

Je suis l'une et l'autre

Entre celle que j'étais et celle que je deviens



Sofia K.

Je suis l'une et l'autre — Entre celle que j'étais et celle que je deviens

© Sofia, 2026

Tous droits réservés.

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite sans l'autorisation écrite de l'auteure. Cela inclut la photocopie, l'enregistrement, ou toute autre forme de reproduction ou de diffusion, par quelque procédé que ce soit.

*À mes enfants,
qui m'ont appris que l'amour le plus pur
est celui qui te remet debout.*

Sommaire

Avant de commencer...

Lettre à la petite fille que j'étais

L'enfance volée

L'ombre

Quand tout a basculé

Le premier amour

Le naufrage et la grâce

Mon fils, mon pilier

Le prix du cœur

Le deuil

Ma fille, ma guerrière

Le réflexe du cœur

Mes silences

Ma foi, ma force

Apprendre à me choisir

Ma résilience

Sur le chemin...

À toi qui m'as accompagné(e)

 *Une lettre pour toi*

Remerciements

Avant de commencer...

Si tu tiens ce livre entre tes mains, c'est qu'il devait te parvenir. Je n'ai pas écrit ces lignes pour être lue, ni pour remplir des rayons. Je les ai écrites par nécessité, parce que je ne pouvais plus me taire. Mon âme réclamait un espace pour déposer ce qu'elle ne pouvait plus porter seule : les silences trop longs, les fardeaux invisibles et ce tumulte intérieur qui, parfois, me faisait me sentir «un peu de tout et un peu de rien» .

Avant d'aller plus loin, je veux être honnête avec toi : ce livre n'est pas une biographie. Je n'ai pas tout raconté. Je ne raconterai pas tout. Certains chapitres de ma vie ne sont qu'effleurés volontairement. Non par pudeur excessive, mais parce que le but n'a jamais été de tout dire. Le but, c'était de mettre des mots sur mes maux. De briser un silence qui pesait trop lourd. Et peut-être, de te donner, toi, le courage de faire pareil, de nommer ce que tu portes, de sortir de l'ombre, même un peu.

Tu ne trouveras pas ici de méthode, ni de recettes miracles pour « aller mieux ». Je ne suis pas une experte, juste une femme qui a traversé des zones d'ombre et des renaissances. Ce livre n'est qu'un survol, une partie de mon intimité que j'ai choisi de partager ; ma vie est bien plus vaste que ce qui est écrit ici. Ce livre est un miroir, tout simplement. Un miroir que je te tends, et une main que je t'offre, avec beaucoup d'humilité et d'amour, sans aucun jugement.

Je m'adresse à toi, qui as longtemps souffert en secret, à toi qui as porté trop lourd, à toi qui t'es oublié(e) pour faire plaisir aux autres ou pour survivre aux tempêtes. Si ces mots résonnent, c'est peut-être qu'il est temps de reconnaître ces parts de toi que tu as laissées dans l'ombre. Ici, il n'y a pas de honte à avoir. Pas de perfection à atteindre.

Je veux aussi te dire quelque chose d'important : ta douleur est légitime. Quelle qu'elle soit. Même si les autres l'ont minimisée. Même si une petite voix en toi te dit que d'autres ont vécu pire. Chaque souffrance a sa propre vérité, et personne, absolument personne, n'a le droit de la juger. Ce que tu as traversé compte. Ce que tu ressens compte. Tu n'as pas à le justifier.

Mon souhait le plus cher est que, au fil de ces pages, tu te sentes moins seul(e) dans ta complexité. Que tu puisses respirer un peu plus librement en sachant que tes émotions, tes cicatrices et tes parcours les plus sinueux sont légitimes et porteurs de sens. Je t'invite à ouvrir ce livre comme on ouvre une parenthèse de douceur, avec bienveillance envers toi-même, et envers moi qui me suis livrée ici pour la première fois. Bienvenue dans cet espace que nous créons ensemble. Tu es accueilli(e) ici, exactement comme tu es : infiniment précieux, dans tout ce que tu es, et dans tout ce que tu n'es pas encore.

Lettre à la petite fille que j'étais

Écrire ces lignes est sans doute l'exercice le plus difficile auquel je me sois jamais livrée, une mise à nu qui me brûle les mains. Je t'avoue une honte discrète, persistante : celle de ne pas encore être devenue la femme que nous avions imaginée. J'avais fait, dans le secret de mon enfance, la promesse silencieuse que la vie serait plus douce, que les cicatrices s'effaceraient. Aujourd'hui, je dois me résoudre à l'évidence : cette promesse, je ne suis pas encore en mesure de la tenir.

Prépare-toi. Ce qui suit n'est pas un refuge, c'est un miroir. Il y a ici des traces de douleur, une souffrance brute, réelle. Celle que l'on cache sous le vernis des apparences, que l'on étouffe dans le silence des nuits, que l'on maquille de force pour qu'aucun regard extérieur ne puisse en deviner la profondeur. Je ne t'écris pas depuis le sommet de la montagne, là où l'air est apaisé ; je t'écris depuis le cœur de la tempête, depuis ce sentier difficile et incertain qui mène, je l'espère, vers la clarté.

Alors, petite fille... par où commencer, sans briser le fragile édifice de nos souvenirs ?

Je m'adresse à toi. À celle que j'étais, cette enfant dont l'âme portait déjà le poids du monde, lovée derrière un sourire de façade pour ne jamais inquiéter, un silence d'or pour ne jamais déranger, et une générosité sans limites, offerte comme une rançon pour éviter l'abandon. Je me parle à moi-même, à la petite Sofia, dont les yeux guettaient un horizon qui refusait de s'éclaircir.

Je pourrais te bercer de ces mensonges que l'on nomme espoir, te chuchoter que le temps a tout effacé, que les rives de notre vie sont devenues douces. Mais tu as toujours eu une sainte horreur des apparences. Alors, je te parlerai vrai, avec la franchise de celle qui n'a plus rien à perdre.

Les batailles ne nous ont pas quittées ; elles ont seulement changé de visage, devenant plus dures, plus discrètes. Ta solitude ? Elle n'est plus un passage, elle s'est installée, tel un invité indésirable qui a pris ses aises, convaincu de son droit de demeure. Je mène encore mes guerres dans le secret de mon refuge. Ma famille, je ne sais comment t'en parler sans que le récit ne devienne une plaie ouverte ; disons simplement que certaines blessures ne se referment jamais, elles apprennent à cohabiter, à battre au rythme de notre sang.

Sache que je suis maman seule depuis tant d'années qu'elles ont fini par se confondre, et j'ai oublié ce que signifie ne pas être un étrange mélange de deux êtres. Père et Mère. Force brute et douceur fragile. Bouclier solide et refuge silencieux. Je m'épuise encore à offrir à mes deux enfants, mon fils et ma fille, ce que je n'ai jamais possédé moi-même. À 48 ans, c'est mon âme qui porte le poids de cent ans, telle une archive muette de tout ce qui a été traversé sans jamais crier au secours.

Et pourtant, petite fille. Quelque chose, doucement, commence à bouger. Comme si, après toutes ces années à me mettre en dernier, une voix, timide mais persistante, me soufflait enfin qu'il est temps. Temps de me regarder, moi aussi. Temps de me choisir, pour toi, pour nous deux.

Je commence à comprendre que me choisir, moi, c'est peut-être le seul chemin qui nous mène, toutes les deux, vers cette sérénité.

- ❑ Tu te demandes peut-être ce que tu fais là, à lire l'histoire d'une inconnue. Mais si tu es encore là, c'est que quelque chose en toi a reconnu quelque chose. On ne s'arrête pas par hasard sur les mots qui nous ressemblent. Tu n'es pas seul(e) dans ce que tu portes, et ce livre est là pour te le rappeler.



Mon espace

Si tu pouvais écrire une lettre à l'enfant que tu étais , que lui dirais-tu ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

— Sofia ❤️

Un mot de Sofia

Si ces premières lignes ont fait trembler quelque chose en toi, c'est que tu portes, toi aussi, une histoire qui mérite d'être entendue. Tu n'as pas à la crier. Tu n'as pas à la justifier. Elle est là, en toi, réelle et précieuse. Et le simple fait que tu sois là, à lire ces mots, dit déjà quelque chose de ta force.

— Sofia

L'enfance volée

J'avais neuf ans. Le temps des contes de fées, des jeux innocents, d'un monde à conquérir avec des yeux d'enfant. Moi, j'apprenais déjà à porter le monde des adultes.

C'est l'âge de ma propre fille aujourd'hui, et en l'observant vivre, en la voyant simplement *être*, je réalise avec une clarté qui fait mal tout ce qu'on a arraché de l'existence de cette enfant que j'étais.

Car à neuf ans, je n'étais déjà plus une enfant.

On m'avait imposé une maturité excessive, un costume trop large pour mes épaules trop étroites pour ce poids. J'étais devenue le réceptacle des problèmes des uns, l'arbitre des crises des autres. Les non-dits pesaient sur mes journées, et cette injonction, ce poison doux déguisé en compliment, revenait sans cesse : « Règle ça. Tu es la plus sage, la plus mature, fais-le pour moi. »

J'étais leur psychologue, leur avocate, la médiatrice forcée d'un théâtre dont j'aurais dû ignorer les coulisses. Je menais leurs batailles, ces guerres d'adultes, avant même qu'ils n'en comprennent les enjeux. J'étais une vigie au milieu d'un océan de tempêtes qui n'auraient jamais dû être les miennes. Personne ne m'a jamais dit : « Arrête. Ce n'est pas ton rôle. Ce n'est pas ta guerre. » J'étais entourée, constamment, et pourtant, dans cette foule bruyante, j'étais d'une solitude totale.

❏ Tu t'en souviens peut-être, toi aussi. Cet enfant que tu étais, trop sage, trop discret(e), trop occupé(e) à veiller sur les autres pour qu'on pense à veiller sur toi. On t'appelait mature. On t'appelait fort(e). Mais personne ne t'a demandé comment tu allais, vraiment. Et personne ne t'a dit que tu avais le droit d'être fragile.

