont pas là pour convaincre.
Elles sont là pour témoigner.



De ce qui se passe...
quand on cesse de vouloir saisir la vie...
et qu'on accepte, enfin,
de se laisser saisir par elle.

Si vous cherchez encore...
ce livre ne vous dira pas où regarder.

Mais peut-être...
qu'il vous invitera à faire une pause.

À respirer.

À écouter autrement.

Et, qui sait...
à découvrir, vous aussi, que ce que vous cherchez depuis toujours...
n'a jamais été ailleurs.



UNE HISTOIRE ORDINAIRE

Je suis née dans une famille tout ce qu'il y a de plus ordinaire.

Une famille gentille, bienveillante, sans grande étiquette religieuse.

Enfin... "sans religion", c'est vite dit. Parce que, comme beaucoup, j'ai quand même été baptisée, inscrite au catéchisme et fièrement envoyée faire ma première communion. Par conviction ? Pas vraiment. Disons plutôt par tradition... Ma grand-mère, elle, croyait. Pas de façon spectaculaire, mais sincèrement. Elle allait parfois à l'église, surtout quand la vie devenait un peu trop lourde, et elle parlait à Dieu comme on parle à quelqu'un de confiance. J'ai toujours trouvé ça beau. Il y avait chez ces personnes qui fréquentent les églises, une forme de paix, ou au moins l'impression d'en avoir une. Elles semblaient déposer leurs soucis quelque part, comme on pose un sac trop lourd après une longue marche. Comme si la prière leur permettait d'accepter, de traverser, toutes les souffrances.

Et moi, en les regardant, je me disais souvent :
"Qu'est-ce que j'aimerais être comme eux..."

Mais voilà, ça ne prenait pas.

Parce que l'histoire qu'on me racontait ne passait pas. Cette idée qu'un seul "homme", un vieux monsieur barbu installé au-dessus des nuages dans les images des livres, pouvait décider du bien et du mal pour tout le monde... franchement, ça coinçait. Un seul être, quelque part dans tout l'univers, qui dit : "ça c'est bien", "ça c'est mal", qui punit, mais qui aime quand même tout le monde ? Il fallait suivre.

Et puis... faire mal, selon quoi ? Selon quelles règles ? Les siennes ? Et pourquoi les siennes plutôt que celles de quelqu'un d'autre ?

Non, vraiment. Impossible pour moi d'y croire. Encore moins de m'y soumettre. Cela manquait trop de cohérence et d'Amour pour moi.

Alors j'ai fait simple : je me suis longtemps définie comme athée. Pas par rébellion, ni par provocation. Juste parce que, honnêtement, cette version-là du monde ne me semblait pas crédible.

Au milieu de tout ça, il y avait quand même une petite exception qui venait me chatouiller l'esprit : le bouddhisme. Pas au point de changer de vie ni de partir méditer en haut d'une montagne, mais il y avait dans cette philosophie quelque chose de calme, de posé, d'apaisant. Une ambiance générale qui disait : "Respire, ça va aller." Et ça, forcément, ça me parlait. Je regardais ça de loin, comme on regarde un documentaire intéressant sans jamais ouvrir le livre derrière.

En réalité, je n'ai jamais vraiment cru à ce qu'on me présentait. Les religions, la politique... même combat. On m'a souvent reproché de ne pas m'y intéresser, comme si c'était un passage obligé pour être une adulte respectable. Alors j'ai essayé. J'ai fait semblant, parfois. J'ai tenté d'avoir un avis, un camp, une position à défendre... mais sans grande conviction. Disons que je participais, mais sans y être vraiment.



Ce qui, en revanche, résonnait profondément en moi, c'étaient d'autres choses.

D'abord, quelque chose de simple, de concret, d'intensément vivant : les valeurs de la famille. Celles que j'ai connues au sein de ma grande famille italienne, chaleureuse, souvent bruyante, parfois un peu envahissante, mais toujours présente. L'amour, la solidarité, la générosité, l'accueil, l'humilité, la joie, la persévérance, le courage, le goût du travail... Tout cela venait toucher quelque chose de très profond en moi.

C'étaient mes repères, mon refuge, mon point d'ancrage. Comme un mât solide auquel se tenir lorsque la vie devenait plus agitée.

Et puis, il y avait ce qui illuminait mon cœur d'enfant : mon émerveillement devant la Nature.

Le mystère des chenilles devenant de magnifiques papillons me fascinait profondément.

Comment une telle transformation pouvait-elle exister ?

Quelle force invisible rendait possible une si merveilleuse métamorphose ?

Je restais là, silencieuse, émerveillée, presque suspendue devant une beauté que je ne pouvais expliquer.

Je me souviens aussi des vers à soie. Lors de la visite d'un musée avec ma classe, je restais longtemps devant les vitrines, saisie, stupéfaite.

Comment de si petits êtres pouvaient-ils créer un fil d'une telle finesse, d'une telle beauté ? Comment pouvait-on passer du simple ver au délicat foulard de soie ?

Et puis il y avait les bébés...

Comment un être si parfaitement façonné pouvait-il naître d'une minuscule graine, accueillie dans le ventre d'une mère ?

Où se cachait donc le magicien derrière toutes ces merveilles de la Nature ?

Au fond, ma religion à moi, c'était peut-être cela : la famille et la Nature.

Il y avait aussi cette petite phrase, cet adage qui me collait à la peau et que je répétais à tout bout de champ :
"Rien n'arrive au hasard."

Autant dire que mes amis s'en souviennent encore. Surtout dans les moments où ça n'allait pas fort. Moi, pleine de sagesse improvisée, je leur lançais ça comme une bouée de secours:

"Patience, tu comprendras plus tard."

Je pense qu'ils avaient surtout envie de me répondre :

"Oui, mais là, tout de suite ça fait mal, c'est maintenant que j'aimerais comprendre."

Moi au fond, j'y croyais vraiment. Très jeune, j'ai eu cette intuition étrange que tout avait une raison d'être. Que même ce qui semblait absurde, injuste ou incompréhensible faisait partie d'un ensemble parfaitement orchestré.

Par qui ? Par quoi ?

Aucune idée.

Mais quelque part, au fond de moi, j'étais persuadée que ce n'était pas le fruit du hasard.



L'ENFANCE

De ma toute petite enfance, je n'ai aucun souvenir.
Le noir complet. Comme si quelqu'un avait appuyé sur "effacer" sans me demander mon avis.

Mon premier souvenir, lui, arrive sans prévenir, à 7 ans.
Et autant dire qu'il ne fait pas dans la douceur :
ma maîtresse de CP me tire ma queue de cheval parce que j'ai donné une mauvaise réponse.
Pour moi, c'est violent. Injuste. Incompréhensible.

L'école primaire a été une épreuve. Une vraie.
En CP, on tirait les cheveux.
En CE2, on déculottait les "cancres" devant toute la classe, sur l'estrade, pédagogie version humiliation publique.
En CM2, c'était l'autorité pure et dure.
Ajoutez à ça les bagarres dans la cour, qui me terrorisaient, et vous obtenez un cocktail assez corsé pour une petite fille qui ressent déjà tout trop fort.

C'est à ce moment-là que j'ai fait un choix, sans vraiment m'en rendre compte.
En CE2, j'ai décidé d'aider deux élèves qu'on appelait "les cancre".
En réalité, c'étaient surtout deux enfants dont les parents n'étaient pas français, et qui n'avaient personne à la maison pour les aider.

Je me suis dit que, peut-être, si je les aidais, la maîtresse arrêterait de les humilier.
À 8 ans, je ne pouvais pas changer le système... mais je pouvais, au moins, essayer de soulager un peu l'injustice, en les aidant à faire leurs devoirs et à comprendre ce qui avait été dit en classe.

Je me souviens aussi d'autre chose, de plus diffus, de plus étrange. Le soir, la nuit, parfois même en pleine journée, je voyais des choses qui me faisaient peur. Et surtout... je ressentais tout. Les émotions des autres, comme si elles étaient les miennes.

Un vrai chaos intérieur.
Déjà que, quand on est enfant, gérer ses propres émotions relève du sport de haut niveau... alors celles des autres en bonus, c'était carrément les Jeux Olympiques.

On disait de moi que j'étais une enfant "hypersensible". Une éponge émotionnelle. Et apparemment que je souriais tout le temps depuis ma naissance.

À la maison, il y avait de l'amour. Beaucoup.

J'ai une sœur, de dix-huit mois plus jeune que moi, pour qui, enfant, j'aurais donné ma vie sans hésiter.
Et ça n'a pas changé.

Mais dans ce cocon aimant, il y avait aussi des choses plus subtiles, plus difficiles à nommer.

Une communication compliquée avec ma maman.
Elle, très rationnelle.
Moi, profondément émotionnelle.
Deux langues différentes, sans traducteur.



Et puis mon papa, très amoureux de sa femme, au point d'en oublier parfois ses enfants...
et son rôle de père au milieu de tout ça.

Comment mes parents auraient-ils pu m'offrir ce qu'ils n'avaient eux-mêmes jamais appris à recevoir ?

Ma mère, aînée d'une grande fratrie, a grandi en portant très tôt des responsabilités. Dans son univers, malgré l'amour familial, il restait peu d'espace pour l'insouciance de l'enfance, l'écoute de ses besoins ou la découverte de soi.

Mon père, quant à lui, a connu très jeune l'absence et la séparation. Son père a quitté le foyer, puis ce monde prématurément, et la guerre l'a éloigné de sa mère pendant une période de sa petite enfance.

Chacun d'eux a fait de son mieux avec l'histoire qui était la sienne.

Je n'ai jamais manqué d'amour. Ni de soins.
Mais j'ai manqué d'écoute. Et de reconnaissance.

Aujourd'hui, je le comprends autrement.
Ce n'était pas un vide inutile. C'était un terrain d'apprentissage.

Parce que de ces manques est née une qualité essentielle : l'écoute.
Une vraie écoute.

Celle qui voit, qui perçoit, qui entend, au delà des sens physiques, qui accueille sans dire mot ni juger.

Quand un parent écoute son enfant, quand il est Présent dans la relation, il lui dit, sans parler :
"Je te vois. Je t'entends. Je te reconnais. Tu existes. Tu es important. Tu as ta place dans ce monde. Je t'aime tel que tu es."

Moi, sans cette écoute, « émotionnelle » maternelle, sans cette Présence paternelle, j'ai grandi avec un sentiment d'illégitimité. Comme si, quelque part, je n'étais pas vraiment "aimable" telle que j'étais... au sens littéral : digne d'être aimée.

Alors j'ai cherché, la légitimité, la reconnaissance, l'écoute, l'Amour.
Longtemps. D'abord à l'extérieur. Puis en moi, à la source.

Et il m'a fallu du temps. Beaucoup de temps.
Des détours, des chutes, des remises en question, des tempêtes intérieures...

Mais aujourd'hui, à 47 ans, je peux enfin dire : je les ai trouvés.

Ce chemin n'est pas linéaire.
C'est une histoire faite d'épreuves, de turbulences, de doutes, de peurs, de croyances qui tombent une à une, de reconstructions, de moments de désespoir, de soucis de santé, d'acceptation... et heureusement, aussi, de beaucoup de joie.

Et c'est tout ça — absolument tout ça — qui m'amène à ce jour où je prends une décision qui ne me ressemble pas :
partir, du jour au lendemain, sur le chemin de Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle.

Un chemin extérieur...mais surtout, un chemin vers mon cœur.



QUELQUES ANNEES PLUS TARD

47 ans plus tard...

L'année commence... disons, avec du caractère.

Certains projets s'arrêtent de manière violente, comme s'ils avaient décidé de prendre une sortie différente sans vraiment me consulter.

Le couple, lui, traverse une zone de turbulences encore plus virulentes que les années précédentes.

Quant aux finances, elles continuent leur exercice d'équilibriste : toujours juste assez pour avancer, jamais assez pour se sentir complètement en sécurité.

Et puis, il y a ces fameux schémas qui reviennent frapper à la porte.

Ceux que je pensais avoir compris, apprivoisés... voire dépassés.

Ils reviennent, mais avec plus de subtilité, comme pour dire :

“Es-tu certaine de chercher au bon endroit ? N'existe-t-il pas un endroit encore plus stable en toi ?”

Je sens très clairement que je suis descendue dans les profondeurs.

Pas dans la cave obscure — non, quelque chose de plus profond, mais aussi plus conscient.

Une de ces couches intérieures qui demandent à être regardées avec honnêteté.

J'utilise souvent, dans mon travail, l'image du mille-feuille.

Nous avançons couche après couche.

Et à chaque fois que l'on pense avoir fait le tour, une autre se présente.

Non pas pour compliquer les choses, mais parce que le moment est juste pour aller un peu plus loin.

Début 2025, je suis précisément à cet endroit-là.

Un espace intérieur dense, où tout invite à ralentir, à écouter vraiment et à être authentique avec moi-même. C'est un espace lourd, un face à face décisif, inévitable, une réponse à ma demande quotidienne de me relier à ce que je suis vraiment.

« Chère Intelligence Aimante, chère Source de Tout, je te donne tous mes costumes, je me dépouille de toutes les images que j'ai construites à mon sujet, à ton sujet et au sujet du monde qui m'entoure, je me tiens nue devant toi, aide moi à pleinement te manifester dans chacune de mes pensées et dans chacun de mes actes ».

« Seigneur Dieu, apprends moi à aimer comme toi tu nous aimes ».

Je m'accompagne comme je peux.

Je prie, je remets à l'essence de la Vie.

Je me forme, je consulte, je m'entoure.

J'essaie surtout de rester à l'écoute de ce qui se passe en moi, même lorsque ce n'est pas très confortable.

J'avance, doucement, parfois à tâtons, mais avec l'intuition que quelque chose se réorganise en profondeur.



Et puis arrive le mois de Mai.

Un moment un peu charnière.

Les repères deviennent plus flous.
Je nage en eau trouble.

Les émotions circulent librement avec intensité.

Le corps, fidèle messenger, s'exprime à sa manière : fatigue, tensions, douleurs, sensations inhabituelles...
comme s'il participait lui aussi à ce grand réajustement.

Il y a des instants où je sens que tout m'échappe.
Et en même temps, c'est presque paradoxal, une forme de calme persiste en arrière-plan.
Quelque chose de stable, de silencieux, qui ne s'agite pas.

Avec le temps, j'apprends à reconnaître cet espace.
Celui qui apparaît justement quand tout le reste bouge.
Et qui, au fond, indique souvent qu'un changement important est en train de se préparer.

Alors je fais confiance, autant que possible.

Je me relie, à ma manière.
Je formule intérieurement des demandes simples :
"que ce qui n'a plus lieu d'être puisse s'apaiser, se transformer, évoluer."

Et je répète cela régulièrement, comme un fil que je garde entre mes mains.

Au milieu de tout cela, la vie continue d'offrir de beaux appuis.
Des moments partagés en famille, précieux dans leur simplicité.
Des rencontres inattendues, lumineuses, qui viennent apporter douceur et réconfort.

Comme des rappels discrets que, même dans les périodes plus intenses, tout n'est pas à porter seule.
Et c'est ainsi que j'avance.

Avec une confiance encore fragile, mais présente.
Une confiance qui ne s'impose pas, mais qui se construit doucement.

La confiance que tout cela, à sa manière, contribue à me ramener un peu plus près de l'essentiel.



JUIN

Juin arrive, presque sur la pointe des pieds.

Et avec lui, le solstice du 21, comme une promesse discrète : la lumière revient toujours, même quand on a l'impression de l'avoir un peu perdue en route.

Le soleil, lui, ne fait pas semblant.

Il s'installe, il réchauffe, il éclaire sans poser de questions. Et je sens, doucement, quelque chose en moi qui se délie. Comme si, après avoir traversé l'hiver intérieur de ces derniers mois, mon être retrouvait peu à peu sa température naturelle.

J'ai toujours été sensible à la lumière.

Un rayon de soleil, et me voilà déjà un peu plus vivante. Ce qui, au passage, est à la fois charmant... et légèrement contraignant. Parce qu'il suffit d'un ciel gris pour que tout mon enthousiasme décide de prendre un café ailleurs.

Alors forcément, une évidence s'invite :

il y a là encore quelque chose à apprivoiser à l'intérieur.

Ma météo, finalement, n'a pas vocation à dépendre uniquement de celle du ciel.

Qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il neige... si en moi il y a de la lumière et de la chaleur, alors l'extérieur ne sera plus qu'une expérience physique : un peu de froid, un peu d'eau, parfois trop de vent dans les cheveux — un cycle naturel.

L'extérieur comme reflet de l'intérieur...

C'est une idée qui mérite qu'on s'y attarde. Pas forcément pour tout expliquer, mais au moins pour s'interroger autrement.

Et puis, un lundi.

Le 16 juin. Jour de Pentecôte.

Je suis seule à la maison. Le silence est là, simple, tranquille.

Et au milieu de ce calme, quelque chose se fait sentir. Une invitation, presque légère : descendre en centre-ville... et aller chercher une carte pour Compostelle.

Rien de spectaculaire.

Pas d'éclair, pas de musique céleste en fond sonore.

Juste une évidence douce, posée là.

Quand je dis "j'entends", il faudrait presque traduire.

Je n'entends pas une voix comme on entend quelqu'un parler. Ce serait trop simple.

C'est plutôt un élan à l'intérieur de moi. Un mouvement mis en mots.

L'élan est en moi et tout autour de moi à la fois...

et les mots se déposent ailleurs que dans la tête.



Dans le thorax, dans cet espace un peu mystérieux où l'on ressent avant de comprendre.
C'est subtil, difficile à décrire sans avoir l'impression d'inventer.
Mais c'est très clair, en même temps.

Comme une phrase silencieuse qui s'impose sans bruit... et qui, étrangement, ne laisse pas de place au doute.

Alors je reste là, un instant.
À écouter ce qui ne fait pas de son.
À accueillir ce qui ne s'explique pas tout à fait.

Et, avec un léger sourire, parce que je commence à me connaître, je me dis que cette histoire de carte pour Compostelle n'est probablement pas arrivée là par hasard.

Descendre en centre-ville ne m'enchanté guère, je dois bien l'avouer.
Il y a du monde, beaucoup de béton, une agitation constante... Disons que ce n'est plus vraiment mon endroit de prédilection pour flâner avec légèreté.

Alors, naturellement, mon mental cherche une alternative.
Une librairie, oui... mais ailleurs. Plus au calme.
Je pense à Decitre, où j'ai mes petites habitudes, ma carte de fidélité, et même quelques bons d'achat qui attendent patiemment leur heure de gloire. Et puis il y a celui dans la grande galerie commerciale, en dehors de la ville — parfait compromis entre civilisation et tranquillité.

Et là...
Une autre suggestion s'invite.
"FNAC."
Clair. Net. Sans détour.
Je souris légèrement. Bien sûr.
La Fnac... en plein centre-ville. Évidemment.

Quelque chose en moi insiste, avec douceur mais fermeté.

Mon mental, lui, tente une négociation :
"Très bien, allons au centre, mais rien ne nous empêche de passer aussi chez Decitre..."
Subtil mélange de résistance et d'acceptation.

C'est la Pentecôte, je suis seule, et pour une fois... rien ne presse.
Alors je choisis de marcher.

J'habite à Lyon, sur la colline, non loin de la majestueuse Basilique Notre-Dame de Fourvière.
Je décide de descendre tranquillement par Saint-Just, puis Saint-Jean, avant de rejoindre Place Bellecour, le cœur battant de la ville.



La matinée a déjà été douce.

En promenant, ma petite chienne, j'ai croisé ces personnes qui, sans le savoir, déposent un peu de lumière dans votre journée. Un sourire, quelques mots, une présence simple... et le cœur s'ouvre, presque sans prévenir.

Alors je prends mon temps.

Je marche, j'observe, je respire.

Arrivée à Saint-Just, je fais une rencontre inattendue.

Un homme, à la rue. Nous échangeons quelques mots, puis un peu plus.

Il me raconte son histoire, sans détour, sans plainte non plus. Où il dort, comment il s'organise, comment il tente de garder la tête hors de l'eau.

Et ce qui me frappe, ce n'est pas tant sa situation...

mais la dignité avec laquelle il la traverse.

Il est calme. Courtois. Avenant. Souriant.

Il prend soin de lui, de son apparence, de sa manière d'être au monde.

Comme une façon de rester debout, quoi qu'il arrive.

Je reste là, un moment, touchée.

Face à une leçon de vie, simple et silencieuse.

Je lui offre mon repas, et je reprends mon chemin.

À peine quelques pas plus loin — une centaine de mètres tout au plus — mon regard est attiré par le sol.

Une coquille en bronze.

La coquille du Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle.

Je m'arrête.

Un léger sourire s'invite.

Alors... je suis déjà sur le chemin, sans le savoir.

Il a commencé ce matin-là.

Je relève la tête, un peu étonnée... et j'aperçois, sur ma droite, une église.

Habituellement fermée. Toujours.

Mais aujourd'hui... ouverte.

Une invitation de plus.



En arrivant dans les ruelles du Vieux Lyon, une pensée me traverse :
et si la petite librairie indépendante de rue Saint-Jean était ouverte ?

Je dois bien l'avouer, l'idée me plaît.
J'aime ce lieu, j'aime l'atmosphère, j'aime l'idée de faire vivre ces endroits où les livres ont encore une âme un peu plus palpable.

Je m'y rends, presque avec espoir.

Fermé.
Bien sûr.

Je souris. Demi-tour.
Direction Place Bellecour.

Et cette fois, mon mental reprend la main avec un argument imparable :
“Decitre. Tu as des avantages fidélité. Soyons raisonnables.”

L'argument est recevable. J'obtempère.

Sauf qu'en arrivant devant Decitre... porte close.
Lundi de Pentecôte oblige.

Je reste un instant devant la vitrine.
Puis un léger sourire s'installe.

La Fnac, elle, est ouverte.
Évidemment.
Il me semble même qu'on me l'avait soufflé... dès le départ.

Je pousse la porte.

Direction le rayon tourisme.
Je cherche “Saint-Jacques-de-Compostelle”, sans trop savoir ce que je fais là, si ce n'est que je continue d'écouter cette petite voix intérieure qui, jusque-là, a plutôt de bonnes idées.

Je regarde les livres.

Cartes, guides... je feuillette, j'hésite.

La voix avait dit “carte”.
Mais une carte seule ?
Très bien pour rêver... un peu moins pour marcher.



Mon côté pragmatique reprend doucement du service :
si un jour je dois faire ce chemin, il faudra organiser, les étapes, les hébergements...

Je repense à mon expérience sur le Chemin de Stevenson — organisation millimétrée, sac optimisé, logistique maîtrisée.

Bref, je sais que je ne pars pas avec une simple carte et un sourire (même si l'idée est séduisante).

Donc : un guide.
Mais là encore, simplicité relative.

Les guides sont divisés :
partie française 1,
partie française 2,
et la partie espagnole.

Très bien.

Mais je ne vais tout de même pas repartir avec les trois...

Alors, comme cela m'arrive parfois, je fais appel à une méthode...un petit jeu... disons, peu académique, mais étonnamment efficace.

Je prends une grande carte du chemin.
Et je pose intérieurement la question :
“Si je dois faire ce chemin un jour... d'où dois-je partir ?”

Je laisse mes doigts glisser lentement sur la carte.
Sans réfléchir.
Juste... en laissant faire.

Et, comme souvent, ils s'arrêtent.
Net.
Un point précis.

Je recommence.
Une fois.
Deux fois.
Trois fois.

Même réponse.

Le Puy-en-Velay.
Sans équivoque.



Je reste un instant immobile.

Puis, avec un mélange de sérieux et d'amusement, je prends le guide correspondant... ainsi que la carte.

Et là, évidemment... mon mental revient à la charge.

“Pardon ? Qu'est-ce que tu es en train de faire exactement ?

L'argent est déjà serré, et toi tu achètes des guides pour un voyage hypothétique ?

Un chemin, ça se prépare. Ça se réfléchit. Ça s'anticipe.”

Le discours est bien construit. Très cohérent.

Mais... quelque chose se passe.

Comme si, doucement, on baissait le volume.

Comme si une main invisible appuyait sur un bouton “pause”.

Le mental continue de parler, bien sûr... mais de plus en plus loin.

De moins en moins fort.

Et une autre sensation prend la place.

Plus calme. Plus stable.

Un simple : “ça va aller.”

Et, pour une fois... je n'ai pas envie de discuter.

Le reste de la semaine.

Le mardi et le mercredi, je reçois au cabinet.

Enfin... “je reçois”, disons que je suis là, présente, mais avec un corps qui, lui, semble avoir décidé de participer à sa manière.

Le genou se manifeste.

Le pied aussi.

Une fatigue diffuse s'installe, accompagnée de nausées qui n'ont visiblement pas reçu l'invitation mais se sont tout de même présentées.

Et comme si cela ne suffisait pas, mon cycle démarre exactement au moment de la pleine lune.

Synchronisation parfaite.

Ou presque.

Autant dire que, dans cet état-là, l'idée même de marcher plusieurs kilomètres relève davantage de la fiction que du projet réaliste.

Je me regarde, un peu lucide : “Très bien... Compostelle attendra.”



Jeudi, j'accompagne une personne à domicile sur une journée.

Je tiens, portée sans trop savoir comment.

La fatigue est encore là, mais quelque chose a changé.

Les douleurs se sont atténuées. Les nausées ont disparu, comme si elles avaient simplement décidé de faire un passage éclair.

Et vendredi... départ pour l'Italie.

On nous a offert un week-end dans la vallée d'Aoste, à Cogne.

Un cadeau comme une parenthèse.

Je n'ai rien anticipé.

Et, chose étonnante : ça ne m'a même pas inquiétée.

Ce qui, en soi, est déjà un petit événement.

Parce que, normalement, j'aurais tout préparé en amont : les randonnées, les parcours, les alternatives, les temps de pause, les options B en cas de météo capricieuse...

Ancienne organisatrice d'événements pendant quinze ans, je ne laisse généralement rien au hasard. Organiser, planifier, anticiper, prévoir, projeter, contrôler, je suis une véritable experte dans ces domaines.

Mais là... rien.

Dans la voiture, proche de l'arrivée et à la vue de ce beau soleil, le programme « optimisation » du mental s'est tout de même invité.

Partir marcher dès cette après-midi, histoire de profiter pleinement de cette vallée magnifique.

Sauf que... la vie avait un autre programme.

Mon conjoint, après dix jours de travail sans interruption, s'effondre dans une sieste bien méritée.

Et pendant ce temps-là, la pluie fait son entrée.

Sans discrétion.

Je sens une petite déception pointer.

Très légère, mais bien là.

Et en même temps... une autre partie de moi, plus calme, observe et murmure :

“C'est juste comme ça que ça doit être.”

Depuis quelques jours, ce dialogue intérieur est devenu très clair.

Comme si j'avais pris un peu de hauteur.

Comme si je pouvais observer mes propres réactions avec une certaine tendresse... et un brin d'amusement.



Nous décidons donc de nous adapter.

Direction l'office du tourisme après la sieste.

On nous propose une randonnée au départ de Valnontey :

900 mètres de dénivelé, 5 à 6 heures de marche.

Parfait pour le lendemain.

La pluie redouble d'intensité.

Nous faisons alors ce que toute personne raisonnable ferait dans cette situation :
nous allons manger une glace.

Dans un charmant café, bien à l'abri, avec cette sensation agréable de ralentir.

Et là, entre deux cuillères, je partage quelque chose à mon compagnon.

Presque comme une pensée qui m'échappe :

"Je crois que je vais partir sur le chemin de Compostelle la semaine prochaine..."

Je l'entends en même temps que je le dis.

Et, très honnêtement, une partie de moi me regarde avec de grands yeux.

Parce que... rationnellement, rien ne tient.

Rien n'est organisé. Rien n'est prévu.

Et pourtant...

Je poursuis :

"Il y a quelque chose qui m'y pousse. Et quand je regarde mon agenda... il est vide la semaine prochaine. Complètement vide. Ce qui est quand même assez rare. Si ça reste comme ça jusqu'à dimanche... je crois que je partirai."

Silence intérieur.

Une partie de moi n'y croit pas du tout.

Elle trouve cela charmant, un peu poétique... mais pas très sérieux.

Et l'autre...

sait.

Simplement.

Nous n'en faisons pas tout un sujet.

Difficile, de toute façon, d'argumenter quelque chose qui ne repose sur rien de concret.



Alors nous revenons à l'essentiel :
nos glaces,
le moment présent,
et la douceur d'être là, ensemble.

Le reste... suivra, ou pas.

Samedi 14 juin.

Le genre de journée qui semble avoir été soigneusement préparée par quelqu'un de très attentionné : du soleil, quelques nuages pour tempérer l'ardeur, une lumière douce... bref, les conditions idéales pour marcher.

Et le décor...
Difficile de faire plus inspirant.

Les montagnes sont là, majestueuses, presque silencieuses dans leur grandeur.
Certaines portent encore leurs manteaux enneigés, d'autres s'habillent de vert.
Elles entourent, elles enveloppent... elles accueillent.
C'est beau, profondément beau.

Et je sens que quelque chose en moi s'ouvre, sans effort.

Je n'avais rien prévu pour cette randonnée.

Aucune attente.
Aucune projection.
Aucune connaissance particulière du lieu.

J'étais... disponible.

Vide, dans le bon sens du terme.

Comme un espace prêt à recevoir.

Et très vite, tout devient émerveillement.
Un écureuil, une marmotte, un bouquetin au loin, une fleur, une cascade...

Chaque détail semble avoir son importance.

Comme si la nature venait doucement remplir ce réceptacle que j'avais laissé ouvert.

Nous savions simplement où aller : le Refuge Sella, là-haut.
Le point d'arrivée était connu.

Le chemin, lui... se découvrait pas à pas.



Un seul sentier, balisé, commun à tous.

Peu importe l'âge, la condition physique, l'histoire de chacun.
Le même chemin... pour des expériences totalement différentes.

Je marche à mon rythme.

Un rythme que j'ai appris à respecter, presque à honorer, depuis mon anévrisme cérébral.
Si je ne l'écoute pas, mon corps me le rappelle — sans grande délicatesse, d'ailleurs.

Alors je prends mon temps.
Je m'ajuste.
Je m'écoute.

Et c'est précisément dans cet espace-là que quelque chose d'inattendu se produit.

J'ai la sensation très nette de ne pas être seule.

Comme si un guide invisible marchait à mes côtés.

Pas une présence qui s'impose.

Plutôt quelque chose de discret, de lumineux, presque familier.

Je ne la vois pas avec mes yeux.

Mais je la perçois.

À l'intérieur.

Une forme douce, lumineuse, plus grande que moi.

Comme enveloppée d'une tunique de lumière, sans contours précis, sans visage identifiable.

Elle marche à ma gauche, les mains derrière le dos, tranquille... comme si elle avait tout son temps.

Et, à partir de ce moment-là, tout devient enseignement.

Le chemin se transforme.

Il devient caillouteux, sinueux, parfois un peu capricieux.
Puis soudain, une portion plus douce, plus droite, presque reposante.
Par endroits, de la boue.
Il faut choisir où poser le pied.

Et cette présence, silencieusement, m'invite à regarder autrement.



Le chemin... comme une analogie de la vie.

Peu importe son état.

Peu importe ce qui s'y présente.

Il ne sera jamais parfaitement lisse.

Sinon, il n'y aurait rien à vivre, rien à découvrir, rien à expérimenter. Et l'enseignement, l'apprentissage, l'évolution, passent par l'expérimentation.

Ce qui compte, ce n'est pas tant le chemin...
mais la manière dont on y marche.

Alors la question se pose, simplement :
où puisons-nous notre force ?

Pourquoi, sur un même sentier, certains avancent avec légèreté,
quand d'autres peinent, s'épuisent, se crispent ?

La réponse semble évidente... et pourtant, elle ne l'est pas toujours.

Si l'on puise uniquement dans la force physique,
on avance, certes... mais on peut passer à côté de l'essentiel.

