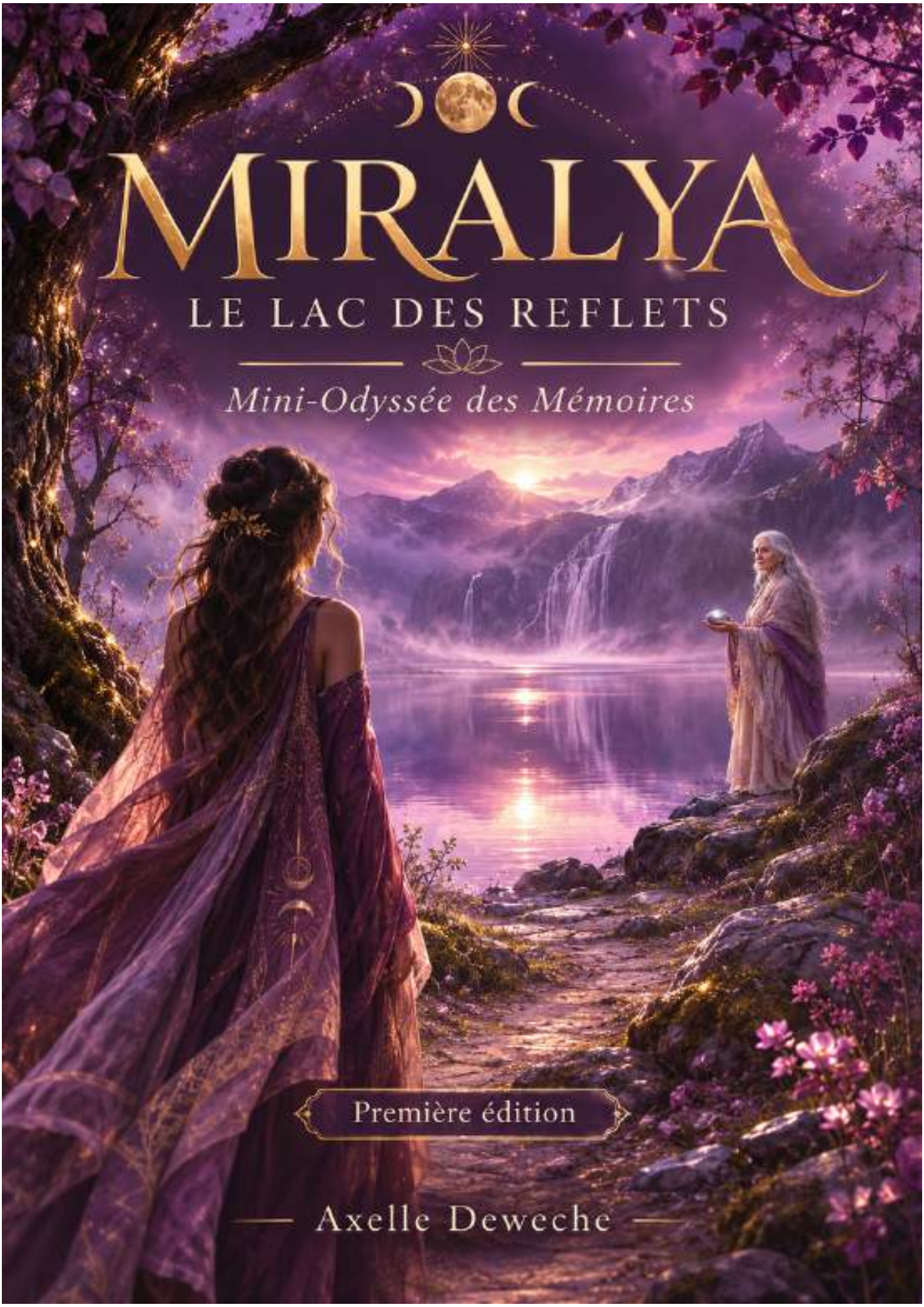
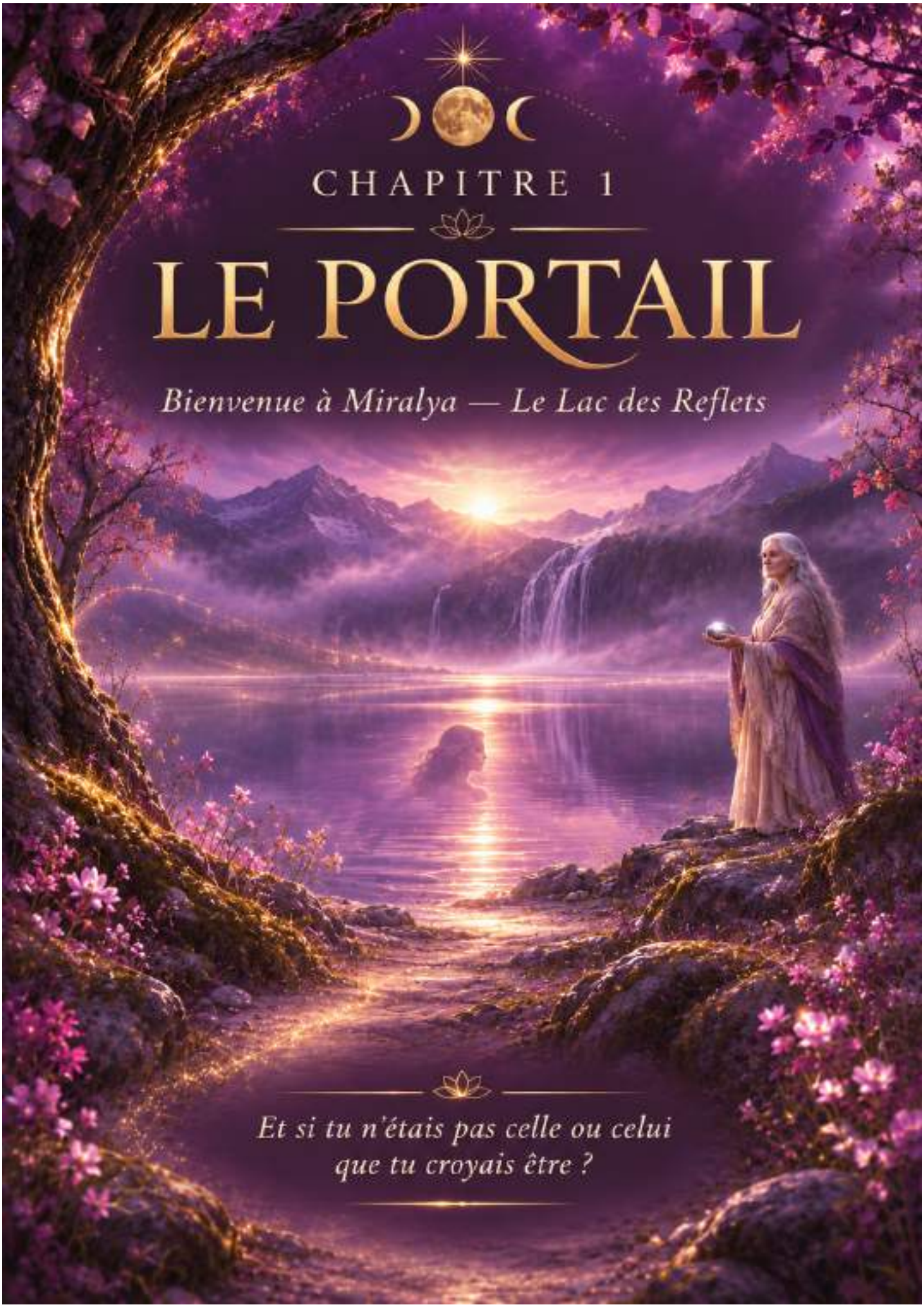
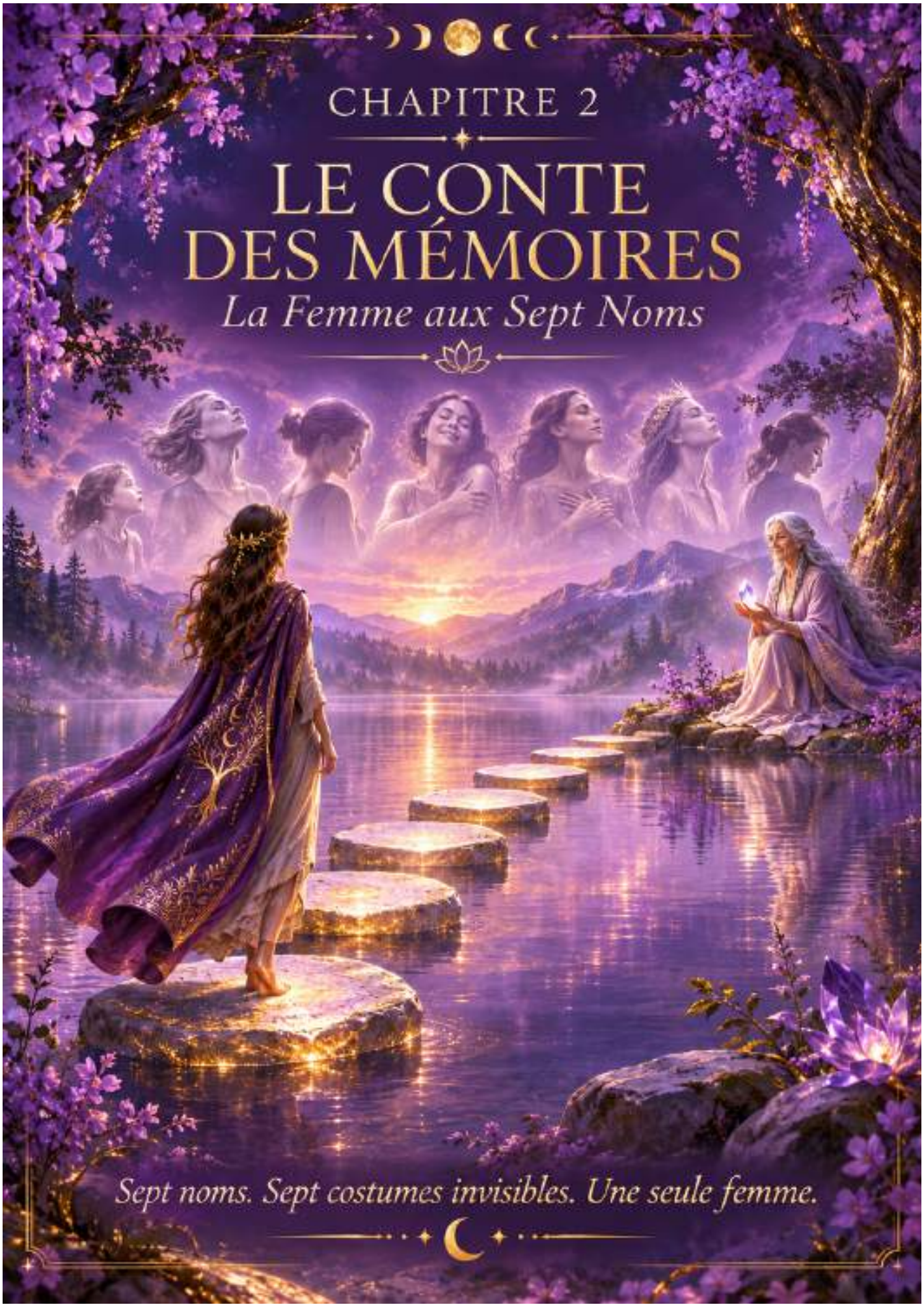

MIRALYA
LE LAC DES REFLETS
Mini-Odyssée des Mémoires
Première édition
Axelle Deweche


CHAPITRE 1
LE PORTAIL
Bienvenue à Miralya — Le Lac des Reflets
Et si tu n'étais pas celle ou celui
que tu croyais être ?