Ce que j'ignorais alors, ce que je ne pouvais pas savoir dans mon isolement de petite fille, c'est comment mon âme captait les moindres ondes du monde. Je percevais les tempêtes avant même qu'elles n'éclatent, je ressentais le froid des silences, les non-dits qui s'agrippaient aux murs, le poids des chagrins tapis dans les ombres de la maison. Je portais des douleurs et des tensions qui ne m'appartenaient pas, sans comprendre que ce n'était pas de la faiblesse, mais un trop-plein qui débordait de moi. J'ai appris la seule issue qui s'offrait à moi : le silence. J'ai appris à lisser mes traits, à dresser cette façade de petite fille de fer, parce que personne ne m'avait jamais tendu la main pour m'apprendre que j'avais, enfin, le droit sacré d'être fragile.

Un mot de Sofia

“ Ce qu'on t'a pris, personne ne peut te le rendre. Mais sache ceci : ce n'était pas ton rôle. Ce n'était pas ta guerre. Tu étais un enfant, et tu méritais de l'être pleinement. Ce que tu as porté sans le choisir dit tout de ta résilience et rien de ta valeur. Tu n'étais pas trop. Tu étais simplement mal entouré(e).

— Sofia ”

L'ombre

À partir de là, quelque chose a basculé. Pas dans un fracas, dans un glissement discret, silencieux. Comme basculent les choses qu'on ne voit pas venir.

J'ai cessé d'être une enfant. Ce n'était ni une croissance naturelle, ni un choix libre ; c'était un exil forcé. On m'avait mis entre les mains des poids insupportables, des secrets trop grands, des angoisses trop lourdes pour mes petites épaules. Et moi, avec cette loyauté triste qui m'a toujours définie, je les ai portés sans faillir, piégée par ma propre nature incapable de détourner le regard.

Alors, la petite fille s'est effacée, non par disparition, mais par repli. Elle a basculé dans les coulisses de ma propre conscience, se figeant là, telle une ombre persistante derrière mes pas.

❏ Peut-être que toi aussi, tu connais ce glissement. Pas une rupture brutale, juste un effacement progressif. Apprendre à prendre moins de place, à faire moins de bruit, à exister en retrait. Ce n'était pas de la sagesse. C'était de la survie.

Elle hante encore chaque coin de ma vie d'adulte. Je la vois parfois dans ce reflet, dans le miroir, où mon regard croise soudain une détresse que je reconnais à peine. Elle se montre par ce nœud, cette torsion au creux de mon estomac qui surgit sans crier gare. Elle habite cette fatigue immense, non pas celle des muscles épuisés, mais celle de l'âme, cette lassitude née de décennies à porter le monde sans jamais déposer le fardeau.

Elle est là, tapie dans le noir, dans l'ombre. Elle attend, je le sais, ce souffle libérateur que je n'ose pas encore lui offrir : la promesse qu'elle peut enfin poser sa garde, et que je suis enfin là, debout, pour arrêter le chaos à sa place.

Mais je vacille. Moi aussi, je suis une apprentie de la survie, une exploratrice tâtonnant dans le brouillard de ma propre identité. J'apprends, avec une lenteur douloureuse, les gestes simples d'une tendresse que je ne me suis jamais accordée, moi qui n'ai appris qu'à devenir l'abri des autres.

Je ne suis pas la forte. Je suis juste celle qui n'a pas eu le choix de l'être.

Un mot de Sofia

“ Cette part de toi qui s'est cachée pour survivre : elle n'a pas disparu. Elle attend, quelque part, que tu lui dises enfin qu'elle peut poser les armes. Tu n'as pas à être fort(e) tout le temps. Tu as le droit d'être fatigué(e). Tu as le droit de ne pas tenir. Et dans cet espace-là, dans cette permission que tu t'accordes enfin, quelque chose de nouveau peut commencer à respirer.

— Sofia ”

Quand tout a basculé

On qualifie l'adolescence d'âge des possibles, cette période enchantée où l'horizon s'étire à l'infini, où l'on se forge une architecture intérieure à force de rêves. Pour moi, elle ne fut pas qu'une simple étape de transition ; elle fut une éclosion discrète, une promesse que je portais comme un secret sacré.

- ❑ Il était là, ce feu en toi. Ces projets, ces rêves, cette vision de ce que ta vie allait être. Peut-être que personne ne t'a demandé ce que tu voulais vraiment. Mais il était bien là. Et il n'est pas mort.

J'avais tracé ma ligne de vie, une boussole braquée sur la psychologie. Je voulais comprendre la mécanique humaine, soulager l'âme, soigner les blessures invisibles. Aujourd'hui, je contemple cette ambition avec une ironie douce-amère : sans le savoir, j'exerçais déjà ce métier depuis l'enfance. J'étais, par nature, une thérapeute sans diplôme et sans salaire, une oreille disponible offerte à la détresse d'autrui.

Durant mes années d'études, je fus la confidente universelle, l'abri de toutes les tempêtes. On venait s'abreuver à ma patience, on venait déposer ses fardeaux sur mes épaules encore fragiles. J'écoutais, j'apaisais, je traduisais les douleurs des autres en mots qui les soulageaient. Mais dans ce flux constant de confidences, je restais une île. Je ne me livrais jamais véritablement aux humains. Mon seul refuge, mon unique confessionnal, était ce tapis de prière où, face à Allah, je déposais le poids de mes silences. Là, dans l'intimité du recueillement, je trouvais le seul espace qui m'appartenait vraiment.

❏ As-tu déjà eu un espace rien qu'à toi ? Un endroit, un moment, un silence où tu pouvais enfin déposer ce que tu portais pour les autres ? Ou donnais-tu tout, sans jamais rien garder pour toi ?

Je portais déjà beaucoup. Je l'ai toujours fait. Mais à cette période, quelque chose en moi s'était mis à croire, vraiment croire, que l'avenir m'appartenait. J'avais des projets plein la tête, une vision de la femme que je voulais devenir. Ce n'était peut-être qu'une chimère, mais c'était la mienne. Et pour la première fois, je m'y accrochais avec tout ce que j'avais, comme si me projeter vers cette version de moi était la seule façon de tenir debout.

Puis, l'amour a surgi, telle une effraction. Il n'était nulle part dans mes plans, il n'entrait dans aucun de mes calculs. À dix-sept ans, on ne choisit pas de tomber ; on se laisse glisser. Et je suis tombée. Absolue, verticale, comme tout ce que j'entreprends, sans garde-fou, sans la moindre protection, livrant la totalité de mon être à ce vertige.

Je ne pouvais pas savoir alors que cette chute ne serait pas seulement un simple émoi, mais une explosion. Une force puissante qui allait pulvériser mes projets et tout faire basculer.

Un mot de Sofia

“ Ces rêves que tu as mis de côté : ils ne sont pas morts. Ils attendent, patiemment, que tu aies enfin la place de les regarder à nouveau. Ce que la vie a interrompu n'est pas forcément perdu. Parfois, le détour est aussi une façon d'arriver.

— Sofia ”

Le premier amour

On dit souvent que le premier amour ne s'oublie pas, une trace que le temps ne saurait effacer. Mais ce que l'on tait, ce que l'on cache sous le vernis du romantisme, c'est qu'il est aussi, pour beaucoup, le premier lieu d'exil. Un territoire flou où, à force de vouloir donner tout son être, on finit par apprendre l'art difficile de se perdre.

- ❑ Est-ce que tu t'es déjà perdu(e) dans quelqu'un ? Pas par faiblesse. Par excès d'amour. Par cette façon que tu as de te donner entièrement, sans rien garder pour toi. Tu t'en souviens, de ce moment où tu ne savais plus très bien où tu finissais et où l'autre commençait ?

À cet âge où les frontières entre le moi et l'autre sont encore si fragiles, j'ai aimé dans les limites de ce que ma pudeur m'autorisait, avec une conviction totale, une force qui ne connaissait ni la retenue des calculs, ni la sécurité des garde-fous. C'était une intensité dévorante, mon premier soleil et, déjà, ma première faiblesse.

Mais l'amour, dans sa vérité simple, n'a pas suffi. Très vite, la passion s'est muée en un combat solitaire. J'ai dû mener une guerre que j'aurais dû partager, porter sur mes seules épaules un projet qui réclamait quatre mains. J'ai passé des années à bâtir, à convaincre, à me battre seule pour que cet amour ait simplement le droit d'exister. Pendant que je m'épuisais à enlever les obstacles, lui, simplement, attendait. Il se tenait là, dans une passivité patiente, me laissant assumer la charge du monde et le poids de notre devenir.

J'aurais dû comprendre ce silence, ce déséquilibre clair entre ma conviction et son manque d'action. Et pourtant, je me suis enfermée dans une loyauté presque aveugle. Il y a eu, au creux de ces années, une étincelle, un doute qui m'a traversée comme une lame. Une partie de moi savait déjà que nous n'étions pas au même niveau. Pourtant, je ne pouvais me résoudre à partir. Comment l'abandonner, quand abandonner quelqu'un n'a jamais fait partie de ce que je suis ? Je suis celle qui reste. Celle qui tient. Même quand tenir la détruit.

❏ Est-ce qu'il t'est arrivé de rester, non pas parce que c'était bon pour toi, mais parce que partir te semblait impossible ? Parce que tu es celle ou celui qui tient. Qui ne lâche pas. Même quand ça coûte tout.

J'ai persisté, poussée par une volonté qui se confondait avec le courage. Nous nous sommes mariés, au bout de tant d'années de résistance, de luttes silencieuses et d'espérances obstinées.

Et c'est là que la réalité a commencé à parler plus fort que l'amour. Mais moi, je n'écoutais pas encore.

Un mot de Sofia

“ Aimer avec tout ce qu'on est, ce n'est pas une erreur. C'est une preuve de ta profondeur. Si cet amour t'a coûté plus qu'il ne t'a donné, ce n'est pas parce que tu as mal aimé, c'est parce que tu n'as pas été aimé(e) à ta hauteur. Et ça, ce n'est pas ton manque. C'est le leur.

— Sofia ”

Le naufrage et la grâce

Le mariage. Une promesse sacrée dans laquelle on dépose toutes ses espérances, portée par la certitude que l'amour suffisait à tout redresser. J'y ai cru avec une conviction qui ignorait la fatigue, convaincue que l'engagement était une terre que l'on pouvait faire fleurir à force de volonté.

Mais la réalité, lente et implacable, s'est installée. Nous n'étions pas des ennemis, nous étions deux mondes en orbite, incapables de trouver un point de rencontre. Deux solitudes juxtaposées.

