

AMANDINE MESTRE



Envole-toi et rallume les étoiles



Amandine Mestre

Envole-toi
et rallume les étoiles

© Amandine Mestre, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-3819-6

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

**Le bonheur n'est pas le droit de chacun,
c'est un combat de tous les jours.**

Orson Welles.

-

Préambule

Ce livre n'a pas pour but de donner quelque conseil à qui que ce soit.

Il est un guide, mon propre guide.

Il va devenir le tien. Il peut t'appartenir. Griffonne-le, corne-le, surligne, dessine, arrache les pages. Ce livre est TON livre.

Il a un seul objectif : que celui qui le lise trouve enfin le bonheur.

Sans vanité ni désir de définir une vérité absolue, je me suis basée sur ma propre expérience et mon vécu.

Le journal, très intime, d'une hypersensible, cherchant dans le noir les étoiles éteintes de sa vie. L'empathie, trop prégnante, presque viscérale et incontrôlable, m'a enfermée, dans la petite pièce au fond de mon cœur, pour ne pas prendre de plein fouet les émotions trop vives de mes congénères. Mais j'ai enfin décidé d'ouvrir la porte, de casser le cadenas qui la condamnait et dans un envol soudain, d'aller rallumer ces étoiles sur le point de mourir.

J'ai posé mes souffrances au travers des mots, couchés sur le papier, mais aussi au travers de ceux échangés dans l'intimité de mon quotidien, auprès de l'homme qui partage ma vie.

La définition du bonheur est simple :

« c'est un état de complète satisfaction. » ¹

Par complète il faut entendre qu'il se définit par sa stabilité et sa durabilité.

Il ne suffit donc pas de ressentir un bref instant de joie ou de plaisir, aussi intenses soient-ils pour être réellement heureux.

Le bonheur doit être intégral chez la personne qui l'éprouve, entier et permanent.

Tout le monde cherche le bonheur, et pourtant, beaucoup se résignent à ne jamais l'atteindre, persuadés qu'il est inaccessible, de l'ordre de l'imaginaire.

Un rêve dont nous nous réveillerions toujours en sursaut, que nous souhaiterions revivre encore et encore, sans être capable de le recommencer.

Être heureux reste une quête individuelle. Chacun trouvera la félicité dans ses projets et ses propres représentations. La conception du bonheur de l'un ne sera

pas forcément celle de l'autre.

Pour moi, il consiste à me sentir sereine, faire disparaître mes peurs, retirer ma carapace, mon armure, redevenir moi-même, rassurer ma petite fille intérieure et lui permettre de ressurgir de la caverne dans laquelle elle s'était tapie, dans laquelle elle avait caché toutes ses aspirations et sa vraie personnalité.

Je pose ici une vraie réflexion sur moi-même, après des années en apnée, à m'épuiser, à faire du sur place, sans trouver les ressources nécessaires pour avancer et nager pour atteindre l'autre rive.

Je te propose de me suivre sur le chemin que j'ai imaginé pour moi, que tu sois ou non hypersensible cela n'a pas d'importance, car nous sommes tous des êtres doués de sensibilité, qu'elle soit plus ou moins exacerbée. Tu peux l'emprunter sans crainte puisque je l'ai balisé.

Il permet de traverser ta vision de toi-même, de te découvrir, de te jauger, de t'observer, dans un premier temps. Puis de te comprendre et enfin de créer des habitudes, des rituels, afin de te sentir de mieux en mieux.

Je vais te parler de moi pour que tu puisses te parler de toi, et à toi-même.

Quelque fois je donnerai des exemples, quelques fois je me prodiguerai des conseils. Dans la dualité de l'émotion et de la conscience, du ressenti et de la réflexion. Se décortiquer, aller chercher sous les couches que la vie nous a fait revêtir.

Ne sois pas surpris du ton féminin qui se dégage, je te raconte ma vie pour que tu te racontes la tienne.

Je t'accompagne, le long de neuf étapes.

Tu peux les parcourir d'un trait et y revenir pour poser ta propre réflexion. Tu peux les lire dans le sens que tu souhaites même si l'ordre dans lequel elles sont rédigées est un réel parti pris de ma part, mais comme je te l'ai dit, ce livre ne m'appartient plus désormais. Fais ton propre chemin, à côté ou après moi. C'est à toi de décider.

Le bonheur est à portée de main pour qui veut le saisir.

REMERCIEMENTS

Ce livre est le fruit de l'amour.

L'amour qui m'a été porté et m'a permis de grandir à une vitesse phénoménale.

L'amour que j'ai enfin réussi à me donner.

Je remercie les personnes qui m'ont soutenue et ont cru en moi.

Tout particulièrement l'homme de ma vie, qui a su ouvrir mes yeux et mon cœur, parfois en me secouant très fort. Qui a su entrer dans ma bulle et casser la statue de sel. Qui a su voir qui était caché là-dessous et faire en sorte que je tire le meilleur de moi-même.

Merci à ma sœur qui a toujours été là depuis notre plus tendre enfance, que ce soit tout près, me serrant dans ses bras la nuit, ou de loin en donnant son précieux temps. Qui écoute et qui ne juge jamais, qui est capable de donner les conseils les plus avisés. Pour qui, aujourd'hui, c'est à son tour de s'envoler.

Merci à mon amie, qui est présente quoi qu'il arrive et qui peut tout comprendre.