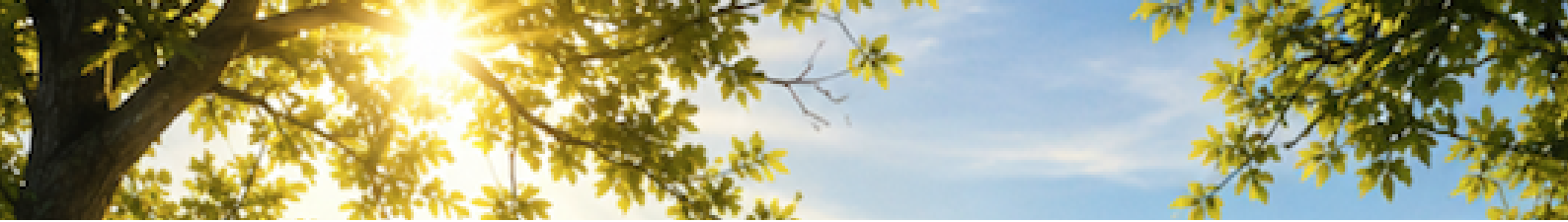
Si l'on puise uniquement dans le mental,
on fixe le sommet... et on oublie le paysage.
On arrive, peut-être.
Mais sans avoir vraiment vécu le chemin.

Et puis il y a l'Ego...
Ce copilote discret mais parfois un peu envahissant.

Parfois surdimensionné :
"Je veux être le premier."
Alors tout devient performance, comparaison, résultat.

Parfois sous-dimensionné :
"Il faut que je suive, que je ne ralentisse personne."
Alors on s'oublie, on se pousse, on s'épuise.

Dans tous ces cas, quelque chose se ferme.



On ne se voit plus vraiment Soi.

Et le chemin... devient secondaire.

Alors que, finalement, il est tout.

Puis cette évidence, presque douce :
il existe une autre force.

Une force qui ne s'épuise pas.
Qui ne se compare pas.
Qui ne cherche pas à prouver.

La force du cœur, la force Source.

Une force qui n'enferme pas... mais qui ouvre.

À soi.
Aux autres.
À ce qui est là, simplement.

Je marche, et je souris légèrement.

Parce que, pour une fois, je n'ai rien à prouver.

Juste... à avancer.

Mon conjoint marche quelques mètres devant moi depuis le début.

Dix, quinze, parfois vingt mètres... une distance qui pourrait sembler insignifiante, mais qui, à cet instant, devient presque symbolique.

Il se retourne, me regarde, et me lance simplement :
— Ça va ?

Je lui réponds, spontanément :
— Je marche au rythme de mon cœur.

Sur le moment, je parle du corps.

Du souffle, des battements, de cette attention que j'ai apprise à porter à mon rythme pour ne pas me mettre en difficulté.



Et puis... à peine les mots prononcés, je sens que ce n'est pas seulement de cela qu'il s'agit.

Quelque chose s'ouvre.

Comme une compréhension qui ne passe pas par la tête.

Je marche au rythme de mon cœur...
mais aussi au rythme de quelque chose de plus vaste.

Comme si mes battements étaient reliés à un autre rythme.

Plus grand.
Plus silencieux.
Mais infiniment présent.

Et soudain, tout devient limpide.

C'est cela qui me porte depuis le début.

C'est cela qui rend la montée étonnamment fluide, presque légère.

C'est cela qui me relie à cette présence à mes côtés.
À la nature.
À tout ce qui m'entoure.

Il n'y a plus vraiment de séparation.

L'extérieur et l'intérieur se répondent.
Se reflètent.
Se confondent presque.

Je comprends aussi autre chose :
si je laissais mon mental prendre les commandes...
je tenterais de suivre mon conjoint, d'accélérer, de "faire comme".

Et alors, tout changerait.

Le souffle se couperait.
Le cœur s'emballerait.
Le corps se tendrait.

Et, surtout... quelque chose se désalignerait.

Alors que là...

Quand j'écoute mon cœur, vraiment,
tout devient simple.



Je marche sans trébucher.
Je vois où je pose les pieds.
Je contourne les pierres sans effort.

Je suis là.
Entièrement.

Mon regard se pose naturellement sur la beauté.
Les détails. Les nuances.
Tout ce qui, autrement, passerait inaperçu.
Et je me sens... en lien, en communion.
Avec tout.

Je vis le chemin, je deviens le chemin.

Les autres ne sont plus des repères de comparaison.
Ils font simplement partie du paysage.
Du chemin.
De mon expérience.

Et chaque pas devient un cadeau.

Je me surprends à sourire,
avec cette sensation très simple, très pure :
je suis comme une enfant avec une pochette surprise.
Vous savez, ces petites pochettes qu'on ouvrait sans savoir ce qu'il y avait dedans...
Et où chaque objet, même minuscule, était une merveille.

C'est exactement ça.

Je ne sais pas ce qui va venir.

Mais je sais que ça va me réjouir.

Et c'est là que cette phrase, que j'avais déjà lue mille fois, prend soudain une toute autre dimension :
le plus important, ce n'est pas le but... c'est le chemin.

Je ne la comprends plus.

Je la vis.



Et une autre s'invite, doucement :
quand l'expérience rejoint la connaissance... alors naît la foi.

Une foi simple.
Pas une croyance.
Pas une idée.

Quelque chose de profondément inscrit.
Dans le corps.
Dans les cellules.
Quelque chose qui ne se discute plus.

Je réalise aussi que, si j'avais passé mon temps à regarder mes pieds, ou à penser uniquement à l'arrivée...
je serais passée à côté de tout ça.

Parce que le sommet, lui, on le connaît déjà.
On sait qu'il est là.
Comme une évidence.

Mais le chemin...
c'est lui qui surprend.

C'est lui qui offre.

Un bouquetin qui apparaît sans prévenir.
Une cascade.
Une libellule scintillante.
Une lumière particulière sur la montagne.

Autant de cadeaux impossibles à prévoir.

Et puis, à un moment... j'aperçois le refuge.
L'arrivée.

Et, à ma grande surprise, une légère déception s'invite.

Pas parce que ce n'est pas beau.

Mais parce que je sais... que le chemin va s'arrêter.

Et avec lui, ces émerveillements continus.



Alors, presque instinctivement, je me retourne.
Comme pour ne rien perdre.

Comme si regarder en arrière pouvait prolonger l'instant.

Et c'est là que la présence, à mes côtés, se fait sentir à nouveau.

Doucement.

Comme une évidence déposée :
il n'est pas nécessaire de regarder en arrière.

Le chemin... ce n'est pas seulement cette randonnée.

C'est l'ensemble.
Tout ce qui a été vécu.
Tout ce qui le sera.

Et si la marche est guidée par le cœur, alors chaque instant en extrait l'essentiel.
La quintessence.
L'essence divine.
Et cette essence... ne disparaît pas.

Elle reste.
Elle nourrit.
Elle porte.

Il n'y a, en réalité, qu'un seul moment qui existe vraiment :
celui-ci.

Revenir en arrière n'ajoute rien.

Tout est déjà inscrit.

Tout est déjà là.

Et dans cet instant présent...
il y a tout ce dont j'ai besoin.

Il suffit de regarder.
De ressentir.
De laisser le cœur faire.



Le cœur ne cherche pas à comprendre.

Il ne demande pas d'explication.

Il sait.

Il guide.

Sans bruit.

Alors que le mental, lui, voudrait traduire.

Mettre des mots.

Classer, expliquer, organiser.

Mais il ne peut pas.

Parce que ce qui se vit là...

ne rentre dans aucune case.

Et à vouloir le réduire...

on en perd l'essence.

Je marche encore quelques pas.

En silence.

Et, pour une fois...

je n'ai rien à ajouter.

Je réalise alors quelque chose de très simple... et pourtant essentiel.

Ce n'est pas moi — enfin, pas “moi” au sens habituel — qui ai envie de continuer.

Ce ne sont ni mes jambes, ni ma tête.

Si je leur pose la question, la réponse est assez claire :

après 900 mètres de dénivelé, trois heures de montée et une chaleur qui commence à s'installer...

c'est plutôt un non, merci très poli.

Et pourtant...

il y a en moi une envie intacte d'avancer.

Une envie calme, mais profonde.

Comme une soif.

Je comprends alors que cette impulsion vient d'un autre endroit.

Quelque chose de plus vaste, de plus stable.

Comme si une partie de moi — une essence profonde — était tournée vers autre chose.

Vers une forme de continuité.

De mouvement naturel.



Elle ne cherche pas la performance.

Elle ne cherche pas à “tenir”.

Elle avance... parce que c’est sa nature.

Alors que le reste — le corps, le mental, les émotions — est relié à la matière, à la fatigue, aux limites, aux histoires que l’on se raconte.

Et pour une fois, je n’essaie pas de trancher entre les deux.

Je les observe coexister.

Avec une certaine tendresse, d’ailleurs.

Parce qu’il faut bien reconnaître que mes jambes ont aussi leur mot à dire dans l’histoire...
et qu’elles le font avec beaucoup de sincérité.

Je souris intérieurement.

Et je remercie.

Pas de manière solennelle.

Juste avec une gratitude simple, évidente.

Pour cette expérience.

Pour ce qui m’est donné de voir, de ressentir, de comprendre — ou plutôt, d’entrevoir.

Et puis, au fil de la marche, une autre évidence s’invite.

Celle des pauses.

Je m’arrête un moment.

Je respire.

Je regarde autour de moi.

Et là encore, quelque chose se dépose, doucement :
sur le chemin, chacun s’arrête... différemment.

Certains font des pauses fréquentes.

D’autres presque aucune.

Certaines sont longues, d’autres très brèves.

Parfois choisies, parfois nécessaires.

Et tout cela est juste.



Parce que chacun avance selon un rythme qui lui est propre.

Un rythme que l'on pourrait presque appeler... intérieur.

Et si chacun respectait réellement ce rythme, sans comparaison, sans pression...
il y aurait probablement beaucoup plus de douceur et d'harmonie dans le monde.

Il n'y a pas de course.

Le refuge ne disparaîtra pas. Il est là haut sur la montagne.
Il ne s'éloigne pas si l'on ralentit.

Ce vers quoi l'on va — quel que soit le nom qu'on lui donne — est là.

Stable.

Immobile, au fond.

Comme une présence qui attend... sans impatience.

Alors la pause prend une autre valeur.

Elle n'est plus un arrêt.
Encore moins un retard.

Elle devient un espace.

Un moment pour laisser le corps se régénérer.
Pour intégrer ce qui vient d'être vécu.
Pour respirer vraiment.
Pour voir ce qui, autrement, passerait trop vite.

Parfois même... pour rencontrer quelqu'un.
Ou soi-même.

La pause redonne de la clarté.

Elle replace.
Elle recentre.

Et, accessoirement, elle permet aussi de retrouver son souffle — ce qui, après une montée comme celle-ci, n'est pas un détail.

Je repars doucement.

Avec cette sensation nouvelle que, même dans l'arrêt...
le chemin continue.



Après une pause bien méritée au refuge — déjeuner, repos, contemplation (et probablement une légère négociation avec mes jambes pour la suite) — le ciel décide pour nous.

Les nuages arrivent, quelques gouttes de pluie s'invitent... le signal est clair : il est temps de redescendre.

Nous reprenons donc le chemin, en sens inverse.

Retour vers le point de départ.

Et très vite, quelque chose change.

La montée avait été... presque magique.

Fluide. Inspirante. Portée.

La descente, elle, est d'une tout autre nature.

Le chemin devient plus abrupt.

Les appuis plus incertains.

Les genoux et les chevilles commencent à s'exprimer — avec une franchise qu'on ne peut qu'admirer.

Le corps se retient, lutte doucement contre la gravité.

Et mon regard... se fixe au sol.

Chaque pierre devient une décision.

Chaque pas demande attention.

Et, sans vraiment m'en rendre compte, je bascule.

Ce n'est plus mon cœur qui guide.

C'est mon mental.

Prudent. Calculateur. Un peu crispé.

Et mon ego, lui, n'est pas ravi du tout.

Il préférerait nettement la version "légèreté et émerveillement" de la montée.

Je ressens alors quelque chose de très particulier.

Comme un mouvement inverse.

La montée m'avait ouverte, élargie, presque dilatée.

La descente... me replie.

Je me sens plus dense.

Plus centrée sur moi, mais dans un sens plus étroit.

Comme si mon être, qui s'était expansé, revenait progressivement à une forme plus contenue.



L'image qui me vient est étonnante :
celle d'un fœtus, replié sur lui-même.

Pas dans quelque chose de négatif.
Mais dans un mouvement de retour.

Et avec ce repli... une sensation de séparation.

Moins de lien avec ce qui m'entoure.
Moins de conscience globale.

Et là, une question surgit, presque paniquée :
Mais comment est-ce possible ?
Comment passer d'un état d'unité, de fluidité, de reliance...
à cette sensation de densité, de séparation ?

Le contraste est saisissant.

Et, comme souvent depuis le début de cette marche... une réponse se présente.

Doucement.
Clairement.

Tout dépend de la direction de ton regard.

Si ton regard reste fixé uniquement sur le sol, sur les obstacles, sur ce que tu dois éviter...
alors ton expérience se rétrécit.

Mais si tu relèves légèrement les yeux...
si tu te souviens que tout ce qui t'entoure fait partie de toi,
que tu n'es pas séparée de ce paysage,
que tu es au centre de cette expérience...
alors quelque chose change.

Tu redeviens ce point de lumière.
Celui qui éclaire.
Celui qui relie.

La montée ou la descente... au fond, peu importe.

Le cœur, lui, ne change pas.

Le souffle est le même.
La présence est la même.
Ce qui change, c'est l'endroit d'où l'on regarde.



Et là, une autre évidence s'impose, presque comme une poésie vivante :
tout ce qui est à l'extérieur... parle de l'intérieur.

La cascade, avec sa force et sa vitalité.
La rivière, avec sa clarté et sa fluidité.
La forêt, avec sa profondeur, sa stabilité, sa diversité.

Tout est là.
Autour de moi.
Et en moi.

Comme un rappel discret que je suis faite de ces mêmes éléments.

Que ces forces ne sont pas extérieures... mais familières.
Et qu'elles sont là, sur le chemin, au bon moment.

Pour soutenir.
Pour nourrir.
Pour accompagner.

Alors, doucement, quelque chose se relâche à nouveau.

Le regard s'élargit.
Le pas s'apaise.

Et la descente, sans devenir magique comme la montée,
retrouve une forme de justesse.

Moins spectaculaire.
Mais plus consciente.

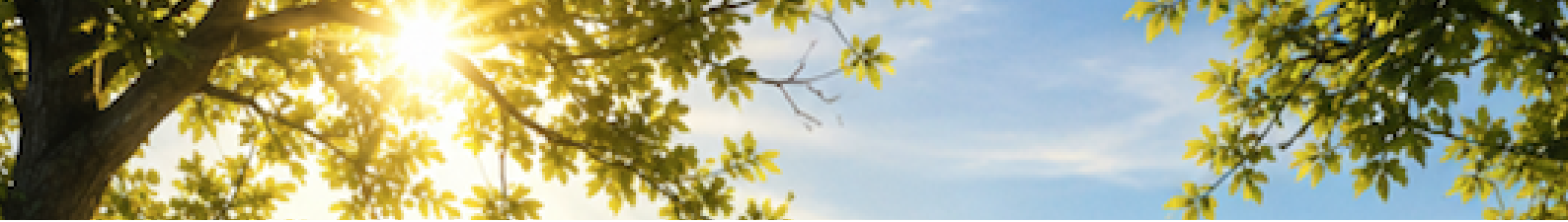
Je marche encore un peu.
Sous les nuages, avec quelques gouttes de pluie.

Et, intérieurement, une simple phrase s'élève.

Merci.

Pas grandiloquent.
Pas théorique.

Juste... merci.



Dimanche.

Une nouvelle balade, cette fois vers les cascades de Cascades de Lillaz.

Et dès les premiers pas, tout s'impose.

Le bruit.

La puissance.

La fraîcheur.

L'eau chute, sans retenue.

Elle ne se demande pas si elle doit y aller.

Elle y va.

Avec force.

Avec rythme.

Avec une générosité presque déconcertante.

Et moi, je reste là, un peu immobile, à recevoir.

Encore.

Une gratitude profonde m'envahit.

Pas une gratitude "polie".

Une gratitude pleine, vibrante, presque physique.

Parce que la nature donne.

Sans compter.

Sans attendre.

Sans se fatiguer de donner.

Et, au milieu de tout ça, une évidence s'invite à nouveau.

Je ne suis pas en train de regarder la cascade.

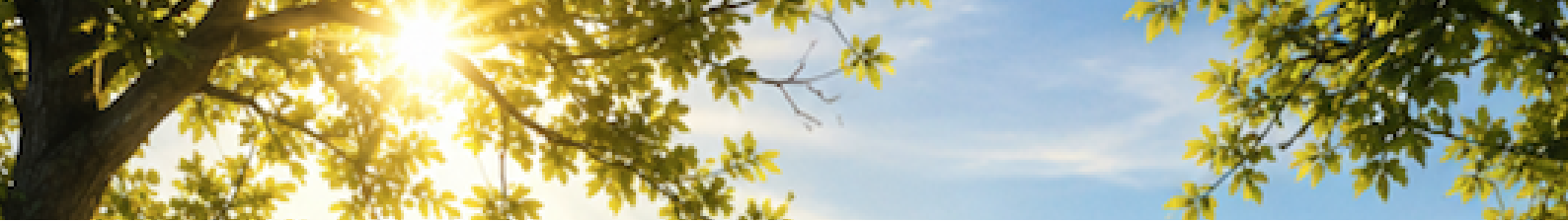
Je suis... la cascade.

Pas au sens littéral, bien sûr — mes chaussures sont toujours bien ancrées au sol —
mais dans ce qu'elle exprime.

Sa force... je la reconnais.

Sa puissance... aussi.

Son mouvement, sa fraîcheur, son élan...



Tout cela m'est familier.

Et je comprends.

Si je peux reconnaître ces qualités à l'extérieur,
c'est parce qu'elles existent déjà en moi.
Sinon... je ne saurais même pas les nommer.

Il y a comme une reconnaissance.
Au sens premier du terme : re-connaître.

Connaître à nouveau ce qui est déjà là.

Comme lorsqu'on reconnaît une émotion chez quelqu'un.
La colère, par exemple.
Si je la reconnais, c'est que j'en ai déjà fait l'expérience en moi.
Il y a une mémoire intérieure.

Alors ce que je vois dehors...
réveille quelque chose dedans.

Et à cet instant, je me sens... incroyablement riche.

Riche de tout ce qui m'entoure.

Parce que tout cela me parle de moi.

Je suis ce paysage.
Ces éléments.
Ces mouvements.

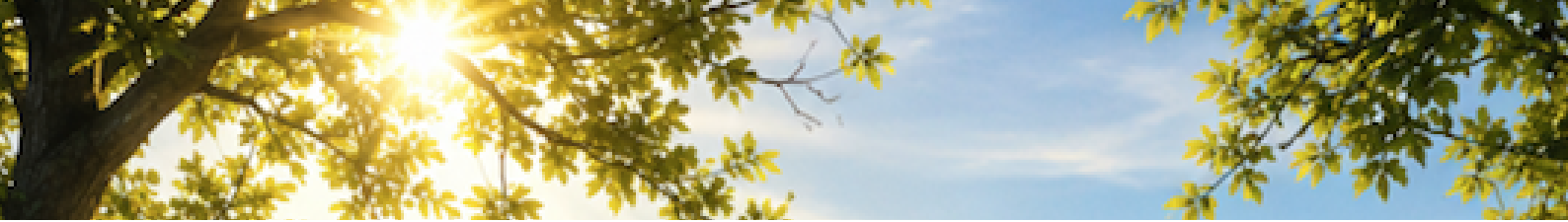
Et cette idée, qui pourrait sembler abstraite à un autre moment, devient presque évidente :
tout est là pour nous rappeler qui nous sommes.

Alors une question simple s'installe :
Qu'est-ce que je vois, là, maintenant ?

Parce que deux personnes, face au même paysage...
ne verront pas la même chose.

Je me souviens d'une expérience, sur un pont en pleine ville, à l'heure de pointe.

Certains décrivaient :
"Des voitures, des bouchons, de la chaleur, rien ne bouge."



Et d'autres voyaient :

“Le soleil qui se couche, les gens qui rentrent chez eux, les vélos, les marcheurs, les oiseaux dans le ciel, les cygnes sur l'eau...”

Même lieu.

Même instant.

Deux réalités.

Alors la question devient presque évidente :

et si ce que nous percevons... dépendait de notre état intérieur ?

Je le vois bien, avec du recul.

Il y a eu des périodes de ma vie où j'aurais vu la première version.

Parce qu'en moi, tout était... bloqué.

Dense.

Sans mouvement.

Et aujourd'hui, quelque chose s'est ouvert.

Pas parfaitement, non.

Mais suffisamment pour élargir le regard.

Pour voir autre chose.

Pour laisser entrer un peu plus de beauté.

Comme si, en faisant du tri à l'intérieur — dans les blessures, les croyances, les peurs — j'avais libéré de l'espace.

Et que cet espace me permettait de percevoir autrement.

Je ne suis plus au fond.

Ni même au milieu, à regarder flou.

Je commence à remonter.

À voir plus clair.

Alors cette idée prend forme :

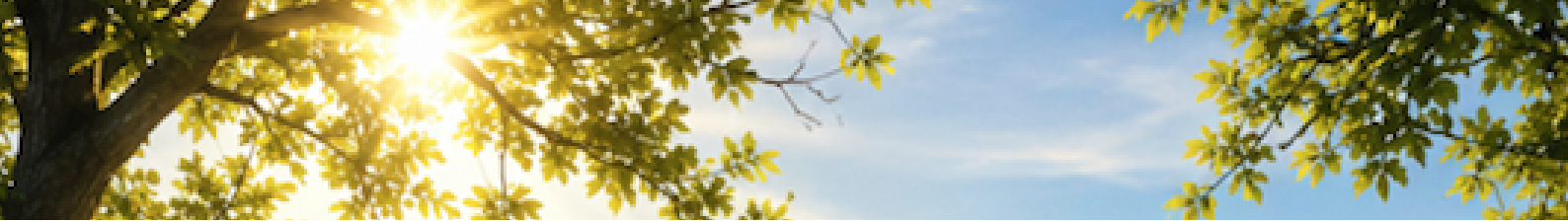
ce que je perçois à l'extérieur...

est peut-être, en permanence, un reflet de mon intérieur.

Pas une vérité figée.

Mais une piste.

Un outil, presque.



Alors parfois, je me pose simplement la question :
Qu'est-ce que je vois aujourd'hui ?

Et la réponse me renseigne.

Il y a encore des jours où je regarde à travers mes fragilités.
Où tout semble plus lourd, plus fermé.

Mais maintenant, je sais qu'il existe autre chose.

Je l'ai vécu.
Et ça change tout.

Parce que même dans ces moments-là,
je peux doucement déplacer mon regard.

L'ouvrir.
L'élargir.

Et me rappeler que la beauté que je vois...
ne m'est pas étrangère.
Elle fait partie de moi.

Et finalement, c'est peut-être aussi simple que ça :
l'endroit où je pose mon regard
raconte l'endroit où j'en suis.

C'est là.
Sous mes yeux.
Tout le temps.
Comme un message discret.
Comme un miroir bienveillant.

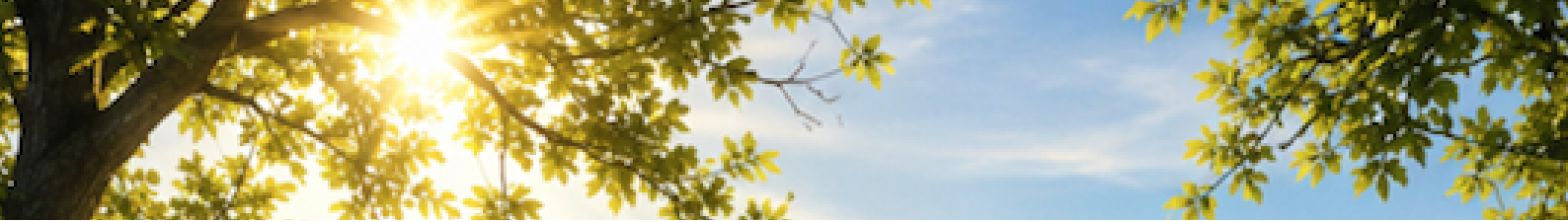
Et quand je ne vois plus cet amour,
quand tout semble plus fermé...

Je sais.

Je sais que je me suis un peu éloignée.
Recentrée sur ce "petit moi" inquiet, qui croit devoir tout gérer seul.

Alors je reviens.

Doucement.



Au cœur.

À cette part de moi plus vaste, plus stable.

À cette lumière intérieure qui, elle, ne disparaît jamais vraiment.

Elle attend simplement...
que je la regarde à nouveau.

Nous rentrons à Lyon.
Le retour a ce goût particulier des fins de parenthèse.

Rien n'est terminé... mais quelque chose a changé.

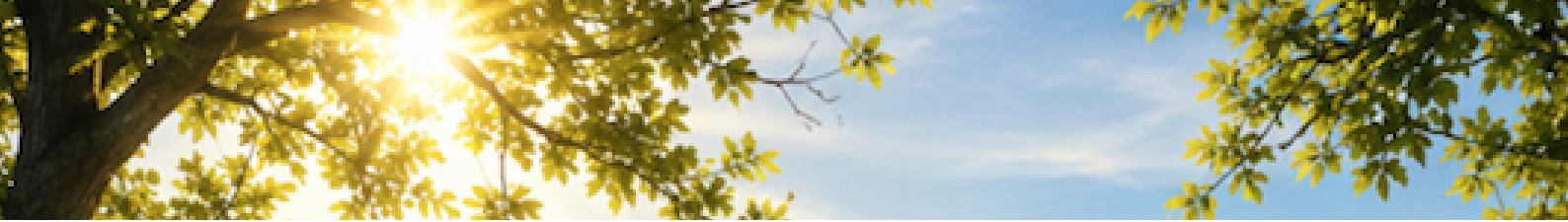
À peine arrivée à la maison, sans vraiment passer par la case "réflexion", je descends à la cave.
Je vais chercher mon sac à dos.

Pas le grand cérémonial du départ.
Pas de musique inspirante, ni de plan détaillé affiché sur le mur.
Non.
Juste moi, mon sac... et une sorte d'évidence tranquille.

Je commence à le remplir.
Un sac poubelle.
Une fourchette, un couteau.
Un sac à viande.
Une serviette.
Une gourde.
Une paire de tongs.
Sous-vêtements.
Deux tee-shirts.
Un pantalon.
Une combinaison pour le retour.
Un livre.
Et le guide du Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle.

Rien de spectaculaire.
Rien de parfaitement optimisé non plus — ce qui, venant de moi, relève presque de l'expérience scientifique.

Et pendant que je fais ça...
mon mental observe.
Il est... perplexe.



Il ne comprend pas vraiment ce qui se passe.

Et il commence, doucement, à commenter :

“Très bien... pourquoi pas.

Fais un sac.

Ça t'occupe.

On ne sait jamais, ça pourra toujours servir... ou pas.”

Le ton est légèrement ironique.

Pas méchant.

Mais clairement dubitatif.

Et au milieu de ce petit théâtre intérieur, il y a autre chose.

Une voix beaucoup plus discrète.

Plus douce.

Presque enveloppante.

Pas d'argument.

Pas d'explication.

Encore moins de justification.

Juste :

“Vas-y... prépare ton sac tranquillement.”

Et ce qui est étonnant...

c'est que je n'ai aucune envie de discuter.

Pas besoin de comprendre.

Pas besoin d'être rassurée.

Cette voix-là ne cherche pas à convaincre.

Elle ne pousse pas.

Elle n'impose rien.

Elle propose.

Et, d'une manière très simple, la suivre me paraît... évident.

Alors je continue.

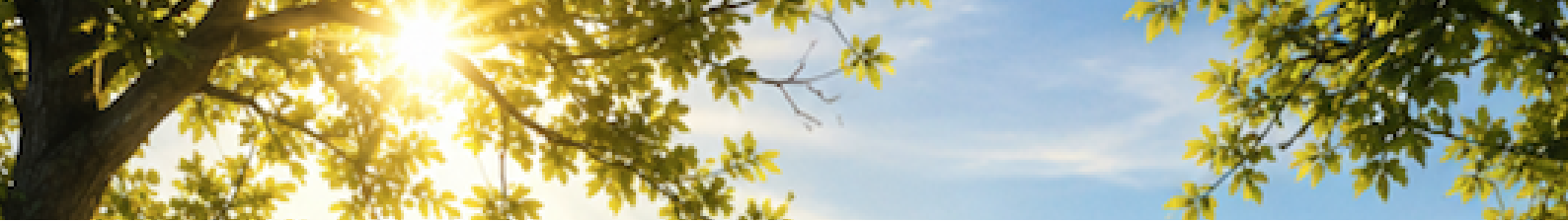
Je plie, j'ajuste, j'organise un minimum — on ne se refait pas complètement non plus.

Et, intérieurement, quelque chose est paisible.

Comme si, pour une fois,

je n'étais pas en train de décider.

Mais simplement... d'accompagner ce qui est déjà en train de se mettre en place.



LE DEPART SUR LE CHEMIN

Lundi matin.

Mon conjoint se prépare pour aller travailler.

Son bureau est à trois minutes de la gare — un détail qui, ce jour-là, prend presque des allures de signe discret.

Je me lève.

Et là, une situation assez étonnante se présente :

je n'ai rien préparé.

Pas de billet de train.

Pas de lecture du guide.

Aucune étude du parcours.

Et pourtant...

une partie de moi sait déjà.

Je vais partir.

Je regarde les trains pour Le Puy-en-Velay.

Trois options : 10h, midi, 16h.

Sans hésitation, mon attention se pose sur celui de 10h.

Et là... au moment de cliquer pour réserver...

le mental entre en scène.

Pas timidement.

“Non mais attends... sérieusement ?

Tu n'as pas un sou.

Ton chéri va travailler toute la semaine, lui.

Et toi, tu pars marcher ?

Tu pourrais utiliser ce temps pour développer ton activité...

ce serait quand même plus... raisonnable, non ?

Rentrer de l'argent devrait-être ta priorité”

Le ton est impeccable.

Les arguments solides.

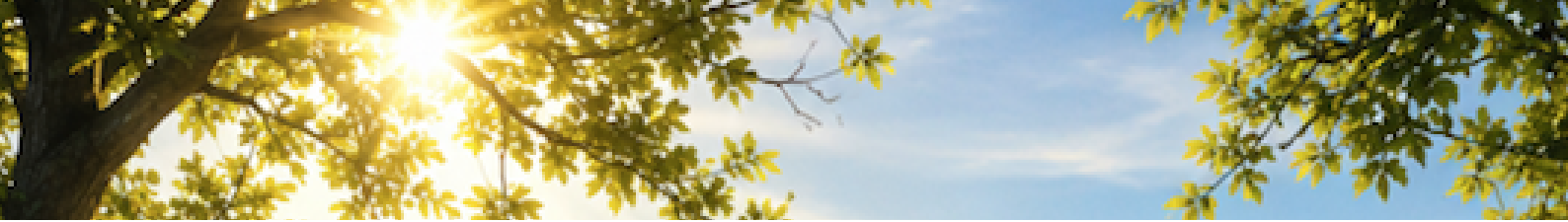
Presque convaincants.

Et surtout... efficaces.

Parce qu'en quelques secondes, ils ouvrent des portes bien connues :

culpabilité, illégitimité, humiliation, doute...

tout le petit orchestre intérieur se met en place.



Je sens que ça pourrait m'embarquer très vite.

Mais quelque chose en moi... veille.

Je reconnais le mécanisme.

Le manège.

Celui qui tourne bien, qui connaît ses entrées, ses sorties.

Alors je ne monte pas dedans.

Je retourne sur le site.

Je clique à nouveau.

Et là, deuxième tentative :

“Tu n'es pas obligée de prendre le premier train.

Tu peux attendre midi... tu n'es pas pressée.”

Subtil.

Beaucoup plus subtil.

Je m'arrête une seconde.

Je regarde.

Qui parle ? Qui négocie ?

La réponse est claire.

Parce que je sais très bien que, si je reste deux heures de plus à la maison...
je ne partirai pas.

Le mental aura largement le temps de revenir à la charge,
avec de nouveaux arguments encore mieux construits.

Alors, pour une fois...

je ne réfléchis pas.

Je réserve.

Je paie.