- ❑ Est-ce que tu as déjà vécu ça, être avec quelqu'un sans vraiment se rejoindre ? Pas d'ennemi en face, pas de haine. Juste deux façons d'être au monde qui ne parlaient pas le même langage. Deux éducations, deux perceptions, deux façons de ressentir les choses. Et entre vous, ce fossé silencieux que rien ne semblait pouvoir combler.

J'ai essayé, pendant onze longues années, de tisser des ponts là où il n'y avait que des précipices. J'ai porté, j'ai lissé, j'ai endossé les responsabilités de deux vies, cherchant désespérément à transformer notre dissonance en harmonie.

Des années à m'effacer par petites touches, à m'éteindre de l'intérieur tandis que, par réflexe ou par pudeur, je continuais de sourire, de gérer, de tenir la barre. Mais le corps, cet oracle infailible, ne sait pas mentir. À force de réprimer les silences, d'étouffer les déceptions et de porter le poids des douleurs muettes, il a fini par hurler. Il a dit « stop » par la fatigue, par des symptômes, par cette langue obscure que l'âme utilise quand les mots ne suffisent plus à traduire le désastre.

C'est au cœur de cette agonie silencieuse qu'une lumière inattendue a percé. J'ai redécouvert la foi, non comme un héritage récité mécaniquement, mais comme un souffle vital, une évidence simple. Chercher Allah, ce n'était plus un devoir, c'était un besoin de respirer. Il est devenu l'unique refuge de ce que rien ne pouvait combler : cette solitude profonde que je n'osais nommer, c'est Sa présence qui l'a habitée.

La foi n'a pas été une baguette magique ; elle n'a pas gommé la dureté des jours, ni effacé les cicatrices. Mais dans l'effondrement, elle a été la seule armature. Il y a eu des moments où je n'étais pas debout, mais à genoux, brisée par l'épreuve, et pourtant, dans cette fragilité, j'étais vivante. C'est Lui qui m'a maintenue là, présente à moi-même quand tout le reste me dictait de disparaître.

❑ Sache que tu n'es pas seul(e) dans cette épreuve. Allah est là, proche, présent, ton allié le plus fidèle. Chaque invocation, même murmurée dans le silence, est entendue. Il ne t'a jamais abandonné(e). C'est souvent au cœur de l'épreuve que le voile se lève et qu'on Le ressent enfin, avec tout ce qu'on est.

Puis, le mariage a pris fin. Non par haine, mais par une lucidité salvatrice. Des années de patience, de don de soi, pour enfin comprendre que rester avec quelqu'un qui vous aime mal, c'est se condamner à disparaître doucement.

Je ne regrette rien. Je lui souhaite, du plus profond de mon être, tout le bonheur possible. Il n'était pas foncièrement mauvais ; il est simplement celui avec qui je n'étais pas destinée à cheminer. Ce divorce ne fut pas un échec, mais un acte de survie, le geste ultime pour regagner le droit d'exister enfin.

Un mot de Sofia

Partir n'est pas toujours une défaite. Parfois, c'est l'acte le plus courageux qu'on puisse accomplir pour soi. Rester avec quelqu'un qui vous aime mal, c'est accepter de disparaître à petit feu. Tu as choisi de rester vivant(e). Et cette décision-là mérite d'être honorée, pas regrettée.

— Sofia

Mon fils, mon pilier

Le divorce n'a pas seulement brisé un cadre. Il a déplacé mes lignes de faille. Mais en vérité, j'étais déjà seule bien avant que les papiers ne le scellent, j'avais appris à tout tenir, la maisonnée, les tempêtes invisibles, la charge du monde, sans que personne ne vienne alléger le fardeau.

Lorsque le foyer s'est réduit à nous deux, quelque chose s'est tissé entre lui et moi. Pas une complicité choisie : une alliance forgée dans l'épreuve. Dans ces matins gris où nos silences se répondaient. Dans ces soirs où nous nous tenions compagnie, lui et moi, face au monde qui continuait de tourner sans nous attendre.

Il n'avait qu'une dizaine d'années quand sa voix a commencé à prendre une gravité qui me glaçait. Il me disait : « Maman, tu ne peux pas rester seule. Tous les hommes ne sont pas pareils. » Je le repoussais doucement : « Vis ta vie, mon fils. Ce poids n'est pas le tien. » Je ne voulais pas qu'il grandisse trop vite. Qu'il porte ce que j'avais dû porter.

Il a grandi quand même.

Il a construit une carapace, pas par dureté, mais par pudeur. Il garde tout en lui. Les mots ne viennent pas facilement, les émotions encore moins. Mais ce qu'il ne dit pas, il le fait. Un geste au bon moment. Une présence silencieuse qui dit tout. Il n'a pas besoin de parler pour que tu sentes qu'il est là, vraiment là. Et ça, c'est plus rare qu'on ne le croit.

- ❑ Il y a des gens qui n'ont pas besoin de mots pour te tenir. Ton fils est peut-être l'un d'eux. Ou tu l'es toi-même, sans même le savoir.

Les soirs où mon corps cédaient, où la fatigue devenait un mur insurmontable, c'était lui qui me relevait. Littéralement.

☐ Si toi aussi tu portes seul(e) le poids d'un enfant à élever, sache ceci : chaque graine que tu as plantée dans son âme, chaque valeur transmise dans l'épuisement et le silence, chaque matin où tu t'es levé(e) malgré tout... c'est un exploit. Pas une performance. Un exploit. Celui que deux parents réunis n'accomplissent pas toujours. Tu as fait avec ce que tu pouvais. Et c'est une victoire.

Il me ressemble par bien des traits. Mais il est aussi profondément différent, comme s'il avait tiré les leçons de mes erreurs sans avoir eu à les vivre. Sa vision du monde est parfois trop abrupte pour son âge, comme si mon chemin l'avait marqué au fer rouge. Ce poids-là m'étreint le cœur.

Aujourd'hui, à vingt-deux ans, je contemple cet homme avec une fierté qui me serre la gorge. Je lui dis souvent : « Sois pour ta sœur ce protecteur que les actes définissent mieux que les mots, comme tu l'as toujours été pour moi. » Je l'ai voulu droit, honorable, capable de respecter la fragilité autant que la force. J'espère qu'un jour il rendra une femme heureuse, une femme digne de sa valeur, de sa rareté, de sa bonté, de tout ce qu'il est, et que moi, sa mère, je vois depuis le premier jour.

Mon fils. Mon pilier. Et ça, personne ne peut me l'enlever.

Yâ Allah, protège-le. Garde-le droit, garde-le entier. Préserve son cœur de ce qui blesse et de ce qui égare. Fais de lui un homme que Tu aimes, digne, honorable, respecté. Et donne-lui ce que la vie lui doit : une paix profonde, un amour vrai, et une femme qui reconnaîtra sa rareté, sa bonté, tout ce qu'il est, ce que moi, sa mère, je porte dans le cœur depuis toujours.

Un mot de Sofia

“Élever un enfant seul(e), c'est donner deux fois plus avec la moitié des forces. Ce que tu construis chaque jour, dans le silence et sans témoin, a une valeur immense. Tes enfants ne voient peut-être pas encore tout ce que tu portes pour eux, mais un jour, ils le sauront. Et ce jour-là, tu pourras être fier(ère).”

— Sofia

Le prix du cœur

On m'a souvent louée pour mon « bon cœur », comme on contemple une curiosité douce, une qualité naturelle. Un compliment qui coulait de source, une évidence posée là, légère. Ils ne savaient pas. Personne ne m'a jamais dit le poids de cette aumône, ni ce qu'il en coûte, au bout du compte, de vivre avec les portes de son âme perpétuellement ouvertes.

Être hypersensible, être de celles dont l'intelligence émotionnelle capte tout, ressent tout, absorbe tout, être condamnée à cette empathie totale, ce n'est pas un don que l'on reçoit, paré d'un ruban de soie. C'est une blessure vive, un état de grâce qui se paie au prix fort, un mode de présence au monde qui fait mal, sourdement, sans que jamais l'autre n'en perçoive l'usure.

Tout se déverse en moi. Je ne me contente pas de voir ; je reçois. La joie des autres me traverse comme une onde, mais c'est leur douleur, leur colère, leurs profondeurs qui s'impriment dans ma propre chair. Il suffit d'entrer dans une pièce pour que mon corps devienne un appareil qui mesure tout, captant le mensonge derrière un sourire, la souffrance derrière un silence, le besoin derrière un regard. Je suis une passoire émotionnelle dans un monde de forteresses.

- ❏ Tu sais exactement de quoi je parle, n'est-ce pas ? Cette sensation d'entrer quelque part et de sentir immédiatement tout, la tension dans l'air, la tristesse derrière le sourire, le non-dit qui flotte. Tu n'as pas choisi ça. Tu n'as pas de bouton pour l'éteindre. Et pendant longtemps, tu as cru que c'était toi le problème.

Mais, dans ce grand silence du sacrifice, qui se tourne vers moi pour me demander comment je vais ? C'est la question que je n'ai jamais osé formuler. Pendant des années, je l'ai étouffée. Admettre mon propre besoin, c'était faire tomber le masque de ma force, briser l'idée que je pouvais tout assumer. J'avais passé tant de temps à habiter les places des autres, à m'effacer pour devenir le reflet de leurs souffrances, que j'avais fini par oublier la mienne. J'ai réalisé trop tard que cette empathie, loin d'être toujours une force, était devenue le plus caché des exils : une manière de me perdre pour mieux exister à travers eux.

❏ Quelqu'un t'a-t-il déjà demandé comment tu allais, vraiment ? Pas par politesse. Vraiment. Si la réponse est non, sache que ce silence-là n'est pas normal. Tu méritais qu'on te voie, toi aussi. Pas seulement ce que tu donnais.

Je portais aussi en moi une sensation qui ne s'arrêtait pas, une différence qui ne se nommait pas. Je n'étais pas étrangère à un sol ou à une langue, mais étrangère à l'humanité telle qu'elle se montre. Comment peut-on blesser volontairement ? Comment cette cruauté froide, gratuite, peut-elle exister sans provoquer un tremblement de terre ? Ce mystère m'a longtemps hantée, me faisant croire que le problème venait de moi, que j'étais trop naïve, trop perméable, une idéaliste échouée sur une rive trop brutale.

