

PRISCA DEGLAS

LE CHEMIN DE LA PERLE

*l'art ancestral de la
souveraineté féminine*



PRISCA DEGLAS

Le Chemin de la Perle

de la perle Cheap à la Perle Précieuse

Copyright © 2026 by PRISCA DEGLAS

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.

First edition

This book was professionally typeset on Reedsy.

Find out more at reedsy.com

Table des matières

I La rencontre avec Fatih

Préface	3
Prologue	7
Chapitre 1 — Le type de femme pour qui le mari paie tout	9
Chapitre 2 — Pourquoi il like mes stories, mais ne s'engage...	14
Chapitre 3 — Le type de femme qu'on respecte	20
Chapitre 4 — Est-ce que je suis trop abîmée pour guérir?	32
Chapitre 5 — Le deal parfait	36

II Les enseignements de Fatih

Chapitre 6 — Le carnet bleu	49
Chapitre 7 — Le carnet de la Perle	52
Chapitre 8 — Les deux types de femmes	70
Chapitre 9 — Colère noire	75

Chapitre 10 — Ne rien donner = être respectée? wtf	81
Chapitre 11 — Sur mon ile	84
Chapitre 12 — Tu as en toi ce qu'aucune autre femme ne peut...	90
Chapitre 13 — Ce que j'avais construit seule	94
Chapitre 14 — L'atout de la perle	103
Chapitre 15 — L'homme héro	108
Chapitre 16 — Larmes	129

III Ce que les hommes veulent vraiment

Chapitre 17— 3 mois plus tard, septembre.	133
Chapitre 18 — Les retrouvailles	139
Chapitre 19 — Vous avez dit soumission?	151
Chapitre 20 —Comment sélec- tionner un homme	166
Chapitre 21 — Un an de transmission	170

IV Cas concret : de l'anxiété à la souveraineté

Chapitre 22 — Guérir la blessure du père	177
Chapitre 23 — Pourquoi être trop gentille ne permet pas de...	189

Chapitre 24 — Guérie	195
Chapitre 25 — Incarner sa souveraineté	199
Epilogue	205

V Quiz interactif : Quelle perle es tu?

💡 Quiz - Quelle perle es-tu?	217
Remerciements	219

<i>Also by PRISCA DEGLAS</i>	221
------------------------------	-----

I

La rencontre avec Fatih

A toi qui a changé ma vie.

Préface

*Je suis la fille et la petite fille de femmes fortes, dites
“poto mitan”.*

Je suis la fille de celles qu’on n’a jamais laissées s’asseoir.

Je suis née dans un sang chaud comme le rhum,
dans un cri de tambour,
dans une île éventrée par l’Histoire.

Je suis la mémoire de celles qui portaient l’eau dans
la calebasse,
et la honte dans leur couleur de peau et le gréné
de leur cheveux

Celles qu’on a appelées “nègres”, “marron”, “bonnes”,
“servantes”, “esclaves”

et qui ont tout porté, sans jamais reposer leur
cœur.

Je viens du silence des femmes qu’on n’a jamais
écoutées.

Des femmes poto mitan.

Des femmes piliers, pilées, pliées...
mais jamais brisées.
Je la vois encore, ma grand-mère.
Ma chabine au regard profond, aux cheveux noirs
défrisés.
Elle lave le linge à la main,
penchée sur la bassine, le dos cassé par les généra-
tions.
Elle monte le morne avec son fardeau sur la tête
et salue les voisins avec un sourire qui cache la
fatigue du siècle.
Son mari n'est pas là.
Il est dans d'autres lits, à mener d'autres vies.
Mais quand il revient, c'est pour la voir crier,
imposer sa douleur de femme meurtrie, et pour la
battre pour avoir osé
À un homme sourd car coupé de lui-même.
Au bout d'un moment, elle finit par se taire.
Elle pleure en silence. Fait comme de rien.
Puis elle se relève et continue à danser au milieu
de ses onze enfants,
comme si son cœur n'était pas en morceaux.
Elle est seule, mais elle croit qu'elle n'a pas le droit
de tomber.
Car une femme poto mitan, ça tient bon, pour ses
enfants
Ça pleure en secret,
Ça serre les dents, ça fait la soupe, ça berce les

enfants avec des berceuses de résistance.

Ça continue à aimer un homme qui ne revient
jamais vraiment,

et qui pourtant reste Roi dans une maison sans
trône.

Ou la femme qui a été choisi, sert à présent de
nounou, de cuisinière, et de bonne.

Je suis la petite fille de cette femme-là.

Celle qui a été dressée pour survivre.

Pas pour s'écouter.

Pas pour guérir,

Et qui s'accroche à son chapelet et à la messe du
dimanche

Et aujourd'hui, je trace **le chemin de la perle**.

Je plonge dans les eaux troubles de notre lignée,
je vais chercher les coquilles éclatées par l'histoire,
les pleurs de nos mères,
les chaînes qu'elles n'ont pas pu casser...

Je choisis de les transformer.

Je suis là pour dire à la femme poto mitan qu'elle
peut enfin poser sa charge.

Qu'elle a le droit d'être portée à son tour.

Qu'elle peut se réparer, se soigner, sans honte ni
délai.

Qu'elle peut aimer sans s'oublier.

Ce livre est pour nous.

Pour nos mères.

Pour nos filles.

Pour toutes celles dont la force n'est plus à prouver.

Moi, je dis :

La vraie force, c'est de s'autoriser à vivre autrement.

Sans chaînes.

Sans masque.

Sans sacrifice.

Croire qu'on peut, enfin, **se reposer sans culpabilité.**

Aimer sans se nier.

Transmettre autre chose que l'endurance.

Offrir à nos descendantes un héritage de douceur.

Et à nous-mêmes...

le droit de respirer,

de guérir,

et de recommencer à croire qu'on mérite l'amour.

Prologue

Je me souviens d'un soir où j'avais tout préparé.

Le dîner. Les bougies. La tenue qu'il aimait. J'avais même repoussé le rendez-vous avec mon éditeur pour être là quand il rentrerait.

Il est arrivé tard. Il a posé ses clés, regardé la table, puis moi, et a dit : *"T'avais pas besoin de faire tout ça."*

J'ai souri. J'ai dit que ce n'était rien.

Ce n'était pas rien. C'était des heures. C'était de l'énergie que je n'avais pas. C'était moi, encore une fois, qui tentais de prouver quelque chose que je n'aurais pas su formuler.

Ce soir-là, il a mangé, remercié, puis s'est endormi devant la télévision.

Et moi, j'ai débarrassé la table en silence, avec ce sentiment que je connaissais bien — celui d'avoir beaucoup donné et de n'avoir reçu, en retour, que la confirmation que ça ne suffirait jamais.

Je ne savais pas encore que le problème n'était pas lui.

Je ne savais pas encore que c'était moi.

Chapitre 1 — Le type de femme pour qui le mari paie tout

C'est lors d'un séminaire que je l'ai rencontrée.

Trente-six mille euros. C'est ce que j'avais mis pour m'inscrire. Payé seule, grâce à mon premier livre. À l'époque, j'étais fière de ça — peut-être trop.

Elle s'appelait Fatih.

Elle s'est assise à côté de moi pendant la pause, avec cette façon qu'ont certaines femmes de s'installer dans une pièce sans chercher à la conquérir. Simple-ment là. Simplement présente.

J'ai remarqué ses mains en premier. Des bagues fines, de l'or discret. Pas les mains d'une femme qui travaille seule.

Elle m'a demandé comment j'étais devenue coach.

Je lui ai répondu. Longuement. J'ai parlé de mon parcours, de mon burn-out, de mon livre, de l'école que je montais. Je lui ai tout dit, comme je faisais souvent — comme si raconter mon histoire était une monnaie d'échange, un moyen de mériter la conversation.

Elle a écouté sans m'interrompre.

Puis elle m'a dit, simplement : *“C'est fascinant, tout ce travail. Je suis contente que mon mari m'aie payé la formation pour vous rencontrer.”*

Et moi, je me suis écriée :

— *C'est ton mari qui a financé ta formation ?*

— Oui, avait-elle dit, en hochant la tête. Pas toi ? avait-elle ajouté, comme si c'était moi, l'anomalie.

J'ai ri.

— *Non. J'ai payé seule.*

— *Ah.*

Elle avait hoché la tête.

Un seul mot. Mais dans ce *ah*, j'ai entendu quelque chose que je n'ai pas su lire sur le moment. Ce n'était pas du mépris, mais pas non plus de l'étonnement. J'aurais juré qu'elle comprenait parfaitement pourquoi aucun homme ne partageait ma vie.

J'ai failli lui dire qu'elle avait *de la chance*. Je ne l'ai pas dit, mais je l'ai pensé — et elle a dû le lire quelque part sur mon visage.

La pause a pris fin avant que j'aie pu répondre, le séminaire avait repris et nous sommes reparties nous assoir.

Tout l'après-midi, je n'ai pas réussi à me concentrer sur la formation. Je regardais Fatih. Sa façon d'être assise. Sa façon d'écouter les intervenants — attentive, sans noter frénétiquement comme je le faisais. Sa façon de recevoir un compliment d'un inconnu sur son hijab, sans le minimiser, sans s'agiter : juste "*merci*", et un sourire.

Elle était belle sous sa tenue, ses yeux ébènes transperçaient la pièce d'un seul regard. Pourtant, elle n'était pas menaçante, au contraire.

Je me suis demandé ce qu'elle faisait de différent. A

quoi elle pensait, en règle générale.

Parce que quelque chose, clairement, était différent.

Elle n'avait pas ce côté déterminé des girl boss qui s'étaient battues dans la pièce pour prouver qu'elles étaient capable de tout — moi y compris. Je crois qu'elle était... apaisée. Elle n'avait rien à conquérir. Rien à prouver.

À la fin de la journée, nous étions assises côte à côte et son téléphone a vibré. Elle a lu le message, rangé l'appareil, et m'a dit : *“Mon mari m'envoie un chauffeur, je ne reste pas. Mais tu veux qu'on dîne ensemble demain soir?”*

J'ai hoché la tête et souri.

J'ai regardé par la fenêtre la berline qui s'arrêtait en bas.

J'avais tout payé seule. J'avais tout fait seule. J'étais forte, indépendante, fière.

Et quelque chose en moi, ce soir-là, s'est fissuré.

Pas de jalousie. Pas vraiment. Plutôt une question — une question que je n'avais jamais osé formuler

clairement :

**Et si tout ce que j'avais appris à faire seule
m'avait coûté quelque chose que je n'avais pas
encore su nommer ?**

Ce livre est né de cette fissure.

Chapitre 2 — Pourquoi il like mes stories, mais ne s'engage pas

Je suis rentrée tard.

J'avais repassé la soirée dans ma tête pendant tout le trajet — Fatih, la berline. Tellement de questions se bouscullaient. Quelque chose dans sa façon d'être assise, d'occuper l'espace sans le revendiquer, continuait de tourner dans ma tête.

J'ai posé mes affaires. Allumé la lumière. Allumé mon téléphone.

Je me suis dit que je vérifierais juste mes messages. Juste une seconde.

Sauf que la notification m'a sauté aux yeux.

Il a liké ma story et ma dernière photo.

Pourquoi il fait ça? Pourquoi il ne me laisse pas tranquille...

J'avais rencontré Henry alors que mon couple avec Frédéric était au plus mal. Henry avait été mon coach mental durant une année, et était hautement impliqué dans ma réussite. J'avais pris son accompagnement pour m'aider à reprendre confiance en moi.

La première chose qui m'avait frappée, c'était son assurance mêlée de fragilité. Je me suis demandé ce qu'un homme avait dû traverser pour choisir le développement personnel. Ce que cela cachait. Est ce qu'il avait souffert?

J'ai ouvert son profil instagram — d'un geste devenu machinal, un réflexe que je n'avais même plus besoin de choisir. La dernière story datait de trois heures. Il souriait. Il était entouré de gens que je ne connaissais pas, dans un endroit que je ne reconnaissais pas. Il semblait heureux.

J'ai mis le son.

Il a utilisé la même musique que celle que j'avais utilisée dans ma story de ce matin, dans la sienne. Il avait toujours eu cette manière de me montrer qu'il

regardait ce que je faisais — en reprenant la même musique que moi. Ou en mettant des chansons d'amour.

Une chanson calme. Elle s'appelait *LOVE*.

Mon cœur a bondi dans ma poitrine.

Est-ce pour me dire quelque chose ?

Il semblait toujours heureux sur les réseaux.

Je me suis souvenue du moment où tout avait commencé. Je me séparais de mon ex à cette époque — j'essayais encore de comprendre ce qui restait de onze ans d'un couple que je pensais solide.

Et Henry m'avait dit : *"Tu es une reine, Prisca. Une lionne. Mets-toi sur les réseaux. Tu as une histoire à raconter"*

Personne ne m'avait dit ça avant...

Mon ex ne me disait pas des choses comme ça. Il ne me portait plus d'attention — parce que moi non plus, je ne m'en portais pas non plus. Mon ex, lui, me disait que je ne brillais pas assez pour être avec lui. Il ne regardait pas mes stories. Pendant onze ans, j'avais existé à côté de lui sans jamais vraiment me demander si j'existais pour moi.

Et puis je l'avais quitté. Pas pour Henry — mais Henry avait été le déclencheur, sans le savoir. Il m'avait valorisé, alors que je ne me voyais plus.

Ce qui avait été le plus dur dans cette séparation, ce n'était pas la douleur. C'était la vitesse. Il lui avait fallu moins de six mois pour offrir à une autre ce que je n'avais pas obtenu en onze ans.

Le mariage. L'engagement. La clarté.

J'avais passé des mois à chercher ce que j'avais fait de mal.

Et Henry était présent. Subtilement — des vues en story, des likes. J'avais cru que c'était de l'encouragement. Sauf qu'il likait tout. Il commentait. Il dédiait des chansons. Je savais que c'était vrai parce que je connaissais ses goûts, ses références, la façon dont il choisissait ses mots.

Trois ans sont passés dans une relation à distance avec Henry. Fait de miettes et de chansons dédiés. De likes et de blocages/déblocages. Il me fallait me rendre à l'évidence, il ne s'engagerait pas. Henry n'était pas l'homme de ma vie.

Trois ans à construire ma présence en ligne, à

raconter mon histoire, à devenir visible. Et je savais, quelque part au fond, que je le faisais pour qu'il me voie. Pour qu'il me regarde et décide de venir à moi.

Puis un jour, je lui avais dit que je n'en pouvais plus de ses chauds froids, de ses allers retours, de son manque de décisions — des chansons, des musiques, de ce langage codé? C'était mignon, mais cela ne menait nulle part.

Il m'avait dit que je n'étais pas "*unique*" à ses yeux comme je le croyais. Il m'avait montré une autre femme — plus jeune — avec qui il avait commencé exactement la même relation virtuelle qu'avec moi.

Les likes avaient cessé. Les chansons avaient changé, pour s'adapter à elle.

Il m'avait dit : "*Je ne peux pas t'apporter ce dont tu as besoin.*" Pas d'explication, pas de rupture, pas de vraie conversation. Juste le silence progressif de quelqu'un qui swipe vers une autres femmes.

Et pourtant ce soir, il surveillait encore ce que je faisais. Il likait encore. Comme si rien ne s'était passé.

Je regardais sa story depuis cinq minutes.

Il ne savait peut-être pas que je regardais. Ou peut-être que si — peut-être qu'il voyait mon nom dans la liste et ne ressentait rien.

J'ai posé le téléphone.

J'ai pensé à Fatih. À ses mains avec leurs bagues fines. À la façon dont elle avait dit "*mon mari a payé*" sans la moindre gêne, sans se justifier, sans prouver quoi que ce soit.

Et j'ai pensé à moi — à tout ce que j'avais construit, à tous ces abonnés, à cette visibilité que j'avais mis des années à bâtir.

Pour qui ?

Je n'ai pas répondu à la question ce soir-là.
Je n'étais pas encore prête.

On dit qu'on passe sa vingtaine avec un pervers narcissique, et sa trentaine accrochée à un évitant.

Qu'est ce qui va pas chez moi, bordel...

Chapitre 3 — Le type de femme qu'on respecte

Le vendredi, Fatih m'avait envoyé un message dans l'après-midi.

— Je t'ai proposé un dîner ce soir, mais je te préviens
— j'aime les lieux où je me sens protégée!

Elle avait ajouté un emoji timide. J'avais souri en lisant ça. Et je ne savais pas encore à quel point c'était vrai.

J'avais cherché un restaurant qui semblait cosy en photo, bien noté, bien placé. En arrivant sur place, j'avais vu son visage changer imperceptiblement. Rien de verbal. Juste un regard vers la salle, puis vers la rue. Elle voulait partir?

— Il avait l'air plus cosy en photo, lui avais-je dit. On cherche autre chose?

Elle avait souri timidement et hoché la tête.

Le deuxième était trop éclairé, trop visible depuis la rue. Même chose. On était reparties.

J'étais agacée — rien ne semblait trouver grâce à ses yeux. Mais comment lui en vouloir? Elle se contentait de froncer légèrement le nez, comme une petite fille. Elle n'exigeait rien. Elle voulait que ce soit parfait.

Le troisième endroit était petit, au fond d'une rue que je ne connaissais pas. Des tables en bois sombre, des lumières basses, des coussins, des voix feutrées qui restaient entre les murs. En poussant la porte, j'avais vu les épaules de Fatih se relâcher. Juste ça. Comme soulagée.

On s'était installées dans le coin le plus reculé.

Elle s'était tournée vers moi avec une chaleur que je n'attendais pas.

— Merci d'avoir trouvé un endroit où je me sens en sécurité.

J'étais passée d'agacée à très enthousiaste. Et j'avais ressenti une grande chaleur dans la poitrine.

Puis on avait commandé. On avait parlé de la formation, du prix vertigineux que ça avait coûté. Des choses simples.

Et puis, sans que je le planifie, le verre entre mes doigts avait heurté la table plus fort que je ne le voulais.

Je réalisais que mes mains tremblaient.

Je m'en étais rendu compte à ce moment-là seulement — à quel point cette question me travaillait.

— Qu'est-ce que je fais de mal, Fatih? Pourquoi certaines femmes sont choisies, et d'autres pas?

Elle avait posé sa main sur la mienne, doucement, et m'avait fait déposer le verre.

— Raconte-moi ce qui s'est passé. Dans les moindres détails. Je veux tout savoir.

Alors j'avais raconté.

Les onze ans avec le père de mon fils. La réussite financière qu'on avait construite ensemble. Nos fiançailles à son retour d'un séjour à Dubaï — et puis la découverte. Il avait signé un contrat avec

un magnat du porno là-bas pour être son bras droit. J'avais appris qu'il avait visité les studios. J'avais alors rendu la bague de fiançailles.

La violence que je vivais au quotidien, et que je minimisais. Que j'appelais passion, intensité, preuve d'amour — qu'on se désirait trop fort pour être doux.

La promesse qu'on s'était faite de monter un empire pour notre fils. Et quand on y était arrivés, il était devenu dédaigneux, méprisant. Toujours en voyage. C'est moi qui avais rompu. Et en six mois, il s'était remarié avec une femme de vingt ans.

Au même moment, j'avais raconté Henry. Le coaching, la reconstruction. Les likes, les chansons dédiées, trois ans de relation virtuelle. Moi qui refusais de le rencontrer quand j'apprenais qu'il était marié. Quand je refusais d'aller plus loin — il se rapprochait d'une autre femme, déjà mariée elle aussi, sous mon nez. Et il se mettait en couple avec elle.

Fatih avait écouté sans m'interrompre une seule fois.

Quand j'eus terminé, elle avait dit :

— Je vois.

Un silence.

— Que vois-tu ? avais-je demandé.

— As-tu remarqué comme certaines femmes donnent tout et n'obtiennent rien — alors que certaines ne donnent rien et obtiennent tout ce qu'elles souhaitent ?

J'étais abasourdie.

— C'est l'histoire de ma vie. Pourquoi font-ils ça ? lui dis-je.

Fatih eut un léger mouvement de recul.

— Eh bien. Quand cela arrive par chez moi, c'est toujours un problème de préparation.

— De préparation ? répétais-je, béate. Mais à quoi ?

— Dans le pays d'où tu viens, les femmes sont-elles enseignées aux règles du mariage ?

Elle avait incliné légèrement la tête pour ajouter :

— Tu viens d'où, toi ?

La question m'avait surprise.

— Des Antilles. Et toi?

— Que te disent les femmes de ta famille à propos des hommes, de leur devoir, de comment les traiter — ou même les choisir?

— Rien, dis-je.

— On ne vous dit rien sur comment garder un homme attentionné et protecteur?

J'avais réfléchi.

— Non. Ma mère était une femme poto mitan.

— Poto mitan? demanda Fatih. C'est quoi?

— C'est l'équivalent de "femme forte" en créole. Ma grand-mère l'était aussi. Les hommes ne prenaient pas soin d'elles et les négligeaient. Alors ma mère m'a dit qu'il ne faut rien demander aux hommes. Qu'ils ne sont ni fidèles ni fiables. De construire ma carrière.

Fatih avait légèrement froncé le nez.

— Et ça a fonctionné pour elle ? Tes parents se sont mariés ? Ton père prend encore soin d'elle ?

J'avais marqué une pause.

— Ils se sont mariés, mais non — c'est même tout l'inverse. Il était violent. Un pervers narcissique.

Elle avait hoché la tête.

— Je comprends.

Elle semblait avoir coché des cases mentales. Comme pour vérifier sa théorie.

— Qu'est-ce que tu comprends exactement ? Personne ne m'a jamais dit tout ce que tu me dis là, Fatih. Explique-moi.

Elle avait regardé son verre un moment.

— D'où je viens, dès l'enfance, les femmes sont préparées au mariage. La fille aînée de la famille prépare ses cadettes, ses nièces, ses filles. Elle enseigne un savoir ancestral — ce qu'un homme regarde pour choisir sa femme, et comment agir pour le garder absorbé à nos besoins.

J'avais les yeux écarquillés.

— Il y a un enseignement !

Elle ne répondit pas. Elle m'observait.

— Comment l'étudier ? Il y a des livres sur ça ?

Elle fit non de la tête.

— Tout est transmis à l'oral — de peur que d'autres femmes ne viennent à le savoir.

Je la regardai, dépitée.

— Y a-t-il un moyen que tu me l'enseignes ?

— Je ne sais pas si je peux te le transmettre. Ce savoir ne sort pas de la lignée.

— Ah oui ? Mais pourquoi ?

Elle avait soupiré.

— Ce n'est pas une règle que j'ai choisie. C'est juste que ma tante m'a expliqué que cela protège.

— Mais de quoi ?

Elle avait laissé un silence interminable avant de dire :

— Des voleuses de mari.

J'avais écarquillé les yeux.

— Ces enseignements sont si puissants que ça ?