Et si tu n'étais pas celle ou celui que tu croyais être ?
Un voyage au-delà des étiquettes, des attentes et des identités héritées.

Ferme les yeux un instant...
Imagine un chemin que personne ne t'a jamais montré.
Un sentier étroit, bordé d'arbres immenses, dont les branches semblent se pencher à ton passage. Sous tes pieds, la terre est douce. L'air sent la mousse humide, les fleurs sauvages et cette odeur particulière qui précède les grands changements.
Au loin, une lumière argentée traverse la brume.
Tu avances.
À mesure que tu t'approches, les bruits du monde s'effacent. Les obligations. Les attentes. Les voix qui te disent ce que tu devrais faire, ce que tu devrais devenir, ce que tu aurais dû être.
Et soudain, devant toi, apparaît un lac.
Un lac immense, immobile, enveloppé de voiles mauves et de poussières dorées.
Bienvenue à Miralya, le Lac des Reflets.
On raconte que ses eaux possèdent un étrange pouvoir.
Elles ne montrent pas ton visage tel qu'il est aujourd'hui.
Elles montrent tous les visages que tu as appris à porter.
Celui de l'enfant sage qui ne voulait décevoir personne.
Celui de la femme forte qui n'avait pas le droit de s'effondrer.
Celui de l'homme responsable qui devait toujours trouver une solution.
Celui de la gentille, du sauveur, de la rebelle, de l'enfant parfait.
Tous ces visages que l'on t'a donnés. Parfois avec amour. Parfois par peur. Parfois sans même s'en rendre compte.
Et que tu as peut-être fini par confondre avec ton identité.
Car il arrive une chose étrange, dans certaines histoires familiales...
À force d'être celle ou celui dont tout le monde a besoin, on peut finir par oublier celle ou celui que l'on est.
Alors, aujourd'hui, je ne vais pas te demander de devenir quelqu'un d'autre.
Je vais t'inviter à regarder autrement.
À questionner ce que tu crois savoir de toi.
À découvrir les rôles que tu as peut-être acceptés sans jamais les choisir.
Et à te demander, avec douceur mais sans détour :
Si demain, plus personne n'avait besoin que tu sois forte, gentil, parfaite, indispensable ou courageux... qui serais-tu ?
Ne cherche pas encore la réponse.
Elle n'est peut-être pas là où tu l'attends.
Au bord du lac, une vieille gardienne t'observe en silence.
Elle semble t'attendre depuis longtemps.
Dans sa main repose une petite pierre argentée.
Et lorsqu'elle ouvre enfin les lèvres, elle murmure :
« À Miralya, les reflets racontent les histoires des autres. Mais pour retrouver ton véritable visage, il te faudra d'abord traverser la tienne. »
La surface du lac se met alors à frémir.
Une silhouette apparaît dans l'eau.
C'est une femme.
Elle porte sept noms.
Mais elle ne se souvient plus du sien.
Son histoire commence maintenant.


CHAPITRE 2
LE CONTE DES MÉMOIRES
La Femme aux Sept Noms
Sept noms. Sept costumes invisibles. Une seule femme.

« Il arrive qu'on nous aime tellement pour ce que nous apportons aux autres qu'on finisse par oublier qui nous sommes lorsque nous n'apportons plus rien. »

Celle que tout le monde connaissait

Dans un village niché entre sept collines vivait une femme que tout le monde connaissait. Pourtant, personne ne semblait jamais l'appeler par son véritable prénom.

Sa mère l'appelait la Courageuse. Depuis l'enfance, elle savait sécher ses larmes avant qu'on les remarque.

Son père l'appelait la Raisonnable. Elle choisissait la sécurité, même lorsque ses rêves réclamaient davantage.

Ses frères et sœurs l'appelaient la Responsable. Elle organisait, anticipait, réparait, trouvait des solutions.

Ses amis l'appelaient la Gentille. Elle avait appris à sourire en disant oui, même lorsque son cœur murmurait non.

L'homme qu'elle aimait l'appelait l'Indispensable. Elle était celle qui restait, celle sur qui l'on pouvait compter, celle qui ne partait jamais.

Au travail, on l'appelait la Parfaite. Elle recommençait tout jusqu'à ne plus laisser de place à l'erreur.

Et lorsqu'elle osait se reposer, une septième voix surgissait en elle : l'Égoïste.

Sept noms. Sept costumes invisibles. Une seule femme, et presque plus aucun espace pour elle.

L'appel du lac

Un soir, fait étrange, personne ne lui demanda rien. Aucun problème à résoudre. Aucun appel. Aucune urgence.

Pour la première fois depuis longtemps, elle eut une soirée entière devant elle.

« Mais moi… qu'est-ce que je veux ? » demanda-t-elle à la pièce vide.

Elle attendit une réponse. Rien ne vint.

Cette nuit-là, elle rêva d'un lac aux eaux argentées. Sur la rive se tenait une vieille femme aux cheveux blancs. Dans sa paume brillait une pierre.

« Viens à Miralya », disait-elle. « Ici, les reflets portent les noms qu'on t'a donnés. »

Au matin, la voyageuse prépara un petit sac. Trois fois, elle le reposa. Sa mère aurait peur. Ses proches auraient besoin d'elle. Qui serait-elle si elle cessait d'être disponible ?

La quatrième fois, elle prit le chemin.

La gardienne des reflets

Au bout de la forêt, le lac apparut, immobile et immense. La gardienne l'attendait.

« Quel est ton nom ? » demanda-t-elle.

La voyageuse ouvrit la bouche. Sept réponses se pressèrent, mais aucune n'était son prénom.

La gardienne tendit sa pierre argentée vers l'eau. Sept images s'allumèrent. La petite fille qui retient ses larmes. L'adolescente qui renonce à un rêve. La sœur qui répare. L'amie qui dit oui. L'amoureuse qui s'oublie. La travailleuse qui recommence tout. Et enfin une femme assise, épuisée, qui se reproche de ne rien faire.

« Qui t'a appris qu'exister pour toi-même était une faute ? » murmura la gardienne.

La voyageuse sentit les larmes monter.

L'épreuve des sept noms

Sept pierres plates émergeaient de l'eau. Pour rejoindre l'autre rive, il fallait les traverser.

Sur la première était gravé COURAGEUSE. La voyageuse se souvint de tous les jours où elle avait tenu bon. « Garde ton courage, lui dit la gardienne, mais rends-toi le droit d'avoir besoin d'aide. » Elle avança.

Sur la deuxième brillait RAISONNABLE. Elle reconnut la prudence qui l'avait protégée, mais aussi les rêves laissés derrière elle. Elle choisit d'écouter la peur sans lui abandonner toutes ses décisions.

Sur la troisième, RESPONSABLE. Elle posa symboliquement un fardeau invisible. Elle pouvait prendre soin des autres sans porter leur vie entière.

Sur la quatrième, GENTILLE. « Dire non ne t'enlèvera pas ta douceur », souffla la gardienne. La voyageuse sentit l'air entrer plus librement dans sa poitrine.

Sur la cinquième, INDISPENSABLE. Elle eut peur que l'amour disparaisse avec son utilité. « Tu découvriras quels liens savent accueillir ta présence, même lorsque tu n'as rien à offrir. »

Sur la sixième, PARFAITE. Elle observa les petites fissures de la pierre et découvrit qu'elle tenait malgré elles. Elle pouvait être digne d'amour sans réussir tout ce qu'elle entreprenait.

Enfin vint la septième pierre. ÉGOÏSTE.

La voyageuse s'immobilisa. C'était le nom qui lui faisait le plus mal. Celui qui apparaissait chaque fois qu'elle choisissait de se reposer, de désirer ou de rêver.

Elle posa sa main sur la pierre.

« Peut-être que je ne suis pas égoïste. Peut-être que je suis simplement une femme qui a besoin d'avoir une place dans sa propre vie. »

Alors l'eau s'éclaira.

Le huitième nom

Au centre du lac, elle chercha son reflet. Il n'y avait plus de visage. Plus d'étiquette. Plus de réponse toute prête.

« Quel est mon huitième nom ? » demanda-t-elle.

« Il n'existe pas de huitième nom que je puisse te donner », répondit la gardienne.

« Alors comment savoir qui je suis ? »

« Tu es celle qui peut choisir. »

La voyageuse comprit qu'elle n'avait pas à jeter son courage, sa gentillesse ou son sens des responsabilités. Elle pouvait les garder comme des qualités, et non comme des prisons.

« Tu n'as pas besoin de cesser d'aimer les autres pour commencer à t'appartenir. »

Le retour

Elle reprit le chemin du village. Les demandes n'avaient pas disparu. Les attentes non plus. Mais quelque chose, en elle, avait changé.

À une demande, elle répondit : « Pas aujourd'hui. » À une autre : « Je peux t'aider, mais pas tout porter. » Elle s'accorda le droit de rêver sans disposer de toutes les réponses.

Un soir, elle ouvrit un carnet et écrivit son prénom véritable. Nous ne le lirons pas : il lui appartenait.