Pourtant, j'ai fini par comprendre. Je n'étais pas décalée ; j'étais simplement imperméable à leur dureté. J'étais, et je suis encore, faite d'une autre matière. Et apprendre que ton essence même est une incompréhension pour le reste du monde, c'est réaliser, avec une clarté glaciale, qu'être différente dans un monde qui ne comprend pas ta différence, c'est une solitude à part entière.

Un mot de Sofia

“ Ton cœur n'est pas un défaut. Ta sensibilité n'est pas une faiblesse. Dans un monde qui confond dureté et force, tu es une exception, et les exceptions dérangent, c'est vrai. Mais elles changent aussi les choses. Ne laisse personne te convaincre que ressentir autant est une erreur. C'est peut-être ta plus grande dignité.

— Sofia ”

Le deuil

J'avais tenté, une fois encore, de tendre la main vers le futur. J'avais autorisé la vie à reprendre ses droits, à réinvestir cet espace en moi que j'avais cru condamné. J'avais cru, dans un élan de courage, que l'amour pouvait cette fois s'écrire avec une encre différente, plus apaisée, moins dévorante.

Trois ans. Trois années à avancer doucement, sur un sol que je croyais enfin stable. Puis, tout a basculé en un instant. Un appel téléphonique, et le monde s'est figé. « Il est parti. » Il était en France ; j'étais en Belgique. La distance n'était plus qu'un concept abstrait face à l'immensité de ce qui venait de basculer. Je venais de perdre mon mari, le père de ma fille.

Ces mots-là, on ne les entend pas simplement ; ils se gravent dans la chair, ils s'impriment dans la mémoire du corps, pour toujours. Je n'ai pas eu le luxe de l'effondrement. L'urgence est devenue ma seule boussole. Il fallait agir, organiser, répondre au silence par le devoir. Il s'était converti à l'islam, un choix qui creusait un écart avec sa famille athée, et il m'avait confié, dans le creux d'une confidence : « *Si je meurs, assure-toi qu'on m'enterre comme un musulman.* » Alors, seule, dans une solitude totale qui tranchait avec l'agitation des formalités, j'ai tenu cette promesse. J'ai confié ma fille, à peine âgée de deux ans, le cœur en miettes, pour aller porter ce dernier poids.

J'aurais tant voulu lui dire ces mots, « Je te pardonne, pardonne-moi », et j'ai longtemps guetté les rêves, espérant l'apercevoir en songe pour clore cette boucle inachevée.

- ❏ Est-ce que tu as déjà perdu quelqu'un sans avoir eu le temps de dire ce qui comptait vraiment ? Sans avoir pu dire « je te pardonne » ou « pardonne-moi » ? On rejoue les scènes. On se demande : et si j'avais su ? Et si j'avais dit ces mots avant ? Cette douleur-là, le pardon qu'on n'a pas eu le temps de donner, les mots restés dans la gorge, elle est parmi les plus lourdes qui soient. Et par-dessus tout ça, il y a un enfant à élever, un vide immense à combler, une vie à continuer. Comment on fait ? On ne sait pas. On avance quand même. Et pour moi, c'est la foi qui m'a relevée, encore une fois.

À mon retour, le monde tournait toujours, indifférent à mon tremblement intérieur. Les appels ont afflué, des mots polis, des formules creuses. Je ne voulais rien de tout ça. Je réclamaï le silence, juste le silence, pour habiter ma peine sans être observée.

Mon corps, cette fois, a abandonné. La fatigue n'était plus une lassitude, mais un effondrement physique. Je m'écroulais, happée par la pesanteur. Mon fils était là, une fois de plus, ce pilier inattendu qui me relevait littéralement, soutenant mon corps brisé quand ma volonté ne suffisait plus.

C'est là que j'ai compris la nature exacte de la solitude. Ce n'est pas l'absence d'autrui, c'est être au bord du gouffre entourée de gens qui continuent de rire, de vivre, de passer, se contentant d'une présence de façade, sans jamais prendre conscience de ce que je traversais vraiment. Personne ne voyait le trou. Personne ne demandait : « De quoi as-tu besoin ? » J'étais seule, non par circonstance, mais par nature. Structurellement seule.

❑ Peut-être qu'en ce moment, toi aussi tu traverses quelque chose de lourd. Peut-être que tu es entouré(e), et pourtant seul(e). Que tu souris, que tu continues, que tu fais bonne figure. Et que personne ne voit le gouffre. Personne ne demande vraiment. Alors je te le dis, moi, ici : je te vois. Tu n'es pas seul(e) dans ce silence. Ce que tu traverses est réel, et tu mérites qu'on te tende la main. Considère ces mots comme cette main.

Il y eut ces jours de vide où mon corps refusait de se lever, où prendre soin de mes enfants tenait de l'exploit silencieux. Le gouffre n'est pas une image ; c'est un territoire sombre, réel, où chaque geste, chaque respiration, exige une force qui nous a quittés depuis longtemps. Mais au-dessus de ma propre détresse, je voyais celle de ma fille. Je pensais à ce vide qu'elle allait porter, à la manière dont je parviendrais à combler ce manque immense.

C'est Allah qui m'a maintenue, encore une fois. Je me répétais cette certitude comme une bouée : « Allah ne fait supporter à personne une charge supérieure à sa capacité. » Les mots me manquaient pour nommer l'innommable, mais dans cette traversée du désert, j'ai trouvé une forme de force, pas debout, parfois à genoux, mais présente, vivante, encore là.

Un mot de Sofia

Il y a des douleurs qui n'ont pas de mots. Le deuil en fait partie. On ne le traverse pas, on apprend, lentement, à le porter. Et quand on le porte seul(e), sans que personne ne prenne le temps de te voir vraiment, sans que personne ne voie le gouffre, c'est une solitude dans la solitude. Si tu as vécu ça, sache que ta peine était réelle, immense, et qu'elle méritait d'être tenue. Tu n'avais pas à être fort(e). Tu n'avais pas à faire semblant. Tu avais juste à rester là. Et tu l'as fait. C'est déjà tout.

— Sofia

Ma fille, ma guerrière

Elle avait 2 ans quand son père est décédé. Les quelques souvenirs qu'elle avait de lui s'effacent, doucement, comme une image qu'on tient trop fort et qui finit par disparaître quand même. Et cela me brise le cœur. Chaque jour un peu plus.

Mais elle est là. Vivante. Lumineuse. Et de mes deux mains, ces mains qui ont tant porté, j'essaie de lui construire un chemin.

Elle a 9 ans aujourd'hui. Et elle parle comme une petite femme. Avec une maturité qui me surprend et m'émeut à la fois. Je ne sais pas si c'est parce qu'elle a grandi avec moi, une femme seule, qui parle vrai, qui ne cache pas toujours assez bien ses tempêtes intérieures. Ou si c'est simplement elle. Comme moi. Sensible jusqu'aux os. Empathique sans le savoir. Elle ressent tout, elle aussi. Elle capte ce que les autres ne voient pas.

Quand elle me voit pleurer, elle ne détourne pas les yeux. Elle vient. Elle pose sa petite main sur moi, cette main si douce, si petite, et elle dit : 'Ça va aller maman. Tu vas y arriver. Tu es courageuse. Et moi je suis là.'

Ma fille, cette douce enfant. Qui me réconforte. Qui me protège. Encore cette boucle, celle que je connais si bien, où c'est l'enfant qui devient le refuge de l'adulte. Je fais tout pour que ça ne dure pas. Pour qu'elle reste une enfant le plus longtemps possible.

☐ Montrer tes larmes à tes enfants, ce n'est pas les fragiliser. C'est leur apprendre que les émotions existent, qu'elles passent, et qu'on peut traverser la douleur sans en mourir. Tu n'as pas à être invincible pour être un bon parent.

Sa sensibilité me touche profondément. Et m'inquiète en même temps. Parce que je sais ce que ça coûte. Je le paie depuis toujours. Alors je veux lui apprendre à la garder, cette sensibilité, cette empathie, ces dons qu'on ne choisit pas, mais à les diriger vers elle d'abord. Vers elle, avant les autres. Ce que moi je n'ai jamais su faire.

Je ne lui lis pas que des histoires de princesses. Je lui lis aussi des histoires de femmes fortes. De guerrières. De celles qui tombent et qui se relèvent. De celles qui doutent et qui avancent quand même. Parce que j'ai décidé une chose, et je le lui dis souvent : on n'éduque pas que des princesses à papa. On éduque aussi des guerrières à maman.

❏ Retiens cette phrase. On n'éduque pas que des princesses à papa. On éduque aussi des guerrières à maman. Ce que tu transmets à tes enfants aujourd'hui, la force, la douceur, le courage de rester soi-même, c'est leur héritage le plus précieux.

Je veux qu'elle soit douce et puissante. Forte et sensible. Capable de pleurer sans avoir honte et de se relever sans qu'on le lui demande. Je veux qu'elle soit l'une et l'autre, dans le vrai sens du terme. Un équilibre. Celui que moi j'ai mis des années à chercher, et que je cherche encore.

Je veux lui donner les armes pour vivre dans ce monde. Pas pour s'y adapter en se trahissant. Pour s'y imposer en restant elle-même.

Et je lui dis souvent, les yeux dans les yeux : « Ne laisse jamais personne te dire que tu es trop de quelque chose. Trop sensible. Trop intense. Trop généreuse. Ce sont les autres qui ne sont pas assez, ceux qui disent ça. » Je lui dis de ne laisser passer aucune injustice. Ni envers elle. Ni envers quelqu'un d'autre. Parce que le silence face à l'injustice, c'est aussi une forme de trahison envers soi-même.

Elle a un manque. Je le sais. Ce vide de père : il est là, caché quelque part, même quand elle rit, même quand elle brille, même quand elle est entourée de gens qui l'aiment de tout leur cœur. Ce vide-là, personne ne peut vraiment le combler. Mais si un jour un homme veut essayer de prendre cette place, il devra en être digne. Vraiment digne. Parce qu'elle va lui donner tant : tant d'amour, tant de confiance, tant d'elle-même. Et cet homme devra le mériter. Chaque jour.

Je ne sais pas si je suis le bon exemple pour elle. Parfois, malgré tous mes efforts, elle voit mes défauts. Mes jours sans. Mes larmes que je n'arrive pas à cacher. Mais peut-être que c'est ça aussi, être un exemple, pas être parfaite, mais être vraie. Lui montrer qu'on peut souffrir et continuer. Qu'on peut douter et avancer. Qu'on peut être brisée et rester debout.