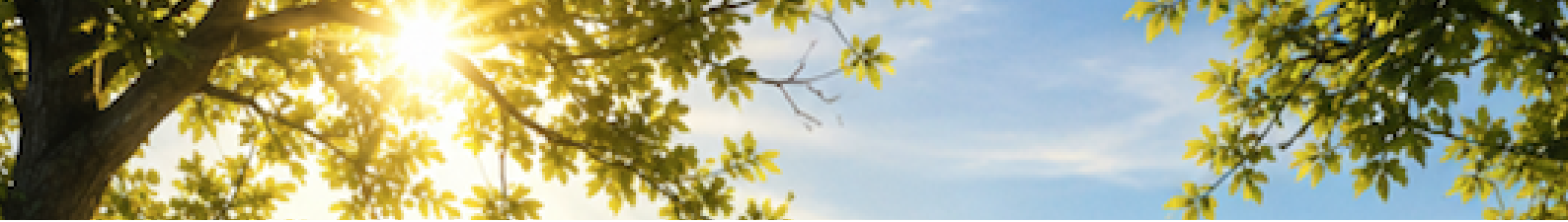
Et avant même de laisser le moindre espace au doute,
je mets mon sac sur le dos et je dis à mon conjoint :
“Je viens avec toi.”

Cinq minutes de marche plus tard...je monte sur la moto.

Rapide.

Efficace.

Presque stratégique.



Et là pendant le trajet jusqu'à la gare, je dois bien l'admettre :
je n'ai absolument aucune idée de ce que je vais faire en arrivant.

Où je vais dormir.
Où je vais manger.
Comment tout ça va s'organiser.

Mais mon mental, fidèle à lui-même, tente quand même de me rassurer :
"Ce n'est pas grave.
Dans le train, tu regarderas le guide.
Tu organiseras tout ça tranquillement."

C'est mignon.
Vraiment.

Spoiler : ça ne va pas se passer comme ça.

J'arrive à la gare.
J'ai même le luxe de passer aux toilettes sans me presser — signe évident que, malgré tout, je reste quelqu'un d'organisé dans le fond.
Le train arrive à l'heure.

Je m'installe.

Et là...
quelque chose me porte.

Une sensation calme. Stable.

Une sorte de confiance sans raison.

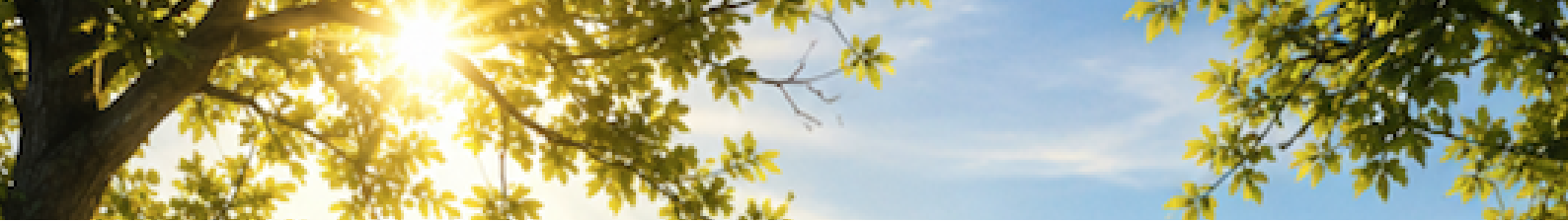
Comme une voix intérieure, très claire :
"Ne t'inquiète pas. Tout va bien se passer."

Et cette fois, je ne discute même plus.

Il y a... un nouveau pilote à bord.

Pas de peur.
Pas d'inquiétude.
Pas de doute.

Je regarde le paysage défiler.
Les arbres, les champs, les reliefs.



Et une phrase s'impose doucement :

“Je sais que je ne sais rien... mais que Lui sait et qu'il guidera mes pas.”

Et, étrangement... ça me suffit.

Je n'ouvre pas le guide.

Pas une seule fois.

Je ne prépare rien.

Je n'anticipe rien.

Je n'attends rien non plus.

Ni des lieux.

Ni des rencontres.

Ni même de moi.

Je suis juste là.

À accueillir.

Chaque instant.

Tel qu'il vient.

Et dans ce silence-là...

la voix est toujours présente.

Claire.

Douce.

Étonnamment fiable.

Comme si, pour une fois,

je n'avais rien à ajouter.

Je suis assise dans le train, tranquille, le regard posé sans vraiment chercher à voir.

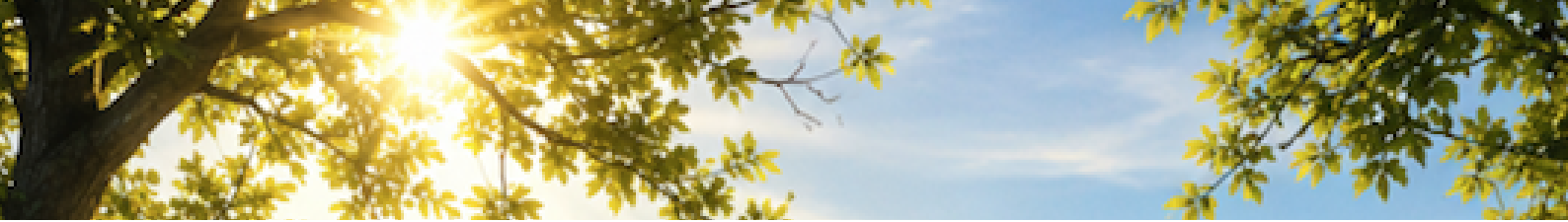
Et puis mon attention se fixe sur quelque chose de très simple : le reflet du siège en face de moi dans la vitre.

Le siège est d'un fuchsia éclatant, presque joyeux.

Son reflet, lui... est plus doux, plus pâle, comme s'il avait perdu un peu de sa lumière en chemin.

Je reste là, à observer.

Quelques minutes, sans bouger.



Et une phrase se dépose :

“Le reflet est bien pâle par rapport à ce qui est reflété...”

Peux-tu imaginer que la nature que tu trouves si belle n'est que le reflet de ce qu'il y a en toi ?

Alors... peux-tu imaginer la beauté de la Source de Tout?”

Je reste suspendue.

Parce que, si je pousse cette idée jusqu'au bout...

cela voudrait dire que tout ce que je trouve magnifique à l'extérieur

— la montagne, les cascades, la lumière —

n'est qu'un écho.

Un reflet atténué.

Et que l'original...

serait en moi.

Alors là, évidemment, mon mental se réveille :

“Pardon ? Mais pour qui tu te prends exactement ?”

Il fait son travail.

Il ramène à quelque chose de connu, l'auto-jugement, l'auto-sabotage.

Mais, pour une fois... il n'a pas le dernier mot.

Parce qu'en parallèle, il y a autre chose.

Un ressenti.

Une sensation d'immensité, douce, harmonieuse.

Quelque chose d'infiniment vaste... mais paisible.

Difficile à décrire.

Impossible à prouver.

Mais bien réel.

Et cette sensation est plus forte que la petite voix critique.

Alors je reste avec cette sensation.

Simplement.

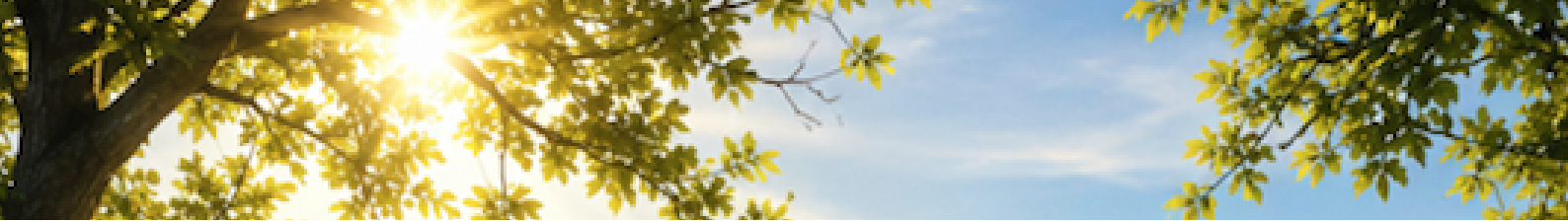
Et je murmure intérieurement :

merci.

Je continue d'observer le siège... et son reflet.

Et là, le train entre dans un tunnel.





Tout change.

Le reflet devient plus net.

Plus présent.

Presque plus réel.

Je m'étonne.

Et, immédiatement, une réponse arrive :

l'ombre révèle.

Sans ombre... pas de reflet.

Sans contraste... rien n'apparaît.

Je regarde autour de moi.

La lumière est à l'intérieur du train.

L'extérieur, lui, est plongé dans l'obscurité du tunnel.

Et c'est précisément ce contraste qui rend le reflet si visible.

Alors une compréhension s'installe.

Ce que je perçois à l'extérieur...

n'existe que parce qu'il y a une lumière à l'intérieur.

Sans cette lumière intérieure... rien ne se projette.

Rien ne se voit.

Et l'ombre, loin d'être un problème...

devient un révélateur.

Elle permet de voir ce qui, autrement, resterait invisible.

Je suis à la fois fascinée... et légèrement dépassée.

Parce que ces analogies vont loin.

Très loin.

Et, physiquement, je sens quelque chose d'étrange :

comme si mon cerveau essayait d'agrandir son espace.

Comme si ça poussait les murs.

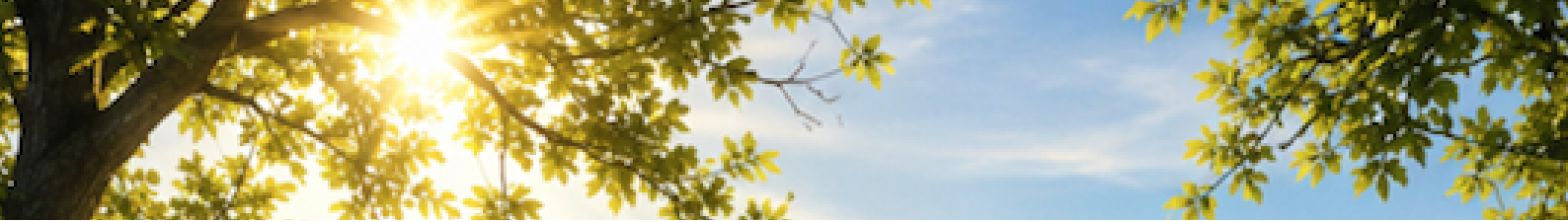
Je souris légèrement.

Heureusement que j'ai cette scène sous les yeux.

Ce siège. Cette vitre. Ce tunnel.

Parce que sinon... je crois que mon mental aurait déjà quitté la conversation.





D'ailleurs, il n'est pas très loin.

Plus tard, en relisant ces lignes, il me dira très sérieusement :
"Je ne comprends absolument rien."

Et, pour une fois... je serai d'accord avec lui.

Parce que ce n'est pas quelque chose à comprendre.
C'est quelque chose à ressentir.

Alors je me replace, intérieurement, dans cet instant.

Dans ce silence.
Dans cette sensation.

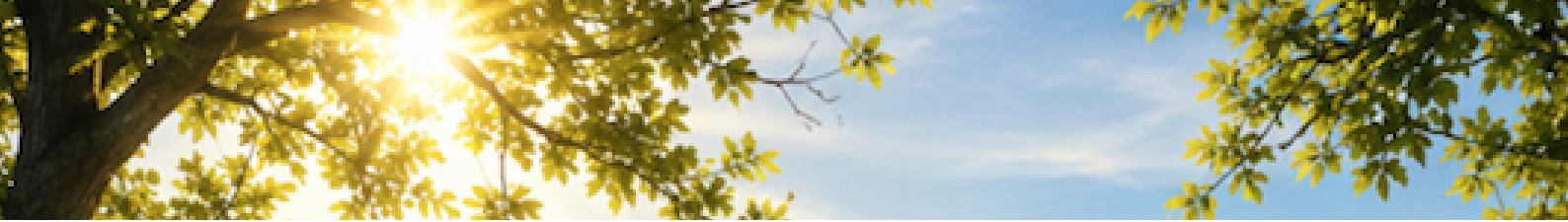
Et tout reprend sens.

Pas un sens logique.
Un sens vécu.

Et je me dis, avec un léger sourire :
si un jour ces mots sont lus...
ils ne parleront peut-être pas au mental.

Mais peut-être... à autre chose.

Comme cela a été fait pour moi.



ARRIVEE AU PUY EN VELAY

Le train s'arrête.
Voyage terminé.
Me voilà à la gare du Puy-en-Velay.

Et là... silence intérieur, puis une question très simple :
Bon. Et maintenant, on fait quoi ?

La réponse arrive, tout aussi simplement :
"Va à la cathédrale."

Très bien.
Pas de plan, pas de GPS mental ultra-performant... mais une direction.

Je sors de la gare, je lève la tête...
et je la vois.

La Cathédrale Notre-Dame du Puy, perchée là-haut, avec son clocher qui dépasse comme un repère évident.

Parfait.
Ce sera mon fil conducteur.

Je marche.

Je ne connais pas la ville, mais peu importe.
Je suis bien. Curieuse. Légère. En confiance. En joie.

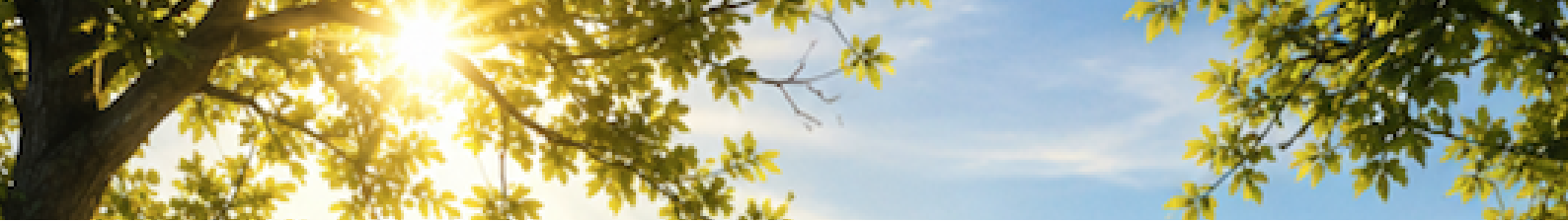
Et soudain... une urgence très terre-à-terre :
les toilettes.

Et là, à une vingtaine de mètres... des toilettes publiques.

Je souris.
Tout est sur le chemin.
Merci.

Je reprends mon chemin, et j'arrive à la cathédrale.
Elle est... magnifique.
Imposante, mais accueillante.
Et surtout... fraîche.

Après la chaleur extérieure, c'est un soulagement presque sacré.
Un refuge, dans tous les sens du terme.



Je pousse la porte.

À l'intérieur, le calme.

Une lumière particulière.

Quelque chose de posé.

Sur ma droite, la boutique est fermée.

Elle ouvre dans quarante minutes.

C'est là que je dois récupérer mon credential — ce petit "passeport" du marcheur, à faire tamponner à chaque étape du chemin.

Très bien.

J'ai du temps.

Devant moi, un présentoir attire mon regard.

Un flyer : "Démarche spirituelle."

Je l'ouvre.

Un parcours en quatre étapes, à travers différents espaces de la cathédrale.

Quarante minutes... c'est parfait.

Je me laisse guider.

Première étape : une croix en verre.

Elle est saisissante.

Traversée de lumière.

Comme habitée de l'intérieur.

Le texte parle de la croix comme signe d'amour de jésus qui a triomphé de la mort pour nous apporter la Vie.

Je l'entends... sans m'y accrocher.

Les textes religieux ne m'ont jamais vraiment parlé, ou disons... pas toujours de la manière dont ils sont présentés.

Mais certains auteurs, certaines approches, m'ont récemment permis de les regarder autrement.

Alors je ne m'arrête pas aux mots.

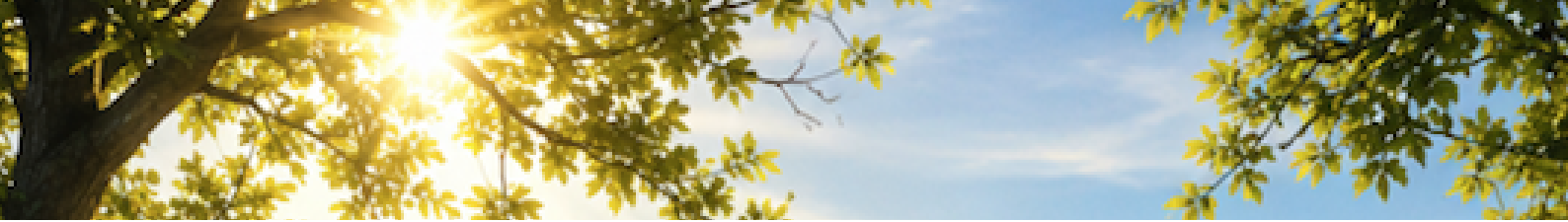
Je contemple.

Et cette croix... capte toute mon attention.

Elle est belle.

Puissante.

Vivante, presque.



Et une phrase se dépose :
"La croix est à la fois l'épée et le bouclier."

Je regarde sa forme...
et, effectivement, les deux y sont.

La force qui ouvre.
Et celle qui protège.

Je ne cherche pas à comprendre.
Je ressens.
Quelque chose de très vivant.

Je poursuis.

Deuxième étape : la Pierre des fièvres.

Une grande pierre noire, posée au sol.
Simple. Dense.

Le texte invite à déposer ce qui pèse.
Les soucis, les douleurs, les fardeaux.

« Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi, je vous procurerais le repos » Mt 11,28.

Je m'approche.
Et, sans cérémonie, je fais ce geste intérieur :
Que tout ce qui n'a plus lieu d'être... s'en aille.

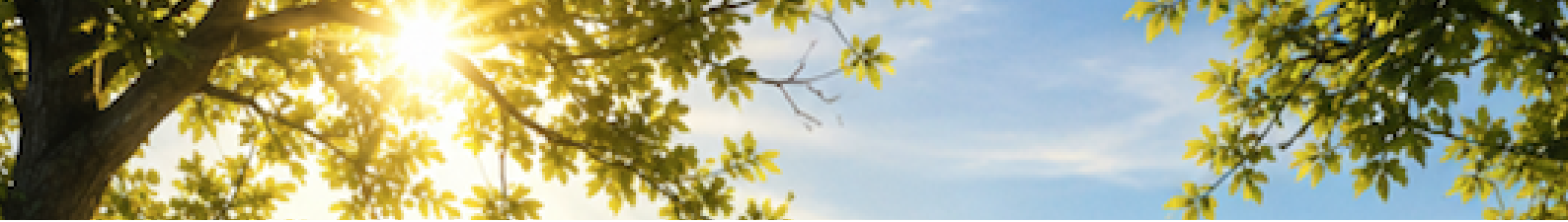
Simplement.
Sans liste.
Sans contrôle.
Je laisse.

Troisième étape : la chapelle de la résurrection.

Un espace plus recueilli.
« Le Christ est ressuscité ! Il a vaincu la mort ! Avec lui nous sommes sûrs de sortir victorieux de tout mal ».

On y parle de victoire sur la mort, de passage, de continuité.
On nous invite à penser aux défunts.

Alors, naturellement...
je pense à mon petit papa.
À ceux qui m'ont précédée.
À cette lignée invisible qui, d'une manière ou d'une autre, m'a portée jusqu'ici.
Un moment de douceur.
De lien.



Puis je poursuis.

Quatrième étape : la Vierge noire.

Vierge noire du Puy à qui l'on confie ses prières.

Je m'assois.

Je ne demande rien.

Je ne formule rien.

Je regarde.

Et je laisse faire.

Le silence.

La présence.

Juste... être là.

Je regarde l'heure : 14h05.

Parfait, la boutique est ouverte.

Je m'avance, demande mon credential.

Le monsieur me regarde avec bienveillance et me demande:

— Vous partez quand ?

Je réponds, très naturellement :

— Je ne sais pas... peut-être cet après-midi, ou demain.

Petit silence.

Regard légèrement interrogatif.

— Et... vous avez réservé vos hébergements ?

— Non.

Là, je sens qu'on entre dans une zone un peu inconfortable... mais pour lui, pas pour moi.

Il me suggère gentiment d'aller voir un point d'accueil des pèlerins, un peu plus loin, pour m'expliquer "comment ça fonctionne".

Très bonne idée.

Je m'y rends.

Un monsieur m'accueille au Camino. Même scénario.

— Vous partez quand ?

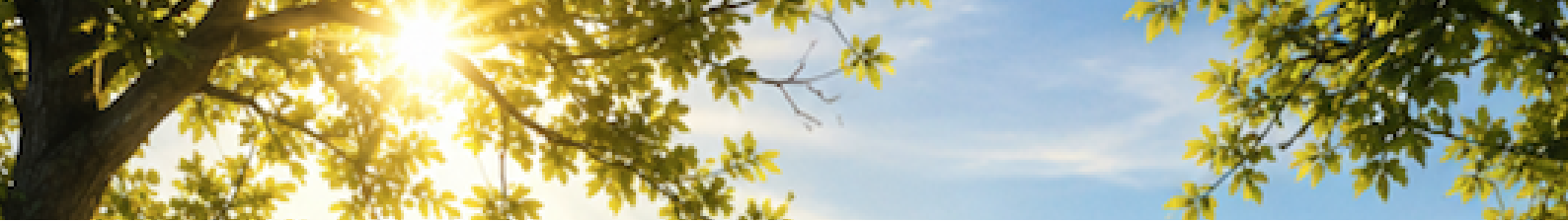
— Je ne sais pas.

— Jusqu'où ?

— Je ne sais pas.

— Vous dormez où ce soir ?

— Je ne sais pas non plus.



Je souris intérieurement.

Sur le papier, je ne suis clairement pas la candidate idéale à un départ serein.

Je lui explique simplement :
que j'ai décidé de partir deux jours plus tôt,
sans organiser,
sans anticiper,
juste en suivant cette voix intérieure.

Il m'écoute, sans jugement.

Et me dit :

— Alors vous faites partie de ceux qui ont eu un appel.

Je le regarde, un peu surprise.

Le mot est fort.

Je ne sais pas si je l'emploierais.

Mais je comprends ce qu'il veut dire.

Je lui réponds, avec honnêteté :

— Je ne sais pas si c'est un "appel"... mais ça ne m'étonnerait pas que la vie m'emmène vivre quelque chose de différent. Ne rien organiser. Faire confiance. Avoir foi.

Et là, en parlant, je réalise à quel point c'est... inhabituel pour moi.

Parce que toute ma vie a été structurée autour de l'organisation.

Quinze ans à organiser des événements.

À prévoir.

À anticiper.

À penser même aux imprévus.

Et dans ma vie personnelle... pareil.

Les enfants, la maison, les vacances, les fêtes...

tout était sous contrôle.

Enfin... sous illusion de contrôle.

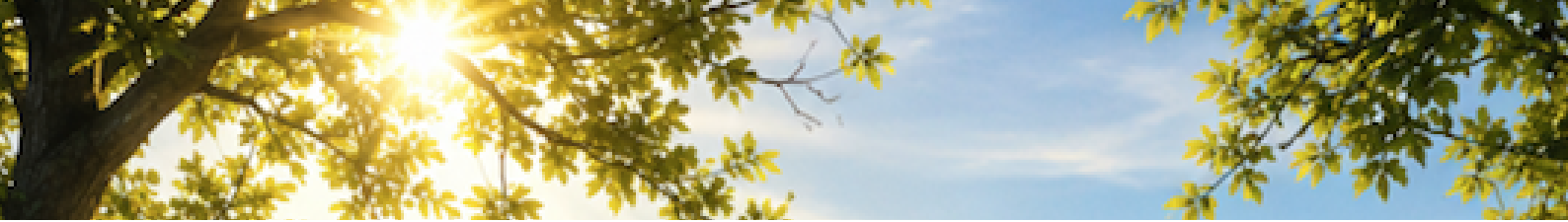
Parce que le corps, lui, a fini par parler.

Un anévrisme à 35 ans.

Un burnout à 40.

Deux rappels assez clairs que je ne tenais pas vraiment les rênes

Ou en tout cas... pas de la manière dont je le croyais.



Avec le recul, je vois que ce besoin de contrôle venait d'un besoin de sécurité.

Et, plus profondément encore... d'un besoin d'amour.

Mais vouloir tout porter, tout prévoir, tout maîtriser...

c'est beaucoup demander à un petit humain.

Beaucoup trop.

Alors la vie, patiemment — ou fermement, selon les moments — m'a appris à lâcher.

Un peu.

Puis un peu plus.

Je me souviens, après mon anévrisme, répéter :

“C'est maintenant. Pas demain. Maintenant.”

Ce qui avait le don d'agacer ma meilleure amie — ce que je comprends très bien aujourd'hui.

Mais à ce moment-là, c'était une évidence.

La vie... c'est l'instant présent.

Pas ce qu'on prévoit.

Pas ce qu'on regrette.

Juste... maintenant.

Et puis, avec le temps, le quotidien reprend ses droits.

Les habitudes reviennent.

Moins fortes, peut-être... mais présentes.

Jusqu'au burnout.

Comme un second rappel.

Un peu plus appuyé.

Alors aujourd'hui, partir sans rien prévoir...

c'est presque un acte de foi.

Et très clairement, ce n'est pas mon mode de fonctionnement habituel.

Mais quelque chose en moi est apaisé.

Depuis mon départ de Lyon, mon mental est... étonnamment silencieux.

Comme brouillé.

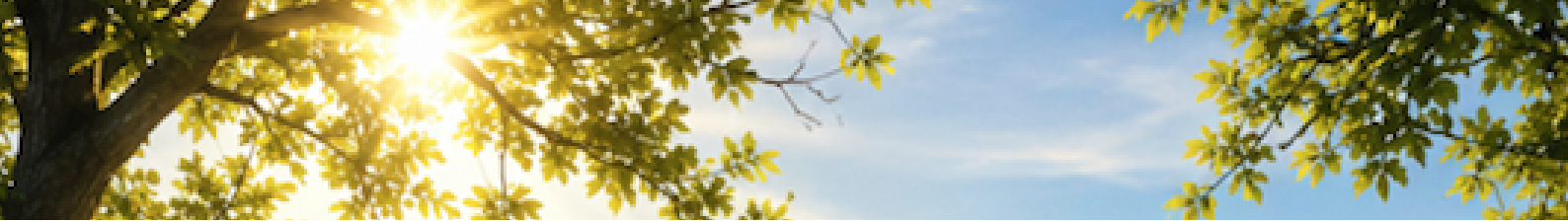
Mis en veille.

Pas de questions.

Pas de scénarios catastrophes.

Pas de “et si”.

Juste... avancer.



Et j'ai cette sensation étrange et douce d'être portée.

De passer d'une personne à une autre,
comme si chaque rencontre faisait partie du chemin.

Le monsieur en face de moi m'explique alors concrètement le fonctionnement.

Et notamment une chose importante :

— Ici, les pèlerins partent après la messe du matin. À 7h. Il y a une bénédiction. C'est un moment fort.

Je l'écoute.

Et, sans vraiment réfléchir, je sais que j'y serai.

Il me propose ensuite de me rendre à l'association des pèlerins, à 15h, pour trouver un hébergement pour la nuit.

Un donativo.

Un lieu où chacun donne ce qu'il peut.

Je souris.

Parce que, très concrètement...

c'est exactement ce dont j'ai besoin.

Mon budget est... disons... créatif.

Et là encore, tout s'organise.

Sans que j'aie eu à prévoir quoi que ce soit.

Je me sens prise en charge, soutenue, guidée, aimée profondément.

Je ressens une gratitude profonde.

Pas théorique.

Pas spirituelle dans le sens abstrait.

Concrète.

Parce que, pour une fois...

je me laisse porter.

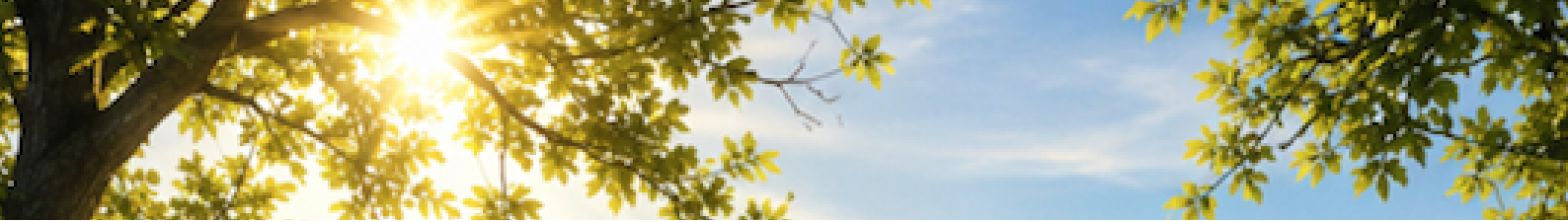
Et que, visiblement...

ça fonctionne.

Me voilà à 15h, devant l'hébergement.

Je suis la première arrivée.

On m'accueille avec simplicité, avec ce mélange de douceur et d'efficacité que l'on retrouve souvent chez ceux qui ont l'habitude d'accueillir des voyageurs un peu... atypiques.



Il y a beaucoup de réservations.

Mais il reste quelques lits.

Une dame me regarde, sourit, et me dit :

— Tenez, voilà votre box. C'est le seul avec une fenêtre... et une vue sur le Puy. Vous êtes la première arrivée, ça me fait plaisir de vous y installer.

Je reste un instant suspendue.

Encore un cadeau.

Je la remercie, sincèrement.

Parce que ce n'est pas juste un lit.

C'est une attention.

La pièce ressemble à un dortoir d'enfants.

Une grande salle, avec plusieurs petits espaces séparés — des "box".

Dans chacun : un lit simple, un petit bureau, un placard.

Et moi... j'adore.

J'ai l'impression d'être en internat.

Comme si je venais apprendre quelque chose.

Découvrir. Grandir.

Et ce sourire... ne me quitte pas.

Tout est fluide.

Simple.

Chaleureux.

Comme si les choses s'enchaînaient naturellement.

Comme si tout était orchestré par un Grand chef d'orchestre aimant et bienveillant.

Ou peut-être... comme si tout coulait de la Source.

Je me repose un peu, puis je repars.

Explorer la ville.

Trouver de quoi dîner.

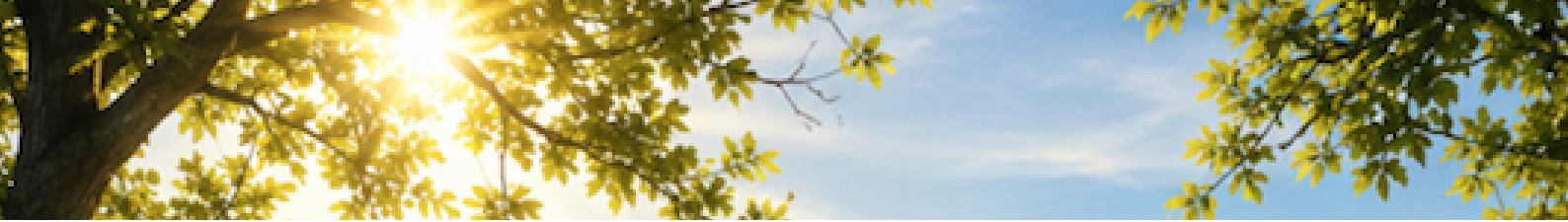
Préparer un pique-nique pour le lendemain.

Le soleil est là.

Une boulangerie attire mon regard — et mon appétit, très honnêtement.

Je prends ce qu'il faut.

Et je marche.



Les rues du Le Puy-en-Velay ont quelque chose de particulier.
Une atmosphère calme, presque enveloppante.

Je m'installe pour dîner dehors, sous un arbre, face à la Cathédrale Notre-Dame du Puy.

Un vidéaste filme les feuilles qui dansent dans le vent.

Je le regarde faire... et je me dis que c'est exactement ça.
Comme les feuilles, je me laisse porter, ja danse avec le souffle qui m'a guidé jusqu'ici.

Il y a quelque chose de profondément poétique dans l'air ce soir-là.

Je rentre.

Le dortoir est presque plein.

Et pourtant... le silence règne.

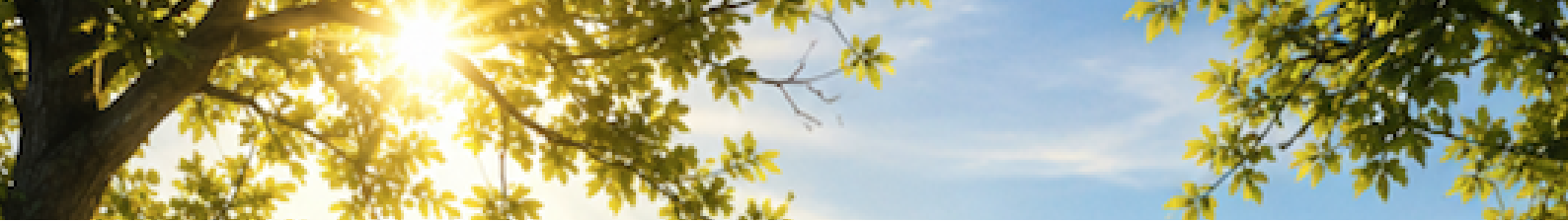
Un silence respectueux.