Elle n'avait pas répondu. Comme si elle en avait déjà trop dit — alors que les questions se bousculaient dans ma tête.

— Mais je ne le connais même pas, ton mari ! Je ne le rencontrerai jamais, Fatih.

Elle avait respiré.

— J'ai besoin de réfléchir. Je dois demander à ma tante.

— Pourquoi ?

Elle m'avait regardée — vraiment regardée — avant de répondre.

— Il m'est arrivé une chose, une fois. Les femmes qui ont été éduquées par des femmes fortes, et

qui ont tout porté seules, portent des blessures particulières. Ces blessures-là les rendent instables émotionnellement — elles explosent de colère. Cela les empêche de se laisser guider ou protéger. Et à cause de cela, elles deviennent parfois méprisantes lorsque je les enseigne. Elles veulent prouver qu'elles savent, ou qu'elles peuvent faire seules. Et cela devient très épuisant quand tu essaies d'aider.

Je me suis reconnue immédiatement. Mais je ne pourrais jamais m'en prendre à elle.

— Je ne m'en prendrai jamais à toi.

— Je t'assure que ce sera le cas si je t'en dis trop alors que tu n'es pas prête. Donc si je dois t'enseigner — je n'irai pas trop loin. Je dois d'abord t'observer, afin de savoir ce que je peux te dire ou non.

Le silence entre nous s'était alourdi.

Elle n'avait pas dit non. Juste qu'elle ne me dirait pas tout. Je sentais les larmes monter. Machinalement, je me saisis de nouveau du verre d'eau.

Elle avait posé sa main sur la mienne.

— Ne t'inquiète pas. Je vais y réfléchir, je te le

promets. Je te donne une réponse samedi prochain.

C'est précis, me dis-je.

Son téléphone avait vibré.

— C'est mon mari.

Elle s'était levée avec cette grâce qui ne semblait lui coûter aucun effort, avait rangé son sac, et était partie.

Je suis restée seule à cette table en bois sombre, avec plus de questions que de réponses.

Elle ne savait pas si elle pouvait m'enseigner.

Elle avait déjà essayé — et ça s'était retourné contre elle.

Les femmes fortes portaient des blessures qui les empêchaient d'être enseignées.

Son savoir ne quittait pas sa lignée.

Et moi — je regrettais de ne pas avoir pris de carnet de notes.

Le prendrait-elle mal si j'en prenais un?

Chapitre 4 — Est-ce que je suis trop abîmée pour guérir ?

Et alors Fathi m'a dit : "J'ai parlé à ma tante, je ne veux plus jamais te revoir."

Je m'étais réveillée en sursaut, et j'avais éclaté en sanglots. C'était juste un rêve.

Et maintenant j'étais là, à fixer le plafond à quatre heures du matin. Un peu comme ce rêve où notre petit copain nous trompe. On sait que c'est faux, mais impossible de redescendre. On lui en veut encore pendant un moment.

Je suis restée allongée dans le noir même après que mes larmes se soient taries.

Comment est-ce que je pouvais me mettre dans cet état pour une amitié féminine qu'elle connaît depuis quoi, cinq jours ?

Je n'étais pas en couple avec Fatih. Je n'avais aucune raison de pleurer son refus s'il devait arriver. Et pourtant quelque chose en moi s'était effondré à l'idée qu'elle ne m'aide pas, *et de ne plus jamais la revoir.*

Je me sentais comme...abandonnée?

Les larmes recommençaient à couler sur mes tempes.

Puis la colère était arrivée.

Lente d'abord. Puis brûlante. Et encore plus de larmes. C'était si injuste. Pourquoi certaines femmes avaient ce savoir, et pas les autres? Et pire — pourquoi mon passé me coûtait mes relations, mais aussi mes amitiés, et là, le fait de pouvoir être enseignée.

Ce n'était pas un manque d'intelligence qui lui faisait peur. Mais bien mon histoire. Ma lignée. Mon passé. Des choses que je n'avais pas choisies, des blessures que je n'avais pas cherchées — et c'était ça qui me rendait inéligible à un savoir unique. Les séquelles de mon passé faisaient de moi une élève trop dangereuse à enseigner, à cause de ma colère.

C'était une punition pour des choses que je n'avais

pas faites, *pas choisies*.

Je sentais la colère monter dans ma poitrine — cette colère familière, celle que je connaissais depuis l'enfance. Celle que j'avais vue chez ma mère, chez mes tantes. Celle qu'on portait comme une armure sans savoir que c'en était une.

Et là, une idée douloureuse m'est venue : en ressentant ma colère, si profonde, je comprenais Fatih. Je comprenais vraiment son point de vue, de manière viscérale.

Cette colère que je ressentais — c'est exactement ce qu'elle craignait. Que je me retourne contre elle parce que je n'obtiens pas ce que je veux.

La brûlure était cuisante : étais-je si aveugle à moi-même ? A la violence en moi ? A ce point de ne rien voir ?

Je me suis sentie impuissante. Ce n'était pas voulu — j'étais en colère mais c'était la peur de ne jamais y arriver. La colère de ne pas avoir eu les débuts les plus simples. De la colère contre Dieu lui-même, contre les épreuves que j'avais eu à traverser, et qui rendaient leur résolution ... impossible ?

C'est quand même le comble. Que la blessure que tu cherches à guérir te mette si en colère que tu ne puisses pas accéder aux enseignements censés te permettre de la guérir. Une sorte de circuit fermé intérieur.

Il doit bien y avoir une clef.

Mais laquelle ?

Cette question m'a ramené à une pensée déchirante, une pensée qui me hante à. présent depuis des années. Qui m'a tiré beaucoup de mes larmes et qui je crois est à l'origine de la colère que craint tant Fatih.

Est-ce que je suis trop abîmée pour guérir ?

Chapitre 5 — Le deal parfait

Tu es dispo cette semaine ? Fatih

Cinq mots.

J'avais regardé le message pendant un long moment avant de répondre.

Oui. Quand tu veux ! Prisca

Je ne savais pas si c'était une bonne ou une mauvaise nouvelle. Mais je savais juste que je ne pouvais pas dire non.

J'avais repéré le salon de thé quelques jours plus tôt en passant devant un hôtel étoilé — des coussins, des lumières douces.

L'endroit où Fatih se sentirait bien, j'en étais presque sûre.

Elle était arrivée avec cette tranquillité.

On avait commandé. Parlé de la formation business. Elle avait pris quelque chose à la fraise. Moi, un thé que je n'avais pas vraiment choisi.

Et puis elle m'avait regardée.

— Je ne peux pas t'enseigner la féminité.

Le coup était arrivé proprement, et j'avais senti quelque chose se dérober sous moi. J'avais passé une semaine à espérer ce rendez-vous. Pourquoi m'avoir fait venir si elle ne peut pas ?

— Ta tante a refusé ?

— Avec véhémence ! Mais j'ai réfléchi moi aussi. Et je ne peux pas.

J'avais hoché la tête lentement. Je ne voulais pas lui montrer à quel point ça me faisait mal.

Elle avait dû le voir quand même.

— Est-ce que tu veux savoir pourquoi ? avait-elle dit.

Je l'avais regardée sans rien dire.

— Je peux t’enseigner, mais seulement les bases — ce qui concerne ta situation précise. Ce dont tu as besoin maintenant.

Nouveau coup de massue, positif cette fois.

— Attends, c’est oui ou c’est non, je n’ai pas compris.

— C’est oui, mais je ne t’enseignerais pas tout, c’est juste pour une initiation — elle marqua une pause. Je pense que nous devrions nous rencontrer ici pendant une à deux heures, une fois par semaine, pendant environ un mois.

— Un mois! Vraiment? Je pensais qu’il faudrait beaucoup plus de temps pour m’apprendre tout ce que tu sais...

Fatih a gloussé.

— Il faudrait des années pour t’apprendre tout ce que je sais sur les lois féminines. Mais je prévois seulement de t’enseigner ce que tu dois savoir, ce qui te sera vraiment utile, compte tenu de ce que tu m’as raconté.

Elle avait laissé couler un silence.

— Ce mois-là, je vais t’observer, et je saurai ce que je peux te donner de plus.

J’avais hoché la tête.

— J’ai peur de marcher sur des œufs, lui avais-je dit.

— Une femme souveraine ne s’excuse pas d’être en apprentissage. Elle ne sait pas tout, elle n’est pas parfaite, et elle l’assume. Et si tu passes ton temps à avoir peur de me froisser, tu attireras exactement ce que tu ne veux pas.

— C’est-à-dire ?

— Tu finiras par le faire. Et dans le même esprit, quand tu as peur de perdre quelqu’un, tu attires des hommes qui profitent du doute. Un homme indisponible aime une femme qui doute d’elle-même, qui pose peu de limites. Elle n’ose pas lui demander. Elle n’ose pas poser exiger ce qu’elle mérite. Elle le fait toujours trop tard.

Elle marqua une pause.

— À l’inverse, un homme prêt à s’engager fuira cette même femme. Donc elle se voit refuser tous les hommes, sans comprendre ce qu’un homme

recherche vraiment chez une femme, et pense alors que les hommes sont mauvais.

— Donc il ne faut jamais douter ?

— Bien sûr que si. Ce n'est pas le fait de douter, mais de culpabiliser. Si tu t'excuses en permanence, cela te sera préjudiciable.

J'avais absorbé ça en silence.

— Comment savoir si je suis enseignable afin que tu m'apprennes le tout ? avais-je alors demandé. Est-ce que je dois être transparente ? Te dire tout ce que je pense au moment où je le pense ?

— Je le saurai. Mais ne sois surtout pas transparente, c'est un défaut de féminité.

Être transparente, un défaut ? J'étais étonnée.

— Pourquoi ? Je le vois plutôt comme un signe de loyauté, de fiabilité.

— Ha oui ? Et est ce que cela marche ? me dit elle avec un léger sourire. Te sens tu mieux respectée ?

La réponse était évidemment non.

— Un homme ne voit pas ta valeur dans le fait d'être transparente. Parce que la transparence est le symptôme d'une femme blessée. Cela signifie souvent qu'elle a peur de ne pas être vue. Elle confond cela avec de la loyauté. Alors elle se surexpose. Et elle croit qu'elle sera choisie si elle fait cela. Mais en réalité, la transparence donne l'avantage à la stratégie des hommes.

— Les hommes ont donc une stratégie?

— Oui, et une femme blessée ne le verra pas d'emblée. Une femme préparée, oui.

— L'amour n'existe pas? Pourquoi faire ça?

Ma voix a porté plus que je ne croyais. J'avais serré mes doigts autour de ma tasse. Je m'étais crispée.

— Ta colère est légitime, mais elle te rendra instable.

— Pourquoi faut-il jouer? Tromper? Duper? Pourquoi ne pas juste aimer?

— À cause des blessures, et de l'ego.

— Moi aussi je suis blessée, et cela ne me pousse pas à abuser. Je sais mettre mon ego de côté.

— Qui a parlé d’abus ?

Elle fit une pause.

— Un homme qui profite de ta naïveté n’abuse pas ?

— Bien sûr que certains hommes abusent. Mais encore faut-il apprendre à les sélectionner. Et ta colère te rend aveugle à les reconnaître. En féminité, c’est ce qu’on appelle la sélectivité.

— C’est ce que tu m’apprendras ?

— Cela dépend de mes observations durant ce premier mois. Ce sont des notions plus avancées.

J’accusais le coup. Est-ce que ma colère du jour l’amenait à croire que je ne pouvais pas accueillir ses enseignements ?

— L’homme est humain. S’il a une stratégie, ce n’est pas par méchanceté, mais par protection. Et c’est parce qu’une femme n’y est pas préparée qu’elle échoue à sélectionner.

Les questions se bouscuaient dans ma tête. En trois minutes, elle m’avait dit tellement d’éléments différents.

— Que devons-nous faire, si nous ne devons pas être transparentes ?

— Je n'ai pas le temps de tout développer aujourd'hui.

Elle avait regardé son téléphone brièvement, puis m'avait souri. Et moi, j'étais dépitée — car sans le savoir, elle venait de me donner ma première leçon, et je n'avais pas pris de notes.

— Est-ce que je peux apporter un carnet, la prochaine fois ?

Elle avait ri. Vraiment ri.

— Oui. Tu peux apporter un carnet.

Je l'observais terminer son thé sans sucre. Elle avait demandé s'il y avait du miel, et comme il n'y en avait pas, elle m'avait dit qu'elle préférait protéger son corps du sucre.

— Fatih ? Pourquoi tu m'aides ? Avec les hommes ?

Cette question me brûlait les lèvres depuis le moment où on s'était rencontrées. Elle avait pris le temps de fixer sa tasse.

— Parce que tu me fais penser à moi.

Puis elle avait levé les yeux vers moi, avec cette intensité tranquille.

— Et ne t'inquiète pas, je réfléchis bel et bien à une contrepartie. Car il y a quelque chose que je voudrais te demander moi aussi.

— À moi ?

Elle hocha la tête.

— Tu aides des femmes à créer leur activité en ligne, c'est ça ?

— Oui, je viens d'ouvrir mon académie.

— Tu leur permets de quitter leur métier ou de se créer un complément de revenus grâce à la vente de produits digitaux en ligne, c'est bien cela ?

— Oui.

— Pourquoi les produits digitaux ?

— Parce qu'il n'y a aucun stock, ni aucun frais. Pas de préparation de commande. Cela peut être cumulé avec un CDI ou le fait d'être maman solo.

— Et tu n'aides que les mamans solos ?

— Non, mais j'aime aider les mamans solos à changer de vie, c'est gratifiant. Par exemple, en ce moment, j'ai une cliente qui, comme moi, a connu une séparation déchirante. Elle a deux enfants, dont un d'une année à peine. Elle vient aux visios avec lui sur les genoux, et il met toujours une sacrée pagaille. Elle s'excuse à chaque fois, pourtant il n'y a rien à s'excuser. Quand il gazouille et qu'on entend à peine ce qu'elle dit, je me sens profondément à ma place. J'ai dû me battre seule pour monter mon entreprise. J'ai essuyé beaucoup de vendeurs de rêve et d'arnaques. Je veux vraiment aider les femmes à s'en sortir.

Fatih hocha la tête.

— Je ne suis pas maman solo, mais est-ce que tu m'aiderais, moi ?

— Bien sûr ! De quoi as-tu besoin ?

— Eh bien, je n'arrive pas à vivre de mon activité en ligne. J'ai suivi beaucoup de formations. Mais je n'ai jamais vu quelqu'un entreprendre comme tu le fais. En te voyant, on dirait que tu as fait ça toute ta vie. J'ai du mal à croire qu'il y a encore deux ans, tu étais aide-soignante.

J'avais été surprise. Fatih — cette femme dont le mari envoyait des berlines — avait besoin de moi pour quelque chose.

— Je peux t'aider, avais-je dit simplement.

Elle avait hoché la tête.

— Alors on s'aide mutuellement.

II

Les enseignements de Fatih

*Fatih ne m'a jamais donné de liste. Pas de
règles à suivre. Pas de techniques à appliquer.
Elle m'a donné quelque chose de plus rare.
Un miroir.*

Chapitre 6 — Le carnet bleu

En rentrant, je me suis arrêtée dans une papeterie.

Je ne savais pas exactement ce que je cherchais. Un carnet simple, pas trop grand. Quelque chose qui tiendrait dans mon sac. Je suis restée devant le rayon plus longtemps que nécessaire — à toucher les couvertures, à peser les carnets dans ma main, comme si le bon allait se signaler.

J'en ai choisi un bleu nuit. Rigide. Avec des pages ivoire.

Rentrée chez moi, j'avais fait du thé. Posé le carnet sur la table. Ouvert le stylo.

Et j'avais essayé de mettre en ordre ce qui s'était passé.

Un mois. Une fois par semaine. Une initiation — pas un enseignement complet.

Mon coeur s'est serré, à la fois de joie et de déception.

La femme souveraine ne s'excuse pas d'être en apprentissage.

Je devais apprendre à ne plus chercher la perfection, et à oublier ce que je pensais savoir pour écouter, m'imprégner.

La transparence n'est pas de la loyauté : elle donne le sentiment d'être acquise. Un homme indisponible aime une femme qui doute. Elle n'ose pas demander. Elle n'ose pas poser de limites. Il n'a donc pas besoin de se positionner.

Un homme solide peut fuir une femme qui doute, car elle est plus influençable que les autres. Il n'y verra pas de la loyauté, mais prédira des crises.

Elle n'en a pas dit plus.

Je regardais ces lignes.

Je reconnaissais Henry dans chacune d'elles.

La façon dont il s'était calé à moi au début. La musique, les chansons, les références partagées. J'avais cru que c'était une connexion rare. Quelque chose d'unique entre nous...

Il se calera à toi. Ce que tu confondras avec de la sincérité qui te poussera à te livrer.

J'avais fermé le carnet.

Puis je l'avais rouvert.

Il y avait une chose que Fatih avait dite — une chose que je n'arrivais pas à écrire parce que je ne savais pas encore ce qu'elle signifiait vraiment.

“Les hommes ont une stratégie. Ce n'est pas par méchanceté, mais par protection.”

Quelle stratégie, exactement ?

Quelque chose me disait que la réponse viendrait — et que quand elle viendrait, ce serait douloureux...

Chapitre 7 — Le carnet de la Perle

Le salon de thé que Fatih avait choisi était discret. Coincé entre deux boutiques dans une rue que je n'aurais jamais remarquée seule. Des fauteuils capitonnés couleur caramel, des lampes à abat-jour qui diffusaient une lumière chaude, presque ambrée. L'odeur de cardamome et de cannelle flottait dans l'air — douce, enveloppante. Rien à voir avec les cafés que je fréquentais d'habitude.

Fatih était déjà là.

Installée à la même table que la dernière fois. Comme si elle n'avait pas bougé depuis. Une tasse devant elle. De la vapeur qui montait doucement.

Ce jour-là elle portait un hijab crème, noué avec cette précision tranquille qui lui était propre. Pas un fil qui dépassait, pas un pli qui s'égarait. Des bagues fines aux doigts — or pâle, discret. Et ce parfum qui l'accompagnait toujours — quelque chose de chaud,

de boisé, comme du bois de santal mêlé à de la rose. Un parfum qui restait longtemps après qu'elle soit partie.

— Excuse-moi, je suis en retard, dis-je.

— Une reine ne s'excuse pas.

Je m'arrêtais tout net.

— Je suis quand même désolée, c'est de la politesse non ? dis-je en m'asseyant.

— Très bien Prisca, mais une femme souveraine ne s'excuse pas, point, a-t-elle répété.

— Mais je suis en retard !

— Oui. Si tu veux suivre mes enseignements, alors c'est la première règle.

La culpabilité fit un salto dans ma poitrine.

— Mais qu'est-ce que je dois faire alors, arriver et m'asseoir ? Faire comme si de rien était ?

Fatih était étonnamment calme. Ses mains posées à plat sur la table — des mains soignées, aux ongles

courts légèrement nacrés. Elle ne gesticulait jamais. Tout chez elle semblait posé, mesuré, habité.

— Non. Mais tu peux me laisser exprimer mon mécontentement avant de t'auto-flageller. Puis briser la glace en trouvant quelque chose de positif à dire sur ton retard.

Je l'avais regardée comme si elle venait de la lune.

— Je... je ne vois pas ?

— Cherche. Tu es en retard, Prisca.

Un silence.

— C'est le moment où tu dis quelque chose de positif sur le dit retard, ajouta-t-elle, l'air espiègle.

— Oui, et bien... je cherche.

— Et bien si tu veux tout savoir, dit-elle avec un détachement feins — ton retard m'a permis de découvrir la carte, et aussi de penser à ce que j'allais t'enseigner en premier. Avec ça, tu as de quoi recommencer la scène en présentant ton retard de manière positive.

— Tu trouves?

Elle avait levé un sourcil.

— Très bien, dis-je en levant les mains. Je vois que ça t'a permis de découvrir la carte...?

— Enlève le point d'interrogation.

— J'espère au moins qu'il t'a laissé le temps de réfléchir à ce qu'on allait travailler!

— Mieux. Maintenant ajoute que tu m'as même rendu service en prenant tout ton temps.

J'avais ouvert la bouche.

— Tu veux vraiment que je dise ça?

Elle avait éclaté de rire.

Pas un sourire poli. Un vrai rire — celui qui prend toute la place et ne demande pas permission. Elle avait porté sa main à sa bouche, les yeux plissés. Et pendant un instant, j'avais vu quelqu'un d'autre — pas la femme posée et énigmatique que je connaissais. Quelqu'un de vivant. De joyeux.

— Tu n’as pas réussi ?

— C’est normal. Ce n’est pas une question de mots. C’est une question de croyance. Si tu crois profondément que tu déranges, que tu prends trop de place — alors trouver le positif dans ton retard te semblera presque interdit.

Elle avait marqué une pause. Ses yeux s’étaient posés sur moi — pas de façon invasive. Juste une observation tranquille.

Comme quelqu’un qui lit ce qu’on ne dit pas.

— Tu as beaucoup souffert étant petite, n’est-ce pas ? On t’a critiquée.

Je n’avais pas répondu tout de suite.

— Comment tu le sais ?

— Les femmes qui s’excusent beaucoup ont souvent pris des responsabilités qui n’étaient pas les leurs. Tu te fais plus petite que tu n’es. C’est comme si la tour Eiffel essayait de se cacher. Cela ne la rendrait que plus visible.

La phrase avait atterri doucement. Mais elle avait

fait mal quand même.

Je m'étais lancée malgré l'agacement.

— Je suis en retard, mais je vois que ça t'a permis de découvrir la carte. Qu'est-ce que tu pourrais me conseiller?

Elle éclata de rire et me tendit la carte.

— Tu ne sais pas? Dommage. J'espère que tu as au moins pris le temps de réfléchir à ma leçon du jour. Parce que moi, je suis prête.

Et j'avais flanqué mon carnet bleu nuit sur la table.

C'était théâtral. Absolument pas naturel. Mais Fatih semblait convaincue.

Elle avait récupéré le carnet bleu en continuant de glousser. Ses doigts l'avaient effleuré comme on effleure quelque chose qu'on jauge — avec attention, sans se presser.

— Pourquoi du bleu nuit?

Je ne savais pas lui répondre.

Elle l'avait regardé. Avait souri — ce sourire qui contenait toujours plus qu'il ne montrait. Puis elle avait ouvert son sac — un sac en cuir couleur cognac, simple et coûteux à la fois — et posé quelque chose sur la table.

Un deuxième carnet.

— Prends celui-ci à la place. Tu utiliseras le bleu pour noter les stades d'évolution des hommes.

Je l'avais pris dans mes mains. Il était doux. Lourd juste ce qu'il faut. La couverture nacrée, presque irisée, captait la lumière ambrée du salon de thé et la renvoyait différemment selon l'angle. *Comme une perle.*

— Ce que tu vas écrire mérite un écrin.