❏ Être un exemple, ce n'est pas être sans failles. C'est montrer comment on se relève quand on tombe. Tes enfants n'ont pas besoin d'un parent parfait, ils ont besoin d'un parent vrai. Et ça, tu l'es.

Elle est mon moteur. Elle et son frère. Même dans mes nuits les plus longues, même dans mes jours les plus lourds, c'est pour eux que je me lève. C'est pour eux que je tiens.

Je lui souhaite une vie plus douce que la mienne. Plus légère. Plus libre. Et je ferai tout ce qui est en mon pouvoir, tout, pour lui préparer ce chemin.

Qu'Allah la protège et l'enveloppe de Sa lumière douce. Qu'Il fasse d'elle une femme qui se connaît, qui sait ce qu'elle vaut, et qui le porte avec grâce, et qui n'a pas besoin qu'on le lui confirme. Qu'Il lui épargne les chemins que j'ai dû traverser seule, et qu'Il lui trace une route plus lumineuse que la mienne. Qu'Il lui donne la sagesse de reconnaître ce qui est bon pour elle, et la force tranquille de s'éloigner de ce qui ne l'est pas. Qu'Il lui envoie des âmes qui l'aiment à sa juste hauteur, ni trop peu, ni à moitié. Qu'Il la garde entière. Douce et solide. Sensible et libre. Qu'Il fasse d'elle exactement ce qu'elle est déjà en train de devenir.

Ma fille. Ma guerrière.

Un mot de Sofia

Il y a des enfants qui naissent avec le cœur grand ouvert sur le monde. Qui ressentent tout, qui voient tout, qui portent tout, sans même savoir que c'est un don. Ne laisse jamais personne leur dire que c'est trop. Cette sensibilité-là, ce n'est pas une fragilité à corriger. C'est une profondeur à protéger. Et la plus belle chose que tu puisses faire pour elle, c'est de lui apprendre, à lui ou à elle, à se choisir, avant de tout donner aux autres.

— Sofia

Le réflexe du cœur

Je sais trop bien ce que c'est que souffrir. Je connais le poids du silence, cette solitude qui ne vous quitte pas, même quand le monde s'agite autour de vous. C'est une cruauté singulière : être entourée de monde, et pourtant se sentir si invisible aux yeux de ceux qui sont là. Puis, ce vertige sourd, cette évidence qui s'installe comme un givre sur l'âme : l'attente est un mirage, et nul ne viendra interrompre ma chute.

C'est précisément parce que je l'ai vécue que je ne peux plus détourner le regard. Quand une détresse croise ma route, tout en moi s'éveille. C'est plus fort que moi, comme si j'étais aimantée par les âmes égarées, ces êtres blessés qui trouvent toujours le chemin vers moi. On appelle souvent cela le syndrome de la sauveuse, ce schéma qui se répète inlassablement, où mon instinct me pousse à porter les autres avant de penser à moi. Je deviens cette présence que j'aurais tant voulu rencontrer. Je m'arrête, je pose un genou à terre, et j'offre une main douce. Juste pour qu'ils sachent qu'ils ne sont pas seuls. Parfois, je ne fais que passer, comme une brise légère, le temps d'un souffle. Parfois, le chemin est plus long. Mais je suis là. Je ne regrette rien de ce que j'ai donné : c'est la signature de mon âme.

Un jour, une psychologue m'a posé la question sans détour : « Pourquoi fais-tu tout cela ? » Je n'ai pas eu besoin de chercher, ni d'intellectualiser. La réponse est venue d'elle-même, fluide et évidente.

Je me comporte avec les autres comme j'aurais aimé qu'on se comporte avec moi.

- ❑ Lis cette phrase encore une fois. Doucement. Elle dit d'où vient tout ce que tu donnes, pas de la naïveté, pas de la faiblesse. D'une mémoire. D'un manque que tu as transformé en boussole. Tu as décidé, quelque part en toi, de ne jamais faire ressentir aux autres ce que toi tu as ressenti. C'est l'un des gestes les plus nobles qui soit. Et l'un des plus lourds à porter seul(e). Est-ce que tu t'épuises à être pour les autres ce que personne n'a jamais été pour toi ? Ce n'est pas du hasard. C'est une blessure qui s'est déguisée en force. Et reconnaître ça, juste ça, c'est déjà un pas immense.

Pourtant, le vrai problème réside dans mon oubli. À force de soigner les plaies du monde, je me délaisse. J'ai oublié que, moi aussi, j'ai besoin d'être tenue. J'ai attendu, vainement, cette âme bienveillante qui s'arrêterait pour moi. Mais les autres ne sont pas moi. L'être humain est souvent le centre de son propre univers, alors pourquoi leur en vouloir ? Ce n'est pas leur faute. C'est moi qui ai appris à donner sans jamais demander, sans jamais savoir comment recevoir.

J'apprends, dans la douleur, à ne plus être celle qui répare tout. Ce n'est pas mon rôle de recoller des morceaux de vies que je n'ai pas brisées. Je cherche un équilibre, ce point de bascule où je peux être là pour les autres sans me laisser engloutir. Je trébuche, je retombe, je m'épuise parfois à porter des fardeaux qui ne m'appartiennent pas. Ces petits pas sont tremblants, imparfaits, mais ce sont les miens. Je n'ai pas encore tout dénoué, loin de là, mais je suis en route. Et c'est déjà immense.

❏ Ce n'est pas ton rôle de recoller les morceaux de vies que tu n'as pas brisées. Toi aussi, tu as le droit d'être porté(e). Le droit qu'on prenne soin de toi. Le droit d'être écouté(e), soutenu(e), tenu(e). Tu n'as pas à tout porter seul(e) pour avoir le droit d'exister dans la vie des autres.

Ce que je regrette, au fond, ce n'est pas ma générosité. C'est de ne pas avoir compris plus tôt qu'on ne peut continuer à donner sans apprendre à recevoir. C'est en cultivant cet équilibre que l'on peut offrir sans se vider, sans s'épuiser. C'est là que réside la vraie force, et la pérennité du don. Mais je veux croire que dans chaque vie croisée, j'ai laissé une empreinte de lumière. Une brise qui a apaisé une tempête, et que l'autre gardera en mémoire, même si elle n'a duré qu'un instant.

Je ne changerai mon cœur pour aucun autre. Jamais. Parce que je refuse d'être celle qui fait mal. Je refuse d'être la cause d'une injustice. Je ne voudrais pour rien au monde être celle à cause de qui une personne pleure sur son tapis de prière et se plaint de moi auprès d'Allah. Ce cœur me coûte, c'est vrai. Il est une épreuve autant qu'une force. Mais il est mien, il est intègre, et je le garde. Lumineux, envers et contre tout.



Mon espace

*Quand as-tu pris soin de toi pour la dernière fois, pas pour tenir, pas pour les autres,
mais juste pour toi ?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

— Sofia ❤

Un mot de Sofia

“ Ton cœur qui donne sans compter : c'est ta plus belle signature. Mais un cœur qui se vide sans jamais se remplir finit par ne plus reconnaître sa propre voix. Tu n'es pas là pour réparer ce que tu n'as pas brisé. Tu n'es pas là pour porter ce que les autres ont choisi de déposer sur toi. Apprendre à recevoir autant qu'on donne, c'est peut-être le chemin le plus difficile, et le plus nécessaire. Ton cœur mérite, lui aussi, d'être tenu.

— Sofia ”

Mes silences

Mes silences. Ces silences si remplis, si lourds, que personne n'entend. Comme si tout mon corps, mon âme, mon esprit criaient à pleins poumons, et que le monde continuait de tourner, sourd à tout ça. Toute ma vie, le silence a été mon premier langage. Pas parce que je ne parlais pas. Mais par tout ce que je ne disais pas. Pour préserver les uns. Pour ne pas déranger les autres. Ou simplement parce que personne n'écoutait vraiment.

Quand on a été élevée à passer les autres avant soi, quand depuis toujours c'est ce qu'on attendait de moi, on finit par trouver ça normal. Le silence arrangeait tout le monde. Alors tout le monde s'y est habitué. Au point que ce silence que je portais est devenu une évidence pour les autres. Une norme. Et si un jour je ne le faisais plus, c'est ça qui devenait anormal. Pas mon silence. Mon absence de silence.

- ❑ Tu connais ce moment où quelqu'un te demande « ça va ? » et tu réponds « oui », alors que tout en toi crie le contraire ? Ce réflexe-là, ce n'est pas de la lâcheté. C'est le résultat de toutes les fois où tu as essayé de dire la vérité et où personne n'était vraiment là pour la recevoir. Tu as appris à te taire parce que le monde t'a appris que ton silence dérangeait moins que ta douleur.

Être là, entourée, et que personne n'entende le naufrage qui se passe à côté d'eux. Ce tsunami intérieur. Une personne est en train de se noyer à quelques pas, et ils ne voient rien. Parce qu'ils ne perçoivent que ce que je montre. Ce que je déploie comme une simple façade rassurante. Le reste, la tempête, le fond de l'eau, le silence qui hurle, ça, ils ne le voient pas. Ils ne l'ont jamais vu.

❏ Je sais ce que tu penses en ce moment. Tu te dis peut-être : « Mais pourquoi elle n'a pas parlé ? Pourquoi ne pas avoir demandé, verbalisé, dit les choses ? » C'est une pensée naturelle, et je ne t'en veux pas de l'avoir. Mais avant de répondre, laisse-moi te poser une question, doucement : toi, combien de fois as-tu gardé le silence sur quelque chose qui te pesait ? Par peur de déranger. Par peur de ne pas être compris(e). Par peur que ça ne change rien de toute façon. On ne se tait pas par choix. On se tait parce qu'on a appris, à force, que parler coûtait parfois plus cher que se taire. Et ça, personne ne te l'a jamais dit, parce que personne ne le dit jamais.

