

CHEMINS DE TRANSFORMATION



Ghislain Parrain

*La peur n'est pas un mur.
C'est une porte.
Et toi seul décides si tu l'ouvres.*

Préface

Il fut un temps où je me suis plaint. J'ai cherché des sauveurs, pointé du doigt ceux que je tenais pour responsables de mes blessures, de mes échecs, de mes manques.

Et puis un jour, j'ai compris.

En faisant cela, j'étais en train d'abandonner mon pouvoir.

Ce pouvoir, c'est celui de me relever, de me reconstruire, de créer une vie à mon image.

Pas pour plaire.

Mais pour donner forme à ce qui vibrait en moi, à ce qui ne demandait qu'à émerger.

J'ai compris que j'étais le capitaine de mon propre vaisseau.

Qu'est-ce que cela signifie ?

Cela signifie que peu importe où j'échoue, ou où j'atterris, j'en reste le seul maître à bord.

Celui qui décide de rester à quai, ou de hisser les voiles vers une nouvelle destination.

Ce livre n'est pas un recueil de leçons.

C'est un tissage d'histoires. Des histoires qui m'ont touché, inspiré, bouleversé parfois.

Des histoires qui, je l'espère, parleront aussi à une partie de toi.

Pas pour te dire quoi faire, mais pour t'aider à ressentir ce que tu peux être.

Parce qu'en réalité, nous ne vivons pas toujours ce que nous voulons...

Nous vivons ce dont nous avons besoin pour grandir.

Et cette croissance peut être brutale, lente, ou silencieuse.

Mais elle est toujours là, à l'œuvre.

Oui, cela fait peur de s'aventurer dans l'inconnu.

De tenir encore un peu alors qu'on pensait avoir tout donné.

De se lever, encore, quand tout en nous appelle à renoncer.

Mais j'aimerais que tu retiennes ceci :

Ce que tu crois être un mur... est peut-être une porte.

Et cette porte, toi seul peux décider de l'ouvrir.

Alors pendant que tu entames ces pages, je te propose un pacte.

Un pacte simple et puissant :

Celui de toujours choisir d'ouvrir la porte.

La porte vers ta transformation.

La porte vers ta vérité.

La porte vers la meilleure version de toi-même.

Parce qu'en vérité, **il n'y a pas de limite à ta croissance.**

Et la vie est là, patiente... pleine de portes, et de promesses à tenir.

Avec toute ma bienveillance, je te souhaite une excellente lecture.

Ghislain Parrain

1 L'errance de l'adolescent

Premier battement d'ailes

Il est huit heures quand les volets du supermarché Central City s'ouvrent. Le frottement métallique des lames résonne dans l'air frais, se mêlant au grondement du trafic déjà bien installé. Sur les trottoirs, la ville s'active : des parents pressent le pas pour déposer leurs enfants à l'école, des cadres attrapent un café au Starbucks, d'autres leurs viennoiseries chez Paul, prêts à affronter la journée.

Les feux tricolores rythment la circulation, orchestrant ce défilé mécanique.

Kassim est là, assis sur un banc, près de la boulangerie PAUL. L'air las, il observe ce ballet matinal, spectateur silencieux d'un monde qui semble avancer sans lui. Cela fait trois semaines qu'il a quitté la maison, sans destination précise. Trois semaines que la rue a posé son empreinte sur son visage, durcissant son regard. On pourrait lui donner trente ans. Mais il n'a que seize ans.

Le 2 octobre reste imprimé en lui. Cette journée où une seule phrase tournait en boucle dans sa tête :

« Je refuse de continuer à vivre ça ! »

Depuis que Fatou est partie, tout a changé.

Fatou... sa grande sœur, son repère. Elle qui calmait les tensions entre leur père, aigri par la mort de leur mère, et leur grand frère, cinglant à chaque occasion. Fatou, c'était sa bouée de sauvetage. Son ancre. Depuis qu'elle est partie, l'appartement place de la Bourse s'est transformé en piège, saturé d'angoisses.

« Pourquoi moi ? »

« Je suis nul. »

« Je n'y arriverai jamais. »

Ces pensées l'asphyxient. Et ce jour-là, cette phrase résonne plus fort que jamais :

« Je refuse de continuer à vivre ça. »

La décision est prise. Demain, il partira.

La nuit venue, alors que la maison dort, Kassim glisse quelques affaires dans un sac : des vêtements, de quoi tenir un peu... sans vraiment réfléchir. Il est 23h47. Le cœur tambourine dans sa poitrine quand il éteint la lumière, entrouvre sa porte et s'avance dans le couloir. Chaque pas est calculé, chaque craquement amplifié. Son père ronfle bruyamment, terrassé par sa dernière 8.6. Kassim lève les yeux au ciel. Pourquoi cette bière est-elle la préférée des alcoolos ? Une pensée futile qui le traverse, avant de disparaître.

Il continue sa progression, tel un chat silencieux. Près de la chambre de son frère, il entend des murmures étouffés et des rires. Encore une conquête. Son frère a toujours eu le chic pour ça. Kassim, lui, rêve d'avoir cette aisance... mais l'amertume le rattrape :

« Je suis nul... »

Et puis cette pensée brutale :

« Je le déteste. »

Il atteint enfin la porte d'entrée. L'ouvre avec précaution. Jette un dernier regard. Puis sort.

Le froid le cueille d'un coup. Le lampadaire de la rue Léon Blum clignote, grinçant comme pour l'accompagner dans sa fuite. Kassim inspire profondément. C'est réel. Il est parti.

Il se rappelle les matchs de foot improvisés dans cette même rue, les rires insoucians avec ses copains d'enfance. Des souvenirs qui semblent remonter d'un autre monde. Aujourd'hui, tout est éclaté. Les potes sont partis, la bande s'est disloquée, étouffée par les déménagements, le Covid... et lui, il est resté là, jusqu'à aujourd'hui.

Sa mère ? Un souvenir brumeux, lointain. Disparue trop tôt. Fatou avait pris la relève, forte, courageuse. Kassim marche, traverse la ville endormie. Le froid lui mord la peau, mais il continue. Chaque pas est une victoire. Il arrive à la gare de Nantes, côté Nord, trouve un recoin à l'abri du vent. Il sort son sac de couchage, s'y love. L'épuisement le gagne. Ses paupières se ferment. La nuit l'engloutit.

À travers l'inconnu

6h32. Un bip strident fend l'air : le camion poubelle en pleine tournée. Kassim ouvre les yeux, tiré d'un sommeil lourd. Ce bruit... le même que son réveil matin. Insupportable mais familier.

Autour de lui, la ville s'éveille. Les klaxons, les cris, l'agitation. Un monstre géant qui s'étire. Kassim replie soigneusement son sac de couchage, range ses affaires. Il regarde ces gens pressés qui avancent avec détermination. Tous semblent avoir une destination, un but.

Et lui ? Rien.

« Quelle est ma place dans ce monde ? »

Cette pensée fuse, brutale.

« Je dois partir. Encore. »

Il tire de sa poche son dernier billet de 50 euros. Assez pour un Flixbus vers Mulhouse. Une ville loin. Très loin. Il en a vaguement entendu parler : proche de la Suisse, abordable. Mais surtout, c'est ailleurs.

Le bus part à 7h15. Kassim achète un sandwich au thon et se place dans la file d'attente. Autour de lui, des regards fatigués, fermés. L'angoisse monte. Il la sent glisser en lui, froide, pesante.

Alors qu'il approche du quai, une pensée plus douce surgit :

Fatou.

Son visage, ses conseils, son amour inconditionnel. Kassim sort son téléphone, tape :

Salut grande sœur chérie. J'ai décidé de partir me trouver. Je pars pour quelques temps. Ne t'inquiète pas, je te donnerai des nouvelles régulièrement. Je t'aime de tout mon cœur.

Il appuie sur envoyer, inspire un grand coup, et monte dans le bus.

Il s'effondre sur son siège, ferme les yeux. Le bus démarre. Le sommeil l'attrape aussitôt. Pas un sommeil apaisé, mais celui d'un corps à bout de forces.

Le bus roule des heures. Les kilomètres défilent, l'asphalte avale la distance. Kassim dort par intermittence, des sursauts, des fragments de rêves et d'angoisses qui s'entrelacent.

À 15h15, le bus fait halte à la gare de Strasbourg. Kassim ouvre les yeux, surpris par cette sensation étrange qui le traverse : un frisson, léger mais bien là. De l'euphorie ? Une petite ivresse inconnue. Il regarde autour de lui, cherche une explication intérieure :

« Peut-être... le goût de l'inconnu, sans aucune garantie de sécurité ? »

Ce sentiment le soulève un peu, lui donne de l'air. Ce n'est pas une liberté confortable, ni belle à voir... mais c'est sa liberté.

« Vais-je manquer à quelqu'un ? Peut-être Fatou... Les autres, peu importe. »

Il observe les passagers remonter dans le bus, des silhouettes floues entre deux mondes. Le bus s'élanche de nouveau, quittant la gare, longeant cette belle place aménagée, ces façades soignées. Strasbourg lui laisse une impression fugace de charme, comme une carte postale aperçue au vol.

Sur la route, les reliefs valsent derrière la vitre. Chaque colline, chaque arbre est une respiration. Kassim reste là, les yeux ouverts sur le paysage, mais plongé profondément en lui-même. Il sent que quelque chose travaille, là-dessous. Une lutte silencieuse. Ses angoisses refont surface, discrètes mais tenaces, comme des feuilles mortes qui flottent à la surface d'un étang paisible.

Il se rappelle :

« Tu es maître de ton destin. »

Mais la question le mord : aura-t-il la force d'affronter ce qui l'attend ?

Il soupire, agacé :

« Ah... saleté d'angoisse. Pourquoi tu reviens encore ? J'étais bien, là. »

Mais cette fois, il ne cherche pas à fuir. Il regarde cette peur en face, sans cligner des yeux.

La nuit approche quand le bus entre enfin dans Mulhouse.

Kassim lève la tête, observe par la vitre. La ville lui renvoie une froideur immédiate. Les façades, l'architecture... tout semble dur, presque hostile.

Un premier choc : ce n'est pas accueillant. C'est brut.

Le bus s'immobilise. Les passagers descendent un à un, récupérant leurs bagages. Certains courent vers le tram qui vient de s'arrêter. D'autres tombent dans les bras de proches venus les attendre. Des rires, des étreintes, des « Tu m'as manqué ! » qui crèvent l'air.

Et Kassim reste là. Debout.

Spectateur.

Un poids remonte dans sa poitrine. Une solitude sourde, familière. Le vertige le prend, juste un instant, assez pour le faire chanceler intérieurement.

« Ressaisis-toi, Kassim. Tu as choisi ce chemin. Tu savais que ce serait dur. »

Il inspire profondément. L'air est froid, mais ça lui fait du bien. Il se redresse.

Pas question de rester planté ici. Il doit bouger. Trouver quelque chose, n'importe quoi, mais avancer.

Il serre les sangles de son sac. Et il part.

Shin : Le cœur du guerrier

L'odeur forte des camions-poubelles sature l'air. Kassim, assis près de l'arrêt de tram République, regarde la ville vivre sous ses yeux. Cela fait trois semaines qu'il erre à Mulhouse. Trois semaines qu'il tente de s'adapter, mais la ville garde son rythme sec, brut, indifférent.

Parfois, il baisse la tête, honteux. Être là, parmi ces autres sans-abri, ceux qui tiennent des canettes de 8.6, qui promènent des chiens fatigués... Il se reconnaît un peu trop dans leurs regards sombres, fatigués.

