

Sophie Guarese Bergès

De l'autre côté d'un je t'aime



**Préface
Paul
Pyronnet**

Empreinte de vie

Sophie Guarese Bergès

De l'autre côté d'un je t'aime

© Sophie Guarese Bergès, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5236-9

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.

Dessins avec l'outil Canva : Sophie Guarese Bergès

Photo de Nice : Sophie Guarese Bergès

- à la rencontre du cœur et de l'âme -

PREFACE DE PAUL PYRONNET

De l'autre côté d'un je t'aime est un témoignage touchant et authentique d'une femme qui fait preuve d'une grande résilience.

Sophie Guarese Bergès, autant délicate que puissante est une preuve que l'amour habite à l'intérieur de nous. Nul besoin de le chercher ailleurs.

Quelles que soient les épreuves que l'on traverse, il y a toujours la possibilité de faire fleurir l'amour, et surtout le mettre au service des autres. Comme le fait Sophie dans son métier de coach avec énormément de bienveillance afin de faire émerger en chaque personne le meilleur et la guider vers sa mission de vie.

Je vous souhaite un parcours de toute beauté à travers ces pages. Votre existence le mérite quel qu'en soit l'arrière- plan.

Paul Pyronnet

NOTE AUX LECTEURS

Cher lecteur, chère lectrice,

Alors que tu t'apprêtes à tourner la première page de ce livre, je tiens à partager quelques mots avec toi. Tu vas entrer dans une histoire que j'ai longtemps hésité à dévoiler. En effet, écrire une partie de sa vie c'est se dénuder, c'est révéler des fragments intimes de sa vie, c'est inviter le lecteur à faire un voyage à travers ses propres émotions, ses peines, ses peurs et ses rêves.

C'est avec un mélange d'appréhension et d'excitation que je te livre ce récit. La peur de ne pas être comprise, la peur de me dévoiler, la peur de ne pas être à la hauteur des attentes pourraient me freiner, mais je me suis rappelée qu'il est dans notre nature d'avoir peur face à l'inconnu et j'ai choisi de m'envoler en dehors de ma zone de confort.

Je te demande ton indulgence. Ce livre est mon premier livre, la toute première édition. J'ai fait de mon mieux pour te raconter une partie de mon histoire, avec le souci de l'authenticité plutôt que de la perfection. Parfois, je mélange les lettres, alors écrire un livre était un véritable défi pour moi. Ne t'attends pas à un ordre chronologique, laisse-toi porter au gré des pages comme l'écriture est venue, décousue peut-être mais entière.

Les mots que j'ai choisis sortent de mon cœur. Il se peut qu'ils soient parfois maladroits, mais ils sont sincères.

En te plongeant dans ces pages, je t'invite à mettre de côté tes jugements et à accueillir mon histoire avec empathie et ouverture. J'espère que le message principal, qui est d'arriver à réaliser sa vie et concrétiser ses rêves, quelle que soit la donne du départ, te touchera, t'inspirera et qui sait, résonnera en toi et t'aidera peut-être à voir ta propre vie sous un angle différent. Comme le dit si bien Jacques Salomé : « Derrière chaque peur se cache un désir » et le mien est que tu saches que quelles que soient les obstacles que tu traverses dans ta vie, tu peux en faire une force et un tremplin vers ton bonheur.

Je te remercie du fond de mon cœur d'avoir choisi de lire mon livre. Ta compagnie dans ce voyage signifie beaucoup pour moi.

J'écris avec mon cœur et mon âme.

Ce livre est le produit de mon interprétation personnelle de mes expériences et de mes souvenirs. Bien que j'aie fait de mon mieux pour être fidèle à ma réalité, certaines situations, conversations ou événements peuvent être perçus d'une autre façon par ceux qui les ont partagés avec moi. Je leur présente par avance mes excuses. Avec toute mon affection.

Bon voyage, que chaque page te permette d'ouvrir ton cœur, éveiller ton âme et trouver tes réponses !

J'ai rédigé ces pages au masculin afin d'en faciliter la lecture. L'écriture est donc traditionnelle, mais le message reste universel.

Avec toute ma gratitude,
Sophie.

INTRODUCTION

J'ai la chance d'avoir vécu dans une famille où l'amour régnait et où l'ouverture d'esprit était encouragée.

Le soir maman venait me parler avec tendresse et affection avant que je m'endorme.

J'ai été bercée avec des rires, des câlins et avec l'importance du dialogue.

Je me souviens des fous rires à table, lorsque nous échangeons sur ce qui nous faisait du bien et ce qui obscurcissait nos pensées.

Mes parents m'ont enseignée par leurs exemples : la liberté d'être et la confiance en soi.

Maman m'apprenait à cuisiner en éveillant ma curiosité et ma créativité. Ces qualités se sont développées au fur et à mesure des enseignements de l'éducation que j'ai reçue.

Lors de nos vacances nous faisons un tas d'activités épanouissantes et enrichissantes, ce qui a favorisé mon autonomie.

Tout cela m'a aussi permis de comprendre ce que j'aime dans la vie et choisir le métier qui me ressemble.

Les amis adoraient venir à la maison où ils se sentaient bien accueillis, valorisés et considérés. Ils trouvaient le réconfort chez nous que parfois ils n'avaient pas chez eux.

Je remercie mes merveilleux parents de m'avoir offert de solides valeurs et l'amour dont j'avais besoin pour construire ma vie.

Comme j'aurais aimé qu'il en soit ainsi, mais si cela avait été le cas, je suppose que tu ne serais pas en train de lire ce livre.

LE COMMENCEMENT

LA CONSTRUCTION

« Lorsque nous pouvons nous raconter, nos joies grandissent et nos souffrances s'atténuent ». Célestin Freinet.

J'ai découvert la puissance des mots à travers ceux que je n'ai pas entendus. J'aime écrire car cela m'apporte du mieux-être, une grande libération et une imagination florissante. Petit à petit, j'ai appris à aimer ce que j'écris, sans toutefois croire vraiment que je pourrais en faire un livre. De là où je viens, l'écriture n'est pas un métier. Je n'étais pas consciente non plus que je pouvais décider, faire mes propres choix. Écrire est devenu mon rêve, oui, mais comment écrit-on un livre ?

Je me suis rendu compte aussi de la puissance des mots sur les autres. Je rencontre dans mon métier et dans la vie de tous les jours, beaucoup de regards vides, froids, éteints, tristes. Avec parfois un seul mot, je vois une étincelle naître dans leurs yeux. C'est pour cela que j'ai choisi d'écrire, pour rallumer en eux cet éclat de vie. Ne suffit-il pas d'une étincelle pour que notre grand feu intérieur s'embrase ?

Il m'est devenu évident que si j'ai pu découvrir la puissance de l'écriture et des mots, il m'est essentiel de la transmettre. Si tu reçois un don, ce n'est pas pour toi uniquement, mais pour servir le monde. Si les dons de chacun étaient tous réunis, il me paraît juste de penser que nous serions dans une communion profonde et que l'amour serait la seule chose qui en jaillirait.

Mon rêve est devenu réalité. Mon livre va servir à aider ceux qui le liront tout en réchauffant leur cœur. Les mots nous permettent d'aller dans le détail, et c'est celui-ci dont on a besoin pour se sentir exister. Le détail, c'est notre ADN : « Amour de Nous ».

J'ai donc décidé de transmettre ce qui m'a principalement aidée : les questions.

C'est en me posant la question du pourquoi je fais telle ou telle chose, par exemple pourquoi je me lève le matin, que son sens profond m'apparaîtra