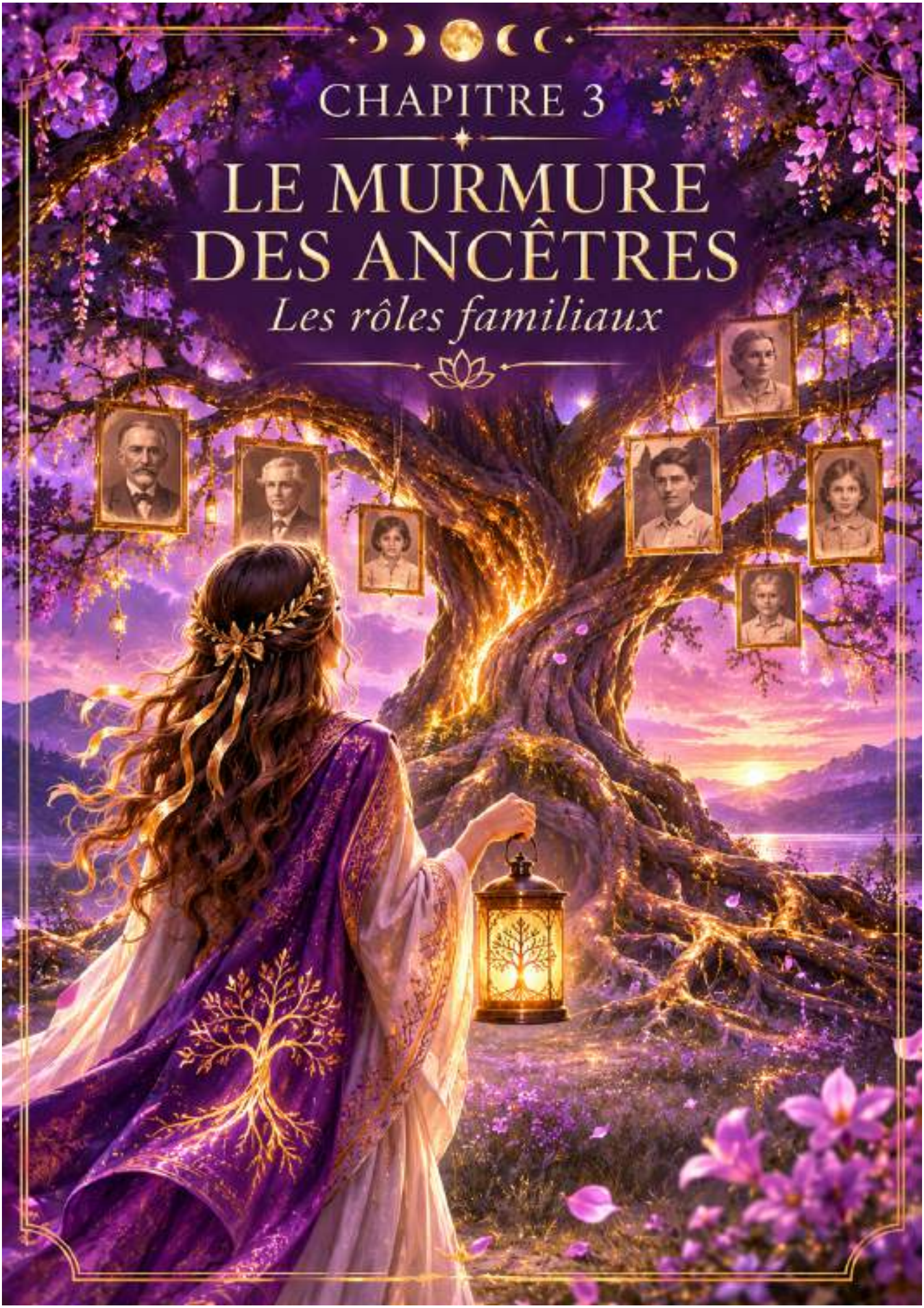
Puis, en dessous, elle ajouta :

« Je ne suis pas seulement celle que vous avez connue. Je suis aussi celle que je n'ai pas encore osé devenir. »

Le murmure du conte

Et toi ? Quels sont les noms que l'on t'a donnés ? Lesquels sont devenus des forces ? Lesquels se sont transformés en obligations ?

Si tu n'avais plus rien à prouver, plus personne à sauver et plus aucun rôle à tenir… quelle partie de toi demanderait enfin à exister ?


CHAPITRE 3
LE MURMURE DES ANCÊTRES
Les rôles familiaux

Ces noms que l'on nous donne avant même que nous sachions qui nous sommes

« Parfois, ce que tu appelles ta personnalité est aussi une manière que tu as apprise d'être aimée, reconnue ou acceptée. »

Quand la famille devient notre premier miroir

Avant même que tu puisses raconter ton histoire, d'autres ont commencé à parler de toi.

« Elle est tellement sage. » « Lui, il a un sacré caractère. » « Heureusement qu'on l'a, elle est toujours là pour tout le monde. » « Dans cette famille, les hommes ne pleurent pas. » « Chez nous, les femmes sont fortes. Elles ne se plaignent pas. »

Ces phrases peuvent sembler anodines. Certaines sont même prononcées avec une immense tendresse. Pourtant, lorsqu'elles se répètent, elles peuvent devenir des repères puissants dans la construction de notre identité.

Un enfant découvre très tôt les comportements qui attirent l'attention, ceux qui suscitent la fierté, ceux qui apaisent les tensions et ceux qui risquent de déplaire.

Il peut alors apprendre à montrer certaines facettes de lui-même et à en dissimuler d'autres. Non parce qu'il serait faux. Mais parce qu'il cherche à appartenir.

Le problème n'est pas d'être forte, gentil, responsable ou courageuse. Le problème commence lorsque tu ne t'autorises plus à être autre chose.

Les sept noms et leurs mécanismes invisibles

1. La Courageuse — L'interdiction d'être vulnérable

Dans certaines familles, il a fallu tenir bon. Traverser les difficultés. Continuer malgré les pertes, les séparations ou les épreuves. La force devient alors une valeur essentielle.

Et parfois, sans que personne ne le décide consciemment, l'enfant apprend que pleurer, demander de l'aide ou reconnaître sa fatigue revient à être faible.

Une hypothèse à explorer : as-tu grandi dans un environnement où il fallait être solide pour ne pas ajouter de peine à celle des autres ?

La question du reflet : Est-ce que je sais encore être courageuse sans devoir être invincible ?

2. La Raisonnable — La fidélité aux peurs familiales

« Ne prends pas de risques. » « Sois prudente. » « Il vaut mieux un petit bonheur certain qu'un grand rêve incertain. »

Ces conseils peuvent venir de personnes qui ont connu le manque, l'instabilité, la déception ou l'insécurité. Ils cherchent parfois à protéger.

Mais une prudence héritée peut aussi devenir une limite lorsque les dangers d'hier sont appliqués automatiquement aux possibilités d'aujourd'hui.

Une hypothèse à explorer : certaines de tes décisions sont-elles guidées par des peurs que tu as entendues toute ton enfance ?

La question du reflet : Est-ce que je choisis par conviction ou pour éviter une peur qui ne m'appartient peut-être plus ?

3. La Responsable — L'enfant qui devient le pilier

Dans certaines histoires familiales, un enfant prend très tôt une place qui dépasse son âge. Il console un parent, protège ses frères et sœurs, surveille l'ambiance de la maison ou tente de résoudre des problèmes d'adultes.

Ce phénomène peut notamment prendre la forme d'une parentification, lorsque l'enfant assume durablement des responsabilités émotionnelles ou pratiques qui devraient relever des adultes.

Devenu grand, il peut continuer à se sentir responsable du bien-être de tout le monde.

Une hypothèse à explorer : as-tu appris à prendre soin des autres avant d'apprendre à reconnaître tes propres besoins ?

La question du reflet : Qui serais-je si je n'avais plus à porter ce qui appartient aux autres ?

4. La Gentille — L'amour conditionné à l'effacement

Il existe des familles dans lesquelles le conflit fait peur. On apprend à ne pas déranger, à ne pas contredire, à être accommodant, à garder la paix.

L'enfant peut alors associer le fait d'être aimé à celui d'être facile à vivre. Il dit oui alors qu'il pense non. Il s'excuse même lorsqu'il n'a rien fait de mal. Il ressent de la culpabilité lorsqu'il pose une limite.

Une hypothèse à explorer : as-tu reçu, directement ou indirectement, le message que tes besoins risquaient de déranger ?

La question du reflet : Est-ce que je peux rester une personne aimante lorsque je refuse quelque chose ?

5. L'Indispensable — La confusion entre être aimée et être nécessaire

Parfois, on grandit en recevant beaucoup de reconnaissance lorsqu'on aide, lorsqu'on répare, lorsqu'on sauve. On devient celle ou celui sur qui tout le monde peut compter.

Et cette place peut être valorisante. Mais elle peut aussi créer une peur silencieuse : « Si je ne suis plus utile, est-ce qu'on aura encore besoin de moi ? Et si l'on n'a plus besoin de moi, est-ce qu'on m'aimera encore ? »

Cette confusion peut se retrouver dans les relations amoureuses, amicales ou professionnelles.

Une hypothèse à explorer : as-tu parfois le sentiment de devoir mériter ta place en donnant toujours davantage ?

La question du reflet : Est-ce que je me sens digne d'amour même lorsque je n'ai rien à offrir ?

6. La Parfaite — La peur de décevoir et de perdre sa valeur

Dans certaines familles, la réussite est particulièrement valorisée. Les bonnes notes, les performances, la maîtrise, l'image que l'on renvoie...

L'enfant peut comprendre que ses réussites suscitent de la fierté, tandis que ses erreurs provoquent de la déception ou de l'inquiétude. Il apprend alors à chercher l'irréprochable.

Mais lorsque la valeur personnelle dépend de la performance, le repos devient difficile et l'erreur semble dangereuse.

Une hypothèse à explorer : as-tu appris à mesurer ta valeur à ce que tu accomplis plutôt qu'à ce que tu es ?

La question du reflet : Qu'est-ce que je m'autoriserais si je n'avais plus besoin d'être parfaite pour avoir de la valeur ?

7. L'Égoïste — La culpabilité de se choisir

Voici peut-être le reflet le plus troublant. Celui qui apparaît lorsque tu commences à dire non. Lorsque tu prends du temps pour toi. Lorsque tu décides de vivre autrement.

Dans certaines familles, les besoins individuels passent après ceux du groupe. Le sacrifice peut être considéré comme une preuve d'amour, de loyauté ou de respect.

Alors, lorsque tu commences à te choisir, tu peux ressentir une culpabilité intense. Pas nécessairement parce que tu fais quelque chose de mal. Mais parce que tu t'éloignes d'une règle que tu as longtemps suivie.

Une hypothèse à explorer : as-tu appris qu'être une bonne fille, un bon fils, une bonne mère, un bon père ou une bonne personne signifiait toujours passer après les autres ?

La question du reflet : Et si prendre ma place n'enlevait rien à celle des autres ?

Quand les rôles traversent les générations

En psychogénéalogie, nous nous intéressons notamment aux répétitions de rôles, de croyances et de récits à travers les générations.

Une grand-mère a peut-être appris qu'une femme devait tout supporter. Sa fille a peut-être grandi avec l'idée qu'il ne fallait jamais dépendre de personne. Et sa petite-fille peut aujourd'hui se sentir incapable de demander de l'aide, même lorsqu'elle est épuisée.

Ce scénario est une possibilité à explorer, pas une vérité que l'on pourrait déduire automatiquement de son histoire familiale.

Les rôles peuvent se transmettre par les paroles, mais aussi par les comportements observés, les attentes explicites ou implicites et les expériences vécues ensemble.

Et surtout, une répétition ne constitue pas à elle seule la preuve d'une mémoire transgénérationnelle.

L'intérêt de cette exploration n'est pas de chercher un coupable dans l'arbre généalogique.

C'est de se demander : « Qu'ai-je appris à être pour appartenir à ma famille ? Et qu'ai-je envie de conserver, de transformer ou de laisser derrière moi ? »

Tu peux aimer ton histoire sans lui obéir en tout

C'est peut-être le plus beau secret de Miralya. Tu n'as pas besoin de rejeter ton passé pour devenir toi-même.

Tu peux honorer le courage des femmes de ta lignée sans t'interdire de pleurer. Tu peux reconnaître la prudence de tes ancêtres sans renoncer à tes rêves. Tu peux aimer profondément ta famille sans devenir responsable de son bonheur.

