

FAITH.

Trop, c'était juste assez.



FAITH.

— Trop, c'était juste assez.

FAITH

Trop, c'était juste assez.

—

Récit intérieur écrit par

Amandine Lavillat

—

Édition 2025

FAITH — Trop, c'était juste assez

© 2025 — Amandine Lavillat

Autoédité par l'autrice.

Tous droits réservés.

Toute diffusion, copie ou reproduction de ce fichier est strictement interdite sans l'accord écrit de l'autrice, conformément aux articles L.111-1 et L.122-4 du Code de la Propriété Intellectuelle.

Ce livre est une œuvre originale.

Certains événements, lieux ou personnages ont été volontairement modifiés afin de préserver l'intimité et la confidentialité des personnes.

Première publication numérique : 2025

Contact : Instagram — @amandine_lavillat

DÉDICACE

À celles et ceux qui marchent encore dans l'ombre.
La lumière finit toujours par reconnaître les siens.

À mon corps, à mon instinct, à mon histoire.
Merci d'avoir continué quand je n'en avais plus la
force.

À celles et ceux qui écoutent les signes,
même quand personne ne les voit

Amandine Lavillat est née en 1993.

Hypersensible depuis l'enfance, elle a grandi avec cette intuition vive qui perçoit avant de comprendre, et ce regard qui traverse les apparences.

Entre ombres fondatrices, tempêtes intimes et éveils silencieux, elle a appris à lire le monde autrement — par les émotions, les signes, les rêves, les frissons.

Après des années dans le commerce et la relation humaine, son parcours l'a menée vers une transformation profonde : une reconquête d'elle-même, de son corps, de sa vérité.

Elle écrit pour comprendre, pour apaiser, pour transmettre — mais surtout pour offrir un espace à celles et ceux qui se sentent “trop”.

Son écriture mêle lucidité, spiritualité intuitive et sensibilité brute. Elle ne raconte pas une histoire : elle révèle un chemin.

Ce premier ouvrage est une trace, un passage, un phare posé dans les zones que l'on n'ose pas toujours regarder

SOMMAIRE

★ PARTIE I — LES OMBRES

Le monde d'avant. Les blessures. Les racines. Tout ce qui forge une femme avant même qu'elle puisse se reconnaître.

Prologue

Chapitres :

1. Là où une femme cesse de se battre contre elle-même
 2. Après la chute, le vide... puis le souffle
 3. Le jour où la dignité a hurlé "ça suffit"
 4. L'enfant trop sensible pour le monde
 5. Le corps qu'on apprend trop tôt à détester
-

★ PARTIE II — LES TEMPÊTES

Les amours, les exils, les pertes, les trahisons, les rues de Londres, les renaissances ratées. Tout ce qui casse et prépare.

Chapitres :

6. L'amour, les pertes, et cette femme qui refuse de mourir en chemin

7. Londres — la ville qui prend, qui donne, qui brûle et qui libère
 8. Le retour — revenir sans revenir, réapprendre sa propre vie
 9. Harper & Eden — les sœurs que la vie lui avait données, les silences qui les ont emportées
-

★ PARTIE III — LES VEILLES

Les rêves, les intuitions, les tambours, les frissons.
Les portes qui s'ouvrent. Le vrai sens. Le calme après la tempête.
Et la raison profonde de raconter tout ça.

Chapitres :

10. La sensible — la naissance d'une peau trop fine pour ce monde
11. Le corps qui parle — rêves, prémonitions, signes et vérités
12. L'initiation — June, le Blessing Way, les cercles, le tambour, les portails
13. Le calme après la tempête — l'instinct qui apaise, le chemin qui se dessine
14. Pourquoi j'écris — la trace, le chemin, et ce qui reste à venir
15. L'invitation — et toi, qu'est-ce que tu ressens ?

Épilogue

Là où les vies se forgent dans le silence

Il existe des existences qui ne commencent pas dans la douceur. Certaines naissent dans les ombres, dans les maladresses des adultes, dans des foyers où les mots blessent autant qu'ils protègent, où l'on apprend trop tôt à se taire pour survivre.

Faith faisait partie de ces êtres-là.

On lui avait répété d'être raisonnable, discrète, solide. On lui avait donné des responsabilités avant même qu'elle comprenne ce que cela voulait dire. On lui avait appris à encaisser sans bruit, à s'adapter avant même d'apprendre à exister.

Son hypersensibilité dérangeait. Sa lumière intérieure dérangeait. Ses vérités dérangeaient. On lui disait qu'elle était "trop". Jamais qu'elle était juste.

Pourtant, toute sa force reposait déjà là.

Elle avait connu les silences qui laissent des traces invisibles. Les gestes qui n'auraient jamais dû avoir lieu. Les regards qui entraînent une honte que les autres ne voient pas. Elle avait grandi dans un monde qui lui

demandait d'être solide... alors qu'elle n'était qu'un enfant qui ressentait trop.

Et malgré tout, Faith avançait. Toujours. Comme si une part d'elle refusait de s'éteindre. Comme si une vérité silencieuse lui murmurait qu'un jour, cette sensibilité serait une force, pas une faiblesse.

Elle avait aimé, perdu, fui, recommencé. Elle avait été brisée, puis reconstruite, puis brisée encore. Elle avait erré loin d'elle-même avant de revenir doucement vers la vérité qu'elle portait : celle que rien de ce qu'elle avait traversé n'était vain.

Chaque ombre.

Chaque chute.

Chaque frisson.

Chaque rêve.

Chaque intuition.

Chaque renaissance.

Tout avait un sens.

Ce livre commence là : dans le silence où certaines vies se forgent, sans bruit, sans mode d'emploi, sans permission.

Il ne parle pas de force apparente. Il parle de cette force invisible — celle qui naît quand on n'a plus rien d'autre que la volonté d'avancer.

Et ce jour-là, Faith s'apprêtait à renaître. Pas en un seul mouvement. Pas en un éclat spectaculaire. Mais comme renaissent ceux qui ont tout traversé : en douceur, en vérité, en lucidité.

Parce qu'au bout de toutes les tempêtes, il reste toujours une lumière. Même minuscule. Même vacillante. Même secrète.

Et parfois, cette lumière suffit.

★ PARTIE I — LES OMBRES

*Avant que la lumière n’entre, il faut apprendre à
marcher dans l’obscurité.
Avant de se connaître, il faut traverser ce qui nous a
façonné.

Voici les racines.
Les endroits qui font mal.
Les premiers silences.
Les premières violences.
Les premiers “je ne suis pas assez”.

Rien ne commence dans la clarté.
Tout naît dans une ombre que l’on finit un jour par
apprivoiser.*

CHAPITRE 1

Là où une femme cesse de se battre contre elle-même

Faith n'aurait jamais imaginé qu'une vie puisse s'écrouler en silence. Sans bruit. Sans fracas. Sans scène dramatique.

Juste un effondrement intérieur, invisible aux yeux de tous. Invisible dans ce bureau gris où elle revenait une semaine à peine après que son monde intérieur avait éclaté comme du verre trop tendu.

La PMA... Ce long couloir sans fenêtres où chaque mois ressemble à un tirage au sort du destin. Où l'espoir se paie au prix du corps. Où l'attente fatigue l'âme plus que les muscles. Où l'on dépose son cœur dans les mains d'inconnus en se répétant :

« Peut-être que cette fois... peut-être... »

Faith y avait mis tout ce qu'une femme peut donner. Son énergie. Son argent. Son intimité. Ses rêves. Et surtout cette petite flamme que seules les femmes comprennent : la

foi instinctive que la vie, un jour, acceptera de se loger en elles. Mais la vie avait refusé.

Encore. Et encore. Jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien à espérer.

Ce qui demeura dans son ventre n'était ni colère ni révolte. C'était un vertige. Une béance. Un silence épais, presque sacré, comme après un orage qui n'a pas libéré la pluie.

Faith avait cru que devenir mère recoudrait toutes ses déchirures. Qu'un enfant réparerait l'enfance, effacerait les humiliations, remplacerait les blessures par un sens plus grand. Elle avait cru qu'être mère lui donnerait une place dans un monde où elle n'avait jamais su où se tenir.

Alors elle s'était accrochée à son travail comme une femme se raccroche à une poutre au milieu d'un incendie. Non pas parce qu'elle aimait ce qu'elle faisait, mais parce qu'elle pensait qu'en tenant bon, elle tiendrait aussi son rêve.

Tant qu'elle pouvait espérer un enfant, elle pouvait supporter le reste.

Les humiliations. Le harcèlement. Les sous-entendus sexistes glissés comme des gifles enveloppées de faux sourires.

Les phrases qu'aucune femme ne devrait entendre au XXI^e siècle :

— « De toute façon, une femme ne tiendra jamais dans ce milieu. »

— « C'est normal qu'un homme soit mieux payé, il ne s'absente pas pour un rien. »

— « Les femmes, ça pleure, ça s'arrête pour leurs règles... c'est pas fiable. »

Faith encaissait. Jour après jour. Année après année. Elle encaissait comme on respire : mécaniquement, fatalement, jusqu'à oublier que ce n'est pas normal.

Elle dépassait les objectifs, elle s'épuisait pour prouver qu'elle méritait sa place dans un monde construit pour d'autres. Elle se tenait droite dans la tempête, fière, solide, déterminée... alors qu'à l'intérieur, une faille s'élargissait.

Puis la PMA s'arrêta. Et avec elle, s'arrêta la seule raison pour laquelle elle acceptait encore tout ça.

Une semaine plus tard, elle poussa la porte du bureau.

Le café froid. Les piles de dossiers. Les cloisons amovibles. Les conversations vides. Le bruit qui ne dit rien. Les regards qui ne voient personne.

C'est là, dans cette banalité sans âme, que l'absurdité lui sauta à la gorge.

Qu'est-ce que je fais ici ?

Dans ce lieu qui l'avait grignotée morceau par morceau. Dans ce système qui ne la respecterait jamais.

Dans cette mécanique où elle valait toujours moins qu'un homme, même entrée avant lui, même plus performante que lui.

Un frisson glacé remonta le long de sa colonne. Pas un frisson de peur. Un frisson de vérité.

L'évidence se posa sur ses épaules avec la douceur rude d'une main qui réveille : Elle n'avait plus rien à faire là.

Ce n'était pas une "période compliquée". Ce n'était pas une "mauvaise passe". Ce n'était pas un "coup de fatigue".

C'était la fin. La fin d'un chapitre où elle s'était forcée à exister. La fin d'une illusion. La fin de son endurance.

Elle ne se sentait pas vide. Elle se sentait... lucide.

Le jour où la rupture conventionnelle fut validée — après une demande refusée deux ans plus tôt —, Faith ressentit un souffle nouveau.

Pas un soulagement explosif. Pas une euphorie. Pas un cri de victoire.

Non. Quelque chose de plus rare : une paix juste. Une paix propre. Une paix qui naît quand on cesse de lutter contre soi-même.

Elle ne quittait pas un travail. Elle quittait un système. Elle quittait un rôle qui n'aurait jamais dû être le sien. Elle quittait une version d'elle-même forgée dans la survie.

Ce jour-là, son cœur battit différemment. Pas plus vite. Pas plus fort. Mais plus vrai.

Elle venait de s'accorder ce que très peu de femmes osent : la permission de recommencer.

Et en rentrant chez elle, avec ce calme profond qu'on ne ressent qu'après les grands tournants, Faith sentit quelque chose renaître. Un souffle, un début, un frémissement.

Elle ne le savait pas encore, mais ce premier choix allait tout changer : son rapport à son corps, son retour au sport, son envie d'aider, son besoin d'exister autrement, et ce projet de coaching qui dormait en elle depuis des années.

Faith venait d'abandonner un combat qui n'était pas le sien. Et c'est en posant les armes qu'elle trouva enfin la force de se relever.

CHAPITRE 2

Après la chute, le vide... puis le souffle

Les jours qui suivirent la fin de la PMA eurent un goût étrange. Ni amer. Ni douloureux. Juste... blanc.

Comme si quelqu'un avait tiré un rideau sur la scène principale de sa vie, laissant Faith immobile dans un entre-deux. Elle n'était plus tout à fait celle qu'elle avait été, et pas encore la femme qu'elle deviendrait.

Le vide n'était pas un gouffre. C'était un désert. Un espace vaste, silencieux, presque sacré. Et pour la première fois depuis longtemps, un espace qui n'appartenait qu'à elle.

Les premiers matins furent les plus durs. Faith ouvrait les yeux sans savoir ce qu'elle devait faire, ce qu'elle devait espérer, ce qu'elle devait attendre.

Il n'y avait plus d'injections. Plus de dates à surveiller. Plus de cycles à contrôler. Plus de rendez-vous médicaux à organiser autour de son travail.

Plus rien.

Ce "rien" faisait presque peur. Il lui collait au ventre comme une absence qu'elle n'arrivait pas encore à nommer.

Chaque matin, en posant les pieds au sol, elle sentait une lourdeur sourde sous le nombril, un souvenir physique

de tout ce qu'elle avait rêvé d'accueillir. Par réflexe, ses mains glissaient encore sur son ventre, comme si un geste ancien cherchait à protéger quelque chose qui n'était plus là.

Le monde autour d'elle continuait. Mais elle marchait dans ce monde comme une femme revenue d'un long voyage que personne n'avait vu.

Personne ne voyait la fatigue dans ses os. La fatigue d'avoir espéré. La fatigue d'avoir tenu. La fatigue de survivre à un rêve.