Mais une chose le différencie : lui, il est jeune. Et sobre.

Il n'a jamais touché à l'alcool. Et il compte bien ne pas commencer.

Depuis son arrivée, il a trouvé refuge sous l'escalier d'un vieil immeuble. Tous les soirs, à 21 heures, la Croix-Rouge distribue des sandwiches et des couvertures à la gare. Il y va, presque chaque soir. Ce geste simple, il le reçoit avec une gratitude timide, mêlée de gêne. Avant, il n'aurait jamais cru que ce genre de gestes puisse lui arracher des pensées de reconnaissance.

Il continue d'écrire à Fatou, fidèle à sa promesse. Des messages qui parlent de ses journées, de ses peurs, de ses petites victoires. Au début, elle répond avec panique, chaque mot plein d'inquiétude. Puis, peu à peu, elle accepte. Elle comprend que ce voyage intérieur n'est pas qu'une fuite, mais un passage. Kassim le sent. Elle l'aime. Ça, il le sait.

Les jours passent. Kassim ferme parfois les yeux et s'imagine autrement. Libre. Debout. Fier. Il se voit exercer un métier qu'il aime, entouré de gens qui l'apprécient. Un rêve flou, mais tenace.

Un soir, au parc Salvator, il s'endort sur un banc. Quand il rouvre les yeux, la nuit est tombée. Le parc est vide, silencieux. Les enfants, les couples, les lycéens bruyants ont tous disparu. Ne restent que les ombres des lampadaires, au loin.

Kassim se lève précipitamment, trébuché presque. Il quitte le parc à grandes enjambées. Dehors, sa respiration s'emballé, s'accélère. Une panique brutale l'envahit. Il ne comprend pas. Sa gorge se serre.

« Qu'est-ce qui m'arrive ? Je suis en train de mourir ? »

L'idée le fait haleter encore plus fort. Ses jambes flanchent. Il s'accroupit. Les vertiges le prennent. L'air glacé brûle ses poumons.

Soudain, une main se pose sur son dos.

Kassim reste figé, incapable de réagir. Puis une voix grave, calme :

« Respire... Tout va bien. Tu es en sécurité. »

Peu à peu, il cale son souffle sur celui de l'homme. L'air revient. Lentement. La panique retombe.

Il lève les yeux. Face à lui, un homme à la peau noire profonde, posture solide, regard perçant. Il dégage une force tranquille, une assurance qui réchauffe.

« Comment tu vas, petit ? Tu te sens mieux ? » demande l'homme.

Kassim hoche la tête, incapable de parler. L'homme poursuit :

« Tu n'es pas du coin, hein ? Je ne t'ai jamais vu par là... »

Il sourit, tendre :

« Allez, viens. Tu dois avoir faim. »

À cet instant précis, le ventre de Kassim gargouille violemment.

L'homme rit doucement :

« Je vais prendre ça pour un oui. »

Il tend la main. Kassim hésite, puis la saisit. Pour la première fois depuis longtemps, il accepte qu'on l'aide.

Ils marchent ensemble, en silence. Comme deux frères qui n'ont pas besoin de mots. Ils arrivent à la friterie L'Univers. À l'intérieur, des clients mangent, boivent, regardent un match. La lumière jaune réchauffe l'ambiance.

Ils commandent deux sandwiches américains et des canettes de Coca. L'homme brise enfin le silence :

« Bon appétit, mon frère... Mange, n'aie pas peur. »

Kassim croque à pleines dents. La faim l'emporte sur tout.

« Comment tu t'appelles ? » demande l'homme.

Kassim hésite. L'homme ajoute :

« Moi c'est Daouda. Et je te promets que tu n'as rien à craindre. »

Long silence.

Puis Kassim souffle :

« Kassim. »

Daouda hoche la tête.

« Tu viens d'arriver ici ? »

« Oui. »

« T'as un endroit où dormir ? »

Kassim baisse les yeux, un sourire gêné :

« Non... je dors dehors. »

Daouda reste calme :

« Ok. Je vais te faire une petite place dans mon dojo, pour ce soir. »

Kassim ne répond pas. Mais en lui, quelque chose explose : une gratitude immense, un soulagement indescriptible. Ce Daouda, c'est le grand frère qu'il a toujours cherché. Un guide. Un ange tombé du ciel.

Cela fait maintenant une semaine qu'il vit au Shin Dojo. Caché dans le quartier de la Fonderie, le lieu ne paye pas de mine de l'extérieur. Mais à l'intérieur... un havre de paix. Des fresques de bonsaïs, de guerriers, des teintes douces. Le silence y est roi.

Chaque jour, Kassim suit la même routine :

Se coucher tôt. Se lever tôt. Petit déjeuner sportif. Méditation avec Daouda.

Peu à peu, il découvre un autre monde : celui du silence habité, de la présence pleine. Il apprend à être, simplement.

« Être. Ressentir. Observer. »

Les mots de Daouda tournent dans sa tête.

Un matin, Daouda lui enseigne la posture immobile. Le souffle. L'ancrage. Kassim sent, pour la première fois, qu'il habite son corps. Qu'il ne fuit plus. Qu'il est là. Vraiment là.

Et aujourd'hui, il partage tout ça avec Fatou. Fier. Apaisé.

De l'errance à la présence

Deux mois se sont écoulés depuis que Kassim a posé ses valises — ou plutôt son sac à dos — au Shin Dojo. Sa routine, d'une simplicité désarmante, l'a transformé en profondeur. Balayer, préparer le thé, méditer, s'entraîner... Les gestes se répètent, inlassablement, mais à chaque répétition, Kassim affine quelque chose d'invisible. Lui-même.

Chaque jour, il sent ce changement : comme un métal brut qui, sous l'effet du feu et du temps, devient plus pur, plus solide. Plus précieux. Au début, il pensait fuir. Aujourd'hui, il comprend : c'était une quête.

Ce matin-là, après la méditation avec Daouda, Kassim sort pour son footing quotidien. Ses baskets frappent le bitume avec un rythme régulier. Courir, avant, c'était une corvée. Une activité qu'il détestait. Aujourd'hui, c'est un besoin vital. Respirer profondément, sentir son corps en mouvement... chaque foulée l'ancre davantage dans le présent.

Il traverse le centre-ville de Mulhouse, longe les quais du canal, le souffle parfaitement calé. Puis il revient vers le cœur de la ville, par la rue piétonne de la cour des Maréchaux.

Soudain, un détail banal le stoppe net : le reflet dans la vitrine d'une boutique. Il s'arrête, le cœur battant fort après la course, et regarde. D'habitude, il détourne les yeux. Mais cette fois, il reste là. Il observe.

Ses yeux... mêmes couleurs, mêmes contours. Mais ils brillent autrement. Son corps n'a pas changé, pas vraiment. Pourtant... sa posture. Droite. Ancrée. Présente.

Un sourire discret apparaît sur son visage. Il se reconnaît. Il se voit enfin pour ce qu'il est devenu : un garçon qui ne fuit plus. Qui ne se cache plus. Il n'est plus cet adolescent perdu, rongé par la peur et la honte. Il n'est plus celui qui voulait fuir la vie, les autres, et surtout lui-même.

Il a fait le choix le plus puissant : se tenir debout, respirer, et habiter pleinement l'instant.

Ses pensées vont tout naturellement vers Fatou. Son pilier. Celle qui a toujours été là, malgré la distance. Il revoit cette nuit au parc Salvator, cette panique, Daouda, la main sur son dos, cette voix posée... Tout se mélange, mais tout fait sens maintenant.

Kassim inspire profondément, sort son téléphone. Il marche lentement jusqu'à la place de la Réunion et s'installe sur un banc, les rayons du soleil jouant avec les pavés. Il ouvre la messagerie et écrit :

Salut grande sœur adorée. Je voulais t'annoncer quelque chose : je me sens prêt à rentrer. Ce que je suis venu chercher ici, je l'ai trouvé... au fond de moi. Merci de m'avoir laissé le temps. Je rentre bientôt. Je t'aime très fort.

Il relit le message, inspire encore une fois, et sourit. Puis appuie sur envoyer.

Il lève les yeux vers le ciel. Une sensation douce l'envahit. C'est la fin d'un chapitre.

Mais surtout... le début d'un autre.

Et pour la première fois de sa vie, Kassim sent, profondément : tout est à sa place.

2 Danser l'ombre, embrasser la lumière

Premiers pas vers la chute

Le coucher de soleil embrase le ciel. Un dégradé magnifique : jaune, orange, rouge, violet. À l'horizon, des jeux de lumière fusionnent avec cette mélodie colorée. La grande roue brille de mille feux, immense, hypnotique. Les rangées de palmiers se dressent, fières et nobles, comme des gardes d'honneur attendant l'arrivée d'un roi.

Face à cette fresque, une mer humaine. Une foule immense, déchaînée, danse, chante, crie sa joie. Le festival Coachella est en transe. Lizzie ferme les yeux un instant, le cœur battant. Elle aime ces moments suspendus où tout se joue. L'intensité, l'adrénaline, cette vague électrique qui traverse la peau. Des semaines de préparation l'ont menée là. Des répétitions du matin au soir, à en pleurer de fatigue, à pousser son corps jusqu'à l'épuisement. Mais c'est ça, la marque d'Aminah Blaze : la perfection, ou rien. Cette tournée mondiale doit être historique, et Coachella en est le tremplin.

Lizzie le sait : danser, c'est sa vie. Sa respiration. Rien n'est trop dur pour vivre cette passion. Elle observe les régisseurs qui s'agitent autour d'elle : chacun à son poste, tendu mais en maîtrise totale. Des pros. Des machines de précision. Sur scène, le DJ chauffe la foule à blanc. « Êtes-vous prêts pour la QUEEN ?! » hurle-t-il. L'océan humain répond par un rugissement sauvage. Lizzie sent son cœur s'accélérer. Un signe de la main du régisseur en chef : compte à rebours enclenché. Elle tourne la tête vers ses quatre sœurs de scène. Cinq guerrières choisies personnellement par Aminah Blaze. Ensemble, elles ont partagé les hôtels cinq étoiles, les sueurs froides, les fous rires, les moments de tension extrême. Aujourd'hui, elles sont une famille. Lizzie pose sa main au centre du cercle. Les autres la rejoignent. D'une seule voix, elles crient : « On entre, on déchire, on sort ! »

C'est devenu leur mantra, leur talisman. Elles se regardent une dernière fois, le feu dans les yeux. C'est le moment.

Le signal est donné. Dans un souffle collectif, elles bondissent sur scène, avalées par un nuage de fumigène. Les jets de flammes crépitent au-dessus de leurs têtes. Rien ne les déstabilise : elles ont répété ça des centaines de fois. Chaque détail est inscrit dans leurs muscles. La musique démarre. Avant l'entrée triomphale d'Aminah Blaze, leur première position est figée. Des statues vivantes, des œuvres d'art mouvantes. Lizzie adopte sa pose : jambe droite tendue vers le ciel, bras déployés, dos cambré, nuque rejetée en arrière. Elle tient. Elles tiennent. Quelques secondes suspendues, où le public explose de cris. Leurs tenues, brillantes et sexy, sculptent leurs lignes sans rien dévoiler de trop. Elles sont puissantes, belles, prêtes à tout dévorer.