Je n'avais pas su quoi dire. Alors j'avais juste hoché la tête et ouvert le carnet à la première page afin de recopier les notes que j'avais écrites dans l'autre carnet bleu.

— Est-ce que tu peux m'expliquer cette phrase, Fatih ? dis-je en montrant la page. Lors du dîner la dernière fois, tu m'as dit — *“Certaines femmes donnent tout et ne reçoivent rien. Tandis que d'autres semblent ne rien*

donner — et reçoivent tout.”

— Oui. Et tu m’as dit que c’était injuste.

— Je pense toujours que c’est injuste.

— Pourquoi? a-t-elle répondu.

J’avais réfléchi.

— Et bien... parce que celles qui donnent tout méritent de recevoir. C’est logique. C’est juste.

Fatih avait hoché la tête lentement — pas en signe d’accord. En signe qu’elle attendait la suite. Dehors, la rue était animée. Des gens qui passaient sans nous voir. Et ici — cette lumière chaude, cette odeur de cardamome, et cette femme en face de moi qui semblait avoir tout son temps du monde.

— Cela est noble. Et j’aimerais te dire que le monde fonctionne ainsi. Mais la réalité est autre — l’homme ne respecte pas la femme trop gentille, et elle souffre énormément en amour.

— Pourquoi la femme gentille n’est pas celle qui est choyée? Pourquoi elles ne sont pas récompensées par la même gentillesse?

Un silence.

— Parce qu'elles donnent trop.

J'avais arrêté d'écrire.

— Pourquoi?

— Parce qu'un homme ne met pas de valeur dans ce qu'il reçoit sans effort. Et plus elles donnent, moins elles sont précieuses aux yeux de celui qui reçoit.

— Qu'est-ce qu'ils valorisent alors?

— Il met de la valeur dans ce qu'il donne. Dans ce qu'il doit mériter à coup d'efforts.

La phrase avait flotté entre nous. Dans la lumière ambrée, les mains de Fatih étaient posées à plat sur la table — immobiles, comme le reste d'elle. Cette femme ne s'agitait pas. Elle occupait l'espace autrement. Par sa présence. Par son silence.

— Mais moi je ne fonctionne pas comme ça ! Plus on me donne, plus je m'investis.

— Tu en es bien sûre ?

J'essayais de comprendre.

— N'y a-t-il pas dans ton entourage un homme loyal, qui te court après et que tu ne voudrais pas toucher, même avec un bâton ?

J'eus un rictus de dégoût. Stéphane. Un homme que j'avais rencontré sur une appli de rencontre. Il me courait après depuis un an et demi. Il likait tout ce que je créais, me parlait comme si mon amour était réciproque. Ça avait le don de m'agacer.

— Pourquoi tu n'es pas avec lui ?

— Avec qui ?

— Avec l'homme auquel tu as pensé en faisant ta grimace dégoûtée.

— Plutôt mourir, ai-je répondu.

— Tu vois ? Les hommes ne sont pas différents de toi. Tu négliges ce qui est trop accessible.

Je pensais à mon ex. À tout ce que j'avais fait pour lui. Les sacrifices, les silences, les années sacrifiées. Et comment, au sommet de ce qu'on avait construit ensemble, il était parti vers une femme qui n'avait

rien construit avec lui — et à qui il avait tout donné.

Je pensais à Henry. À tout ce que j'avais créé pour qu'il me voie. Et comment il avait regardé ailleurs sans même se retourner.

— Plus on donne, moins on vaut. C'est ça?

— Ce n'est pas exactement ça.

Elle avait regardé la salle, à la recherche d'une image. La lumière ambrée du salon de thé posait des reflets dorés sur la nappe blanche, sur sa bague fine, sur le bord de sa tasse. Puis ses yeux s'étaient posés sur mon carnet.

— Imagine une perle. Rare. Cachée dans les profondeurs. Difficile à trouver. Celui qui la trouve a dû plonger, respirer lentement, s'équiper des heures et s'entraîner longtemps pour descendre plus bas. Puis récupérer l'huître, s'abîmer les paumes pour obtenir la perle. Alors quand il la trouve, il la garde précieusement — parce qu'il sait ce qu'il lui a fallu pour y arriver. Quand les problèmes arrivent, et que la marée monte et emporte sa perle, il regarde ses mains, ses cicatrices, il se rappelle le mal qu'il s'est donné, la manière dont il t'a trouvée. Et alors il n'a aucun mal à replonger dans l'eau, car il l'a déjà fait.

— Je comprends. Comme il a déjà souffert pour l'obtenir, les problèmes qui suivent lui semblent faciles.

— Exactement. Imagine à présent une perle échouée sur le sable. Il la trouve par hasard en se baladant. Il la ramasse, et il se réjouit car il n'a même pas eu besoin d'apprendre à nager. Il est au sec, elle est facile à ramasser. Magnifique et belle. Il te prend car tu es là, tu offres ton éclat. Mais comme elle était déjà là, il s' imagine qu'il est facile de trouver des perles de cette sorte sur la plage — il se dit qu'il est chanceux de nature. Quand les problèmes arrivent, la marée monte, il se rappelle la façon dont il l'a trouvée. Et à la moindre vague, il laisse la mer t'emporter, en se disant qu'il a été si facile de l'obtenir — en se baladant, sans faire grand-chose — qu'il doit y en avoir d'autres un peu plus loin.

Je n'avais pas répondu.

Je savais laquelle j'étais.

Je n'avais pas eu besoin qu'elle le dise.

Dehors, un klaxon. Des gens qui riaient sur le trottoir. Et ici, le silence feutré du salon de thé, l'odeur de cannelle, et cette vérité qui venait d'atterrir sur la table entre nous comme quelque chose de lourd et d'inévitable.

— La différence entre une perle cheap et une perle convoitée, ce n'est pas sa valeur réelle. Mais comment cet homme a obtenu son accès à elle.

— Personne ne s'est jamais battu pour moi, Fatih.

Sa voix s'était adoucie. Pas de pitié dedans — juste quelque chose de vrai.

— Et ça, c'est parce que tu as tout donné, trop tôt, laissant croire que des femmes comme toi sont faciles à trouver. Pas parce que tu n'as pas de valeur. Mais parce que tu ne savais pas.

Fatih avait commandé son thé au miel — le même geste qu'à chaque fois, la même économie de mots avec le serveur. Elle avait regardé partir ce dernier, puis s'était retournée vers moi avec ce sourire — celui qui contenait toujours plus qu'il ne montrait.

— Une perle ne se laisse pas attraper.

— Et s'il abandonne sans plonger ?

— Alors il ne sait pas nager. Et si le couple était un tour du monde en voilier, voudrais-tu vraiment prendre le large avec un homme qui ne sait pas nager ? Un homme qui abandonne ne cherche pas

des perles. Il cherche des cailloux. Es-tu un caillou ?

— Non.

— Alors voilà le souci. Tu accordes tout le mérite à l'homme juste parce qu'il a fait l'effort de te ramasser sur la plage, comme si c'était exceptionnel. Et dans ce cas, ce n'est pas seulement l'autre qui ne voit pas ta valeur — mais toi avant lui. C'est comme si tu te voyais si insignifiante que le fait qu'il te remarque était déjà un exploit digne de tes louanges. Mais le chanceux, c'est lui, pas toi. Et parce qu'il te regarde, qu'il te dit que tu es belle, qu'il te donne de l'attention — tu te sens comblée comme s'il venait de te faire l'honneur de te désirer. Comme si tu n'avais aucune valeur et qu'il venait de t'en donner juste parce qu'il t'a ramassée.

Je restais bouche bée. C'était exactement ça.

La lumière du salon posait un reflet doux sur le carnet nacré entre mes mains. Je le tenais sans écrire. Pour la première fois depuis que j'avais commencé ces séances — je n'écrivais plus. J'écoutais.

— Avoir de l'attention ne crée pas une relation. Et l'intensité que cela procure ne protège pas. L'intensité que tu ressens, c'est la joie de te sentir enfin choisie

après avoir beaucoup souffert — pas l'intensité des moments qui construisent. Ceux-là sont plutôt désagréables. La vraie joie durable ne vient pas des débuts. Ils sont largement surcotés.

— Mais il y a eu des moments uniques, magiques.

— Au début, oui — ça l'est toujours. Mais aujourd'hui. Te tient-il la main quand tu as peur? T'enlace-t-il quand tu fais la cuisine?

— Il n'est jamais là.

— Voilà.

Elle avait bu une gorgée de thé. Ses mains tenaient la tasse avec cette grâce habituelle — pas de nervosité, pas d'impatience. Juste une femme qui attendait que les mots fassent leur chemin.

— Tu es heureuse de son attention, que tu considères comme une chance. Et tu vas espérer qu'il protège ce que vous avez, en misant sur le fait que l'amour et l'intensité sont une preuve que ce que vous vivez est impossible à perdre. Mais cela ne suffit pas pour un homme. Pour que la relation prenne forme, se solidifie dans la durée — il faut d'autres éléments.

— Quels éléments?

— Des notions et des lois qui dépassent la simple souveraineté.

— Une de celles que tu ne peux pas m’enseigner sans savoir si je peux l’encaisser?

Elle hocha la tête.

— Je comprends. Il y a combien d’autres lois?

— Il existe douze lois principales de féminité. Dont la souveraineté. Plus de douze principes cumulés.

— Et la souveraineté est la première loi?

— Non, la troisième.

— Il y a une loi avant ça?

— Oui.

J’avais vu à son expression qu’elle n’en dirait pas plus.

— En somme, la souveraineté est la troisième loi ancestrale, celle que tu acceptes de m’enseigner. Et si on compte cinq rendez-vous par loi...

— Non. J'ai besoin de cinq rendez-vous pour te préparer aux cinq lois — afin de savoir si je peux te les enseigner et que tu es réellement prête à entendre. Mais chaque loi demande une grande attention.

J'ouvris grand les yeux.

— Je ne suis pas en train d'apprendre la souveraineté ?

— Pas intégralement, non. Nous en voyons les bases, et j'observe surtout tes réactions pour cerner tes résistances, et savoir si je peux vraiment t'aider.

— Comment on reconnaît les résistances ?

— Tes réactions. Le syndrome de la femme forte, par exemple. Une femme qui rejete la faute et refuse de se faire soigner ou aider, et pense que savoir suffit. Elle cumule mon savoir sans jamais véritablement creuser ses blocages.

— Et quelles sont les autres lois ?

— Je ne peux pas te les dire sans savoir que tu es vraiment prête à entendre sans t'en prendre à moi.

— Peux-tu au moins me dire comment devenir la perle du fond de l'océan ?

Fatih sourit. Ce sourire — encore lui. Cette façon qu'elle avait de sourire comme si elle savait quelque chose que je mettrais encore du temps à comprendre.

— La perle convoitée, oui. Et si je te disais qu'il n'existe que deux types de femmes?

J'attrapais aussitôt mon stylo pour écrire cela.

Et elle éclata de rire.

Chapitre 8 — Les deux types de femmes

— On a tous en tête cette femme qui donne tout, commença-t-elle. Cette femme courage, cette femme “poto mitan” comme tu dis — elle rigola. Ce que je lis, c’est que cette femme est forte, porte tout, et pense être égoïste en pensant à elle. Je me trompe?

Sa voix avait retenti dans tout mon corps. Et j’avais relevé la tête de mon carnet.

Elle ne gesticulait pas. Elle n’élevait jamais la voix. Et pourtant chaque mot arrivait avec un poids particulier — comme si elle avait réfléchi à chacun d’eux bien avant de les poser sur la table.

— Non. Tu ne te trompes pas.

Elle continua — posément, comme on déroule

quelque chose qu'on connaît par cœur.

— Quand son homme traverse une période difficile, elle met de côté sa carrière. Quand il a de grandes ambitions, elle met de côté ses projets. Quand il a besoin d'espace, elle s'efface complètement. Quand il doute, elle devient son psychologue gratuit. Tout ça pour qu'il se construise. Et par peur de ne pas être choisie.

Elle marqua une pause.

— Résultat — elle n'est pas choisie.

— Précisément.

Dehors, la lumière avait changé. L'après-midi tirait vers le soir et le salon de thé s'était encore assombri, plus feutré, presque intime. Le serveur avait allumé les lampes de table. La vapeur de son thé au miel montait toujours — tranquillement, sans se presser.

— Cette femme-là va s'esquinter, s'épuiser, être sur les rotules. Tandis que lui se construit matériellement. Et pendant ce temps, lui, il grandit. Il fréquente du monde. Il va dans des lieux extraordinaires. Elle, elle reste à la maison avec les enfants. La frustration s'accumule pour elle. Les sorties

s'accumulent pour lui.

J'écrivais vite. Trop vite. Comme si mettre les mots sur la page allait les empêcher d'atterrir vraiment.

— Et quand il rentre — il trouve une femme épuisée. Qui ne prend plus soin d'elle. Qui n'a plus envie de lui. Qui est en colère parce qu'il s'épanouit pendant qu'elle s'oublie. Et lui ne semble même pas s'en inquiéter.

— C'est exactement ce qui s'est passé pour moi.

Je n'avais pas prévu de le dire. Les mots étaient sortis seuls.

Fatih ne réagit pas avec surprise. Elle hocha juste la tête — comme si elle le savait déjà.

— Alors elle critique. Elle fait des reproches. Elle a peur qu'il prenne trop d'essor. Elle lui met des bâtons dans les roues. Et c'est là que la relation se distord vraiment.

Sa voix restait égale. Ni froide ni dure. Juste précise. Comme un médecin qui nomme une maladie — pas pour blesser, mais parce que nommer est la première étape.

— Il va rester parce que c'est utile. Mais d'un point de vue amoureux, il n'est plus là. Il se concentre sur sa construction. Et un jour — une femme plus jeune, fraîche, légère. Il a maintenant les moyens de l'entretenir. De fonder une famille avec elle. Alors il part.

Elle avait posé sa tasse. Ses mains — ces mains aux bagues fines, en or, et aux ongles légèrement nacrés — s'étaient immobilisées sur la table.

— C'est comme ça qu'une femme qui a tout donné se retrouve seule à quarante ou cinquante ans. Tandis que lui construit une nouvelle vie — grâce à ce que la première a sacrifié.

Le silence qui suivit était différent des autres silences de cette séance. Celui-là pesait.

Je pensais à ma mère. À mes tantes. À ma grand-mère avec ses neuf enfants et son mari dans d'autres lits.

Je pensais à moi.

— On a tous en tête cette femme, avait-elle dit.

Et cette femme — c'était nous. *Toutes.*

Elle avait posé sa main sur la table. Pas sur la mienne.
Juste là, à côté.

Et elle n'avait pas dit un mot de plus.

Chapitre 9 — Colère noire

J'étais assise, une tasse entre les mains, que je voulais briser. Fatih racontait tout cela avec un calme démesuré, un calme que je ne partageais pas et qui me donnait la nausée. Elle parlait des agissements de l'homme comme s'ils étaient normaux, comme s'ils étaient excusables. Pourquoi normaliser cela.

La colère contre la trahison. Contre le fait que ces hommes restaient, trompaient, disparaissaient — alors que ces femmes donnaient tout.

Je crois que cette colère se lisait sur mon visage, je n'allais pas pouvoir la retenir.

— Est-ce que tu as des questions ?

— Pourquoi, Fatih, pourquoi tu en parles comme si c'était normal de faire ça, d'abandonner quelqu'un qui a tout sacrifié pour toi ?

— Je ne dis pas que c'est normal, dit-elle calmement. Je dis que les hommes sont ainsi. Tout comme le vent souffle, tout comme l'eau mouille.

— Et alors quoi, on doit changer, mais pas eux ?

— J'ai appris que changer commence par soi, par ce sur quoi on a du contrôle. Vouloir les voir changer te met en colère, et quand tu es ainsi, ils n'écoutent pas.

— Alors quoi, je dois devenir docile, et me soumettre pour qu'ils daignent écouter ?

Fatih m'avait observée sans bouger.

Ma colère était légitime, mais j'avais la sensation étrange d'avoir tort, ou tout du moins, que quelque chose m'échappait.

— Dans ta famille, les femmes sont bien traitées par les hommes ?

Qu'est-ce que... c'était quoi cette question qui sortait de nulle part.

— Non.

Le mot était sorti sec. Plus sec que je ne le voulais.

— Est-ce que tu arrives à dire pourquoi?

J'avais regardé le carnet un moment sans le voir.

— Non, je n'arrive pas à comprendre. Ce sont des femmes fortes. Elles donnent tout, font tout. Et pourtant ces hommes ne les reconnaissent pas.

Ma colère était partout dans mes mots.

— Elles n'étaient pas mariées?

— Si, pourtant. Mariées, certes — mais souvent trompées. Quittées pour des femmes plus jeunes qui obtiennent tout ce qu'elles demandaient depuis des années. Et ce qui me dégoûte encore plus — c'est qu'elles n'avaient pas le choix. Pourquoi la force n'est-elle pas récompensée? Pourquoi la loyauté de la femme ne pousse pas l'homme à la garder, et à la protéger?

Fatih avait juste attendu que je finisse.

— Et si ils avaient essayé de les protéger, et qu'elles avaient dit non?

— Comment ça?

— Que font les femmes de ta lignée quand on essaie de prendre soin d'elles ?

Un flash. Ma mère faisant tout, refusant toute aide. Et même s'énervant parce que tu ne fais rien aussi bien qu'elle. Je me suis vue moi-même dans le même geste, avec mon ex.

— Ça les agace. Elles ont horreur qu'on les chou-choute.

— Pourquoi ?

— Elles culpabilisent, je pense.

— Se laissent-elles guider ?

— Encore moins ! Elles ont horreur qu'on leur dise quoi faire. Elles se disent qu'on les prend pour faibles, pour incapables. Chez moi, on les appelle des femmes poto mitan : pilier du milieu. Celui qui supporte tout le foyer.

Fatih hocha la tête lentement.

— Quand une femme n'arrive pas à recevoir, l'homme se désengage doucement car il ne se sent pas valorisé. Elle se retrouve rapidement à

tout faire — organise tout, anticipe tout, porte tout — elle stresse, cela peut la rendre agressive, presque territoriale. Elle dira que l'homme ne sait rien faire bien. L'homme ne trouve ni place, ni reconnaissance, il se sent dépossédé de son rôle, et n'arrive pas à le récupérer car tout sera critiqué, et inférieur à ce qu'elle fait elle. Pas par méchanceté, mais par souffrance, mais aussi par manque de connaissance sur comment recevoir et garder l'homme attentionné. Et l'homme dont la place est prise ne disparaît pas toujours. Parfois il reste. Mais il ne fait aucun effort, et va chercher dans d'autres bras ce qu'il ne peut plus être avec elle.

— C'est parce qu'on souhaite tout faire qu'on est trompée.

— Non, parce que vous n'êtes pas préparées. Chez moi, on prépare la femme à toutes ces situations, afin qu'elles sachent comment agir.

Sa voix avait retenti dans tout mon corps. Et j'avais relevé la tête de mon carnet.

— On a tous en tête cette femme qui donne tout, commença-t-elle. Cette femme courage, cette femme "poto mitan" comme tu dis — elle rigola. Ce que je lis, c'est que cette femme est forte, porte

tout, et pense être égoïste en pensant à elle. Je me trompe ?

— Non, lui dis-je. Tu ne te trompes pas. Ma grand-mère et ma mère culpabilisent si elles ne font rien.

Elle croit que son amour et son dévouement suffisent à rendre un homme heureux et fidèle. Elle est persuadée que, plus elle l'aide, plus il la respectera et la choisira pour la vie. Sauf qu'en faisant cela, elle passe à côté d'elle-même. Elle se brade. Elle donne sans discernement. Elle s'offre sans condition. Et comme toute chose trop facile à obtenir, elle perd sa valeur aux yeux de l'homme.

Chapitre 10 — Ne rien donner = être respectée? wtf

En rentrant ce soir-là, j'avais ouvert le carnet de la Perle.

Elle avait dit : *Il existe deux types de femmes.*

C'était tout.

Après avoir parlé de la perle sur le sable et la perle des eaux profondes, je comprenais que ce qui les différenciait n'était pas ce qu'elles étaient — les deux perles ont chacune une grande valeur — mais ce qui leur donnait de la valeur aux yeux des hommes. Pas leur éclat. Ce qu'il devait faire pour les obtenir.

Et j'avais compris aussi que l'océan, c'est moi. Mon comportement. Est-ce que je le laisse se battre pour moi, ou bien est-ce que je donne tout pour qu'il ne se sente pas "*forcé*" de m'aimer. "*Forcé*" de faire des

efforts.

Et en me faisant si petite, je me disais qu'il verrait qu'il pouvait se relâcher. Hors, bizarrement, cela créait l'inverse. Il ne s'investissait plus. Il me négligeait.

La souveraineté, c'est arrêter de faire peser l'intérêt de l'homme sur ce que tu fais, mais connaître les vrais leviers émotionnels. L'art de le garder absorbé par nos besoins sans tout donner. Mais comment saura-t-il ma valeur...

Cette pensée m'avait aussitôt culpabilisée. Ne rien donner. Et je me rappelais les mots de Fatih : *la femme donne, mais pas la même chose*.

Ne pas donner la même chose.

J'étais scotchée par ces données. Incapable de tenir en place — pas la même chose, c'est quand même donner, mais quoi? Pourtant, il me faudrait tenir une semaine avant la prochaine séance.

Et pour la première fois depuis le début, je n'avais pas écrit de notes.

J'avais écrit une question.

Est-ce que je lui ai laissé une place ?

Chapitre 11 — Sur mon île

Sur mon île natale, on ne prépare pas les femmes au mariage.

J'ai vu la femme être tout — père et mère. Protectrice et pourvoyeuse.

Tout pour l'homme, tout pour les enfants, tout pour la famille.

Et comme les hommes n'étaient pas là — ou quand ils étaient là, selon elles, ils n'en valaient pas la peine — les femmes n'avaient pas eu d'autre choix que de prendre leur place. De faire le leur et celui de l'autre. De devenir indispensables par nécessité.

Et elles en étaient fières.

Ma mère était fière. Mes tantes étaient fières. Elles

disaient qu'elles en faisaient autant, sinon plus que les hommes. Qu'elles n'avaient besoin de personne. Que la force était une nécessité, et que dépendre était un danger, une faiblesse.

Mais la nuit, elles étaient seules.

Je le savais parce que j'avais entendu les sanglots étouffés de ma grand-mère et de ma mère derrière les portes fermées. Et cette façon qu'elles avaient de le cacher, de se lever le matin comme si rien ne s'était passé, le visage fermé, la mâchoire serrée, prêtes à recommencer à se battre.

Aucune d'elles n'avait été choisie, même lorsqu'elles étaient mariées. Leurs hommes désertaient, et elles n'étaient pas soutenues. Pas chouchoutées. Les maîtresses, elles, l'étaient.