Puis un matin, sans lumière particulière, sans signe, sans déclic spectaculaire, Faith se regarda dans le miroir.

Elle vit son visage marqué. Ses yeux gonflés. Son corps tendu par les mois précédents. Et une phrase silencieuse s'imposa :

Recommence par toi.

Pas pour redevenir celle d'avant. Pas pour compenser. Pas pour oublier.

Pour te retrouver.

C'était une rébellion minuscule, mais c'était une renaissance.

Elle décida de revenir doucement vers son corps.

Les premières séances de sport furent hésitantes. Ses jambes tremblaient. Sa respiration était courte. Son cœur cognait comme s'il redécouvrait la vie.

Mais elle avançait. Un pas. Puis un autre.

Elle reprit simplement : une corde à sauter, un tapis, deux haltères, une marche rapide. Des gestes anodins en apparence, mais essentiels pour une âme qui se reconstruit.

Chaque goutte de sueur glissant le long de sa peau n'était pas un effort. C'était un fil qui recousait son intérieur.

Le soir, elle notait ses progrès, sans exigence, sans jugement, comme on note les premiers battements d'un cœur qui recommence :

— « J'ai tenu 30 minutes. » — « Je sens que ça change en moi. »

— « Je suis fatiguée... mais une fatigue qui me répare. »

— « Je crois que mon corps se souvient. »

La routine se construit lentement.

La marche quotidienne. Les repas simples. Les gestes qui apaisent. Boire ses deux à trois litres d'eau par jour, comme une purification lente. Retrouver le goût des choses légères. Le poulet, le poisson, le steak haché... les aliments qui lui faisaient du bien, sans excès, sans punition.

Elle n'essayait plus de correspondre à une image. Elle essayait d'exister à nouveau.

Son corps changeait, oui — mais surtout, quelque chose se redressait à l'intérieur. Une colonne invisible. Un ancrage. Une direction.

Il y avait aussi ce retour au soin de soi. Pas pour être belle. Pas pour plaire. Pour se reconnaître.

Le simple geste de masser sa peau devenait une affirmation douce : **Je suis encore là.**

Le simple fait de prendre du temps pour elle était un acte de résistance. Un acte d'amour. Une manière de dire à son corps qu'il n'était plus un champ de bataille, mais un refuge.

Et alors que le monde poursuivait sa course, Faith reconstruisait silencieusement un royaume intérieur minuscule, mais essentiel : celui d'une femme qui se relève.

Dans ce vide, un espace se forma. Un espace qui n'était ni une absence, ni un manque. Un espace d'avenir.

Faith recommençait à rêver. Pas d'enfant. Pas de famille. Pas de futur idéal.

Elle rêvait d'elle. De sens. De transmission. D'accompagner. De comprendre. D'aider.

Elle ressentait un appel, flou encore, mais indiscutable. Un mouvement intérieur. Une intuition profonde qui vibrait dans son corps plus fort que tout le reste. Chaque jour, elle reprenait un peu plus sa place dans sa propre vie.

Chaque jour, elle réinvestissait un territoire qu'elle avait laissé en friche.

Et un matin, en respirant profondément après une séance de sport, une évidence se forma en elle :

**La vie qu'elle devait porter...
ce serait peut-être la sienne, cette fois.**

CHAPITRE 3

Le jour où la dignité a hurlé : “ça suffit.” Avant la chute.

Avant la PMA. Avant le vide et le souffle. Il y a eu un moment précis, un éclat brut, un point de rupture que Faith n'avait jamais vraiment nommé. Un matin où sa dignité, longtemps muselée, avait hurlé en elle avec une force qu'elle ne s'était jamais connue.

C'était bien avant que son corps se fatigue, bien avant qu'elle rêve de maternité comme d'un refuge, bien avant qu'elle s'effondre dans un bureau sans bruit.

C'était le premier craquement. Celui dont on ne guérit jamais vraiment.

Et pour comprendre la femme qu'elle deviendrait, il faut revenir là. À ce matin froid où tout a commencé.

Le dépôt avait cette odeur reconnaissable entre mille : poussière, métal, palettes, café pas encore infusé. Une odeur qui collait à la peau, qui s'incrétait dans les

vêtements, qui racontait que la journée allait être rude avant même qu'elle commence.

Faith marcha dans ce silence industriel avec la lenteur de ceux qui ne croient plus vraiment à ce qu'ils font. Le ciel était encore noir.

Il était 6h17.

Elle n'aurait jamais dû être là à cette heure.

Normalement, elle prenait ses fonctions à 7h45. Mais la veille, Adrian avait explosé. Une colère malsaine, brutale, qui avait éclaté comme une tempête contenue trop longtemps. Tellement violente que personne ne savait s'il reviendrait.

Alors, comme d'habitude, c'était Faith qui compensait. Faith qui ouvrait. Faith qui arrivait plus tôt. Faith qui prenait le relais, sans reconnaissance, sans merci, sans contrepartie.

Des heures supplémentaires jamais payées. "Par conscience professionnelle." Une conscience dont certains profitaient allègrement.

Le dépôt était vide. Un néon clignota avant d'éclairer la pièce d'une lumière blanche et agressive. Faith posa son sac, inspira lentement, espérant quelques secondes de calme.

Elle en eut exactement deux.

À 6h19, la porte grinça.

Adrian entra.

Il n'aurait pas dû revenir si vite. Il aurait dû se calmer. Réfléchir. S'excuser, peut-être.

Mais non. Il était là. Épaules tendues. Regard dur. Mâchoire verrouillée. Une présence saturée de rancœur et d'arrogance.

Il la fixa. Sans bonjour. Sans humanité.

Puis il lança la phrase. Pas en criant. Pas en plaisantant. En articulant chaque mot comme un couteau.

— « T'as pas eu besoin de bosser beaucoup hier soir... t'as juste eu besoin de sucer Jordan dans le bureau pour qu'il te couvre, non ? »

La phrase. Exacte. Dégueulasse. Sexuelle. Humiliante. Violente.

Elle claqua dans l'air comme un coup de feu. Un bruit sec, définitif.

Le temps se figea.

Faith sentit son ventre s'éteindre. Un froid animal remonter. Ses mains trembler. Sa gorge se serrer.

Ce n'était pas de l'humour. Ce n'était pas une maladresse. Ce n'était pas un dérapage.

C'était une agression. Une volonté de rabaisser. De salir. De réduire une femme à un acte sexuel fantasmé, juste pour la dominer.

Seuls les bourreaux savent frapper aussi précisément.

Faith ne répondit pas. Elle ne réfléchit pas. Son corps décida pour elle.

Elle se leva. Calme. Net. Sans trembler.

Elle prit son sac. Sans un mot. Sans un regard en arrière.

Elle sortit. Comme on fuit un incendie. Comme on échappe à un danger. Comme une femme qui refuse de rester une seconde de plus là où sa dignité vient d'être piétinée.

6h20. La scène était terminée. Un monde venait de se fissurer.

Dans la voiture, les mains tremblantes sur le volant, elle appela son chef. Quand il décrocha, elle se brisa.

— « C'est terminé ! Je ne reviens pas. Je suis à bout. J'en peux plus. Et je suis PAS la pute du quartier ! Vous m'entendez ? Je suis PAS la pute du quartier ! »

Elle criait. Pas pour convaincre. Pour survivre. Pour tenter de recoller les morceaux de son identité qu'on venait d'arracher.

Le chef bafouilla. Essayait de minimiser. De calmer. De "gérer".

Mais Faith avait déjà quitté ce monde-là. Intérieurement, c'était fini.

La journée entière fut une vague. De larmes. De tremblements. D'incompréhension.

Elle pleura dans la voiture. Dans le salon. Par terre. Contre les murs. — « Je comprends pas... je comprends PAS... j'en peux plus... »

Les larmes sortaient comme une mémoire qui déborde.

Quand son mari apprit ce qu'Adrian avait dit, il devint fou de rage. Une rage primitive. Une rage d'homme qui voit celle qu'il aime humiliée jusqu'à la moelle.

Il monta dans la voiture. Roula au dépôt. Entra. Prêt à exploser Adrian contre un mur.

Il fallut plusieurs collègues pour le retenir. Car ce jour-là, la justice avait voulu s'incarner dans un seul homme.

Faith tremblait. Pas de peur. De trop. Trop de violence. Trop d'impunité. Trop d'années à encaisser. Trop de silence.

Elle se mit en arrêt. Un mois.

Un mois à tomber. Un mois à ne plus respirer normalement. Un mois à revivre la scène en boucle. Un mois où l'âme cassée ne trouvait plus son axe.

La dépression, elle, viendrait après. Officielle. Nommée. Médicalisée. Antidépresseurs, psychiatre. Mais la fissure d'origine, la première, c'était ce matin-là.

Et malgré tout... Faith revint travailler.

Parce que les femmes reviennent toujours. Parce qu'on leur apprend à "tenir". À "serrer les dents". À "ne pas faire d'histoires".

Mais elle revint en morceaux. Et personne ne tenta de les recoller.

Elle porta plainte contre Adrian. Elle répéta tout. Elle revécut tout. Pour la police. Pour la direction. Pour l'administration.

Et au bout de tout ça...

Adrian obtint une rupture conventionnelle.

Lui. L'agresseur. L'auteur de la phrase. Le harceleur.

On lui offrit un départ propre. Payé. Négocié.

Quand Faith demanda la même chose quelques mois plus tard... on refusa.

Comme si sa souffrance ne valait rien. Comme si elle exagérait. Comme si, dans cette histoire, elle était le problème.

Elle encaissa. Encore. Elle continua. Encore.

Jusqu'au jour où son corps, son mental, son cœur dirent stop. Jusqu'en 2025, quand tout explosa : la PMA, les hormones, le harcèlement accumulé, la fatigue, l'injustice, la violence silencieuse.

Son corps lâcha. Sa tête aussi.

Dépression. Traitement. Arrêt long.

Et quand elle rapporta moins de chiffres, quand elle ne servit plus, quand elle n'entrait plus dans les tableaux Excel...

L'entreprise lui proposa soudain une rupture conventionnelle. Avec un sourire.

Un licenciement déguisé.

Cette fois, Faith accepta. Pas par faiblesse. Par lucidité.

Le jour où elle quitta définitivement le dépôt, elle sentit l'air frais du dehors. Un air qui avait le goût de renaissance.

Elle ne pleura pas. Elle ne trembla pas. Elle ne se retourna pas.

Elle respira. Longuement.

Elle venait de sortir d'un lieu qui avait tenté de l'éteindre. Et elle marchait, enfin, vers la femme qu'elle allait devenir.

CHAPITRE 4

L'enfant qui ressentait le monde trop fort

Il y a des enfants qui traversent la vie comme on flotte dans l'eau : sans résistance, sans heurt, dans une forme de légèreté spontanée.

Et puis il y a les autres. Ceux qui sentent. Ceux qui absorbent. Ceux pour qui chaque vibration du monde devient une onde qui traverse la peau.

Faith était de ceux-là. Une enfant à fleur de tout.

Elle n'a jamais été "juste une enfant". Elle était une antenne. Un radar. Un réceptacle.

Le bruit des couverts sur la table lui faisait bondir le cœur. Les cris, même lointains, lui tordaient le ventre. Les changements d'humeur dans la maison la traversaient comme un courant électrique. Les regards lourds la faisaient trembler plus qu'un orage.

Pour les autres, ce n'était rien. Pour elle, c'était beaucoup. C'était trop. Mais personne ne s'en rendait compte. Parce qu'elle ne faisait pas de vagues. Parce qu'elle ne se plaignait pas. Parce qu'elle avait appris très tôt à

glisser dans les interstices, discrète, silencieuse, presque invisible.

Elle regardait le monde avec une lucidité étrange pour son âge. Trop claire. Trop précise. Un regard qui perce les choses sans savoir encore les expliquer.

Elle avait ce don d'intuition, déjà. Ce sixième sens qui se déclenchait avant même qu'elle comprenne ce qu'elle percevait.

Elle pressentait les colères avant qu'elles n'éclatent. Les disputes avant qu'elles ne naissent. Les peurs cachées derrière les visages. Les secrets glissés sous les phrases. Les blessures derrière les silences.

Personne ne lui avait appris ça. Ça venait d'elle. Ça venait de plus loin.

Le silence, dans sa maison, n'était pas un refuge. C'était un couvercle. Un couvercle posé sur les émotions, les fragilités, les vérités qui dérangent.

On ne parlait pas. On encaissait. On avançait. On oubliait. On recommençait.

Faith, elle, ressentait au lieu d'oublier.

C'était une enfant qui portait ce que les autres ne disaient pas. Qui absorbait les tensions. Qui comprenait sans qu'on lui explique. Qui savait avant qu'on lui dise.

Elle aurait eu besoin qu'on lui prenne la main, qu'on lui dise :

Ton monde intérieur n'est pas trop grand. Tu n'es pas trop sensible. Tu n'es pas "en trop".

Mais personne n'a posé cette phrase. Alors elle a grandi en pensant que ses ressentis étaient des faiblesses, des anomalies, des choses à cacher.

Dans les moments les plus intenses, il lui arrivait de ressentir une présence douce, familière, réconfortante.

Quand elle rêvait, la nuit, une femme qu'elle n'avait jamais connue venait lui parler. Sa grand-mère. Celle qui était partie juste après sa naissance. Elle apparaissait avec une lumière si tendre que Faith croyait parfois se réveiller enveloppée dans un drap chaud.