Tu peux être généreuse sans t'épuiser. Tu peux être ambitieuse sans chercher à prouver ta valeur. Tu peux être loyale sans reproduire tous les choix de celles et ceux qui t'ont précédée.

Tu as le droit de garder les forces de ton histoire sans en conserver toutes les obligations.

Et peut-être qu'un jour, devant ton propre miroir, tu ne te demanderas plus : « Qui dois-je être pour qu'on m'aime ? » Mais plutôt : « Qui ai-je envie de devenir, maintenant que je m'autorise à choisir ? »

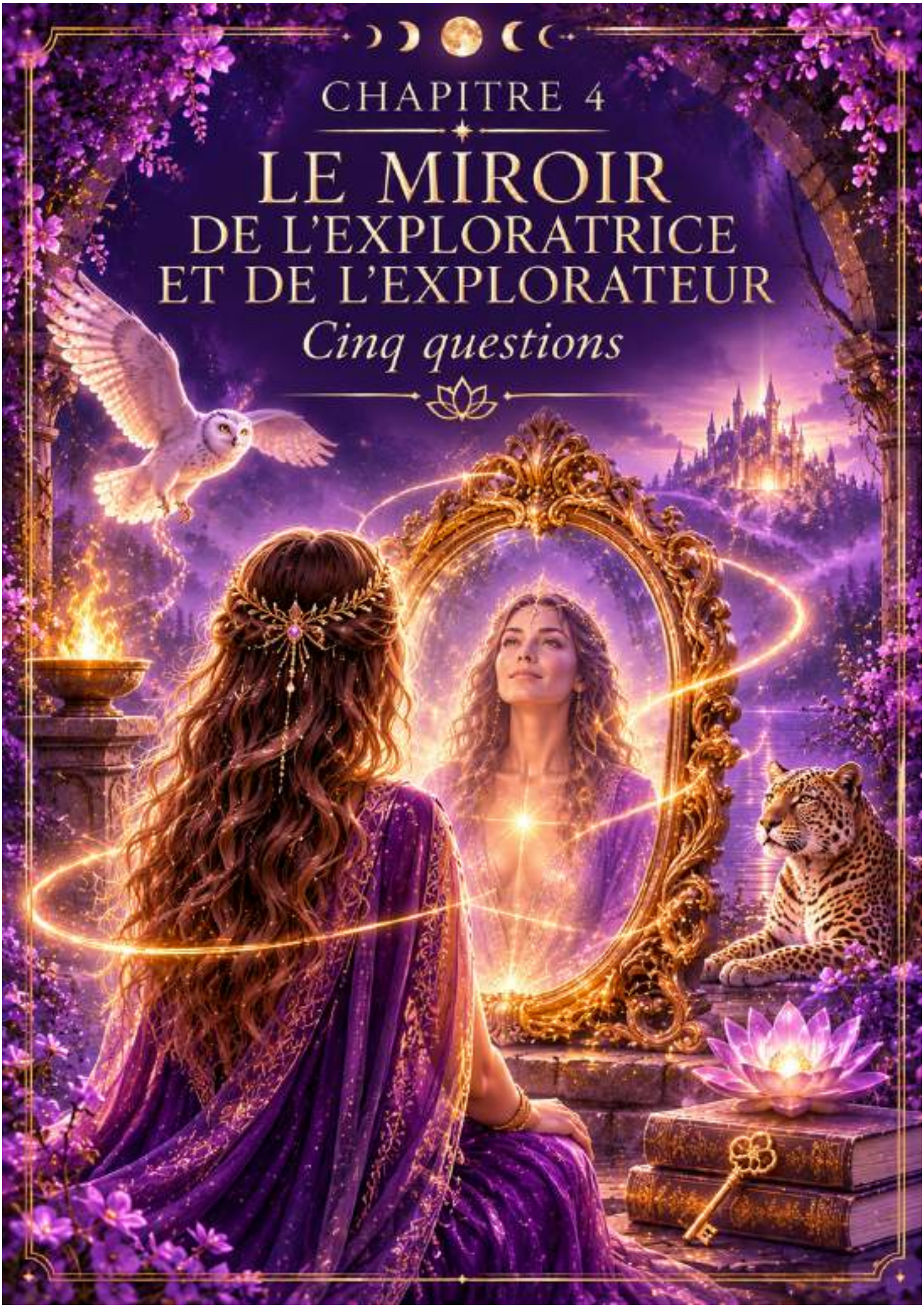
Le murmure de Miralya

Au bord du lac, la vieille gardienne dépose les sept pierres devant toi. Elle ne te demande pas de les jeter. Elle t'invite simplement à les regarder.

Certaines portent des qualités que tu aimes. D'autres portent des obligations qui te fatiguent. Et peut-être que certaines portent les deux.

La gardienne te murmure alors : « Tu n'es pas obligée de détruire tes anciens reflets. Tu peux simplement cesser de les prendre pour ton unique visage. »

À présent, il est temps de rencontrer ton propre miroir. Cinq questions t'attendent de l'autre côté du lac.


CHAPITRE 4
LE MIROIR
DE L'EXPLORATRICE
ET DE L'EXPLORATEUR
Cinq questions

« Et si, pour découvrir qui tu es, tu devais d'abord reconnaître toutes les personnes que tu as appris à être ? »

Le rendez-vous avec toi-même

Te voilà de nouveau au bord du Lac des Reflets. La vieille gardienne est toujours là. Cette fois, elle ne tient aucune pierre dans ses mains. Elle te tend simplement un miroir.

Un miroir sans inscription. Un miroir dans lequel personne n'a encore écrit ce que tu devrais être.

« Avant de découvrir ton véritable reflet, murmure-t-elle, tu vas devoir répondre à cinq questions. »

« Et si je ne connais pas les réponses ? » demandes-tu.

La gardienne sourit. « Alors, pour une fois, tu ne chercheras pas à donner la bonne réponse. Tu chercheras la tienne. »

Prends un carnet, quelques feuilles ou ton journal personnel. Accorde-toi un moment de tranquillité. Il n'y a rien à réussir ici. Rien à prouver. Personne à satisfaire. Seulement cinq rencontres avec toi-même.

① Quels sont les noms que les autres m'ont donnés ?

Repense à ton enfance, à ton adolescence, à ta famille, à tes relations amoureuses et à ta vie professionnelle. Quels rôles as-tu appris à occuper ?

La forte ? Le sauveur ? La gentille ? La responsable ? L'enfant parfait ? La rebelle ? L'indispensable ? Celle ou celui qui ne dérange jamais ? Qui réussit pour tout le monde ? Qui doit toujours faire rire ? Qui ne peut jamais échouer ?

Écris jusqu'à sept rôles dans lesquels tu te reconnais.

Ne choisis pas seulement ceux que tu considères comme négatifs. Certains de ces noms sont peut-être devenus tes plus grandes qualités. Mais pose-toi cette question : « Est-ce que je suis libre de ne pas être cette personne, parfois ? »

Mon espace d'écriture :

.....

.....

.....

② À qui ai-je appris à ressembler pour être aimée, aimé ou accepté ?

Derrière chaque rôle se cache parfois une histoire. Une attente. Un besoin d'appartenance. Une tentative de protéger quelqu'un. Une manière de trouver sa place.

Reprends les noms que tu viens d'identifier. Pour chacun, explore : Qui m'a présenté ce rôle comme une qualité ou une obligation ? À quel moment ai-je commencé à croire que je devais être cette personne ? Qu'est-ce que je craignais de perdre si je me comportais autrement ?

Peut-être découvriras-tu une attente familiale. Peut-être une expérience à l'école, dans une relation ou dans un autre environnement. Et peut-être ne trouveras-tu pas d'origine précise. Ce n'est pas grave. Tu n'as pas besoin de trouver un responsable pour reconnaître ce que tu vis.

Mon espace d'écriture :

.....

.....

.....

③ Qu'est-ce que ces rôles m'ont apporté… et qu'est-ce qu'ils me coûtent aujourd'hui ?

Voici une question essentielle. Car nos rôles ne sont pas nécessairement des ennemis.

Être courageuse a peut-être permis de traverser des épreuves. Être responsable a peut-être développé une grande autonomie. Être gentille a peut-être nourri de magnifiques relations.

Mais que se passe-t-il lorsqu'une qualité devient une obligation permanente ? Lorsque tu dois être forte même quand tu es épuisée ? Lorsque tu dois aider même quand tu n'en peux plus ? Lorsque tu dois réussir même lorsque ton corps et ton esprit réclament du repos ?

Pour chacun de tes rôles, identifie deux choses :

Ce qu'il m'a apporté : protection, reconnaissance, amour, sécurité, compétences, sentiment d'utilité...

Ce qu'il me coûte aujourd'hui : fatigue, frustration, culpabilité, peur de décevoir, difficulté à dire non, renoncement à certains rêves...

Puis demande-toi : « Quel rôle est devenu trop étroit pour la personne que je suis aujourd'hui ? »

Mon espace d'écriture :

.....

.....

.....

④ Si je n'avais plus rien à prouver, qui aurais-je envie d'être ?

La gardienne t'invite maintenant à imaginer quelque chose. Pendant quelques instants, personne n'attend rien de toi. Tu n'as personne à sauver. Personne à impressionner. Personne à rassurer.

Tu n'as pas besoin d'être parfaite, indispensable, courageuse ou raisonnable. Tu peux simplement exister.

Alors... Que voudrais-tu faire différemment ? Qu'aimerais-tu enfin t'autoriser ? Quelle facette de toi as-tu mise de côté pour rester fidèle à l'image que les autres avaient de toi ?

Peut-être la femme audacieuse. L'homme sensible. L'entrepreneuse ambitieuse. Le parent qui prend aussi soin de lui. La personne créative, libre, sereine, épanouie, aventureuse...

Écris jusqu'à sept qualités ou identités que tu souhaites désormais cultiver.

Ne cherche pas à devenir une personne parfaite. Cherche à devenir une personne dans laquelle tu te reconnais.

Mon espace d'écriture :

.....

.....

.....

⑤ Quel premier choix suis-je prête ou prêt à poser pour devenir cette personne ?

La dernière question est peut-être la plus importante. Car une nouvelle identité ne se construit pas seulement avec de belles intentions. Elle prend forme dans les choix que l'on pose.

Tu souhaites devenir une personne qui respecte ses besoins ? Quel petit « non » pourrais-tu oser prononcer ?

Tu souhaites devenir une femme qui croit en ses rêves ? Quelle première action pourrais-tu accomplir cette semaine ?

Tu souhaites être un parent aimant sans t'oublier ? Quel espace pourrais-tu préserver pour toi ?

Tu souhaites te sentir libre d'être authentique ? À quel endroit pourrais-tu commencer à exprimer ce que tu ressens vraiment ?

Choisis une seule action concrète, simple et réalisable. Pas une promesse immense. Pas une transformation spectaculaire. Un premier pas.

Parce que parfois, le plus grand changement commence par un geste que personne d'autre ne remarque.

Mon premier engagement envers moi-même :

.....

.....

.....

Le passage vers la Clé de Libération

La gardienne observe les mots que tu viens d'écrire. Elle ne les juge pas. Elle ne les corrige pas. Puis elle te tend une petite clé argentée.