Ma grand-mère avait élevé neuf enfants seule tout en étant mariée.

Mon grand-père était tellement volage qu'elle n'avait jamais vraiment pu compter sur lui. Il lui avait donné une maison dont elle portait seule la charge — les enfants, la cuisine, le ménage, les fins de mois, les nuits sans sommeil. Et quand la solitude devenait trop lourde, elle demandait à ce qu'on puisse dormir

avec elle.

Ses filles avaient grandi avec ça. Avec l'image d'une mère qui portait tout sur son ventre, sans jamais rien recevoir.

Ma grand-mère était une femme digne. Une chabine dorée aux yeux noirs.

Ma mère avait reproduit le schéma. Et j'avais aussi repris le flambeau. Quand j'ai eu mon fils, j'avais l'habitude de m'appeler moi-même une *"maman solo en couple."*

Je ne vois donc pas le mal à être forte de mère en fille, car quel choix avions-nous ?

Je me suis assise dans le silence de mon appartement, et les larmes ont coulé. Plus que la souffrance ravivée par les révélations de Fatih, la souffrance d'être une femme forte à qui personne n'a jamais appris à être autre chose.

Qui aurait pu.

Je me rappelle, une histoire avait fait scandale dans ma famille.

Mon oncle avait trompé ma tante pendant vingt ans. Vingt ans de mensonges, de silences, de nuits où elle avait dû pleurer si seule. Et puis il a eu le cancer. Il était tombé malade, et elle avait été là. Présente, loyale, infatigable — comme elle l'avait toujours été.

Elle l'avait soigné, accompagné, tenu la main dans les couloirs d'hôpital.

Il priait avec elle, et la bénissait à chaque fois. Ne tarissait pas d'éloges et de louanges envers sa femme.

Et puis, une fois rétabli, il était reparti vers la maîtresse.

Et ce tabou autour de cette histoire. Quand on passait la voir, elle faisait comme si de rien n'était, comme si cela ne l'atteignait pas.

Depuis Fatih, je n'arrêtais pas de penser à tout ça.

À ma mère. À mes tantes. À ma grand-mère qui appelait ses filles dans son lit pour ne pas pleurer seule.

Et j'avais pensé à moi.

Onze ans à construire un empire avec un homme

qui m'avait quittée une fois au sommet de sa gloire. Puis Henry — trois ans à briller sur les réseaux pour qu'un homme marié qui ne voudrait jamais de moi me swipe pour une autre femme déjà mariée.

Heureusement que j'avais eu le courage de ne rien faire avec lui. À chaque fois qu'il me proposait quelque chose, je me défilais. J'admire profondément le courage de celles qui cèdent et deviennent la maîtresse. Quelle force faut-il pour supporter et se relever de cela ?

Je secouais la tête, prise d'un haut-le-cœur. Tant de larmes ont dû être versées par les femmes non préparées dont parle Fatih.

Le schéma se répétait.

Et toutes — ma grand-mère, mes tantes, ma mère, moi — on s'était retrouvées seules avec notre force intacte mais nos mains vides.

On nous avait appris à tout donner. On nous avait dit que c'était ça, l'amour. Que la force était une fierté. Que dépendre était une faiblesse.

Pourtant Fatih dépend totalement de son mari, et ne semble en tirer que des avantages.

Par quel miracle?

Chapitre 12 — Tu as en toi ce qu’aucune autre femme ne peut te copier

C’était notre troisième séance et je n’en avait pas dormi de la nuit.

J’étais arrivée avec le carnet de la Perle déjà ouvert, le stylo tenu entre les doigts comme si je m’apprêtais à ne pas perdre un seul mot. Fatih l’avait remarqué. Elle avait souri sans rien dire.

— J’ai une question qui me trotte depuis la dernière fois.

— Je t’écoute.

— Tu dis que la femme ne donne pas la même chose. Mais d’un côté tu dis qu’elle ne donne rien,

et de l'autre tu dis qu'elle donne autrement. Pour moi ça ne tient pas. Si elle donne autrement, elle donne quand même. Alors qu'est-ce qu'elle donne exactement?

Fatih avait posé sa tasse.

— Ce n'est pas qu'elle ne donne rien. C'est que ce qu'elle donne, pour une femme habituée à agir comme un homme pour obtenir ce qu'elle veut — va sonner comme “rien”. Comme si ce n'était pas suffisant. Comme si ce n'était pas réel.

— Je n'ai pas compris.

— Tu as été éduquée à croire que l'amour se prouve par l'action. Par l'effort. Par le sacrifice. Tu crois que plus tu donnes, plus il verra ta loyauté et te choisira, n'est ce pas?

J'avais hoché la tête.

— Alors ce que je vais te demander de donner aux hommes, ce qui les fait vraiment te garder va te sembler dérisoire. Vide. Presque creux.

— Mais c'est quoi?

Elle m'avait regardée avec ce sourire — celui qui

contenait toujours plus qu'il ne montrait.

— C'est pourtant tout leur monde tu sais...

— Fatih... C'est quoi?

Je n'y tenais plus. Elle avait laissé le silence s'installer un moment. Comme si elle voulait que la question reste suspendue encore un peu.

— La femme doit cultiver ce que j'appelle l'*atout de la perle*.

J'avais arrêté d'écrire.

— L'atout de la quoi?

— L'atout. De la Perle — dit elle en marquant une pause entre chaque mot. C'est quelque chose avec lequel chaque femme naît. Unique. Incopiable par les autres. Aucune femme ne peut voler l'atout d'une autre — même si elle essaie, même si elle imite, ça ne fonctionnera pas. Parce que ce n'est pas une technique. C'est une essence.

— Incopiable tu dis? Comment on trouve le sien?

— On le détermine grâce à la date et à l'heure de

naissance.

Je l'avais regardée sans comprendre.

— C'est... astrologique? Genre?

— C'est ancestral. Ma tante appelait ça autrement. Mais l'idée est là — chaque femme a un atout naturel qui, lorsqu'il est cultivé, la rend magnétique. Et la plupart des femmes passent leur vie à essayer de donner ce qu'elles n'ont pas, au lieu de perfectionner ce qu'elles sont les seules à posséder.

J'avais ouvert la bouche pour poser la question suivante et elle m'avait arrêtée d'un geste doux.

— Je t'en dirai plus. Mais d'abord — j'ai un requête.

— Ha?

Elle avait souri.

— Nous avons un deal, tu t'en rappelles? Tu m'as dit que tu m'aiderais à vivre de mon activité en ligne. J'aimerais que tu m'apprennes à faire la même chose que toi.

Chapitre 13 — Ce que j'avais construit seule

— Que veux-tu savoir?

— Comment tu fais pour vivre de ton activité en ligne? m'avait-elle demandé. Tu ne sembles pas beaucoup travailler...

— C'est vrai. Le plus clair de mon temps, je dors.

Elle hocha la tête.

— Ça n'a pas toujours été le cas?

— Non.

Je posai mon stylo.

— J'ai commencé par l'immobilier. J'étais aide-soignante et un jour j'ai mangé les excréments d'un

patient en le lavant — il en a mis dans ma bouche. Je précise que ce patient était handicapé. J'ai tellement pleuré, et je me suis promis de changer ma vie.

“J'avais tellement la haine que je me suis formée, j'ai dépensé des milliers d'euros pour apprendre à créer des business. Et ça a changé ma vie. Je l'ai fait pour ma famille. Mon chéri à l'époque travaillait de 8h à 19h, et était en burn-out. Et pour l'aider, j'ai cumulé les deux jobs — l'immobilier la journée, et aide-soignante la nuit.

Quand on débute dans l'entrepreneuriat, on nous laisse croire que l'immobilier est un business passif, que l'appartement une fois rénové tourne seul — tu mets des locataires et tu passes au suivant. Mais ce sont des mois d'allers-retours, de rénovation, de conduite de travaux, et une fois les locataires sur place, encore plus de problèmes.

Fatih écoutait sans m'interrompre.

— À cause du stress, j'ai développé une hypothyroïdie d'Hashimoto — une maladie auto-immune. Mon corps me disait de ralentir. Je grossissais même quand je mangeais peu, je dormais trop et perdais mes cheveux. Au niveau émotionnel, je suis devenue dépressive, je pleurais à longueur de temps. Mon état

de santé provenait du sacrifice intense sur quatre ans que j'avais fait pendant que mon ex, lui, ne bougeait pas d'un fil. Mon ex m'a quittée pour une femme plus jeune, comme tu me l'as expliqué la dernière fois.

“Je me suis retrouvée célibataire, sans argent, sans CDI, impossible de prendre un appartement, ma voiture en panne. Six mois plus tard, mon ex se mariait avec une autre femme. Je l'ai appris à ce moment-là — il me trompait depuis des années. Il ne finissait pas à 19h tous les soirs. Le vendredi, il finissait à midi.

Et ma santé est un véritable chantier. Travailler normalement était devenu impossible — me lever à six heures, déposer mon fils, enchaîner sept heures pour un salaire de caissière. Je ne peux pas. Alors j'ai fait ce que j'ai toujours su faire.

— Qu'est-ce que c'est ? me dit Fatih.

— J'écris. Au départ, je voulais une maison d'édition, mais les premiers contrats qu'on m'a proposés ne me donnaient que dix pour cent de droits d'auteur.

— Dix pour cent ? Et ils gardent quatre-vingt-dix pour cent des recettes ?

— C'est ça. C'est comme ça que ça marche pour être à la Fnac. Amazon propose quelque chose de plus juste — soixante-dix pour eux, trente pour moi. Sauf que j'étais dans des conditions personnelles tellement précaires que j'avais besoin des cent pour cent.

J'ai donc décidé d'écrire des livres numériques. Pas de plateforme, pas de stock. Juste mon histoire posée sur une page.

— Oui, mais combien tu vends ton livre?

— Trente-sept euros.

— Trente-sept euros! Mais ce n'est pas un salaire!

— Trente-sept euros, c'est beaucoup, c'est trois heures de travail payé au SMIC. Si je vends un seul livre par jour, je me retrouve avec le salaire d'un mi-temps. Et même plus. Un livre par jour, à la fin du mois, c'est 1100€.

— Wow, s'écria Fatih. Je n'avais pas vu ça comme ça. Donc si tu vends deux livres par jour, tu te retrouves avec le salaire d'un smicard?

— Non, bien plus. Deux livres vendus par jours, c'est 2200€. Avec 4 livres vendus par jour, 4000€.

— Quatre mille euros avec un seul livre!

— Exact. Car une fois écrit, je n'ai plus rien à faire. Je n'ai même pas besoin de me montrer ou de me déplacer. Pendant que je dors, je vends des livres. Pour gagner deux mille euros en étant caissière, j'aurais dû cumuler deux jobs — un temps plein et un mi-temps. Je me serais épuisée, je n'aurais pas vu ma famille, mon fils aurait grandi sans moi. Mon livre a été écrit une seule fois. Il suffit de le mettre en ligne et d'en parler en story.

Fatih réfléchissait.

— Et tu vends combien de livres par jour?

— Ça dépend. En moyenne, j'en vends dix.

— Dix par jour, c'est combien à la fin du mois?

— Un peu plus de dix mille euros.

— Et tu gagnes ça sans bouger de ton lit! Cela a dû tellement t'aider pour ta maladie!

— Oui, ça m'a sauvé la vie, je ne peux plus travailler comme quelqu'un de normal. Le moindre stress me rend malade. C'est mon métier aujourd'hui.

— Je ne suis pas malade, mais je n'ai pas envie de travailler.

— Je comprends. Mais tu n'aurais pas besoin d'autant d'abonnés que moi.

— Comment ça ?

— J'apprends à mes élèves à gagner des abonnés sans se montrer. Elles en atteignent mille en un ou deux mois. Et moi, j'ai commencé à vendre en ayant seulement mille abonnés moi-même.

— Mille abonnés seulement ?

— Mes clientes atteignent mille abonnés sans jamais se montrer, sans donner leur nom. Et elles vendent entre deux et dix livres par jour.

Elle eut un mouvement de surprise sincère.

— En combien de temps ?

— Environ trois mois pour écrire un livre avec une vraie expertise. Je leur apporte des modèles pour accélérer leur écriture. Un mois pour atteindre mille abonnés sans se montrer. Idem ici je leur donne toutes mes vidéos afin qu'elles gagnent du temps

et n'aient pas à réfléchir à quoi poster.

— Et après ?

— On met en ligne et on propose aux abonnés.

— C'est tout ?

— C'est tout, oui.

Elle avait posé sa tasse. Et il y eut un silence différent des autres — pas le silence de quelqu'un qui réfléchit. Le silence de quelqu'un qui a décidé.

Puis elle leva les yeux.

— Tu peux m'aider à le faire ? Ça va demander plus qu'une seule séance...

— Oui, dis-je, j'accompagne sur trois mois, mais je n'ai pas besoin d'être là, je peux t'ouvrir les accès de ma formation en ligne si tu le souhaites. Tu regardes à ton rythme et tu appliques — c'est comme ça que toutes mes clientes font.

— Tu as une formation en ligne ?

J'ai explosé de rire. Fatih me regardait avec les

mêmes yeux que moi je la regardais quand elle me parlait de souveraineté.

Je lui ai créé des identifiants depuis mon téléphone, et elle a eu accès à la formation immédiatement.

— Tu réalises ce que tu viens de me raconter ? me dit-elle en déposant son téléphone.

— Quoi ?

— Tu n’as pas eu besoin de forcer. Tu n’as pas eu besoin de prouver. Tu as juste écrit, avec ce que tu sais faire.

Je n’avais pas su quoi répondre.

— Tu as appliqué les lois de souveraineté dans ton travail sans le savoir. Tu as créé un espace où l’argent vient à toi naturellement. Sans courir. Sans t’épuiser. À partir de ce qui existe en toi.

— Oui, dis-je. Je n’avais pas réalisé ça.

— Pourquoi tu ne fais pas la même chose avec les hommes ?

Sa question m’avait scié. Je n’avais pas su quoi

répondre.

Elle avait souri — ce sourire qui contenait toujours plus qu'il ne montrait.

Chapitre 14 — L'atout de la perle

— Pour calculer ton atout de la perle, j'ai besoin de quelque chose, dit-elle en sortant son téléphone.

— Quoi?

— Ta date de naissance. Et ton heure de naissance aussi, si tu la connais.

Je lui avais donné sans comprendre où elle voulait en venir. Elle avait tapoté quelque chose, regardé l'écran, puis posé le téléphone face vers le bas sur la table.

Un silence. Et là, je regardais ses lèvres bouger, me dévoilant mon atout inimitable.

— Ça te parle?

— Oui! Oui... je suis choquée. C'est ça. C'est moi.

— Je pense que c'est ton atout de la perle. Il en existe six principaux et plus de soixante-quatre secondaires. Le tien — c'est le premier qui ressort.

J'avais réfléchi.

— C'est vrai.

— Et les gens autour de toi ?

— Ils adorent. C'est pour ça d'ailleurs que j'ai autant d'abonnés. C'est ainsi que j'attire des clientes, je crois. Quand je fais cela, tout le monde a envie d'être mon ami.

— Exactement. C'est ton atout magnétique. Personne ne peut nier que tu es comme ça. Et personne ne peut l'imiter non plus.

J'avais pensé immédiatement aux maîtresses d'Henry. Celles qui découvriraient mon existence et qui essaieraient de performer pour me dépasser.

— Oui, car elles ont compris que rien ne peut rivaliser avec l'atout de la perle. C'est quelque chose qui se sent sans pouvoir le nommer — car c'est immatériel. Les femmes vont te l'envier, mais aucune ne pourra le copier.

— C'est exactement ce qui se passe avec Henry. Les femmes autour de lui imitent ce que je fais. Mais elles tombent épuisées.

— Parce que l'atout de la perle ne s'imité pas. Il se sent. Et un homme le sent aussi — inconsciemment. Quelles que soient les femmes qu'Henry pourrait rencontrer, il continuera de dire que tu es unique, à cause de cet atout. Et si les autres femmes l'imitent au lieu de cultiver ce qui leur est propre, elles vont simplement éteindre leur propre atout.

— Alors c'est suffisant ? Il suffit d'avoir l'atout de la perle pour être choisie ? Pourtant Henry a choisi de collectionner les femmes — il ne m'a pas choisie, moi.

Fatih avait secoué la tête doucement.

— Non. Pas du tout. L'atout de la perle détermine ton magnétisme. Mais qu'il reste — cela dépend avant tout de ton attitude, de tes réactions, de ton comportement. Parce que souvent, même quand une femme a un atout magnétique, elle ne le sait pas. Elle s'éteint en imitant ce qui semble plaire à cet homme. Et comme elle ne le sait pas, elle reste dans la dépendance affective. Ses blessures d'enfance lui font croire qu'il faut donner pour être aimée. Alors

elle donne. Elle performe pour qu'il voie sa valeur, sa loyauté, comme elle est facile à aimer. Et elle s'épuise, finit en colère, instable émotionnellement. L'homme va en prendre pour son grade, et il va partir vers une autre. Ton atout l'attire — tes réactions le font rester.

— Mais comment arrêter de réagir quand il fait du mal ?

— C'est un double travail. D'un côté — regarder tes blessures, ton manque de confiance en toi, ta peur de l'abandon. Et de l'autre — comprendre ce que cherchent les hommes. Pas juste avoir des atouts et attendre qu'il te choisisse. Avoir des atouts pour savoir comment apporter à cet homme ce dont il a besoin sans te perdre. Ce sont deux choses très différentes.

— Comment ça ?

Elle avait repris sa tasse.

— On confond souvent les deux. Je suis magnétique donc il va me choisir. Mais le magnétisme attire — il ne retient pas. Pour retenir, il faut comprendre ce qu'un homme cherche vraiment. Pas ce qu'il dit chercher. Ce qu'il cherche. Et quand tu le lui donnes — alors tu le gardes absorbé par tes émotions et tes

besoins. Comme au début.

— Et c'est quoi? Cette chose qu'il veut.
Elle avait souri.

— Ça, c'est la prochaine séance.

Chapitre 15 — L'homme héro

Fatih avait commandé son thé avant même que je m'assoie.

— Comment garder un homme absorbé par tes besoins. Tu en parles comme si c'était simple. Mais concrètement, c'est quoi ces comportements que tu dis que la femme doit avoir ?

— Bonjour quand même, me dit-elle.

Elle avait souri — ce sourire que je commençais à reconnaître, celui qui précédait toujours quelque chose d'important.

J'étais remontée comme une horloge. Depuis le début des séances avec Fatih, j'avais l'impression d'avoir beaucoup d'informations, et rien à la fois. Je voulais du concret. Comment on fait ?

— Ce qu'un homme veut, ce dont il a besoin, c'est de

paix. Et pour cela, il a besoin que tu t'adresses à lui d'une certaine façon. Ce n'est pas une chose que tu vas faire occasionnellement parce qu'il le faut. C'est une chose qui émane de toi.

— Comme l'atout de la perle ?

— Non, même si cela y ressemble et même constitue une des cartes maîtresses. Mais moi je parle du jeu en entier, et de ce sur quoi reposent les cartes.

— La table de jeu ?

— Mieux encore, la structure de cette table.

Elle posa sa tasse.

— Au début, l'homme dresse une table pleine de nourriture. Abondante, sucrée. Présence, messages, compliments. Puis il retire la table une première fois, pour voir quel genre de femme tu es. Tes réactions lui donneront la direction que prendra la relation. Et comme elle était pleine, si tu réagis en le lui reprochant, il sait qu'il n'aura jamais la paix. Mais si tu réagis en mettant la table à ton tour, il sait qu'il n'aura pas d'effort à faire, et qu'il peut te laisser sans rien — tu resteras.

— Quoi! Mais il ne peut pas se dire qu'il a de la chance? Et chérir cela?

— Non, car un homme ne fonctionne pas comme ça. C'est ainsi qu'il sélectionne une femme calme et solide. Si tu es une femme qui réagit en te disant que tu as fauté, alors il sait d'emblée que tu as des blessures à régler, et qu'il ne lui sera pas possible de construire avec toi sans se mettre en danger. Et alors ta réaction lui dit quelle femme tu es.

— Mais si la première table est un leurre, c'est normal d'être perdue! C'est cruel de faire ça!

— Cruel, non. C'est stratégique. Une femme blessée ne peut pas apporter de paix, et ne peut rien construire de solide.

— Alors il faut faire quoi, ne pas réagir?

— C'est au-delà de ne pas réagir — car autrement il s'en rendra compte. C'est être heureuse. Réellement heureuse dans ta vie. Soigner tes blessures. Car si tu réagis, si c'est un homme sain, il partira. Si il souffre d'un trouble, il te fera croire que c'est de ta faute s'il a retiré la table. Il va te fournir une explication où tu es responsable, et il te regardera mettre la table pendant qu'il mange à sa faim — sans jamais plus

rien y poser.

— Mais les dés sont pipés! C'est si injuste!

— Et si par malheur tu lui dis qu'il te dupe, il se sentira attaqué et partira — ou continuera de te faire tourner en rond avec des promesses.

— Mais pourquoi?

— Je te l'ai dit, l'homme est un guerrier. Il apprend depuis des millénaires à établir des stratégies, et alors il teste celle qui pourrait devenir son ennemie s'il ne vérifie pas sa fiabilité.

— Mais si il voit que je mets la table, c'est que je suis fiable.

— Non. Tu es fiable en ayant des critères concrets. Un homme qui enlève la table peut te tester — mais s'il ne la remet jamais, il n'est pas assez solide. Si tu restes, c'est comme si tu lui disais — tu n'es pas solide, je le vois, et je vais compenser. Toi tu appelles ça de la loyauté. Sauf que très vite, tu vas te mettre à le critiquer.

— C'est vrai.

— Sauf que tu l'as vu dès le début, et tu as espéré qu'il change. Il n'y a que nous, les femmes, qui ne testons pas la solidité d'un homme. Parce qu'une femme qui croit les mots n'est pas assez solide pour qu'un homme lui fasse confiance.

Il va donc observer si tu te laisses vite attraper par une table pleine au lieu de regarder si la table, par hasard, n'aurait pas trois pieds rongés par la moisissure.

— Mais comment le savoir ! Il nous a aveuglées avec la nourriture !

— Non. Ton manque d'amour t'a aveuglée. Les blessures provenant de ton enfance t'ont aveuglée. L'amour, ce n'est pas une table mise — c'est une table qui tient debout même quand rien ne se trouve dessus. Et si ta stabilité émotionnelle tient au fait que la table soit mise, alors il sait que les jours de malheur, si un autre homme te met la table, tu plongeras. La rapidité avec laquelle tu acceptes ses approximations, ou avec laquelle tu acceptes ses excuses, te classe comme une femme qui s'estime peu — dans son esprit. Et donc une femme à qui il peut faire n'importe quoi.