Elle lui soufflait des phrases qui apaisent les enfants qu'on ne comprend pas :

Tout ira bien. Tu n'es pas seule. Tu n'as rien à craindre de ce que tu ressens. Ce que tu portes est réel. Tu es protégée.

Faith se réveillait avec une étrange certitude : le monde n'était pas limité à ce qu'on voyait. Il y avait autre chose. Quelque chose de juste. Quelque chose qui l'aimait.

Ce souvenir — ou cette manifestation, selon comme on choisit de le nommer — deviendrait plus tard l'un des piliers de sa spiritualité.

À l'école, elle n'entrait jamais complètement dans le moule. Elle observait au lieu de jouer. Elle analysait au lieu de suivre. Elle ressentait au lieu de comprendre.

Les adultes la trouvaient "mature", "calme", "rêveuse". Personne ne voyait qu'elle était surtout débordée de sensations qu'elle n'arrivait pas à trier.

L'hypersensibilité n'était pas un mot qu'on utilisait. On disait :

"Elle pense trop."

"Elle s'en fait pour rien."

"Elle est impressionnable."

"Elle dramatise."

Mais Faith, elle, ne dramatisait pas. Elle percevait. Simplement, intensément, sans filtre.

Elle grandit ainsi : avec un cœur trop vaste, des émotions trop bruyantes, des intuitions trop réelles, et un monde trop étroit pour elle.

Rien dans son enfance ne préparait les autres à entendre ce qu'elle sentait. Alors elle se tut. Elle camoufla. Elle apprit à faire semblant. Elle se coupa d'une partie d'elle-même pour survivre.

Mais sa sensibilité ne s'éteignit jamais. Elle resta là, tapie sous la peau, comme une vérité ancienne attendant son heure.

Ce chapitre de sa vie — celui de l'enfant qui ressentait trop — deviendra plus tard la clef de tout ce qu'elle deviendra.

Car la sensibilité qu'on lui reprochait... est celle qui fera d'elle une femme intuitive, lucide, connectée, capable d'accompagner, capable de guérir, capable de comprendre ce que les autres n'arrivent pas à nommer.

Elle n'était pas fragile. Elle était fine. Porous.
Spirituelle avant l'heure.

Et ce "trop", qui l'avait isolée enfant, allait devenir, un jour, son étoile polaire.

CHAPITRE 5

Le corps qu'on apprend trop tôt à détester

On ne naît pas en se détestant. On l'apprend.
Lentement. En silence. Au contact des autres.
Et Faith, elle, a appris trop tôt.

Dans sa maison d'enfance, les mots n'étaient pas des caresses. Ils étaient des jugements. Des verdicts. Des petites condamnations quotidiennes

Et les premiers mots qui ont sculpté son rapport à son corps ne sont pas venus d'inconnus ni de camarades cruels, mais de la voix la plus puissante dans la vie d'un enfant : celle d'un père.

Son père — que nous appellerons Marcus — n'était pas un monstre. Pas au sens spectaculaire du terme. Il ne levait pas la main. Il n'hurlait pas constamment.

Il était dur. Sec. Autoritaire.

Convaincu qu'on "forme" un enfant comme on taille une pierre : à coups de remarques, de critiques, de comparaisons.

Faith avait à peine huit ans quand il prononça le mot qui ne la quitterait plus :

— « Tu es obèse. »

Obèse. À huit ans. Dans un corps d'enfant.

À cet âge-là, on devrait entendre qu'on est vive, drôle, curieuse, lumineuse. Pas qu'on est un problème à corriger.

Pour Marcus, ce n'était "que des mots". Une façon de "prévenir", de "protéger" à sa manière tordue. Pour Faith, ce fut un poison lent.

Un poison qui infiltre tout : la manière de s'habiller, de se tenir, de s'asseoir, de manger, de se regarder.

À huit ans, elle commença à se voir comme un excès.

Puis il y eut la comparaison.

Sa sœur aînée — que nous appellerons Nora — était la fille modèle. Fine. Jolie. Acceptée.

La barre de "normalité" se situait à son niveau. Et Faith fut placée, très tôt, de l'autre côté.

Nora était "bien". Faith était "à surveiller". Nora était "belle". Faith "devrait faire attention". Nora rassurait. Faith inquiétait.

Ce n'était pas toujours dit frontalement. Mais c'était insinué partout. Dans les regards, les soupirs, les petites phrases anodines.

Faith devint l'enfant qu'on jauge. Qu'on commente. Qu'on évalue en permanence.

Une cible involontaire. Un "problème" à gérer. Un projet de correction.

Un enfant le ressent longtemps avant de pouvoir le formuler.

Il y avait aussi Mara, l'autre sœur. Celle dont la langue coupait plus fort que n'importe quelle gifle.

Elle répétait, amplifiait, incarnait ce que Marcus pensait tout bas :

- « T'es grosse. »
- « T'es moche. »
- « Tu seras jamais comme nous. »

Elle disait ça en passant, entre deux portes, entre deux rires, sans jamais se demander ce que ça cassait.

Mais ça cassait. Profondément. Régulièrement. Systématiquement.

Quand, à la maison, les deux figures familiales féminines te renvoient la même image, tu finis par l'intégrer. Pas seulement dans ta tête. Dans ta peau.

C'est ça, la dysmorphie : ce n'est pas que tu ne te vois pas. C'est que tu te regardes avec les yeux des autres. Des yeux qui n'ont jamais appris à aimer.

Le collègue arriva, avec ses couloirs, ses jugements nouveaux, ses codes.

Faith grandit d'un coup. Son corps s'affina. Ses jambes s'allongèrent. Ses traits se dessinèrent.

Mais dans sa tête, rien ne changea. Elle continuait d'entendre : "obèse". Elle continuait d'entendre : "moche". Elle continuait d'entendre : "jamais comme nous".

Elle se regardait dans le miroir avec méfiance. Avec dégoût parfois. Avec suspicion toujours.

Les autres voyaient une adolescente "normale". Les photos d'époque le prouveraient plus tard. Mais elle, elle ne voyait qu'une déformation.

Son corps n'avait aucune chance : il devait lutter contre l'image que sa famille avait gravée en elle.

Elle cessa de se battre physiquement — comme en primaire, où elle répliquait parfois aux attaques. À la place, elle apprit à se battre autrement : en détournant l'attention.

Elle devint drôle. Vraiment drôle.

Le clown de service. La fille qui fait rire. La copine sur qui on compte pour l'ambiance, pas pour le romantisme.

C'est une stratégie très intelligente, l'humour. Ça attire l'attention là où ça ne fait pas mal. Ça crée un personnage. Ça évite qu'on gratte là où ça fait trop mal.

On la remarquait pour sa personnalité. Pas pour sa féminité. Et quelque part, c'était rassurant : on ne pouvait pas rejeter ce qu'elle ne proposait pas.

La haine du corps, elle, continuait son travail souterrain.

Elle voulut maigrir. Sans savoir comment. Sans que ce soit vraiment nécessaire. Sans autre objectif que : "je dois être différente de ce que je suis".

Un jour, au collège, elle se retrouva dans les toilettes. Seule. Face à elle-même. Elle se fit vomir.

Pas pour suivre une mode. Pas pour copier qui que ce soit.

Simplement parce qu'elle avait intégré qu'il fallait se punir pour espérer être acceptable.

Après, elle releva la tête. Ses yeux étaient rouges. Sa gorge brûlait. Son cœur se fissurait.

Elle avait douze ou treize ans.

À cet âge, elle aurait dû penser à son contrôle de maths, à ses rêves de voyage, à ses amitiés, aux garçons qui lui plaisaient. Pas à son propre vomi.

Mais voilà ce que font les années de remarques familiales : elles fabriquent des enfants qui se détruisent eux-mêmes, pour ne plus avoir l'impression d'être une déception.

Son premier petit ami arriva plus tard, vers quinze ans. Un garçon simple, maladroit, une parenthèse douce dans tout ce chaos intérieur.

C'était la preuve vivante que, peut-être, elle n'était pas ce monstre qu'on lui avait décrit. Mais même là, elle n'arrivait pas à se voir à travers ses yeux à lui. Les phrases de Marcus et de Mara avaient plus de poids que tous les compliments du monde.

Et aujourd'hui encore, elle le sait : elle lutte toujours avec ce reflet-là. Même si le corps a changé, même si les gens la voient autrement, les mots anciens ont laissé des cicatrices dont elle continue de prendre soin.

Ce chapitre de sa vie — celui du corps humilié, comparé, jugé, vomi — deviendra plus tard l'une des racines de sa transformation la plus puissante.

Parce qu'un jour, elle comprendra que son corps n'a jamais été un problème. Qu'il n'était pas "trop". Qu'il n'était pas "raté". Qu'il n'était pas "moins".

Le problème, ce n'était pas elle. C'était leur regard. Leurs peurs. Leurs blessures projetées sur elle.

Et le jour où Faith décidera de se choisir, ce ne sera pas contre son corps. Ce sera avec lui. Contre tous les discours qui l'ont détruit, et pour la femme qu'elle a décidé de devenir.

★ PARTIE II — LES TEMPÊTES

*On croit souvent qu'on se brise une fois.
Mais la vie nous casse par fragments :
 dans les amours qu'on perd,
 dans les villes où l'on se fuit,
 dans les amitiés qui s'effacent,
 dans les corps qui s'éteignent,
dans les chapitres qu'on n'était pas prête à écrire.

Les tempêtes ne détruisent pas.
Elles révèlent ce qui résiste encore.*

CHAPITRE 6

L'amour, les pertes, et cette femme qui refuse de mourir en chemin

Il y a des histoires qui se déposent doucement dans une vie. Et d'autres qui l'ouvrent comme une cicatrice.

Faith, elle, a connu les deux. Le tendre et le brutal. Le lumineux et le sombre. L'amour qui répare et celui qui détruit. Rien dans sa vie affective n'a été linéaire. Mais tout, absolument tout, l'a forgée.

1. Evan — l'apprentissage de la douleur trop tôt

Elle avait quinze ans quand Evan entra dans sa vie. Ce premier amour avait la maladresse douce des débuts et l'intensité démesurée de l'adolescence.

Pour la première fois, elle se sentit vraiment choisie. Pas pour faire rire. Pas pour exister à travers les autres. Choisie, elle.

Mais Evan la trompa.

C'est souvent ainsi que commence l'histoire d'une femme trop sensible : par une première brèche. Une première preuve que l'amour n'immunise pas contre l'abandon.

Ils se remirent ensemble. Une seconde chance. Un mensonge confortable.

Jusqu'à cette gifle. Sèche. Humiliante. Dévastatrice.

Un geste qui ne fait pas que heurter la joue — il fracture la dignité.

Faith partit. Non pas parce qu'elle se sentait forte, mais parce qu'elle refusait déjà de mourir dans la peau de quelqu'un d'autre.

2. Eli — l'amour qui aurait pu être beau

Eli arriva ensuite. Une rencontre simple, presque calme, dans une soirée. Un amour plus posé, plus stable, comme un premier pas vers la vie adulte.

Elle tomba enceinte. Jeune. Brute. Portant en elle ce mélange de peur et d'espoir que seules les femmes connaissent.

Puis la fausse couche.

À cet âge-là, c'est un tremblement de terre muet. Un effondrement que personne ne voit.

La blessure fut aggravée par une phrase lancée comme un constat banal :

— « C'est rien, tu t'en remettras. »

Pour Faith, c'était tout sauf "rien".

Elle enterra cette douleur comme on enterre un secret trop jeune pour être compris. La relation s'essouffla. Elle

n'était pas prête. Elle n'était pas alignée avec ce que la vie lui demandait.

Et dans cet espace de fragilité, Noah apparut.

3. Noah — l'impact, la secousse, l'instinct

Noah ne fut pas un choix. Il fut un choc.

Elle travaillait dans un café, un matin comme un autre. Des tasses, des clients, une routine. La porte s'est ouverte.

Il est entré.

Et son corps a réagi avant elle : le cœur qui s'emballe, les mains qui tremblent, la voix qui se brise, l'air qui manque.

Ce n'était pas de l'attrance. C'était une onde de choc.

Elle trompa Eli avec lui. Mais elle ne quitta pas Eli pour Noah. Elle quitta Eli parce qu'elle n'était plus là. Parce que quelque chose en elle se fracturait déjà.

Noah fut un passage. Un tournant. Un miroir. Pas un amour.

Un séisme qui la dirigea vers la relation la plus destructrice — et la plus révélatrice.

4. Liam — l'amour-chaos, la chute et la vérité

Liam entra dans sa vie comme un orage. Plus âgé. Instable. Dévoré par ses propres ombres.

Elle avait son petit 37 m². Lui vivait encore chez sa mère. Elle travaillait trois boulots pour payer son loyer. Lui

trouvait en elle une bouée, une lumière, une mère, un refuge — tout ce qu'elle ne devait pas être.

Elle ne s'occupait pas de ses enfants comme une maman, mais leur présence absorbait l'énergie qu'elle n'avait déjà plus.

Elle mangeait peu. Trop peu. Elle mincissait sans le vouloir. Elle se dissolvait lentement.

Puis la fausse couche. Des jumeaux. Un drame silencieux que personne n'avait les mots pour consoler.

La douleur aurait dû la pousser à partir. Mais elle resta. Encore. Trop.