Pour les autres, parler allait de soi. Pour moi, c'était un saut dans le vide. Le silence était mon armure. Le jour où j'ai enfin osé dire mes besoins, le monde a tremblé. Ils n'étaient pas préparés à me voir autrement qu'en celle qui donne. Le jour où j'ai eu besoin d'eux, non pas pour porter le fardeau d'un autre, mais pour protéger ma propre vie, mon avenir, ce que je souhaitais enfin bâtir, ce ne fut pas une demande démesurée. Ce n'était pas manque d'amour, mais une incapacité profonde à m'imaginer au-delà de mon rôle de socle. Cette solitude-là, celle d'être une inconnue aux yeux de ceux qui m'entourent, demeure l'une des plus lourdes que j'aie portées.

❏ T'a-t-on déjà vu(e) autrement que dans ton rôle ? Celui qui donne, qui tient, qui porte ? T'a-t-on déjà demandé ce que toi, tu voulais, vraiment ?

Aujourd'hui encore, je suis invisible dans ma propre douleur. Je n'attendais pas grand-chose, pas qu'on approuve mes choix, juste ce que j'ai toujours offert : du soutien. Je voulais une main tendue pour me ramasser. C'est un naufrage, au fond. Quelqu'un se noie sous leurs yeux et ils ne voient rien. Il aurait suffi d'une question, posée avec la sincère intention d'entendre la réponse. Personne ne l'a posée.

J'apprends, pourtant. Doucement. À verbaliser, un silence après l'autre. J'entrouvre mon âme comme on pousse une porte, juste une fissure, un mot après l'autre. Alors, quand ils se détournent malgré tout, la blessure change de visage. Elle est plus nue. Plus crue. Mais j'ai fini par comprendre où se trouve mon vrai port. Aujourd'hui, je n'attends plus rien des hommes. Car Allah, Lui, entend tout. Il recueille chaque souffle, chaque larme, chaque mot que je n'ose pas encore prononcer. Il est là. Et c'est suffisant.

Un mot de Sofia

“ Ton silence n'était pas de l'indifférence. C'était ta façon de survivre dans un monde qui n'avait pas appris à t'écouter. Mais tu mérites d'être entendu(e). Tes mots ont de la valeur. Et si personne n'a encore posé la bonne question, je te la pose, moi, ici : comment vas-tu, vraiment ?

— Sofia ”

Ma foi, ma force

Dans ce livre, je ne fais qu'effleurer mes épreuves. Je les mentionne, c'est tout. Mais ce que je dois vraiment dire, avec tout ce que j'ai au fond de moi, c'est ceci : sans Allah, je n'aurais jamais tenu.

Pas au sens où j'allais mourir, non. Mais au sens où je n'aurais pas survécu à moi-même. À mes nuits blanches. À mes moments de désespoir. À ces instants où on perd pied, où le sol se dérobe et où on oublie même comment respirer.

C'est Lui qui m'a tenue debout.

J'ai fait d'Allah mon allié. Mon confident. Mon ami. Mon refuge. Quand personne n'était là pour me tendre la main, quand le silence des autres pesait trop lourd, Il était là. Il l'a toujours été.

Je guettais les moments privilégiés pour L'invoquer. Ces instants précieux où le cœur s'ouvre tout seul. Alors, en prosternation, le front contre le sol, toute petite, l'âme à nu, je déposais tout. Mes larmes, mes peines, mes questions sans réponse, mes colères que je cachais aux autres. Je Lui confiais tout, à Lui seul.

- ❑ Si tu n'as jamais osé Lui parler de tes colères, de tes doutes, de tes parts les moins avouables, sache que c'est justement là qu'Il t'attend. Il n'a pas besoin que tu sois présentable pour L'approcher. Il t'accueille tel(le) que tu es, maintenant, avec tout ce que tu portes. Et prendre soin de toi, ce n'est pas trahir ta foi. C'est l'honorer. Allah t'a confié une âme, la tienne. Et cette âme mérite autant de douceur que celles que tu prends soin de protéger.

Il sait tout. Il voit ce que personne ne remarque. Il entend ce que je garde pour moi. Cette certitude qu'Il ne m'abandonnera jamais, qu'Il est proche et plein de douceur, c'est elle qui m'a toujours permis de me relever.

Je ne suis pas parfaite. Ma foi a ses hauts et ses bas, comme tout le monde. Je fais des erreurs, je m'égare parfois, et j'ai sûrement dû Le décevoir. Mais ce qui me porte, c'est de savoir qu'Il est toujours là. Malgré mes défauts. Il est le seul qui ne me lâchera jamais, quoi qu'il arrive.

Je me demande souvent : est-ce qu'Il est content de moi ? De ma façon de traiter les autres ? Je sais qu'Allah nous traite souvent comme nous traitons Ses créatures. Alors, je fais attention. Je surveille mon cœur, je me remets en question.

❏ Peut-être que ta foi a des hauts et des bas, elle aussi. Peut-être que tu t'es éloigné(e), que tu as manqué, que tu t'es senti(e) indigne de Lui. Sache ceci : Il ne t'a pas créé(e) parfait(e). Il le sait. Il t'a créé(e) humain(e), avec tes failles, tes doutes, tes rechutes. Et c'est précisément là, dans ta fragilité, qu'Il t'attend. Car Il est Ar-Rahman, Ar-Rahim : l'Infiniment Doux, le Très Miséricordieux. Il est Al-Wadud: l'Affectueux. Il est Al-'Adl: le Juste. Il ne te juge pas sur ce que tu n'as pas pu être. Il te voit dans ce que tu essaies d'être. Reviens à Lui, même brisé(e). Surtout brisé(e).

Allah m'a faite comme je suis. Cette sensibilité, ce grand cœur, ce sont des cadeaux, je le sais. J'en ai fait une force. Mais la leçon que j'apprends encore, celle qui est difficile, c'est d'être aussi bienveillante envers moi-même. D'être moins dure avec moi-même, aussi douce que je le suis avec les autres.

Ma foi a renforcé ce que je suis. Elle m'a donné la force de ne jamais rester à terre. Je m'effondre sur mon tapis de prière, et c'est justement là, dans cet abandon, que je retrouve le courage de continuer.

Il ne laissera rien passer, aucune injustice. Et j'en ai subi, des injustices. Et malheureusement, les pires ne viennent pas toujours d'inconnus.

Oui, il y a des jours sans. Des jours où je suis épuisée, où je suis juste une femme fragile, fatiguée de devoir tout gérer. Cette vie n'a rien d'un long fleuve tranquille.

Mais je m'accroche à Lui. Parce qu'Il est ma force. La seule qui ne m'a jamais trahie.

Un mot de Sofia

Il y a un refuge que personne ne peut te prendre. Une présence qui ne se lasse jamais, qui ne te juge pas, qui ne te quitte pas. Fais d'Allah ton allié, ton confident, ton ami le plus intime. Dépose-Lui ce que tu ne peux dire à personne, tes larmes du soir, tes silences du matin, tes prières sans mots. La force que l'on trouve sur son tapis de prière est inexplicable. Elle ne vient pas de soi. Elle descend. Et quand tu te relèves de ta prosternation, quelque chose en toi a changé, pas le monde autour, mais toi, à l'intérieur. C'est ça, la vraie force.

— Sofia

Apprendre à me choisir

Depuis longtemps, j'essaie de comprendre les gens. De trouver ma place dans un monde qui ne fonctionne pas comme moi. Un monde où mes valeurs semblent décalées, où mes principes paraissent naïfs, où ma façon d'aimer dérange parce qu'elle est trop entière, trop vraie, trop désintéressée.

On dit souvent que dans un monde de loups, il faut devenir loup. Que c'est la seule façon de survivre. Mais que fait-on quand on est incapable de cette transformation ? Quand on n'en a ni l'envie, ni la nature ? On apprend à se protéger autrement. On surveille. On garde ses distances tout en restant ouverte. On sourit en tenant ses blessures cachées. Et on avance, épuisée, mais debout.

Cette hyper-empathie que je porte, ce don qui est aussi mon plus lourd fardeau, c'est moi qui en suis la première victime. Je la déverse sur les autres avant de me l'accorder à moi-même. Je suis patiente avec ceux qui me blessent, tolérante avec ceux qui prennent sans donner, bienveillante avec ceux qui ne le méritent pas toujours. Et avec moi ? Je suis dure. Exigeante. Implacable. Comme si je méritais moins que les autres la douceur que je prodigue si facilement.

- ❑ Est-ce que toi aussi, tu es plus indulgent(e) avec tout le monde qu'avec toi-même ? Cette dureté que tu te réserves : elle n'est pas méritée. Tu mérites la même douceur que tu offres si généreusement. Il est temps de commencer par toi.

Se choisir. Deux mots qui semblent simples. Qui ne le sont pas. Pas quand on a été conditionnée depuis l'enfance à passer en dernier. Pas quand le moindre geste envers soi-même ressemble à de la trahison. Mais j'apprends. Lentement. Douloureusement. Que se choisir, ce n'est pas abandonner les autres. C'est simplement arrêter de s'abandonner soi.

Il y a des jours où j'ai l'impression de tenir au bord d'un ravin, accrochée de toutes mes forces à quelque chose d'invisible. Si je lâche, je tombe. Et je ne sais pas si je pourrai me relever encore. Alors je tiens. Pas parce que c'est facile. Parce que je n'ai pas le choix. Parce que derrière moi, il y a deux enfants qui ont besoin que je reste debout. Alors je me lève. Chaque matin. Comme une guerrière qui porte ses cicatrices à l'intérieur, là où personne ne les voit, et qui se relève non pas parce qu'elle n'a plus mal, mais parce que tomber n'est pas une option.

En moi cohabitent des contraires que le monde a du mal à comprendre. La force et la fragilité. La certitude et le doute. La petite fille qui se cache encore parfois. Et je suis cette femme qui avance malgré tout.

Je suis cette mère. Ce père. Cette guerrière. Ce refuge...

Je suis un tout, et ce tout, même imparfait, même abîmé, a de la valeur.

- ❑ Toi aussi, tu portes des contraires en toi. Des jours où tu es fort(e) et des jours où tu t'effondres. Des moments où tu te reconnais, et d'autres où tu ne sais plus très bien qui tu es. C'est normal. Ce n'est pas une incohérence. C'est la preuve que tu es vivant(e), que tu te cherches, que tu grandis. Un tout imparfait a infiniment plus de valeur qu'une façade lisse et vide.

J'ai passé ma vie à soigner les autres : il est temps d'apprendre à me soigner moi.