La scène tremble soudain : Aminah Blaze apparaît. Elle surgit par une plateforme montée sous la scène, robe fendue sublime, cheveux crépus brillants sous les projecteurs. La foule hurle. Hurle à en faire vibrer la plage tout entière. Le show démarre à toute allure. Lizzie est portée par l'euphorie, les mouvements s'enchaînent à la perfection. La moitié du show passe en un éclair : sueur, énergie brute, communion totale. Jusqu'à ce moment précis.

Ils le savaient. Pendant le montage, un câble de projecteur s'était décroché. Un détail, vite oublié sous la pression. Mais voilà : il traîne. Et il menace. Lizzie glisse vers le côté gauche de la scène, enchaîne un pas gracieux... et son pied s'y emmêle. Le choc est instantané. Craquement.

Elle vacille. Mais elle tient bon. Professionnelle jusqu'au bout, elle maquille sa douleur, continue à danser comme si de rien n'était. Son visage ne laisse rien paraître. Mais à l'intérieur... une alerte rouge.

Quelque chose cloche. Grave.

Elle serre les dents. Chaque pas est un supplice. Encore quelques secondes.

Bientôt, elles doivent quitter la scène pour laisser Aminah en solo.

Tiens bon. Juste un peu.

Le noir tombe sur la scène. Lizzie chancelle. Elle cherche à tâtons sa coéquipière la plus proche.

« Eva... Eva, aide-moi... » murmure-t-elle, la voix brisée.

Eva se retourne, panique :

« Oh putain Liz, qu'est-ce qui t'arrive ?! »

Lizzie est au sol, pliée de douleur, tenant fermement sa cheville gauche. Sans réfléchir, Eva la hisse sous son bras. Elles disparaissent dans les coulisses. À peine à l'abri, Lizzie s'effondre, haletante, les larmes au bord des yeux.

« Ça fait mal... je peux plus... » souffle-t-elle, la voix tremblante.

Eva la serre fort :

« Respire... Respire Lizzie, ça va aller. »

Mais Lizzie n'entend déjà plus. Son souffle s'emballe, les cris de la foule deviennent lointains. La douleur se transforme en une vague sombre. Sa tête bascule en arrière.

Noir complet.

Le creux de la vague

Les semaines se suivent et se ressemblent dans ce loft au cœur d'Atlanta. Cheville gauche immobilisée, Lizzie tourne en rond dans une vie soudain figée. De son canapé, elle regarde défiler sur Instagram les vidéos de ses coéquipières, rayonnantes sur scène. Chacune de ces images lui enfonce un peu plus un couteau dans le ventre.

Le temps semble suspendu, bloqué entre quatre murs.

Les messages de soutien affluent : ses amis, sa troupe, des fans. Parfois, ces mots lui réchauffent le cœur. Mais la phrase du médecin tourne en boucle dans sa tête :

« Tu ne pourras pas remonter sur scène pour cette tournée mondiale... et il faudra du temps. Beaucoup de temps. »

Lizzie se revoit assise sur le bord du lit d'hôpital, les yeux rivés au sol, le souffle court.

« Que vais-je faire maintenant ? Je ne connais que ça... La danse, c'est toute ma vie. »

Les volets restent fermés. La table basse disparaît sous un désordre de boîtes à emporter, canettes de soda écrasées, paquets de chips éventrés. Sa vie, si pleine autrefois, n'est plus qu'un espace vide. Elle se traîne d'une pièce à l'autre, rythmée par la douleur et l'ennui. Les antidouleurs calment à peine la souffrance physique. Mais pour la lumière intérieure... rien n'y fait. La noirceur continue de la grignoter.

Sur son écran, encore et encore, elle fait défiler des vidéos de ses plus beaux shows. Ce qui avant la galvanisait est devenu un gouffre noir. Elle se voit glisser lentement dans un tunnel sans fin : plus elle essaie d'en sortir, plus la sortie semble s'éloigner.

Un désespoir rampant. Un monstre dépressif qu'elle n'aurait jamais pensé affronter.

Elle a envie de hurler, de tout casser. Mais elle garde le contrôle. Ce fameux contrôle qu'on lui a enseigné : sourire, tenir, ne jamais lâcher. Même quand tout brûle à l'intérieur.

Une semaine plus tard, quelque chose change. Un besoin de se relever, de respirer un peu. Elle se lève tôt, ouvre les volets pour la première fois depuis des jours. Un rayon de soleil timide balaie la pièce. Elle nettoie. Tri drastique, serpillère, chaque geste est une tentative pour reprendre pied.

C'est l'été. Pour la première fois depuis longtemps, elle tend l'oreille : des oiseaux chantent dehors, légers, insoucians.

« C'est doux... Comment j'ai pu passer à côté de ça ? » murmure-t-elle.

Il est tôt. Très tôt. Elle jette un œil à sa montre : 5h30 du matin.

« Wow... »

Elle sourit malgré elle.

Soudain, la sonnette retentit. Elle sursaute. À cette heure-là ?

S'appuyant sur sa béquille, elle se traîne jusqu'à la porte.

« Oui ? Qui est-ce ? »

Une voix enjouée répond aussitôt :

« C'est moi, Liz... ouvre-moi ! »

Lizzie fronce les sourcils :

« Say ? »

« Bah ouais, qui d'autre ? » lance la voix, amusée.

Lizzie secoue la tête en souriant :

« T'es sérieuse là ? Attends... »

Elle ouvre. Sayuri est là, tout sourire, pétillante malgré l'heure indécente. Petit gabarit, visage éclatant, débordante d'énergie, comme toujours.

« Bordel Say... tu débarques à l'aube maintenant ?! »

Sayuri hausse les épaules, faussement innocente :

« J'ai eu une idée hier soir, fallait que je te voie tout de suite. »

Lizzie éclate d'un petit rire fatigué.

« Toi et tes idées de dingue... entre. »

Sayuri entre d'un bond, comme si elle était chez elle. Elles s'installent sur le canapé. Sayuri papote, raconte sa soirée, ses aventures habituelles. Lizzie l'écoute d'une oreille distraite, bercée par cette énergie qui lui avait manqué.

Puis, Sayuri la regarde droit dans les yeux :

« Bon... j'te dis pourquoi je suis venue si tôt ? Je pars au Japon dans un mois. Et tu viens avec moi. »

Lizzie reste figée, surprise.

« Attends, quoi ? Tu veux dire... genre, vraiment ? »

Sayuri éclate de rire :

« Bah ouais, vraiment ! Tu sais bien comment je suis : quand j'ai une idée, faut que je l'exécute. Et toi, ma belle, t'as besoin d'air neuf. »

Lizzie soupire, la tête dans ses mains, mais un petit sourire fend ses lèvres.

« T'es folle... mais putain, peut-être que j'en ai besoin ouais. »

Sayuri la regarde, malicieuse :

« Alors c'est oui ? »

Un silence. Puis Lizzie relève la tête, un éclat au fond des yeux :

« Allez... c'est oui. »

Sayuri bondit :

« Yesss ! Prépare-toi, ça va être dingue ! »

Elles rient, se regardent. Pour la première fois depuis des semaines, Lizzie sent une lueur d'excitation. Un nouveau chapitre se dessine.

Les billets sont réservés quelques jours plus tard.

Dans un mois, elles partent pour le Japon.

Premiers pas sur la terre du Soleil Levant

Tout est impeccable dans le hall 3. L'air sent le produit d'entretien, à la fois neutre et rassurant. Lizzie observe autour d'elle, intriguée :

« C'est... plus petit que ce que j'imaginai. »

Sayuri rigole doucement :

« C'est clair, Haneda est compact, mais tu vas voir, le Japon ne va pas te décevoir. »

Depuis une baie vitrée, Lizzie reste scotchée. Là-bas, au loin, le mont Fuji se dresse, majestueux, un cône parfait qui coupe la ligne de ciel.

Elle murmure, presque à elle-même :

« Wow... c'est irréel... »

Sayuri sourit, les yeux pétillants :

« Ça y est, ma belle... Bienvenue au Japon ! »

Quatorze heures de vol. Des plateaux repas japonais testés avec curiosité, des mangas dévorés ensemble, des micros siestes pour grappiller de l'énergie. Et maintenant, le sol nippon sous leurs pieds.

Lizzie avance lentement, concentrée. Sa cheville n'est plus plâtrée depuis deux semaines, mais elle garde encore des douleurs sourdes, surtout après un long vol.

Elle s'arrête quelques secondes, masse doucement son pied. Sayuri la regarde, inquiète :

« Ça va ? »

Lizzie lui adresse un petit sourire :

« Ouais, ça tire un peu... mais rien d'alarmant. Le doc m'a dit que c'était normal. Je dois réapprendre à marcher, doucement. »

Sayuri la scrute, sérieuse :

« Promets-moi que tu te ménages. On va pas risquer de te faire replonger. »

Lizzie acquiesce :

« Promis. Je gère. »

Mais au fond, elle le sait : ce voyage sera une épreuve physique autant qu'émotionnelle.

Partout, des panneaux recouverts de caractères japonais. Lizzie essaie de suivre, mais abandonne vite. Sayuri, elle, marche comme chez elle.

« Sérieux... t'es trop à l'aise. »

Sayuri sourit :

« La deuxième maison, tu le sais. Viens, récupérons nos bagages. »

En attendant, elles rient, échangent des blagues comme au bon vieux temps. Lizzie se laisse happer par la beauté du moment : ces femmes en kimono, si gracieuses, leurs gestes précis. Elle les admire.

« Elles sont magnifiques... J'aimerais oser porter ça un jour. »

Sayuri sourit :

« On va te trouver le kimono parfait, c'est obligé. »

Le tapis roulant démarre pile vingt-cinq minutes après l'atterrissage. Lizzie est bluffée :

« C'est fou comme tout est rapide... Et calme, en plus. »

Elle regarde autour d'elle : les Japonais attendent patiemment, silencieux. Chaque mouvement semble fluide, précis. Elle est fascinée par cette façon d'être, si différente de ce qu'elle connaît.

Une fois les valises récupérées, elles sortent de l'aéroport et prennent un taxi.

« Mitsui Garden Hotel, s'il vous plaît. » dit Sayuri en japonais parfait.

Lizzie la regarde, admirative :

« J'suis jalouse... T'es au top avec ton japonais. »

Sayuri rit :

« Faut bien que mes heures de mangas servent à quelque chose ! »

Sur la route, Lizzie reste scotchée à la vitre. La ville défile : buildings ultra-modernes, petites maisons traditionnelles, temples discrets cachés derrière des haies de bambou. Elle est frappée par la propreté, la discipline naturelle, cette harmonie parfaite entre béton et nature.

« C'est incroyable... On dirait que tout ici respire la paix. »

Sayuri sourit :

« Attends de voir Yoshino... tu vas halluciner. »

L'hôtel est splendide. Une façade sobre et élégante, des lumières tamisées qui apaisent dès l'entrée. Lizzie avance doucement, la cheville toujours prudente. Elle ressent déjà la fatigue dans ses muscles. Dans le hall, un parfum discret de fleurs de cerisier flotte. Le bois blond, les pierres polies, les jeux d'ombre et de lumière... tout invite au calme.

« C'est... magnifique. » souffle Lizzie.

Sayuri sourit :

« Tu vas voir, cet endroit va te faire un bien fou. »

Pendant que Sayuri gère le check-in, Lizzie s'appuie légèrement contre un mur, fermant les yeux quelques secondes. Elle sent sa cheville pulser faiblement, comme un rappel discret de ce corps encore fragile.

« Un pas à la fois... » pense-t-elle.

Après s'être installées, direction le parc impérial. Lizzie marche lentement, respirant chaque pas, attentive à ne pas forcer. Mais malgré cette prudence, elle savoure : les trottoirs bondés mais calmes, les klaxons inexistantes, cette ambiance de fourmilière parfaitement huilée.