Jusqu'à retomber enceinte. Et avorter.

Cet acte la brisa autant qu'il la sauva. Elle porta la culpabilité longtemps, comme une cicatrice brûlante sur le cœur.

Ce fut la frontière. Le moment exact où sa survie devint prioritaire.

Elle fit sa valise. Elle ne regarda pas derrière elle. Et elle prit un billet pour Londres.

5. Londres — l'exil, les excès, les renaissances

Londres ne l'attendait pas. On pensait qu'elle ne tiendrait pas un mois. Elle y resta bien plus longtemps.

Elle y travailla comme une survivante : six jours sur sept, parfois sept, douze heures par jour, les quatre kilomètres de marche, la pluie, la nuit, le froid.

Elle fit du sport jusqu'à s'épuiser. Elle attrapa la mononucléose et continua malgré tout.

Et puis il y eut cette phase de liberté : le sexe comme échappatoire, les nuits trop courtes, les rencontres multiples, le besoin de sentir qu'elle vivait, qu'elle respirait encore.

Ce n'était pas de la débauche. C'était du soulagement. Une façon bancale mais réelle de survivre.

Entre deux excès, elle trouvait du calme. Elle découvrait ce qu'elle n'avait jamais vraiment su : elle aimait la solitude. Le silence. L'introspection.

Elle fit des méditations de pardon. À ses proches. À elle-même. À son passé. À la jeune femme qu'elle avait été avec Liam.

Et puis Harper et Eden vinrent la voir. Elles restèrent une semaine. Elles la virent quatre heures.

Une blessure qui marqua discrètement ce qui allait venir plus tard.

Londres fut un laboratoire. Une guérison brute. Un dépouillement nécessaire.

6. Luke — l'amour après toutes les tempêtes

Après Londres, elle rencontra Luke. Avec lui, rien ne ressemblait à ce qu'elle avait connu :

ni le chaos, ni la peur, ni le tremblement, ni l'excès.

C'était un amour adulte, stable, posé, réel.

Elle tomba enceinte en 2018. Une nouvelle fois, elle y crut. Une nouvelle fois, la vie reprit ce qu'elle donnait.

Fausse couche.

Et puis, plus tard, la trahison de Luke. Une fracture. Un déchirement. Un retour à ce qu'elle n'aurait jamais voulu revivre.

Ils se séparèrent. Puis ils se retrouvèrent. Pas par dépendance, pas par peur, mais par choix.

Ils reconstruisirent un "nous" solide. Plus vrai. Plus aligné. Plus mature.

Ils se marièrent. Et cet homme-là devint un pilier — pas une béquille.

7. Les autres avancent... et elle se cherche

Pendant tout ce temps, Harper et Eden construisaient leurs vies. Elles achetaient. Elles se posaient. Elles avançaient "dans les temps".

Elle, elle avançait autrement. Dans ses ombres. Ses retards apparents. Ses renaissances intérieures.

Parfois, elle enviait leur stabilité. Leur facilité apparente. Leur chemin aligné sur les standards.

Ce n'était pas une jalousie laide. C'était un miroir. La manifestation d'un désir profond : celui d'un foyer, d'un ancrage, d'une famille.

8. Une femme qui tombe mille fois, mais ne reste jamais au sol

Ce chapitre pourrait être un inventaire de souffrances. Il n'en est rien.

C'est le récit d'une femme qui a traversé : la trahison, la violence, les pertes, les ruptures, les excès, les nuits blanches, l'avortement, les fausses couches, les espoirs, les séismes intérieurs.

Et qui, malgré tout, a refusé de mourir en chemin.

Faith n'a jamais été une victime. Elle a été une survivante. Une combattante. Une femme qui transforme ses failles en passage. Une femme qui n'a jamais cessé de croire — pas en l'amour, pas en les hommes, mais en elle-même.

Parce qu'au bout de toutes ses chutes, il y avait quelque chose qui ne s'éteignait jamais : sa lumière

CHAPITRE 7

LONDRES — la ville qui prend, qui donne, qui brûle et qui libère

On ne quitte pas son pays pour voir autre chose. On quitte son pays pour ne plus voir ce qu'on ne supporte plus. Pour s'extraire d'un chagrin trop large. Pour échapper à une version de soi qui agonise. Pour respirer ailleurs.

Faith ne fuyait pas un homme. Elle ne fuyait pas une histoire. Elle fuyait l'endroit en elle qui menaçait de mourir.

Après l'avortement, il n'y avait plus de pensées claires. Seulement un silence intérieur qui cognait comme un écho sourd. Elle n'avait plus la force d'expliquer. Elle n'avait plus la force de justifier. Elle avait juste la force de partir.

Alors elle prit un billet pour Londres. Pas pour voyager. Pour survivre.

1. Arriver à King's Cross — renaître dans le froid et la pluie

Londres a cette odeur que les autres villes n'ont pas. Une odeur d'humidité, de bitume, de poussière froide, de métal, de pluie qui tombe sans décider si elle veut être déluge ou brume.

Faith sortit de la gare de King's Cross avec une valise trop lourde et un cœur trop vide. Elle traversa quelques ruelles. Elle trouva la maison. Une façade banale, une porte rouge, un escalier raide, un couloir étroit où flottait une odeur de pisse qu'on ne pouvait ignorer.

La chambre était minuscule. Une boîte à chaussures avec un lit, un bureau bancal, un radiateur capricieux. Mais il y avait une fenêtre. Et parfois, une fenêtre suffit pour recommencer une vie.

Les colocataires venaient de Pologne, de Hongrie, de Russie. Des gens qui ne souriaient pas sans raison — parce qu'ils avaient déjà tout vécu.

Johanna, grande, bruyante, lumineuse, lui dit :

— You're the little French girl, right ? Welcome home.

Ce welcome home, dit sans y penser, recolla la première fissure de son cœur.

2. Travailler jusqu'à disparaître

À Londres, travailler n'est pas une nécessité. C'est une religion. Une survie. Un rythme qui bouffe les corps et lessive les âmes.

Faith trouva un emploi en quelques jours. Et en quelques jours, elle comprit que cet emploi avalerait tout : son énergie, ses jours, ses nuits, son humanité.

Douze heures par jour. Six jours sur sept. Parfois sept.

Les cafés brûlaient les doigts. Les clients défilaient. Les heures se superposaient. Les jambes tremblaient. Mais elle tenait. Parce que tenir, elle savait faire.

Quand elle attrapa la mononucléose, son patron lui dit :

— Don't worry, we'll take care of you.

Il ne fit rien. Pas un geste. Pas un aménagement. Pas une pause.

Faith retourna travailler comme si son corps n'était pas en train de s'effondrer. C'était sa spécialité : avancer même quand l'intérieur crie stop.

Elle marchait quatre kilomètres matin et soir. Baskets détrempées, capuche serrée, souffle court. Elle avançait dans la pluie londonienne comme dans sa propre survie.

3. Dimitri — l'ami silencieux qui tient un monde debout

Dans l'appartement, il y avait un homme qui vivait dans la même temporalité qu'elle. Dimitri. Un Russe fin, nerveux, pudique, qui partageait sa vie avec Andréi.

Il ne parlait pas. Ou alors très peu. Juste ce qu'il fallait.

Le matin, ils étaient les deux seuls éveillés avant 6h. Ils se retrouvaient dans la cuisine étroite, adossés au plan de travail, buvant leur café en silence.

— Morning.

— Morning.

Deux mots. Et pourtant, une présence entière.

Ce silence-là ne blessait pas. Il entourait. Il apaisait. Il disait : je suis là, sans demander plus.

Dimitri lui montra que certaines présences ne sauvent pas, mais tiennent en vie.

4. Les nuits brûlées — danser, boire, vivre, fuir

Londres libéra quelque chose de sauvage en elle. Quelque chose qui était resté longtemps enfermé derrière des murs de douleur.

La nuit, elle sortait. Seule. Toujours seule.

Elle buvait. Elle dansait. Elle riait trop fort. Elle embrassait trop vite. Elle disparaissait dans des corps inconnus. Elle se laissait porter par l'ivresse, la musique, l'instant.

Elle couchait avec qui elle voulait. Pas pour combler un manque, mais pour occuper un vide.

Ce n'était pas de la débauche. C'était une manière de respirer. De survivre. D'éprouver la vie autrement que par la douleur.

Elle dormait trois, quatre heures par nuit. Le manque de sommeil devenait un mode de fonctionnement. Une fuite organisée. Une anesthésie volontaire.

Elle vivait vite. Elle vivait fort. Elle vivait trop.

Mais elle vivait.

5. Le corps comme ancrage — sport, discipline, renaissance

Au milieu de ce chaos, Faith devint paradoxalement disciplinée.

Étirements matin et soir. Abdos dans la chambre. Yoga improvisé. Course dans les rues. Piscine trois fois par semaine.

Elle sculptait son corps parce que tout le reste était en ruine. Parce que ce corps-là, c'était le seul endroit où elle pouvait encore reprendre le contrôle.

Son corps se renforçait. Son cœur se fragilisait. C'était l'équilibre étrange de Londres.

6. Noël — les rues vides, les sans-abri, et cette bonté qu'elle ne sait pas éteindre

À Londres, Noël est un vide. Les rues se vident. Les commerces ferment.

Le silence tombe comme une couverture froide. Faith se réveilla seule, ce 25 décembre. Pas un bruit. Pas une voix. Pas une chaleur humaine.

Alors elle fit ce que son cœur lui souffla : elle acheta six cafés et six cookies au Starbucks. Et elle les apporta aux sans-abri qui dormaient à cinquante mètres de chez elle.

Ils la reconnurent. Ils lui sourirent. Elle sentit qu'elle n'était plus seule.

Quand elle quitta Londres, elle leur donna tous ses draps, ses coussins, ses couvertures.

Elle a toujours trouvé plus simple de donner que de recevoir.

7. Brighton — la mer comme thérapie

Quand le poids de sa vie devenait trop lourd, elle montait dans un train pour Brighton.

La mer. Le vent. Le gris. Le bruit des vagues. Les galets sous les pieds.

Elle s'asseyait seule face à l'océan, emmitouflée, silencieuse. Elle restait des heures. Parfois sans penser. Parfois en pensant trop.

La mer la réparait plus que les gens.

8. Canterbury — l'autre angle du monde

Elle partit quelques jours à Canterbury, invitée par un ancien associé de son patron.

Vieilles pierres. Ville médiévale. Calme profond.

Elle marcha longtemps. Elle respira. Elle visita. Elle photographia. Elle se sentit exister.

Elle comprit, sans se l'avouer, que chaque fuite était un petit morceau de guérison.

9. La Slovénie — une parenthèse lumineuse

Avec son ami Philippe, elle partit en Slovénie. Trois jours de montagnes, de silence, de spas, d'eau chaude. Elle y rencontra une famille italienne pleine de chaleur, de bruit, d'affection spontanée.

Elle y rit. Elle y mangea. Elle y respira.

La Slovénie fut une bulle. Une parenthèse où la lumière perçait malgré tout.

10. Les retours en France — loyauté, fidélité, et premières fissures

Chaque retour en France avait ses priorités immuables : voir Harper. Voir Eden. Toujours. Quoi qu'il arrive.

Même si elle sentait qu'elles ne la comprenaient plus vraiment. Même si Londres avait sculpté une version d'elle qu'elles ne voyaient qu'en surface. Même si elle sortait parfois de ces rencontres le cœur plus lourd qu'en arrivant.

Elle restait loyale. Parce que c'était sa nature.

11. Méditer, pardonner, comprendre

Dans sa minuscule chambre, elle apprit à méditer. Elle fermait les yeux. Elle visualisait Marcus. Mara. Liam. Elle-même. Elle pleurait. Elle pardonnait. Elle réparait ce qui pouvait l'être.

Elle apprit que guérir, c'est cesser de se détester.

12. Londres — initiation, mort et renaissance

Londres fut son école. Son désert. Son baptême. Son chaos. Sa guérison.

Londres lui apprit qu'elle pouvait :

- survivre à la douleur
- travailler comme personne
- exister seule
- aimer le silence
- pardonner
- apprendre une langue qu'on lui disait impossible
- vivre après la destruction

Elle partit de France détruite. Elle repartit de Londres reconstruite. Pas entière. Mais architecte d'elle-même.

Une femme en construction. Une femme qui ne sait pas encore où elle va — mais qui a enfin compris d'où elle revient.

CHAPITRE 8

LE RETOUR — REVENIR SANS REVENIR, RÉAPPRENDRE SA PROPRE VIE

On s’imagine souvent que rentrer chez soi, c’est retrouver sa place. Sa maison. Ses habitudes. Ses repères.

Pour Faith, revenir en France après Londres fut tout l’inverse.

Ce fut un tremblement discret. Un décalage permanent. Un vertige silencieux.

Comme si elle revenait dans un film qu’elle connaissait par cœur, mais en n’étant plus du tout la même actrice.

1. Revenir étrangère dans son propre pays

Le premier mois, tout lui parut ralenti.

Les conversations françaises, les réflexes, les mentalités, les phrases toutes faites. Les horaires rigides, les routes de campagne, les supermarchés, les cafés qui fermaient trop tôt.

Après Londres, ses 4 km à pied, ses 12 heures de travail, ses rencontres à chaque coin de rue, ses nuits brûlées, la France lui sembla... immobile.

Elle avait l'impression de revenir d'une autre planète.