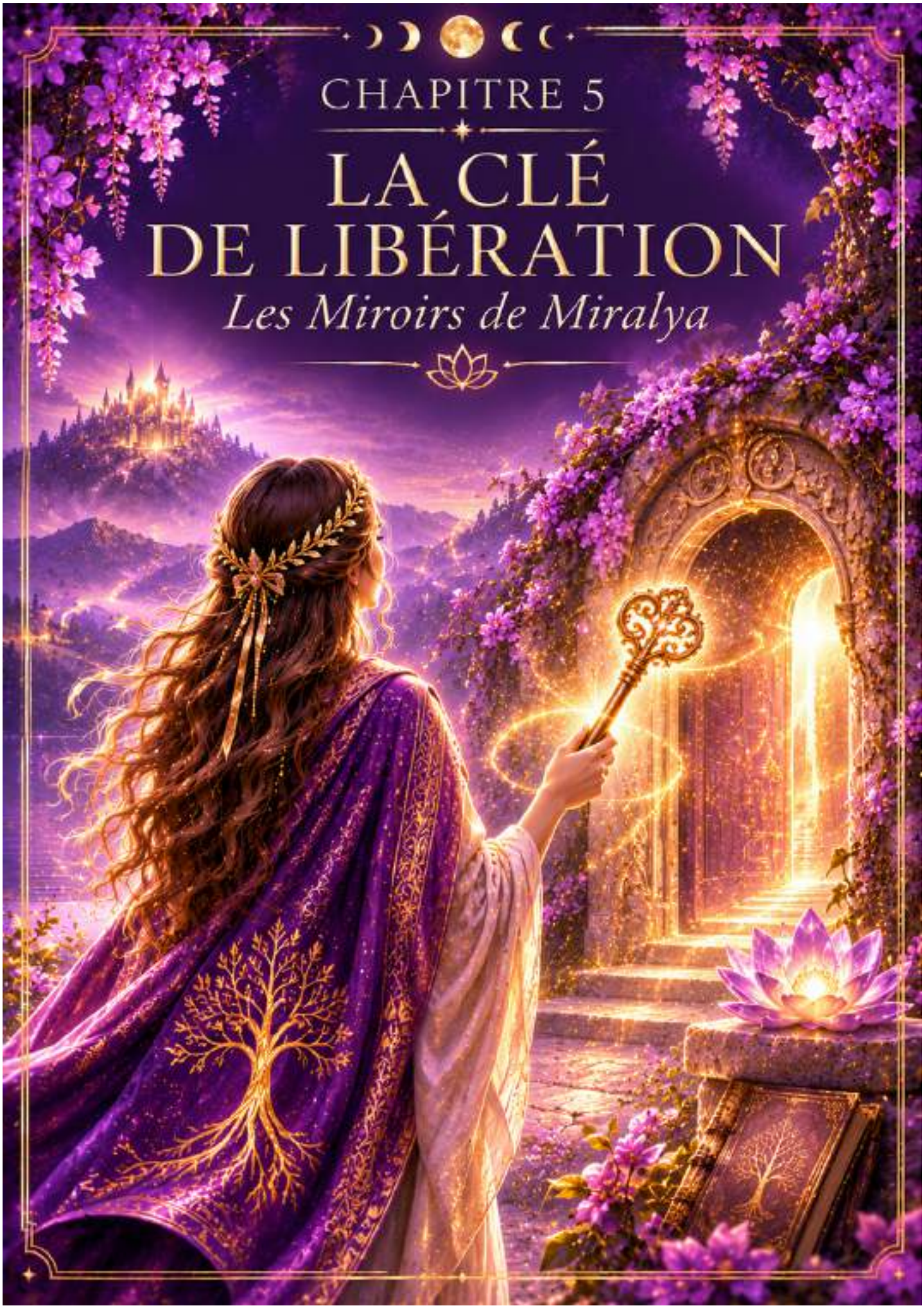
« Tu vois, murmure-t-elle, les noms que l'on t'a donnés ne sont pas forcément faux. Mais ils ne racontent pas toute ton histoire. »

Elle dépose la clé dans ta main. « Maintenant que tu sais quels reflets tu souhaites transformer, il est temps de leur donner une nouvelle forme. »

Devant toi, sept miroirs apparaissent sur les rives de Miralya. Certains portent les noms que tu as longtemps appris à incarner. D'autres attendent encore que tu choisisses ce que tu souhaites y inscrire. Ton prochain voyage ne se fera plus seulement dans ton imagination. Il prendra place dans ta maison. Dans ton quotidien. Devant ton propre visage.

La Clé de Libération t'attend.

« À Miralya, tu ne vas pas briser les miroirs. Tu vas reprendre la liberté d'écrire ce qui s'y reflète. »


CHAPITRE 5
LA CLÉ DE LIBÉRATION
Les Miroirs de Miralya

Les Miroirs de Miralya — Des identités imposées aux identités choisies

« À Miralya, on ne brise pas les miroirs. On cesse de laisser les autres écrire dessus. »

L'intention de l'acte

Depuis ton enfance, on t'a peut-être donné des noms. La forte. Le sauveur. La gentille. La responsable. La parfaite. L'indispensable. L'égoïste.

Certains t'ont permis de trouver ta place, d'être reconnue ou reconnu, de te sentir aimée ou aimé. D'autres ont fini par devenir des obligations.

À Miralya, tu vas donner une forme visible à ces identités. Tu vas les regarder, les questionner, puis choisir celles que tu souhaites désormais incarner.

Tu ne vas pas détruire tes miroirs. Tu vas reprendre le pouvoir sur ce qui s'y reflète.

Étape 1 — Les miroirs des anciens rôles

Procure-toi autant de petits miroirs que de rôles familiaux ou relationnels dans lesquels tu te reconnais, jusqu'à sept. Tu peux les choisir de formes et de tailles différentes.

Prends un marqueur effaçable pour tableau blanc et inscris sur chacun d'eux un rôle que tu as appris à occuper.

Par exemple : la courageuse, la raisonnable, la responsable, la gentille, l'indispensable, la parfaite, l'égoïste.

Tu peux bien sûr identifier d'autres rôles. Ce sont les tiens qui comptent.

Dispose tous tes miroirs ensemble sur un meuble stable, dans un espace privé de ta chambre ou de ta maison.

Étape 2 — La confrontation aux reflets hérités

Chaque matin et chaque soir, prends quelques instants pour te regarder dans chacun des miroirs. Lis le nom inscrit devant ton reflet. Observe ce qu'il évoque.

Demande-toi : « Qui m'a donné ce rôle, ou dans quelles circonstances l'ai-je appris ? » « Qu'est-ce que ce rôle m'a permis de recevoir, d'éviter ou de protéger ? » « Qu'est-ce qu'il m'empêche de vivre aujourd'hui ? » « Est-ce que je souhaite encore être cette personne ? »

Il n'y a pas de durée imposée pour cette étape. Tu peux prendre quelques jours ou davantage. L'essentiel est de laisser mûrir ta réflexion, sans chercher à provoquer une souffrance ou une réaction particulière.

Cette première période ne compte pas dans les 21 jours.

Lorsque tu te sens prête ou prêt à choisir autrement, passe à l'étape suivante.

Étape 3 — Le grand effacement

Le moment est venu. Place-toi devant tes miroirs. Prends le premier entre tes mains. Regarde ton reflet derrière le rôle qui y est inscrit.

Puis prononce :

« Je reconnais le rôle que j'ai appris à porter. Je reconnais ce qu'il m'a apporté et ce qu'il m'a coûté. Mais aujourd'hui, je choisis de ne plus être enfermée ou enfermé dans cette seule identité. »

Avec un chiffon doux, efface lentement le mot. Regarde ton visage dans le miroir redevenu vierge. Prends le temps de ressentir cet espace retrouvé.

Puis demande-toi : « Qui ai-je envie d'être, maintenant que je peux choisir ? »

Inscris sur le miroir une identité ou une qualité que tu souhaites cultiver.

Par exemple : la femme épanouie ; l'entrepreneuse qui ose réussir ; le parent aimant qui respecte aussi ses besoins ; l'homme libre d'exprimer ses émotions ; la femme accomplie ; la personne qui sait poser ses limites ; celle ou celui qui ose vivre ses rêves.

Répète cette transformation pour chacun de tes miroirs.

Tu n'es pas obligée ou obligé de renier toutes les qualités de tes anciens rôles. Tu peux en conserver certaines, à condition de les choisir librement.

Lorsque tous les miroirs portent tes nouvelles inscriptions, replace-les ensemble.

C'est à cet instant précis que commence ton cycle de 21 jours.

Étape 4 — Les 21 jours d'incarnation

Pendant 21 jours consécutifs après la réécriture, conserve tes miroirs visibles dans ton espace personnel. Chaque matin et chaque soir, place-toi devant eux. Regarde-toi dans chaque miroir. Lis à voix haute les identités que tu as choisies.

Puis demande-toi : « Quel acte concret vais-je poser aujourd'hui pour incarner cette personne ? »

Tu as écrit « Je suis une femme épanouie » ? Accorde-toi un moment qui nourrit réellement ton épanouissement.

Tu as écrit « Je suis une entrepreneuse qui ose réussir » ? Pose une action concrète pour développer ton projet.

Tu as écrit « Je suis un parent aimant qui respecte ses besoins » ? Autorise-toi à demander du relais ou à poser une limite.

Tu as écrit « Je suis libre d'exprimer mes émotions » ? Accueille une émotion et, si tu le souhaites, exprime-la à une personne de confiance.

L'objectif n'est pas de te convaincre artificiellement que tout a déjà changé.

L'objectif est de donner chaque jour une place réelle aux identités que tu as choisies.

Ces 21 jours constituent une période symbolique d'engagement et de répétition volontaire, pas une durée scientifiquement garantie pour transformer une croyance.

Étape 5 — Le vingt et unième jour : la déclaration de Miralya

Au terme des 21 jours, retrouve tes miroirs. Regarde-les un à un. Souviens-toi des mots qui s'y trouvaient au début de ton voyage. Puis regarde les identités que tu as choisies.

Place une main sur ton cœur et prononce :

« Aujourd'hui, je reconnais toutes les personnes que j'ai appris à être.

Je remercie les forces que ces rôles m'ont permis de développer.

Je me libère symboliquement de l'obligation d'être celle ou celui que les autres attendent.

Je m'autorise à changer, à évoluer, à rêver, à réussir, à aimer et à vivre selon mes propres choix.

Je n'ai plus besoin d'être indispensable pour avoir de la valeur.

Je n'ai plus besoin d'être parfaite pour mériter l'amour.

Je n'ai plus besoin de m'oublier pour appartenir.

Aujourd'hui, je me regarde avec mes propres yeux.

Et je choisis de devenir pleinement moi. »

Prends une dernière inspiration. Regarde ton reflet. Et souris à cette personne que tu apprends peut-être à rencontrer pour la première fois.

Tu peux conserver tes miroirs aussi longtemps que tu le souhaites. Ils ne sont plus les témoins des rôles qu'on t'a donnés. Ils deviennent les témoins des choix que tu poses.

