

HELENA LUMINA

LE JOUR OÙ NINA A CHOISI SA VIE



Et si choisir était l'acte
le plus audacieux qui soit ?

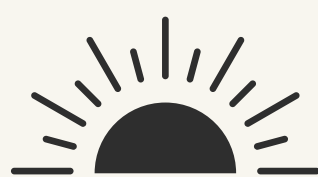


Collection LumiBook

Helena Lumina

Le jour où Nina a choisi sa vie

*Et si choisir sa vie était l'acte
le plus audacieux qui soit ?*



Collection LumiBook

Note de l'auteure :

Ce roman est inspiré d'une histoire vraie. Certains personnages, lieux ou situations ont été volontairement modifiés ou romancés afin de préserver l'anonymat des personnes concernées. Toute ressemblance avec des faits ou des personnes réelles ne saurait être qu'une coïncidence fortuite. Ce livre ne constitue pas un avis médical ni un diagnostic, mais une œuvre de fiction nourrie de vécu, d'expériences personnelles, et d'inspirations issues des sciences humaines, du développement personnel et de sagesse ancestrales.

© Copyright Helena Lumina – Lumibook – Juillet 2025 - Tous droits réservés.

Conformément au Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle de ce livre, par quelque procédé que ce soit, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants. Cela concerne notamment les copies, les reproductions, les résumés, les analyses, les courtes citations excédant ce qui est permis par la loi, ainsi que les reproductions ou utilisations à des fins commerciales ou promotionnelles. Toute demande d'autorisation doit être adressée directement à l'auteur.

Préface

Ce n'est pas qu'une fiction pour t'évader, c'est un récit pour te retrouver.

Il y a des histoires qui ne sont pas écrites uniquement pour distraire, mais aussi pour réveiller. Celle de Nina en fait partie.

Elle parle de fatigue. De trop-plein. De loyautés invisibles. De ces silences qu'on garde trop longtemps, et de ce corps qui, un jour, n'en peut plus de se taire.

Mais surtout, elle parle d'un choix.

Celui de ne plus se trahir.

Celui de se choisir, enfin.

Lorsqu'une femme ose dire "assez", un monde s'effondre... et un autre peut enfin naître.

Parce qu'il n'y a rien de plus beau que de transformer une blessure en lumière.

L'histoire de Nina est inspirée d'une histoire vraie. Mais c'est peut-être aussi un peu la tienne.

Entre les lignes, tu trouveras des clés.

Des clés de lumières et de transformation.

Des “regards de l’auteure” nourris de recherches scientifiques, de psychologie, de neurosciences, et de sagesse anciennes.

Pour t’aider à mieux comprendre... et à mieux choisir.

Ce livre est un soin. Une main tendue. Un miroir. Un souffle.

Parce que parfois, il suffit d’un mot... pour rallumer une vie.

Éclairer, c’est offrir ce que l’on a osé traverser... mais aussi, partager avec amour ce que l’on a découvert

Helena Lumina

Le jour où Nina a choisi sa vie

*Quand tout s'effondre,
il ne reste qu'une vérité,
s'écouter enfin. Helena Lumina*

*Il y a des moments où notre destinée, se détourne
soudain de sa ligne première, telle qu'un fleuve qui
change son cours par une subite inflexion.*

François René de Chateaubriand

À toutes celles et ceux qui rencontrent des challenges de
vie...

Et qui ont parfois juste besoin d'un nouveau petit trousseau
de clés pour les dépasser.

...

- « Ce que vous devez faire aujourd'hui, Nina, c'est juste choisir. La vie vous impose de faire un choix, c'est comme ça.

- « Oui bien sûr : soit je retourne là-bas, me faire fusiller à bout portant par des collègues hypocrites, une hiérarchie complice et un système ingrat ; soit je reste ici à ne plus avoir de salaire, à regarder ma vie se désagréger, mes enfants perdre leurs repères, et mon mari tenir la maison seul pendant que je m'écroule...

Allez-y, Dites-moi ? Je coche quelle case ?

C'est tout sauf un choix, c'est une impasse. »

La thérapeute ne répondit pas. Elle la regarda, simplement. Présente. Solide.

Face à l'injustice de son évident licenciement qui se dessinait doucement mais sûrement, Nina se trouvait à un carrefour décisif de sa vie.

D'un côté, accepter le licenciement injuste, un chemin qui semblait le moins résistant, pavé de résignation lui promettant peut-être une paix éphémère et surtout des ennuis financiers évidents.

De l'autre, se battre pour ses droits, une route semée d'embûches, qui nécessitait une force qu'elle n'était pas sûre d'avoir.

Dans le petit bureau de Priscilla, Nina était affalée sur le sofa au milieu des coussins.

Elle les froissait de ses mains comme on peut le faire parfois avec une boule antistress.

La petite lampe était allumée et permettait une ambiance douce et feutrée.

Avec sa moquette épaisse et son grand ouvrant naturel, ce lieu était parfait pour que les patients se sentent à l'aise.

En face d'elle, dans son fauteuil, Priscilla savait qu'il fallait désormais que Nina reprenne le dessus.