Pendant des semaines, elle parla peu. Elle observait. Elle comparait. Elle se demandait en boucle :

« Qu'est-ce que je fais ici ? »

Puis, comme toujours, le quotidien finit par la reprendre. Non pas parce qu'elle s'y reconnaissait, mais parce qu'on finit toujours par s'adapter à ce qui ne nous ressemble plus.

2. Le corps qui oublie, les habitudes qui reviennent

À Londres, son corps était en mouvement constant. Marcher. Transpirer. Courir. Prendre les transports. Bouger sans cesse.

En France, la voiture reprit sa place. Pour tout. Pour chaque trajet. Pour chaque rendez-vous.

Elle aimait la campagne, oui. Le calme. Les champs. Les montagnes au loin. Mais elle sentait aussi que ce mode de vie l'endormait.

Les étirements du matin disparurent peu à peu. Ceux du soir aussi. Les rituels du corps s'effritèrent un par un.

Elle voulut retrouver la discipline de Londres en s'inscrivant à la boxe. Elle y mit tout son cœur. Retrouver la puissance, le souffle, la force.

Puis vint l'opération du fibrome. Les médecins.

Le bloc. La convalescence.

Fin de la boxe.

Encore un élan interrompu.

Pourtant, quelque chose résista en elle : les HIIT dans le salon, la corde à sauter, les séances maison, ces petits bouts de discipline qu'elle refusait d'abandonner.

Une flamme persistante. Une façon de dire à la vie : Je suis encore là.

3. Le retour de Liam — revisiter ce qui fait mal

Après son retour, il y eut un temps où Faith revit Liam.

Les histoires toxiques ne se coupent pas toujours net. Parfois, on revient vérifier qu'on ne saigne plus au même endroit. Qu'on n'est plus la même. Qu'on ne se laissera plus écraser.

Elle le revit. Ils parlèrent. Elle essaya de mettre des mots là où il n'y avait jamais eu que des débris.

Et puis il prononça cette phrase, un jour, comme une provocation :

« Si ta sœur n'arrive pas à tomber enceinte, elle n'a qu'à venir me voir. »

Lui. L'homme qui ne l'avait même pas accompagnée le jour de l'avortement. L'homme soulagé qu'elle ne garde pas l'enfant. L'homme qui n'avait rien porté et tout exigé.

Dans cette phrase, il y avait tout : le mépris, l'ego, l'oubli total de ce qu'elle avait vécu.

Ce jour-là, quelque chose se ferma définitivement en elle. Ce n'était plus une rupture. C'était une extinction. Un lien coupé net.

La vraie fin, ce fut celle-là. Pas celle qu'on annonce. Celle que le corps acte intérieurement : Plus jamais.

4. Luke — l'amour brisé, l'amour reconstruit

Après Londres, elle s'installa avec Luke. Un appartement à deux. Des meubles choisis ensemble. Une vie qui, pour la première fois depuis longtemps, ressemblait à de la stabilité.

Puis il la trompa.

La découverte fut brutale. Le corps qui se fige. La respiration qui se coupe. Le sol qui se dérobe.

Elle partit. Du jour au lendemain. Avec ce réflexe viscéral : Ne pas mourir ici.

Elle fit ses valises. Elle quitta le logement, le couple, la projection, l'avenir.

Ce jour-là, deux personnes se sont levées pour elle : Harper et Eden. Les seules. Celles qui prirent leur voiture, qui débarquèrent pour l'aider à tout emballer en urgence, qui la ramenèrent ailleurs.

Elle retourna vivre chez ses parents. Pas par envie. Par nécessité. Le temps de tenir debout.

Puis elle s'installa en coloc avec sa sœur Sophia. Un nouveau décor. Encore provisoire. Encore bancal. Mais un toit, quand même.

Luke revint. Pas avec un grand discours. Avec des preuves. Avec une présence. Avec une humilité qu'elle n'avait jamais vue chez lui.

Au début, elle n'y crut pas vraiment. Mais elle le regardait. Et elle voyait que ce n'était plus le même homme.

Il vint habiter avec elles, dans cet appartement partagé. Sans confort. Sans façade.

La reconstruction commença là. Dans ce quotidien à trois, loin des images parfaites d'Instagram, loin des scénarios romantiques.

Un jour, un 24 décembre, ce 24 décembre 2021, il se mit à genoux. Sans décor. Sans grand geste théâtral.

Il lui demanda sa main.

Elle dit oui. Pas par oubli de la douleur. Pas par dépendance. Par choix.

Ils préparèrent leur mariage pendant un an et demi. Des listes, des essayages, des compromis, des rires, des prises de tête, des projections.

Et Faith sentit, pour la première fois, un "nous" qui tenait debout autrement que sur ses épaules à elle.

5. 2022–2023 — les craquelures de l'amitié

Ce qui se passait à l'extérieur, en revanche, se fissurait.

En 2022, il y eut une soirée avec Harper. De l'alcool. Les barrières qui tombent. Les émotions qui débordent.

Faith parla. Beaucoup. De ce qu'elle ressentait depuis des années. De ses blessures. De sa place. De son impression de ne pas être vraiment vue.

Harper ne comprit pas. Elle prit tout en pleine figure. Elle se demanda si elle avait été une mauvaise amie. Elle appela sa mère dans la nuit.

Faith se sentit encore plus seule. Encore plus "trop".

De son côté, Eden n'accepta jamais la réconciliation avec Luke. Pour elle, c'était inadmissible. Incompréhensible. Elle ne voulait pas, ou ne pouvait pas, voir ce que Faith voyait.

En mars 2023, Eden se maria. Elle demanda à Harper de l'aider. Pas à Faith. Pas un rôle. Pas une mission. Pas même un geste symbolique.

Ce fut une blessure silencieuse mais profonde. Un message non prononcé, mais criant : Tu n'es plus vraiment des nôtres.

En avril 2023, les ponts furent coupés. Net. Sans vraie discussion. Sans retour.

Faith perdit deux sœurs de cœur d'un coup. Mais cette histoire-là, celle des amitiés qui explosent, aura son propre chapitre.

Ici, ce n'est qu'un tremblement d'annonce.

6. Les tempêtes familiales — porter plus qu'on ne devrait

Pendant que ses amitiés se délitaient, le reste de sa vie ne se simplifiait pas.

Le père de Luke tomba malade. Le même jour, Luke fit un burn-out.

Deux chocs. Deux fragilités. Deux mondes qui s'effondrent en même temps.

Faith encaissa. Encore.

Elle gérait le quotidien, la maison, les démarches, les émotions des uns et des autres, les rendez-vous médicaux, l'administratif, les charges, les comptes, les crises.

Elle portait. Comme elle avait toujours porté. Sauf que là, elle était déjà pleine de ses propres poids.

Mais elle le fit. Parce qu'elle ne savait pas faire autrement.

7. Revenir, ce n'est pas revenir. C'est recommencer.

Revenir en France n'a jamais été un retour en arrière. C'était un autre départ.

Elle avait laissé à Londres une version d'elle qui ne reviendrait plus. La Faith qui fuit, qui survit, qui court, qui s'use.

Elle en avait ramené une autre : plus lucide, plus fatiguée, plus consciente, plus exigeante avec elle-même, moins tolérante avec l'injustice.

La France lui parut trop petite, trop lente, trop étroite pour tout ce qu'elle avait vécu.

Et pourtant, c'est là que tout allait vraiment commencer.

Les humiliations au travail. Les phrases qui brisent. Les injustices criantes. Le harcèlement. La rupture conventionnelle. La PMA. Les rêves, les signes, la spiritualité qui s'ouvre. Le retour à son corps. Le choix de sa nouvelle vie.

Tout ce qui fera d'elle la femme qui écrit ce livre... commence maintenant.

Ce retour n'était pas un retour. C'était **le point de départ d'une autre histoire.**

CHAPITRE 9

HARPER & EDEN — LES SŒURS QUE LA VIE LUI AVAIT DONNÉES, LES SILENCES QUI LES ONT EMPORTÉES

Il y a des amitiés qui passent dans une vie comme des étincelles. Et puis il y a celles qui s'enracinent. Celles qui ne sont pas juste des liens, mais des extensions de soi.

Harper et Eden furent, pour Faith, des racines. Plantées tôt. Profondes. Évidentes.

Elles avaient grandi ensemble, ri ensemble, vieilli ensemble, comme trois lignes parallèles que la vie éloignait parfois, mais qui, pensait-elle, ne se perdraient jamais vraiment.

Elles n'étaient pas que des amies. Elles étaient sa famille choisie. Celles qu'on appelle quand le cœur tremble. Celles avec qui on partage les secrets, les ratés, les effondrements, les petites victoires dont on a parfois honte d'être fière.

Harper, la force. Eden, le silence. Faith, la sensible.

Un trio qui, sur le papier, aurait pu durer toute une vie.

1. Enfance et adolescence — trois battements de cœur

Tout avait commencé simplement. Des jeux, des goûters, des nuits à parler trop tard, des confidences d'ado qui sonnent comme des serments éternels.

Harper avait cette solidité tranquille, cette façon de se tenir droite même quand tout vacille à l'intérieur. Elle encaissait sans montrer, se taisait plutôt que de s'effondrer. Faith l'admirait pour ça, sans jamais vraiment le dire.

Eden, elle, était la douceur silencieuse. Une présence stable, une écoute discrète, un regard qui comprenait plus qu'il ne commentait. Elle parlait peu, mais chaque phrase tombait juste. Faith savait la lire dans les yeux.

Au milieu, Faith. La peau à vif. Les émotions en grand angle. Les rires trop forts, les peurs trop profondes, le besoin d'être rassurée sur sa place, sans oser le demander.

Elles formaient, sans le savoir, une petite constellation : la force, le silence, la sensibilité. Un équilibre fragile mais puissant.

2. L'âge adulte — quand les chemins commencent à diverger

Les années passèrent. Les études, les boulots, les couples, les déménagements.

Harper et Eden prenaient la route de la stabilité : la maison, les projets à deux, les fondations solides.

Faith, elle, enchaînait les éclats : Londres, les allers-retours, les amours compliqués, les fausses couches, les avortements, les recommencements.

Mais malgré les différences de rythme, elles restaient là. Anniversaires. Repas. Messages. Présence.

Le soir où Luke la trompa et qu'elle dut fuir du jour au lendemain, c'est Harper et Eden qui débarquèrent, coffre ouvert, yeux déterminés.

Elles prirent des cartons, des sacs, des morceaux de vie, et les chargèrent dans la voiture. Elles la ramenèrent ailleurs, la sortirent littéralement d'un lieu où elle aurait pu se briser pour de bon.

Ce soir-là, Faith se dit que certaines amitiés ne mourraient jamais. Elle y croyait vraiment.

3. Les fissures invisibles — quand on ne parle plus la même langue

Puis la vie, encore, reprit.

Harper et Eden construisaient. Faith cherchait.

Elles avançaient sur deux axes différents : d'un côté, l'ancrage, la maison, la famille, les projets "dans les temps". De l'autre, la quête, les ruptures, les voyages, la PMA, le besoin de sens.

Le décalage s'installa doucement. Pas dans des disputes. Dans les non-dits.

Faith se sentait parfois “à côté de leur vie”. Elles la voyaient parfois “paumée dans la sienne”.

Personne ne trouvait les mots pour le dire. Alors chacune restait avec ses interprétations, ses blessures, ses conclusions hâtives.

Les grandes amitiés, souvent, ne se cassent pas dans les cris. Elles se fissurent dans les silences.

4. La soirée de 2022 — quand la vérité sort mal habillée

Ce soir-là, Faith avait bu. Pas pour faire la fête. Pour desserrer un peu la cage thoracique.

Les émotions, chez elle, tiennent rarement en place quand l’alcool enlève les filtres.

Elle a parlé. Beaucoup. Trop. Pas toujours avec les bons mots, mais toujours avec un fond sincère.

Elle a dit qu’elle se sentait mise de côté. Qu’elle avait peur de perdre sa place. Qu’elle ne se reconnaissait plus dans la dynamique entre elles. Qu’elle ne savait plus comment exister sans déranger.

Harper, prise de plein fouet, s’est effondrée. Elle s’est sentie attaquée, remise en cause dans ce qu’elle essayait d’être. Elle a appelé sa mère sur le parking, en pleurs, en se demandant si elle avait été une mauvaise amie.

Faith, elle, s’est sentie coupable. Puis honteuse. Puis encore plus seule.

Les deux étaient blessées. Aucune ne parlait vraiment la langue de l'autre. La fissure, ce soir-là, s'est transformée en crevasse.

5. Eden — le refus silencieux

Avec Eden, le nœud était ailleurs.

Elle n'a jamais vraiment accepté que Faith se remette avec Luke. Pour elle, une trahison ne se pardonne pas. Ou pas comme ça. Pas aussi "vite", pas aussi "facilement".

Eden aimait Faith, c'est certain. Mais elle regardait la situation avec un regard plus tranché. Là où Faith voyait la complexité d'un couple, la reconstruction, le choix, Eden voyait un principe : ce qui est brisé ne se recolle pas sans conséquences.

Deux logiques qui se choquent. Deux systèmes de valeurs qui ne se rejoignent plus.

Et personne, encore une fois, n'avait les mots pour en parler véritablement.

6. Le mariage — la blessure silencieuse qui ne s'oublie pas

Mars 2023. Le mariage d'Eden.