La phrase de libération

« À Miralya, je n'ai brisé aucun miroir. J'ai simplement cessé de laisser les autres décider de ce que je devais y voir. »

Cet acte est une démarche symbolique d'introspection. Tu peux l'adapter, l'interrompre ou demander un accompagnement si des émotions difficiles apparaissent. Il ne remplace pas un suivi thérapeutique lorsque celui-ci est nécessaire.


CHAPITRE 6
L'ORACLE
DE LA VOYAGEUSE
ET DU VOYAGEUR
Trois gardiens pour t'éclairer

Miralya — Les Trois Gardiens du Véritable Reflet

LE CHOIX DES TROIS MIROIRS

« Certains reflets nous montrent ce que nous avons appris à être. D'autres nous invitent à découvrir ce que nous pourrions devenir. »

La nuit est tombée sur Miralya. La surface du lac est parfaitement immobile.

Tu viens de traverser les sept pierres. Tu as reconnu les noms que l'on t'a donnés, les qualités qu'ils t'ont apportées et les obligations dont tu souhaites peut-être te détacher.

La vieille gardienne t'attend sur la rive. Cette fois, elle ne tient ni pierre ni clé.

Devant elle flottent trois miroirs circulaires, tournés vers le ciel. Leur surface est recouverte d'un voile argenté.

« Chaque miroir abrite un gardien, murmure-t-elle. Trois animaux qui te proposent trois chemins différents vers toi-même. »

« Tu n'as pas besoin de savoir lequel choisir. Regarde-les. Laisse ton attention se poser sur celui qui t'attire aujourd'hui. »

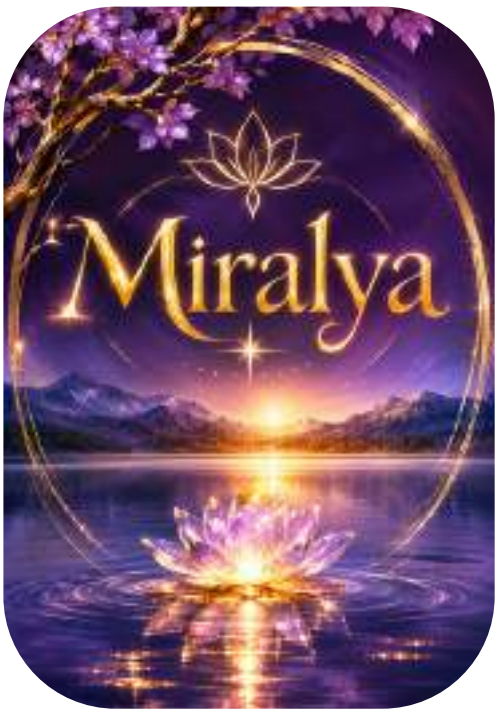
Devant toi apparaissent trois cartes mystérieuses.

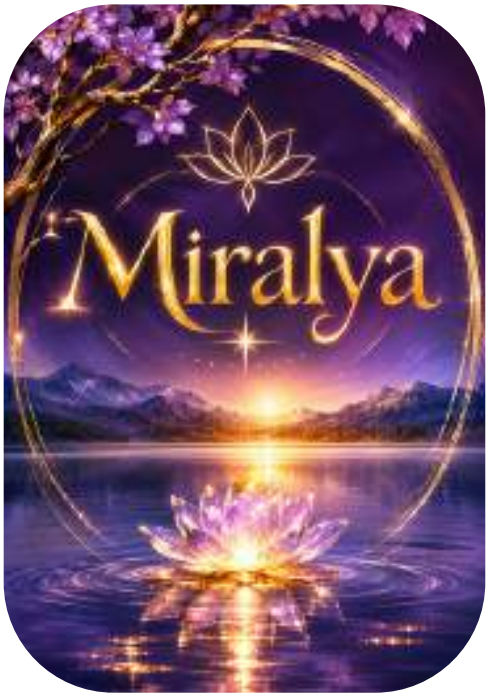
CARTE 1 — LE PREMIER REFLET : Ce que je n'ose plus montrer.

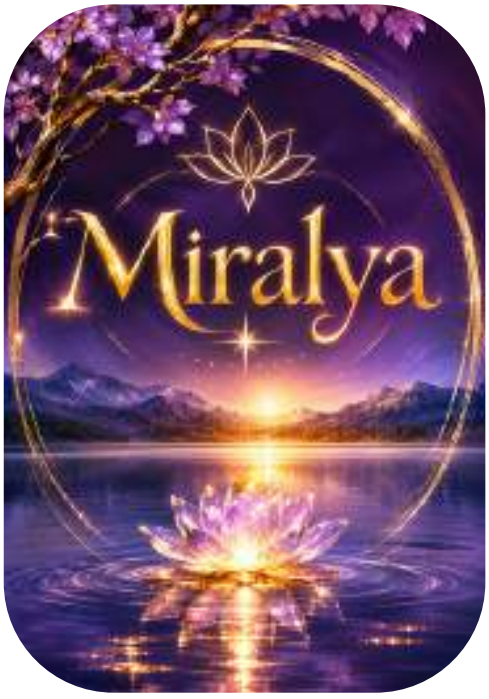
CARTE 2 — LE DEUXIÈME REFLET : La place que je m'autorise à prendre.

CARTE 3 — LE TROISIÈME REFLET : Le chemin que je choisis désormais.

Choisis une seule carte, sans chercher à deviner l'animal qu'elle dissimule. Note son numéro. Puis tourne la page pour découvrir ton gardien de Miralya.







LA RÉVÉLATION DES TROIS GARDIENS

La gardienne lève lentement les mains. Les voiles argentés se soulèvent. Et trois silhouettes animales apparaissent au bord du lac.
Chacune porte un enseignement différent. Aucune n'annonce ton avenir. Chacune t'invite à regarder une facette de ton présent.



CARTE 1 — LE CAMÉLÉON

Le droit de ne plus te fondre dans le décor
Le caméléon est connu pour sa capacité à modifier ses couleurs. Contrairement à une idée répandue, ces changements ne servent pas uniquement au camouflage : ils participent aussi à la communication, à la régulation thermique et à l'expression de certains états physiologiques.

À Miralya, le caméléon devient le symbole de toutes ces fois où tu as modifié ton comportement pour correspondre à ton environnement.
Tu as peut-être appris à devenir plus discrète, plus forte, plus agréable, plus sérieuse ou plus performante selon les personnes qui t'entouraient.
Mais à force de t'adapter, t'es-tu parfois demandé ce que tu désirais réellement ?
Le message du caméléon : « Tu peux t'adapter sans t'effacer. Tu peux changer de couleur sans perdre ton identité. Tu n'as pas besoin de disparaître dans les attentes des autres pour avoir ta place. »
Ta question miroir : Dans quelle relation ou situation ai-je tendance à cacher une partie de moi pour être acceptée ou accepté ?
Ton petit pas : Cette semaine, exprime une préférence sincère dans une situation où tu aurais habituellement répondu : « Comme tu veux. »



CARTE 2 — LE LION

Le droit d’occuper ton espace
Le lion est un animal social vivant généralement en groupes structurés. Il utilise notamment les vocalisations, les postures et les interactions avec ses congénères pour communiquer et défendre son territoire.

À Miralya, il ne représente pas la domination sur les autres. Il symbolise la possibilité d’occuper sa place sans devoir constamment la justifier.
Peut-être as-tu appris à rester en retrait. À minimiser tes réussites. À attendre que les autres te donnent la permission de parler, de créer, de réussir ou de rêver plus grand.
Le lion t’invite à explorer une autre possibilité : prendre ta place sans prendre celle de quelqu’un d’autre.
Le message du lion : « Ta présence n’est pas une intrusion. Ta voix mérite d’exister. Tu peux être visible sans écraser, affirmée sans agresser, puissante sans t’excuser. »
Ta question miroir : Dans quel domaine de ma vie est-ce que je continue à attendre une autorisation que je pourrais commencer à me donner ?
Ton petit pas : Pose cette semaine une action visible que tu repousses : partager une idée, formuler une demande, présenter un projet ou exprimer clairement une décision.



CARTE 3 — LE PAPILLON

Le droit de devenir

La transformation du papillon passe par plusieurs stades biologiques distincts. La chenille, la chrysalide et l'adulte ne se ressemblent pas, mais appartiennent à un même cycle de développement.

À Miralya, le papillon nous rappelle que l'identité n'est pas nécessairement figée.

Tu as peut-être été une personne pendant des années. La fille sage. Le fils responsable. La femme qui supporte tout. L'homme qui ne montre jamais ses émotions.

Et aujourd'hui, quelque chose change. Tu n'as peut-être pas encore les mots pour décrire cette nouvelle version de toi. Tu sais seulement que certains anciens rôles deviennent trop étroits.

Le papillon ne te demande pas de renier ton histoire. Il t'invite à accueillir la possibilité d'évoluer.

Le message du papillon : « Tu as le droit de ne plus correspondre à l'image que les autres ont gardée de toi. Grandir, ce n'est pas trahir ton passé. C'est permettre à ton histoire de continuer. »

Ta question miroir : Quelle facette de moi cherche à émerger, mais que je retiens encore par peur de surprendre ou de décevoir ?

Ton petit pas : Écris une phrase commençant par : « Je m'autorise désormais à… » Puis pose un premier geste, même minuscule, dans cette direction.

Le dernier murmure de l'oracle

La vieille gardienne regarde les trois animaux disparaître doucement dans la brume. Puis elle te sourit.

« Tu sais, aucun de ces gardiens n'est venu te dire qui tu es. »

« Le caméléon t'a rappelé que tu pouvais cesser de t'effacer. Le lion t'a montré que tu pouvais prendre ta place. Le papillon t'a soufflé que tu avais le droit de changer. »

« Mais aucun ne peut choisir à ta place. »

« Si je cessais de vivre pour correspondre à un reflet, quel premier choix ferait apparaître mon véritable visage ? »

Les animaux de cet oracle sont des supports de réflexion symbolique. Leur apparition dans une carte n'est ni une prédiction ni un diagnostic.


CHAPITRE 7
LA PÉPITE
DES FAISEUSES
ET FAISEURS DE RÊVES
Storytime

Storytime d'Axelle — Le jour où j'ai décidé de ne plus être celle qu'on attendait

« Il y a des jours où tu ne changes pas simplement de vie. Tu décides enfin de vivre la tienne. »

Je vais te raconter une histoire.

Pas un conte. Pas une légende. Pas une histoire inventée pour te faire rêver.

Une histoire vraie. La mienne.

Pendant des années, j'ai gardé un travail alimentaire.

Un travail qui me permettait de payer ma maison, d'assumer mes responsabilités, d'élever mes enfants.

Parce que j'étais maman. Parce que j'avais des factures. Parce qu'il fallait assurer.

Et parce que, quelque part, j'avais appris qu'être une femme responsable, c'était avant tout être raisonnable.

Alors je l'ai été. J'ai fait ce qu'il fallait faire. J'ai tenu mon rôle.

Mais au fond de moi, il y avait autre chose. Une voix. Une envie immense.