Mon cœur est ma plus grande force. Et ma plus grande vulnérabilité. Il aime trop, donne trop, pardonne trop vite. Il s'ouvre là où il faudrait parfois se fermer. Il croit encore, même après tout. Et peut-être que c'est ça, finalement, le plus beau et le plus douloureux en moi : cette incapacité à devenir cynique malgré tout ce que j'ai traversé.

Et puis il y a mon intuition. Cette voix qui parle avant que les mots arrivent. Cette alarme silencieuse qui se déclenche dans le ventre, bien avant que la tête comprenne. Elle a toujours su. Elle sait encore. Elle essaie de me protéger, elle l'a toujours fait. Mais il m'arrive de la faire taire. Au nom de l'empathie. De la compréhension. De cette manie que j'ai de chercher l'excuse de l'autre avant de me défendre moi. Et à chaque fois que je l'ignore, à chaque fois que je choisis de comprendre plutôt que de me protéger, ça finit mal. Toujours.

C'est de là, de toutes ces blessures accumulées, qu'est née la leçon la plus dure, et la plus nécessaire.

C'est peut-être ça, la leçon la plus dure : que ressentir les autres ne doit pas se faire au prix de se perdre soi. Que comprendre n'oblige pas à accepter. Que pardonner ne signifie pas s'exposer encore.

☐ Tu t'es peut-être perdu(e) en chemin, pour survivre. Ce n'est pas une honte. Il n'est jamais trop tard pour retrouver le fil qui mène à toi.

Je me dis toujours, je préfère être celle qu'on blesse plutôt que celle qui blesse. Je préfère me présenter devant mon Créateur en étant celle qui a été lésée — plutôt que celle qui a lésé Sa créature. Cette vie n'est qu'un passage. Elle a une fin. Et quand viendra cette fin, ce qui comptera, ce ne sera pas ce qu'on m'a fait. Ce sera ce que j'ai fait. Comment j'ai aimé. Comment j'ai tenu. Comment j'ai choisi de rester lumineuse dans un monde qui voulait m'éteindre.

Aujourd'hui, j'ai fait le tri. Mes fréquentations sont restreintes, et je le veux ainsi. Parce que j'attire les âmes perdues, les êtres blessés. Je suis une éponge. Et une éponge qui ne se vide jamais finit par se noyer dans ce qu'elle a absorbé. Alors j'apprends à garder précieusement ce que j'ai de plus rare : mon énergie, mon cœur, ma présence. Et à ne les offrir qu'à ceux qui en prennent soin.

Qui je suis ? Je suis une femme en construction. Pas encore celle que je veux être, pas encore celle qui pourra regarder cette petite fille dans les yeux et lui dire : 'Tu peux être fière. Tu es exceptionnelle.' Pas encore. Mais j'y chemine. Chaque jour, un pas. Parfois deux en arrière. Mais j'avance. Et cette femme que je deviens, elle mérite que je me batte pour elle.

☐ Cette femme, cet homme en construction que tu es, il(elle) mérite que tu te battes pour lui(elle) aussi. Pas demain. Maintenant. Avec ce que tu as. Là où tu en es.

Alors, comment apprendre à me choisir ? Je ne sais pas encore tout à fait. Mais je sais que ça commence par là, par cette phrase que je m'efforce de croire chaque matin : **je mérite la même bienveillance que je donne aux autres.**

Un mot de Sofia

Se choisir, ce n'est pas devenir égoïste. C'est simplement arrêter de s'oublier. Tu as le droit d'avoir des besoins. Tu as le droit de dire non. Tu as le droit de prendre soin de toi avant de prendre soin du monde. Ce n'est pas une trahison, c'est une nécessité. Et c'est peut-être le geste le plus courageux que tu puisses faire aujourd'hui.

— Sofia

Ma résilience

Je ne sais pas exactement quand j'ai appris à me relever. Il n'y a pas eu de décision, pas de matin où je me suis dit : aujourd'hui, je choisis de tenir. C'est venu autrement. Pas dans la grâce, pas dans la sérénité. Dans l'obligation. La vie ne m'a jamais laissé le choix de rester à terre, il y avait toujours quelque chose, ou quelqu'un, qui avait besoin que je sois debout. Alors je me suis levée. Encore. Et encore. Pas entière. Debout.

Ce que personne ne dit sur la résilience, c'est à quel point elle épuise. On se relève, oui, mais avec des morceaux encore cassés qu'on n'a jamais eu le temps de ramasser. Parce qu'on n'a pas ce luxe. Pas quand on est seule sur tous les fronts. Pas quand on joue un rôle qui n'était pas censé être le nôtre, mère et père à la fois, le roc et le refuge, celle qui rassure le soir alors qu'elle-même n'a personne pour lui demander comment elle va. On avance avec les blessures. On fait avec. On fait mieux que faire avec, on fait de son mieux. Et ce mieux-là, dans ces conditions-là, il vaut tout.

Il y a des jours où le poids est si lourd que je voudrais tout poser. Les responsabilités, les inquiétudes, les sourires de façade, les questions sans réponse, et disparaître dans le silence, juste un moment. Juste souffler. Ces jours-là, je ne suis pas faible. Je suis humaine. Et avoir le droit d'en avoir marre, ce n'est pas abandonner. C'est reconnaître qu'on a des limites, et que ces limites méritent d'être respectées, y compris par soi-même.

- ☐ Combien de fois t'es-tu relevé(e) sans que personne ne le sache ? Combien de matins as-tu affrontés seul(e), sans applaudissements, sans témoin ? Ce courage-là, invisible et silencieux, est l'un des plus grands qui soit. Tu mérites de le reconnaître en toi.

Pendant longtemps, j'ai cru que tenir sans rien dire était une preuve de force. Alors j'ai tu. J'ai serré les dents. J'ai souri quand il le fallait. Et j'ai continué, avec les morceaux épars, avec cette douleur sourde qu'on apprend à porter comme un vêtement qu'on ne quitte plus. Mais la vraie force, j'ai fini par comprendre, c'est aussi de se dire la vérité. De s'asseoir avec sa douleur sans la fuir. De se parler avec la même douceur qu'on offrirait à une amie épuisée.

Alors je me suis pardonnée. Les moments où j'ai craqué. Les fois où je n'ai pas été à la hauteur de l'image que j'avais de moi-même. Les jours où j'ai été trop dure, trop absente, trop à bout. Je me suis pardonnée, parce que j'ai fait ce que je pouvais, avec ce que j'avais, dans des conditions que personne ne devrait traverser seul(e). Et ça, c'est déjà immense.

❏ Toi aussi, tu as le droit d'en avoir marre. Le droit de ne pas toujours être fort(e). Le droit de te dire : j'ai fait de mon mieux, et mon mieux était suffisant. Se pardonner, ce n'est pas se donner une excuse. C'est se rendre la dignité qu'on mérite.

Ma résilience, ce n'est pas d'être invincible. Ce n'est pas d'avancer sans cicatrices, sans fatigue, sans les morceaux qu'on n'a jamais eu le temps de recoller. C'est d'avancer quand même. Avec tout ça. Malgré tout ça. Se relever ne veut pas dire qu'on n'a plus mal, ça veut dire qu'on a décidé que la chute n'aurait pas le dernier mot. Et cette décision-là, je la prends chaque jour. Silencieusement. Obstinément. Pour moi. Pour eux.

Un mot de Sofia

“

La résilience ne fait pas de bruit. Elle ressemble à un matin ordinaire, après une nuit qui ne l'était pas. À ce café bu seul(e) avant que le monde se réveille. À ce sourire qu'on offre malgré tout. Elle ne se voit pas, mais elle se vit, profondément, dans le silence de ceux qui ont choisi de continuer. Ce n'est pas la chute qui te définit. C'est ce que tu as décidé de faire de toi, après. Et si tu es encore là, debout ou presque, c'est que tu l'as déjà choisie, cette résilience. Sans même t'en rendre compte.

— Sofia

”

Sur le chemin...

Je ne suis pas encore là où je veux être. Mais je chemine. Doucement. Vers celle que je commence à devenir. Cette lucidité qui m'habite aujourd'hui n'est pas un éblouissement ; c'est une lumière diffuse, suffisante pour éclairer le prochain pas. Ce livre, que je pose devant toi, en est la preuve vivante : j'avance. Il y a peu, ces pages auraient été une terre interdite, un silence trop dense. Aujourd'hui, elles sont mon sillage.

Mon empathie reste mon tourment et mon honneur. Je demeure cette femme qui cherche, par instinct, à réparer le monde, à panser les plaies. Mais j'apprends enfin la mesure, cet équilibre si précaire entre donner aux autres et m'appartenir. Je suis une guerrière, oui, mais une guerrière qui laisse encore des lambeaux de son âme sur le champ de bataille. Alors, quand la fatigue devient trop lourde, quand les épaules plient sous le poids des jours, je ne cherche plus la main des hommes. Je me réfugie sur mon tapis de prière. Je dépose mon fardeau devant Allah. Je L'invoque. Car Lui seul peut porter ce qui m'écrase. C'est dans ce murmure silencieux que je puise ma force. Il est capable de tout. Nulle part ailleurs.

Le chemin est encore long et mes cicatrices, bien que moins vives, portent toujours en elles le poids de ce que j'ai traversé. On parvient encore à m'atteindre, à user de ma confiance, à me décevoir. Le monde est souvent aride, un lieu où la bienveillance se paie au prix fort. Mais je ne m'effondre plus. J'apprends à poser des distances, à préserver mon jardin secret. Je verbalise, doucement, avec la pudeur de celle qui ose enfin sortir de l'ombre. Un mot après l'autre, comme on apprend à marcher après une longue immobilité.

Pourtant, une victoire m'appartient : celle de mon cœur. Malgré les trahisons, les deuils et les silences qui n'ont jamais été comblés, mon cœur est resté intact. Je n'ai pas durci ma peau. Je n'ai pas laissé l'amertume consumer ma lumière. Personne ne célèbre cette victoire, personne ne la voit, mais elle est là, souveraine et silencieuse. Ma plus belle réussite, c'est d'avoir su rester humaine.

- ❏ As-tu pensé à tes propres victoires silencieuses ? Celles que personne ne voit, que personne ne célèbre, mais qui sont là. Rester debout. Rester doux(ce). Rester entier(ère) malgré tout. C'est possible. Tu en es la preuve vivante, même si tu ne le vois pas encore.