« C'est tellement étrange... c'est dense, mais pas oppressant. » dit-elle.

Sayuri :

« C'est l'art japonais du collectif. Personne ne déborde. »

Le parc impérial est un rêve éveillé. Des joggeurs passent près d'elles, des couples se promènent en murmurant. Des cerisiers massifs ploient leurs branches au-dessus des chemins, comme s'ils saluaient chaque passant avec une grâce silencieuse. Au centre, le Palais Impérial se dresse, immobile et majestueux.

Lizzie s'arrête, respire profondément.

Elle lève les yeux, l'ombre d'un sourire :

« J'avais oublié à quel point... juste respirer peut faire du bien. »

Sayuri la regarde tendrement :

« C'est que le début, Liz. Le meilleur reste à venir. »

Après cette balade enchantée, elles dînent à quelques rues de l'hôtel. Lizzie est éreintée, mais dans un état de paix qu'elle n'avait pas ressenti depuis des semaines.

« J'ai l'impression que mon corps s'est relâché d'un coup... » confie-t-elle en étirant doucement sa cheville.

Sayuri hoche la tête :

« Ton corps commence à te parler autrement. Tu vas voir. »

De retour dans leur chambre, Lizzie s'effondre sur son lit. Avant de fermer les yeux, elle murmure à mi-voix :

« Merci Say... Merci pour ça. »

Sayuri lui prend la main :

« Toujours là. Demain, Yoshino... et le vrai voyage commencera. »

Vers Yoshino, au cœur des montagnes

Le réveil est brutal ce matin.

Lizzie entrouvre un œil, pousse un grognement et replonge aussitôt sous la couette.

« Wow, 4h30... Je veux pas me lever, meuf... » marmonne-t-elle d'une voix traînante.

Depuis l'autre lit, Sayuri rit doucement.

« T'inquiète pas ! Tu dormiras dans le train... On a cinq heures devant nous. »

Les filles se préparent en silence, échangeant quelques sourires complices dans la salle de bain. Après un petit déjeuner rapide, elles sautent dans un taxi en direction de la gare de Tokyo Station.

À quai, Lizzie reste fascinée devant le Shinkansen — ce train aux allures d’oiseau, au long bec effilé. Sayuri, enthousiaste, lui glisse à l’oreille :

« Tu savais que c’est inspiré du martin-pêcheur ? Ils ont copié son bec pour réduire le bruit quand il sort des tunnels. Pas mal, non ? »

Lizzie hoche la tête, les yeux brillants :

« Même les trains ici sont poétiques... »

À bord, elles trouvent facilement leurs places. Lizzie s’installe côté fenêtre, Sayuri côté allée. À peine assise, Lizzie s’étire, ferme les yeux et se laisse bercer par le mouvement fluide du train.

Le lever du soleil illumine le paysage d’un dégradé somptueux : jaune pâle, orange doux, rouge tendre, violet délicat. Lizzie, à demi éveillée, laisse ses pensées dériver. Sa cheville, libérée du plâtre, la lance encore parfois. Rien de dramatique, mais elle ressent chaque vibration du train dans ses os en convalescence.

« Doucement, Liz... rééducque, marche, mais sans forcer... » La voix de son médecin résonne dans sa tête. Elle inspire profondément, s’abandonne au mouvement.

Sayuri la réveille d’une petite tape sur le genou.

« On arrive bientôt. »

Lizzie ouvre les yeux, un sourire paisible aux lèvres. Elle a dormi comme une enfant, bercée par le voyage.

Elles attendent, valises à la main, un coussin de voyage autour du cou, tandis que le train ralentit progressivement. Lizzie observe par la fenêtre : les buildings ont disparu, remplacés par des collines verdoyantes, des rizières, des maisons de bois, et plus loin, des forêts épaisses enveloppées d’une brume légère.

À la gare de Yoshino Station, tout est plus petit, plus simple que Tokyo. Pourtant, le ballet des passagers reste fluide, discipliné. Lizzie remarque avec soulagement comment le rebord du train s’aligne parfaitement au quai.

« Même ça, c’est pensé... » songe-t-elle.

Elle sent son cœur battre un peu plus vite, partagée entre excitation et nervosité. Ce dépaysement est plus profond qu’elle ne l’avait anticipé.

Dans le taxi, les paysages défilent :

Des cerisiers centenaires, leurs branches courbées comme en révérence ; des jasmins parfumés qui bordent les chemins ; des montagnes bleuies par la brume ; des temples en bois cachés au creux des collines.

Lizzie est muette d’admiration.

« Say... c’est féérique. »

Sayuri lui attrape la main avec tendresse.

« Bienvenue au vrai Japon, ma belle. »

Le taxi grimpe les petites routes en lacets jusqu'à une maison perchée au sommet d'une colline. Elle ressemble à une version miniature et modeste du Palais Impérial de Tokyo, avec ses toits de tuiles courbes, ses parois de bois noirci, et ses jardins parfaitement entretenus.

Devant la porte, deux silhouettes attendent.

Une dame âgée, frêle mais droite, visage plissé de rides profondes et sourire bienveillant. À ses côtés, un homme d'une cinquantaine d'années, au regard doux et à la stature rassurante.

Sayuri s'incline profondément :

« Lizzie, je te présente ma grand-mère, Chiyo, et mon oncle Takeshi, le petit frère de ma mère. »

Lizzie, maladroite mais sincère, s'incline à son tour.

Chiyo lui adresse un petit rire clair, puis pose doucement une main sur son bras. Un geste léger, mais qui transmet une chaleur inattendue.

En entrant, Lizzie retire ses chaussures, suivant l'exemple. Ses pas effleurent le sol de tatami, doux et légèrement élastique sous les pieds. À gauche, un alignement parfait de pierres mène à un jardin intérieur. Au fond, un pigeonnier accueille des oiseaux aux plumes irisées, voletant dans un ballet silencieux.

« C'est un havre de paix... » souffle Lizzie, les yeux grands ouverts. Elle se sent presque irréelle, comme si elle avait traversé un seuil invisible.

Chiyo fait coulisser une porte en papier fin.

La chambre est simple, belle, baignée de lumière douce. À l'arrière, une autre porte donne sur une cour intérieure. Lizzie avance à petits pas, pousse délicatement le panneau.

Dehors, elle découvre un jardin paradisiaque : un étang aux carpes, des érables rouges, un pin sculpté par le vent, et au fond, des montagnes bleutées. Le murmure d'un ruisseau se mêle au chant des oiseaux.

Lizzie ferme les yeux un instant. Sa cheville picote légèrement.

Mais à cet instant précis, elle sent :

« Je suis exactement à l'endroit où je dois être. »

A Yoshino, le corps se souvient

Voilà une semaine que les aventurières ont pleinement investi leur quartier.

Elles ont instauré une routine matinale bien ancrée : un réveil à l'aube, accompagné d'un rituel simple mais puissant - saluer le soleil chaque matin. Leurs débuts de journée se déroulent dans le jardin, en silence ou en méditation. Elles y lisent des ouvrages de développement personnel soigneusement glissés dans leurs valises, puis enchaînent avec une marche à travers les collines environnantes, les rizières et les sentiers bordant les temples. Ces lieux vibrent d'une sérénité que seules les montagnes japonaises savent offrir.

Elles terminent ce parcours matinal dans un onsen local - ces bains publics d'eau chaude naturelle où le silence apaise l'esprit autant que le corps.

Lizzie savoure pleinement cette parenthèse de vie, loin de la frénésie urbaine. Elle sent que ce sanctuaire l'aide à se retrouver. Peut-être, pense-t-elle, qu'il aide aussi Sayuri à se reconnecter à une partie d'elle-même.

Pendant une de leurs marches, Lizzie lance à son amie, un sourire en coin :

“Te connaissant, et malgré ce que tu m’as raconté de tes voyages... je ne t’imaginai pas avoir ce genre de routine.”

“Tu veux dire, moi, en train de méditer dans les rizières ?”, lui répond Sayuri, amusée.

“Plutôt toi, à Tokyo, vivant la nuit, dormant le jour.”

Elle rit. “Maintenant je comprends ton énergie quand tu reviens... Tu viens te recharger ici, c’est ça ?”

“C’est exactement ça, meuf. Ça me fait un bien fou de venir ici. C’est ma grand-mère qui m’a initiée à cette vie quand j’étais petite.”

En effet, Sayuri avait l’habitude de passer ses vacances à Yoshino dès l’âge de cinq ans. Ses parents la confiaient à sa grand-mère, Mamie Chiyo.

Au départ, elle rechignait à se lever si tôt, à méditer, à marcher des kilomètres dans la campagne. Mais au fil des années, ces rituels sont devenus des repères. Quand l’été approchait, elle comptait les jours jusqu’à son retour auprès de Mamie Chiyo.

“Je t’avais promis de te montrer le vrai Japon. Je suis trop contente que tu t’y sentes bien”, dit-elle à Lizzie.

“Je crois que je ne me suis jamais sentie aussi en paix... aussi alignée avec moi-même, lui répond Lizzie”, la voix posée.

Sayuri s’approche de son oreille avec un air complice :

“J’ai une petite surprise pour toi. Tu vas adorer.”

“Encore une surprise, meuf ? T’exagères !”, sourit Lizzie, mi-intriguée, mi-excitée.

Elles prennent la direction du centre du village et s’arrêtent devant ce qui ressemble à un dojo traditionnel.

“Qu’est-ce qu’on vient faire ici ?”, demande Lizzie, un peu intimidée.

“Tu verras. Patience, petit padawan”, répond Sayuri en retenant un sourire mystérieux.

L’intérieur, bien que semblable à un dojo, évoque aussi une salle de danse. Des miroirs couvrent l’un des murs, en face des barres d’entraînement. Le sol, recouvert de tatamis, rappelle les arts martiaux. La lumière, douce et naturelle, entre par plusieurs puits de lumière. Deux murs sont ornés de fresques énigmatiques représentant des figures tordues, comme saisies en pleine expression de souffrance ou de transformation.

Un homme d’une cinquantaine d’années est en train de danser. Mais ce qu’il fait échappe aux catégories habituelles : ce n’est ni du théâtre, ni de la danse contemporaine, ni du mime... et pourtant, un peu de tout cela à la fois. Ses mouvements sont lents, parfois saccadés, parfois figés. Son corps semble porter une histoire, ou peut-être une douleur. La musique qui l’accompagne, profonde et grave, renforce l’intensité émotionnelle de sa performance.

Lizzie, fascinée, chuchote :

“C’est... étrange. Puissant. C’est quelle danse ?”

“C’est le *butō*”, lui répond Sayuri, le sourire large.

Lizzie connaît ce mot. Elle se souvient d’images : des corps peints en blanc, des visages figés, des expressions qui frôlent l’inhumain. Elle se rappelle s’être dit un jour : “*On dirait des morts-vivants.*”

Et en quelque sorte, elle avait raison.

Le butō est né au Japon dans les années 1960, dans un contexte de profonde remise en question de l'après-guerre. Il puise dans l'inconscient collectif, la douleur du pays, les ombres laissées par Hiroshima et Nagasaki. C'est une danse de l'ombre, de la mutation, du chaos et de la beauté qui en surgit parfois.

Lorsque la musique s'arrête, le danseur reste à genoux, le front contre le sol. Son corps semble enfin libéré. Puis, lentement, il se relève et s'avance vers les filles, un sourire doux sur les lèvres. Il porte un pantalon fluide et un débardeur noir, laissant une totale liberté à ses mouvements.