Cette sensation viscérale que je n'étais pas venue sur cette Terre uniquement pour payer des factures, remplir des obligations et attendre que les années passent.

J'avais des rêves. Des vrais. Des rêves qui me faisaient vibrer jusque dans les tripes.

Et un jour, quelque chose a basculé.

Pas progressivement. Pas gentiment. Pas avec un joli petit plan parfaitement organisé pour rassurer tout le monde.

Non.

Le même jour, j'ai demandé le divorce et j'ai demandé à mon patron de me licencier.

Les deux. Le même jour.

Autant te dire que je n'ai pas fait les choses à moitié !

J'avais décidé de quitter deux structures qui organisaient une grande partie de ma vie. Mon mariage. Mon travail.

Et avec eux, une certaine idée de la femme que j'étais censée être.

La femme raisonnable. La femme qui assure. La femme qui ne prend pas de risques. La femme qui fait ce qu'il faut, même lorsque son cœur lui murmure autre chose.

Alors attention. Je ne suis pas partie sans réfléchir à mes responsabilités. J'avais pris des dispositions pour me mettre en sécurité, notamment pour mes enfants.

Mais je n'avais pas de plan B pour mes rêves. Je n'avais pas un deuxième projet dans un tiroir, au cas où le premier échouerait.

J'avais une direction.

Moi.

Moi, et cette décision de vivre enfin de ma passion.

Je me souviens encore du regard de ma mère ce jour-là.

Je l'ai vue. J'ai vu l'inquiétude dans ses yeux.

Cette femme incroyable, qui m'aime profondément, me regardait avec cette question presque écrite sur son visage : « Mais qu'est-ce qu'elle est en train de faire ? »

Et tu sais quoi ? Je pouvais comprendre son inquiétude.

Parce que, vue de l'extérieur, ma décision avait de quoi faire peur. Quitter un mariage et un emploi stable presque simultanément, quand on a des enfants et une maison à assumer... Ce n'est pas exactement le scénario qui rassure une maman.

Mais ce jour-là, il y avait quelque chose de plus fort que le regard inquiet de ma mère.

Il y avait ce que je savais, au plus profond de moi.

Mon cœur battait à cent mille. Mes tripes étaient en feu.

J'avais l'impression que j'aurais pu construire une montagne à moi toute seule, tellement je me sentais vivante.

Je ne savais pas exactement comment tout allait se dérouler. Je ne connaissais pas toutes les étapes. Mais je savais une chose.

C'était le moment.

Et pour une fois, je n'avais pas besoin que tout le monde soit d'accord avec moi pour avancer.

Tu vois, je crois qu'il existe un instant particulier dans une vie.

Un instant où les rôles qu'on a appris à jouer deviennent trop petits pour la personne qu'on est en train de devenir.

Où la sécurité ne suffit plus à nous rendre heureuses ou heureux.

Où l'on comprend qu'on peut passer sa vie à être une personne formidable pour tout le monde… tout en passant à côté de soi-même.

Et cet instant-là, il peut faire peur.

Parce que choisir sa propre voie, ce n'est pas seulement décider de ce que l'on veut. C'est aussi accepter que d'autres ne comprennent pas. Que certains s'inquiètent. Que d'autres désapprouvent. Que les certitudes d'hier ne soient plus celles de demain.

Mais j'ai compris quelque chose ce jour-là.

Je pouvais aimer ma mère sans vivre selon ses inquiétudes.

Je pouvais être une maman responsable sans renoncer à mes rêves. Je pouvais être une femme courageuse sans continuer à porter une vie qui ne me correspondait plus.

Et surtout… Je pouvais choisir qui je voulais devenir.

Paulo Coelho parle de la *légende personnelle* dans *L'Alchimiste*.

Cette idée qu'il existe en chacun de nous un chemin profondément singulier, quelque chose qui nous appelle à vivre une vie qui a du sens pour nous.

Cette notion me touche énormément. Parce que je crois que nous sommes nombreux à entendre cet appel.

Mais combien osent réellement l'écouter ?

Combien restent dans une relation parce que c'est plus raisonnable ? Combien gardent un travail qui ne les nourrit plus intérieurement parce qu'ils ont peur du regard des autres ? Combien repoussent leurs rêves à plus tard ?

Quand les enfants seront grands. Quand il y aura plus d'argent. Quand ce sera le bon moment. Quand tout le monde sera rassuré.

Et si ce fameux bon moment ne ressemblait pas toujours à ce qu'on avait imaginé ?

Je ne suis pas en train de te dire de quitter ton travail demain matin ou de demander le divorce ce soir. Ce serait te raconter n'importe quoi.

Je suis en train de te dire de ne pas confondre prudence et renoncement.

De prendre soin de ta sécurité sans utiliser systématiquement la peur comme une raison de t'oublier.

D'écouter ce qui se passe en toi. Vraiment.

Parce que parfois, la voix qui te dit de changer de vie ne hurle pas. Elle murmure.

Elle te souffle de reprendre des études. De créer ton entreprise. De quitter une relation qui ne te correspond plus. De partir découvrir le monde. De retrouver une passion oubliée. D'oser dire non. D'oser dire oui. D'oser être toi.

Et si cette voix revient, encore et encore, peut-être mérite-t-elle au moins que tu lui accordes ton attention.

Alors, mon conseil, aujourd'hui, est simple.

Ne laisse pas les rôles que les autres t'ont donnés devenir les frontières de ta vie.

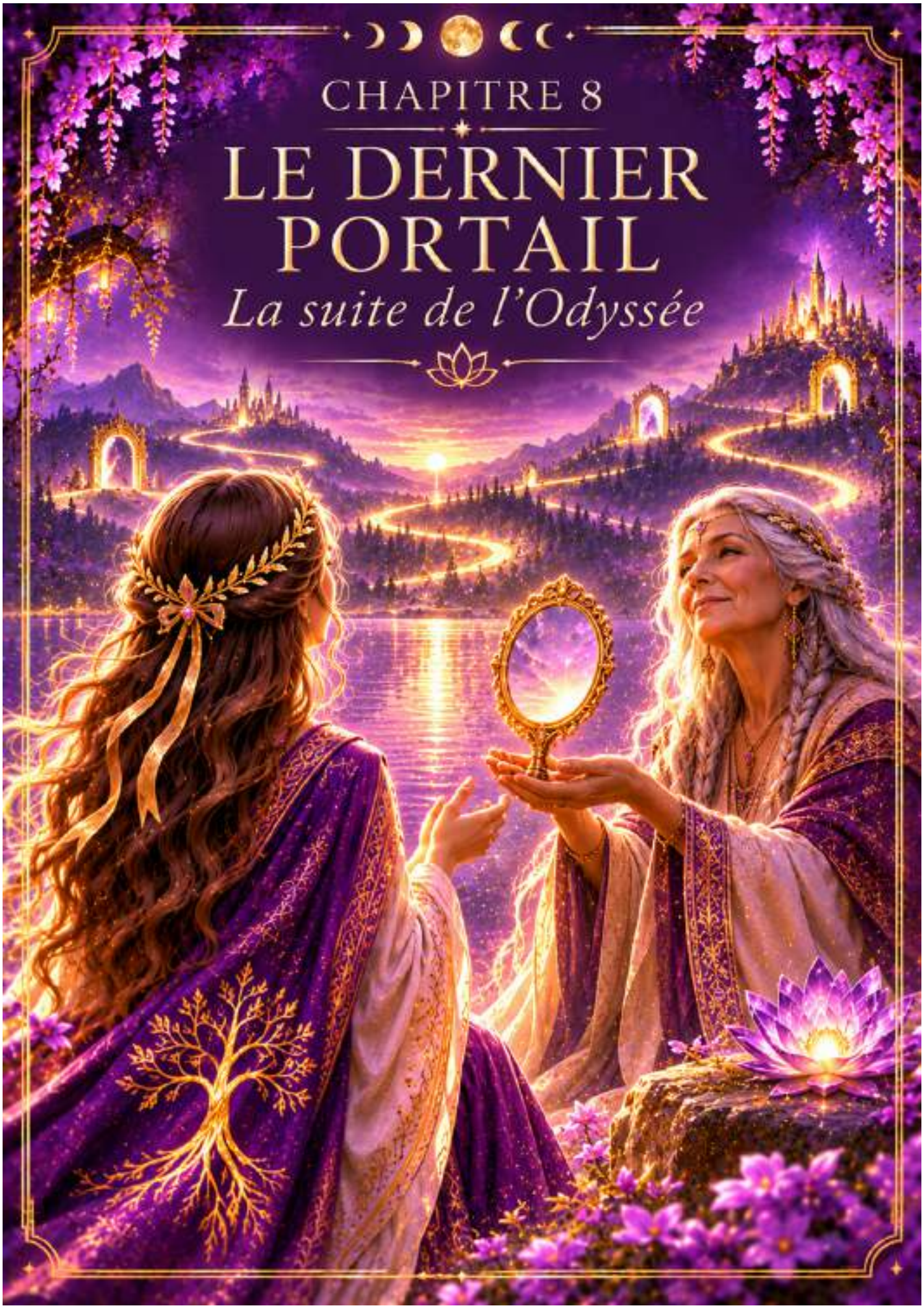
Tu as peut-être été la fille raisonnable. Le fils qui ne déçoit jamais. La mère qui se sacrifie. Le père qui doit tout porter. La femme qui reste. L'homme qui assure.

Mais tu n'es pas obligée ou obligé de laisser ces rôles écrire tous les chapitres de ton histoire.

Tu peux en choisir de nouveaux. Tu peux les inventer. Tu peux changer de trajectoire. Tu peux recommencer. Tu peux devenir cette personne qui ose enfin donner une place à ses rêves.

Et tu sais ce que je trouve le plus beau ?
Ce jour où j'ai demandé le divorce et mon licenciement, je ne savais pas encore tout ce que j'allais construire. Mais j'avais pris une décision qui allait tout changer.
Je n'allais plus attendre la permission de vivre ma propre vie.
Alors, si aujourd'hui une petite voix te murmure qu'il existe autre chose pour toi... Écoute-la. Questionne-la. Prépare ton chemin. Et lorsque tu seras prête ou prêt, ose poser ce premier pas.
Parce qu'au fond, la question n'est peut-être pas : « Qu'est-ce que les autres vont penser de moi si je change ? »
Mais plutôt : « Qu'est-ce que je vais penser de moi si je n'ose jamais vivre la vie qui m'appelle ? »
Et si tu devais retenir une seule chose de mon histoire, ce serait celle-ci :
Les autres peuvent te donner mille noms. Mais il n'appartient qu'à toi de choisir la personne que tu veux devenir.

`Avec lumière et amour,
Axelle


CHAPITRE 8
LE DERNIER PORTAIL
La suite de l'Odyssée

« Il arrive un moment où l'on cesse de chercher qui l'on devrait être… pour commencer à découvrir qui l'on a envie de devenir. »

Le dernier reflet

Le soleil commence à disparaître derrière les montagnes de Miralya. Sur le lac, les dernières lumières dorées dansent doucement à la surface de l'eau. La brume mauve s'élève entre les arbres.

Tout semble plus calme. Et pourtant, quelque chose a changé.