Eden demanda à Harper de l'aider dans les préparatifs. Pas à Faith.

Pas de rôle. Pas de mission. Pas de place dans les coulisses.

Faith fut invitée. Elle était là. Belle. Présente.
Souriante.

Mais dedans, quelque chose s'effondrait.

Elle n'était plus associée aux moments fondateurs.
Elle n'était plus dans le cercle intérieur. Elle était passée du statut de sœur à celui de spectatrice.

Pour les autres, ce n'était peut-être "rien". Pour elle, c'était immense.

Une amitié ne meurt pas toujours sur un "on arrête de se parler". Parfois, elle meurt quand on réalise qu'on ne fait plus partie de la zone sacrée de la vie de l'autre.

7. Avril 2023 — la coupure

En avril, la coupure devint officielle. Pas de scène. Pas de drame monumental. Pas de portes qui claquent.

Juste une distance qui ne revient plus. Des messages qui s'arrêtent. Des liens qui se débranchent. Un silence qui ne se comble plus.

Elles sortirent de sa vie. Elles fermèrent la porte sans fracas. Elles continuèrent leur route. Sans elle.

Faith resta avec cette sensation d'être devenue une ancienne version d'elle-même dans leur histoire.

On croit toujours qu'on aura le temps de se reparler. De s'expliquer. De recoller. Parfois, ce temps n'existe pas.

8. Et alors, Faith écrivit

Dans ce vide, un soir, Faith prit un carnet.

Elle savait qu'elles ne liraient probablement jamais ces mots. Mais elle avait besoin de les sortir de son corps.

Elle écrivit une lettre. Pas pour revenir. Pas pour se justifier. Pour dire ce qui devait être dit, une fois, quelque part.

La lettre de Faith

Harper, Eden,

Si vous lisez cette lettre, c'est que je ne suis plus là pour vous la dire en face. Et pourtant, au fond de moi, j'ai toujours su que j'aurais un jour besoin de vous écrire ces mots.

Je vous aime. Et je vous ai aimées avec une intensité que je n'ai pas toujours su bien exprimer. Notre amitié faisait partie de moi, profondément. Et même si la vie, les maladresses, les silences, et nos douleurs nous ont séparées, rien n'a effacé ce que vous avez été pour moi.

Je ne cherche pas à revenir sur tout, ni à peser ce qui a été dit ou fait. Mais je veux que vous

sachiez que je suis consciente que je ne suis pas la seule à avoir souffert. Vous aussi, vous avez été blessées. Je le sais. Peut-être pas tout de suite, mais je l'ai compris avec le temps. Et je suis désolée d'avoir contribué à cette douleur, même sans le vouloir. Je ne veux pas effacer vos sentiments, ni prétendre que j'étais irréprochable.

J'ai dit des choses sous le coup de l'émotion, parfois mal formulées, parfois mal placées. J'ai laissé mes insécurités prendre trop de place. Et dans cette confusion, j'ai pu blesser, alors même que je voulais simplement dire : "je tiens à vous." Je ne suis pas fière de tout, mais je suis sincère en vous disant que jamais, jamais, il n'y avait de haine. Seulement un manque, un besoin d'être rassurée sur ma place auprès de vous.

Il y a une chose, pourtant, que je ne peux pas taire ici. Je n'ai jamais critiqué le mariage d'Eden. Jamais. Ce jour-là, j'ai été touchée, admirative. Je n'aurais pas su faire ce que vous avez fait. Si des mots ont été inventés, mal rapportés ou transformés... alors je veux que vous sachiez, même trop tard, que ce n'était pas la vérité. Je n'ai jamais aimé le mensonge, et ça, je ne peux pas le laisser comme une ombre sur ma mémoire.

Malgré tout, je vous ai portées dans mon cœur. J'ai pleuré votre absence dans des moments que j'aurais voulu partager avec vous. J'ai pensé à vous à mon mariage. À mon enterrement de vie de jeune fille. J'ai pensé à vous souvent, avec un mélange de tendresse et de douleur. Et même si vous ne le saurez peut-être que maintenant, j'ai participé en secret au cadeau pour la naissance de la fille de Harper Parce qu'aimer, ça ne s'arrête pas quand les liens se brisent.

Vous avez compté. Vous comptez encore.

Je ne vous en veux pas. Je ne vous attends pas. Mais si un jour, en lisant cette lettre, un sourire, un souvenir, ou un peu de lumière vous traverse, alors je serai encore là, quelque part.

Merci pour les souvenirs. Pour ce que nous avons été. Je pars avec tout cet amour dans le cœur.

Avec tendresse,
Faith

9. Ce que cette perte lui a appris

Perdre Harper et Eden, ce n'était pas "juste" perdre deux amies. C'était perdre une partie d'elle-même, une version d'elle qui croyait que certaines choses étaient garanties à vie.

Ça lui a appris que :

- même les liens les plus forts peuvent se rompre,
- les silences détruisent autant que les mots violents,
- aimer ne garantit ni d'être compris, ni d'être choisi,
- parfois, il n'y a pas de coupables clairs, juste des douleurs qui ne savent pas se parler.

Harper et Eden restent, dans son histoire, une cicatrice douce. Pas une plaie ouverte. Une trace.

Elles ont été des piliers. Elles ne le sont plus. Mais ce qu'elles ont été continue d'exister en elle.

Faith a continué sa route. Avec ce vide-là. Avec cette gratitude-là. Avec la certitude que son cœur, malgré tout, reste capable d'aimer.

Parce qu'on ne guérit jamais vraiment de l'amour. On apprend seulement à vivre autrement avec ce qu'il a laissé.

★ PARTIE III — LES VEILLES

*Il y a des moments où la vie ne crie plus : elle murmure.

Où la vérité ne frappe plus : elle s'approche.
Où l'âme, enfin, cesse de se cacher.

Voici le temps des signes, des rêves, des intuitions.
Le temps où l'on cesse de survivre pour commencer à se voir.

Le temps des veilles.
De l'écoute vraie.
Du chemin qui, soudain, s'éclaire.*

CHAPITRE 10

LA SENSIBLE — LA NAISSANCE D'UNE PEAU TROP FINE POUR CE MONDE

Avant les hommes, avant le travail, avant la PMA, avant Londres... il y avait déjà quelque chose : une sensibilité démesurée, une peau trop fine, un radar émotionnel toujours allumé.

Ce n'est pas une qualité qu'elle a développée. C'est un état dans lequel elle est née.

1. Une enfance trop bruyante pour son système nerveux

Très tôt, Faith a compris que le monde, pour elle, n'était pas "normal".

Les cris lui traversaient les nerfs comme des aiguilles. Les portes qui claquent la faisaient sursauter jusqu'au cœur. Les lumières agressives l'épuisaient. Les odeurs fortes la rendaient nauséuse.

Les autres enfants s'y habituaient. Elle, jamais.

Elle avait l'impression d'être une antenne sans filtre :

tout entrait, tout restait, tout prenait trop de place.

Les adultes, eux, ne voyaient qu'une petite fille "impressionnable". On disait qu'elle "dramatise", qu'elle "prend trop à cœur".

Ce qu'on ne voyait pas, c'est que son corps réagissait à chaque tension comme à une alerte.

2. L'empathie brute — porter les émotions des autres comme les siennes

Faith n'a pas appris l'empathie dans les livres. Elle l'a subie dans sa chair.

Une atmosphère lourde dans la maison ? Elle avait mal au ventre.

Un parent frustré qui ne dit rien ? Elle avait la gorge serrée.

Une colère rentrée ? Elle avait des palpitations.

Elle ressentait les émotions des autres comme si elles lui appartenaient. Sans filtre. Sans distance.

On la traitait de "susceptible", de "trop sensible". Mais le problème n'était pas qu'elle exagérait. Le problème était qu'elle ressentait pour quatre.

Personne ne lui a appris à rendre aux autres ce qui leur appartenait. Alors elle stockait. Dans le corps. Dans le cœur. Dans le système nerveux.

3. Voir derrière les masques — un don qui isole

Très tôt, elle a remarqué qu'elle "savait" les gens.
Sans explication.

Une personne entrait dans une pièce, et elle sentait tout de suite :

- si cette personne était dangereuse,
- si elle mentait,
- si elle manipulait,
- si elle souffrait,
- si elle jouait un rôle.

Ce n'était pas un raisonnement. C'était un ressenti, immédiat, tranché.

Et le plus déroutant, c'est qu'elle se trompait rarement.

Ce don, chez une enfant, ne crée pas de supériorité. Il crée de la solitude.

Parce que beaucoup préfèrent leurs masques à leur vérité, et elle ne pouvait pas faire semblant de ne pas voir la différence.

4. Les rêves comme refuge et comme messages

Petit à petit, ses nuits devinrent moins des pauses que des passages.

Parmi les rêves flous d'enfance, il y eut une figure récurrente : sa grand-mère qu'elle n'avait jamais connue.

Une femme qu'elle n'avait vue que sur quelques photos anciennes. Et pourtant, dans ses rêves, la présence était nette : douce, lumineuse, rassurante.

Elle lui disait, sans mots articulés : Tout ira bien. Tu n'es pas seule. Tu es plus protégée que tu ne crois.

Faith se réveillait le cœur plus calme. Comme si quelqu'un avait veillé à côté de son lit.

Avec le temps, elle a compris que ces rêves n'étaient pas que de l'imaginaire. Ils avaient la signature de ces expériences qui laissent une empreinte bien plus profonde qu'un simple scénario de nuit.

5. Les animaux — la langue sans mots

Là où les humains la fatiguaient, les animaux, eux, la régulaient.

Avec eux, elle n'avait pas besoin de se justifier, ni de se calmer, ni d'argumenter.

Ils la prenaient comme elle était : brute, sensible, changeante.

Elle comprit très tôt que la communication passait aussi par autre chose que les phrases : un regard, un mouvement, une vibration, une présence.

Cette relation instinctive avec les animaux fut l'un de ses premiers repères : si eux me comprennent, c'est donc que je ne suis pas si "trop" que ça.

6. La conclusion invisible : elle n'était pas "trop", elle était ouverte

En grandissant, Faith a souvent cru que quelque chose n'allait pas chez elle. Elle se croyait défaillante. "À fleur de peau." "À côté de la plaque."

La vérité, c'est qu'elle était juste ouverte. Trop ouverte pour un monde qui préfère souvent se fermer.

Ce qu'elle prenait pour une malédiction était en réalité la base de ce qu'elle deviendrait plus tard :

- une femme capable de ressentir finement,
- de comprendre ce qui ne se dit pas,
- d'accompagner les autres dans leurs parts invisibles,
- de lire dans les creux plutôt que dans les façades.

Ce chapitre-là, celui de la "trop sensible", n'est pas une parenthèse. C'est le socle.

Sans cette peau trop fine, il n'y aurait pas eu les rêves, les signes, les intuitions, ni même le besoin de transformer tout ça en chemin pour aider les autres.

CHAPITRE 11

LE CORPS QUI PARLE — RÊVES, PRÉMONITIONS, SIGNES ET VÉRITÉS QUI S'IMPOSENT

À force de sentir plus que les autres, il arrive un moment où ce n'est plus "de la sensibilité". C'est une langue.

Une langue que le corps parle, que les rêves traduisent, et que la réalité finit, tôt ou tard, par confirmer.

Pour Faith, ce moment-là est arrivé en plusieurs étapes. D'abord doucement. Puis avec une brutalité qui ne lui laissa plus le choix : soit elle se croyait folle, soit elle acceptait que quelque chose en elle savait avant.

1. La nuit du transfert — quand Sangha vient en rêve

Le jour du transfert, elle était épuisée mais pleine d'un espoir fragile. Le soir, elle s'endormit avec ce mélange étrange d'angoisse et de foi.

Et dans la nuit, elle rêva de Sangha. Pas d'un chat abstrait, pas d'une image confuse. Sa minette. Précise. Présente.

Le rêve était nu, presque clinique : pas de décor, pas d'histoire, juste la sensation que quelque chose n'allait pas.

Au réveil, le poids était là. Pas une inquiétude ordinaire. Une certitude sans forme.

Son ventre se serra. Son esprit réfléchissait. Son corps, lui, avait déjà tranché : il s'est passé quelque chose.

2. Le dimanche — l'intuition qui devient pression

Le lendemain, toute la journée, la sensation ne la quitta pas.

Elle disait à Luke qu'elle n'était pas rassurée, qu'elle sentait qu'il y avait un problème, que ce n'était pas "dans sa tête".

Elle chercha Sangha partout. Pas de réponse. Pas de bruit familier. Pas de présence.

Chaque pièce silencieuse confirmait un peu plus ce qu'elle savait déjà. Pas consciemment. Corporellement.

Son intuition n'était plus une impression passagère. C'était un signal continu.

3. La retrouvaille — quand le message prend corps

Quand enfin elle retrouva Sangha, tout se condensa en une seconde.

Sa minette n'était plus vraiment elle-même. Il y avait dans son corps quelque chose de déjà en train de partir. Une énergie qui faiblit, une lumière qui baisse.

À cet instant, Faith comprit que le rêve n'était pas un simple cauchemar post-PMA. C'était une préparation.

Quelques jours plus tard, Sangha s'en alla. Et, au fond d'elle, elle savait depuis la première nuit.

Ce n'était pas moins douloureux. Mais ce n'était pas une surprise.

4. Le rêve de la fille de Harper — le lien qui dépasse la distance

Un autre rêve vint un peu plus tard.