Il s'incline poliment devant Sayuri, puis échange quelques mots en japonais. Sayuri désigne Lizzie d'un geste.

Le danseur se tourne vers elle et s'incline à son tour.

“Lizzie, je te présente Renji”, dit Sayuri.

Lizzie imite son salut avec respect.

Sayuri lui explique que Renji est professeur de butō, et qu'elles se trouvent dans son école.

Renji entreprend de leur faire visiter les lieux. Sayuri traduit les anecdotes et l'histoire du lieu, pendant que Lizzie découvre un univers qu'elle n'aurait jamais imaginé rencontrer ici.

Renji s'arrête au centre de la pièce. Il pose lentement une main sur son cœur, puis tend l'autre paume vers le ciel, comme pour capter une énergie invisible.

Son regard se pose sur Lizzie. Il n'a rien d'imposant, rien d'exigeant. Juste une invitation tranquille.

Sayuri glisse à l'oreille de son amie :

“Il te propose de t'essayer au butō... Si tu en as envie.”

“Je ne sais pas danser, moi.”

“Ce n'est pas une danse technique. C'est une danse de l'intérieur.”

Lizzie hésite un instant. Puis, poussée par la curiosité et ce silence presque sacré dans lequel baigne la salle, elle hoche la tête.

Renji sourit, puis fait un geste simple, ample, de la main : elle peut entrer dans l'espace.

Elle s'avance doucement, pieds nus sur le tatami. Le sol est tiède, accueillant.

Renji s'approche, très calme, et lui explique - à travers les mots de Sayuri - les bases.

“Le butō ne cherche pas la beauté. Il cherche la vérité.”

“Ne pense pas à bien faire. Sens ce qui bouge en toi. Même si ce n'est qu'un frémissement.”

Il l'invite à fermer les yeux.

Pendant un long moment, il ne se passe rien. Juste leur respiration. Et puis, la musique commence.

Pas une mélodie, mais une vibration. Grave. Ronde. Lente. Comme le souffle d'un monde souterrain.

Renji bouge à peine. Il tourne légèrement la tête, puis la main. Son corps semble habité par quelque chose de plus grand.

Lizzie, les yeux toujours fermés, sent une tension dans son épaule gauche. Elle la laisse exister. Son bras tremble, doucement. Elle ne cherche pas à le contrôler. Elle laisse faire.

Petit à petit, son corps se met à bouger, sans chercher à plaire. Ce n'est pas une chorégraphie. C'est un mouvement brut. Un surgissement.

Un frisson la traverse, mais ce n'est pas du froid.
C'est comme si, pour la première fois depuis longtemps, elle laissait parler ce qui n'avait jamais eu le droit de s'exprimer.
Ses gestes sont irréguliers, maladroits parfois. Mais quelque chose s'ouvre.
Elle n'a plus peur du regard. Parce que dans cette salle, le regard ne juge pas.
Sayuri observe, émue.
Elle sait ce que Lizzie est en train de vivre : ce basculement intime, cette rencontre avec soi que seul le butō peut offrir.
Quand la musique s'arrête, Lizzie s'arrête aussi.
Elle rouvre les yeux, lentement, un peu étourdie.
Renji s'incline devant elle avec gratitude.
“*C'était beau*, traduit Sayuri. *Pas parce que tu as bien dansé... mais parce que tu étais là, entièrement.*”
Lizzie ne répond pas tout de suite. Elle sourit, les larmes aux yeux.
“Je crois que j'ai dansé quelque chose que je portais depuis longtemps... sans même le savoir.”

Le feu sous la cendre

Le plafond de la chambre semble peint d'un blanc plus profond, ce matin-là. Allongée sur le dos, immobile, Lizzie fixe le vide. Mais ce n'est pas de l'apathie. C'est une forme d'éveil.
Ce qu'elle a vécu hier, pendant son premier contact avec le butō, l'a changée.
Quand elle a embarqué pour le Japon avec Sayuri, elle n'attendait rien de spécial. Du repos, un peu de cocooning peut-être. Mais pas cette secousse. Pas cette plongée dans les profondeurs d'elle-même.
Elle sent encore les frissons, l'étrange euphorie, le vertige aussi, de cette danse lente et viscérale. Pour la première fois depuis longtemps, elle a dansé sans objectif. Sans public. Elle a dansé pour sentir. Pour exister.
Et c'est là, précisément là, que la magie s'est produite.
Sayuri dort encore à côté, lovée dans les draps. Lizzie, elle, n'a pas dormi tout de suite. La nuit dernière, elle a été tenue éveillée par une énergie nouvelle. Un feu doux. Un souffle chaud qui la traversait.
Elle murmure, presque pour elle-même :
« *Meuf... Il m'intrigue, Renji. Il faut que j'en découvre plus sur lui. On sent qu'il a vécu des choses... profondes.* »
Sayuri entrouvre les yeux, grognonne tendrement et répond :
« *Tu sais qu'il est arrivé à Yoshino il y a cinq ans ?* »
Elle se tourne sur le côté.
« *Avant, le dojo où il enseigne était un ancien lieu de kendo. Abandonné depuis la mort du maître précédent.* »
Lizzie hoche la tête, pensive.
« *Je veux le revoir. Après la balade du matin.* »
« *Tu lis dans mes pensées.* », répond Sayuri dans un demi-sourire.

Quelques heures plus tard, après une balade apaisante dans les sentiers forestiers de Yoshino, et un bain dans les eaux chaudes du onsen, les deux jeunes femmes s'arrêtent devant le dojo. Là, assis sur une pierre plate, Renji fume tranquillement une cigarette. Son regard est posé au loin, vers les collines, comme s'il dialoguait silencieusement avec le paysage.

Il ne pense pas. Il *est*.

Sa simple présence dégage une paix saisissante. Magnétique.

En les voyant arriver, il lève doucement les yeux. Aucune surprise. Juste une reconnaissance calme, comme si leur visite était attendue.

« *Bonjour.* » dit-il d'un ton grave et doux.

Ils échangent quelques salutations respectueuses. Sayuri s'incline puis traduit pour Lizzie :

« *Merci maître, pour l'éveil que vous m'avez offert hier.* »

Renji incline légèrement la tête :

« *Tu as un potentiel expressif immense. Plus tu iras à sa rencontre, plus tu te libéreras de ce qui entrave ton âme.* »

Il tourne son regard vers Lizzie :

« *Si j'ai bien compris... tu t'es blessée en dansant ?* »

Elle acquiesce doucement.

« *Alors tu as voulu contenir le feu en toi. Et rien... rien ne peut retenir le feu. Chaque tentative finit par une fracture. Le tien est ardent. Il ne dort pas. Laisse-le vivre.* »

Il fait une pause. Puis :

« *Je vais te raconter mon histoire.* »

L'histoire de Renji

« *Depuis l'enfance, tout me réussissait. Le foot, le judo, la danse. J'étais un élève brillant, hyperactif, aimé. Mais mon obsession, c'était Broadway.* »

Il évoque son adolescence au lycée Kageyama, un établissement artistique réputé de Tokyo. Puis ses années à Juilliard, à New York. Les auditions. Les tournées. L'adrénaline.

« *Un samedi matin, alors que je faisais mes étirements, j'ai reçu un appel. Michael McGregor. Directeur artistique de Broadway. Il m'avait repéré. Il me voulait pour un casting du spectacle Wicked.* »

Il décrit ce moment avec une clarté troublante : le Sofitel Times Square, la salle d'attente bondée, le numéro 77 sur sa poitrine, les battements de cœur comme une caisse claire. Puis, la scène.

« *J'ai dansé... comme jamais. En transe. J'ai tout lâché. Je n'ai pas dansé pour être choisi. J'ai dansé pour exister.* »

Le jury l'a applaudi. Il a été sélectionné.

Il raconte sa rencontre avec Daphnee, une autre danseuse du casting, leur amitié naissante, la célébrité montante.

Puis... le vide.

« *On m'admirait, mais on ne me voyait plus. Je dansais pour répondre à des attentes, pas pour me relier à mon essence. Mon feu intérieur... s'est mis à me consumer. J'ai tout quitté.* »

Il lève les yeux vers la montagne.

« Et c'est ici, à Yoshino, que j'ai rencontré le butō. Pas une danse. Un miroir. Une traversée. Une guérison. »

Il fixe Lizzie. Ses mots sont doux mais ancrés :

« Le butō t'accueillera si tu es prête à ne plus tricher avec ton corps. Tu ne dances pas pour séduire. Tu dances pour dire : "Je suis vivante". »

Un silence profond s'installe. Lizzie se sent touchée jusqu'aux os. Elle comprend. Elle ne sait pas encore ce qu'elle va découvrir dans cette voie, mais elle sait déjà qu'elle est entrée.

L'élan du feu libre

Une porte vient de s'ouvrir.

Et derrière elle, brûle un feu qu'elle ne veut plus jamais étouffer.

C'est un véritable choc pour Lizzie.

Une secousse intérieure qui fait s'effondrer tout ce qu'elle pensait être solide.

« Qu'ai-je fait durant tout ce temps ? »

La question tourne en boucle depuis sa discussion avec Renji.

« Ah... ce maître a le don de tout chambouler ! » lance-t-elle à Sayuri, mi-agacée, mi-soufflée.

« Je t'avais dit que ce voyage allait transformer ta vie, meuf... Mais attention. Ton destin n'est pas celui de Renji. C'est à toi de choisir ce que tu fais du message qu'il t'a transmis. »

« Oui. Tu as raison. »

Elles poursuivent leur chemin en silence.

Mais dans l'esprit de Lizzie, les mots du maître résonnent comme un tambour sourd :

« Le butō t'accueillera si tu es prête à ne plus tricher. »

Qu'a-t-il voulu dire ? Que sa blessure est de sa faute ?

Elle grince intérieurement. « Ahhh... »

Le doute racle, remue, pique. Et pourtant, une part d'elle sent qu'il ne parlait pas de faute... mais de vérité. Une vérité qu'elle redoute encore d'embrasser.

Arrivées à la maison, elles trouvent mamie Chiyo assise dans le jardin.

Autour d'elle, les oiseaux picorent en paix, comme s'ils la connaissaient depuis toujours.

La vieille dame sourit à Lizzie, d'un sourire silencieux qui réchauffe sans mot.

Sayuri s'éclipse pour préparer du thé, tandis que Lizzie s'approche et s'assied à côté de la grand-mère.

Le soleil décline doucement, et la nuit s'installe dans une lenteur majestueuse.

Les deux jeunes femmes restent là, avec mamie Chiyo, dans le silence.

Un silence qui n'a rien de vide.

Un silence qui repose, qui relie, qui nourrit.

À un moment, la vieille dame lève la main et la tend vers Lizzie, l'invitant à se rapprocher encore.

Lorsqu'elle le fait, Chiyo lui montre l'horizon du bout de son doigt. Lizzie lève les yeux...

Et là...

Une étoile filante fend le ciel.

Émerveillement.

« Comment a-t-elle su... ? »

Lizzie est bouleversée. Une chaleur monte dans sa poitrine.

Elle ferme les yeux et, comme une enfant, formule un vœu. Un vrai.
Elle y croit. Parce que ce qu'elle sent, là, maintenant, ce n'est pas du hasard.
C'est un passage. Un signe.
Une page est en train de se tourner.
Et elle le sait. Elle le sent au fond d'elle.
Une partie d'elle renaît.