Tu te tiens au même endroit qu'au début de ton voyage. Devant le même lac. Sous le même ciel. Mais tu ne le regardes plus tout à fait de la même manière.

Souviens-toi… Lorsque tu es arrivé sur cette rive, les eaux de Miralya te montraient les visages que tu avais appris à porter.

La personne courageuse. La personne raisonnable. Celle qui prend soin de tout le monde. Celle qui ne déçoit jamais. Celle qui doit réussir. Celle qui n'ose pas se choisir.

Tous ces reflets. Tous ces noms. Toutes ces façons d'exister pour répondre, parfois, aux attentes des autres.

Et puis tu as rencontré une femme qui en portait sept. Sept noms. Mais qui ne se souvenait plus du sien.

Tu as traversé son histoire. Tu as écouté le murmure de ses ancêtres. Tu as rencontré tes propres questions.

Tu as découvert que certains rôles pouvaient être des forces, mais qu'ils pouvaient aussi devenir des prisons lorsqu'on ne s'autorisait plus à en sortir.

Et surtout… Tu as découvert une possibilité.

Celle de ne plus laisser ton passé décider, à lui seul, de la personne que tu as le droit de devenir.

Le cadeau de la gardienne

Au bord de l'eau, la vieille gardienne s'approche une dernière fois. Dans sa main, elle tient un petit miroir. Mais celui-ci est différent. Il ne porte aucun nom. Aucune étiquette. Aucune obligation.

Elle te le tend.

« Tu sais, murmure-t-elle, beaucoup de voyageurs arrivent ici en espérant découvrir leur véritable identité. »

Elle sourit. « Ils pensent que je vais leur révéler qui ils sont réellement. Comme s'il existait, quelque part au fond du lac, une réponse définitive. »

Elle dépose le miroir dans ta main. « Mais ce n'est pas ce que Miralya vient t'apprendre. »

Tu regardes ton reflet. « Alors, qu'est-ce que je suis venu chercher ? »

La gardienne pose doucement sa main sur ton épaule.

« La liberté de ne plus être enfermé dans une seule version de toi-même. »

Un silence s'installe. Puis elle ajoute : « Tu peux être courageux et avoir peur. » « Tu peux être aimante et poser des limites. » « Tu peux être responsable et demander de l'aide. » « Tu peux aimer ta famille et faire des choix différents des siens. »

« Tu peux avoir été une personne pendant trente, quarante ou cinquante ans… et décider d'explorer une autre manière de vivre. »

Elle regarde le lac. « Tu n'as pas besoin de renier ceux qui t'ont précédé pour commencer à écrire ta propre histoire. »

Et soudain, tu comprends.

Tu n'es pas venu à Miralya pour effacer ton passé.

Tu es venu pour retrouver ta place dans ton présent.

Mais le voyage ne s'arrête pas ici…

La gardienne se tourne vers l'horizon. Au-delà du lac, la brume commence à s'ouvrir.
Et pour la première fois, tu distingues quelque chose que tu n'avais pas remarqué en arrivant. Un chemin.
Puis un autre. Et encore un autre.
Ils serpentent entre les montagnes, traversent des forêts anciennes et disparaissent vers des royaumes dont tu ignores encore les secrets.
« Miralya n'est qu'une escale », murmure la gardienne. « Il existe tant d'autres histoires à explorer… »
Des histoires de promesses que l'on continue d'honorer sans savoir pourquoi. Des histoires de peurs qui semblent nous précéder. Des histoires d'amour dans lesquelles on s'oublie.
Des histoires d'argent, de réussite, de légitimité, de silence, d'absence et de rêves que l'on n'a jamais osé réaliser.
Des histoires que l'on répète parfois. Des histoires que l'on peut apprendre à regarder autrement.
Tu observes les chemins. Et une question apparaît : « Et si ce que je viens de découvrir n'était que le commencement ? »
Bienvenue dans L'Odyssée des Mémoires
Alors, laisse-moi sortir un instant du conte. Parce que maintenant, c'est moi, Axelle, qui ai envie de te parler.
Si tu es arrivé jusqu'ici, j'espère que ce voyage t'aura offert quelque chose de précieux.
Peut-être une prise de conscience. Peut-être une question que tu ne t'étais jamais posée. Peut-être simplement cette sensation étrange de te reconnaître dans une histoire qui n'était pourtant pas la tienne.
Et peut-être qu'au fond de toi, quelque chose murmure : « J'ai envie d'aller plus loin. »
Parce que comprendre que l'on porte certains rôles, c'est une première étape.
Mais apprendre à reconnaître les schémas qui se répètent dans sa vie, explorer les histoires familiales qui peuvent y contribuer, questionner ses croyances et poser des actes concrets pour avancer…
C'est un voyage qui mérite du temps. De la profondeur. Des outils. Et parfois, un équipage.
C'est pour cela que j'ai créé L'Odyssée des Mémoires.
Un espace dans lequel nous nous retrouvons pour explorer, ensemble, les grandes thématiques qui traversent nos histoires humaines et familiales.
À chaque nouvelle escale, nous ouvrons une porte. Nous prenons le temps de comprendre. De questionner. De mettre des mots sur ce qui se joue. Et de passer à l'action grâce à des exercices et des actes symboliques de psychomagie.
Pas pour chercher des coupables dans notre arbre généalogique. Pas pour croire que tout est écrit à l'avance.
Mais pour apprendre à faire des choix plus conscients, à retrouver notre liberté intérieure et à donner davantage de place à la vie que nous souhaitons construire.
Ici, tu ne viens pas seulement écouter une histoire. Tu viens travailler sur la tienne.
Et tu ne fais pas ce voyage seul. Tu rejoins un équipage d'exploratrices et d'explorateurs qui, comme toi, ont décidé de ne plus simplement regarder leurs blocages, leurs peurs et leurs répétitions… Mais d'apprendre à les comprendre et à avancer autrement.
Et si tu embarquais avec nous ?
Je ne vais pas te promettre que toutes tes blessures disparaîtront. Je ne vais pas te dire qu'un rituel suffira à transformer toute ta vie.
Mais je peux t'inviter à quelque chose qui me tient profondément à cœur.
Ne plus attendre que ta vie change toute seule.
T'offrir un espace pour explorer ton histoire. Oser poser les questions que tu n'as peut-être jamais osé poser. Découvrir des outils. Expérimenter. Choisir. Avancer.
Et peut-être, escale après escale, te rapprocher de cette personne que tu as tellement envie d'être.

Alors, si tu sens que Miralya a ouvert quelque chose en toi… Si tu as envie de poursuivre ce travail avec moi et avec notre équipage…
Je t'invite à rejoindre L'Odyssée des Mémoires.
La prochaine escale t'attend. Et cette fois, nous pourrons la traverser ensemble.

Le dernier murmure de Miralya
Avant de partir, tu te retournes une dernière fois. La vieille gardienne est toujours là. Debout au bord du lac. Elle te sourit.
« Attends ! » lui demandes-tu. « Et si je ne sais toujours pas exactement qui je suis ? »
Elle laisse échapper un petit rire. Puis elle te répond :
« Alors, quelle merveille… Il te reste encore tellement de choses à découvrir. »
Le vent se lève doucement. Une dernière poussière dorée traverse le lac.
Et sur la surface de l'eau, là où se reflétaient autrefois les sept noms de notre héroïne, il n'y a plus qu'une silhouette. La tienne.
Pas celle que tu devrais être. Pas celle que les autres attendent. Pas celle que tu étais hier.
Simplement toi. Avec ton histoire. Tes contradictions. Tes rêves. Tes possibles.
Et cette liberté immense : Celle de ne pas avoir terminé de devenir.
Alors, avance. Le monde est vaste. Ton histoire n'est pas terminée. Et quelque part, au-delà de Miralya, une nouvelle porte attend que tu oses l'ouvrir.

À très bientôt pour notre prochaine escale, exploratrice, explorateur.

Avec lumière et amour,
Axelle ✨
Créatrice de L'Odyssée des Mémoires





Et si ce voyage ne faisait que commencer ?

Depuis de nombreuses années, je marche sur les traces de mes ancêtres. J'explore les histoires, les silences, les blessures et ces bagages invisibles que l'on porte parfois sans même savoir qu'ils ne nous appartiennent pas.

Ce chemin a transformé ma vie. Il m'a appris qu'on pouvait aimer profondément ceux qui nous ont précédés sans être condamnés à répéter leur histoire.

Aujourd'hui, ce qui me fait vibrer, c'est de pouvoir t'emmener avec moi.

Parce que je rêve d'un monde où nous ne transmettons plus seulement nos blessures, mais aussi nos libérations. Un monde où nous osons regarder notre histoire en face pour écrire, enfin, la nôtre.

C'est pour cela que j'ai créé L'Odyssée des Mémoires.

Un grand voyage que je t'invite à vivre à mes côtés, au sein d'un équipage qui avance ensemble. Chaque mois, nous nous retrouverons pour explorer une nouvelle mémoire, mettre de la lumière sur nos héritages invisibles et poser des actes symboliques pour nous libérer de ce qui ne nous correspond plus.

Pas pour effacer nos ancêtres. Mais pour honorer leur histoire sans devoir porter éternellement leurs fardeaux.

Parce qu'au fond, je crois que le plus bel hommage que nous puissions leur rendre, c'est d'oser vivre pleinement cette vie qu'ils nous ont transmise.

Alors, si quelque chose a vibré en toi au fil de ces pages, si tu sens que ton histoire mérite d'être explorée autrement...

Je t'invite à embarquer dans L'Odyssée des Mémoires.

Il reste tant de portes à ouvrir, tant d'histoires à rencontrer, tant de lumière à faire entrer là où il fait encore noir.

Et ce voyage, j'aimerais tellement que nous le vivions ensemble. ✨

Rejoins l'équipage sur www.axelledeweche.be

Avec lumière et amour,

Axelle Deweche ✨

Créatrice de L'Odyssée des Mémoires

© 2026 – Axelle Deweche | Dreams Maker
Tous droits réservés – Propriété intellectuelle protégée
L'intégralité du présent document, notamment ses textes, illustrations, exercices, supports pédagogiques, créations originales, actes symboliques et contenus rédactionnels, est protégée par les dispositions du Code de droit économique belge relatives aux droits d'auteur ainsi que par les conventions internationales applicables.
Toute reproduction, copie, modification, adaptation, traduction, diffusion, transmission, publication, redistribution, commercialisation ou exploitation, totale ou partielle, du contenu protégé, sous quelque forme et sur quelque support que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation préalable et écrite d'Axelle Deweche, sauf exceptions prévues par la loi.
Ce document est mis à disposition exclusivement dans le cadre de l'utilisation personnellement autorisée à son destinataire. Sa transmission à des tiers, sa mise en ligne ou sa réutilisation dans d'autres supports ou formations sans autorisation est interdite.
Toute utilisation non autorisée susceptible de porter atteinte aux droits d'auteur pourra faire l'objet de poursuites et de demandes de réparation conformément à la législation applicable.
© 2026 Axelle Deweche – Dreams Maker. Tous droits réservés.
www.axelledeweche.be