Une perle cheap se laisse avoir par le premier cou-

vert. Une perle précieuse se lève de table quand elle voit qu'il n'y en aura pas d'autres. Et toi, tu vois la table pencher quand il disparaît. Tu vois la nourriture disparaître. Finalement, tu te penches et tu vois enfin le pied manquant. Et plutôt que de t'en protéger, tu te dis...

— Que je peux le sauver.

— Exactement.

— Pourquoi l'amour ça ne peut pas être simple. Je t'aime tu m'aimes, une table mise.

— Parce que ce que tu me décris là, c'est un amour juvénile. C'est la réalité des débuts. En temps de crise, les hommes agissent comme en temps de guerre. Qui es-tu quand la nourriture vient à manquer ?

— Je suis celle qui remet de la nourriture sur la table. Voilà qui je suis.

— Superbe. Et alors, il a mangé ?

— Oui. Il s'est rassasié.

— Et il est resté ?

— ...

Je n'avais pas su quoi répondre. La réponse était non.

— Et que s'est-il passé lorsque tu as sauvé la table?
A-t-il réparé son pied? A-t-il remis la table?

Je n'avais pas répondu. La réponse était évidente.

— Je ne t'apprends rien ici, Prisca. Seulement que les hommes ont le budget pour le premier buffet et les suivants — mais ils vont observer si tu as la carrure de la femme pour qui ils vont remettre la table chaque jour. Et si tu te laisses émerveiller par le début, alors en cas de difficultés dans le futur, le premier homme qui mettra les couverts te fera le tromper ou le quitter. Il ne se lassera pas seulement de toi — il se méfiera.

— Mais c'est injuste! J'ai tout fait pour prouver que j'étais loyale.

— Et si c'était ça le problème?

— Quoi, il faut être cruelle pour être aimée maintenant?

— Non. Mais as-tu vérifié qu'il était capable de

prendre soin de toi — ou lui as-tu tout donné en espérant qu'il redevienne celui du début?

Encore une fois, les larmes aux yeux, je ne répondis pas.

— Quand tu as vu qu'il avait changé, qu'as-tu fait? Tu es restée, tu t'es battue, tu t'es justifiée. Mais doucement tu as commencé à être en colère, à avoir du ressentiment, à le critiquer. Et alors il s'est éloigné, non?

— Et qu'est-ce qui le fait s'engager alors? Si on doit tout encaisser et ne rien dire.

— Ne pas tout encaisser. Avoir confiance en soi. Ce qui les rend fous, c'est ton bonheur, ton calme, ta façon d'être posée — quoi qu'il se passe.

— Quoi qu'il arrive? C'est impossible, Fatih.

Elle hocha la tête.

— Et si je te disais que si. C'est d'ailleurs ce que m'a dit mon mari. Que je le rends fou. Qu'il n'a aucune prise sur moi.

— Ton mari est parfait, Fatih. Tu le sais bien.

— Absolument pas. Le jour de mon mariage, son ex est venue m'expliquer qu'il me traiterait mal — aussi mal qu'il l'avait traitée, elle. Il jouait aux jeux vidéo, ne payait pas les courses, ne les portait pas non plus. Elle faisait tout.

— Et avec toi il est comment ?

— Cela fait sept ans que nous sommes mariés. Il paye tout. Il sort toujours les poubelles. Il porte les courses. Il organise nos sorties. Il a pris une aide ménagère. Quand je lave ses vêtements, je les plie et les pose de son côté du lit — il les range seul. Quand j'ai voulu travailler, il m'a épaulée. Mon salaire était pour moi, même s'il payait déjà tout le reste. Et quand il a vu que je souffrais de discrimination au travail, c'est lui qui m'a dit de quitter, et qui a cherché comment financer mes projets entrepreneuriaux. Quand j'ai besoin de quelque chose, il trouve un moyen.

— Tu es juste mieux lotie que cette autre femme, Fatih. Et peut-être que toi, il t'aime vraiment.

— Pas du tout. Aucune femme n'est supérieure à une autre. Ce n'est pas ça. L'amour n'est pas un critère masculin. Ce qui fait la différence, c'est le comportement de la femme.

— C'est-à-dire?

— J'ai fait la liste de mes besoins sur une page — tout ce dont j'avais besoin dans une relation. Je l'ai laissé dresser une première table. Et puis j'ai regardé ce qu'il faisait ensuite. Comme prévu, il s'est retiré.

— Et qu'as-tu fait?

— Je l'ai laissé partir. Je suis restée joyeuse, car je sais que j'ai une grande valeur. Non pas par rapport aux autres femmes — mais au travers de la paix réelle et guérie de son passé qui émane de moi. Toutes les autres femmes lui en voudraient d'enlever la table, mais moi je sais de quoi il s'agit.

— Mais comment sait-il ce que tu veux si tu ne lui dis pas?

— Je le lui dis — mais pas avec les mots. C'est une des techniques de communication féminine. Les hommes savent parfaitement ce que nous voulons. Nous voulons nous sentir spéciales et protégées — ils le savent. C'est d'ailleurs la chose que tu devrais dire quand ils te demandent quel est ton type d'homme en début de relation.

— Que répondre à cela?

— Je réponds — un homme qui me fait me sentir spéciale et protégée. Car tout se trouve dans ces deux mots. Mais garde-toi de dire comment — car autrement il le mettra sur la première table une fois et s'arrêtera aussitôt que tu verseras une larme, en se disant qu'il t'a mieux traitée que tous tes ex. Le budget de la conquête durant les premiers mois n'est pas le même que celui de l'engagement.

— Attends, attends ! Il y a un budget conquête et un budget engagement ?

— Bien sûr. Et ils savent qu'ils n'ont pas le loisir d'officialiser plusieurs femmes. Donc ils testent. Ils s'officialisent souvent avec celle qui a le plus de principes. Les autres restent en orbite.

— Tu pars du principe qu'il y a d'autres femmes.

— Prisca, il y a toujours d'autres femmes qui attendent que ton mari divorce. Et même pendant qu'il est marié, elles le voudront encore plus. Cela les fera se sentir spéciales qu'il les regarde alors qu'il a déjà une femme.

— Ha.

— Le secret n'est pas de se dire qu'il n'y a pas d'autres

femmes. Mais comment agir pour que le fait d'y aller ne lui serve à rien. Et le meilleur moyen de l'envoyer dans les bras d'une autre, c'est de tout lui donner, puis de le critiquer. Et souvent la femme se dit — si je lui donne tout de moi, il n'aura pas besoin d'une autre. Sauf que c'est l'inverse qui se passe.

— Mais pourquoi?

— Parce qu'elle n'a pas travaillé son magnétisme, son atout, ni étudié ce qui fait véritablement rester un homme.

— Comment faire alors?

— Il y a une règle simple. La manière dont tu commences la relation signe sa fin ou son essor.

Elle marqua une pause pour boire son thé.

— Au début d'une relation, un rapport de force s'installe entre l'homme et la femme. L'homme va vérifier si vous êtes compatibles — et là, certains critères immuables apparaissent. Région, âge, lieu de vie, mode de vie, culture, religion. Si tout matche, il va vérifier s'il peut investir son temps, son argent et ses ressources dans cette femme. Et on s'imagine qu'il se demande si elle fait bien à manger — mais

ce n'est pas ça. Un homme peut marier une femme qui ne cuisine pas. Il peut aussi marier une femme avec un passé tumultueux. Ce qu'il va observer, ce sont ses réactions. C'est même la première chose qu'il va tester. Il va faire de toutes petites choses et vérifier ta réaction. Disparaître quelques jours. Ne pas répondre tout de suite. Et si tu donnes tout dans l'espoir qu'il donne en retour — il te fera patienter et espérer.

— Donc tout repose sur la femme ?

— Non. Tout repose sur sa capacité à conditionner le comportement de l'homme axé sur ses besoins émotionnels dès le tout début de la relation. Une femme trop généreuse souffre en amour, car elle pense que sa générosité fera rester l'homme. Sauf que même en lui faisant le cadeau des cadeaux porter ses enfants — il la laisse pour une femme plus jeune. Même ça ne fait pas rester un homme.

— Mais alors quoi ?

— Une femme qui connaît sa valeur, et qui partira si elle voit que cet homme ne remplit pas ses besoins.

— Une femme égoïste.

— Exactement.

— Je n'ai pas envie d'être comme ça pour un homme qui ne cesse de tester au lieu d'aimer.

— C'est son test qui lui dit s'il peut aimer en sécurité. Et la femme généreuse pense que l'homme changera pour elle. Mais est-ce déjà arrivé?

— Et si elle est déjà en couple avec lui?

— C'est le même constat. Et c'est toujours délicat pour moi d'aider une femme qui est déjà en couple ou mariée. Car elle lui a déjà donné de mauvais cadres. Et si elle les change, il va le lui reprocher, l'ignorer. Il sait où appuyer — car elle lui aura, sans s'en rendre compte, dévoilé toutes ses faiblesses. Le retour en arrière demande de transformer tout ce qu'elle croit savoir sur l'amour, et sur elle-même. C'est un chemin que peu de femmes empruntent sans s'en prendre à l'homme, sans le traiter de lâche ou sans le critiquer.

— Et elles auront raison.

— Peut-être. Mais il va les maltraiter et les mettre en second dans sa vie. Critiquer un homme a cet effet-là.

— Et alors quoi ? On se laisse maltraiter sans broncher ?

— Non. Mais comprends que pour t'aimer, l'homme a besoin que tu le traites en héros.

— Attends, tu veux que je le félicite d'agir comme un goujat ?

— La majorité des hommes qui t'attirent agiront comme ça, Prisca. Tu n'aimes pas non plus les hommes trop gentils. La différence se trouve dans ta réaction.

— Donc ils ont le droit de tout faire ? Et moi je n'ai pas le droit de réagir ?

— Ce n'est pas ça. Mais tant que tu réagis avec tes blessures, aucune de tes limites n'aura d'impact ni ne sera prise au sérieux. Le rapport de force doit d'abord être aboli. Et c'est ta douceur qui permet cela.

— Je suis perdue. Il agit comme un connard, et nous on doit le traiter comme un héros ? Ils sont si fragiles que ça ? Pourquoi ne pas agir correctement dès le départ ?

— Un homme peut être un protecteur ou un prédateur. Ce qu'il sera va dépendre de ta réaction.

Elle marqua une pause.

— Observe la manière dont tu parles de lui. Tu dis qu'ils sont fragiles. Qu'ils ont besoin d'être le héros. Comme s'ils étaient des enfants à ménager.

— Parce que c'est ce que tu décris.

— Non. Ce que je décris, c'est un être humain qui a besoin de se sentir important, que la critique dévaste. Comme toi. Comme moi. Sauf que dès qu'un homme ne fait pas exactement comme on l'imagine — le réflexe est de le juger. Or il n'est pas parfait. Il fait des erreurs. Et si dès le début tu le juges ou méprisés son besoin — tu le blesses. Et en retour, il te négligera. Dans la façon dont tu en parles. Dans le ton que tu prends. Et ça, il le sent. Et c'est là que tu perds ta place dans sa vie.

Je ne répondis pas. Je me suis directement revue lui disant que ce qu'il faisait n'était pas bien parce que ce n'était pas ce que j'avais imaginé.

— Un homme a besoin d'être ton héros en toute circonstance. Autrement, il ne se sentira pas capable

de te choisir. Si tu règles tous ses problèmes, il t'utilisera. Si tu le critiques, il te négligera.

— C'est horrible. En gros, tu m'expliques qu'il faut tout accepter des hommes pour qu'ils se sentent héroïques ?

— Non. Je dis qu'il y a une manière de leur parler qui leur donne cette sensation, tout en te permettant d'obtenir ce que tu souhaites.

— C'est de la manipulation. Une soumission dangereuse à leur bon vouloir.

— C'est une adaptation nécessaire.

— C'est pareil.

— Non. La stratégie implique de feindre. L'adaptation, c'est comprendre comment fonctionne l'autre et agir en conséquence. Depuis que le monde est monde, les hommes se battent pour la femelle. Les oiseaux construisent le nid pour elle, et c'est elle qui choisit le nid le plus solide. Soit tu te bats contre la nature masculine — et lui aura naturellement une stratégie pour ne pas s'engager. Soit tu crois en l'amour façon Disney, qui naît et se maintient tout seul.

— Il ne se maintient pas tout seul?

— L'amour sans structure s'effondre. Et toi tu ne vérifies pas la structure — tu donnes en espérant qu'il agisse bien.

Je m'étais arrêtée d'écrire.

— L'amour ce n'est pas juste "je t'aime tu m'aimes". C'est quelque chose de concret à créer dès le début. Un cadre. Une façon de te comporter qui ne lui laisse aucun autre choix que de te respecter.

— En étant docile? Mais il va abuser de moi!

— Parce que crier et critiquer a donné de meilleurs résultats?

— Faire autant d'efforts pour être féminine, souveraine — pour qu'au final il abuse de moi.

— Je sens que tu t'accroches à l'idée que tu te fais de l'amour. Et je le comprends. Mais je me répète — est-ce que ça fonctionne?

J'ouvris la bouche pour la refermer.

— Tu es dure, Fatih. Ne peuvent-ils pas faire preuve

de moins d'ego? Tout simplement?

— On ne peut pas enlever l'ego d'un homme. Tout comme toi aussi tu en as. Et tu aimes son ego. Un homme sans ego te laisse indifférente.

Elle laissa un moment de silence avant de continuer.

— Les hommes répondent à la règle des 2P. Ils peuvent être des prédateurs, ou des protecteurs.

— Et comment fait-on pour qu'il soit toujours un protecteur?

— En lui laissant sa place de héros.

La colère limitait peut-être ma réflexion logique.

— Je ne comprends pas, Fatih. On doit faire quoi? Lui offrir une médaille quand il est un connard?

— Observe la manière dont tu parles. Tu ne prends toujours pas ta responsabilité dans la façon dont tu as été traitée. Tu as trop accepté dès le départ.

Je restai bouche bée.

— Tu dois être toi-même, continua-t-elle. Mais une

version de toi qui agit différemment — une femme confiante le laisse être ce qu'il veut. Et je peux te l'apprendre.

— Même si être ce qu'il veut me blesse? Donc une version de moi qui se soumet, qui lui donne l'avantage, et qui lui dit merci quand il trompe?

— Non, je...

Je la coupai — et j'éclatai de rire, la main levée.

— Mais si j'avais su que toutes ces séances me mèneraient à un "sois belle et tais-toi."

— Je n'ai pas dit ça.

— Tu réalises, Fatih? Se soumettre à ce qu'ils font d'abject?

— Non, Prisca, tu n'as pas compris.

— Pour toi c'est peut-être facile. Tu es née dans cette culture-là. Tu as été préparée à ça. Moi j'ai grandi dans une île où les hommes partent et où les femmes portent tout. Elles ont dû se battre, être fortes pour tenir debout. Tu sais quoi? Je ne peux plus rien entendre. On n'a pas la même histoire. On n'a pas la

même culture. Ce que tu m'enseignes, c'est peut-être vrai pour toi. Mais pas pour moi. Je crois qu'on est trop différentes, toi et moi.

— Tu veux dire par là que je suis une femme faible ?

Fatih s'était arrêtée.

Elle n'avait pas répondu. Moi non plus.

Je ne la pensais pas faible.

— Privilégiée.

Le mot avait traversé mes lèbres. Elle avait regardé la table un moment. Puis elle avait pianoté sur son téléphone, rangé son sac sans hâte, posé ses mains à plat sur la table.

— Je te souhaite un bel après-midi.

Et elle était partie.

Je n'avais pas bougé pendant plusieurs minutes. Je l'avais entendue payer son thé auprès du serveur.

La chaise en face de moi était restée vide. Son thé au miel était encore là, à moitié plein, tiède.

Chapitre 16 — Larmes

J'avais tellement pleuré que mes yeux étaient minuscules. Je sentais mon visage enflé.

Je n'avais pas pu dormir de la nuit.

Est-ce qu'elle avait raison? Est-ce que c'était ça l'amour? Se comporter pour qu'il se sente assez fort pour aimer?

Ma peur et mon incompréhension étaient-elles une raison valable pour accuser Fatih?

Non, rien ne justifie qu'on parle si mal à son amie.

Je lui avais envoyé un message pour m'excuser. Que je n'avais pas voulu la blesser.

Elle avait lu. Mais n'avait pas répondu.

Je m'étais retenue de l'appeler. De la supplier.

Je me suis simplement effondrée en larmes.

Et je ne m'étais jamais sentie aussi seule de toute ma vie.

III

Ce que les hommes veulent vraiment

Ce que les hommes veulent vraiment

*On passe des années à essayer de
comprendre les hommes.*

*On les observe. On les analyse. On lit des
articles, on écoute des podcasts, on demande
à nos amies. On essaie de déchiffrer leurs
silences, leurs distances, leurs retours
inattendus.*

*Et pourtant — la réponse est d'une simplicité
déconcertante.*

Chapitre 17— 3 mois plus tard, septembre.

Assise à la terrasse d'un café, je sirotais un thé glacé sucré au miel.

J'avais gardé cette habitude. Et ça m'a fait sourire.

Quand Fatih a disparu de ma vie, je me suis sentie démunie, perdue, en colère contre moi-même, contre les hommes, contre la vie. Comment est-ce que ça pouvait être réel ? Pourquoi l'amour ne pouvait pas être une chose simple où je t'aime et tu m'aimes.

Et puis la phrase de Fatih m'avait frappée.

Est-ce que ça marche ?

La réponse était non.

Parce que les hommes ont une stratégie. Et moi, la

seule que j'avais était de remettre la table quand ils ne la mettaient plus. Je pensais les rassurer en faisant cela, pendant qu'eux me plaçaient dans la catégorie des femmes avec peu de valeur. Mais si je ne suis pas ce que je donne, ni ce que je montre — alors, qui suis-je ?

Je me battais contre quelque chose que je ne comprenais pas.

Je me suis alors intéressée aux neurosciences. À ce que la science dit sur l'attachement masculin. Sur pourquoi les hommes tombent amoureux — ou pas.

Et ce que j'ai trouvé m'a dévastée.

Pas parce que c'était injuste — mais parce que Fatih me l'avait dit. Et je ne l'avais pas écoutée.

Les hommes ne tombent pas amoureux comme les femmes. Et ne pas comprendre les codes masculins est hautement préjudiciable. Ne pas connaître son atout de la perle l'est également — car on peut passer des années à tout essayer, à tenter d'être unique en faisant nombre de choses, alors que tout était déjà là. Alors que c'était si simple.

J'écrivais sur ce que Fatih n'avait pas eu le temps de

me dire. Ce que j'avais compris seule, à force de lire, de chercher, de relier les points.

Les hommes ont une stratégie.

En étudiant l'empire chinois, tous les textes en font référence — ils sont éduqués à parler d'amour comme on parle de guerre.

L'idée n'est pas de partir en guerre contre eux, mais d'abolir la guerre en utilisant leurs propres règles. Car on ne peut pas les changer en leur imposant les nôtres — mais en rendant leurs règles caduques. Et pour cela, il faut un degré de guérison et de maîtrise émotionnelle exceptionnel.

Fatih avait raison. Et je ne l'avais pas écoutée.

Elle m'avait dit — *Prisca, il y aura toujours une autre femme qui le voudra. La question n'est pas si, mais comment faire pour qu'il n'y voie aucun avantage.*

Quand on étudie l'empire chinois, chaque empereur avait dans son château ce qu'on appelle une cour intérieure. En son sein étaient rassemblées près de deux mille femmes — pour un seul homme.

Aucun soldat, médecin, ni aucun homme pourvu

d'un appareil génital fonctionnel n'avait le droit de fouler le sol du harem.

Seuls les eunuques — hommes castrés — et les esclaves féminines pouvaient y entrer.

Les femmes étaient divisées en classes. Les concubines de haut rang, généralement issues de bonnes familles. Les rangs médians. Les concubines de basses extractions. Et les esclaves.

Ce qui m'a intéressée — c'est comment les femmes de basse extraction ou les esclaves réussissaient à devenir celle qui est choisie parmi toutes.

Et la première chose qui est ressortie, c'est qu'entre femmes, les poisons et autres meurtres allaient bon train.

Et les premières à mourir étaient celles qui confondaient la passion et l'attention — somme toute temporaire — avec une promesse d'engagement et de protection. Elles le payaient de leur vie.

Car faire l'amour et attirer l'attention de l'empereur sans sa protection coûtaient la vie à ces femmes qui n'étaient pas au fait de ce qu'un homme peut faire pour accéder à elles sans avoir à payer des eunuques

pour garder leur chambre, sans avoir à se justifier auprès des comptables.

Certaines femmes perdaient la vie en pensant qu'en se donnant à l'empereur sans conditions, elles finiraient par obtenir son respect, son amour, sa protection.

Elles avaient donc tout intérêt à faire preuve de stratégie. Car ici, le manque de connaissance des stratégies masculines ne leur réservait pas seulement l'incompréhension et la solitude — mais la mort.

Cela avait remis en question toute ma manière de penser.

Je croyais — un homme m'aime, donc nous serons ensemble. Sauf que les hommes ne choisissent pas comme les femmes.

Ils ont d'autres critères.

C'est pour ça que j'avais de plus en plus à cœur de transmettre ce que j'avais appris avec Fatih — mais aussi seule. Pour toutes celles qui, comme moi, n'ont jamais été préparées à cela et y ont perdu leur joie. J'espérais que ce que j'avais étudié changerait leur vie, comme ça avait changé la mienne.

J'étais en train de relire les dernières lignes quand mon téléphone avait vibré sur la table.

*“Prisca !! Ma Prisca je viens de gagner 5000€ grâce à toi !
Il faut trop qu'on se voit, il faut trop que je te raconte !
T'es dispo ce samedi ?”*

Fatih.

Chapitre 18 — Les retrouvailles

J'avais choisi un hôtel quatre étoiles. Pas le même salon de thé. Quelque chose de différent — plus grand, plus neutre. Comme si j'avais besoin d'un espace nouveau pour recommencer.

Fatih était en retard.

J'attendais depuis vingt bonnes minutes — et cette fois je ne m'impatientais pas. J'étudiais la carte. Je regardais les gens passer dans le lobby. Et quelque part dans ma poitrine, quelque chose attendait aussi.

Et une voix tendre retentit derrière moi.

— J'espère que mon contretemps t'a permis d'étudier la carte.

Fatih.

Mon cœur bondissait. Les larmes montaient sans que je les aie appelées.

Elle portait un long hijab blanc et bordeaux, des motifs dorés brodés sur les bordures. Ses bagues fines. Son parfum de bois de santal. Cette façon qu'elle avait d'entrer dans un espace et d'en occuper le centre sans le chercher.

— Fatih.

Je me levai. Je répétais son prénom à travers mes larmes. Elle m'embrassa et posa sa main dans mon dos — doucement, sans rien dire. Pas de grands discours. Juste deux femmes qui s'étaient manquées.

Elle s'assit et commença à parler avec un débit que je ne lui connaissais pas.