Merci à tous ceux, qui de près comme de loin me permettent de changer, dans tous les rôles qui me sont assignés, que ce soit dans la joie ou dans des moments plus difficiles, car sans eux, je n'aurais jamais fait ce voyage, sans eux je ne serais pas qui je suis aujourd'hui.

Merci à mon hypersensibilité de m'ouvrir à l'émotion, au ressenti.

Et merci à moi !

Merci d'évoluer sans cesse, d'avoir le courage de te lancer dans de nouvelles aventures, de te relever après chaque chute, d'ambitionner de t'améliorer et de savoir retrouver le sourire au milieu de tes larmes.

***Dans les affres de la nuit noire je dois m'envoler, toujours plus haut,
dans un bruissement d'ails, et du bout de mon index, rallumer
chacune des étoiles endormies de mon cœur.***



Eva, hypersensible.

La révélation

Ce matin je me suis réveillée pleine de tristesse.

Le mal m'a envahie.

Privée de ma joie de vivre, la joie de rire à gorge déployée comme quand ma sœur sautillait partout en grimaçant, la joie de courir pieds nus dans l'herbe fraîche et humide, de sentir la pluie d'été ruisseler sur mon visage tendu vers le ciel et couler dans ma bouche grande ouverte.

Privée de ma spontanéité, celle de croquer dans la cerise trop mure que je ramassais dans l'arbre biscornu du jardin de mon père après y avoir grimpé en déchirant un petit bout de ma robe toute neuve. De sentir les embruns de la mer, la morsure du soleil, et de courir en jetant mes vêtements le long de la grande plage de sable chaud, pour « goûter » si l'eau de la mer était suffisamment agréable pour s'y baigner, nue.

Privée du plaisir de danser au rythme de la salsa, de chanter fort et mal, sans me soucier du regard, ni du jugement de celui qui écoute.

Ce mal qui me ronge, depuis déjà des années, est une bête noire et insidieuse qui d'abord s'est installée lentement. Elle est arrivée par le miroir de mes peurs et de mes souffrances passées. Elle s'est nourrie de toutes les belles choses que j'avais en moi. Elle m'enveloppe dans ses bras suaves et visqueux. Elle m'emprisonne, je suis coincée, je ne peux plus m'extraire. Je me sens étouffée par son étreinte.

Je pense pouvoir la combattre en l'ignorant. Je détourne le regard, et je cherche au travers du tunnel sinueux et sombre qu'elle a construit autour de moi, en plissant les yeux, je cherche vraiment la lumière qui poindrait au bout. Je refuse de la regarder en face.

Grave erreur !

Elle prend tout l'espace de ma tête, puis doucement elle grignote mon cœur, pour finir par avaler goulûment tous mes sourires et mon envie de vivre pleinement.

Je me suis réveillée ce matin vidée de tout.

Je décide alors de ne plus tenter de combattre la bête en l'ignorant mais de l'éliminer, la tuer, la réduire elle-même au néant dans lequel elle m'a plongée.

Ce matin je décide d'être heureuse.

En commençant par établir un plan, le plan du bonheur... Cela peut sembler utopique, idéaliste, voire impossible.

Mettre en pratique des petits riens, revenir à l'essentiel de mes plaisirs, aussi futiles soient-ils. Les plaisirs sucrés de l'enfance, les simples sensations de douceur et tout particulièrement l'envie et le besoin de s'élever au-dessus de mes peurs et de mon mal-être, de me réveiller chaque matin sans entamer un combat avec moi-même.

La bête c'est moi. Je veux me tuer pour renaître de mes cendres. Je veux être mon propre Phénix. Je veux tout simplement être heureuse.

Le chemin sera long et parsemé d'embûches, de trous et de pierres, d'obstacles que je n'avais même pas envisagés. Mes pieds seront blessés et recouverts d'ampoules. Mes jambes seront contractées et brûlantes. Mon dos me fera souffrir. Mes oreilles bourdonneront dans le silence de ma propre réflexion.

J'entame ici un vrai pèlerinage. Mon bâton pour avancer, ma coquille Saint-Jacques pour me nourrir.

Je n'ai rien ni personne sur qui compter, je suis seule dans cette épopée dont je suis l'héroïne. Le plus grand voyage de ma vie, c'est celui que je vais faire au creux de moi-même.

Je n'ai rien ni personne, cependant je serai accompagnée, accompagnée de mon compagnon de route. Celui sans lequel rien n'aurait pu commencer.

Mon autre, mon âme-sœur, mon binôme, mon partenaire, ma conscience, ma famille, mon allié, mon ami, ma boussole et mon ancre et bien plus encore.

Nous avons tous un autre, notre autre indispensable qui nous murmure à l'oreille ce que nous ne souhaitons pas entendre mais qui nous fait tellement de bien. Cet autre qui sait mieux que nous-même qui nous sommes et ce dont nous sommes capables. Cet autre qui nous relie à la vie, à l'envie et qui nous sauve.

À ton tour de réfléchir maintenant, prends de quoi écrire :

Qui est ou qui sont tes autres ?

Mettre en place des petits rituels au quotidien ne sera pas suffisant. Un vrai travail de fond en plusieurs étapes va s'avérer nécessaire.

Je serai seule, avec mon autre, durant neuf étapes, comme le premier tronçon de