Le dernier soir à Yoshino.
Demain, elles reprendront le chemin de Tokyo, puis le vol vers Atlanta.
Mais ce soir... ce soir est spécial.
Après un dîner réconfortant, Sayuri entraîne Lizzie dehors, un petit sac sur le dos.
Elles marchent dans le silence, le vent tiède de la nuit sur leurs visages, jusqu'à atteindre le sommet d'une colline. Là, Sayuri sort deux lanternes volantes en papier.
« On ne pouvait pas partir sans un rituel. »
Elle en tend une à Lizzie.
« Allume-la. Et laisse partir ce que tu veux laisser partir. »
Les lanternes s'enflamment doucement à la base, s'emplissent d'air chaud...
Et s'élèvent.
Lentement. Majestueusement.
Les deux jeunes femmes les regardent monter, jusqu'à ce qu'elles deviennent deux étoiles de feu, perdues dans les cieux. Lizzie est submergée d'émotions.
Sa lanterne, c'est son feu intérieur.
Et ce feu ne la brûle plus. Il la soulève.
C'est une promesse : elle ne le retiendra plus.

De retour à la maison, elles bouclent leurs valises dans un calme complice.
Une fois couchées, le sommeil les enveloppe vite.
Mais en pleine nuit, Lizzie se redresse, éveillée, le souffle coupé.
Elle vient de faire un rêve.
Un flash. Un éclat de futur.
Elle se voit sur une scène... mais pas comme avant.
Elle ne danse pas.
Elle guide.
Elle crée.
Elle transmet.
Elle montre des mouvements à des danseuses. Elle les inspire, les dirige, les pousse à révéler leur feu. Et derrière les projecteurs, elle sent qu'elle est à sa place.
« Je suis chorégraphe... » souffle-t-elle.
Puis, elle sourit. Un sourire plein, tranquille, puissant.
Oui.
Une nouvelle aventure commence.
Et cette fois, elle n'attendra plus l'autorisation de danser sa vérité.
Son feu est libre.
Et il est prêt à embraser le monde.

3 De la distance au pardon

Le poids d'une vie bien remplie

Le réveil d'Isabela sonne à 6h30, mais elle était déjà éveillée depuis quelques minutes. Ses yeux fixent le plafond, englués dans cette fatigue qui ne se dissipe plus depuis des mois. Elle tourne la tête : Federico dort encore, le visage détendu. Elle l'observe quelques secondes. Parfois, elle a l'impression qu'ils ne sont plus que des colocataires bienveillants. Les gestes tendres se font rares, les discussions tournent autour de la logistique du quotidien : qui récupère Miguel au foot, qui va chercher les courses, qui s'occupe des factures.

Elle s'étire lentement et s'assoit sur le bord du lit. Federico se réveille à son tour, lui dépose machinalement un baiser sur la tempe avant de filer vers la salle de bain.

— Encore une journée de dingue qui commence, murmure-t-elle pour elle-même.

Cette semaine a été infernale au cabinet. Depuis le départ en congé maternité de Clara, tout le monde a récupéré plus de dossiers. Isabela adore son travail : fiscaliste spécialisée dans les entreprises internationales, elle sait qu'elle est compétente et respectée. Mais à quel prix ? Ses soirées se prolongent souvent, et elle rentre chez elle vidée, incapable de consacrer un vrai moment de qualité à son fils.

Miguel, 10 ans, traverse une période compliquée. Plus colérique, plus exigeant, il réclame sans cesse l'attention de ses parents. Elle l'aime profondément, mais certains soirs, elle se surprend à rêver d'un instant de silence, juste pour respirer.

Ce matin encore, lorsqu'elle pousse doucement la porte de sa chambre, elle aperçoit une petite silhouette recroquevillée sous la couette.

— Il est l'heure, mon poussin...

— Maman... encore cinq minutes...

Elle soupire, se penche et dépose un baiser sur son front. Elle se répète que cette fatigue n'est qu'une phase, que les choses s'apaiseront.

Au petit-déjeuner, Federico lit distraitement les actualités sur son téléphone, Miguel grignote ses céréales. Quelques échanges, mais rien de vibrant. Une routine.

Sur le chemin de l'école, Isabela écoute Aminah Blaze, son artiste favorite. C'est son petit moment à elle, sa bulle d'air avant d'affronter une nouvelle journée de travail. Miguel descend de la voiture avec un sourire timide avant de rejoindre ses camarades à l'Escola Cervantes.

Puis direction la Torre Mapfre, quarantième étage. Isabela traverse le hall luxueux de l'immeuble, badge son entrée et monte dans l'ascenseur panoramique. La vue sur la mer est splendide, mais elle ne la regarde même plus.

Elle vit vite, elle vit bien... mais elle ne vit plus vraiment.

L'annonce qui bouleverse tout

Il est 10h56. Isabela, déjà épuisée par sa matinée, s'offre un mocha dans la salle de repos. Son téléphone vibre : un message de son oncle Ignacio.

“Mi niña, appelle-moi vite, c'est urgent.”

Un frisson la parcourt. Elle compose immédiatement le numéro.

— Allô, mi niña ? C'est toi ?

— Oui... qu'est-ce qu'il se passe ?

— C'est ta maman... Elle a eu un grave accident. Ils l'opèrent en urgence...

Son cœur s'emballa, ses mains tremblent.

— Mon Dieu... qu'est-ce qui lui est arrivé ?

— Un chauffard l'a percutée en traversant la rue. Je suis à l'hôpital Sant Pau. Je n'ai pas plus d'informations.

La ligne se coupe. Isabela reste figée. Une vague glaciale monte dans sa poitrine : de la peur, mais surtout... de la culpabilité. Cela fait presque un an qu'elles ne se parlent plus. Sa mère l'avait jugée, une fois de trop, sur sa façon de gérer son foyer, sur le fait qu'elle “négligeait” son fils au profit de son travail.

Fatiguée de devoir se justifier, Isabela avait coupé les ponts. Elle s'était persuadée qu'elle avait raison de le faire. Mais aujourd'hui, la peur de la perdre efface tout.

Les larmes coulent sans prévenir. Elle court prévenir sa collègue Laura.

— Va, Isa. Je préviens Alejandro. Je m'occupe du dossier, dit Laura en posant une main rassurante sur son bras.

Isabela hoche la tête et s'engouffre dans l'ascenseur, son reflet lui renvoyant l'image d'une femme dépassée, brisée.

L'attente interminable

Les urgences de Sant Pau bourdonnent d'agitation. Ignacio l'accueille d'une accolade silencieuse.

— Des nouvelles ?

— Non... Elle est toujours au bloc.

Les heures défilent dans un temps étiré. La salle d'attente se vide, les néons continuent de diffuser leur lumière blafarde. Isabela s'appuie contre l'épaule de son oncle. Elle repense aux appels qu'elle n'a pas donnés, aux visites qu'elle a repoussées. À cette fierté idiote qui l'avait tenue éloignée.

Tout peut basculer en une seconde. Elle le comprend brutalement.

La rencontre décisive

Enfin, la chirurgienne apparaît.

— Votre mère est une battante. Après plusieurs arrêts cardiaques, nous avons réussi à la stabiliser. Elle se réveillera dans les prochaines heures.

Les larmes d'Isabela jaillissent. Ignacio la serre fort contre lui.

Un peu plus tard, l'infirmière lui permet de la voir.

Sa mère, affaiblie, le visage marqué, esquisse un sourire fragile.

— Maman... tu m'as tellement manqué... murmure-t-elle en lui prenant la main.

— Je sais, ma fille. Rien n'est jamais trop tard.

Ces mots simples la transpercent. À cet instant, les rancunes s'effacent.

La transformation

Les jours suivants, Isabela reste auprès d'elle. Elles parlent, beaucoup. Elles rient, parfois. Elles pleurent, aussi.

Elle réalise combien sa vie s'est réduite à courir après la reconnaissance professionnelle et à cocher des cases. Elle s'est oubliée, elle a oublié sa famille, son couple, ce qui compte vraiment.

Peu après, elle demande à son cabinet de réduire sa charge de travail. Elle accepte de laisser passer certaines opportunités pour retrouver un rythme humain.

Petit à petit, son couple renaît. Federico aussi se remet en question. Ils reprennent le temps de se parler, de rire, de partager autre chose que la logistique quotidienne.

Le samedi matin, elle emmène Miguel au foot. Le dimanche, elle boit un café avec sa mère.

L'ultime compréhension

Un soir, alors qu'elle feuillette un album photo avec sa mère, cette dernière lui glisse doucement :

— Tu as retrouvé tes couleurs, ma fille. C'est comme ça que je t'aime.

Isabela sent une larme rouler sur sa joue. Elle comprend alors qu'elle a cessé de vivre pour prouver quelque chose.

Elle a traversé la *culpabilité*, la *peur de perdre*, la *fatigue écrasante*, puis la *prise de conscience* et enfin *l'acceptation*.

Et maintenant, il ne reste plus qu'une décision :

Vivre simplement. Être présente. Ne plus laisser la peur ou la fierté voler les instants essentiels.

Pour la première fois depuis longtemps, elle se sent libre.

4 Gabriel – Voir autrement

La brume du matin

Ce matin-là, Gabriel ouvre les yeux... ou du moins, il le pense.

Tout semble flou. Comme recouvert d'un voile laiteux.

Il se frotte les paupières, cligne plusieurs fois, tire sur les rideaux pour laisser entrer plus de lumière. Mais rien n'y fait : la netteté a disparu. Il distingue à peine les contours de la lampe, du fauteuil, de la fenêtre. Sa chambre lui est soudain devenue étrangère.

La panique le gagne. Il prend son téléphone, tente de lire l'écran. Impossible. Il ne voit que des formes, des halos, des masses diffuses.

Ce n'est pas une migraine. Ni une fatigue passagère. Son monde visuel vient de basculer.

Les jours suivants, il consulte des spécialistes, passe une batterie d'examens. Le verdict tombe : une neuropathie optique rare, évolutive, sans cause identifiable. Son champ de vision va se rétrécir jusqu'à devenir une mosaïque d'ombres mouvantes.

Il a 27 ans. Il vit à Lyon. Et dirige une agence événementielle à succès.

L'effondrement invisible

Au début, Gabriel tente de continuer comme si de rien n'était. Il cache ses difficultés. Il délègue plus, prétexte des insomnies, garde ses lunettes noires. Mais les moindres gestes deviennent source d'épuisement : lire ses mails, coordonner une équipe, repérer un détail dans un lieu de réception...

Peu à peu, il perd le goût de son métier. Il a bâti cette entreprise pour illuminer les grands moments des autres. Mais lui, désormais, avance dans le noir.

Il se replie. Refuse les invitations. S'éloigne même de sa famille.

Son meilleur ami d'enfance, Thomas, le secoue.

"Tu ne peux pas rester dans le noir, Gabe. Pas toi. T'as toujours été celui qui voyait plus loin."

Et c'est lui qui lui propose un projet fou.

Le chemin

Faire le chemin de Compostelle.

Marcher. Voir autrement. Sentir. Écouter. Se perdre pour mieux se retrouver.

Gabriel hésite. Puis accepte.

Ils partent ensemble au printemps. Départ de Vézelay. Direction Fisterra. Près de 1 800 kilomètres à pied.

Gabriel redécouvre le monde à travers ses autres sens. Il écoute le chant des oiseaux comme une carte. Il sent l'humidité des forêts, reconnaît les herbes sous ses doigts. Il devine les visages dans les voix. Les lieux dans les odeurs. Il avance, lentement, mais avec une force neuve.