— *Cinq mille euros*, tu réalises, Prisca ! C'est grâce à toi tout ça.

Elle me raconta les trois mois. Sa peine après notre dispute — qu'elle n'avait pas nommée ainsi mais que j'entendais entre les mots. Ses voyages avec son mari. Son business qui décollait. Sa fierté. Et celle de son mari.

— Et toi alors ! J'ai vu que tu avais sorti un autre livre. Je l'ai lu.

Je l'avais regardée sans comprendre. Je pensais

qu'elle m'avait effacée de sa vie.

— Oh, on ne recommence pas à pleurer ! Ce livre est un bijou. Comment peux-tu le vendre si peu cher ? Tu reviens de si loin.

Sa voix s'était adoucie.

— Je comprends mieux pourquoi mes conseils ne passaient pas. J'ai pleuré en lisant. Et je me suis dit que je ne t'avais pas raconté mon histoire. Tu aurais peut-être mieux compris.

— Fatih, je...

Je n'avais pas pu finir. De nouveau cette envie de pleurer m'avait gagnée. Cette fois, elle posa ses deux mains sur les miennes.

— Tu avais raison, Prisca. Je n'ai pas vécu ce que tu as vécu. À mes yeux, le comportement des hommes me semble moins injuste — là où toi tu te sentais en danger. Mais il y a une notion dont je ne t'ai pas encore parlé. Et avant de te la donner — je dois te raconter ce qui s'est passé de mon côté.

Elle avait regardé ses mains un moment.

— À dix-neuf ans, j'ai rencontré un homme. Mon premier amour. Il avait quarante ans — vingt et un ans de plus que moi. C'était mon professeur d'arabe.

Elle dit ça simplement. Mais le poids était là.

— C'est lui qui a pris ma virginité. Il était déjà marié. Il ne pouvait plus se passer de moi — et m'a proposé d'être sa seconde épouse.

— Fatih...

— Il faut que tu comprennes d'où je viens. Chez moi, les hommes sont polygames. C'est très tabou — pourtant assez courant.

J'avais voulu dire quelque chose. Je n'avais pas trouvé les mots.

— Heureusement, mon père a refusé. Donc j'ai vécu mon premier chagrin d'amour. Et en plus — je me considérais maintenant comme impure.

Un silence s'était installé entre nous. Dehors, le lobby continuait de s'animer. Des valises qu'on roule. Des voix qui se croisent. Et ici — juste Fatih et moi, et ce qu'elle m'avait gardé pendant toutes ces séances.

— Ensuite, à vingt et un ans, j'ai rencontré un autre homme. Parfait sur le papier. Présent, attentionné, là. Nous avions tout prévu — les fiançailles devant toute la famille. Et le jour du mariage — il ne s'est pas présenté.

— Fatih.

— J'ai appris plus tard qu'il s'était marié en Afrique. Avec ma cousine.

Je n'avais pas su quoi dire. Je pensais à tout ce qu'elle m'avait enseigné avec ce calme démesuré. Cette femme posée, souveraine, qui semblait avoir toujours su. Et je voyais maintenant d'où venait ce calme. Pas de la chance. Pas de la culture. De la souffrance traversée.

— Désespérée, j'ai enchaîné les relations sans lendemain. Je sortais avec les hommes qui voulaient bien de moi — sans les sélectionner. J'emménageais rapidement avec eux. Je payais tout. Je faisais tout. Et à la fin, je me plaignais, car ils ne faisaient rien. La fois qui a tout fait basculer — mon ex me trompait et me privait de tout. Et j'ai appris que sa maîtresse, elle, avait tout. Il lui payait son loyer alors que c'est moi qui payais le nôtre.

Elle regarda ses mains. Puis replongea son regard dans le mien.

— Au bout d'un moment, je me suis mise à errer dans les jardins de Paris en pleurant. Je me demandais ce que j'avais de moins que les autres. Et c'est là que ma mère m'a parlé de l'enseignement qu'elle avait reçu de sa sœur. Qu'il y a une préparation avant le mariage. Que sa famille étant occidentalisée, ils avaient perdu ces notions-là. Et qu'il était temps que sa fille suive le même enseignement.

— Donc tu comprends — quand tu m'as dit que je venais d'une culture privilégiée. Je viens d'un monde où la polygamie existe. Où ta concurrente peut être ta propre cousine. Où tu sais qu'il y aura toujours une autre femme. La différence, c'est que c'est officiel. Tabou — mais bien su de tous.

Elle me regarda.

— Vous appelez ça une double vie. Chez nous, c'est notre vie. Et parfois, les enfants de différentes femmes grandissent sous le même toit. Les rivalités se tissent dès l'enfance — entre frères du même sang.

Sa voix s'était brisée sur les derniers mots.

C'était la première fois que je voyais quelque chose se fissurer dans sa façade. Elle avait gardé une surface lisse pendant tout ce temps — et là, en une phrase, j'avais vu la femme derrière la sagesse.

Je n'avais pas dit un mot.

— Parler de culture n'est pas un argument, Prisca. Les femmes devraient se soutenir entre elles. Pas se comparer.

— Je suis désolée. Ce que j'ai dit ce jour-là, c'était sans savoir.

— Ne t'excuse pas. Moi aussi j'ai été en colère sans savoir. C'est en lisant ton livre que j'ai compris.

Elle posa à nouveau sa main sur la mienne.

— La réalité des femmes comme moi, c'est qu'elles sont préparées au mariage parce que la concurrence est permanente. Savoir ce qui permet de rendre un homme fou — parmi mille autres femmes qui se comportent exactement de la même manière — c'est indispensable.

— Grâce à l'atout de la Perle ?

— Oui. Mais pas que. C'est une question de comportement, de communication féminine.

— Comment ça ?

— Tu te souviens, tu m'avais demandé si mon mari était parfait.

Elle marqua une pause.

— Je t'avais dit que le jour de mon mariage, l'ex de mon mari avait voulu me rencontrer.

— Oui. Je m'en souviens.

La honte me tenaillait. Je ne comprenais pas comment c'était possible — et j'avais fait des raccourcis.

— Ce qui a tout changé pour mon mari, c'est mon comportement. Un homme peut être un protecteur ou un prédateur. Celui qu'il sera avec toi dépend de ton comportement, de la manière dont tu te respectes. De ce que tu tolères.

Je sentis le même malaise que la première fois monter en moi. Mais cette fois — je ne l'ai pas laissé parler à ma place.

— Je ne comprends pas, Fatih. Quand tu dis que tout dépend d'elle — je n'arrive pas à être d'accord. Si un homme est violent, pourquoi serait-elle responsable? Je pense me respecter — et je lui explique longuement ce qui me déplaît.

— Je ne parle pas du fait qu'un homme est violent à cause d'une femme. Un homme violent l'est — peu importe ce que fait la femme.

— Oui, mais alors?

— Je parle du fait qu'il existe une manière de garder son homme absorbé par tes émotions et tes besoins. Alors il sera un protecteur — sans que tu aies besoin de parler. Si en revanche tu le critiques, tu l'accables de reproches, tu cherches à lui montrer où il a tort — alors peut-être qu'il ne te frappera pas, mais il deviendra négligent.

— Donc ton mari n'était pas un homme attentionné? Et ton comportement l'a rendu ainsi?

— Non, tu confonds encore. Chaque homme possède en lui un potentiel. Il te le montre au début de la relation. Ce potentiel se déploie s'il est prêt à s'engager. Et c'est ton comportement qui lui dira si tu es cette femme. Mais parfois, même en étant

cette femme, il agira mal envers toi. Ce qui fait la différence, c'est la sélectivité — il faut simplement reconnaître un homme prêt et se protéger des autres.

— Comment on le reconnaît ?

— C'est un apprentissage. Une loi de souveraineté. C'est ce que j'appelle la sélectivité. Si un homme n'est pas sélectionnable — quoi qu'il arrive, tu ne te soumet pas. Par contre, s'il l'est, et qu'il est prêt à s'engager — une seule chose fait la différence. Le comportement de la femme.

Elle marqua une pause.

— Mon mari était fiancé à son ex. Ils devaient se marier. Et quand ils ont emménagé ensemble, il a totalement changé de comportement. Alors qu'avec moi — nous sommes mariés depuis sept ans. Il sort la poubelle, fait le ménage, plie le linge. Il paye l'intégralité des charges, et si je gagne de l'argent, il est pour moi. Je crois qu'il existe en chaque homme le potentiel d'être un protecteur ou un prédateur — mais que certaines femmes déclenchent le côté sombre, et d'autres, qui savent comment agir, le côté clair.

— Quand on a parlé la première fois de faire de lui

un héros — et que tu m’as parlé de soumission — c’est ce que tu voulais dire ?

— Oui. Il ne s’agit pas de se comporter de manière à rendre un homme violent plus doux. Mais à conserver et même exacerber — la douceur d’un homme qui l’est déjà naturellement.

— D’où l’importance d’apprendre à sélectionner un homme déjà prêt. Car finalement, ce n’est pas un miracle.

— Exactement. Tu as enfin compris. Il y a des critères précis à observer. Je ne suis pas privilégiée, Prisca. J’ai appris.

Les larmes m’étaient montées de nouveau. Si j’avais écouté Fatih plutôt que ma colère, elle aurait pu me l’enseigner. Je faisais exactement la même erreur avec les hommes. Je me mettais en colère avant d’écouter, et cela accentuait les problèmes.

Faire qu’un homme reste comme au début demande donc de le sélectionner — puis d’agir d’une certaine manière afin d’abolir le rapport de force qui se présente naturellement au départ. Notre comportement guide l’homme vers son rôle de protecteur — ou de prédateur.

Mais le souci avec la femme forte, c'est qu'elle a beaucoup souffert. Sa gestion émotionnelle est donc rude — elle encaisse tout, puis explose. Elle n'exprime pas ses besoins, puis le traite de fragile, de lâche, d'incapable. Et alors l'homme n'est pas guidé vers le protecteur — il devient le prédateur. Il va agir de pire en pire avec elle. Au début sans le savoir. Et quand elle va le dérespecter, il le fera de plus en plus consciemment. Chaque demande sera vécue comme une attaque.

— Donc non — mon mari n'est pas parfait. Mais c'est mon comportement qui a rendu les choses ainsi entre nous. Ma soumission n'est pas de l'acceptation — c'est lui qui se soumet. Cela lui retire toute sa force.

Elle me regarda.

— Imagine. Tu essaies de t'énerver sur une femme qui a tellement confiance en elle qu'elle reste calme. Habituellement, un homme utilise tes failles pour avoir raison par ta réaction. Ici — rien. Il va alors se demander si tu l'aimes vraiment. Si il risque de te perdre. Être calme, se soumettre, et le guider à combler tes besoins — c'est la clé pour le rendre éperdument absorbé par toi.

Elle avait posé sa tasse.

Chapitre 19 — Vous avez dit soumission?

Ce que la soumission de Fatih veut vraiment dire

— La soumission, reprit-elle en posant sa tasse, n'est pas de l'acceptation. C'est le refus de réagir. L'illusion de lui donner raison — avec une conséquence autre que les cris et les reproches.

Je l'avais regardée sans comprendre.

— Tu ne vas rien lui dire?

— Pourquoi faire? Les mots n'ont aucune valeur pour un homme. Et dès que tu les dis, cela veut dire que tu essaies de négocier. Or je ne négocie pas ma valeur. Tu penses que me soumettre à mon mari, c'est accepter tout ce qu'il me demande. Que c'est effacer mes besoins pour les siens. Que c'est me taire

quand il a tort.

— C'est ce que j'entends quand tu en parles, oui.

— Non. Ce que je fais, c'est refuser de réagir impulsivement. Refuser de crier. Refuser de le critiquer quand il ne fait pas exactement ce que j'imagine. Et c'est comme ça que je gagne — à tous les coups. Car le fait que je ne le confronte pas l'empêche de retourner cela contre moi. Le fait que je ne boude pas lui donne la sensation qu'il ne peut pas me blesser, même s'il essayait. C'est comme s'il pouvait savoir que j'étais folle de lui — mais qu'aucune de ses stratégies masculines habituelles ne fonctionnaient sur moi. Et alors, pour profiter de ma présence, il n'avait d'autre choix que d'être droit.

Elle s'était penchée légèrement vers moi.

— Lorsque j'ai rencontré mon mari, il m'a courisée. Mais très vite, je me suis renseignée sur lui. Se renseigner sur l'homme qui te courtise est une étape très importante.

Elle plongea ses yeux en amande dans les miens, l'air grave, avant de poursuivre.

— Il n'était pas ambitieux. Il occupait un poste

lambda et s'en contentait parfaitement. Il n'avait pas les moyens de s'occuper de moi comme j'en aurais eu besoin — j'aurais dû compenser son salaire. Je travaillais, certes — mais pour élever des enfants, prendre une maison, ce ne serait jamais suffisant même à deux.

— Et tu lui as dit ?

— Pas immédiatement. Je l'ai d'abord vu lors de trois rendez-vous afin d'être sûre d'avoir bien sélectionné. Je l'ai laissé aborder le sujet de son travail et sa vision du couple sans rien dire. Quand il m'a demandé quels étaient mes standards, je lui ai dit que j'avais besoin d'un homme avec qui me sentir protégée et en sécurité. Il m'avait demandé des détails. Et j'avais répondu — *c'est ton rôle, à toi, de me les donner.*

Après quoi, lorsqu'il m'a recontactée pour un quatrième rendez-vous, j'ai décliné l'invitation. Quand il a demandé pourquoi, je lui ai dit que je l'appréciais — mais qu'il m'était indispensable d'avoir à mes côtés un homme avec qui je me sente en sécurité pour fonder une famille. Qu'avoir des enfants demandait un homme solide. Que je voulais vivre en paix et sereinement.

— Wow ! Il a pris ça comment ?

— Il a dit qu'il comprenait, et de le laisser gérer.

Elle avait bu une gorgée de thé.

— J'ai été de celles qui soutenaient financièrement un couple. Et j'avais fini en sang, Prisca. Fatiguée, anémiée, le corps qui change sous l'effet du stress permanent. La rancœur qui monte, les critiques qui finissent par sortir malgré soi. J'avais passé des années à croire que se sacrifier était la clé. Puis j'avais compris que ça détruisait le couple.

— Et ensuite ?

— Et bien, après m'avoir dit qu'il allait gérer, il a essayé de me revoir. J'ai dit que j'étais occupée. Il a insisté. J'ai trouvé une raison à chaque fois. Sans être hautaine non plus. Juste — non, pas maintenant.

— Incroyable ! Tu n'as pas écouté ses promesses...

— Non. Un homme peut te dire qu'il va changer, qu'il va gérer — et penser que ces mots-là te suffiront. Et souvent, cela suffit aux femmes qui priorisent la connexion à la structure. Mais une connexion ne se lève pas pour donner un biberon à trois heures du matin. Une structure solide, oui. Et c'est au travers de ce que tu acceptes au début de la relation que la

structure prend forme — ou que la connexion reste une connexion.

— La femme accepte la connexion sans vérifier la structure, en se disant que la connexion en créera forcément une si elle prouve...

— Exactement. Ce sont les actions de la perle cheap — elle se bat pour que la relation fonctionne. Une perle précieuse ne se bat pas. Elle observe. Si après une promesse il a encore accès à toi grâce à des mots seulement — il ne te valorisera jamais. Et il comprendra qu'il peut faire ce qu'il veut de toi en te baratinant un peu.

— C'est un véritable bras de fer!

— Oui, c'est le fameux rapport de force émotionnel dont je t'ai parlé. Si la femme ne pose pas un cadre solide dès le départ, l'homme s'en sert comme d'une serpillère. Tu comprends maintenant pourquoi je t'ai dit que la femme doit être solide émotionnellement. Et que la soumission n'a rien à voir avec ce que toi tu crois.

— Oui! La soumission ce n'est pas accepter — c'est même l'inverse. C'est être si confiante en soi que rien de ce que fait l'autre ne t'énervé, au point que

tu paraisses docile — mais qu'en réalité, tu te retires dès que le respect n'est pas au rendez-vous. Je me suis énervée pour rien! J'étais loin de me douter de sa véritable puissance! dis-je, choquée par ces révélations. Tu deviens précieuse naturellement, et il ne peut même pas se plaindre — tu ne lui as rien dit.

— Exactement!

— Que s'est-il passé ensuite?

— Il s'est agacé, et il n'a pas contactée pendant un mois entier. Je n'ai pas cédé. Et puis il est revenu — après avoir couru plusieurs femmes. Il ne sait pas que je le sais. Ou peut-être que si. Mais j'ai su qu'il avait eu d'autres rendez-vous.

Elle sourit.

— Je suis restée calme, car je savais que s'il était pour moi, il me reviendrait.

— Tu n'étais pas fâchée?

— Non. Car cela fait partie de la stratégie des hommes, c'est leur manière de se sécuriser. C'était pour lui une façon de me tester, de voir si je réduirais

mes standards ou si j'exploserais. Les hommes font ça. Mais rappelle-toi — ce qui se passe au début de la relation signe tout le reste. Si tu t'énerves quand il disparaît, il sait qu'il t'a touchée. Et alors il te maltraitera avec ce qui te blesse. Si tu restes calme il comprend que tu n'es pas comme les autres femmes. Et qu'il risque de te perdre vraiment s'il joue.

— Et toi tu es restée calme.

— Je suis restée calme. Il était décontenancé. Je ne ressemblais pas aux autres femmes. Je ne m'énervais pas. Je ne lui en voulais pas. Et pourtant je persistais à rester loin de lui et à décliner ses invitations. Je semblais douce, intéressée — pourtant c'était non. Ça le rendait fou. Même avec d'autres femmes à disposition, il ne pensait qu'à moi.

— Malgré son retour, tu as refusé ses invitations?

— Oui. Et c'est là le secret — refuser l'accès à toi. Jusqu'à ce qu'il m'ait dit ce que je voulais entendre. Pas des promesses en l'air. À chaque invitation, je lui disais que j'avais besoin de me sentir en sécurité. Et lui se creusait la tête pour savoir ce que j'entendais par là. Un peu comme un jeu — mais qui se basait sur des standards très sérieux.

Elle se pencha vers moi et me dit plus bas.

— Un jour, il m’a appelée en faisant comme si de rien n’était. Mais je sentais la tension dans sa voix. Une forme de fierté — il bombait le torse en me racontant qu’il venait d’obtenir une promotion. Et il m’a dit — *“merci, car ce que tu m’as dit m’a fait réfléchir, à propos de la sécurité.”*

— Et ensuite ?

— Il m’a demandé un rendez-vous, pour fêter ça avec moi autour d’un café.

— Et tu lui as dit quoi ?

— J’ai accepté son invitation.

Je n’en pouvais plus. J’avais le poignet en compote.

J’écrivais à toute vitesse dans le carnet de la Perle tout ce que Fatih m’expliquait — et elle éclata de rire en me voyant l’étirer en vitesse puis recommencer à noter.

Lorsqu’ils ne s’étaient plus vus, durant ce mois-là, son mari s’était renseigné auprès de ses supérieurs pour connaître les postes à pourvoir dans l’entreprise. Ils lui avaient proposé une formation interne

— pour monter en grade dans un autre service.

— Il avait changé pour toi.

— Il avait changé **pour lui**. Parce qu'il avait compris que s'il ne le faisait pas, il ne pourrait pas accéder à moi. Il avait essayé de m'oublier — en vain. Et moi, contrairement à d'autres, je ne souffrais pas de le perdre. Je n'ai pas fait de drame. Pas parce que je ne l'aimais pas — mais parce que ma paix ne dépendait pas de lui.

Un silence.

— C'est ça, la soumission dont je te parle. Ce n'est pas s'aplatir seule une femme qui a supplié et qui s'est fait maltraiter confond les deux. Se soumettre, ce n'est pas accepter. C'est refuser de laisser sa douleur parler à sa place. C'est sembler docile — mais ne pas l'être du tout. Une rébellion dont il ne pourra pas se plaindre, et qu'il ne pourra pas retourner contre moi.

— C'est vrai que les hommes retournent souvent ce qu'on leur reproche contre nous.

Elle avait posé ses mains à plat sur la table.

— Oui. C'est le problème d'une femme qui n'a pas guéri ses blessures. Quand elle n'est pas sûre d'elle, de sa valeur, elle devient critique envers l'homme — et alors elle lui donne l'avantage dans le rapport de force. Elle devient agressive. Au lieu d'être confiante sur le fait que cet homme va prendre soin d'elle si c'est le bon — elle force. Elle donne tout. Elle s'épuise. Elle surveille. Et l'homme qui aurait pu prendre soin d'elle s'éloigne à cause de sa réaction. Pas parce qu'il ne voulait pas — mais parce que son comportement à elle posait problème.

— En gros, c'est le comportement de la femme qui conditionne la manière dont l'homme va la respecter ?

— Exactement. En étant réactionnelle, blessée, colérique — elle provoque ce qu'elle redoute le plus. La fin de sa relation. Ou le début de l'abus — avec un horrible entre-deux où cet homme est attiré mais n'arrive pas à officialiser.

— Comment as-tu fait, Fatih ? Pour devenir si solide émotionnellement ?

Elle avait réfléchi un moment.

— Guérir du passé, c'est bien. Mais ça ne suffit pas.

Il faut apprendre à se comporter d'une certaine manière. Connaître son atout de la perle — sans pour autant tout faire reposer dessus. Tout provient du premier bras de fer. Exiger sans critique — mais aussi savoir reconnaître l'homme qui a la structure, tout en sachant qu'il ne sera pas parfait. Mais se comporter de manière à faire ressortir le bon côté de lui.

— Le protecteur.

— C'est ça.

— Donc guérir permet de devenir assez stable pour appliquer la souveraineté et l'étape d'après, c'est d'apprendre à se comporter ?

— Oui, dit Fatih. Et une femme qui n'a pas guéri ses blessures d'enfance ne saura pas rester calme dans cette situation. Elle s'emportera et cherchera à prendre le dessus. Elle se montrera masculine et projettera ses insécurités sur l'homme. Pas par méchanceté. Parce que personne ne lui a appris à faire autrement. La femme souveraine n'a pas besoin de prendre le dessus elle sait qui elle est.

Le silence s'était installé entre nous.

Toute ma vie en amour — résumée dans cette phrase.

Personne ne m'avait appris.

Il faut guérir. Mais plus encore — apprendre.

— J'ai compris, Fatih. Mais à présent — comment faire exactement ?

— C'est pour ça que tu es là. Avant de t'apprendre la communication féminine, tu dois apprendre la sélectivité.

— C'est le fait de sélectionner un homme prêt ?

— C'est ça. Savoir le reconnaître. Les hommes traversent quatre phases d'évolution avant de pouvoir prendre soin d'une femme.

Elle m'avait regardée avec ce sourire — celui qui contenait toujours plus qu'il ne montrait.