Habité.

Je m'allonge.

Et je dors.
Profondément.

Comme un loir, comme on dit.



MARDI

Le matin arrive.

6h.

Je me réveille en pleine forme.

Étonnamment.

Petit-déjeuner.

Peu de paroles.

Mais une présence collective.

Les accueillants chantent une chanson pour nous souhaiter un beau chemin.

Un moment simple... et touchant.

6h50.

Je suis dans la Cathédrale Notre-Dame du Puy.

À ma gauche, Katilys.

À ma droite, Lucie.

Deux visages encore inconnus... qui ne le resteront pas longtemps.

La messe commence.

Je ne suis pas particulièrement attachée aux formes religieuses traditionnelles, surtout lorsqu'elles deviennent moralisatrices.

Mais celle-ci...

est différente.

Simple.

Courte.

Sans artifice.

Et surtout... habitée d'une forme d'amour très concret pour l'humain.

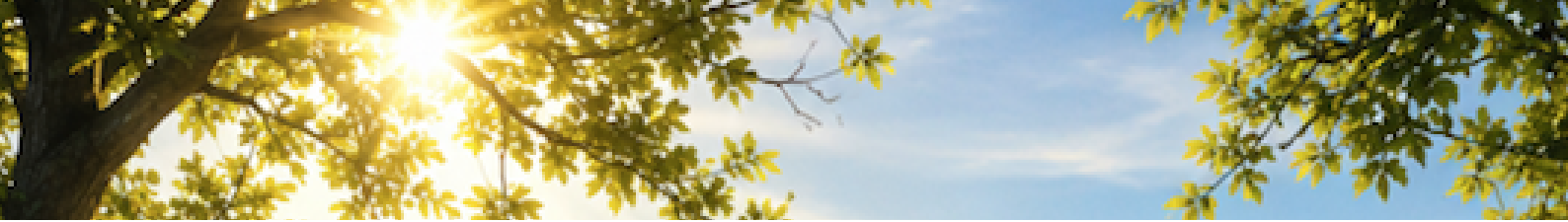
Une phrase résonne en moi :

“Donnez, partagez... pour que l'autre puisse grandir avec dignité.”

Elle me touche profondément.

Parce qu'elle rejoint exactement ce que je ressens, notamment auprès des personnes âgées que j'accompagne.

Donner... pour permettre à l'autre de continuer à être pleinement lui-même.



La messe se termine.

Le prêtre bénit les pèlerins.

Tous.

Sans distinction.

Peu importe les croyances, les origines, les histoires.

Personne n'est exclu.

Le prêtre remet à chacun une médaille.

D'un côté, Saint Jacques.

De l'autre, une coquille.

La coquille, symbole du chemin.

Utilisée aussi pour l'eau bénite.

Comme un signe de purification, de protection.

Beaucoup de pèlerins en accrochent une à leur sac.

Moi aussi.

Un petit objet...

mais chargé de sens.

Je la prends.

Et, sans vraiment y penser...

je suis prête.

Et puis... les portes s'ouvrent.

Ou plutôt... le sol.

Des grilles au sol de la cathédrale s'ouvrent, révélant un immense escalier de pierre.

Le départ.

Les pèlerins commencent à descendre.

Et là... une sensation très particulière m'envahit.

Comme si je ne descendais pas seulement des marches...

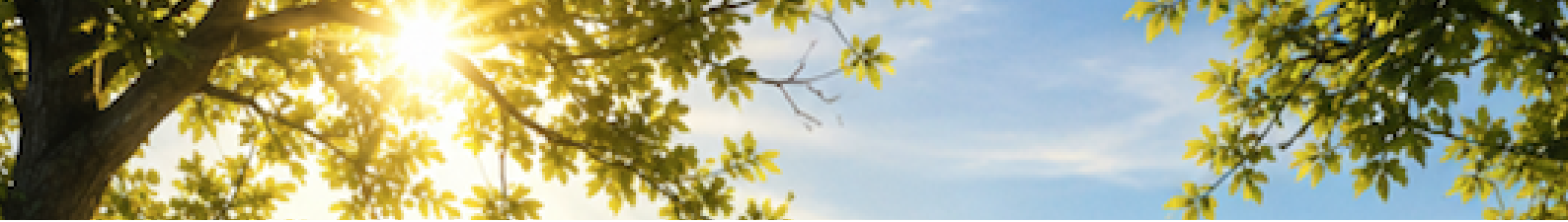
mais que je descendais en moi, dans mon intérieur.

Comme si je quittais la surface...

pour entrer dans quelque chose de plus profond.

Avant cela,

Le chemin commence.



Je ne me presse pas.

Je laisse le groupe s'éloigner, tranquillement, comme une vague qui s'étire devant moi.

Et je marche seule, doucement, jusqu'à la sortie du Le Puy-en-Velay.

Les premiers pas sont simples.
Presque silencieux à l'intérieur.

Puis, au moment où le chemin quitte la ville pour rejoindre la nature, je m'arrête.

Le petit rituel du départ : régler les bâtons, ajuster le sac, penser au soleil.

Et là, Lucie s'arrête aussi.
Nous nous regardons, sourions, et commençons à échanger.
Comme si c'était évident.

C'est ça aussi, la beauté du Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle.
On n'est jamais vraiment seul...
mais jamais attaché non plus.

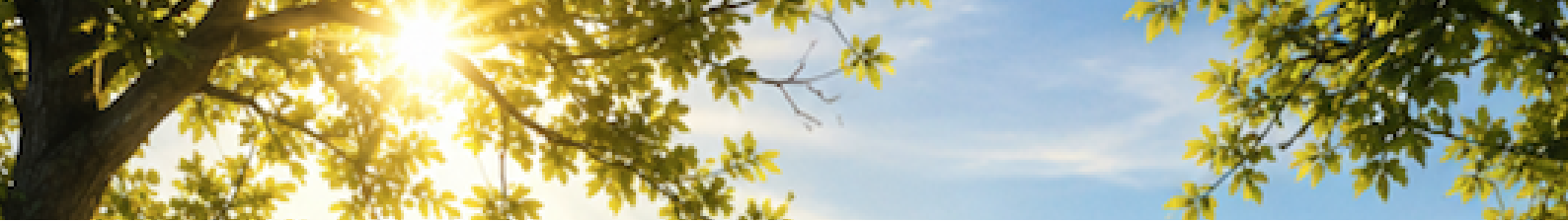
Les liens se créent, se défont, se retrouvent.
Chacun avance à son rythme.
Fait ses pauses.
Suit son propre mouvement.

Il y a des moments partagés,
des moments de silence,
des moments seuls,
des moments à deux, à trois...

Tout circule.
Rien ne se fige.
Et ça, c'est profondément juste.

Il fait beau.
Je me sens bien.
L'esprit léger.
Le cœur ouvert.

Et surtout...
je ne sais pas où je vais m'arrêter.
Ni quand.



Alors, pour une fois...
aucun objectif.

Pas d'heure à surveiller.
Pas de carte à vérifier toutes les cinq minutes.

Je suis les panneaux.
J'écoute mon corps.
Mes envies.
Mes besoins.

Et c'est... incroyablement agréable.
Presque déroutant.

Et puis, comme souvent quand tout va bien...
mon mental s'invite, avec son avis sur tout.
Avec délicatesse, évidemment.
"Bon... ce n'est pas aussi beau que le chemin de Stevenson quand même.
Il y a pas mal de goudron...
Je ne suis pas sûre que ça t'apporte grand-chose.
Stevenson, au moins, c'était la nature, le calme... là il y a du monde...
Ce n'est pas comme ça que tu vas te recentrer..."

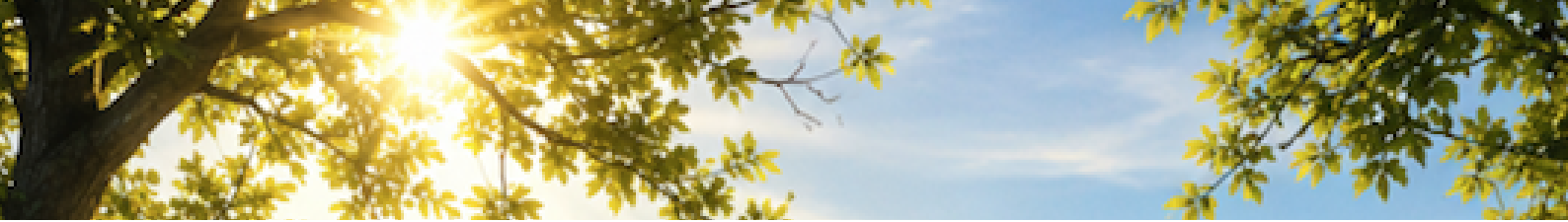
Je souris intérieurement.

Parce que je reconnais très bien cette voix.

Elle ne s'est pas perdue en route.
Elle commente.
Elle juge.
Elle croit savoir.
Elle compare.
Elle évalue.
Elle fait... son travail.

Mais je la vois.
Et ça change tout.

Alors, doucement et fermement, je lui réponds :
"Merci pour ton avis, mais tu ne sais pas.
On va se laisser surprendre."



Pas de lutte.

Pas de rejet.

Juste... une mise au point.

Parce que, non, ce n'est pas le même chemin.

Le Chemin de Stevenson était une expérience magnifique.

Préparée. Organisée. Anticipée.

Un cadeau que j'avais offert à ma maman pour ses 70 ans ou plutôt que je m'étais offert...

Cinq jours, juste elle et moi.

Dans la nature.

Dans le calme.

Un tête-à-tête précieux.

Hors du temps.

Alors oui... c'était merveilleux.

Mais ce chemin-là... est autre chose.

Il arrive à un autre moment.

Pour d'autres raisons.

Et je sens déjà qu'il a quelque chose à m'apprendre...

que je ne peux pas comparer.

Alors je continue.

Pas après pas.

Avec cette sensation nouvelle d'être... disponible.

Et, de temps en temps, mon mental revient.

Il teste.

Il glisse une remarque.

Comme pour dire :

“Je suis toujours là, au cas où.”

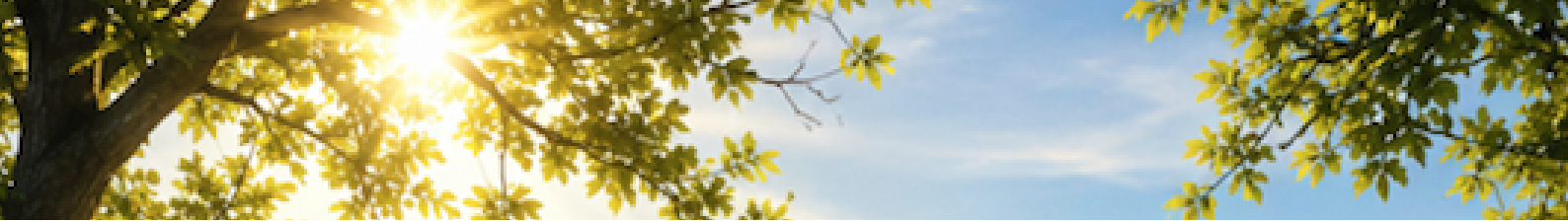
Et moi, avec un sourire un peu amusé, un peu tendre :

“Oui, je sais.

Avec tout l'amour que je te porte mon cher mental, fou moi la paix s'il te plaît.

Laisse-moi marcher.

Laisse-moi libre de vivre cette expérience, telle qu'elle se présente.”



Sans objectif.

Sans contrainte de temps.

Alors, naturellement, tout change.

Je ne regarde plus les kilomètres.

Ni ceux déjà parcourus, ni ceux qu'il me reste à faire.

Je ne calcule plus les heures.

Je ne projette plus l'arrivée.

Je regarde... simplement.

Tout.

Un oiseau posé sur une branche.

Le vent qui traverse les arbres.

Les champs de blé, verts puis dorés.

Une fleur, inattendue, presque parfaite.

Des chevaux, paisibles.

Une petite Vierge posée sur une pierre.

Des vaches qui me regardent passer, comme si j'étais une curiosité locale.

Les collines, douces, qui dessinent le paysage.

Une chèvre qui broute sans se soucier du monde.

Une source d'eau.

Le parfum de la lavande.

Le chant des mésanges.

Tout est là.

Et moi... je suis là aussi.

Connectée.

À chaque détail.

À chaque instant.

Et je comprends que, finalement, ce chemin n'est pas seulement un déplacement...

c'est une rencontre.

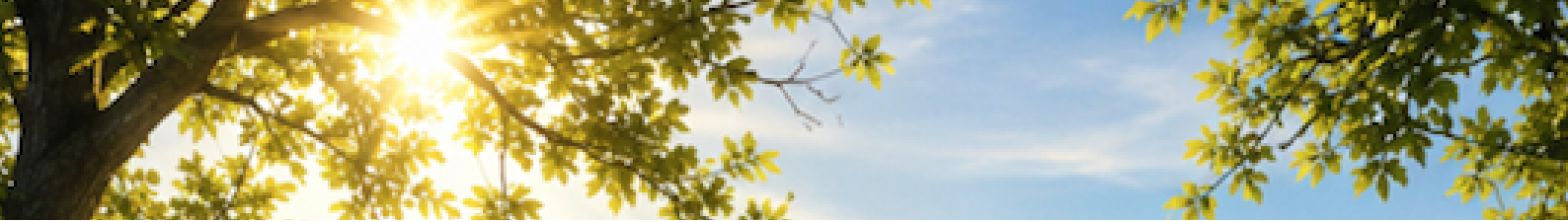
Avec le monde.

Et avec moi.

Au fil des échanges avec les autres pèlerins, une autre évidence apparaît :

il n'y a pas un chemin.

Il y a autant de chemins que de personnes.



Certains préparent ce voyage depuis un an.

D'autres depuis quelques mois.

Et puis... il y a ceux qui partent comme moi.

Sans trop savoir pourquoi.

Sans vraiment planifier.

Certains ont tout organisé, jour après jour, kilomètre après kilomètre.

D'autres laissent de l'espace, volontairement.

Certains marchent seuls.

D'autres accompagnés.

La plupart porte une attente.

Se retrouver.

Trouver Dieu.

Trouver des réponses.

Recevoir un signe.

Se prouver quelque chose.

Se dépasser.

Se pardonner.

Se réparer.

Respirer.

Partager.

S'éloigner.

Revenir.

Trouver un sens.

Trouver une solution...

Chaque attente est alimentée par une soif d'atteindre un résultat.

Elles sont souvent comme un besoin vital à remplir.

Un besoin vital pour continuer à avancer, parfois pour survivre.

Chercher sur le chemin, chercher à l'extérieur de Soi...

ce qui n'est pas encore apparu à l'intérieur.

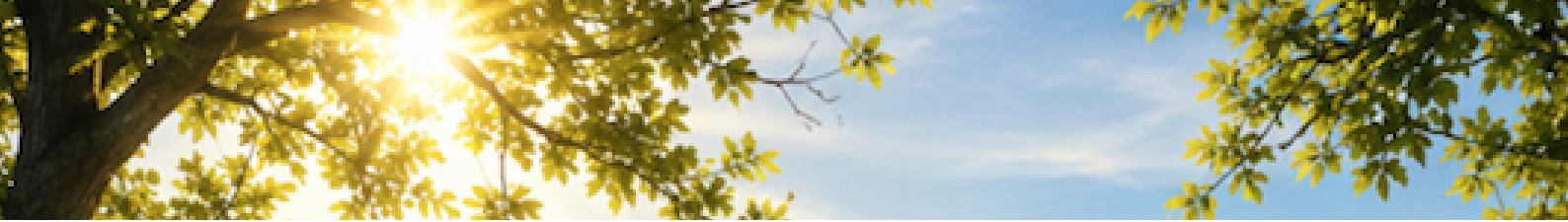
Le premier jour de marche,

j'ai trouvé un galet sur le chemin qui disait ceci :

« Le chemin t'apportera ce dont tu as besoin

et non ce que tu penses avoir besoin ».





Ce galet messenger résume la Vie.

La Vie t'apporte ce dont tu as besoin et non ce que tu penses avoir besoin.

La Vie t'apporte exactement ce qu'il te faut pour grandir.

La Grande Intelligence Supérieure, qui fait que chaque chose vivante vit, sans intervention de la volonté propre, amène l'expérience, comme un cadeau fait avec Amour et Sagesse, pour enseigner et faire évoluer.

Ce qui me touche profondément sur ce chemin de Compostelle...
c'est l'atmosphère.

Il y a de la douceur.

De la bienveillance.

Une forme de tolérance naturelle.

Comme si, le temps du chemin,
les masques restaient au vestiaire.

Et ça... ça fait du bien.

Je retrouve Julie.

Nous décidons de déjeuner ensemble, au bord du chemin, à l'ombre des arbres.

Un moment simple.

Je mange peu.

Mais chaque bouchée a une saveur particulière.

Comme si tout était plus intense.

Plus présent.

Je prends le temps.

Je remercie.

Et je réalise quelque chose d'étonnant :
je n'ai pas vraiment faim.

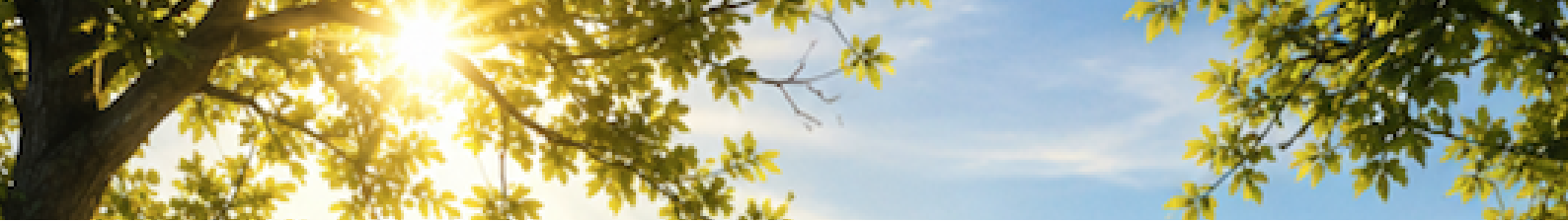
Ou plutôt...

je suis déjà nourrie.

Par ce que je vis.

Par ce que je ressens.

Comme si le chemin lui-même... alimentait quelque chose en moi.



Il doit être environ 14h.

Julie a réservé une chambre dans le prochain village, à deux kilomètres.
Pour elle, la journée s'arrête là.

Pour moi...
je sens que je peux continuer.
Je ne suis pas fatiguée.
Au contraire.

Alors je regarde rapidement :
y a-t-il un hébergement plus loin ?
Oui.
Parfait.
Pas besoin d'en savoir plus.

Je reprends mon sac.
Je reprends la route.

Et, sans vraiment m'en rendre compte...
je continue d'avancer.

Je reprends la marche, toujours portée par cette légèreté nouvelle...
et puis, doucement, la vie "extérieure" refait surface.

Un SMS de ma grande fille.
Elle veut me parler de son stage de seconde prévu la semaine suivante.

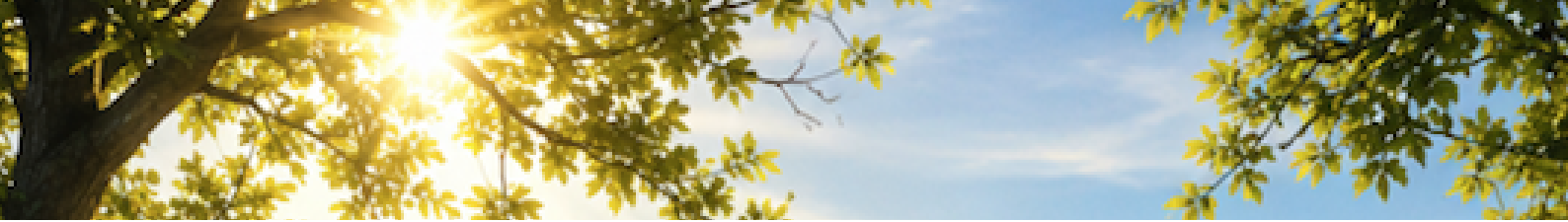
Je lis.
Je referme.

Sur le chemin, j'ai fait un choix très simple :
le téléphone reste discret.
Je le consulte uniquement lors des pauses.

Pas par rejet.

Mais parce que je sais à quel point cet objet peut nous happer, nous rendre disponibles en permanence pour l'extérieur... et nous éloigner de nous-même et de l'instant présent.

Quelques minutes plus tard, un second message.
Ma maman.
"Steph, rappelle-moi dès que tu peux."



Et là... tout change.
Instantanément.

Mon corps se tend.
Mon cœur s'accélère.

Je comprends, sans même avoir d'information, qu'il y a quelque chose.
Elle a quelque chose à me dire et c'est en relation avec le SMS de ma Grande.

Et surtout... je ressens.
Ce n'est plus la femme que je suis aujourd'hui qui marche sur ce chemin.
C'est la petite fille.
Celle qui anticipe.
Qui craint la réaction.
Qui se prépare déjà à devoir expliquer, justifier, apaiser.

Je rappelle ma grande fille.
Elle m'explique qu'elle ne souhaite pas faire le stage proposé par sa grand-mère, qu'elle préfère tenter sa chance à l'hôpital, comme elle le souhaitait depuis le départ.

Je l'écoute.

Et je lui dis simplement :
"Dis-lui."

Elle le fait.

Et comme je m'y attendais...
ce n'est pas accueilli facilement.

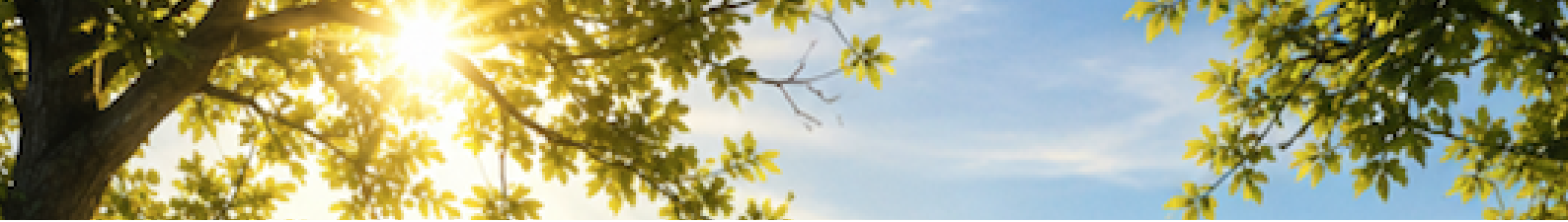
Je sens que la situation va demander de la présence.
De la justesse.

Alors je prends une décision simple :
j'éteins mon téléphone.

Je continuerai cette conversation plus tard.

Mais le mal — ou plutôt, le mouvement — est lancé.

Parce que même sans téléphone...
tout est déjà activé à l'intérieur.



Les pensées arrivent.
En boucle.
Les scénarios se construisent.
Les arguments s'alignent.
Je prépare.
Je structure.
Je me mets en ordre de bataille.
Comme si j'allais devoir entrer en scène.

Et là, je le vois très clairement :
je ne suis plus sur le chemin.
Je suis dans ma tête.
Complètement.

Le paysage ? Disparu.
Les sons ? Éteints.
Le présent ? En pause.

Je marche... mais je ne suis plus là.

Et en même temps...
quelque chose en moi observe.
Comme si j'étais légèrement au-dessus de la scène.

Je vois la mécanique.
Je vois la petite fille qui se rejoue.
Je vois les anciens schémas.
Je vois les émotions qui se nourrissent des pensées...
et les pensées qui entretiennent les émotions.
Un cercle parfaitement rodé.

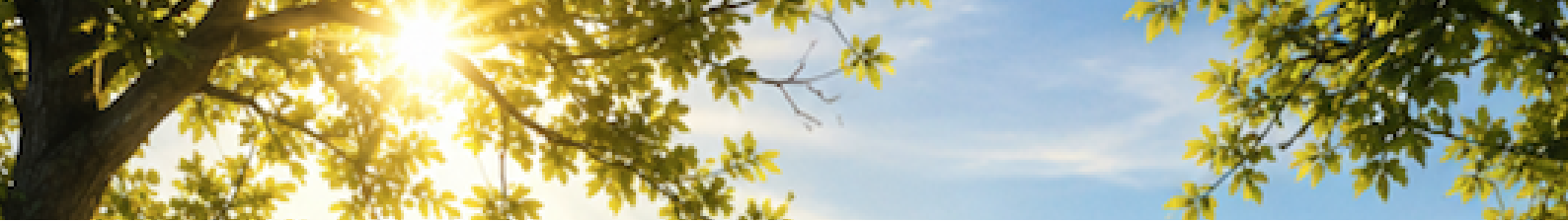
Et je prends conscience de la puissance de ce mécanisme.
C'est impressionnant.

En une fraction de seconde, tout peut basculer.

Un simple message...
et me voilà emportée.

Mais cette fois, il y a une différence.

Je le vois.
Je ne suis pas complètement prise dedans.



Il y a une lucidité.
Une distance, légère mais réelle.

Et cette lucidité... m'aide.

Je ne coupe pas tout d'un coup.
Je ne lutte pas.

Mais peu à peu...
je reviens.

À mon souffle.
À mes pas.
Au chemin.

Et je me dis, avec un mélange de douceur et d'humour :
"Ah... te voilà, toi.
Je te connais bien."

Et, sans jugement...
je continue d'avancer.

J'arrive vers 17h dans un petit village.
Celui où je vais passer la nuit.
Un bar-restaurant fait aussi chambre d'hôtes.
Il y a de la place.
Parfait.

Je pose mon sac, on me montre la chambre.
Trois lits. Je suis la première arrivée.
Sans grande hésitation — on ne change pas complètement — je choisis celui près de la fenêtre.

La lumière, l'air, la vue...
c'est toujours une bonne idée.

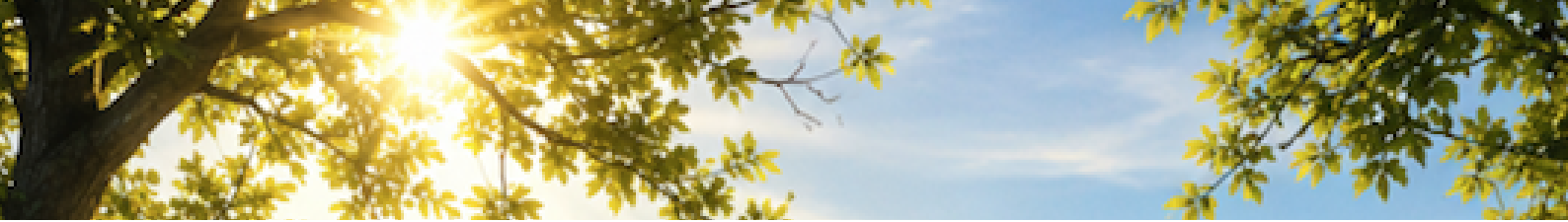
Il fait beau.

Alors je repars aussitôt.

Je monte vers l'église, perchée sur une petite butte.

Le genre d'endroit qui invite à ralentir, naturellement.

Je m'allonge dans l'herbe.



Et là... je sens.

L'herbe sous mon dos.

La terre.

La chaleur mêlée à l'humidité.

C'est simple.

Mais c'est profondément bon.

Comme si la Terre me recevait.

Accueillait ce corps à la fois fatigué... et rempli de cette belle marche.

Le silence.

La douceur.

L'instant.

Rien d'autre.

Je reste là un moment.

Sans chercher à faire quoi que ce soit.

Puis je redescends.

À l'hébergement, je rencontre deux femmes, à peu près l'âge de ma maman.

Elles sont chaleureuses, souriantes.

Nous échangeons quelques mots.

Elles dorment dans la chambre d'à côté.

Et moi... je réalise que je serai seule dans la mienne.

Un petit luxe inattendu.

Je souris.

Parce que le sommeil, pour moi, est précieux.

Et cet espace... est un cadeau.

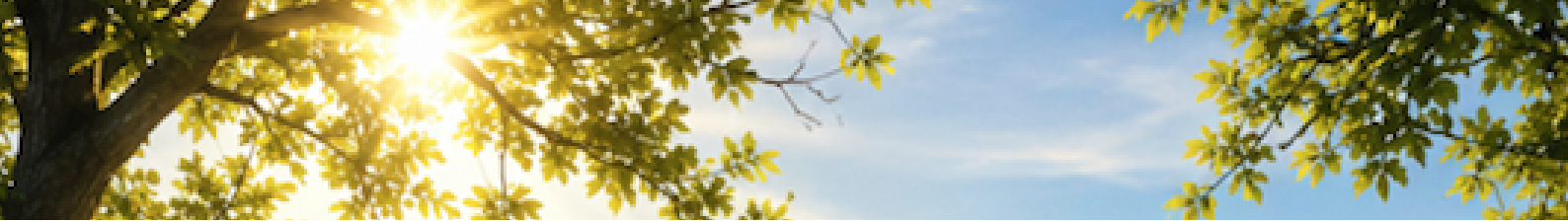
Puis vient le moment.

Celui que je savais inévitable.

Appeler ma maman.

Je prends une grande inspiration.

Puis une autre.



Je me centre.

Vraiment.

Et, intérieurement, je fais quelque chose de très clair :

je prends la petite fille qui a peur...

et je la mets à côté de moi.

“Je suis là. C’est moi qui parle.”

Je me redresse intérieurement.

Seigneur, donne-moi la posture juste.

Les mots justes.

L’écoute juste.

J’appelle.

Ma maman est en colère.

Je le savais.

Pour elle, un engagement est un engagement.

Et ma fille... n’a pas osé dire non tout de suite au stage qu’elle lui a proposé.

Je l’écoute.

Vraiment.

Sans couper.

Sans me défendre.

Parce que je sens que sa colère a besoin d’exister.

D’être entendue.

Et déjà... ça apaise un peu.

Puis, doucement, je prends la parole.

Je ne parle pas en réaction.

Je parle en observation.

Je décris la situation, comme si je la regardais de l’extérieur :

une grand-mère engagée, fidèle à ses valeurs,

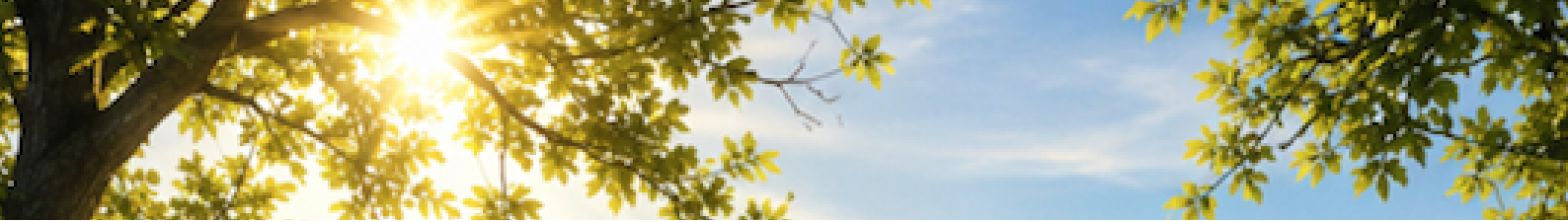
qui a fait une démarche pour sa petite-fille.

Et une jeune fille de 15 ans,

qui n’a pas osé dire non,

par peur de décevoir,

mais qui, au fond... sait ce qu’elle veut.



Je rappelle aussi ce moment, quinze jours plus tôt,
où ma fille avait exprimé son souhait de faire un stage dans le milieu hospitalier.

Et je comprends ma maman :
elle a vu l'urgence arriver.
Elle a voulu aider.

Mais je l'invite, doucement, à prendre un peu de recul.
À regarder la situation avec honnêteté.
Avec tolérance aussi.

Parce qu'à 15 ans...
dire non, affirmer son choix, face à un adulte que l'on aime,
que l'on ne veut pas décevoir,
... ce n'est pas si simple.

La conversation est longue.
Intense.

Par moments, je sens que ça résiste encore.

Mais je sens aussi... que ça passe.
Que quelque chose s'ouvre.