Elle y vit la fille de Harper, bébé, fragile, avec un problème de santé précis.

Dans le réel, elle n'avait pas l'info. Elle n'avait pas de détails. Elle n'était plus dans le quotidien d'Harper comme avant.

Et pourtant, au réveil, elle porta ce rêve comme un caillou dans la chaussure. Impossible à ignorer. Impossible à expliquer.

Quand elle apprit ensuite ce qu'avait réellement vécu ce bébé, un frisson froid la traversa.

Les liens d'âme ne se rompent pas parce qu'on ne s'écrit plus. Ils parlent autrement. Par les rêves. Par les sensations.

5. Le rêve de Johan — celui qu'elle aurait préféré ne jamais faire

Puis il y eut ce rêve-là.

Johan, son frère. Dans le rêve, il mourait.

Autour de lui, Simon et Mara, ses frères et sœurs, apparaissaient dans une atmosphère dense, lourde, presque étouffante.

Elle se réveilla glacée. Avec ce poids dans le thorax qu'aucune respiration ne soulage.

Comment dire à quelqu'un : "J'ai rêvé que tu mourais" ?

Elle ne dit rien. À personne.

Plus tard, quand on annonça la récurrence du cancer de Johan, ce ne fut pas la stupeur qui prit toute la place. Ce fut une certitude qui se confirma.

Elle aurait préféré mille fois se tromper.

6. Les frissons — quand le corps dit oui, quand il dit non

Au fil du temps, elle apprit à reconnaître les nuances.

Les frissons longs, verticaux, qui montent du bas du dos jusqu'à la nuque : c'est le "oui" puissant. Le "c'est vrai". Le "c'est pour toi".

Les frissons courts, localisés, parfois agressifs : c'est l'alerte. Le "attention". Le "ça cloche".

Le corps, chez elle, est devenu un baromètre. Un oracle discret. Un système de navigation.

Et plus elle l'écoutait, moins il se trompait.

7. Les synchronicités — quand l'univers insiste

Parallèlement, les signes se sont mis à se multiplier.

Les heures miroir qui s'enchaînent. Les phrases entendues par hasard qui répondent mot pour mot à ses questions. Les mêmes symboles qui reviennent sous différentes formes. Les bonnes personnes au bon moment, improbables et pourtant évidentes.

Au début, elle se disait que c'était son cerveau qui sélectionnait. Puis l'accumulation devint trop précise.

À un moment, ce n'était plus du hasard. C'était un dialogue.

Elle commença à traiter le monde comme un interlocuteur. Et l'univers, étrangement, répondit.

8. La maladie du père de Luke — l'empathie qui déborde

Quand le père de Luke tomba malade, quelque chose se passa à l'intérieur d'elle : ce n'était plus seulement sa tristesse à lui. C'était la douleur de toute la famille qu'elle absorbait.

La peur de Luke, l'angoisse de la mère, la colère rentrée, la fatigue, les non-dits.

Tout se logeait dans son corps. Elle était épuisée comme si c'était son propre parent.

À force de tout ressentir, elle n'avait plus d'espace pour elle-même.

Alors, pour se protéger, elle dut prendre de la distance. Non pas par indifférence. Par nécessité.

Ce jour-là, elle comprit qu'elle devait apprendre à **filtrer**. Sinon, elle n'était plus un canal, elle devenait une éponge saturée.

9. Accepter ce qu'elle est — ni folle, ni “trop”, juste ouverte

Entre les rêves, les frissons, les signes, les douleurs des autres qu'elle portait trop fort, Faith a dû faire un choix intérieur :

Soit elle se croyait instable, soit elle acceptait que son système percevait plus de choses que la moyenne.

Elle choisit la deuxième option.

Sans se prendre pour une élue. Sans se revendiquer guide ou médium. Juste en reconnaissant un fait :

- Son corps parle.
- Ses rêves préviennent.
- Ses intuitions savent.

Ce chapitre n'est pas la fin de quelque chose. C'est l'entrée.

La suite se vivra dans les cercles de femmes, les tambours qui la mettent en transe, les frissons partagés,

les mots qui sortent sans qu'elle ait eu le temps de les préparer, et cette volonté profonde de mettre tout ça au service des autres.

Mais ça, c'est encore une autre page de son histoire. Celle où Faith ne subit plus ce qu'elle ressent. Celle où elle en fait une force.

CHAPITRE 12

L'INITIATION — JUNE, LE BLESSING WAY, LES CERCLES, LE TAMBOUR, ET LES PORTES QUI S'OUVRENT

Il y a des rencontres qui ne traversent pas une vie par hasard. Elles arrivent pile au moment où tout vacille, où les repères se cassent, où l'ancienne version de soi ne tient plus dans la nouvelle peau.

June fut une de ces présences-là dans la vie de Faith.

Pas une simple amie. Pas une collègue de plus. Une sœur d'âme.

Pas celle qui vient la sauver. Celle qui vient la reconnaître.

Et pour une femme qui a longtemps eu l'impression de déranger avec ce qu'elle ressent, être reconnue, c'est déjà un commencement de guérison.

1. June — la femme qui ne trouve pas ça “trop”

June entra dans sa vie comme on ouvre une fenêtre dans une maison trop longtemps fermée.

Elle avait cette douceur stable, ce regard qui ne fuit pas, cette façon simple de dire : « Moi aussi, je ressens comme ça. »

Avec elle, Faith n'avait pas besoin de s'excuser de pleurer trop vite, de frissonner sans raison apparente, de parler de ses rêves comme s'ils étaient des messages.

Rien n'était "bizarre". Rien n'était "exagéré". Rien n'était "dans sa tête".

June comprenait. Elle vibrait sur la même fréquence.

Au moment où Harper et Eden s'éloignaient, où l'ancienne structure de son monde se fissurait, June fut ce pilier discret : celle qui ne tire pas, qui ne pousse pas, mais qui se tient là, à côté.

Elle n'a pas colmaté les brèches. Elle a juste tenu la lampe pendant que Faith explorait ses ruines.

2. La Blessing Way — quand le corps murmure "tu es à ta place"

La Blessing Way de June fut la première grande bascule.

Ce jour-là, Faith entra dans le cercle avec ce mélange de pudeur et de curiosité qui la caractérise.

Elle n'était pas là pour "y croire" ou pas. Elle était là pour ressentir.

L'espace était doux. Les femmes, rassemblées en rond, portaient en elles quelque chose de presque ancien :

une sororité silencieuse, un respect sacré, une tendresse lucide.

On ne parlait pas fort. On n'expliquait pas tout. On vivait.

Quand les intentions furent posées, quand les mots d'amour, de soutien, d'ancrage se déposèrent autour de June, le corps de Faith répondit avant sa tête.

Les frissons.

Les vrais. Ceux qui montent comme une vague. Ceux qui traversent du coccyx jusqu'à la nuque. Ceux qui disent, sans phrase :

« Regarde bien. Tu es exactement là où tu dois être. »

Elle ne comprenait pas tout. Mais elle se sentait... alignée.

La Blessing Way ne fut pas une illumination. Ce fut un **souvenir**. La sensation intime d'avoir enfin remis les pieds dans un espace qu'elle connaissait déjà, sans savoir quand ni comment.

3. Le cercle de tambour — la transe, la faille, le passage

La véritable initiation, pourtant, arriva plus tard. Dans un autre cercle. Plus brut. Plus profond. Plus ancien.

Un cercle de tambour.

Le tambour ne parle pas. Il ne rassure pas. Il n'explique rien. Il appelle.

Dès les premiers battements, Faith sentit une onde étrange remonter dans son corps. Ce n'était ni de la simple émotion, ni de la peur.

C'était une charge.

Le rythme cognait dans sa poitrine comme un deuxième cœur. Ses mains tremblaient légèrement. Ses yeux voulaient se fermer tout seuls. Quelque chose lâchait.

Peu à peu, elle entra dans un état qu'elle n'avait pas cherché : une transe silencieuse.

Pas la transe mise en scène. Pas celle qu'on joue pour montrer qu'on "vit quelque chose". Non Une transe intérieure, viscérale, qui déverrouille plus qu'elle n'explique.

Les larmes sont venues. Pas des larmes raisonnables. Des larmes anciennes. Celles qui sortent du plus loin qu'on s'en souviennent.

Son corps vibrait, secoué par le tambour qui frappait comme un rappel : Tu es plus que ce que tu crois. Tu es reliée à plus grand que ce que tu acceptes.

Ce cercle n'a pas "créé" sa sensibilité. Il a arraché le voile qu'elle essayait encore de garder.

4. Deux expériences, deux portes

Avec le recul, Faith a compris.

La Blessing Way, c'était la main posée sur l'épaule : douceur, sororité, accueil.

Le tambour, c'était la main sur le plexus : révélation, bascule, ouverture.

Le premier parlait à sa dimension de femme, de sœur, d'amie. Le second parlait à son âme.

L'un lui a montré qu'elle avait une place parmi les autres femmes. L'autre lui a montré qu'elle avait une place dans l'invisible.

Ces deux portes, ouvertes à quelques temps d'intervalle, ont rebattu toutes les cartes.

Faith n'était plus "juste" hypersensible. Elle devenait consciente qu'elle était réceptive.

5. L'instinct, enfin légitime

Après ça, une chose changea profondément : elle cessa de se mettre en doute systématiquement.

Les ressentis sur les gens ? Elle arrêta de les balayer. Elle nota qu'elle ne se trompait quasiment jamais.

Cette petite voix qui lui disait "lui n'est pas clair", "elle ment", "ici tu ne peux pas rester", "là tu peux t'ouvrir"...

Elle arrêta de lui répondre : "Tu exagères."

Elle commença à dire : "Merci de me prévenir."

June, la Blessing Way, le tambour : tout cela ne lui a pas "donné" un don. Ça l'a autorisée à se croire.

6. Une initiation sans décor mystique

Il n'y a pas eu de message écrit dans le ciel. Pas de phrase entendue dans une autre langue. Pas de vision hollywoodienne.

Juste une succession de preuves intérieures :

- des frissons au bon moment,
- des rêves confirmés par le réel,
- des ressentis qui ne se trompent pas, • des cercles qui la font vibrer jusque dans les os.

L'initiation de Faith ne s'est pas faite dans un temple. Elle s'est faite dans son corps.

Ce jour-là, sans cérémonie officielle, elle a basculé d'un état à un autre :

De "je suis trop" à "je suis sensible, réceptive, et c'est mon langage."

Ce n'était pas la fin de son chemin spirituel. Ce n'était que le seuil.

La suite, elle allait l'inventer en marchant.

CHAPITRE 13

LE CALME APRÈS LA TEMPÊTE — L'INSTINCT QUI APAISE, LE CHEMIN QUI SE DESSINE

Pendant longtemps, la vie de Faith a ressemblé à un champ de bataille intérieur. Tout bougeait en même temps : le corps, le cœur, le travail, l'amour, les rêves, le manque de sens.

Puis, sans que le monde devienne plus doux, quelque chose en elle s'est mis... à se calmer.

Pas parce que les problèmes avaient disparu. Parce qu'elle n'était plus la même femme face à eux.

1. Quand l'instinct devient boussole, plus ennemi

Elle a toujours su lire les gens. Toujours.

Mais avant, cette lucidité lui faisait peur. Voir clair dans les intentions des autres, sentir les manipulations, repérer les failles, anticiper les déceptions... c'était épuisant.

Alors elle hésitait. Elle se disait qu'elle imaginait. Qu'elle "voyait le mal partout". Qu'elle devait laisser "le bénéfice du doute".

Après les cercles, les rêves, les signes, quelque chose s'est ajusté.

Elle a arrêté de s'insulter intérieurement. Elle a cessé d'être l'avocate de ceux qui lui prouvaient déjà, par leur comportement, ce qu'ils étaient.

Son instinct n'était pas là pour l'isoler. Il était là pour la protéger.

Et plus elle l'a écouté, plus la vie est devenue lisible.

2. Le basculement — se choisir, vraiment

À force de se sentir éparpillée, Faith en était arrivée à une évidence :

Si elle ne se choisissait pas, personne ne le ferait à sa place.

Se choisir, pour elle, ce n'était pas tout envoyer balader du jour au lendemain. C'était :

- refuser ce qui la diminue,
- sortir de ce qui la détruit,
- dire non là où elle disait oui par peur,
- dire oui là où elle s'était longtemps interdite d'exister.

Les cercles, l'ouverture spirituelle, les prises de conscience n'ont pas supprimé ses fragilités. Ils l'ont aidée à arrêter de rester dans des lieux où elle s'abîmait.

Un matin, presque sans drame, la phrase intérieure est tombée :

« Je ne laisserai plus personne me marcher dessus pour que je reste “gentille”. »

Ce jour-là, son axe s’est redressé.

3. La rupture conventionnelle — la sortie par la grande porte intérieure

Quand la rupture conventionnelle est revenue sur la table, après des années de lutte, d’humiliations, de demandes refusées, Faith n’a pas entendu :

“On te jette.”

Elle a entendu :

“Tu peux arrêter de te faire du mal ici. C’est maintenant.”

L’entreprise voyait un coût, une stratégie, une ligne comptable. Elle, elle voyait une porte de sortie du système qui l’avait broyée.

Là où, quelques années plus tôt, elle aurait été pétrifiée, paniquée, cette fois elle a ressenti un soulagement corporel.