Sur le Camino, il rencontre d'autres âmes en quête de sens : un ancien prêtre, une mère en deuil, un étudiant en burn-out. Des histoires. Des silences. Des rires autour des repas partagés.

Il découvre l'humilité. La patience. Et surtout, la confiance.

Chaque jour, il apprend à lâcher le contrôle. À accepter d'être guidé. À ne plus chercher à tout voir... mais à ressentir pleinement.

À l'arrivée, face à l'océan de Fisterra, il pleure longtemps.

Pas à cause de la douleur. Mais parce qu'il a retrouvé quelque chose qu'il croyait perdu : la foi en la vie.

Le miracle du réel – Une lumière inattendue

Quelques semaines après son retour à Lyon, Gabriel retrouve peu à peu ses repères. Il s'est aménagé un espace apaisant, avec des plantes, des sons de nature, une routine simple. Il ne dirige plus son agence comme avant : il a confié une grande partie des responsabilités à ses associés, et se concentre désormais sur la direction artistique d'événements humanistes.

Mais un matin d'avril, un message inattendu bouleverse sa trajectoire :

Objet : Reçu sur le Camino... et peut-être porteur d'une solution.

Il vient de la Clinique de Cienfuegos, à Cuba. Le Dr Hernando Rivas, neurochirurgien renommé, a entendu parler de Gabriel lors d'un congrès. Un pèlerin espagnol croisé sur le Camino avait partagé son histoire, bouleversé par sa sagesse et sa force intérieure.

Le médecin propose une intervention expérimentale, risquée mais prometteuse. Il suggère à Gabriel d'ouvrir une cagnotte, et a déjà mobilisé plusieurs albergues du Camino, prêtes à organiser des donativos pour l'aider.

Gabriel est ému aux larmes. Il n'a rien demandé. Et voilà que le monde se mobilise.

En trois mois, la moitié de la somme est récoltée. Le reste provient de ses économies, de dons anonymes, et de proches touchés par son parcours.

Cuba

L'opération est prévue pour août.

Gabriel part avec Thomas. La veille, sur la terrasse de la clinique, il écrit :

"Je ne sais pas si je vais retrouver la vue. Mais j'ai déjà retrouvé la paix. Et c'est peut-être ça, voir vraiment."

L'opération dure plus de quatre heures. Au réveil, rien ne change.

Mais il reste serein. Il a appris à ne plus exiger. À accueillir.

Et un matin, quelques jours après son retour à Lyon... un rayon de lumière perce le flou. Puis un contour. Un visage. La couleur d'un ciel.

Jour après jour, la vue revient. Pas totalement. Mais suffisamment pour lire un visage, voir un arbre, croiser un regard.

Le choix

Il annonce à son équipe qu'il prend un congé sabbatique.

Il veut créer une fondation pour les personnes en perte de sens ou d'autonomie. Des parcours inspirés du Camino. Pour retrouver le fil, la foi, la lenteur.

Et surtout, il dit :

"Je ne veux plus courir. J'ai passé trop d'années à avancer sans regarder. Désormais, je choisis de marcher lentement. De contempler. D'aimer. Et de remercier."

Il a vu l'invisible. Et il a choisi la lumière.

5 La renaissance de Gwen

Gwen, 34 ans, vit à Lyon. Elle dirige plusieurs magasins de prêt-à-porter avec rigueur et passion. Peu avant la crise du Covid, elle a rencontré Etienne. Leur histoire d'amour a débuté comme un conte moderne : des instants en symbiose, des soirées complices, des regards silencieux remplis d'évidence. La pandémie les a rapprochés très vite : couvre-feu, restrictions, besoin d'attestation pour se voir... Ils ont emménagé ensemble, convaincus que c'était une suite naturelle.

Tous les proches les considéraient comme un couple exemplaire. Gwen, de nature calme et posée, s'investit à fond dans cette relation. Malgré la pression de son travail, elle cherchait à maintenir un équilibre dans leur foyer.

Mais avec le temps, les choses se sont assombries. Les sauts d'humeur d'Etienne sont devenus fréquents. Il la soupçonne de le tromper, l'accusant d'avoir changé. Il disait qu'elle était la cause de ses malheurs. Progressivement, Gwen s'est éloignée de ses proches, sous la pression d'Etienne qui critiquait ses amis et sa famille. Ce qui était d'abord une concession est devenu une habitude.

Etienne a cessé de travailler. Gwen a alors assumé toutes les charges du couple, tout en le soutenant dans son projet artistique. Chaque jour, elle tentait de maintenir un semblant de paix, mais à l'intérieur, elle était éteinte.

Un jour, alors qu'elle était dans le parc pendant sa pause, elle a entendu parler de l'histoire de Gabriel, ce jeune homme ayant perdu la vue puis retrouvé la lumière grâce à un élan de solidarité. Elle a été touchée, ébranlée même. Elle a participé à la cagnotte.

Ce soir-là, elle s'est couchée le cœur lourd. Et à son réveil, quelque chose avait changé. Un silence nouveau dans sa tête. Un besoin impérieux de s'écouter. Dire oui quand ça résonne. Dire non quand ça écorche.

Elle a regardé Etienne dormir et s'est dit : « *Je dois lui parler.* »

Le soir venu, elle s'est lancée :

— *Etienne, je n'en peux plus. Je ne me reconnais plus. Je veux que ça s'arrête.*

Il a explosé. Insultes. Cris. Menaces voilées. Il l'a traitée de tous les noms. Elle s'est effondrée. Cette fois encore, il semblait avoir gagné.

Mais Gwen a vu quelque chose. Quand elle a prononcé ces mots, elle a surpris une panique fuyante dans ses yeux. Il a compris que quelque chose avait bougé. Et elle aussi.

Le lendemain, seule au parc, elle ferme les yeux. Le vent d'automne fait danser les feuilles au-dessus d'elle. Dans cette solitude paisible, elle visualise une vie différente : une vie sans Etienne, une vie reconnectée à ses proches. Une vie dans laquelle elle se retrouve.

Elle sort son téléphone, télécharge une application de développement personnel qu'elle connaissait de nom : Mindbooster. Ce n'est plus le moment d'attendre. Elle reprend le volant de sa vie.

Elle décide de recontacter sa famille. Quelques jours plus tard, elle retrouve sa mère et sa sœur dans leur salon de thé habituel, Le Temps Suspendu. Aucun reproche. Juste des bras ouverts. Elle comprend alors que ses racines n'ont jamais disparu.

Le soir même, de retour chez elle, Etienne, encore de mauvaise humeur, l'humilie une fois de trop. Elle le regarde droit dans les yeux.

— *Demain, tu fais tes valises. C'est fini.*

Il est sous le choc.

— *Tu rigoles ? C'est quoi ce nouveau délire ?*

— *Ce n'est pas un délire. C'est une décision.*

Elle est droite. Calme. Présente. Il ne la reconnaît pas. Elle respire le feu et la vérité. Gwen a repris le pouvoir sur sa vie.

Etienne part. Il laisse un mot : « *Tu le regretteras.* » Mais elle ne regrette rien.

Quelques semaines plus tard

L'appartement a changé de visage. Exit les objets imposés, les meubles sombres. Gwen a tout repensé. Coussins clairs, lumières douces, plantes suspendues, bougies aux huiles essentielles. Un cocon.

Elle se lève chaque matin à 6h30, non plus par obligation mais par choix. Une infusion au gingembre. Une méditation de dix minutes. Un carnet de gratitude où elle note ses petites victoires.

Elle délègue davantage au travail. A repris contact avec ses anciennes amies. A rejoint un cours de yoga. A redécouvert la lecture. La musique. Le plaisir simple de marcher seule dans Lyon.

Un soir, elle ouvre Mindbooster. Une notification s'affiche :

Quel est ton super pouvoir aujourd'hui ?

Elle sourit. « *Ma paix intérieure.* »

Et ce soir-là, elle sait qu'elle a gagné.

6 Quand tout bascule, tout devient possible

Le reflet qui déclenche tout

Grégoire, 42 ans, vit à Bordeaux. Il est informaticien et travaille en télétravail depuis plusieurs années. Passionné de jeux vidéo, il passe la majorité de ses journées assis devant deux écrans, un casque vissé sur les oreilles, une bouteille de soda toujours à portée de main.

Sa compagne vient de le quitter, après des mois de disputes, d'ennui et d'éloignement. Depuis, Grégoire s'est laissé glisser dans une forme de léthargie. Malbouffe, négligence, isolement. Le sol de son appartement est recouvert de vêtements sales et de cartons de livraison. Il ne reçoit plus personne. Son téléphone reste silencieux, et son miroir... il ne le regarde plus vraiment.

Mais ce soir-là, alors qu'il se rend aux toilettes, il croise son reflet par accident. Il ne se reconnaît pas. Son visage bouffi, ses cernes profondes, son ventre qui déborde de son tee-shirt Star Wars. Un choc. Brutal. Inattendu.

Il reste planté là, longuement. Puis, sans trop réfléchir, il attrape son téléphone, va sur Instagram, cherche l'affiche du semi-marathon de Paris 2024 et la publie avec cette légende :

"J-320. Je vais courir ce semi-marathon. Même si je dois ramper jusqu'à la ligne d'arrivée."

Un post. Un engagement. Une façon de se mettre dos au mur. Il n'a plus le choix. Le compte à rebours est lancé.

L'entraînement des jours difficiles

Dès le lendemain, Grégoire enfile un vieux jogging. Il ne tient que 6 minutes de course. Il rentre, essoufflé, humilié. Mais il recommence le surlendemain. Et encore le jour suivant.

Il installe une appli de suivi sportif, commence à planifier ses repas. Il retire les sodas de ses courses, réapprend à cuisiner des plats simples. Il fait des écarts, souvent. Mais il revient toujours sur le chemin.

La discipline ne vient pas tout de suite. Elle se construit dans la sueur, dans les réveils douloureux, dans les soirées sans chips. Petit à petit, les résultats se font sentir. Moins de kilos. Plus d'énergie. Et un jour, pour la première fois, il court 10 km sans s'arrêter.

Il prend une photo ce jour-là. Pas pour Instagram. Pour lui. Un selfie en sueur, un sourire franc, les yeux humides.

"C'est moi. Et je reviens."

J-1. La veille de la course

Grégoire est à Paris. Il a récupéré son dossard au parc des expositions. Son numéro est accroché à son tee-shirt technique flambant neuf, qu'il a choisi couleur orange vif. Il n'a jamais été aussi prêt. Et pourtant, la peur le serre au ventre.

Il dort à l'hôtel, seul. Pas par tristesse, mais par choix. Ce défi, c'est le sien.

Le jour J

5h45. Réveil. Douche tiède. Petit-déjeuner mesuré. Étirements. Respiration lente. Une dernière vérification de ses lacets. Il sort, écouteurs dans les oreilles. Dans sa playlist, une seule chanson : *"Eye of the Tiger"*. Cliché ? Oui. Mais il s'en fout. Il a besoin de sentir le feu.

La foule se masse près de l'Arc de Triomphe. Des centaines de coureurs, l'excitation dans les jambes, les regards tournés vers l'avant.

Grégoire, lui, regarde en arrière.

Pas physiquement. Mais intérieurement.

Il se revoit sur son canapé, le ventre gonflé de pizzas et de déprime. Il se revoit dans le miroir, ce soir-là. Il se revoit courir dix minutes puis vomir.

Et maintenant... le voilà là.

Il appuie sur "démarrer" sur sa montre connectée.