Nous raccrochons.

Et là... je reste un instant immobile.
Surprise.

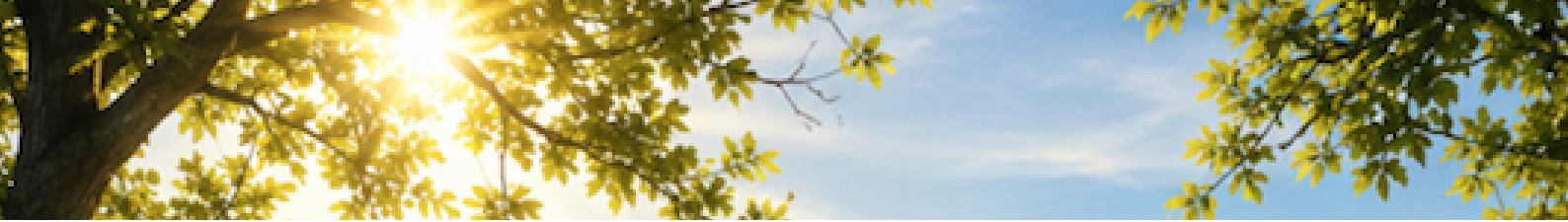
Pas par la discussion en elle-même.
Mais par ma posture.

Je n'ai pas réagi.
Je ne me suis pas justifiée.
Je n'ai pas cherché à me défendre.
Je suis restée... présente.
Ancrée.

Observatrice.

Et à l'intérieur...
il y a une sensation très particulière.

Comme une énergie.



À la fois intense...
et douce.

Quelques jours plus tard, la suite arrive.

Ma fille reçoit un message.

Une responsable d'un service hospitalier — contactée par ma maman —
lui propose de commencer son stage... 48 heures plus tard.

Et ce stage...
est exactement ce qu'elle espérait.

Elle découvre le soin.
Les différents services.
La relation à l'autre.
Et au bout de cette semaine...
quelque chose s'éclaire en elle.
Elle veut devenir médecin.

Je souris.

Parce que, quelque part...
elle le savait déjà.

Je ressens une profonde gratitude.

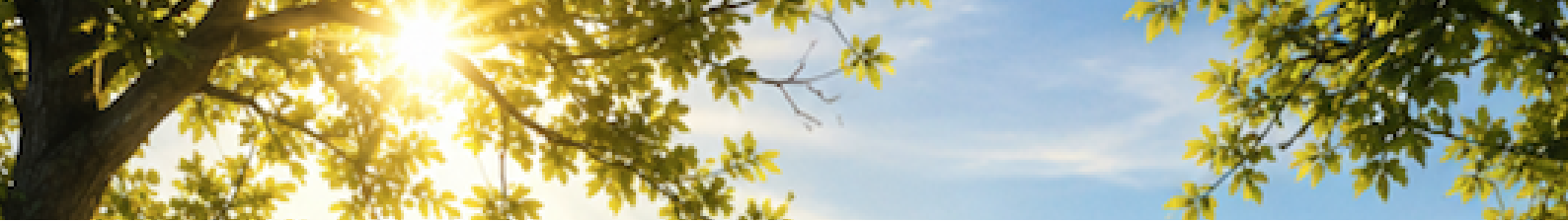
Pour elle.
Pour son courage d'écouter sa petite voix intérieure, celle qui sait,
malgré les attentes des autres, malgré ses peurs.
À 15 ans... c'est précieux.

Et pour ma maman aussi.
Pour avoir su, à sa manière,
entendre.
s'ajuster.

Je garde cette sensation douce que, parfois...
quand on écoute vraiment...
tout se met en place.

Il est temps de dîner.

Je m'installe avec les deux pèlerines rencontrées un peu plus tôt.



Le repas est simple, paisible.

On échange quelques mots, on parle de nos vies, du chemin... de ce qui vient.

Et forcément, la question arrive :

— Et toi, tu vas jusqu'où ?

— Je ne sais pas.

— Et tu dors où demain ?

— Je ne sais pas non plus.

Elles me regardent avec un mélange de surprise et d'amusement.

— C'est courageux, quand même...

Je souris.

Courageux... ou inconscient, selon le point de vue.

Mais moi, je me sens surtout... portée.

Au fil de la conversation, elles me donnent une information précieuse :
sur les deux prochaines étapes, il n'y a qu'un seul endroit pour acheter à manger.

Parfait.

Message reçu.

Je sais maintenant où m'arrêter pour prévoir un minimum.

Juste ce qu'il faut.

Et là, je réalise quelque chose.

Depuis le début... je n'ai pas eu besoin de planifier.

Chaque personne rencontrée a été, à sa manière, un guide.

L'un m'indique où dormir.

L'autre me parle d'un lieu pour manger.

Un autre me prévient de la météo.

Une autre encore me montre où tamponner mon credential.

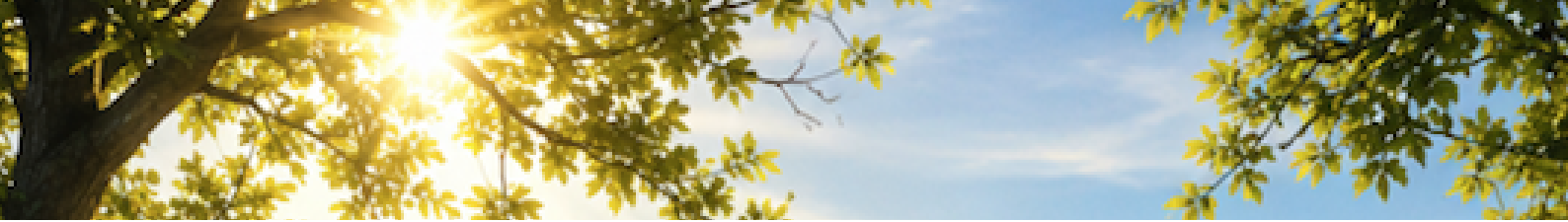
Ou même... où trouver des toilettes au bon moment — ce qui, sur un chemin, est une information hautement stratégique.

Tout arrive.

Au bon moment.

Sans que j'aie à chercher.

La Vie m'apporte tout ce dont j'ai besoin, au moment même où j'en ai besoin. Pas avant d'en avoir besoin, pas après le moment où j'en aurais eu besoin — simplement au juste moment.



Et cette évidence s'installe doucement :
je n'ai pas eu besoin de guide papier...
parce que j'ai été guidée autrement.

Par les rencontres.
Par les échanges.
Par la vie, simplement.
Et plus j'y pense, plus ça me paraît évident.

Tout est là.
Tout se présente.

Mais encore faut-il être... disponible.

Disponible pour voir.
Disponible pour entendre.
Disponible pour recevoir.

Sans attente.
Sans vouloir contrôler.
Simplement, sans vouloir quoique ce soit.

Juste... ouvert.

Et là, je souris intérieurement.

Parce que sur le chemin, ça paraît presque naturel.

Mais dans le quotidien...
c'est une autre histoire.

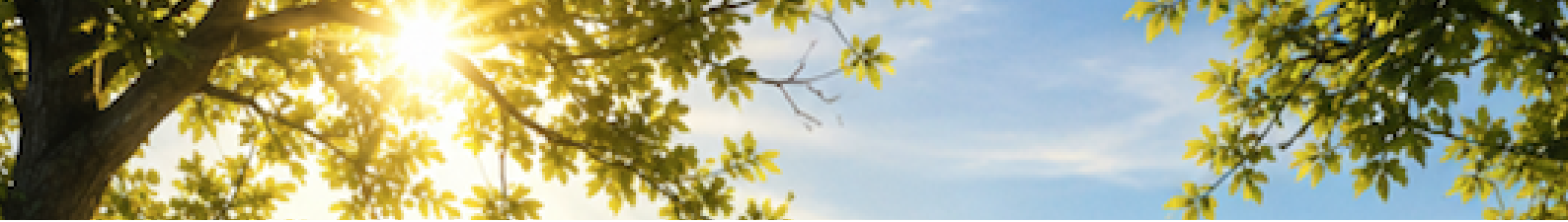
Être disponible sans être happé,
ouvert sans être dispersé,
confiant sans vouloir tout maîtriser...
c'est un vrai apprentissage.

Un art, même.

Je regarde mes deux compagnes de dîner.
On rit doucement.

Et je me dis que, ce soir encore...
tout est exactement à sa place.

Je me couche.
Le corps fatigué.
Le cœur... paisible.



MERCREDI

Après une bonne nuit de sommeil, je me réveille en pleine forme.

Disponible. Ouverte. Prête.

Et surtout... joyeuse.

Une joie particulière.

Presque enfantine.

Comme cette excitation face à une pochette surprise, ces petits cônes colorés qu'on trouvait à la boulangerie.

Et l'impatience de découvrir les trésors cachés à l'intérieur.

Eh bien voilà.

Même sensation.

Sauf qu'aujourd'hui...

c'est la Vie qui distribue les surprises.

Je repars.

Le cœur ouvert.

Le soleil déjà présent.

La fraîcheur du matin sur la peau.

Les paysages sont beaux.

Et moi... je suis bien.

Profondément bien.

Avec cette sensation simple et puissante :

je suis exactement là où je dois être.

Je m'arrête à l'épicerie — la fameuse, celle dont on m'a parlé la veille.

Je prends de quoi déjeuner.

Rien de compliqué.

Et... deux pommes.

Ce qui, en soi, est déjà une petite surprise.

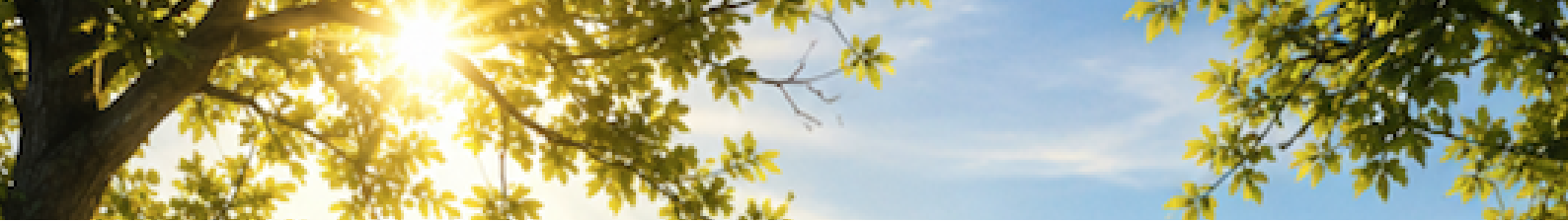
Parce que je ne suis pas particulièrement fan des pommes.

Mais j'ai cet élan.

Alors je le suis.

Ma devise sur ce chemin :

suis ton élan, même si tu ne sais pas pourquoi



Bon, en l'occurrence, le risque est limité.

On parle de deux pommes, pas d'un saut en parachute.

Je repars.

Et assez rapidement...

je commence à me moucher.

Les allergies saisonnières.

Charmant rappel que tout n'est pas toujours parfaitement fluide.

Le mental, évidemment, intervient :

“Ah... mince. Petite ombre au tableau.

J'espère que ça ne va pas durer...

ce n'était pas prévu, ça.”

Je souris.

Parce que je vois très bien ce qu'il fait.

Il s'est approprié la fluidité des derniers jours.

Comme si c'était lui qui gérait.

Comme si tout cela lui appartenait.

C'est fascinant.

Il récupère l'expérience...

et en fait quelque chose de contrôlé.

Alors que justement...

tout l'inverse est en train de se vivre.

Et là, une autre voix, plus douce, se glisse :

“T'arrêteraistu... si tu n'avais pas besoin de te moucher ?

Prendrais-tu le temps de regarder, de sentir, d'observer...

si rien ne t'y invitait ?”

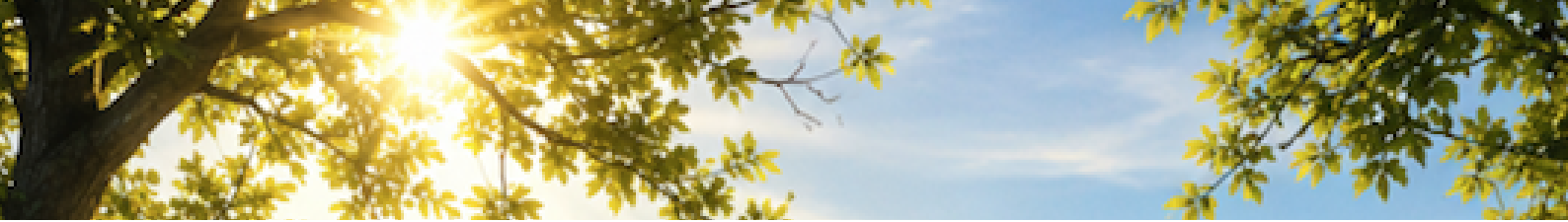
Je m'arrête.

Et je réalise.

Depuis ce matin, je marche... bien.

Un peu vite, même.

Sans vraiment faire de pause.



Alors ces arrêts imposés...
deviennent des invitations.

Je change de regard.

Ce n'est plus une contrainte.
C'est un rappel.

Je m'arrête.
Je regarde.
Je respire.

Le chemin.
Les sons.
La lumière.

Je laisse entrer.

Le corps ajuste le rythme.

Mais les allergies, elles, continuent.

Et là, une nouvelle suggestion intérieure :
"Pomme."

Le mental, fidèle à lui-même :
"Je n'ai pas faim.
Et puis franchement... une pomme ?"

Petit silence.

Puis je me rappelle ma règle :
suis l'élan... surtout quand tu ne comprends pas pourquoi!

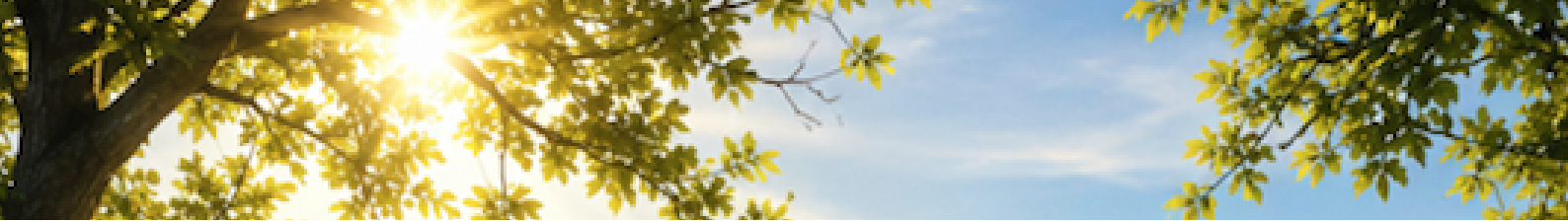
Alors je m'arrête.

Je sors une pomme.
Je la mange.
Simplement.

Sans attendre quoi que ce soit.

Une demi-heure plus tard..
je me rends compte que je me mouche beaucoup moins.

Puis presque plus.



Je note.

Sans forcément faire le lien immédiatement.

Mais quelque chose en moi... sait.

Et, évidemment, le soir venu, mon mental revient à la charge :

“Allons vérifier ça.”

Je cherche.

Et je tombe sur une information :

la pomme a longtemps été utilisée pour ses propriétés anti-allergiques.

Je souris.

Parce que, très clairement...

je ne le savais pas.

Mais quelque chose en moi... oui.

Et là, je comprends encore un peu plus.

Il y a une forme d'intelligence en nous

qui n'a pas besoin d'explication.

Qui sait.

Sans passer par les détours du raisonnement.

Et, pour une fois...

je n'ai pas besoin d'en faire une théorie.

Juste de constater.

Et de dire, doucement :

ok... j'ai compris.

Il fait chaud.Très chaud.

Une chaleur dense, presque enveloppante, qui s'installe dans le corps et ralentit les pas.

Et pourtant...

à chaque fois que cela devient un peu trop, quelque chose apparaît.

Un arbre, au bon moment.

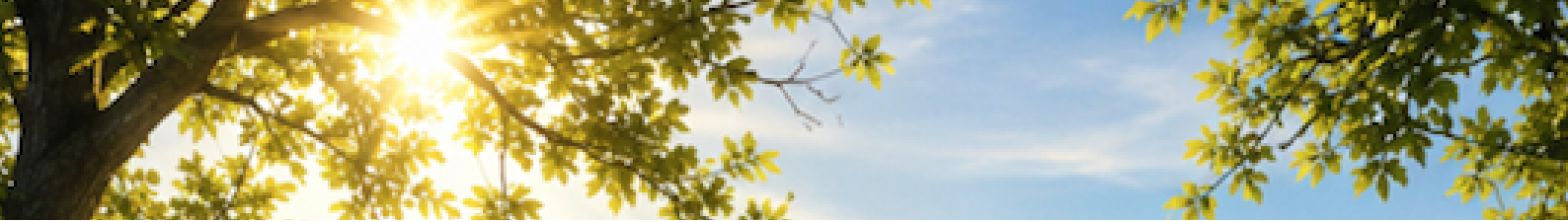
Une ombre accueillante, juste assez large pour une pause.

Une rivière.

Claire, vivante.

Où je m'arrête, je m'assois, je plonge les pieds...

et tout le corps respire.



Une forêt.

Un passage frais, presque salvateur.

Une pierre.

Fraîche, stable, parfaite pour s'arrêter quelques instants.

Tout est là.

Mais surtout...

tout m'est donné.

Et cette fois, je le vois clairement :

ce n'est pas seulement parce que ces choses existent...

c'est parce que je suis disponible pour les voir, pour les accueillir.

Parce que je ne suis pas en train de lutter contre la chaleur.

Ni de râler.

Ni de vouloir "en finir au plus vite".

Parce que je ne suis pas focalisée sur l'inconfort.

Sinon...

je serais passée à côté.

De l'arbre.

De la pierre.

De la rivière.

Je n'aurais pas pris le temps.

Je n'aurais même pas remarqué.

Et c'est là que quelque chose devient limpide :

ce n'est pas la situation qui change l'expérience...

c'est l'endroit depuis lequel je la vis.

Je me suis détachée, sans effort, de cette exigence de confort.

De cette impatience subtile.

De ces petites résistances du mental.

Et dans cet espace...

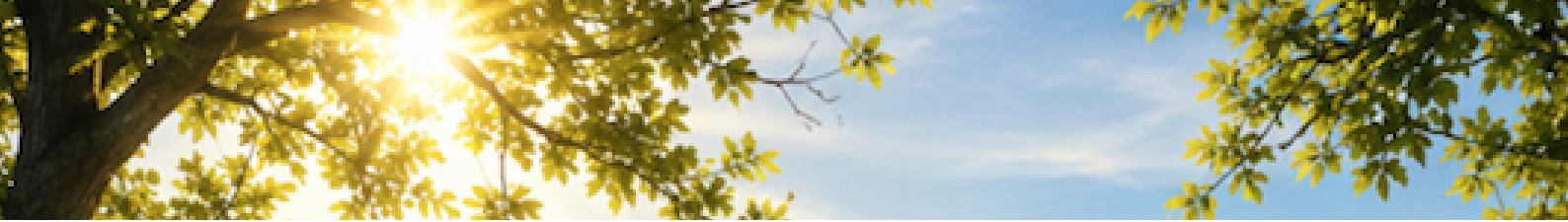
je peux accueillir.

Je n'attends rien.

Ni fraîcheur.

Ni fin de journée.

Ni arrivée.



Je suis comme un réceptacle ouvert.

Disponible.

Et tout ce qui est là... entre.

Alors, naturellement...

je remercie.

Encore.

Et encore.

Pas par principe.

Mais parce que c'est impossible de faire autrement.

Je me sens... comblée.

Comme si, à chaque pas, quelque chose m'était offert.

Sans cesse.

Et à un moment, le chemin se complique.

La chaleur est toujours là.

Et le dénivelé augmente.

Une montée.

Longue.

Exigeante.

Je le sens.

Alors, simplement...

je demande.

Pas une demande formelle.

Juste un élan intérieur :

aide-moi à traverser ça avec facilité.

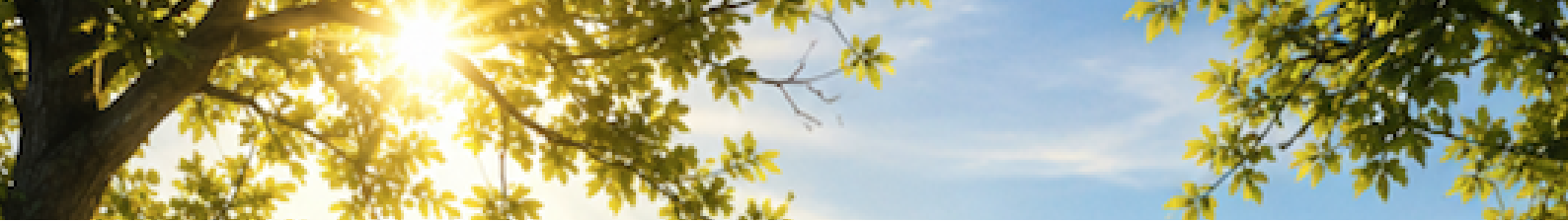
Et là...

quelque chose se passe.

Rien n'a changé à l'extérieur.

La pente est toujours là.

La chaleur aussi.



Mais en moi...
c'est différent.

Mes jambes sont légères.
L'énergie circule.

Comme si...
on m'avait donné des ailes.

Je monte.
Avec une facilité étonnante.

Et en croisant deux femmes, fatiguées par la montée,
je ressens un élan spontané.

Je m'arrête.
Je les regarde.

Et, presque sans réfléchir, je leur dis :
"Je vous partage mon énergie."

Les bras ouverts.
Simplement.
Parce qu'elle est là.
Abondante.
Et qu'elle ne demande qu'à circuler, qu'à être partagée.

Je repars.

La montée se termine.

Et là... le paysage s'ouvre.
Des champs de blé.

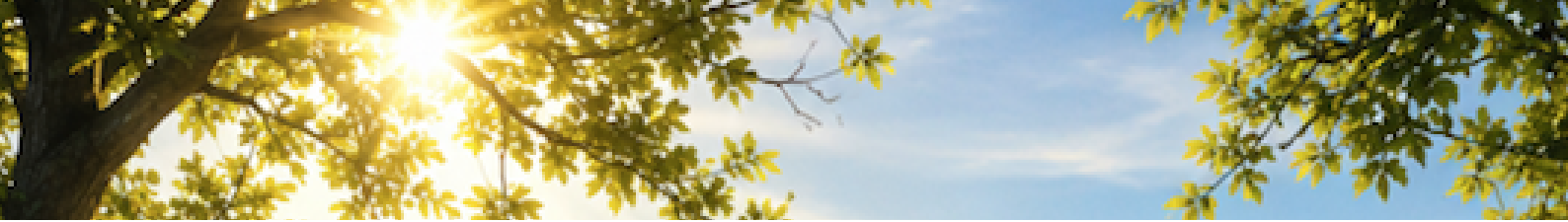
Et soudain...
la couleur or.

Je la découvre comme si je ne l'avais jamais vue.
Vraiment.

Ce n'est pas juste une couleur.

C'est... une Présence.

Une vibration.



Quelque chose qui émane de ces champs.
Une douceur.
Une harmonie.
Comme si le paysage... respirait l'amour.

Et moi, au milieu...
je reçois.

Mon cœur se remplit.

De quoi ?
Je ne saurais pas le dire.
Ce ne sont pas des mots.

C'est une sensation.
Pleine.
Douce.
Infinie.

Alors je marche.
En silence.

Et, je n'essaie même pas de comprendre.

Ce jour-là, en marchant, je remarque des petites pancartes en bois accrochées aux arbres.

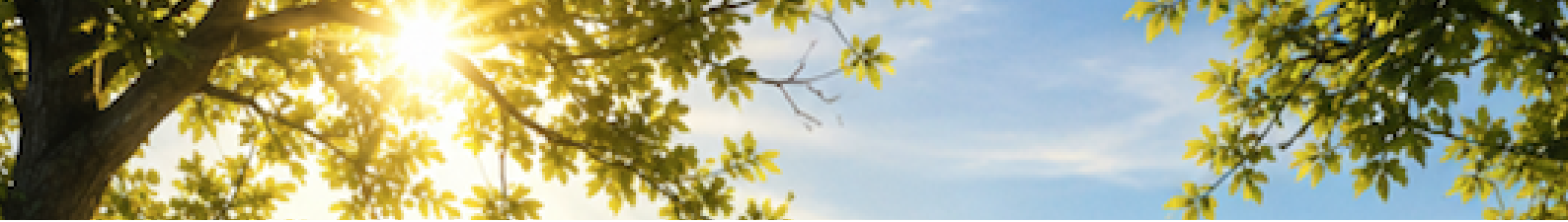
Des mots simples, écrits à la main, qui indiquent que tout pèlerin sans moyens peut trouver un hébergement chez... Thierry.
C'est dit avec une poésie que mes mots peinent à restituer.

Mais ce que je ressens, moi, est très clair :
une chaleur.
Une humanité.
Sans même connaître cet homme, quelque chose en moi le reconnaît.

Je continue ma route...
et puis j'arrive devant chez lui.

Un jardin.
Quelques tables.
Des pèlerins assis à l'ombre.
Une petite buvette improvisée.

Je passe.



Je souris.

Et je continue...

Enfin, presque.

Parce qu'en moi, il y a cet élan.

Très présent.

Arrête-toi.

Mais en même temps...

quelque chose résiste.

Une vieille sensation.

Connue.

Cette petite voix qui murmure :

“Tu ne vas pas déranger...

tu n'es pas assez intéressante...

pas assez légitime pour t'asseoir là...”

La petite fille intérieure.

Celle qui doute.

Encore.

Alors je m'arrête.

Je respire.

Élan... ou peur ?

Le choix est simple.

Je fais demi-tour.

Un peu nerveuse, sans vraie raison.

Mais décidée.

Et là... la rencontre.

Thierry.

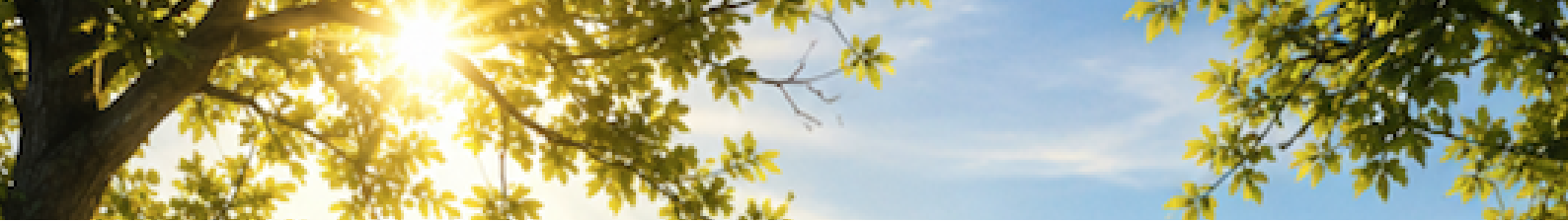
Un homme simple.

Profondément vivant.

Il cultive son jardin.

Des herbes, des plantes médicinales.

Il en fait des sirops qu'il propose aux pèlerins.



Et surtout...
il accueille.

Comme on accueille chez soi.
Comme on accueille quelqu'un de la famille.

Ce qui devait être une pause de dix minutes...
devient deux heures.

Deux heures hors du temps.

Parce que, pour une fois...
je n'ai rien à atteindre.

Rien à cocher.
Rien à respecter.
Je suis libre de rester.

Dans ses yeux...
je vois quelque chose de très particulier.

Une lumière.
Profonde.
Paisible.

Comme si, à travers lui... quelque chose de plus grand regardait.

Il est là, à cet endroit précis,
comme un gardien du passage.

Il a même construit une cabane en bois, dans son jardin,
pour accueillir ceux qui n'ont nulle part où dormir.

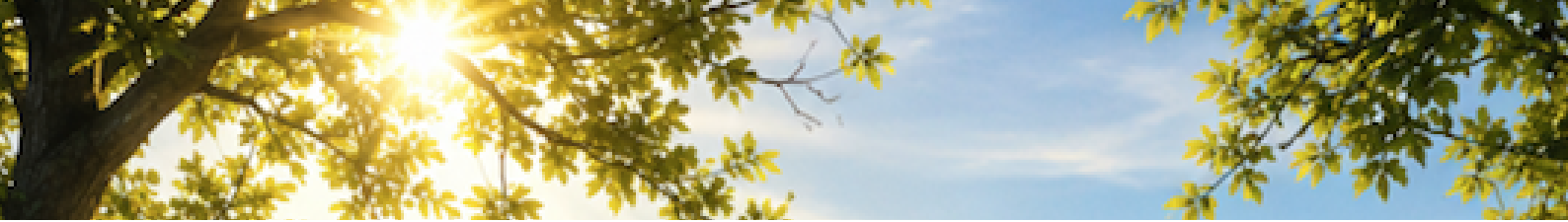
Il cultive.
Il transforme.
Il donne.
Sans compter.

Je ressens une immense gratitude.

Parce que cette rencontre...
n'a rien d'anodin.

Et, bien sûr... c'est lui qui m'aide pour la suite.
— Tu n'as rien réservé ? Attends... bouge pas. J'ai une amie dans le prochain village.

Il appelle.



Elle a de la place.

Évidemment.

Parce que, visiblement... c'est là que je dois aller.

Je repars.

Le cœur rempli.

Léger.

Encore éclairée par cette rencontre.

Et un peu plus loin...

je croise un homme.

86 ans.

Un râteau à la main.

En train de ramasser du foin.

Je m'arrête.

Impressionnée.

Nous échangeons quelques mots.

Il me dit, simplement :

“Ça m'occupe. Ça m'entretient. Et j'aide mon fils.”

Il parle de son fils, de ce champ... comme quelque chose de naturel.

Évident.

Je le regarde.

Son visage est lumineux.

Presque doré, comme les champs autour de nous.

Il y a dans ses yeux... une douceur.

Une force tranquille.

Et cette gentillesse.

Simple.

Sans effort.

Et là... une pensée me traverse.

Nous.

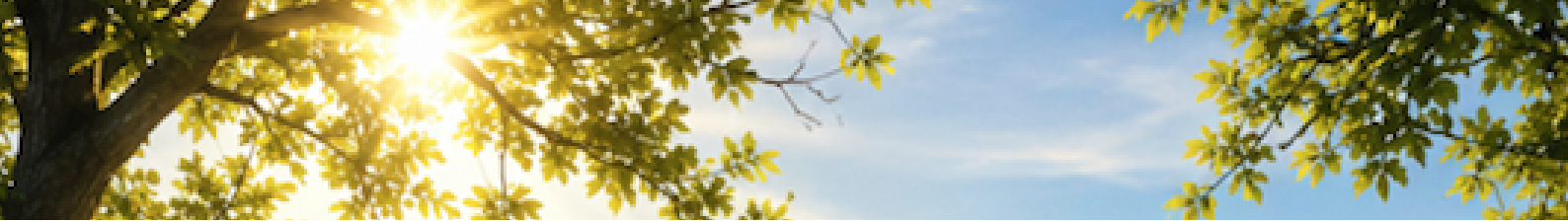
En ville.

À nous plaindre d'un embouteillage.

D'un retard.

D'un imprévu.

Et ici...cet homme.



À 86 ans.

Debout.

Présent.

Utile.

Et profondément... vivant.

Alors je me demande, presque en silence :
comment avons-nous pu nous éloigner à ce point
de ce qui est simple, vrai, essentiel ?

Je le remercie.

Je reprends la route.
Avec cette sensation...
que le chemin, aujourd'hui encore,
m'a appris quelque chose.

Sans bruit.

Sans leçon.

Juste... en me le montrant.

J'arrive au village en fin de journée.

Je me rends directement chez Maud, qui m'accueille pour la nuit.
La maison est simple, chaleureuse.

Trois chambres, trois lits par chambre.
Et ce luxe inattendu : choisir.
Je choisis ma chambre, tranquillement.

Comme si, depuis quelques jours, la vie me disait sans cesse : "vas-y, prends ta place."

Maud est souriante, dynamique, accueillante.