Je suis toujours cette mère qui élève seule ses enfants, dans un monde qui ne m'épargne pas. Et puis, il y a cette autre part de moi, celle qui n'a pas renoncé à l'amour. Mais je n'attends pas un homme ordinaire.

J'attends celui qu'Allah a façonné pour mon cœur. Celui qui saura entendre ce que je cache derrière mes silences, celui qui sera en parfaite résonance avec la femme que je suis, vraiment, profondément. Avec lui, le silence ne sera plus un code à déchiffrer, mais une évidence partagée. Il posera la vraie question, pas par politesse, mais avec la sincère intention d'entendre ce que je porte vraiment. Il aura cette noblesse de poser un genou à terre pour me soutenir, non par faiblesse, mais par grandeur. Il devra être digne de moi, mais surtout digne de ma fille, cette petite orpheline qui mérite un monde de sécurité et de tendresse.

❑ Je sais ce que tu penses en ce moment. Tu te dis peut-être : « Elle vit dans un idéal. Ça n'existe pas. » Mais laisse-moi te demander : est-ce vraiment trop que d'espérer être aimé(e) avec respect, avec profondeur, avec sincérité ? Car j'ai compris une chose, et j'espère te la transmettre : n'accepte jamais moins que ce que tu mérites, car tu mérites le meilleur. Et j'ai confiance en Allah, en Son timing, Ce qu'Il prépare pour nous dépasse toujours ce qu'on ose imaginer.

Je marche vers la meilleure version de moi-même. Je me respecte, et ce sanctuaire-là est inviolable. Je ne suis pas encore cette femme pleinement épanouie de mes rêves, mais je suis en route. Je resterai une guerrière, mais je m'autorise enfin à n'être que moi-même : sensible, empathique, entière. J'apprends, enfin, à lâcher prise sans que cela ressemble à une défaite.

J'avance vers cette femme capable de se regarder dans le miroir avec fierté. Et quand je serai enfin elle, cette petite fille qui se cache encore derrière mes pas pourra s'en aller, apaisée, libre de toute crainte. La route est longue, certes. Mais si je suis là, devant ces mots, c'est que la construction est entamée. Il y a peu, je n'aurais jamais osé nommer mes maux. Aujourd'hui, cet aveu est déjà une renaissance.

Un mot de Sofia

“

Tu n'as pas à être arrivé(e) pour avoir de la valeur. Le chemin vers ta meilleure version commence là où tu es, maintenant, avec ce que tu portes. Tu n'as pas à tout avoir résolu pour avoir le droit d'avancer. Le chemin, c'est déjà toi. Chaque matin où tu te lèves malgré la fatigue, chaque fois où tu choisis de ne pas te trahir, chaque larme que tu as versée sans te laisser emporter, c'est une victoire. Silencieuse. Invisible. Mais réelle. Tu es en construction. Et les choses en construction sont les plus vivantes qui soient.

— Sofia

”

À toi qui m'as accompagné(e)

Si quelque chose, dans ces pages, a fait trembler une corde en toi, ce n'est pas un hasard. Ce livre a tracé son chemin jusqu'à toi parce que ton âme cherchait, depuis longtemps, quelque chose qui puisse enfin nommer ce qu'elle portait.

Je ne connais pas ton visage. Je ne connais pas les ombres qui hantent tes nuits. Mais je sais ce que tu portes, parce que je l'ai porté aussi. Cette solitude qui étouffe même au milieu des autres. Cette façon d'aimer jusqu'à l'effacement. Ces silences qui s'accumulent dans la gorge comme des cris qu'on n'a jamais eu le droit de pousser. Cette force qu'on a exigée de toi, sans jamais te demander si tu en avais encore.

On t'a dit que tu étais trop, trop sensible, trop intense, trop entier(e), trop généreux(se). Ne les crois jamais. Tu n'es pas « trop ». Tu es une âme vaste dans un monde qui tremble devant l'immensité. Ce qui te coûte si cher, cette différence que tu tentes de cacher, c'est ta plus belle lumière. Ne laisse personne l'éteindre.

Tu as le droit d'avoir des besoins. Le droit de vaciller. Le droit d'être vu(e), entendu(e), soutenu(e). Tu as le droit d'habiter ta vie pleinement, sans t'excuser d'être là. Ta douleur est réelle. Elle est légitime. Et elle attendait simplement d'être reconnue.

À travers ces lignes, je te tends la main. Je t'offre cette douceur que j'aurais voulu trouver au plus fort de mes propres orages. Si une seule de ces phrases a fait vibrer quelque chose en toi, alors je suis là, avec toi. Tu n'es plus seul(e).

J'ai écrit ces pages pour mon propre salut. Mais en déposant chaque mot, c'est toi que j'ai vu(e). J'espère, de tout mon cœur, que ce livre sera pour toi cette étincelle, ce murmure au cœur du chaos qui te dit que tu comptes, que ta présence sur cette terre a un sens. Tu es, pour toi-même, la personne qui mérite le plus d'être choisie.

Avec tout ce que j'ai de sincère, Sofia 



Mon espace

Si tu te parlais avec la même douceur qu'à quelqu'un que tu aimes , que te dirais-tu ce soir ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

— Sofia ❤



Ouvre cette lettre

Le jour où ton cœur est lourd... et que tu te sens seul(e).



À toi,

Je ne sais pas exactement ce que tu traverses... mais je sais que parfois, la vie peut devenir pesante. Il y a des jours où tout semble trop lourd. Des moments où tu souris à l'extérieur... mais où ton cœur est fatigué à l'intérieur. Des instants où tu te sens seul(e), même entouré(e).

Alors reste ici un instant...

Sache que ce que tu vis n'est pas ignoré. Pas une larme. Pas une douleur. Pas un soupir.

**— « Allah n'impose à aucune âme une charge supérieure à sa capacité. »
(Sourate Al-Baqara, 2:286)**

Même si aujourd'hui tu doutes de toi... Allah, Lui, connaît ta force.

— « À côté de la difficulté est, certes, une facilité. » (Sourate Ash-Sharh, 94:6)

Même si tu ne la vois pas encore... elle est déjà en chemin vers toi.

— « Nous sommes plus proches de lui que sa veine jugulaire. » (Sourate Qaf, 50:16)

Alors même dans les moments où tu te sens seul(e)... tu ne l'as jamais été.

Le Prophète ﷺ a dit :

— « Sache que si toute la communauté se réunissait pour te faire du bien, ils ne pourraient te faire que le bien qu'Allah a déjà écrit pour toi. Et s'ils se réunissaient pour te faire du mal, ils ne pourraient te faire que le mal qu'Allah a déjà écrit contre toi. »

Ce qui t'atteint... ne pouvait pas t'éviter. Et ce qui t'a évité... ne pouvait pas t'atteindre.

Et si tu as été victime d'une injustice... n'oublie jamais ceci : l'invocation de l'opprimé n'a aucun voile entre elle et Allah. Elle monte directement vers Lui.

Allah est Juste. C'est une certitude : Il ne commet jamais d'injustice. Il Se l'est interdit à Lui-même. Allah est Le Doux. Allah est L'Affectueux. Il t'aime d'une manière que tu ne peux même pas imaginer.

Même si tu t'es éloigné(e)... n'aie jamais peur de revenir vers Lui. Il t'attend. Parle-Lui... Même avec un cœur fatigué. Même avec des mots qui ne sortent pas. Fais-Lui confiance... Même quand tu ne comprends pas.

Respire... Tu n'as pas besoin d'aller bien tout de suite. Tu as juste besoin d'avancer... doucement. Et si aujourd'hui tu es encore là... c'est que tu es plus fort(e) que tu ne le crois.

♥ Tu tiens bon, même dans la fatigue.

♥ Tu avances, même dans le doute.

♥ Et Allah voit chacun de tes efforts.

Tu n'es pas seul(e). Et tu ne l'as jamais été.

Et moi aussi... par ces mots, je te tends la main. Je pense à toi dans cette lecture... et j'invoque pour toi, sincèrement.

Qu'Allah apaise ton cœur... qu'Il allège ce que tu portes... qu'Il t'accorde un soulagement là où tu ressens de la peine... qu'Il mette de la douceur là où il y a de la douleur... qu'Il te relève, même doucement... même pas à pas...

Qu'Allah t'entoure de Sa miséricorde... te protège... et te guide vers ce qui est meilleur pour toi... Qu'Il remplace tes inquiétudes par de la sérénité... tes larmes par de l'apaisement... et tes épreuves par une élévation...

Et même si aujourd'hui tu te sens seul(e)... qu'Allah t'envoie, au bon moment, les bonnes personnes, les bons mots, les bonnes présences... Je demande à Allah de prendre soin de toi... comme tu en aurais besoin aujourd'hui. Qu'Allah te facilite... et t'accorde un cœur apaisé. ♥

Amin.



Avec toute ma sincérité, Sofia ♥

Remerciements

Avant tout, merci à Allah. Pour chaque matin où Il m'a redonné la force de me lever. Pour chaque nuit où Il a recueilli mes larmes sans jamais Se lasser. Pour cette certitude, ancrée au plus profond de moi, qu'Il ne m'a jamais abandonnée, même quand je ne savais plus comment continuer. Ce livre n'aurait pas existé sans Sa grâce.

À mes enfants. Vous êtes ma raison de tenir debout quand tout vacille. Vous ne le mesurez pas encore pleinement, mais vous avez été, chaque jour, mon souffle et ma force. Je vous aime d'un amour qui n'a pas de mots.

À tous ceux qui ont été là, proches, amis, vous vous reconnaissez. Vous n'avez pas eu besoin de tout comprendre pour rester. Vous avez juste été présents, sincères, fidèles. C'est rare. C'est précieux. Merci.

Et à toi, lecteur, lectrice, qui as eu le courage d'ouvrir ce livre et d'aller jusqu'au bout. Tu m'as offert quelque chose d'immense : la certitude que ces mots avaient un sens au-delà de moi. Merci de m'avoir lue. Merci d'avoir été là.

Je tiens également à vous demander votre indulgence. Ce livre est le premier que j'écris, et il se peut que vous y trouviez des maladresses, des imperfections : dans la forme, dans la construction, peut-être même dans les mots. Je ne suis pas écrivaine de métier. Je suis simplement une femme qui avait quelque chose à dire, et qui l'a dit avec tout ce qu'elle avait : son cœur.

Avec tout mon cœur,
Sofia 