La mettre en colère était un bon début. La maladie l'avait affaibli mais c'était une femme forte, elle le savait.

Elle devait reprendre confiance en elle, s'imposer, faire un choix.

Elle devait maintenant passer par toutes les étapes qui la sortirait une fois pour toutes de cette situation.

Nina devait désormais accueillir, accepter et passer à l'action pour son avenir.

La thérapie n'était plus suffisante, sa patiente devait avoir un électrochoc pour se reprendre et avancer.

Priscilla appuyait là où cela faisait mal pour que Nina prenne enfin une décision.

Cette nuit-là, Nina contemplât le plafond, cherchant des réponses dans les ombres dansantes.

Accepter signifiait tourner la page, mais à quel prix ?

Se battre, c'était risquer de s'épuiser dans une lutte peut-être vaine, mais c'était aussi défendre sa dignité, son intégrité. Que faire ?

Chaque option portait en elle une promesse et un sacrifice.

Accepter le licenciement, c'était peut-être se protéger de davantage de douleur, mais c'était aussi laisser gagner l'injustice.

Se battre, c'était embrasser l'incertitude, mais c'était aussi une chance de changer le cours de son histoire.

Dans le silence de la nuit, Nina réalisait que le choix le plus difficile n'était pas celui entre « se battre » ou « accepter », mais de décider quelle version d'elle-même elle voulait être.

Une femme qui accepte le sort qu'on lui impose, ou une femme qui se bat encore une fois même épuisée.

Ce n'était pas seulement un choix de carrière, mais un choix de vie, un choix de femme, le choix d'une âme.

Finalement, c'est Charlène qui posa les bases, de manière très claire et abrupte, avec un tableau blanc très explicatif.



Helena Lumina

Le jour où Nina a choisi sa vie

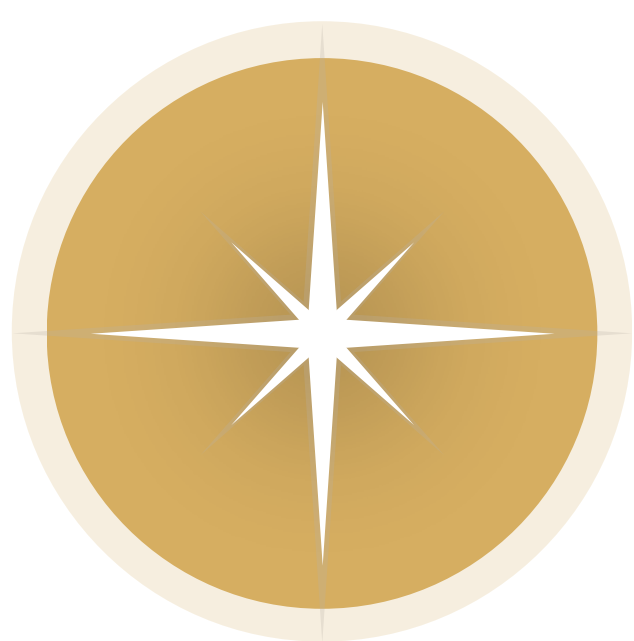
*Et si choisir sa vie était l'acte
le plus audacieux qui soit ?*



EN VENTE SUR [AMAZON.COM](https://www.amazon.com)



Collection LumiBook



HELENA LUMINA

www.helenalumina.com

LE JOUR OÙ NINA A CHOISI SA VIE

“ Et si tout ce que vous appelez aujourd’hui
“sécurité”... n’était qu’une illusion ? ”

Nina pensait avoir coché toutes les cases : un métier passionnant, une vie stable, un quotidien bien réglé. Mais quand son corps lâche, tout vacille. Ses collègues s’éloignent. Certains proches s’effacent. Son employeur la convoque, le couperet tombe. L’engrenage est lancé : isolement, licenciement, injustice... Un à un, ses piliers s’effondrent. Le vide s’installe...

Dans ce silence imposé, quelque chose d’inattendu émerge.

Et si cette chute était en réalité une ouverture ?

Un appel à se choisir ? Le début de sa liberté ?

Inspiré d’une histoire vraie, ce roman-soin retrace la traversée d’une femme à bout de souffle. Celle qui tombe. Celle qui doute.

Celle qui cherche du sens au creux du chaos.

Ce récit ne parle pas que de Nina. Il parle de vous.

De ce moment où la vie semble tout bousculer...

Pour mieux vous révéler.

Page après page, Nina apprivoise ses tempêtes et les transforme en lumière. Elle y puise des clés puissantes - pour se libérer, se reconstruire, se réinventer.



“ Une lecture lumineuse et pleine d’espoir. ”

“ Un livre émouvant. Un livre vrai. Un livre qui fait du bien. ”

“ Un livre qui soigne autant qu’il éveille. ”

Helena Lumina écrit des romans-soins pour ceux qui sentent qu’ils ne peuvent plus continuer comme avant. À la croisée du réel et de la socio-psychologie, elle met en lumière les blocages, confronte ses personnages à leurs choix et transmet des clés concrètes pour avancer avec lucidité.