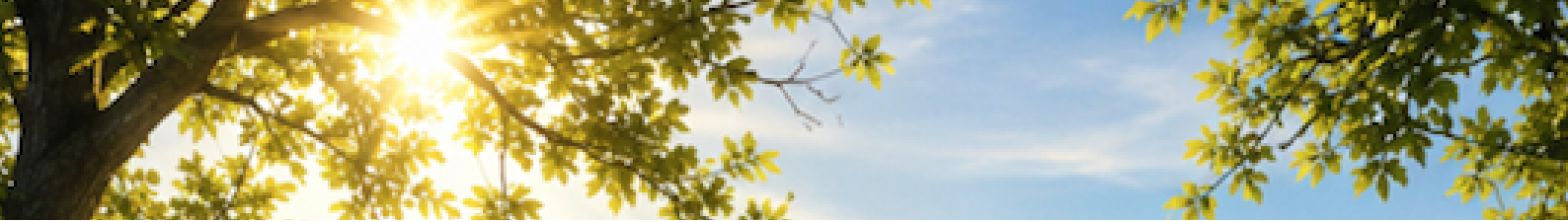
Je me sens bien ici.

Mais la journée a été longue.

Chaleur, kilomètres, émotions... tout a circulé.

Alors je mange léger.

Et je me couche tôt.



JEUDI

Le lendemain matin, au réveil...
quelque chose est différent.

Une sensation.
Claire.
Je sais.

Je sais que je ne repartirai pas.
Pas aujourd'hui.

Je reste là.
Et demain, je rentrerai à Lyon.

Et avec cette certitude...
une tristesse monte.

Doucement d'abord.
Puis plus présente.

Les pensées arrivent :
"C'est fini...
fini de marcher,
fini cette liberté d'être juste Moi,
fini ces journées dehors,
avec la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air...
avec la nature, avec le vivant..."

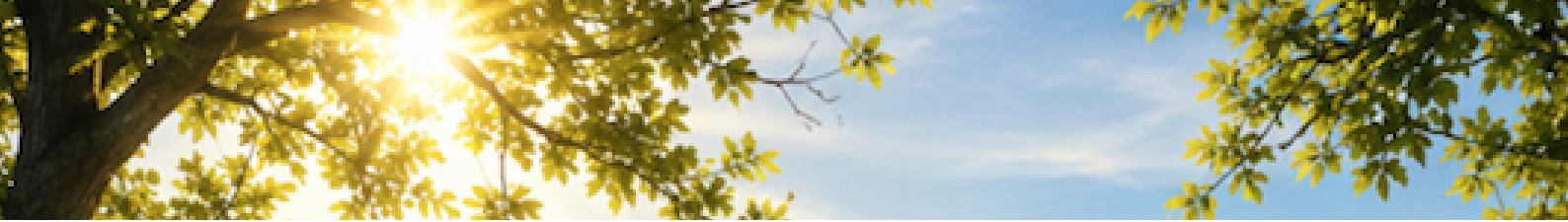
Et surtout :
"Et si, en rentrant, je perdais ça ?
Et si je n'entendais plus cette voix ?"

La peur s'invite.
Subtile.
Mais bien là.

Et puis... au milieu de tout ça, une phrase.
Simple.

"Le voyage est éternel."

Silence.



“Ton chemin n’a pas commencé ici.
Et il ne s’arrête pas là.”

Et là... quelque chose se relâche.

La tristesse ne disparaît pas complètement,
mais elle s’apaise.

Je me sens à nouveau reliée.

Comme si rien ne pouvait vraiment être perdu.

Plus tard dans la journée, j’apprends quelque chose.

L’étape suivante, celle que j’aurais dû faire, fait 17 km.
En pleine nature.

Avec un seul hébergement.

Complet.

Sans réservation, impossible d’y dormir.

Et sans tente...

cela aurait signifié marcher encore.

Beaucoup plus.

30 kilomètres au total.

Je reste un instant immobile.

Parce que je comprends.

Si j’avais suivi mon mental...

je serais repartie ce matin.

Pour “optimiser”.

Pour “aller plus loin”.

Pour “avoir plus de choses à raconter”

Pour “faire mieux”

Par “peur de perdre”

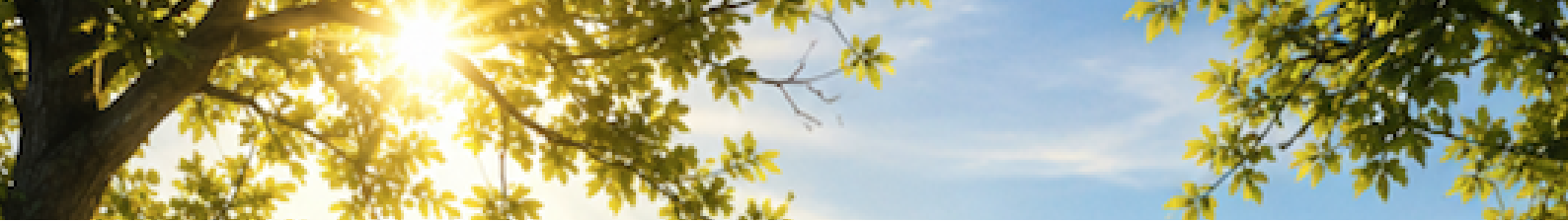
Pour toutes ces raisons qu’il sait si bien inventer.

Mais ce n’est pas lui qui a guidé.

C’est autre chose.

Un élan.

Qui m’a protégée.



Simplement.

Et là... quelque chose d'autre s'ouvre.

Plus profond encore.

Je ressens...

une forme d'amour.

Pas celui que l'on cherche.

Pas celui que l'on construit.

Un amour qui... est là.

Qui coule.

Comme une source.

Inépuisable.

Comme si j'étais sous une cascade invisible.

Une cascade qui donne... sans arrêt.

Sans condition.

Sans effort.

Et cette sensation devient de plus en plus forte.

Ça déborde.

Littéralement.

Je n'ai pas envie de garder.

Je n'ai pas envie de retenir.

J'ai envie de donner.

De partager.

Avec tout.

Avec tous.

Sans raison.

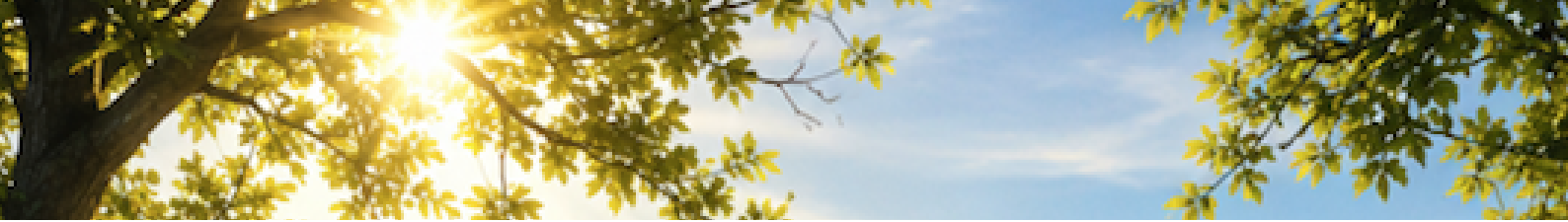
Sans attente.

Comme un mouvement naturel.

Et là... je comprends.

Ce mot.

Abondance.



Pas celle que l'on cherche à l'extérieur.

Pas celle que l'on accumule.

Mais celle qui... est déjà là.

Un état.

Une présence.

Une profusion d'Amour.

Illimitée.

Et à cet instant...

je ne me sens plus en train de recevoir cet amour.

Je suis... cet Amour.

Comme si j'étais revenue à quelque chose d'origine.

De simple.

D'évident.

Je suis chez moi.

En moi.

En Dieu...

ou peu importe le mot.

Dans cette intelligence aimante.

Et là... les mots ne suffisent plus.

Parce que ce qui est vécu dépasse ce qui peut être expliqué.

Tout ce que je sais, c'est que...

je n'ai rien fait pour mériter ça.

Je me suis juste rendue disponible.

Vide.

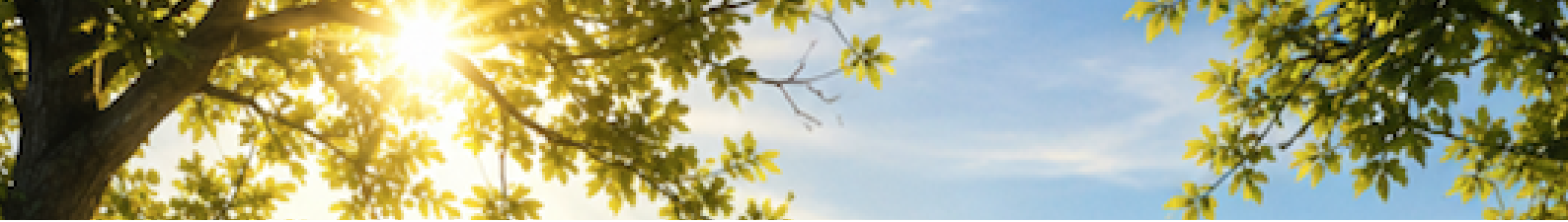
Ouverte.

Sans attente.

Et c'est venu.

Comme un cadeau.

Un immense cadeau.



Je vais prendre ma douche.

L'eau coule...

et avec elle, quelque chose se met en mouvement.

Les questions arrivent.

En cascade.

Pas les petites questions pratiques.

Non.

Les grandes.

Celles qui surgissent quand on a touché quelque chose de profond...

et qu'on commence déjà à avoir peur de le perdre.

“Comment faire pour garder ça en rentrant ?

Comment vivre ça dans le quotidien, dans la ville ?

Suis-je à la bonne place dans mon travail ?

Est-ce que je peux faire plus... autrement... mieux ?

Comment aider les autres à ressentir ce que je ressens ?

Comment partager ?

Quel est mon rôle là-dedans ?”

Mon mental s'emballe.

Il veut comprendre.

Structurer.

Capter.

Comme s'il pouvait... figer cet état.

Le rendre durable.

Sécuriser l'expérience.

Mais derrière tout ça... il y a quoi ?

La peur.

La peur de perdre.

Alors il cherche à avoir.

À posséder ce qui, par nature... ne peut pas être possédé.

Et au milieu de ce tumulte...

une voix.

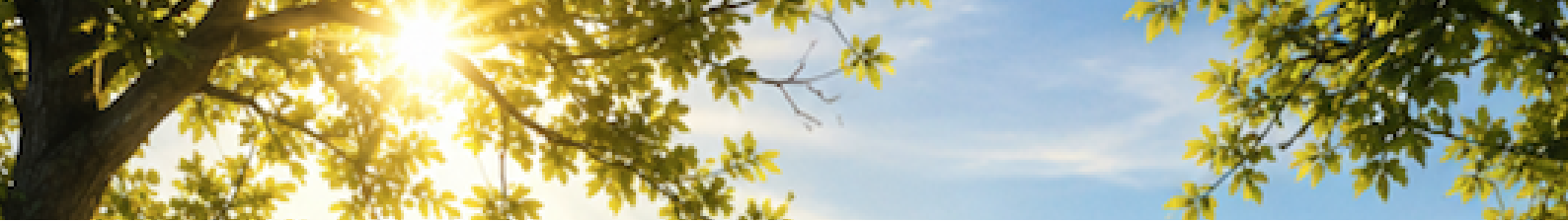
Douce.

Calme.

Presque souriante.

“Doucement...

tu n'y es pas encore.



Silence.

“Toutes ces questions viennent de l'idée que tu pourrais être séparée de Moi.
Mais aucune séparation n'est possible.
Nous sommes Un.”

Je respire.

Ça ralentit.

“Quand tu accompagnes les autres, tu leur rappelles qu'ils ne sont pas seuls, ni limités à ce qu'ils croient être.
Tu leur rappelles leur grandeur.”

Quelque chose résonne profondément.
“Alors maintenant... ose.”

Oser.

“Ose dire ce que tu ressens.
Ose nommer ce qui t'habite.
Ose aller plus loin dans ton Verbe.”

Je reste immobile.

Parce que là... ça touche juste.
Très juste.

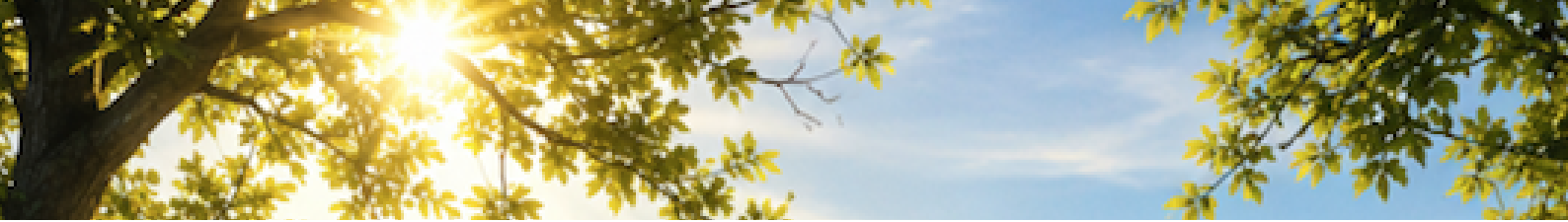
“Ne pas oser parler de Moi...
c'est créer une séparation de plus.”
Aïe.

Je souris... un peu gênée.
Parce que c'est exactement ça.
Dans mes accompagnements, j'utilise des mots plus “acceptables” :
la Lumière.
la Vie.
l'Univers.

Des mots qui passent mieux.
Qui dérangent moins.

Mais le mot... Dieu ?
Je l'évite.

Parce qu'il porte des images.
Des croyances.
Des jugements.
Et, si je suis honnête...
il y a encore en moi cette peur d'être jugée.



Et peut-être même, plus profondément encore...

la croyance que je ne mérite pas ce lien.

Alors oui.

Le personnage est encore là.

Bien présent.

Et je souris.

Parce que, finalement...

le chemin continue.

Toujours.

Compostelle n'était qu'une étape.

Je termine ma douche.

La vapeur a recouvert les vitres.

Je vois une raclette.

Et une pensée très pratique arrive :

“Est-ce que c'est à moi de nettoyer... ou est-ce que c'est compris dans le ménage ?”

Et là...

évidemment...

ça ne s'arrête pas là.

La réponse glisse, subtile :

C'est ton rôle de désembuer.

Pour y voir clair.

Pour voir de l'autre côté.

Pour laisser passer la Lumière, pour laisser passer l'Amour.”

Je m'arrête.

Je souris.

Parce que même là...

dans ce moment banal...

l'enseignement est là.

Toujours.

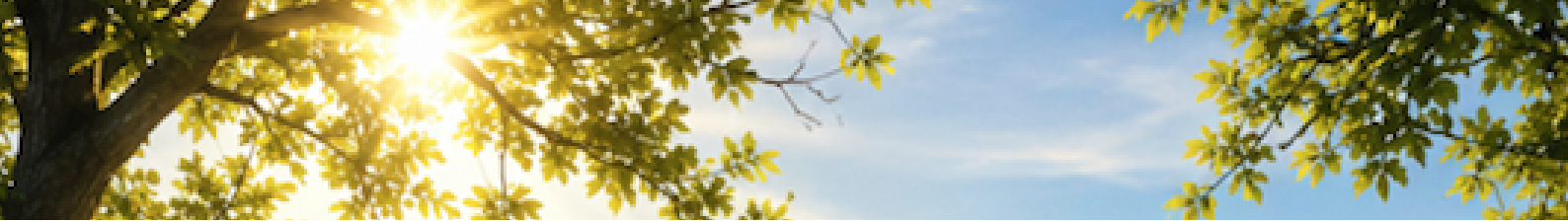
Je prends la raclette.

Et je nettoie.

En riant intérieurement :

“Ok... message reçu.”

Merci.



Je descends dans la salle du petit-déjeuner.

Deux dames sont déjà installées.

Elles me regardent... avec un sourire un peu complice.

— C'est bien vous... qu'on a croisée hier dans la montée ?

Je m'arrête.

Je les regarde.

Et je comprends.

— Oui...

Elles enchaînent, presque avec émotion :

— Vous savez... c'est grâce à vous qu'on a pu continuer.

On était épuisées... et quand vous nous avez dit ça...

on a vraiment senti un regain d'énergie.

Après, c'était plus facile.

Je reste là.

Silencieuse.

Touchée.

Parce que, sincèrement...

je n'avais rien "fait".

C'était spontané. Naturel.

Un geste.

Un élan.

Et pourtant...

ça a eu un impact.

Alors une question s'ouvre en moi :

et si... c'était réel ?

Pas dans le sens magique ou spectaculaire.

Mais dans quelque chose de très simple.

Et si ce que l'on émet...

touche réellement l'autre ?

Je repense à ce geste.

Mes mains, parties de mon cœur.

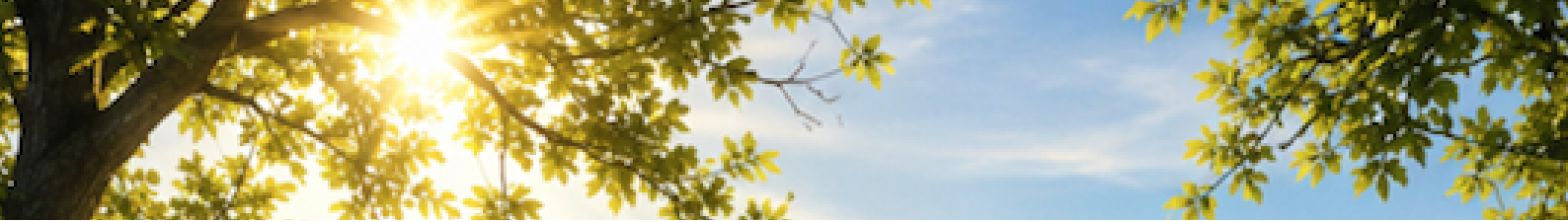
Comme si je prenais quelque chose en moi...

pour le partager.

Sans réfléchir.

Sans intention calculée.

Juste... donner.



Et là, une autre pensée arrive.

Plus vaste.

Si un élan d'amour peut soutenir...

alors que fait un jugement ?

Une critique ?

Une parole dure ?

Qu'est-ce que cela envoie à l'autre ?

Et... qu'est-ce que je m'envoie à moi-même,

à chaque fois que je me juge ?

Je reste un instant avec ça.

Parce que la réponse...

je la sens.

Elle n'a pas besoin d'explication.

Alors, intérieurement, presque comme une prière :

“aide-moi à me souvenir...

À me souvenir de la puissance de ce que je donne.

À me souvenir de la douceur que je peux offrir.”

Et surtout...

“aide-moi à être en Amour à chaque instant.

Avec les autres.

Mais aussi...

avec moi”.

Parce que je comprends, à cet instant précis,

que c'est exactement au même endroit que tout commence.

Je me rends à l'église.

Pas pour visiter.

Pas pour comprendre.

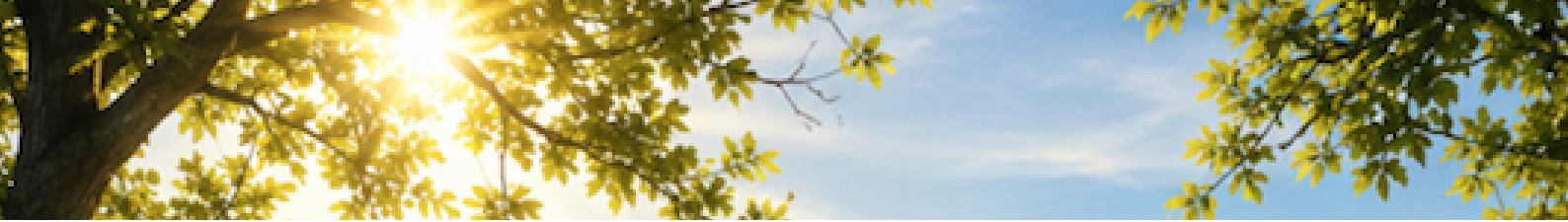
Juste... pour dire Merci.

Je m'assois.

Le silence m'enveloppe.

Et naturellement, mon regard se pose sur la croix.

Je reste là.



Et, doucement, les mots montent :

“Seigneur Dieu,
je dépose à tes pieds tout ce qui entrave l'ouverture de mon cœur,
afin d'être l'instrument de ta Volonté
et d'aider mes frères et sœurs à te trouver en eux.
Amen”.

Silence.

Puis, comme un écho intérieur :
“Ne renie pas qui tu es...
car lorsque tu te renies, tu me renies.”

Je ne bouge plus.

Mon regard est comme suspendu à cette croix.

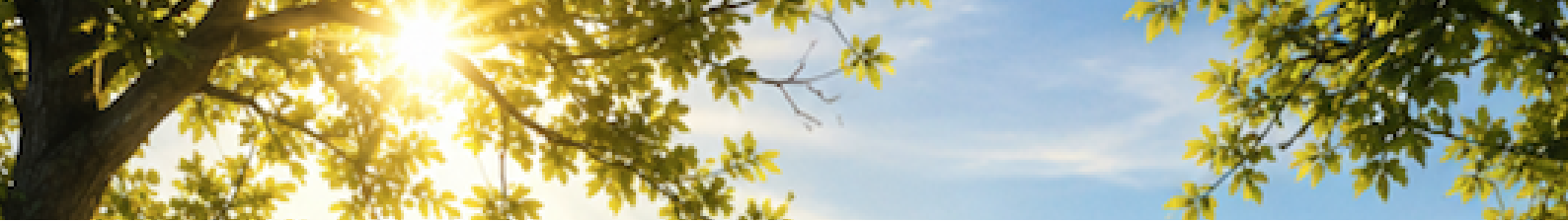
Et quelque chose se déploie.
Pas une pensée.
Pas une réflexion.
Une expérience.
Comme si les mots venaient...
de plus loin.

“Je suis l'infiniment petit...et l'infiniment grand.
Je suis le point... et son expansion.
La contraction... et la dilatation.
Le dedans... et le dehors.
Le haut...et le bas.
La soustraction...et l'addition.
L'ombre... et la lumière.
Le point de rencontre.
Le lien... entre toutes choses.
Le centre... de tout.”

Je ne cherche pas à comprendre.

Ça ne passe pas par la tête.
Ça descend.
Dans le corps.
Dans les cellules.

Comme une évidence qui ne demande pas d'être expliquée.



Et je sais, à cet instant,
que ce que je vis là...
ne m'appartient pas.

Mais peut être partagé.

Alors j'accueille.
Simplement.

Dans ce moment d'intimité, une question monte en moi.
Très concrète.
Très humaine.

Comment aider ma plus jeune fille au mieux ?

Et là...
à côté de moi, une maman murmure à son enfant :
"Je suis là... je suis là."

Je sens les larmes monter.

Parce que la réponse...
est là.

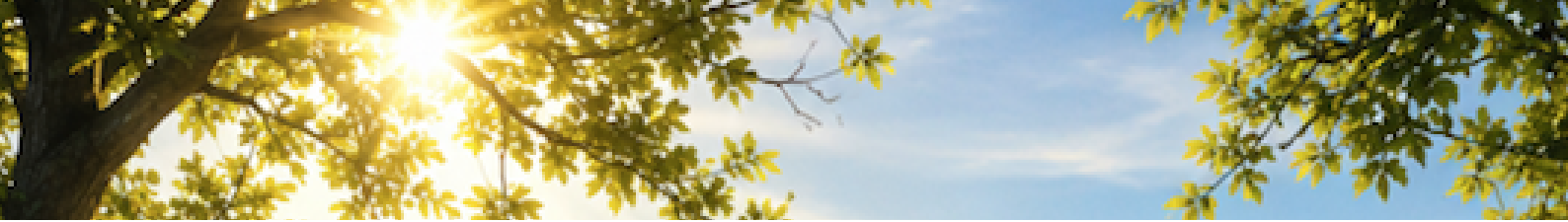
Simple.
Évidente.
Présente.

Aider... ce n'est pas faire à la place.
Ce n'est pas contrôler.
Ni imposer.
C'est être là.

Comme cette présence que je ressens depuis le début de ce chemin.

Une présence qui :
n'impose rien,
ne juge pas,
n'écrase pas,
ne s'efface pas non plus.

Mais qui accueille.
Qui écoute.
Qui soutient.
Qui murmure...
qui inspire.



Qui dit, simplement :

“Je suis là.”

Et je comprends.

Qu’un parent...

peut être le reflet de cela.

À sa manière.

Avec ses limites... mais aussi avec son amour.

Alors, intérieurement :

Merci.

“Aide moi à aimer ainsi.

À être là, vraiment”.

Je reste encore un moment.

Le cœur ouvert.

Traversée.

Puis une dernière phrase, comme une impulsion douce :

“Vas... et Sois.”

Je me lève.

Et je sais que le chemin...

continue.

La veille, j’avais repéré un petit restaurant avec une terrasse et un écriteau « cuisine maison ».

Autant dire que, pour moi, c’est un appel difficile à ignorer.

J’y vais.

La terrasse est pleine.

Je tente quand même.

La serveuse me regarde, réfléchit deux secondes... et me propose une petite table, un peu à l’écart, côté extérieur.

Parfaite.

Évidemment... elle m’attendait.

Je m’installe.

Au soleil.

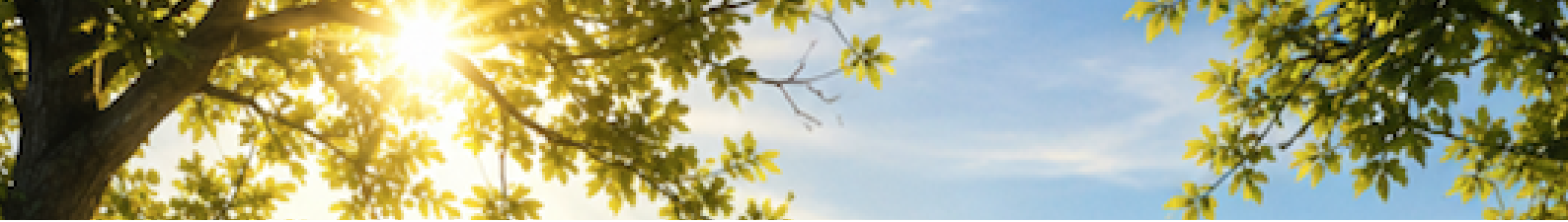
Dans la douceur tranquille de ce village.

À ma gauche, devant un magasin, une dame attire mon regard.

Elle ressemble... exactement à ma grand-mère maternelle.

Je souris.

Une pensée pour elle.



Et comme souvent sur ce chemin...
ce n'est que le début.

Quelques minutes plus tard, un homme s'installe derrière moi.
Il allume une cigarette.

Et là, normalement...
mon mental connaît très bien la suite du scénario :
"Il pourrait faire attention quand même..."
"Il pourrait changer de place..."
Mon ami l'Ego, fidèle au poste.

Mais aujourd'hui...
quelque chose est différent.

Je suis tellement reliée à ce qui m'entoure...
que je ne rejette pas cette odeur.

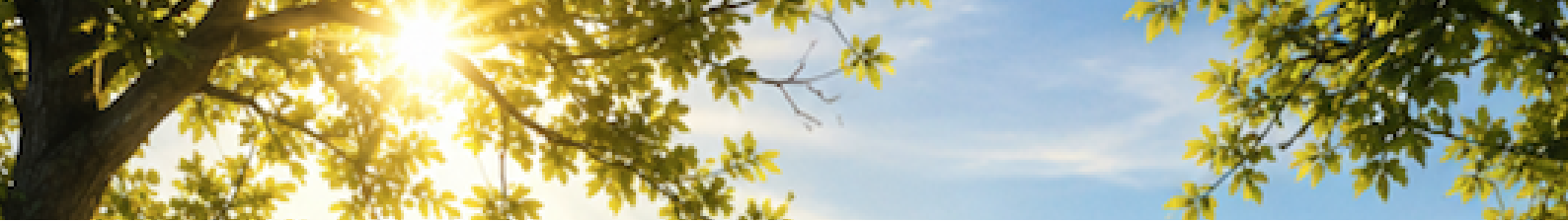
Je l'accueille.
Je la respire.

Et soudain...
elle me ramène ailleurs.
À mon grand-père italien.
À ses Gitanes.

Et là...
mon cœur s'ouvre.
Complètement.

Ce n'est plus une odeur dérangeante.
C'est un souvenir vivant.
Une présence.
Une vague d'amour.
Pour lui.
Pour cet homme derrière moi.
Pour cet instant.

En moins de dix minutes,
une silhouette et une fumée de cigarette
me reconnectent à mes grands-parents.



Je ressens leur présence.

Réelle.

Douce.

Enveloppante.

Un moment d'amour pur.

Puis le repas arrive.

Et là encore...

tout est délicieux.

Pas seulement le goût.

L'expérience.

Comme si je recevais la vie...

directement.

À travers chaque bouchée.

Et je comprends :

quand le regard change,

tout change.

Je ne cherche rien.

Je ne provoque rien.

Je suis.

Et ça suffit.

Le repas terminé,

une idée me traverse :

faire une sieste au gîte.

Tendant.

Mais un autre élan arrive :

descendre vers un espace de nature, en contrebas du village.

Je me lève.

Je marche.

Et, en passant devant le gîte...

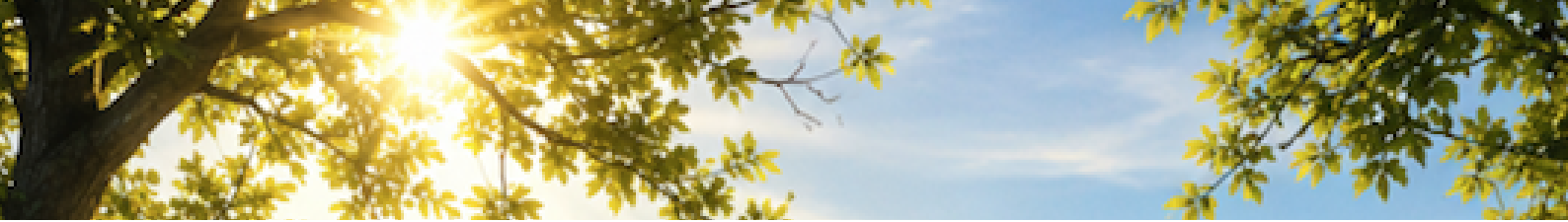
je vois un jardinier, tondeuse en marche, juste sous ma fenêtre.

Je m'arrête.

Je ris.

Parce que c'est tellement évident.

Faire la sieste ici ? Impossible.



Lui savait.

Pas moi.

Ou plutôt... pas mon mental.

Je reprends la route, légère.

Et je descends vers ce lieu.

Un plan d'eau.

Calme.

Paisible.

Je m'installe.

Le corps se repose.

Le cœur aussi.

Et je me dis, simplement :

la vie... est vraiment extraordinaire.

Je récupère mon sac à dos.

Puis je prends la navette pour rejoindre Le Puy-en-Velay.

Le retour approche.

Mais je ne suis pas pressée.

J'ai du temps... alors je marche, simplement.

Je déambule dans les rues.

Avec cette sensation étrange :

je suis déjà en train de partir...

et en même temps, je suis encore complètement là.

Je cherche quelque chose à manger.

Je tombe sur une supérette.

Et là, mon mental reprend un peu de service :

“Bon... on va peut-être faire simple.

Un sandwich sous plastique.

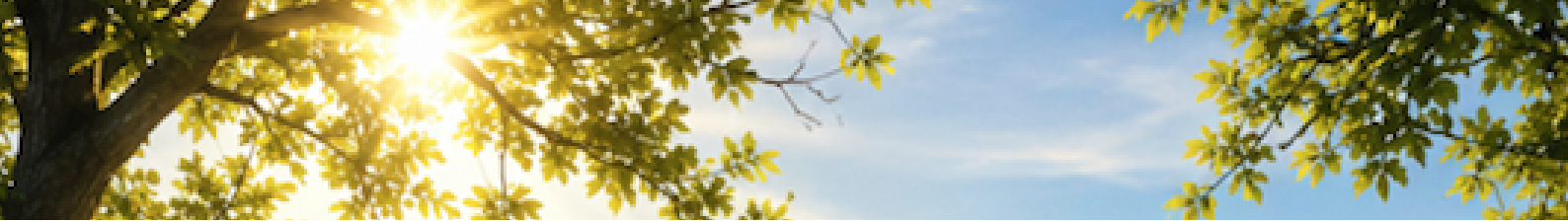
Tu as déjà bien dépensé... il faut faire attention.”

La peur de manquer.

La petite culpabilité.

Les vieux réflexes.

Je m'apprête à entrer.



Et puis...
une autre voix.

Douce.
Simple.

“Continue.”

Je m'arrête.
Je respire.
Je continue.

Vingt mètres plus loin...
une boulangerie.

Belle.
Vivante.

Deux serveuses souriantes.

Je n'hésite pas longtemps.

J'entre.