La course

Les dix premiers kilomètres se passent bien. Grégoire est dans sa bulle. Il ne court pas pour le chrono. Il court pour l'homme qu'il est devenu.

Au 12ème km, il sent ses jambes brûler. Au 15ème, il a envie d'abandonner. Chaque pas devient une négociation entre la douleur et la détermination. Il pense à son ancien lui. Il pense à ce que ça signifierait de lâcher maintenant.

Alors il continue. Un pas. Puis un autre. Puis un autre.

Et puis... il aperçoit la ligne.

L'arrivée

La foule crie. Les applaudissements résonnent. Les photographes mitraillent. Il voit l'arche gonflable, cette ligne symbolique qui n'est rien et tout à la fois.

Grégoire franchit la ligne.

Et il s'effondre en larmes. Pas de douleur. Juste... libération.

Il pleure pour le vide qu'il a quitté. Pour la vie qu'il reconquiert.

Des bénévoles lui tendent une médaille. Il la prend sans trop y croire. Elle pèse à peine 200 grammes. Mais à ses yeux, elle en pèse 10 000.

L'après-course

Grégoire marche, les jambes raides, le cœur léger. Il s'assoit sur un banc, mange une banane, regarde les coureurs arriver un à un.

Un homme, d'environ 60 ans, s'assied à côté de lui.

"C'était ton premier ?"

"Oui."

"Tu sais, les plus dures ne sont pas les premières. Ce sont les suivantes... Quand plus personne ne t'attend, sauf toi."

Grégoire sourit. Il comprend ce que cela veut dire.

Nouveau cycle

De retour à Bordeaux, Grégoire ne poste pas de vidéo spectaculaire. Pas de reels motivants. Juste une photo de ses pieds, avec cette légende :

*"J'ai couru 21,1 km. Mais j'ai surtout arrêté de fuir.
Le vrai marathon commence maintenant."*

Il commence à écrire un blog. Il s'inscrit à un atelier de nutrition. Il reprend contact avec un ancien ami. Il découvre les randonnées.

Et surtout... Il s'inscrit au semi-marathon ET au marathon de Paris 2025.

Il ne court plus pour fuir. Il court pour explorer.

7 Une phrase avant l'abîme

Le Bord du Vide

Le vent s'engouffre dans sa veste fine, giflant ses joues d'un air moqueur. Aarav se tient sur le pont de Greenwich, seul, en équilibre précaire entre le bitume et l'inconnu. En dessous, la Tamise poursuit son cours, indifférente à la douleur des hommes.

Il n'a que 14 ans, mais son cœur pèse déjà plus lourd que le sac qu'il traîne chaque jour au collège. Des pensées sombres tourbillonnent dans son esprit, accompagnées des voix blessantes de ses harceleurs, des remarques froides de ses professeurs, des regards déçus de sa mère.

Ce soir, il a fugué. Une fois de plus. Mais cette fois, il est allé plus loin. Trop loin.

Alors qu'il fixe l'eau sombre, une silhouette s'approche sans bruit. Une jeune fille. Peut-être 15 ans. Ses cheveux noirs sont attachés en une tresse lâche, son regard tranquille. Elle ne dit rien au début. Juste... elle est là.

Puis elle souffle, dans un murmure :

— *“Tu sais... les étoiles, elles brillent pas plus fort parce qu'elles sont grandes. Elles brillent parce qu'elles résistent à la nuit.”*

Aarav ne comprend pas tout de suite. Mais quelque chose, dans la douceur de sa voix, dans la vérité nue de cette phrase, le désarme. Il baisse la tête. Et il pleure.

C'est le point zéro. Le moment où il ne saute pas. Le moment où sa vie commence, enfin.

Les cicatrices silencieuses

Il ne se souvient plus de la couleur de la chambre dans laquelle il s'est réveillé ce matin-là. Seulement de l'odeur : un mélange de poussière, de naphthaline, et d'encens trop brûlé. Il avait 5 ans.

Il croyait que c'était un jeu. Il croyait que son oncle, venu le chercher pour une nuit comme souvent pendant les vacances à Bali, l'avait juste emmené dans un nouveau village pour

changer d'air. Il se disait que sa maman allait venir le récupérer comme d'habitude. Mais elle n'est jamais venue.

Au début, il demandait chaque matin :

— *“Quand est-ce qu'on rentre à la maison ?”*

On lui disait :

— *“Tu es chez toi maintenant. Oublie cette femme.”*

Les jours sont devenus des semaines. Les semaines, des mois. Puis des années.

Le père d'Aarav, qu'il n'avait jamais vu que dans de rares photos, ne vivait pas avec eux. Il venait parfois, passait une heure, disait qu'il était occupé, qu'un garçon ne pleure pas, qu'il devait être fort. Et il repartait. À chaque fois. Sans jamais le serrer dans ses bras.

Ce sont les autres qui l'ont élevé : une tante aigrie, un oncle brutal, et des cousins qui le traitaient comme un poids mort. Il dormait à même le sol. On se moquait de son accent anglais, de ses silences, de ses gestes trop doux. On le traitait de "fille" quand il pleurait. On riait quand il disait qu'il voulait dessiner ou observer les étoiles.

Il a fini par se taire.

Pendant ce temps, à Londres, sa mère avait tout tenté. Porter plainte. Faire appel à la justice. Contacter des ONG. Elle a été frappée. Elle a été menacée. On a essayé de lui faire croire qu'il était mort. Mais elle a tenu bon.

Cinq ans plus tard, elle a pu retrouver la trace d'Aarav. Ce jour-là, elle l'a pris dans ses bras comme si elle recollait les morceaux d'un vase brisé.

Mais quelque chose en lui ne voulait plus croire à la douceur.

Ils ont déménagé à Londres, loin de tout. Mais l'hiver anglais est rude pour ceux qui ont connu les nuits d'été balinaises. Aarav s'est retrouvé dans une école bruyante, où il ne comprenait pas tous les codes. Il était "l'étranger", celui qui ne parle pas beaucoup, celui qui regarde trop les nuages.

Il a connu le harcèlement. Les moqueries. Les bousculades. Les trahisons de ceux qu'il croyait être ses amis. Et chaque jour, il rentrait, les épaules plus basses que la veille. Il ne voulait pas inquiéter sa mère. Alors il faisait semblant. Il souriait. Il disait que tout allait bien.

Mais à l'intérieur, il s'éteignait.

Un soir, il a entendu sa mère pleurer dans la salle de bain. Elle pensait qu'il dormait. Ce jour-là, il s'est dit qu'il ne voulait plus être un fardeau. Qu'il valait peut-être mieux disparaître.

Ce fut le début de la chute. Jusqu'à ce soir, sur le pont.

Le pacte des étoiles

Le pont était désert. Il était venu ici plusieurs fois, au fil des semaines, toujours sans oser. Il regardait l'eau noire, silencieuse, en contrebas. Il pensait à la disparition, au silence total. À la paix peut-être.

Mais ce soir-là, quelque chose a changé.

Alors qu'il était seul, les deux mains crispées sur la rambarde, une silhouette est apparue à ses côtés. Une fille de son âge, qu'il n'avait jamais vue. Elle ne l'a pas regardé. Elle a simplement dit, d'une voix douce :

— **“Je ne te connais pas... mais je sais que tu comptes pour quelqu'un, quelque part. Peut-être même que tu ne le sais pas encore.”**

Il n'a pas répondu. Il n'a même pas tourné la tête. Mais il s'est figé.

Elle est restée là. Cinq secondes. Dix. Puis elle est repartie. Sans un mot de plus.

Et Aarav, lui, est resté sur le pont. Immobile. Les yeux embués. Il est rentré chez lui.

Ce soir-là, il a écrit dans son carnet pour la première fois :

“Je suis encore là. Je ne sais pas pourquoi. Mais je vais essayer.”

Ce fut son pacte. Son pacte avec les étoiles, comme il le dit maintenant. Elles ne le jugeraient pas. Elles ne lui demanderaient pas d'aller vite. Juste d'essayer. Un peu, chaque jour.

Au début, il n'a parlé à personne. Mais il a commencé à marcher le soir, pour sentir l'air sur sa peau. Il s'est réabonné à un magazine de sciences. Il a lu un roman en entier. Il a téléchargé une application de méditation. Et un jour, il s'est inscrit à un atelier de théâtre. Juste pour voir.

La première fois qu'il est monté sur scène, il tremblait. Mais il s'est senti... libre.

Peu à peu, il a redressé la tête. Il a appris à dire non. À poser ses limites. À choisir ses fréquentations. Il a coupé avec les "amis" toxiques. Il a commencé à s'entourer de personnes bienveillantes, même si elles étaient peu nombreuses.

Il ne répondait plus aux provocations. Il rendait service, sans s'écraser. Il osait parler en classe. Et pour la première fois, certains le regardaient avec respect.

Un jour, un de ses anciens harceleurs l'a croisé dans les couloirs et lui a dit :

— **“T’as changé, toi.”**

Il a répondu simplement :

— **“Non. Je suis juste en train de me retrouver.”**

Il ne sait toujours pas qui était cette fille sur le pont.

Mais parfois, le soir, quand il regarde le ciel depuis sa chambre, il chuchote :

— **“Merci.”**

Et il sait qu'elle l'entend.

Le garçon aux constellations

Un an s'est écoulé depuis cette nuit sur le pont.

Aarav a grandi. Pas juste en âge, mais en présence. Il marche droit. Il sourit souvent, même quand il est fatigué. Son regard, longtemps éteint, brille maintenant d'une lueur étrange — celle qu'on reconnaît chez ceux qui sont passés par l'ombre, et qui n'en ont pas eu peur.

Il continue d'écrire dans son carnet. Chaque jour. Une ligne. Une émotion. Une victoire. Un doute. Un rêve. Il appelle ça **“ses constellations”**. Ce sont ses petits fragments de lumière qu'il relie, pour ne jamais oublier d'où il vient.

Au lycée, un professeur l’a remarqué. Sa finesse, son écoute. Il lui a proposé d’animer un atelier d’expression pour les plus jeunes. Aarav a d’abord hésité. Puis il a accepté.

La première séance, il a tremblé. La seconde, un peu moins. Puis il a trouvé ses mots.

Il racontait sans tout dire. Il montrait sans imposer. Il partageait ses outils, ses rituels. Il apprenait aux autres à respirer avant de parler, à écrire ce qu’on n’ose pas dire, à transformer la douleur en puissance.

Parmi les élèves, une jeune fille silencieuse. Même démarche que lui, il y a un an. Même regard fuyant. Il l’a reconnue. Il ne lui a pas posé de questions. Mais un jour, à la fin de l’atelier, il lui a tendu un petit carnet :

— **“Je ne sais pas si ça peut t’aider. Moi, ça m’a sauvé.”**

Elle a pris le carnet. Elle a murmuré merci. Et c’est tout.

Mais ce soir-là, Aarav a écrit :

“Aujourd’hui, j’ai transmis. Je suis devenu le passage, et plus seulement le passager.”

Il ne sait pas encore ce qu’il fera plus tard. Mais il se sent à sa place. Il aime écouter. Il aime écrire. Il rêve peut-être de devenir psychologue. Ou auteur. Ou les deux.

Mais ce qu’il sait, c’est qu’il continuera de parler aux étoiles. De tracer ses constellations. Et d’en allumer pour les autres.

Aujourd’hui, s’il devait écrire une phrase sur la première page de son prochain carnet, ce serait celle-ci :

“J’ai été brisé... mais j’ai appris à briller entre les failles.”

Et cette lumière, désormais, il la partage.