Comme si son corps disait enfin :
« On y est. Sors. »

Elle a signé, non pas comme une défaite, mais
comme un acte de loyauté envers elle-même.

4. Le “trop plein” de rêves — et le temps nécessaire pour trier

Entre la décision de quitter et le moment où tout s’est
posé, il y a eu un grand bouillonnement.

Faith voulait tout faire. Tout à la fois.

Accompagner. Créer. Écrire. Coacher. Proposer des
soins, des espaces, des outils. Parler du corps, de l’âme, de
la beauté, du quotidien, du sport, du poids, du pardon, des
rêves.

De l’extérieur, ça aurait pu ressembler à de la
dispersion. En vérité, c’était une réorganisation
fondamentale.

Pendant des années, elle avait mis ses désirs dans
des cartons. Là, d’un coup, elle les avait tous ouverts en
même temps.

Il a fallu du temps pour respirer là-dedans. Pour ne
pas tout jeter sous prétexte que c’était “trop”.

Peu à peu, un tri s’est fait. Naturellement.

Ce qui tenait vraiment la route restait. Ce qui était
seulement un fantasme de fuite s’effaçait.

5. L'évidence qui ne fait pas de bruit

Et au milieu du brouhaha, quelque chose se dessinait, discret, mais constant.

Tout ce qu'elle aimait, tout ce qui la faisait vibrer, tout ce qui avait donné du sens à ses pires épreuves, pointait dans la même direction :

- l'humain.
- l'accompagnement.
- la transformation intérieure.
- cette façon qu'elle a de mettre des mots où les autres n'en trouvent pas.

Ce n'était pas un "nouveau projet". C'était ce qu'elle avait toujours été en train de devenir.

Le coaching, l'accompagnement, le soutien aux autres, ce n'était pas une idée tombée du ciel. C'était le prolongement logique de tout ce qu'elle avait traversé.

Ce qu'elle avait vécu dans la chair, elle voulait maintenant en faire une force pour ceux qui se débattent encore dans leurs propres histoires.

6. Un calme nouveau

Le plus surprenant, ce ne fut pas le projet. Ce fut l'état intérieur.

Pour la première fois, elle avançait avec une sensation étrange :

ce n'était plus "urgent".

Elle n'était plus dans "je dois prouver", "je dois rattraper mon retard", "je dois montrer que je vauX quelque chose".

Elle était dans :

"Je suis à ma place quand j'accompagne. Le reste se construira."

Ce calme n'était pas l'absence de peur. C'était la présence de confiance.

Pas une confiance naïve en "la vie qui pourvoit à tout". Une confiance lucide en elle-même :

- en ses ressentis,
- en sa capacité à se relever,
- en la femme qu'elle est devenue.

Ce chapitre-là, celui du calme après la tempête, n'est pas un happy end. C'est un nouveau commencement.

CHAPITRE 14

POURQUOI J'ÉCRIS — LA TRACE, LE CHEMIN, ET CE QUI RESTE À VENIR

Ce livre n'est pas né d'un caprice. Ni d'un besoin d'attention. Ni d'un ego qui réclame d'être vu.

Il est né d'un trop-plein.

Trop de choses vécues en silence. Trop de chapitres refermés sans être compris. Trop de douleurs portées seule. Trop de signes ignorés. Trop de renaissances pour ne pas en témoigner.

Un jour, Faith a compris que si elle n'écrivait pas, tout resterait coincé dans son corps.

Alors elle a choisi d'ouvrir. De poser. De laisser une trace.

1. Ce livre comme acte de loyauté envers elle-même

Écrire, pour elle, ce n'est pas un exercice littéraire. C'est un acte de survie douce.

Chaque phrase est une manière de dire :

« Ce que j'ai vécu compte. Ce que j'ai ressenti est réel. Je ne m'invente pas. »

Ce livre remet de la dignité là où, longtemps, elle ne s'en accordait pas.

Il dit :

- que son enfance a eu un impact,
- que ses fausses couches ne sont pas des détails,
- que son avortement à laissé des traces,
- que les humiliations au travail étaient réelles,
- que ses rêves, ses intuitions, ses frissons ont un sens,
- que ses amitiés perdues l'ont marquée comme une rupture amoureuse,
- que son corps, son âme, sa sensibilité ne sont pas des caprices.

C'est un serment silencieux : ne plus jamais minimiser ce qu'elle vit.

2. Ce livre pour celles et ceux qui se reconnaîtront

Faith aurait pu tout garder pour elle. Elle aurait pu se dire :

“Qui ça va intéresser ? Tout le monde souffre, après tout.”

Mais elle sait.

Elle sait qu'il y a, quelque part, une femme ou un homme qui lit et se dit :

“Moi aussi, j'ai été traitée de trop sensible.”

“Moi aussi, j'ai honte de mon corps depuis que je suis enfant.”

“Moi aussi, j'ai perdu un bébé et personne n'a compris.”

“Moi aussi, j'ai des intuitions que j'ai peur de prendre au sérieux.”

“Moi aussi, j'ai perdu des amies que je croyais éternelles.”

Ce livre n'est pas là pour donner des leçons. Il n'explique pas comment “faire mieux sa vie”. Il montre juste que :

même quand on a l'impression de sombrer, on est en train de se transformer.

C'est un miroir tendu à tous ceux qui se sentent en décalage, fatigués, hypersensibles, étrangers dans leur propre famille ou dans leur propre corps.

3. Une trace, pas un verdict

Ce livre n'a pas vocation à figer son histoire. Il ne dit pas :

“Voilà qui je suis, définitivement.”

Il dit plutôt :

“Voilà qui j'ai été jusqu'ici, et ce que j'en comprends aujourd'hui.”

La Faith qui écrit ces lignes n'est pas celle de l'enfance, ni celle de Londres, ni celle des fausses couches, ni celle du dépôt à 6h17, ni même celle qui a signé la rupture conventionnelle.

Elle est la somme de toutes ces versions. Et elle continue d'évoluer.

Ce livre est une capture d'écran. Pas un jugement final.

4. L'incertitude comme alliée

Ce qui a longtemps fait peur à Faith, c'était l'incertitude.

Ne pas savoir si elle serait mère. Ne pas savoir quel métier aurait du sens. Ne pas savoir si elle serait entourée ou seule. Ne pas savoir si ses ressentis étaient un don ou un piège.

Aujourd'hui, l'incertitude est toujours là. Mais elle ne la vit plus comme un ennemi.

C'est l'espace dans lequel elle peut encore se réinventer. C'est la preuve qu'elle est vivante. Qu'elle n'est pas figée.

Ce livre a été écrit **en plein milieu** de cette incertitude. Pas après. Pas "une fois qu'elle aurait trouvé". Et c'est précisément ce qui le rend honnête.

5. Une invitation — à toi qui tiens ce livre entre les mains

Si tu lis ces lignes, ce n'est peut-être pas par hasard.

Ce livre ne va pas te donner de solution miracle. Il ne va pas réparer ton passé. Il ne va pas te protéger de toutes les chutes.

Mais peut-être qu'il va faire quelque chose de plus précieux :

- te faire te sentir moins seul(e),
- t'autoriser à prendre tes ressentis au sérieux,
- te rappeler que ton histoire mérite d'être regardée sans honte,
- t'inviter à te choisir,
- t'encourager à transformer, à ton rythme, ce qui t'a blessé en quelque chose de vivant.

Faith n'a pas cherché à être un modèle. Elle a cherché à être vraie.

Et quelque part, elle espère que ce livre t'amènera à te poser une simple question :

Et moi, qu'est-ce que je ressens vraiment ?
Et si je me faisais enfin confiance ?

Ce n'est pas la fin. Ce n'est même pas "la morale".
C'est une étape.

Le reste, Faith ne le connaît pas encore. Elle sait seulement une chose :

Tant qu'elle continue d'écouter ce qui bat à l'intérieur, elle est exactement là où elle doit être.

Et toi aussi, peut-être.

CHAPITRE 15

L'INVITATION — ET TOI, QU'EST-CE QUE TU RESSENS ?

Si tu es arrivé jusqu'ici, c'est qu'à un moment, quelque part, quelque chose a vibré en toi.

Peut-être une phrase. Peut-être une scène. Peut-être une colère. Peut-être une blessure qui ressemble à la tienne. Peut-être juste un frisson furtif que tu n'as pas osé regarder.

Peut-être que tu t'es surpris à penser :

« Moi aussi, je ressens trop. »

« Moi aussi, j'ai cherché ma place. »

« Moi aussi, j'ai eu honte de ce que j'ai vécu. »

« Moi aussi, je me suis tu trop longtemps. »

Alors, maintenant, j'ai une seule vraie question pour toi :

Qu'est-ce que ton cœur essaie de te dire depuis tout ce temps, et que tu refuses encore d'écouter ?

Parce qu'on a tous cette vérité qu'on étouffe. Ce "je sais" qu'on enterre sous des "ce n'est pas raisonnable". Ce

rêve qu'on garde au chaud, mais qu'on n'ose jamais sortir à la lumière. Cette fatigue qui hurle qu'il faut changer quelque chose, et qu'on recouvre de "ça ira".

On porte tout ça comme on porte des cailloux dans ses poches. On avance quand même, bien sûr. Mais à un moment, il faut bien décider :

**est-ce que je continue à marcher plié en deux,
ou est-ce que je pose enfin ce qui m'alourdit ?**

Ce livre ne te donne pas de réponses. Il te rend la possibilité de t'en poser des vraies.

Alors regarde ta vie.

Sans masque. Sans "je devrais". Sans te juger.

Regarde :

- ce qui t'épuise,
- ce qui te nourrit,
- ce que tu supportes "par habitude",
- ce qui te fait vibrer pour de bon.

Regarde où ton corps se ferme, et où ton âme, elle, s'ouvre.

Regarde les endroits où tu te trahis, et ceux où tu te respectes déjà un peu.

Au fond, tu sais. Tu as toujours su.

Tu sais ce que tu dois arrêter. En douceur, mais clairement. Tu sais ce que tu dois commencer. Même si ça te fout la trouille. Tu sais ce que tu dois honorer en toi, ce que tu ne peux plus mettre entre parenthèses.

Tu n'as pas besoin d'un signe extérieur. Tu n'as pas besoin d'une autorisation. Tu n'as pas besoin qu'on te valide.

La seule chose dont tu as besoin, c'est de te regarder en face et de dire, une bonne fois pour toutes :

« Ça suffit. Je me choisis. »

Pas demain. Pas “quand ce sera le bon moment”. Pas “quand tout sera aligné”.

Maintenant. Tel(le) que tu es. Avec tes doutes, tes peurs, tes tremblements.

Parce que tous les vrais changements commencent comme ça : avec quelqu'un qui, un jour, décide de ne plus se laisser tomber.

Et je ne peux te promettre qu'une seule chose :

Tu tomberas encore.

Tu douteras encore.

Tu auras envie de revenir en arrière.

Tu recommenceras parfois les mêmes erreurs.

Mais chaque fois que tu choisiras de revenir vers toi, chaque fois que tu diras “**je me reprends**” au lieu de “**je m'abandonne**”, tu te relèveras.

On se relève toujours quand on marche enfin dans la direction de soi-même.

ÉPILOGUE

CE QUI RESTE À ÉCRIRE

Il n'y a pas vraiment de fin à cette histoire. Juste une continuité. Une ligne qui se prolonge. Un chemin qui se dessine au fur et à mesure que Faith avance.

La vie ne lui appartient pas encore. Elle la découvre. Elle l'apprend. Elle la ressent, parfois trop fort, parfois pas assez, toujours avec vérité.

Elle ne sait pas où elle sera demain. Elle ne sait pas où ce chemin la mènera. Elle ne sait pas ce qu'elle apprendra encore, ni ce qu'elle devra laisser aller.

Elle sait seulement ceci : elle continuera.

À tomber.

À se relever.

À aimer.

À ressentir.

À comprendre.

À apprendre.

À renaître.

Et peut-être qu'un jour, quand une autre pièce de son histoire se sera écrite, il y aura une suite. Un second livre. Un autre chapitre. Une nouvelle version d'elle-même.

Mais pour l'instant... ce livre se referme doucement, avec un souffle, un sourire, et une porte entrouverte.

Le reste, comme toujours, sera vécu.

Et peut-être, un jour, raconté.

FAITH.
Trop, c'était juste assez.

Elle n'a jamais eu de mode d'emploi.
Juste des frissons.
Des rêves qui préviennent.
Un instinct qui murmure avant les faits.
Et une vie qui lui disait sans cesse :

« Regarde mieux. »

Faith a longtemps cru qu'elle était fragile.
Trop sensible.
Trop lucide.
Trop différente.

Jusqu'au jour où elle a compris
qu'elle n'était pas en décalage...

Elle était en avance.

Dans ce récit authentique et mystérieux,
elle dévoile :

- les signes qu'elle n'a pas vus,
 - les vérités comprises trop tard,
 - les blessures silencieuses,
 - les chutes nécessaires,
 - et toutes ces renaissances imposées par la vie avant de révéler le chemin.
-

Ce n'est pas un livre sur la souffrance.
C'est un livre sur la transformation.

Un livre pour celles et ceux qui :

- ressentent avant de comprendre,
- tombent avant d'apprendre,
- aiment avant d'être prêts,
- et découvrent, un jour,

que leur sensibilité est leur plus grande force.

FAITH.
Trop, c'était juste assez.
Un récit qui ne se lit pas :
il se reconnaît.