Et j'en ressorts avec un sandwich frais, généreux... et délicieux.

Et, presque en même temps...

une pensée :

“Comment tu vas faire... il ne te reste plus beaucoup d'argent.”

Je souris.

Parce que je reconnais le mouvement.

Et là, cette voix intérieure revient.

Avec une question :

“Qu'as-tu trouvé... sur ce chemin ?”

La réponse arrive, sans réfléchir :

“Mon cœur.”

Et aussitôt...

quelque chose m'envahit.

Une douceur.

Une paix.

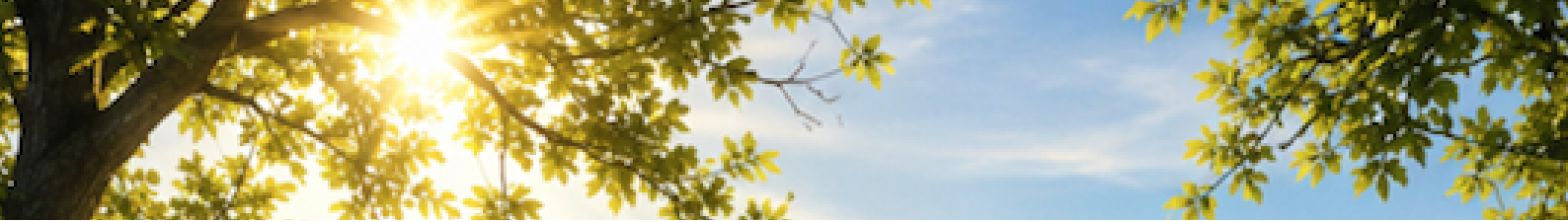
Une joie tranquille.

Comme si tout se remettait à sa place.

Comme si je me reconnectais, instantanément...

à l'essentiel.

“Et ça... ça vaut combien ?”



Silence.

Les liens se font.

Naturellement.

Je repense à cette phrase, que l'on m'avait adressée, deux mois plus tôt :

“Tu manques d'amour pour toi...

on ne t'a pas appris ce langage.

Mais tu es faite pour ça.

Laisse faire.

C'est comme un ballon dans la mer.

Plus on court après... plus il s'éloigne.

Mais si on laisse faire...

il revient. ”

Avoir confiance dans le rythme de la Vie...

Laisser la vie faire son mouvement...

Et moi...

j'avais acheté un stéthoscope.

Pour “trouver” mon cœur.

Je souris en y repensant.

Parce que, là encore...

je cherchais.

Je voulais obtenir.

Trouver.

Comprendre.

Alors que...

ce n'est pas en cherchant que je l'ai trouvé, que je l'ai re-connu.

C'est en marchant.

En me rendant disponible.

En ne sachant pas.

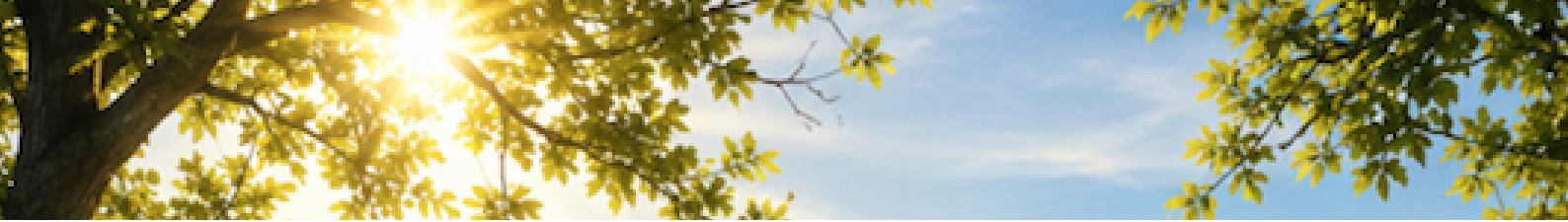
En n'attendant rien.

Que c'est venu.

Naturellement.

Comme un cadeau.

Et là, tout devient limpide.



Ne pas chercher à acquérir.

Mais devenir un espace.

Ouvert.

Neutre.

Disponible.

Pour que la vie... dépose.

Et dans cet instant...

je suis en paix.

Complètement.

Je suis là.

Avec mon cœur.

Avec cet amour... vivant.

Et je me dis, doucement :

oui...

la vie est vraiment merveilleuse.

J'arrive à la gare.

Et là... quelque chose m'interpelle.

Je me sens... calme.

Profondément calme.

Presque... neutre, en apparence.

Ce qui, pour quelqu'un comme moi — qui ai toujours entendu dire que j'étais ultra-sensible — est plutôt surprenant.

Je m'observe.

Parce que, normalement, après une expérience aussi intense...

je devrais être submergée.

Envahie.

Traversée par des vagues d'émotions.

Mais non.

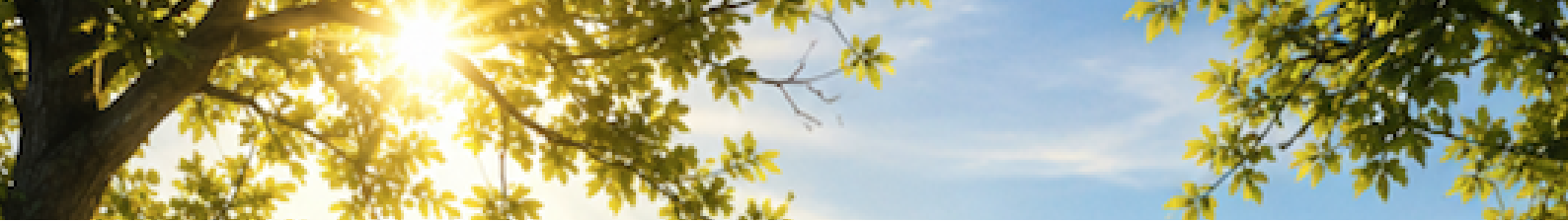
Rien de tout ça.

Je suis... pleine.

Remplie.

Pourvue de tout.

Mais sans débordement chaotique.



Pas d'excitation.
Pas de tension.
Pas de palpitations.

Juste... un calme profond.
Une paix stable.
Ancrée.

Et là, je comprends quelque chose de très subtil.

Ce que je ressens...
ce ne sont pas des émotions.

Ce sont des sentiments.
Des sentiments profonds.
Presque... structurels.
Comme s'ils faisaient partie de moi,
et non comme quelque chose qui me traverse et me dépasse.

Ils sont là.
Présents.

Et oui, ils débordent...
mais pas comme avant.
Pas comme une vague qui submerge.

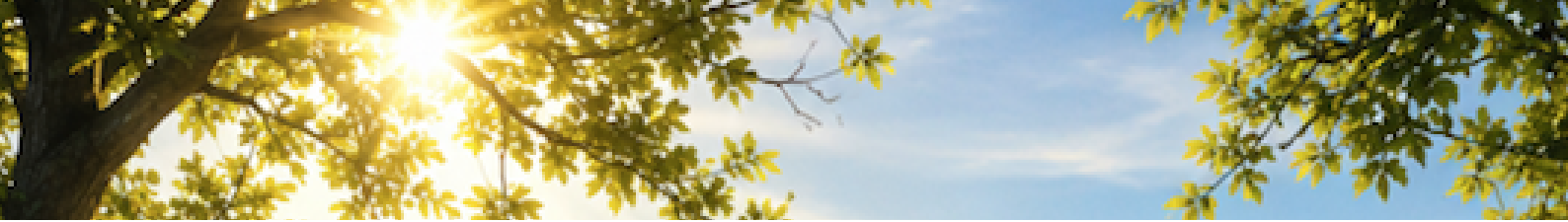
Plutôt comme une source qui s'écoule.

Naturellement.
Sans effort.
Sans perte de centre.

Et cette différence... est immense.
Parce que, pendant longtemps,
j'ai confondu intensité émotionnelle... et profondeur.

Mais aujourd'hui, je ressens autre chose.
Une profondeur... paisible.
Stable.
Vivante, mais non agitée.

Alors une réflexion émerge.
Peut-être que ce que l'on appelle "sensibilité"
n'est pas ce que l'on croit.
Peut-être que ce que l'on vit souvent...
est plutôt de la sensiblerie.



Un débordement émotionnel.

Une réaction.

Alors que la véritable sensibilité...

serait justement cela :

être capable de ressentir profondément...

sans se perdre.

Être traversé...

sans être emporté.

Être ouvert...

tout en restant ancré.

Je souris.

Parce que, pour la première fois...

je ne me sens pas “trop”.

Je me sens... juste.

À ma place.

Et c'est peut-être ça, finalement,

le plus grand cadeau de ce voyage.

Sur le trajet du retour, quelque chose continue de murmurer en moi.

Doucement.

Sans insister.

Comme une présence familière.

Tu peux voyager sans savoir.

Tu peux te laisser porter.

Tu peux faire confiance.

Je les écoute, ces mots.

Ils ne viennent pas de la tête.

Ils viennent d'un endroit plus profond.

Ton sac à dos... ton histoire... tes fardeaux...

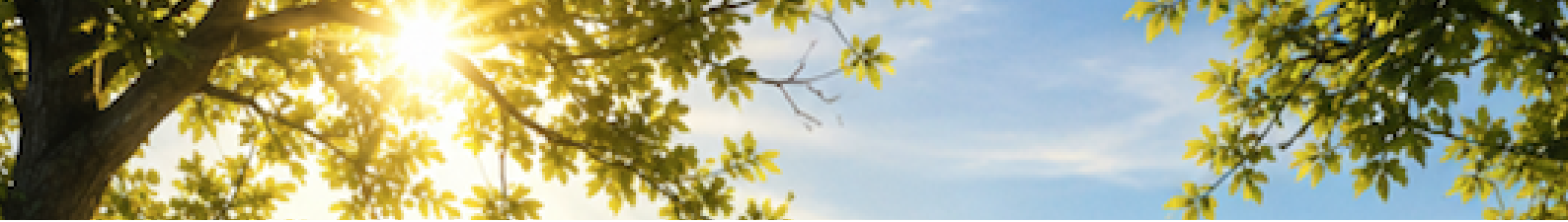
portés seul, ils pèsent.

Portés en Dieu... ils deviennent ressources.

Je respire.

Oui.

C'est exactement ça que j'ai vécu



“Ton cœur s'ouvre quand tu cesses de vouloir le trouver.
La Vie sait.
Elle a un plan... plus vaste que ce que tu peux imaginer”.

Alors une évidence s'installe :
ce n'est pas à moi de contrôler.

C'est à moi d'ouvrir.

Créer l'espace.

Laisser faire.

Parce que contrôler... c'est résister.

C'est fermer la porte.

À la Lumière.

À l'Amour.

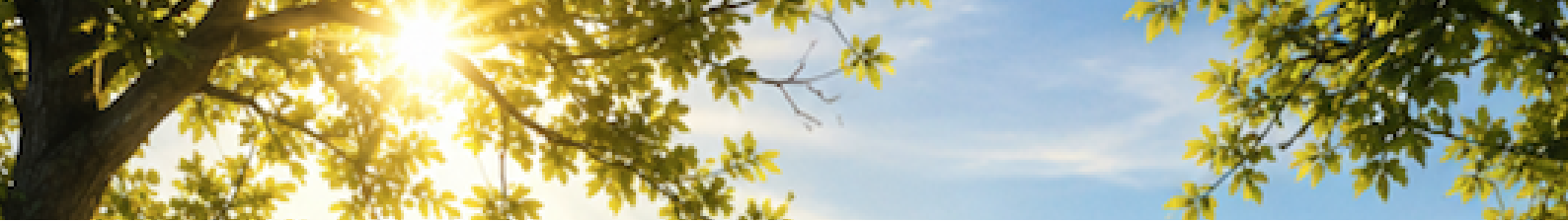
À ce mouvement naturel qui sait déjà où aller.

Comme un enfant qui refuse de se laisser porter...
alors qu'il est déjà dans les bras.

Et ces murmures me bercent.

Vraiment. Comme si j'étais enveloppée. Protégée.

Blottie, quelque part, dans quelque chose de plus grand.



RETOUR A LYON

Arrivée à Lyon.

Et là...
changement de décor.

Le petit personnage revient.
Avec enthousiasme, même.

Dans le train, j'avais imaginé une scène :
mon chéri, à la gare,
m'attendant...
version chevalier moderne.

Très beau scénario.
Très romantique.
Très... construit.

Parce qu'au fond, il y avait une attente :
être attendue.
Être désirée.
Être aimée.

J'arrive.
Personne.
Chaleur étouffante.

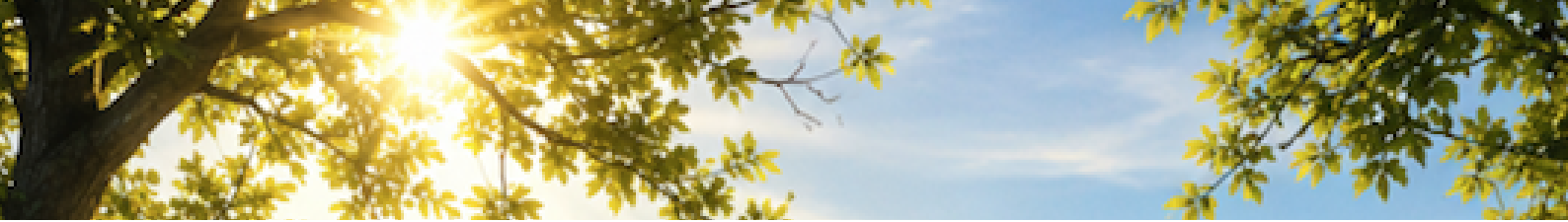
Et immédiatement, le mental commente :
"Super...
ça va être horrible dans les transports...
avec ce sac...
il aurait pu venir quand même..."

Je m'entends.

Et je me mets à rire.

Parce que le contraste est... saisissant.

Bienvenue à la maison !



Je monte dans le tram.

Et là... surprise :
de la place.

De l'espace.

Du calme.

Je m'installe facilement, avec mon sac.

Merci.

Correspondance.

Le bus est là.

Trois personnes.

Pas d'attente.

Pas de foule.

Je souris.

Comment puis-je encore douter ?

J'arrive devant chez moi.

Mon chéri est là.

Avec ma chienne.

Elle me saute dessus.

Joie immédiate.

Pure.

Lui m'enlace.

Et dans les trois premières minutes...

il me dit :

“Ça m'a fait du bien cette semaine...

d'être seul, tranquille...

de faire les choses à mon rythme.”

Silence.

Et là...

BOUM.

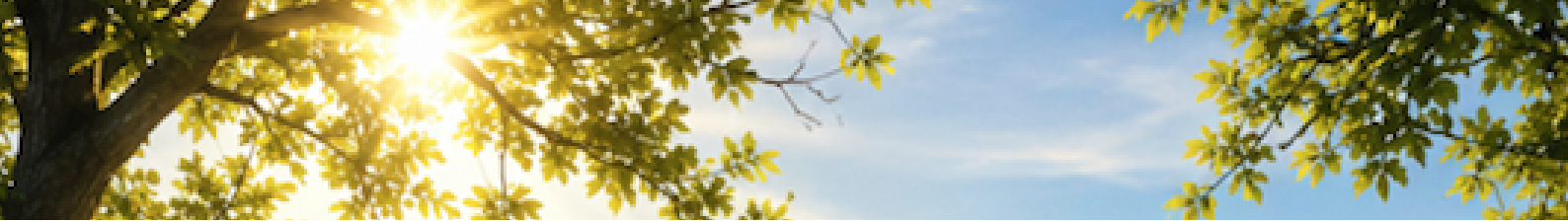
Entrée fracassante de l'Ego.

“Pardon ?

Donc il préfère quand je ne suis pas là ?

Je ne lui ai pas manqué ?

C'est moi le problème ?”



En trois secondes...
tempête.

Colère.
Tristesse.

Gorge serrée.
Respiration coupée.

Le grand retour.
Je le sens.

Je respire.
Difficilement au début.
Mais je respire.

Et je me pose.
Qu'est-ce que ça touche ?
Le besoin d'être aimée.
Évidemment.

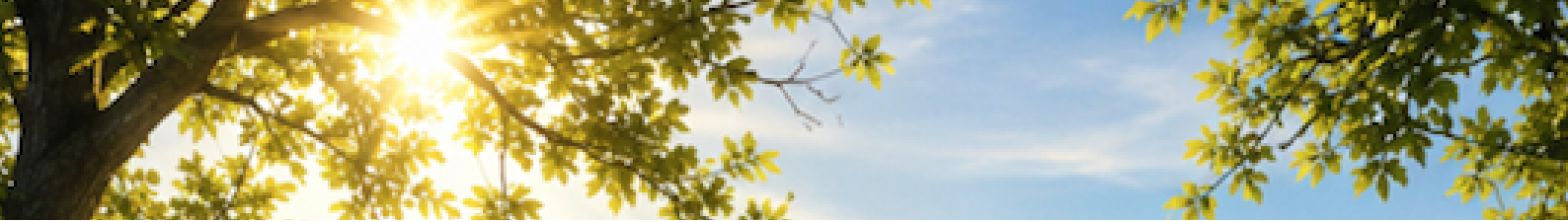
Alors je fais un pas en arrière.
Intérieurement.
Et je me parle.
Doucement.
Qu'est-ce que tu viens de vivre, ces derniers jours ?
Où est l'Amour ?
Est-ce qu'il dépend de ce qu'on te dit... ou de ce que tu es ?
Silence.

Et, petit à petit...
ça redescend.

Le corps se calme.
Le cœur se rouvre.
Je reviens.
À moi.
À cet espace que j'ai touché.

Et je comprends.

Encore une fois.
L'amour que je cherche...
n'est pas à l'extérieur.
Il est là.
Toujours.



Et quand je me reconnecte à lui...
tout redevient simple.

Nous arrivons dans l'appartement.
Il me montre ce qu'il a fait.
Les courses.
Le rangement.
Les draps lavés.
Le sol nettoyé.

Et il ajoute, simplement :
— Je l'ai fait à mon rythme... et avec plaisir.

Un moment suspendu.

Et là...
au lieu d'un "merci"...
le discours intérieur démarre. Plein régime.
"Tu veux une médaille ?
C'est normal de s'occuper de son foyer !
D'habitude, c'est moi qui gère tout...
et je ne demande pas qu'on m'applaudisse !
Et ton rythme... on en parle ?
Parce qu'en cinq ans..."

Stop.

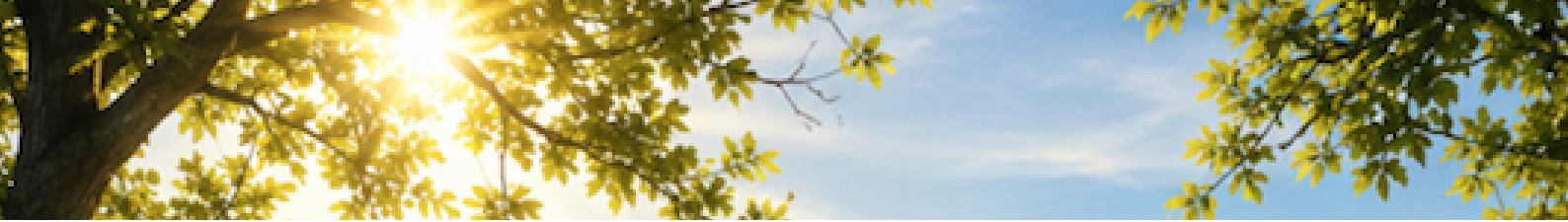
Trop tard.
La machine est lancée.

Pensées en boucle.
Émotions qui montent.
Le corps qui se tend.

La tempête.
Encore.

Je le sens très clairement.
Je suis en train de basculer.

Alors...
je respire.
Une fois.
Deux fois
Trois fois.



Pas pour faire “comme il faut”.

Mais pour revenir.

Petit à petit.

Je ne cherche pas à faire taire la tempête.

Je la regarde.

Je vois.

Ce qui se joue.

Ce n'est pas la situation.

Ce n'est pas lui.

C'est moi.

Mon histoire.

Mes attentes.

Mes blessures.

Cette sensation d'injustice.

De non-reconnaissance.

Et surtout...

cet état de séparation.

Comme si, en un instant,

je m'étais coupée de cet espace d'amour que je venais de toucher.

Alors je reste là.

À observer.

Sans me juger.

Juste voir.

Et une compréhension se pose.

Doucement.

Remercier...

ce n'est pas seulement dire merci à l'autre.

C'est reconnaître quelque chose de plus grand... en lui.

Honorer ce qui l'a inspiré à faire.

Même si ce n'est pas parfait.

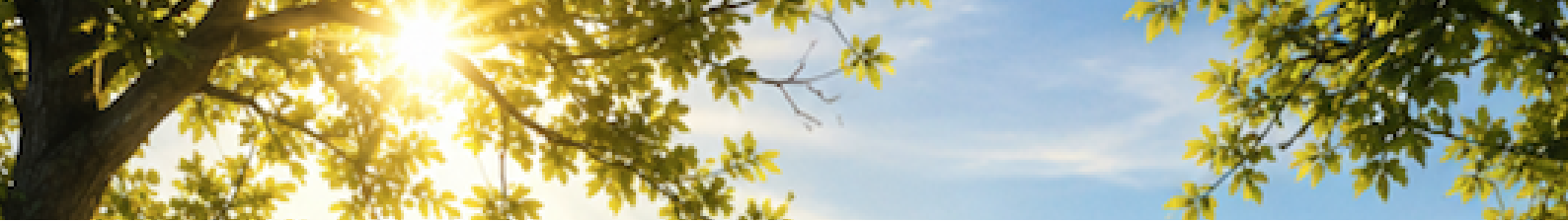
Même si ce n'est pas “comme j'aurais fait”.

Et à l'inverse...

critiquer, juger, dénigrer...

ce n'est pas seulement viser l'autre.

C'est aussi nourrir ça... en moi.



Je me parle intérieurement.

Pas pour me corriger.

Mais pour me réaligner.

Qu'est-ce que tu veux nourrir ?

La tension ?

Ou l'amour ?

Alors, doucement...

je change de regard.

Je vois ce qu'il a fait.

Vraiment.

L'intention.

Le geste.

Et, simplement...

je dis merci.

Pas un merci forcé.

Pas un merci "spirituel".

Un merci vrai.

Remercier l'autre...

ce n'est pas seulement une formule de politesse.

C'est un acte intérieur.

C'est reconnaître, à travers lui, quelque chose de plus vaste.

Quelque chose qui agit, qui inspire, qui met en mouvement.

C'est honorer le souffle qui l'anime.

Cette part invisible, mais bien réelle, qui l'a poussé à faire, à donner, à être.

Dire merci...

c'est voir au-delà du geste.

C'est voir l'intention.

C'est voir la Vie à l'œuvre.

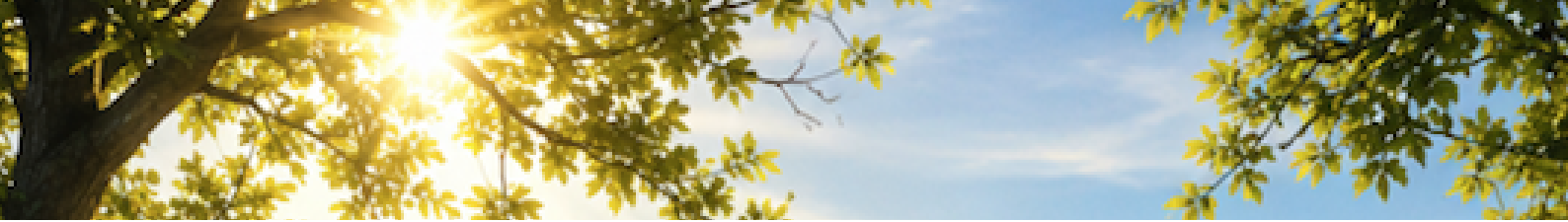
Et, dans ce regard-là...

tout change.

Parce que l'autre n'est plus seulement "l'autre".

Il devient un reflet.

Un passage.



À l'inverse...
dénigrer, critiquer, juger...
semble, en apparence, dirigé vers l'extérieur.

Mais en réalité...
cela revient.
Toujours.
Comme un écho.

Ce que je projette...
je le traverse.

Ce que je nourris chez l'autre...
je le nourris en moi.

Alors juger...
c'est aussi se juger.

Diminuer l'autre...
c'est réduire quelque chose en soi.

Fermer son regard...
c'est fermer son cœur.

Et dans cet espace...
il n'y a plus de circulation.
Plus de lien.

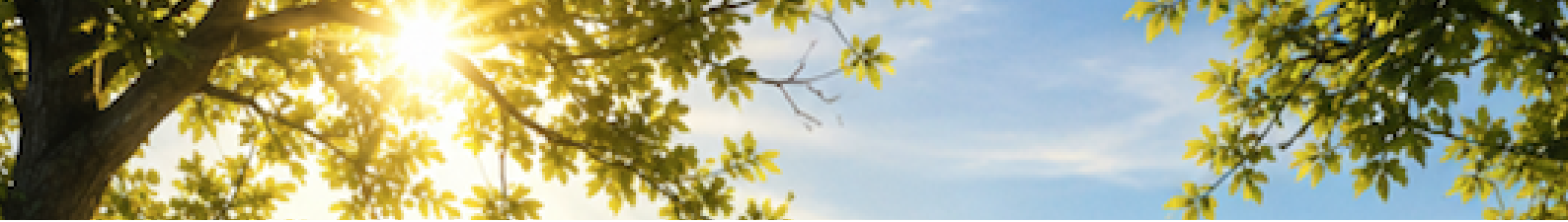
Alors, peu à peu, une autre posture se dessine.
Pas parfaite.
Pas constante.

Mais consciente.

Choisir de voir.
Choisir d'honorer.
Choisir de reconnaître.

Même dans les petits gestes.
Surtout dans les petits gestes.

Parce que c'est là...
dans le quotidien le plus simple...
que tout se joue.



Remercier devient alors un alignement.

Un rappel.

Que la Vie circule partout.

En chacun.

Et que, à chaque instant...

je peux décider de m'y relier.

Finalement, dans cet espace-temps un peu suspendu, il y a eu quelque chose de très beau.

Lui, à la maison.

Moi, sur le chemin.

Deux réalités différentes...

et pourtant, une même dynamique.

Nous avons été, chacun à notre manière, à l'écoute.

À l'écoute de cet élan discret.

De cette inspiration qui ne force rien... mais qui oriente tout.

Lui, en prenant soin du foyer.

Simplement.

Avec plaisir.

Moi, en marchant.

Pas après pas.

En suivant ce qui se présentait.

Sans être ensemble physiquement...

nous étions, quelque part, alignés.

En communion avec ce même fil invisible.

Et c'est peut-être pour ça que tout s'est vécu dans la douceur.

Dans l'apaisement.

Dans une forme de joie simple.

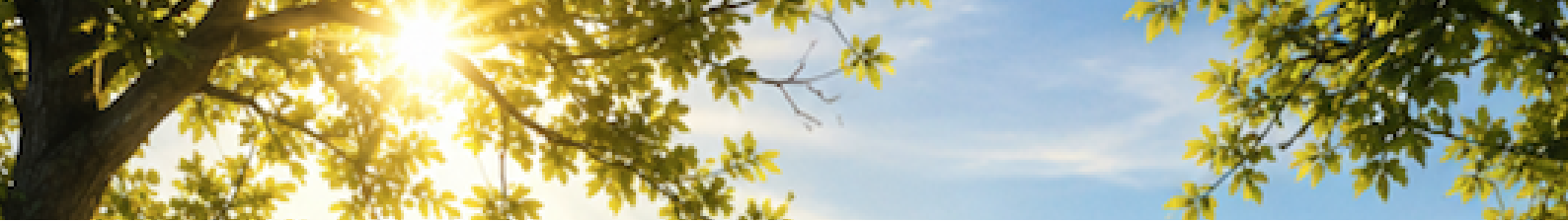
Parce que, pour une fois...

il n'y avait pas de contrainte.

Pas de pression du temps.

Pas de "il faut".

Pas de devoir à remplir.



Et dans cet espace libéré...
le personnage a pu déposer les armes.

Les masques.
Les attentes.

Et laisser la place.

À quelque chose de plus vrai.
De plus vivant.

Un espace d'accueil.
Disponible.

Merci.

En réalisant tout cela quelque chose change....

L'atmosphère.
Le corps.
Le lien.

Rien d'extraordinaire.

Mais quelque chose de juste.

Et je comprends encore un peu plus :
rester dans cet espace d'Amour...
ce n'est pas un état magique qui dure tout seul.

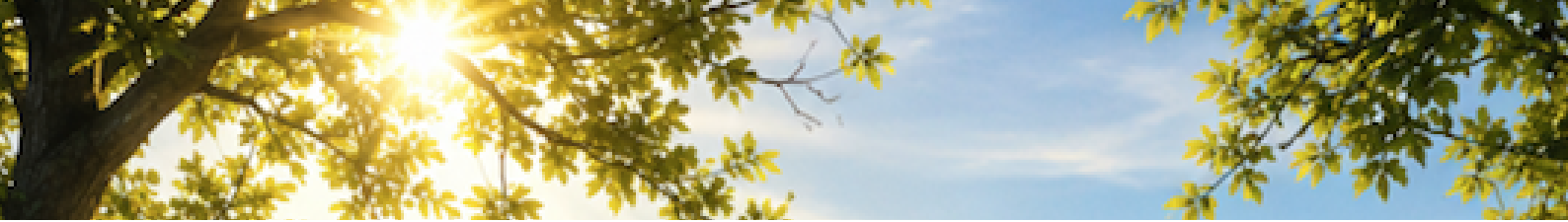
C'est un choix.

À chaque instant.

Encore...
et encore.

Et oui...
ça ressemble bien au travail d'une vie.

Ou de plusieurs.



LES JOURS SUIVANTS

Le lendemain après-midi...
le contraste se fait sentir.

Une nostalgie s'installe.

Subtile d'abord.

Puis plus présente.

J'ai cette sensation étrange...
que sur le chemin, j'étais dans la Vie.

Et qu'ici...
je suis revenue dans quelque chose de plus... terne.
Comme un glissement.

Du sens... vers le non-sens.
De la fluidité... vers l'ennui.
Du silence... vers le bruit.
Du calme... vers l'agitation.

Et surtout...
du plein...
vers une impression de manque.

Je le ressens.
Sans dramatiser.
Mais avec lucidité.

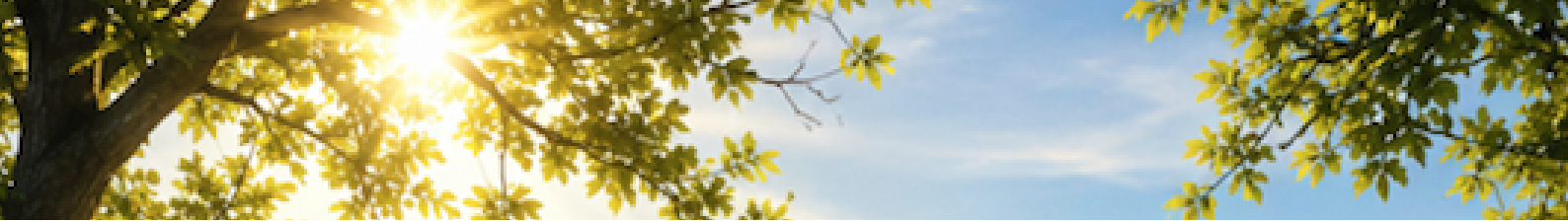
Et là...
au milieu de ce mouvement intérieur...
le murmure revient.

Toujours le même.
Doux.
Stable.

“Je suis là.”

Silence.

“Je suis là.”



Et immédiatement...
quelque chose se relâche.

Parce que je comprends.

Que ce que je cherche à retrouver...
n'est pas lié au lieu.

Ni au chemin.

Ni à l'extérieur.

Ce que j'ai touché...
est toujours là.

Même ici.

Même dans le bruit.

Même dans le quotidien.

Alors l'inquiétude s'apaise.

Je respire.

Et je me sens... soutenue.

Portée.

Par quelque chose de plus grand.

De plus stable.

Qui ne dépend pas des circonstances.

Et je souris doucement.

Parce que, finalement...

le chemin n'est jamais terminé.

Deux jours plus tard, j'observe quelque chose de très clair.

Les peurs reviennent.

Pas tout le temps.

Pas violemment.

Mais elles reviennent.