— La sélectivité. C'est la notion la plus importante sans laquelle aucune autre n'a d'importance. La soumission ne fonctionne pas avec certains hommes. Tous les hommes ne peuvent pas respecter une femme qui se soumet. Il y en a qui vont l'utiliser — pour abuser d'elle. Et une femme souveraine ne

sera soumise qu'avec l'homme qui aura prouvé sa capacité à la sécuriser sur le long terme.

— Comment savoir ?

— Un homme traverse quatre grandes étapes avant d'être assez mature et capable de prendre soin d'elle sans abuser d'elle. Une femme qui ne sait pas reconnaître un homme qu'elle peut sélectionner est en grand danger.

— Quelles sont ces quatre étapes ?

— Eh bien, me dit-elle... une femme a des secrets.

— Il nous reste encore une séance ensemble !

— Tu as perdu cette séance en étant horrible, ma chère ! Et puis, il faut bien plus qu'une séance pour parler de sélectivité.

Elle but une gorgée de son thé et poursuivit, l'air pensive.

— Il nous faut donc cinq sessions pour apprendre les règles. Et cinq autres pour l'évolution masculine.

— Soit deux mois, dis-je.

— Je dirais plutôt trois. Je pars en vacances avec mon mari en décembre — on ne pourra pas se voir ces semaines-là.

Je fronçai les sourcils.

— Comment ça, on ne pourra pas se voir ?

— Quoi — tu ne veux plus apprendre les lois de sélectivité ?

J'éclatai de rire.

— Tu acceptes de m'enseigner ?

— Comment ne pas ? Tu m'as fait gagner cinq mille euros grâce à ta formation en ligne ! Je fais le poirier pour toi si tu le souhaites.

J'éclatai d'abord de rire, puis en sanglots. Tout l'hôtel nous regardait. Je pleurais sans réussir à m'arrêter.

— J'ai cru... j'ai cru que je t'avais perdue...

Et Fatih me prit dans ses bras.

— Une femme souveraine n'a pas peur de perdre — tu n'écoutes pas mes cours.

J'ai ri à travers mes larmes.

— Merci, lui dis-je.

— Merci à toi.

Chapitre 20 — Comment sélectionner un homme

*Il y a des hommes pour qui la souveraineté ne
fonctionne pas*

C'est une des parties les plus difficiles à expliquer à mes coachées.

La communication féminine, aussi subtile et puissante soit-elle, ne fonctionne pas avec tous les hommes. Il est essentiel de comprendre que certains hommes ne sont pas réceptifs à la douceur, à la vulnérabilité, ou à une communication basée sur l'émotion et l'ouverture.

Mais peu importe — car tu ne fais pas ce travail pour eux. Tu le fais pour toi-même. Pour celle que tu deviens. Et pour celui qui viendra après.

C'est particulièrement le cas des hommes souffrant de troubles narcissiques, de manipulation émotionnelle ou d'un profond évitement affectif.

Dans ces relations, la vulnérabilité devient une arme entre leurs mains. Plutôt que de générer du respect et une connexion sincère, elle les conforte dans leur pouvoir sur toi.

Avec un homme toxique — il méprisera ta sensibilité plutôt que de la chérir. Il se nourrira de tes doutes et de tes insécurités au lieu de les apaiser. Il détournera ta communication sincère pour t'affaiblir et renforcer son emprise. Il te fera douter de ta propre perception — au point que tu remettras en question tes ressentis les plus légitimes.

Si tu n'as pas encore guéri tes blessures d'enfance et ta dépendance affective, ces hommes auront un pouvoir immense sur toi. Parce qu'ils sont capables de repérer tes failles et d'y jouer à la perfection. Ils vont t'amener à croire que c'est toi qui dois changer, t'adapter, faire des efforts pour qu'ils te choisissent et t'aiment enfin.

Mais en réalité, ils ne veulent pas d'une femme qui s'aime elle-même. Ils veulent une femme qui doute. Qui a peur de les perdre. Qui se remet en question

en permanence pour leur plaisir.

Parce que ces hommes méprisent souvent la sensibilité et ne savent pas la gérer. Parce qu'ils interprètent la vulnérabilité comme une faiblesse à exploiter. Parce qu'ils sont centrés sur eux-mêmes — et non sur la relation.

Résultat — ta douceur sera perçue comme une opportunité de domination, et non comme une ouverture à l'amour.

Mais attention.

Parfois, tout semblait parfait au départ — et il a changé. Et parfois, cet homme n'était pas toxique. Il se peut simplement qu'il s'agisse d'un homme capable — et que ton excès de présence, ta gentillesse sans limites, l'aient éloigné de toi.

Tu sentais que tes besoins émotionnels étaient négligés. Alors tu as explosé de colère — mettant fin au peu de relation qui restait encore. Tes émotions se sont retournées contre toi. Tu te sens épuisée, anxieuse, jamais pleinement en sécurité avec toi-même.

Dans ce cas — le problème n'est pas le choix de

l'homme. C'est ta communication. Et ton anxiété relationnelle.

Tu le reconnais à ce signe — il te dit *“je ne suis pas prêt à être en relation avec toi”*, mais bizarrement, il s'engage dans une relation qui semble saine juste après toi.

Ce n'est pas lui. C'est le cadre que tu avais posé — ou plutôt celui que tu n'avais pas posé.

Et alors, bien avant d'étudier la sélectivité — le plus important est de guérir ton style d'attachement anxieux.

Je t'explique les étapes complètes dans la partie cas concret à suivre.

Chapitre 21 — Un an de transmission

Les séances ont continué pendant une année. Grâce à elles, j'ai écrit plusieurs livres — et même créé des accompagnements qui dépassent le savoir délivré dans mes livres.

Chaque semaine, le même rituel. Un endroit que Fatih choisissait — toujours feutré, toujours à l'écart. Son thé sucré au miel. Mon carnet de la Perle. Et cette façon qu'elle avait de poser les choses — sans jamais tout dire, sans jamais rien cacher. Juste ce qu'il fallait.

Elle m'a montré que tout dire n'est pas la bonne voie. Qu'il faut d'abord vérifier que la personne soit capable de recevoir ce qu'on a à transmettre. Car en remettant en cause ses croyances — c'est le messenger qui se fait agresser, alors même que rien ne fonctionne pour cette personne.

Certaines choses ne s'écrivent pas, ne se lisent pas.

Elles se vivent.

Et un jour, elle m'a dit qu'elle ne pouvait pas aller plus loin.

— Ma famille ne me le pardonnerait pas. Et je ne

veux pas que tu me voles mon mari.

J'avais explosé de rire. Elle avait dit ça en souriant — ce sourire que je connaissais par cœur maintenant. Celui qui contenait toujours plus qu'il ne montrait. Je n'avais pas insisté.

Pour la première fois depuis que je la connaissais — je me sentais fin prête à affronter la vie, l'amour, les hommes. Cette fois, c'est moi qui sélectionne. J'avais toutes les clés.

Alors, je l'avais juste remerciée.

La dernière fois que j'ai eu de ses nouvelles, c'était un statut WhatsApp.

Un hôtel. Quelque part en Arabie Saoudite. Luxueux. Précieux. Des marbres blancs, des lumières dorées, des fleurs fraîches sur une table dressée pour deux.

On ne la voyait pas.

Mais on la sentait — dans chaque détail de la photo. Dans l'espace qu'elle occupait sans apparaître.

Certaines femmes n'ont pas besoin d'être vues pour exister.

Fatih en fait partie.

Et moi — j'ai tellement appris que je l'ai transmis.

Je me suis formée pour devenir auteure et enseignante en souveraineté. Une fois par semaine, je donne des lives-ateliers qui me permettent de guider les femmes à incarner leur féminité et à maîtriser l'art de la sélectivité.

Je suis également devenue coach en guérison des blessures d'enfance — afin d'aider les femmes à guérir de leur style d'attachement anxieux.

De ces deux piliers, j'ai créé une méthode complète — la méthode LIERRE™.

Ce que Fatih m'a appris m'a ouvert la voie à une nouvelle compréhension des relations. Celle où la femme sait parfaitement ce qui fait rester un homme.

Et pas seulement pour moi. Pour toutes les femmes que j'accompagne au travers de ma méthode aujourd'hui.

Parce qu'en enseignant la souveraineté et la sélectivité à mes coachées, j'ai rapidement rencontré une difficulté — l'attachement anxieux.

Peu importe ce qu'elles savaient, tant que leur attachement anxieux était activé, les femmes que j'accompagnais se heurtaient toujours aux mêmes blocages. Et j'ai compris que pour intégrer les lois de souveraineté, certains prérequis de guérison étaient indispensables. Alors je me suis mise à les enseigner.

Autrement — leur comportement sabote tout. Des choses invisibles, profondes. Et si on ne les identifie pas, on peut tenter d'appliquer à la lettre tout ce que Fatih enseigne — cela ne suffira pas.

On peut comprendre parfaitement ce qu'est une perle convoitée. Savoir exactement comment fonctionne un homme. Et retomber quand même dans les mêmes schémas dès qu'une personne nous plaît — car la racine n'a pas été travaillée.

J'ai donc appris à regarder ces blocages en face. Puis j'ai accompagné les femmes à les traverser. Et c'est ce que je vais vous décrire dans le détail dès le chapitre suivant — en vous expliquant comment Sarah est passée du style d'attachement anxieux au style d'attachement sécure.

IV

Cas concret : de l'anxiété à la souveraineté

*Par quelles étapes mes clientes passent pour
guérir le style d'attachement anxieux grâce à
la méthode LIERRE*

Chapitre 22 — Guérir la blessure du père

Quand j'ai rencontré Sarah, elle était en larmes.

Elle avait vingt-six ans, et deux ans de thérapie derrière elle pour soigner son style d'attachement anxieux. Un travail sur elle-même qu'elle avait mené sérieusement, avec rigueur — elle connaissait ses schémas, elle pouvait les nommer, elle comprenait d'où venait son anxiété.

Et pourtant.

L'homme qu'elle considérait comme son âme sœur venait de la quitter. Et elle ne comprenait pas pourquoi.

Elle m'avait décrit leur relation.

Au début — tout allait bien. Et puis, avec le temps,

la jalousie était montée. La possessivité. Les crises. Elle avait la sensation de mourir littéralement quand il partait — même pour une soirée avec ses amis. Cette peur-là l’envahissait complètement, et elle ne pouvait pas la contrôler.

Lui, en face, ne savait plus quoi faire. Il se sentait surveillé, étouffé. Alors il avait commencé à fuir — de plus en plus de soirées à l’extérieur, de moins en moins de présence. Et plus il fuyait, plus elle paniquait. Et plus elle paniquait, plus il fuyait.

Jusqu’au jour où une de ces crises avait tout fait éclater.

Il était parti. Sans se retourner.

— Je ne comprends pas, me dit-elle. J’ai fait deux ans de thérapie. Je connais mes blessures. Je sais d’où ça vient. Et pourtant je n’arrive pas à m’arrêter.

— Qu’est-ce qui s’est passé dans ton enfance avec les hommes?

Elle avait souri presque malgré elle.

— Avec les hommes, ça s’est toujours très bien passé. Mon père et moi — on a les meilleurs souvenirs du

monde. Toutes les coupes du monde devant la télé. Les matchs de foot dans la boue avec mon frère. On a même des vidéos. Et les hommes de ma famille m'adorent. Je ne comprends pas pourquoi en couple ça capote à chaque fois.

— Est-ce que tu étais comme ça avec ton père — jalouse, possessive, anxieuse quand il s'éloignait ?

— Non. Pas du tout. On s'entendait super bien.

— Comment tu te comportais avec lui ?

— Je l'adorais. On était très complices. On avait beaucoup en commun — le foot, les sorties. J'ai toujours aimé les trucs de garçons.

— Et avant ça ? Quand tu étais très petite ?

— J'ai toujours été comme ça, Prisca.

J'étais moi-même un peu perdue. Sarah ne présentait pas de traumatismes visibles, et s'entendait bien avec son père. Mais parfois, les blessures les plus profondes sont celles qu'on ne voit pas.

Je lui avais alors proposé 2 choses : explorer le transgénérationnel, et travailler l'enfant intérieur.

— Le transgénérationnel? Comment tu procède?

— Avec une carte, c'est une méthode ancestrale chinoise vieille de 3000ans, mais on l'utilise aussi en Inde.

C'est un outil que j'ai développé suite aux enseignement de Fatih sur ma lignée, car il me fallait en comprendre l'origine. J'avais fait beaucoup de thérapies en ce sens, dont les constellations familiales, mais cela me faisait revivre le trauma dans mon corps, et ne me convenait pas car trop peu précis. Et c'est en étant formée par un guru indien que j'ai découvert cette pratique qui permet de trouver les blessures transmises par ses ancêtres.

— Ce qu'a vécu tes ancêtres se lit dans tes choix et dans tes réactions. Il m'est possible de retracer et de créer une carte. Cela peut expliquer qu'on ne trouve rien car tu n'as pas de traumatismes apparents, peut-être que tu n'as rien vécu mais que tes ancêtres t'ont transmis un héritage.

— Comment est-ce possible?

— Via l'ADN. Plusieurs études ayant eu lieu à Harvard, et même ici en France démontrent que les chocs vécus par nos ancêtres se transmettent

sur 7 générations. Plusieurs expériences ont été menées. On savait pour certaines maladies, mais les traumas et les chocs aussi sont lisibles sur l'ADN. Et cela impacte le style d'attachement.

“ Mais avant d'en arriver là, ajoutais je, je préfère quand même être sûre en questionnant d'abord l'enfant intérieur.

Mon outil de prédilection pour communiquer avec l'inconscient — avec l'enfant intérieur c'est l'écriture LIERRE. Une méthode que j'ai développée pour traverser les blessures invisibles — pas seulement les comprendre.

On a fait une initiation à l'écriture LIERRE ce jour-là. Et sa petite fille intérieure lui a parlé.

Ce qui est sorti était inattendu. Après une série de questions destinées à savoir pourquoi Sarah avait du mal lorsque son amoureux la laissait seule, la petite fille lui a répondu : *“Être une fille, c'est nul. Je veux être un garçon.”*

Cette phrase semblait n'avoir aucun rapport avec la question posée, prouvant bien que ce n'était pas le mental de Sarah qui répondait cela. Mais la petite fille intérieure.

Sarah me disait que quelqu'un venait de lui hurler ça dans la tête. Une voix d'enfant.

Je la rassurai — c'est normal. L'enfant intérieur peut surprendre. Mais il dit toujours quelque chose de vrai. Nous avons donc continué avec un voyage des enfants intérieur intérieur, un soin énergétique que j'ai développé pour entrer encore plus en connexion avec elle.

Et sa petite fille lui avait montré un souvenir sous forme de flash.

Un premier ou petite, Sarah jetait ses robes à la poubelle — ce qui rendait sa mère furieuse. Elle demandait à s'habiller comme un garçon, et faisait de grosses crises de larmes jusqu'à ce qu'on cède.

Sarah m'avait regardée suite à cette séance, choquée.

— Je ne me souvenais plus de ça.

C'était déjà beaucoup pour une seule séance.

A la séance suivante, nous avons tout de suite réattaqué l'écriture LIERRE.

J'ai demandé à son enfant intérieur :

— Pourquoi tu voulais être un garçon ?

Elle avait réfléchi et rien ne venait. Mais je lui avais dit — écris. Rien ne vient quand tu restes dans le mental.

Elle a appliqué l'outil, puis quelque chose s'était ouvert.

— Elle dit — “Je veux être comme mon frère.”

Et très vite, grâce au premier voyage des enfants intérieurs, plus besoins de soins pour voir, elles étaient connectées. Sa petite fille lui montrait alors un autre souvenir :

— Elle me montre que je lui montrais mes poupées.

— À ton frère ?

— Non. À mon père. Assis dans le canapé — mon frère n'était pas encore né, je crois. Il n'y avait que ... moi.

Les larmes de Sarah avaient commencé à couler.

— Je lui montrais mes robes. Mais il balayait l'air de la main pour me demander de dégager. Il s'en

fichait !

Les larmes redoublèrent — comme si Sarah avait le cœur brisé là. Pour la première fois, des souvenirs de la blessure du père remontaient.

— Elle répète — “être une fille c’est nul. C’est nul. Papa aime pas les filles”. Elle ne fait que dire ça, me dis Sarah entre deux sanglots.

— Continue, ma reine. Qu’est-ce qui s’est passé ensuite ?

— Elle me montre que mon petit frère est né. Mon père et lui habillés pareil. Je les vois sortir jouer ensemble. Alors qu’avec moi, il a toujours refusé. Il était proche de lui. Vraiment proche.

Sarah n’arrêtait plus de pleurer.

— Je suis désolée. Je n’ai pas l’habitude de pleurer comme ça.

— Ne t’excuse pas, tu viens de découvrir l’origine de ta blessure. Est-ce que tu crois que la petite Sarah a cru que c’était parce qu’elle était une fille que son père ne jouait pas avec elle ? Qu’elle s’est sentie exclue ?

— Oui. Alors j'ai arrêté les robes. J'ai commencé à faire du foot. Et ça a marché — mon père s'est rapproché de moi. On est devenus super proches.

— Je comprends. Le fait que tu sois un garçon manqué n'est pas ta vraie nature, finalement. C'est une adaptation. Pour éviter le sentiment de rejet et d'abandon.

Parfois, cette adaptation ne fonctionne pas et les femmes restent visiblement blessées, et alors on peut travailler directement sur ce qui est visible. Mais comme ça a marché pour Saah, comme son père s'est rapproché elle a intégré que s'adapter aux hommes fonctionnerait toujours. Et c'est là que son style d'attachement s'est installé.

On avait fait un test de style d'attachement.

Résultat : anxieux, voire chaotique.

Je lui avais expliqué que le style d'attachement anxieux ne se présente pas de la même façon chez toutes les femmes. Il se cache derrière des masques. J'en ai identifié neuf.

La femme forte qui s'adapte à tout, ne demande jamais d'aide, encaisse jusqu'à l'explosion. C'est un

masque anxieux.

La femme trop gentille — qui s'oublie, accepte l'inacceptable, donne sans limites jusqu'au ressentiment. C'est aussi un masque anxieux.

L'infirmière — qui trouve toujours des excuses à l'autre, fait tout pour le sauver au détriment d'elle-même.

Et six autres visages — six autres manières de souffrir sans le montrer.

Sarah avait fait le test. Huit masques sur neuf.

— Prisca, je connais ces comportements. Je les ai tous travaillés avec ma thérapeute ! Je les connais ! Pourquoi ça ne change pas ?

— Parce que savoir ce qu'on fait de mal n'arrête pas la douleur. On n'arrête pas de tousser parce qu'on sait qu'on a la grippe. Il te faut un remède — pas juste un diagnostic. Et ce remède, c'est un nouveau modèle. Parce que sans nouveau modèle, le cerveau remodèle vers ce qu'il connaît déjà. L'ancien. Celui qui ne fonctionne pas.

Elle avait froncé les sourcils.

— Je ne comprends pas.

— Imagine que tu aies appris une langue depuis l'enfance en observant tes parents. Un jargon qui n'existe nulle part ailleurs. Et que cette langue — tu ne le saches pas — soit pleine de gros mots et d'insultes. Parce que c'est le seul langage que tu aies jamais entendu, il te semble parfaitement normal.

Et puis tu arrives face à un homme. Tu lui dis — *“salut, comment vas-tu ?”*

Mais lui — il entend autre chose. Quelque chose de bizarre, d'envahissant, d'épuisant. Et il s'éloigne sans pouvoir vraiment t'expliquer pourquoi.

Dans la vie, il y a des cours pour les maths, pour le français. Mais aucun ne nous prépare à l'amour. Et même si on voit bien que le modèle de nos parents ne nous plaît pas on continue. Parce que le cerveau n'a aucun autre modèle à prendre en référence.

Ce langage de l'amour que tu as développé avec tes parents était bancal. Mais tu ne t'en es pas rendu compte — parce que c'était le seul que tu avais. Et il n'existe pas d'école pour t'en apprendre un autre.

Un silence.

— Donc c'est juste une question d'apprentissage? C'est le seul vocabulaire que tu as enregistré. Sauf qu'il s'oppose à ton objectif : aimer et être aimée.

— Et comment on apprend une nouvelle langue?

— C'est exactement ce que j'ai dû faire moi-même. J'ai rencontré une femme — Fatih. Elle m'a enseigné quelque chose que personne ne m'avait jamais dit. Un savoir ancestral sur la façon dont les hommes choisissent, s'attachent, restent. Et c'est de là qu'est née ma méthode.

Sarah m'avait regardée un moment.

— Donc c'est pour ça qu'il est parti ce soir-là. Après le dîner que j'avais préparé.

— *Un dîner?*

Chapitre 23 — Pourquoi être trop gentille ne permet pas de garder un homme

— Le dîner? répétais-je.

— Oui. On s'est séparés parce que je lui avais préparé un dîner.

— Tu es sûre que c'était juste ça? Peux-tu m'expliquer?

— Oui. Il fuyait toutes les conversations — j'avais tout essayé pour qu'il reste, pour qu'il parle. J'en avais gros sur le cœur. Et ce soir-là, j'avais tout préparé. Je voulais lui montrer à quel point je l'aimais. Et aussi lui expliquer ce dont j'avais besoin — comment j'avais besoin d'être traitée pour me sentir bien dans cette relation.

— Qu'est-ce que tu avais préparé?

— Un bain chaud quand il est arrivé. Ensuite un massage de la tête aux pieds. Et puis un dîner aux chandelles. On a beaucoup ri. L'ambiance était parfaite.

— Et ensuite ?

— Au moment de lancer une série, je me suis tournée vers lui. Et je lui ai dit — *“attends, il faut qu'on parle.”* Je lui ai expliqué tout ce que je ressentais depuis deux ans. Que je me sentais invisible. Négligée. Délaisée au profit de ses amis. Je lui ai dit que ce dîner, c'était pour lui montrer à quel point je l'aimais — mais aussi pour lui montrer comment j'avais besoin d'être traitée. Je pensais qu'en lui faisant vivre ça, il comprendrait. Qu'il pourrait s'améliorer.

— Et lui ?

— Il a vrillé. Il m'a regardée comme si j'étais devenue folle. Il s'est levé, a pris toutes ses affaires — pour être sûr de ne jamais avoir à revenir — et il a claqué la porte.

Sarah avait les larmes aux yeux.

— Je voulais juste lui dire ce que je ressentais. J'avais juste voulu être honnête.

— Est-ce que tu sais ce qui s'est passé ce soir-là ?

— Non. Je n'arrive pas à comprendre.

— Il a d'abord été le roi du monde. Le bain, le massage, le dîner, les rires. Il se sentait le meilleur homme du monde avec toi. Et puis d'un seul coup — tu lui as tout enlevé.