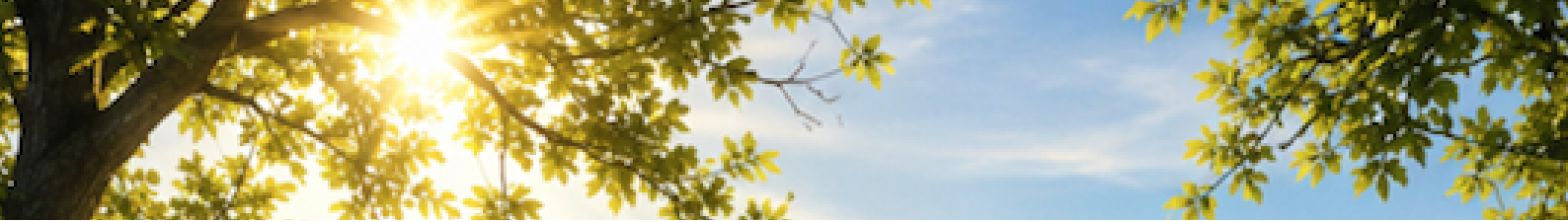
Et en les regardant de près, je comprends :

elles apparaissent exactement au moment où naît l'illusion d'être séparée.

Séparée de Dieu.

Séparée de la Vie.

Séparée de ce mouvement fluide que j'ai senti si fort sur le chemin.



Quand je suis en lien...
la peur n'existe pas.

Elle n'a pas de place. Elle n'a pas de possibilité d'existence.

Mais dès que je "perds" ce lien — ou plutôt que j'en ai l'impression —
elle revient.

Subtilement.
Parfois brutalement.

Et ce jour-là, je mets des mots sur quelque chose de très profond :
ma plus grande peur...
c'est d'être séparée.

Alors j'observe.
Quand est-ce que cette illusion apparaît ?

Quand le bruit devient trop fort.
Le bruit extérieur... ou intérieur.
Quand le mental s'agite.
Quand les émotions débordent.
Quand le corps est fatigué.
Quand l'Ego prend toute la place.

Comme si tout cela venait brouiller la fréquence.
Couper le signal.
Rendre la connexion moins claire.
Moins fluide.

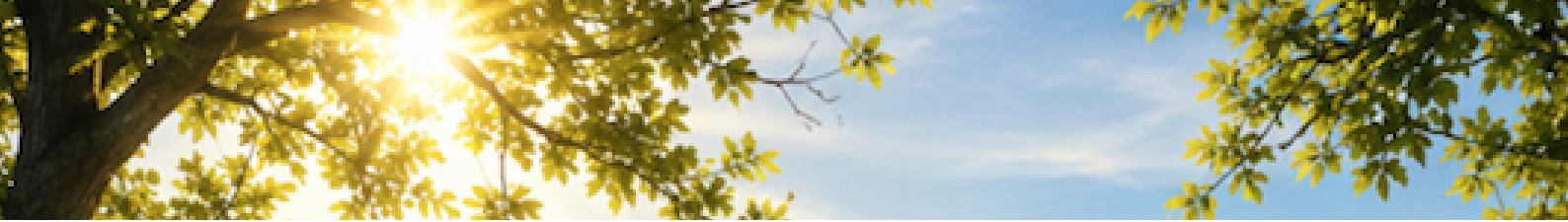
Et dans ces moments-là...
je sens bien que je ne suis pas "coupée".

Mais que je ne suis plus à l'écoute.

La présence est moins stable.
Moins ancrée.

Alors je fais quelque chose de très simple.

Je reviens.
Je me retourne vers moi.
Pas dans la tête.
À l'intérieur.



Dans cet espace que j'ai appris à reconnaître...
comme une maison.

Ma maison.

Un lieu où le silence existe toujours.
Même quand tout autour est bruyant.

Je m'y reconnecte.
Encore.
Et encore.

Parce que ce ne sont pas des états permanents.
Ce sont des allers retours.
Tout au long de la journée.

Une pratique vivante.

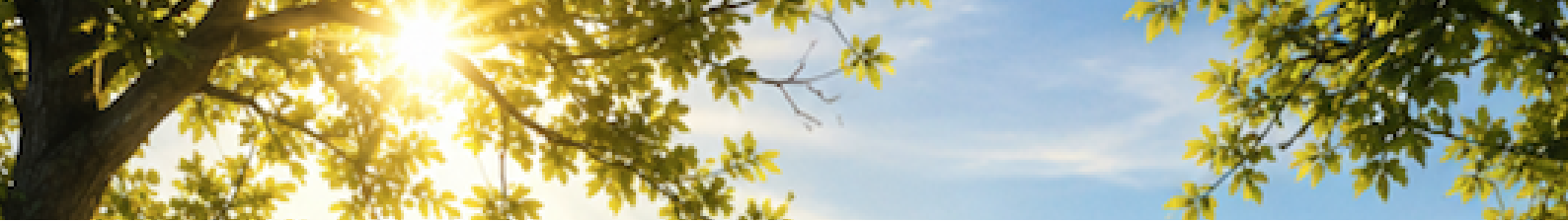
Qui demande...
de la Présence.
de la Volonté.
de la Foi.
Et d'accepter pleinement, comme un cadeau, que la Vie est mouvement.
Mouvement constant.

Alors, concrètement...
je m'arrête.
Je respire.
Je pose une main sur mon cœur.
Une autre sur mon ventre.

Et je reviens.
À moi.
À cet espace.

Je dépose.
Tout ce qui m'agite.
Tout ce qui me fait croire que je suis séparée.
Je le donne.

Sans analyser.
Sans lutter.



Et, doucement...
le calme revient.

Le corps se détend.
La respiration s'ouvre.

Et l'accès à cet espace intérieur devient plus simple.
Plus évident.

La peur s'apaise.
La paix revient.

Et je repars.
Dans le quotidien.

Mais cette fois...
à partir de cet endroit-là.

Je remercie.

Pas comme une formule.
Pas comme une habitude.
Mais comme un élan.

Parce que ce qui m'a été donné... dépasse ce que j'aurais pu imaginer.

Cette expérience est devenue un appui.
Un point de retour.

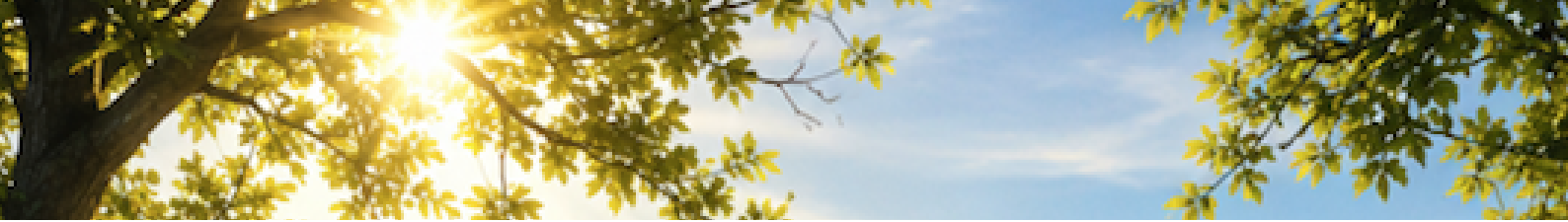
Dans le quotidien, au milieu du bruit, des imprévus, des tensions...
elle est là.

Comme une porte intérieure toujours accessible.

Elle ne supprime rien.
Les difficultés sont toujours là.
Les passages inconfortables aussi.
Physiquement, mentalement, émotionnellement...

La vie continue d'être la vie.
Avec ses vagues.

Mais quelque chose a changé.
Il y a un espace.
Un espace de répit.
Un espace de calme.
Un espace d'espérance.



Un endroit où je peux revenir...
même au cœur de la tempête.

Un endroit où je peux déposer.

Tout.
Sans exception.

Mes peurs.
Mes doutes.
Mes colères.
Mes incompréhensions.

Et dans cet espace...
je remercie.

Pas parce que tout est facile.

Mais parce que je sais.

Je sais que chaque expérience porte en elle un enseignement.

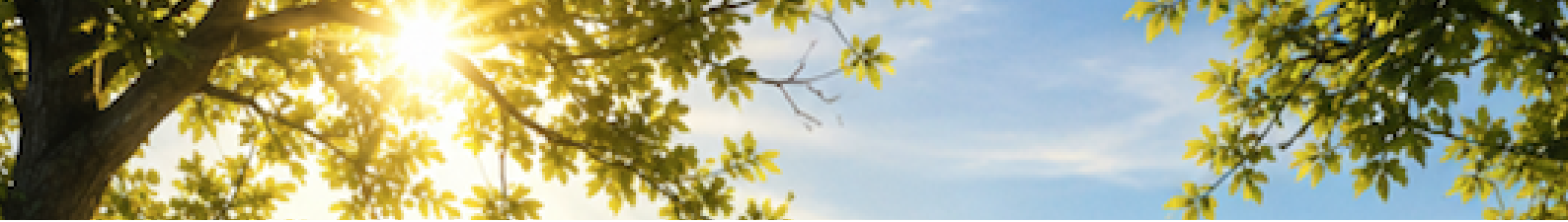
Même si, sur le moment, je ne le vois pas.
Même si, parfois, je ne le comprends pas.
Je sais que la lumière viendra.

Après.
Toujours.

Alors je traverse.

Avec plus de confiance.
Avec plus de douceur.

Et surtout...
avec cette certitude nouvelle :
je ne suis pas seule.



« Ce que je sais, c'est que je ne sais rien,
que Lui seul sait et qu'il guidera chacun de mes pas... »

Longtemps, j'ai cru que savoir était une sécurité.
Qu'avoir les réponses me protégerait.
Qu'anticiper, comprendre, prévoir...
était une façon d'aimer la vie correctement.

Alors j'ai appris.

Accumuler.

Analyser.

Organiser.

Et, à force de vouloir tout savoir...
je me suis éloignée.

Pas de la vie.

Mais de sa simplicité.

Parce que le savoir, parfois, rassure...
mais il ferme aussi.

Il fige.

Il encadre.

Il limite.

Alors que ce que j'ai rencontré sur ce chemin...
n'avait besoin d'aucune explication.

C'était vivant.

Mobile.

Imprévisible.

Et pourtant... parfaitement juste.

Aujourd'hui, je peux dire cela :

je ne sais pas.

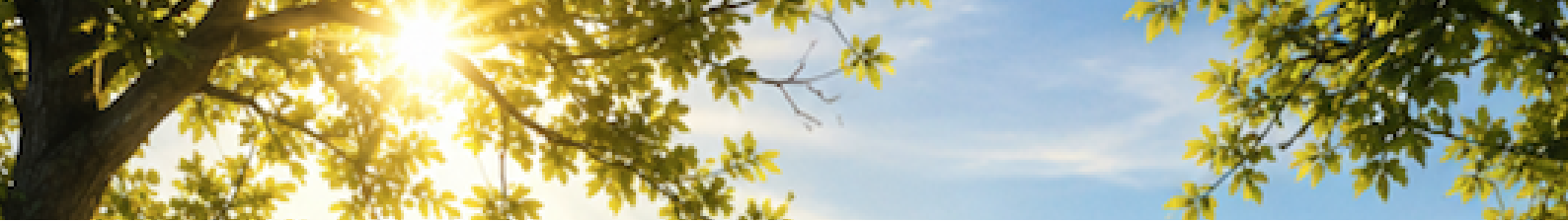
Je ne sais pas où je vais.

Je ne sais pas ce qui m'attend.

Je ne sais pas comment tout cela va se dérouler.

Et, étonnamment...

ce n'est plus inquiétant.



C'est devenu un espace.

Un espace ouvert.

Dans lequel quelque chose de plus grand peut circuler.

Parce que lorsque je ne sais pas...

je suis disponible.

Disponible pour écouter.

Disponible pour recevoir.

Disponible pour suivre.

Il y a en moi une intelligence

qui ne passe pas par la tête.

Elle ne démontre rien.

Elle ne justifie rien.

Elle sait.

Silencieusement.

Et quand je lui laisse la place...

les pas se posent au bon endroit.

Les rencontres arrivent au bon moment.

Les réponses apparaissent sans que je les cherche.

Pas toujours comme je l'aurais voulu.

Mais toujours comme il fallait.

Alors oui...

ce que je sais aujourd'hui,

c'est que je ne sais rien.

Et que ce n'est pas un manque.

C'est une ouverture.

Une confiance.

Presque... un repos.

Parce que je n'ai plus besoin de porter seule

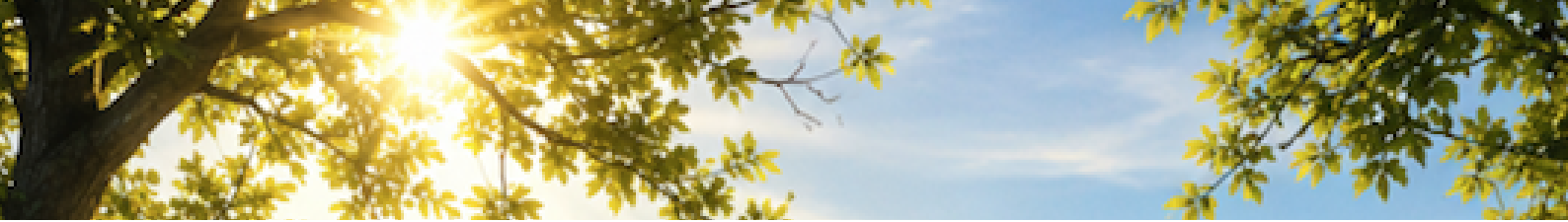
le poids de tout comprendre.

Je peux me laisser guider.

Pas aveuglément.

Mais profondément.

Et dans cet abandon...chaque pas devient juste.



Même les détours.

Même les hésitations.

Même les chutes.

Tout fait partie du chemin.

Tout participe.

Alors j'avance.

Pas après pas.

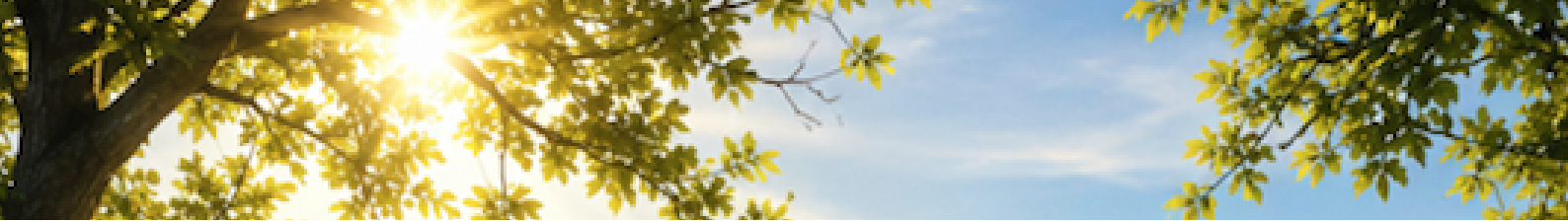
Sans tout savoir.

Mais avec cette certitude douce :
je ne marche pas seule.

Et ce qui guide mes pas...
sait infiniment mieux que moi
où ils doivent se poser.



Merci à tous de vous être rendus disponibles pour recevoir ce récit d'un moment de Vie.



PARTAGE sur « être disponible, devenir le réceptacle de la Vie »



L'homme a perdu, peut-être, le sens de l'extraordinaire.
Il le cherche ailleurs.

Plus loin.
Plus fort.

Dans des expériences intenses, visibles, impressionnantes.
Dans des signes qui prouvent.
Dans des états qui bousculent.

Comme s'il fallait être secoué...
pour se sentir vivant.
Comme s'il fallait vivre quelque chose d'exceptionnel...
pour se sentir exister.

Alors il court.

Vers l'inédit.
Vers le spectaculaire.
Vers ce qui brille.

Et dans cette course...
il oublie.

Que l'extraordinaire est déjà là.

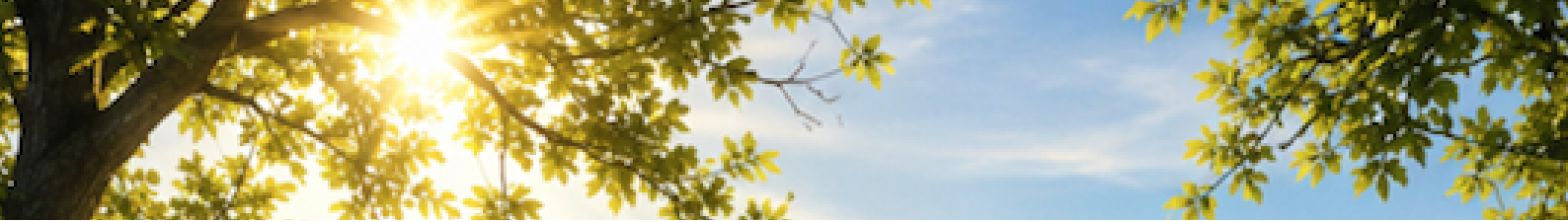
En lui.
Autour de lui.
Partout.

Mais devenu invisible...
par habitude.

Une respiration.
Un battement de cœur.
Ce corps qui fonctionne sans qu'il ait à y penser.

Tout cela est devenu... normal.

La nature.
Les arbres.
Le soleil.
La pluie.
Les saisons...
Des décors.



Comme si tout cela allait de soi.

Comme si tout cela était dû.

Alors comment recevoir...

ce que l'on ne voit plus ?

Comment accueillir...

ce que l'on considère comme banal ?

Sur le chemin...

si j'avais pensé que l'ombre d'un arbre était "normale",

que le soleil était "logique",

qu'une pomme n'était "qu'une pomme"...

je serais passée à côté de tout.

De tout ce qui m'a été donné.

Alors la question se pose.

Est-ce que la vie ne donne pas ?

Ou est-ce que nous ne voyons plus ?

Où est l'extraordinaire ?

Dans une expérience spectaculaire...

ou dans ce sentiment simple et profond...

d'être soutenue, portée, aimée... à chaque instant ?

Quand j'oublie cela...

je me coupe.

Pas réellement.

Mais dans mon ressenti.

Je me sépare de cette magie silencieuse.

Du grand Magicien qui me fascinait enfant.

De cette intelligence à l'œuvre en permanence.

Celle qui fait battre mon cœur.

Qui régule mon corps.

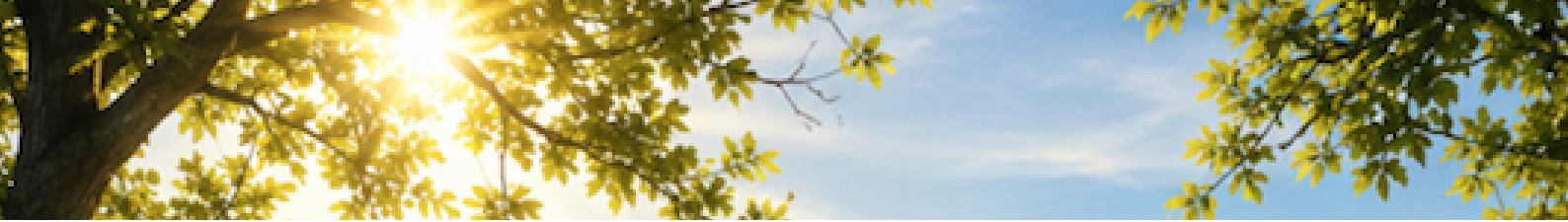
Qui transforme, distribue, équilibre...

Sans jamais demander.

Sans jamais s'arrêter.

Dans un seul but :

me permettre de vivre.



Et tout cela...
sans que j'aie à intervenir.

L'extraordinaire est là.

Dans chaque détail.
Dans chaque instant.

En moi.
Autour de moi.

Et quand je me relie à cela...
quelque chose change.

Je ne manque plus.
Je ne cherche plus à remplir.
Je suis... pleine.

Comblée.
Pourvue.

Et, naturellement...
ça déborde.

Pas comme un excès.

Mais comme une source.
Une source calme.

Silencieuse.
Intarissable.

Alors je comprends.

L'abondance n'est pas ce que l'on accumule.

C'est ce que l'on est.

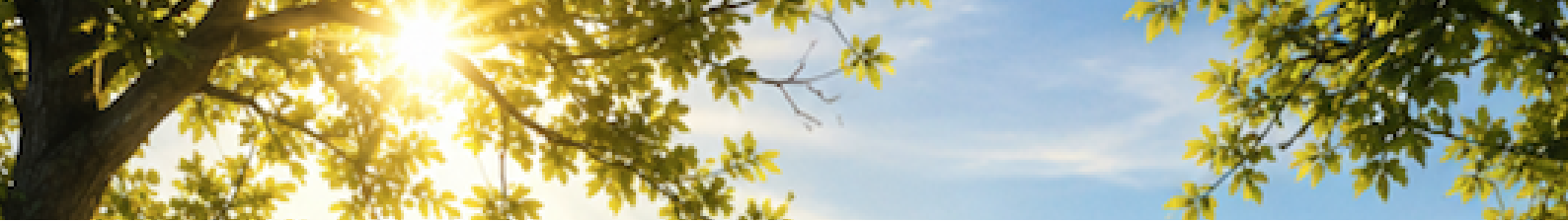
Un état.

Une Présence.

Une circulation.

Et dans cet espace...
je ne donne pas "de moi".

Je laisse circuler.
Ce qui est déjà là.



Ce qui ne s'épuise pas.
Ce qui ne dépend de rien.

L'Abondance est partout.

En nous.
Autour de nous.

Et pour la vivre...
il ne s'agit pas de devenir quelqu'un d'autre.

Il s'agit de redevenir.
Simplement.

Ce que nous sommes déjà.

À l'origine.

La Source.

Quand j'unis mon souffle...
au souffle divin...à cette Source...
alors, quelque chose se simplifie.

Il n'y a plus deux mouvements.
Il n'y a plus moi d'un côté... et la Vie de l'autre.
Il n'y a plus d'effort pour comprendre.
Plus de tension pour contrôler.

Il y a un seul rythme.

Une seule respiration.

La mienne...
qui devient la sienne.

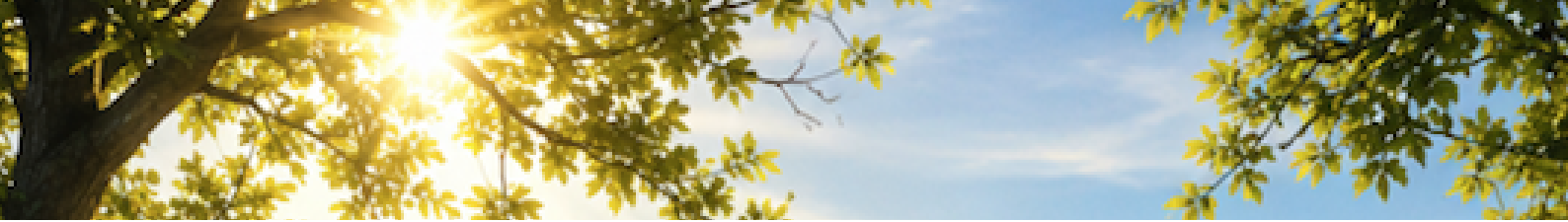
Ou peut-être... l'inverse.

Et dans cette union,
la magie n'est plus un événement.

Elle devient un état.

Silencieux.
Constant.

Presque discret... et pourtant immense.



Chaque inspiration est un accueil.
Chaque expiration est un abandon.

Je reçois.
Je rends.

Je vis.

Sans chercher à saisir.
Sans chercher à retenir.

Et c'est là...
que tout devient simple.

Marcher.
Parler.
Aimer.
Être.

Tout devient fluide.

Parce que je ne suis plus en train de faire ma vie.

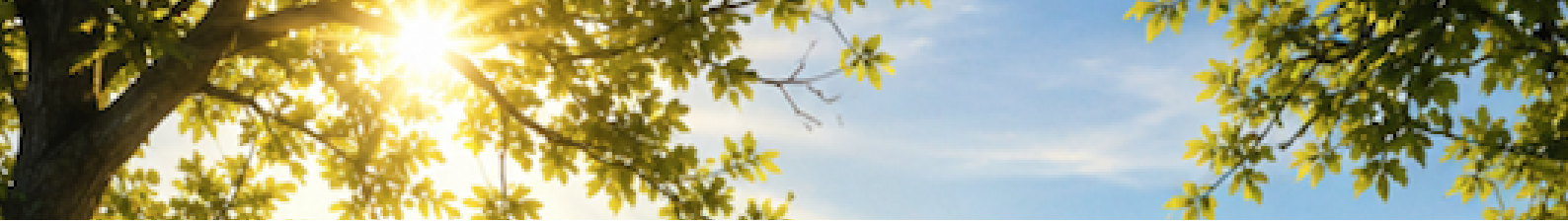
Je suis en train de la laisser se vivre à travers moi.

Alors la magie opère...
non pas comme quelque chose d'exceptionnel,
mais comme l'évidence même de ce qui est.

Toujours là.

À chaque instant.

À chaque Souffle.



ECLAIRAGE



Ce récit n'est pas une invitation à partir du jour au lendemain, sac sur le dos, sans rien prévoir.

Ce serait, dans bien des cas, inadapté... voire contre-productif.

Ce qui est en jeu ici n'est pas l'action extérieure.

C'est l'origine de l'élan.

Il existe une différence subtile — mais essentielle — entre une impulsion du mental, bien argumentée, bien construite... et cet élan intérieur silencieux, qui ne cherche pas à convaincre mais qui sait.

Cet élan-là n'impose rien.

Il n'ordonne pas.

Il n'insiste pas.

Il ne sa galvanise pas.

Il suggère.

Il inspire.

Il invite.

Dans le calme.

Dans une forme d'évidence douce.

Et chacun le reçoit... à sa manière.

Certains ont été appelés un an avant leur départ.

D'autres quelques mois.

D'autres encore... en quelques jours.

Il n'y a pas de règle.

Pas de bon timing universel.

Il y a ce qui est juste, pour chacun.

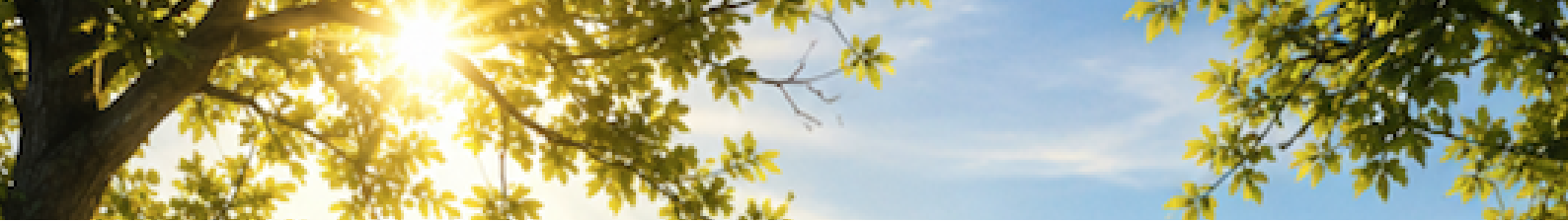
Et ce souffle... ne se cherche pas.

Il se reçoit.

Notre seule responsabilité, peut-être,
est de devenir disponibles.

Ce souffle ne dépend pas d'un lieu.

Ce récit n'est pas une invitation à partir sur le Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle pour “trouver” quoi que ce soit.



Ce qui s'est vécu là-bas...
peut se vivre ailleurs.

N'importe où.

Dans une cuisine.
Dans un bureau.
Dans un métro.

Parce que ce n'est pas le lieu qui ouvre.
C'est l'état intérieur.

Sur ce chemin, j'étais dépouillée.
Sans attente.
Sans projection.
Disponible.

Et c'est cela qui a permis l'accueil.

Comme un espace vide...
dans lequel la vie a pu déposer.

Si j'avais été absorbée par mes pensées — comme cela m'est arrivé par moments —
je n'aurais rien vu.
Rien reçu.

Le même chemin, vécu dans un autre état...
aurait été un tout autre voyage.

Il ne s'agit donc ni de mérite,
ni de préparation,
ni de destination.

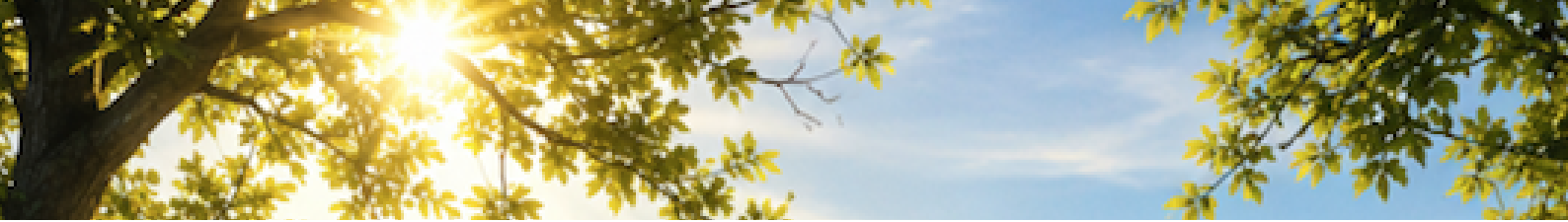
Il s'agit de Présence.

D'un alignement, parfois fragile,
entre ce qui est... et la manière dont on s'y tient.

Il s'agit d'accepter de s'unir.
De s'abandonner.

Non pas dans une passivité,
mais dans une confiance vivante.

Et oui...
il y a des allers retours.



Entre connexion et oubli.

Entre union et séparation.

Encore et encore.

Mais peu à peu...
quelque chose se transforme.

Les écarts se réduisent.

Les retours deviennent plus rapides.

La présence s'installe.

Et peut-être qu'un jour...
tout cela se fondera.

Naturellement.

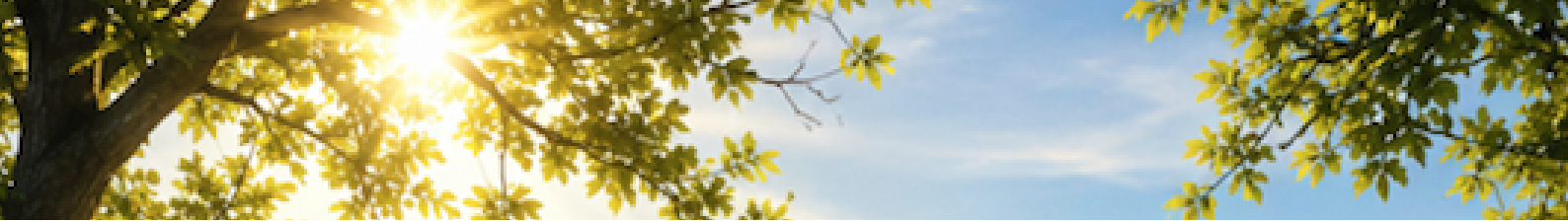
Comme un mouvement unique.

Peu importe le temps que cela prendra.

Peu importe la forme.

Parce que la transformation...
fait partie de la Vie elle-même.

Et ce qui fait partie de la Vie...
trouve toujours son chemin.



REMERCIEMENTS



A la Vie, pour sa Beauté, sa Générosité, sa Sagesse et pour tout son Amour.

A la Nature qui enseigne, accompagne et guérit.

A toutes les personnes que j'ai croisées sur ce chemin.

A toutes les personnes sur mon chemin.

A ma famille pour son Amour et sa Confiance.

A ma Maman pour son Soutien ici-bas, à mon Papa pour son Soutien ici-haut.

A mes enfants qui me font grandir.

Au Souffle qui nous anime tous.

Au Grand Magicien.

Stéphanie Comte

"Manuscrit original de Stéphanie Comte - Document transmis pour lecture éditoriale.
Toute reproduction ou diffusion sans autorisation de l'auteur est interdite."

- Mai 2026 -



Et si le plus beau des rendez-vous était celui avec **Soi** ?

Un rendez-vous éternel, où la Vie nous invite à cesser
de chercher et à l'accueillir telle qu'elle se présente.

A nous laisser traverser par elle, sans la définir,
sans la retenir, ni la contrôler.

C'est le témoignage d'une rencontre. Celle avec l'Amour.
Celui qui vit en chacun d'entre nous. Celui de la Vie,
celui de la Source de toutes choses, celui de Dieu,
celui des autres...et enfin celui de Soi.

Un récit sincère sur les mouvements qui peuvent nous
traverser, parfois nous éloigner de notre Unité,
des mouvements dont l'existence nous ramène
inlassablement vers le besoin de nous re-connaître.

Stéphanie Comte

www.les-yeux-fermes-le-coeur-ouvert.com