Tu lui as exposé deux ans de reproches en un seul bloc. Pour lui, c'était comme recevoir un cadeau tout en s'entendant dire qu'il était un loser. Son cerveau n'a pas pu gérer l'entre-deux. Il l'a vécu comme une trahison. Alors il est parti.

— Mais j'avais des choses à lui dire. Des vraies choses. Des besoins légitimes.

— Absolument. Tes besoins sont totalement légitimes. Mais il y a une différence entre avoir des besoins légitimes et savoir comment les transmettre pour qu'ils soient entendus.

Ce que tu as fait ce soir-là — lui préparer un dîner pour lui montrer comment tu voulais être traitée — c'est le langage que tu as appris. Tout donner. Tout prouver. Montrer l'exemple. Espérer qu'il comprend.

Mais un homme n'apprend pas par l'exemple. Il apprend par ce qu'il ressent. Par ce que tu lui fais ressentir sur lui-même.

— Donc j'aurais dû me taire.

— Non. Tu aurais dû ouvrir un espace de vulnérabilité.

Elle avait froncé les sourcils.

— C'est quoi?

— C'est la capacité de communiquer tes besoins — non pas avec une liste de reproches, mais avec une posture. Une émotion vraie, exprimée simplement, qui lui laisse la place d'être le héros de la situation. Pas le coupable.

Par exemple — au lieu de lui préparer un dîner pour lui montrer ce qu'il ne faisait pas, tu aurais pu lui dire simplement, un autre soir, dans un moment calme — *“j'ai besoin de me sentir plus proche de toi. Est-ce qu'on peut trouver un moment juste pour nous deux cette semaine?”*

Une phrase. Douce. Claire. Qui lui laisse la place d'agir — plutôt que de réagir.

— Ça semble si simple dit comme ça.

— Pourquoi tu ne l'as pas fait alors ?

— Parce que si je lui demande gentiment, il fait un effort au début, puis recommence comme avant. C'est pour ça que j'ai voulu lui montrer l'exemple.

— Tu as raison. Et c'est exactement là où tout se joue. Dès le début de cette relation, tu t'es sur adaptée — parce que c'est le seul langage que tu aies jamais connu. Demander gentiment est une étape. Mais tu vas surtout devoir apprendre à cadrer tes relations de manière souveraine. Parce que tu as beaucoup trop accepté dès le départ. Et ce qu'on accepte au début d'une relation signe la manière dont on sera traitée.

Elle avait hoché la tête lentement.

— Et ça, personne ne te l'a jamais montré. C'est exactement pour ça que la thérapie seule ne suffisait pas. Tu peux parler pendant des heures. Savoir exactement d'où viennent tes comportements. Mais ne pas réussir à les changer. Parce qu'il s'agit de neurones — ils ont besoin d'un nouveau modèle pour savoir comment faire autrement. Et si ce nouveau modèle n'existe pas, le cerveau continue

de revenir vers ce qu'il a toujours connu.

Sarah était silencieuse.

— Donc guérir mon enfant intérieur — ce n'est pas suffisant?

— C'est indispensable. C'est la base. Sans ça, rien ne tient. Mais ce n'est pas la guérison complète.

— C'est quoi alors la guérison complète?

— C'est donner à cet enfant intérieur un nouveau modèle à suivre. Pas juste parler de l'ancien, lui apprendre à agir autrement. Quelque chose de concret, d'ancré. À partir de ce qui fonctionne vraiment avec les hommes. Je vais te transmettre les 4 stades de l'évolution de l'homme, qui vont te permettre de reconnaître un homme prêt à t'aimer, ou prêt à jouer.

Et pour ça — chaque étape est nécessaire. Plusieurs couches à traverser ensemble.

Chapitre 24 — Guérie

Avec Sarah, nous avons travaillé pendant deux mois intenses.

Nous avons commencé par la carte transgénérationnelle. Et elle a beaucoup pleuré — parce qu'elle a découvert que certains de ses comportements se répétaient depuis plusieurs générations. Des schémas qu'elle n'avait pas choisis. Qu'elle n'avait même pas vus. Et qui pourtant guidaient chacune de ses relations sans qu'elle le sache.

Nous avons ensuite travaillé avec des outils que j'ai développés au fil de mes formations — en énergétique, en psychologie, en neurosciences, en coaching. Des outils qui permettent de traverser ces blessures — pas seulement de les comprendre.

Et au travers de tout ça, Sarah a pu redéfinir les contours de ses limites. Réapprendre à aimer — en

sortant de l'idée qu'un homme pouvait la choisir si elle donnait suffisamment d'efforts.

En s'appuyant sur son atout de la perle, elle a retrouvé confiance en elle. Et foi dans le fait qu'elle trouverait quelqu'un de bien.

Elle ne repensait plus du tout à son ex.

Jusqu'à ce qu'il revienne (ils reviennent toujours).

Nous étions encore en coaching quand Sarah m'a envoyé un message.

"Prisca, je suis allée à une soirée hier soir. Mon ex était là."

Je lui avais répondu — et alors ?

"Et alors — je ne l'ai pas vu. Pas parce que je l'évitais. Parce que j'étais tellement concentrée sur moi-même, sur mes amies, sur la musique — que sa présence ne m'a tout simplement pas atteinte. J'ai dansé toute la soirée. J'ai ri. Et en rentrant, j'ai reçu un message de lui."

"Tu ne m'as vraiment pas vu ?"

Je souriais en lisant ça.

Il était revenu. Il avait supplié. Il voulait reprendre.

Et Sarah — pour la première fois — avait observé au lieu de ressentir. Elle l'avait regardé avec les yeux de quelqu'un qui sait ce qu'elle vaut. Qui connaît son

atout. Mais surtout : qui sait ce qu'elle cherche. Qui sait reconnaître un homme prêt d'un homme qui ne l'est pas.

Il n'était pas sélectionnable.

Elle ne l'avait pas repris.

Trois mois plus tard, elle m'avait envoyé un autre message.

“Prisca, j’ai investi 3000€ avec toi, c’est l’argent le mieux investis de ma vie, je ne regrette pas une seule seconde !

Est-ce que tu sais quand on a guéri de sa dépendance affective ? Est-ce juste parce qu’on se sent mieux ? Non. C’est quand on est capable de quitter quelqu’un qu’on a été incapable de laisser durant deux années. Il y a encore un an, j’en aurais été parfaitement incapable.

Je l’aime. Mais je me choisis. Il n’a pas encore traversé les 4 étapes pour devenir Roi.”

Aujourd’hui, Sarah a changé sa vie.

Elle est fiancée depuis six mois à un homme sain. Quelqu’un qu’elle a sélectionné — pas choisi par défaut, pas gardé par peur. *Choisi.*

Ils vivent ensemble. Ils ont deux chats et un chien.
Elle a fait son choix.
Et aujourd'hui — elle est souveraine, *et comblée*.

Chapitre 25 — Incarner sa souveraineté

Quand Fatih m'a parlé de souveraineté pour la première fois, j'ai cru que c'était une question de comportement.

Apprendre à ne pas réagir. Apprendre à rester calme.
Apprendre à ne pas tout donner.

Et pendant les séances, ça semblait fonctionner. Je prenais des notes. Je comprenais. Je voyais les choses différemment.

Mais dès qu'un homme me plaisait vraiment — tout disparaissait.

La souveraineté, la perle, les lois. Tout.

Je redevenais celle que j'avais toujours été. Celle qui donne trop vite. Celle qui s'attache trop fort. Celle qui panique au moindre silence.

C'est là que j'ai compris que le problème n'était pas le savoir.

C'était mon système d'attachement.

Le style d'attachement anxieux n'est pas une simple blessure d'abandon.

C'est un système intérieur complexe — profond, silencieux, tenace — qui rend la transformation particulièrement difficile. Pas impossible. Mais difficile d'une façon que peu de gens expliquent honnêtement.

Tu l'as peut-être déjà observé toi-même.

Malgré le travail sur toi. Malgré les livres lus. Malgré la compréhension de tes blessures d'enfance. La dépendance persiste. Elle semble disparaître quand tu es célibataire — et revenir presque instantanément dès qu'une personne te plaît.

Ce n'est pas un échec. Ce n'est pas que tu n'as pas assez travaillé.

C'est que tu as accumulé du savoir — sans traverser un process clair, étape par étape.

Voilà pourquoi tu peux connaître toutes tes blessures, explorer parfaitement ton enfance, lire des dizaines de livres sur l'attachement — et pourtant retomber dans les mêmes schémas dès qu'une personne t'accorde un peu d'attention.

Parce que le style d'attachement anxieux ne repose pas sur une seule racine. Il repose sur plusieurs piliers simultanés.

Des blessures émotionnelles non cicatrisées — qui réactivent la peur de l'abandon dès que quelqu'un s'éloigne, même légèrement.

Des croyances erronées sur l'amour — *“si je donne assez, il restera”, “si je me fais toute petite, il ne partira pas”, “l'amour doit faire mal pour être réel.”*

Des comportements relationnels appris — pas choisis, hérités. De ta mère. De ta grand-mère. De toute une lignée de femmes qui ont aimé de la même façon.

Et une méconnaissance totale des véritables critères masculins, personne ne t'a appris que les hommes décident de leur engagement non pas en fonction de ce que tu leur donnes, mais en fonction de tes

réactions. De ton calme. De ta façon d'occuper l'espace.

Savoir ne suffit pas.

Comprendre pourquoi tu souffres n'empêche pas de reproduire ce qui te fait souffrir.

Et c'est précisément là où beaucoup de femmes restent bloquées, dans la compréhension. Dans l'analyse. Dans la accumulation de savoir qui donne l'illusion d'avancer sans vraiment traverser.

Sortir du style d'attachement anxieux demande autre chose.

Identifier l'origine précise de tes schémas — pas de façon générale, mais avec précision. Quelle blessure. Quelle figure d'attachement. Quel moment de ton enfance a créé ce réflexe de tout donner pour ne pas être abandonnée.

Puis transformer le système qui entretient tes réactions d'autosabotage — pas juste le comprendre. Le traverser. Dans le corps. Dans les émotions. Dans tes neurones. Pas superficiellement.

Et enfin incarner une nouvelle façon d'être en

relation — pas en faisant semblant d'être souveraine, mais en le devenant réellement, de l'intérieur.

C'est pour ça que j'ai développé la méthode LIERRE™.

Pas pour donner encore plus de savoir. Mais pour créer un chemin clair, étape par étape, qui permet de traverser ces obstacles réellement. Pas de les comprendre. De les traverser.

Parce que la souveraineté ne s'apprend pas.

Elle se construit.

Et elle se construit sur des fondations solides — pas sur de la volonté.

Et au fil de mon travail avec mes clientes, j'ai observé que le style d'attachement anxieux prend plusieurs visages : il se cache derrière des masques en fonction des blessures émotionnelles de chacune.

J'en ai identifié neuf. Les plus courants — la femme forte, la femme trop gentille, la sauveuse.

Il existe 9 visages, 9 masques en tout, qui peuvent être vu comme des syndromes. Le syndrome de la femme forte, qui ne demande *jamais d'aide*. Le

syndrome de la femme trop gentille, qui encaisse tout, confond loyauté et sacrifice. Le syndrome de l'infirmière, qui souhaite sauver les autres au point de s'oublier totalement.

Derrière chaque masque — un enfant intérieur blessé. C'est pourquoi j'ai développé la méthode LIERRE™, il s'agit d'une méthode pour apprendre à guérir son enfant intérieur.

Pour incarner le travail de Fatih, la souveraineté ancestrale, ce travail de guérison est indispensable.

Epilogue

I ka maché.

Anba on soley ki ka fann syèl-la kon on kout sab,
i ka vansé.

Foula a-y maré ho asi tèt-li,
kon on kouwòn ki pa bizwen pawòl.

Chivé tiré rèd,
gadé douvan, san janmen ba tèt-li dèyè.

I ka pòté basen-la asi tèt-li
kon moun ka pòté tout pwa latè.

Bannan-la ka penn douvan'y.

Kann-la ka pliyé anba van-an,
kon do fanm ki pasé avan'y.

Chimen-tala, i konnèt li.

I ja maché'y san fwa,
menm jan tout fanm ki té la avan'y.

Latè rouj-la ka kolé anba pyé'y
kon san zansèt ki koulé.

Wòch-la ka rapiyé plant pyé'y,
mé sa pa ka fè'y viré.

Pousyè-a ka lèvé anba pa'y

kon on lapriyè ki pa ni Bondyé pou tann li.
É kon pa ni ankò mèt pou fwété do'y,
i aprann fè'y pou kò'y.
Chak fwa i ka fèmen bouch-li.
Chak fwa i ka kaché doulè a-y.
Chak fwa i ka fòsé kò'y
lè sé sèl biten i té vlé,
sé té lésé kò'y tonbé.
I aprann rété doubout
adan vacam mank-la.
I aprann fè tchè a-y tenn.
I aprann pa di lè lanmou ka brilé andidan'y.

I ka di :

« La vi ka roulé... »
alòskè tout an kò'y ka kriyé kontrè.
Pas on fanm poto mitan,
sa pa ka tonbé.

Sa ka pòté.

Sa pa ni dwa tonbé.
Alò i ka dansé an mitan trèz timoun a-y.
I ka ri pandan i ka maché.
I ka chanté pandan i ka fè manjé.
Mé lannuit,
adan kabann vid a-y,
pas mari a-y,
on nonm évitan,

ja pati,

i ka palé épi zansèt a-y
é dlo zyé ki pa ni son.
I ka séré ti fi-la,
sèl piti ki vlé dòmi bò koté'y.
Sé toujou li yo ka kriyé.
Lè difé pran.

Lè ou volé bonbon an boutik a-y
é vant-aw ka tòtyé'w paskè ou ni kriz fwa.
Sé li ka alé chèché fèy bwa dlo
pou kalmé'w.
Lè règ ka raché vant-aw,
sé li ka fè bouyi wonm cho,
i ka mété'y asi vant-aw
é on sèvyèt
pou soulajé'w.
Sé toujou li.
Lè fò ba manjé.
Lè fò konsolé.
Lè fò swanyé.
Lè fò réparé.

Mé pon moun pa ka mandé'y
si sé li menm ki ni doulè.
É menm si yo té mandé'y,
i té ké réponn :

« Tout bagay anfòm. »
Lennj-la ka santi savon.

I ka santi las.
I ka santi rèl yè oswè.
I ka santi timoun an kantite.
I ka santi nonm-la
ki ka pati é ka viré
lè sa ka chanté an tèt-li.
I ka santi rèv-la
i té antré anba tè twò jenn,
anba pyé mango-la,
é plasenta chak tibébé a-y
ki dòmi anba morn-la
i ka monté touléjou.
Pa paskè i soumèt.
Pa paskè i abitiyé.
Mé paskè i pa té ni chwa.
Pas yo montré'y
ki lè ou sé on fanm,
ou ni pou rété diy,
menm lè doulè ka déchiré'w.
I wè manman a-y fè konsa.
Manman a-y té aprann sa
épi manman avan'y.

Mé mwen...

Mwen ka wè'y.

Adan balan anch a-y,
mwen ka li listwa tout on pèp.
Mwen ka wè chenn yo
moun pa ka wè,
ki toujou maré an chéviy a-y.
Pas sé li ki ba mwen yo.
Mwen ka wè dlo zyé
i ka vale san di ayen.
Mwen ka wè
sé an li fòs an mwen sòti.
É sé ba li
mwen ka chwazi gyéri.
Alò mwen sé tifi-lasa.
Sila ki ka maché
asi menm chimen ki granmanman a-y,
menm si i pa té vlé.
Sila ki toujou ka santi
pwa listwa
asi zépol-li,
asi anch-li,
asi ponyèt-li,
asi chéviy-li,
kon chenn yo té ka mété esklav.
Mé mwen ka chwazi
tounen eritaj-lasa
an on perl.
On perl
mwen ka pòté o kou an mwen.

On perl
ki ka fè limyè.
Mwen sé ti fi Man Antonine.
On fanm poto mitan.
Pilé douvan trèz lavi.
Liv-lasa,
sé ofrann an mwen
ba mémwa a-y.
I plen épi sékré
i pa janmen pé li.
Épi lavérité
i té pé vlé konprann,
avan lanmou a-y,
ki té tounen zam a-y,
pa té kasé
anba pwa silans
é lògèy.

*Ba granmanman an mwen,
Antonine Dalmat, 1923 – 2023.*

Dòmi an pè, Manmie.
Avè mwen,
chenn-la ka fini.

Traduction française :

Elle marche.

Sous le soleil qui fend le ciel comme un sabre,
elle avance.

Foulard noué haut comme une couronne silencieuse,

cheveux tirés, regard fixe,

elle porte la bassine sur sa tête comme on porte
un monde trop lourd pour les épaules.

Autour d'elle, les bananiers s'inclinent vers elle.

Les cannes ploient sous le vent,

comme les colonnes vertébrales de celles qui sont
venues avant elle.

Elle connaît ce chemin, elle l'a déjà foulé 100 fois,
tout comme celles qui sont venues avant elle.

la terre rouge qui colle aux pieds comme le sang
versé se ses ancêtres

les pierres qui râpent la plante, mais elle s'en fiche,

la poussière s'élève sous sa plante comme une
prière sans dieu.

Et comme il n'y a plus de maître pour lui fouetter
le dos,

elle a appris à le faire toute seule :

À chaque silence qu'elle s'impose.

À chaque douleur qu'elle étouffe.

À chaque fois qu'elle force quand elle voudrait

juste s'écrouler.

Elle a appris à se tenir droite dans le vacarme des manques.

À faire taire sa bouche quand son cœur brûle d'amour.

À dire "la vi a ka roulé" quand tout hurle le contraire.

Parce qu'une femme poto mitan,

ça ne tombe pas.

Ça porte.

Ça ne peut pas se le permettre.

Alors elle danse au milieu de ses 13 enfants.

Elle rit en marchant.

Elle prépare le repas en chantant.

Mais la nuit, dans son lit vide,

Car son mari évitant est parti,

elle parle à ses ancêtres avec des sanglots muets.

Elle enlace la seule petite fille qui accepte de dormir avec elle.

C'est toujours elle qu'on appelle,

Celle qu'on appelle quand ça brûle,

quand t'as volé les bonbons dans sa boutique

et que t'as mal au ventre à cause de la crise de foi

elle qui va chercher les feuille de bol d'eau pour

t'apaiser

Elle que tu appelles en pleines douleurs de règles

qui fait bouillir le rhum chaud et le dépose sur ton
ventre à l'aide d'une serviette pour t'apaiser
Celle qu'on appelle quand ça brûle,
quand il faut nourrir, consoler, soigner, réparer.
Mais personne ne lui demande si elle a mal.
Et de toute façon, elle dira que tout va bien.

Le linge sent le savon,
la fatigue,
les cris de la veille,
les enfants nombreux,
l'homme qui revient quand il veut,
et les rêves qu'elle a enterrés si jeune sous le
manguier,
Avec le placenta de ses nouveaux nés
juste là, sous ce morne qu'elle gravit tous les jours.
Pas par soumission.
Pas par habitude.
Mais parce qu'elle n'a pas le choix.

Parce qu'on lui a appris qu'être femme, c'était rester
digne même quand elle a mal,
Elle a vu sa mère faire, comme sa mère a appris de
la lignée avant elle.
Mais moi, je la vois.
Et dans le balancement de ses hanches,
je lis l'histoire de tout un peuple.
Je vois les chaînes invisibles qu'elle porte aux

chevilles

Car elle me les a transmises.

Je vois les larmes qu'elle ravale.

Je vois que c'est d'elle que vient ma force.

Et que c'est pour elle que je choisis de guérir.

Alors je suis cette fille-là.

Celle qui marche encore sur le même chemin que
ma grand mère, malgré elle.

Celle qui sent encore le poids de l'histoire peser sur
ses épaules, ses hanches, ses poignets, ses chevilles.
Comme les chaînes qu'on portait esclaves.

mais qui choisit de transformer son héritage en
perle,

qui orne son cou et qui sublime.

Je suis la petite-fille de Man Antonine,
femme poto mitan, pilier de 13 vies.

Ce livre est mon offrande en sa mémoire,
plein des secrets qu'elle n'a jamais pu lire,
des vérités qu'elle aurait, peut-être, voulu com-
prendre

avant que son ~~amour~~ (armure) ne se brise
sous le poids du silence et de la fierté.

À ma grand-mère, Antonine Dalmat, 1923 - 2023.

Repose en paix mamie, ça s'arrête avec moi.

V

Quiz interactif : Quelle perle
es tu?

Quiz - Quelle perle es-tu ?

Avant de fermer ce livre — j'ai une dernière chose pour toi.

Tout ce que Sarah a traversé — la découverte de ses masques, de ses blessures, de son atout — a commencé par une chose simple. Se voir clairement. Sans jugement. Juste se voir.

C'est pour ça que j'ai créé ce quiz.

Il ne prend que quelques minutes. Et il te donnera une image précise de là où tu en es aujourd'hui — ton style d'attachement, tes masques, et les premières pistes pour construire ton plan de guérison.

Parce que tu n'as pas besoin de tout recommencer depuis zéro. Tu as besoin de savoir par où commencer.

Découvre quelle perle tu es — et comment établir ton plan de guérison.

→ QUIZ DE LA PERLE

Remerciements

Ce livre n'aurait pas existé sans une femme qui a accepté de me transmettre ce que sa lignée lui avait confié. Même si ce livre ne saurait contenir tout ce qu'elle m'a transmis.

Fatih, tu as changé ma vie — merci de m'avoir choisie. De m'avoir vue avant que je me voie moi-même. Et de m'avoir montré, par ta seule façon d'être, que la souveraineté n'est pas une performance.

C'est une paix.

À ma grand-mère, Man Antonine. Tu n'as jamais su ce que tu portais. Et moi, je n'ai pas su te le voir à temps. Ce livre est mon offrande en ta mémoire. Ce que tu as porté seule — ça s'arrête avec moi.

À ma mère — qui m'a donné la force sans jamais s'accorder le repos. Je comprends maintenant d'où tu viens. Et je t'aime et je te respecte pour tout ce

que tu as traversé sans carte ni boussole.

À mon fils — tu es la raison pour laquelle j'ai choisi de guérir plutôt que de transmettre. Je veux que tu grandisses aux côtés d'une femme qui se choisit. Pour que tu saches, un jour, reconnaître une femme qui fait de même, sans te perdre.

À toutes les femmes qui m'ont fait confiance — Sarah, Marina, Sandrine, Tehila, Melissa, Camille, Gladys, et toutes celles dont les histoires vivent entre ces pages sans que leurs noms y apparaissent. Vous m'avez autant appris que Fatih.

Et à toi, qui lis ces mots.

Tu n'as pas trouvé ce livre par hasard.

Also by PRISCA DEGLAS



Volume 5 : Le Bilan traumatique de l'enfant intérieur

<https://offre.priscadeglas.fr/bilan>

190 pages · 25 chapitres

