

ANAÏS BONNEFOY

FRAGMENTS
D'ÂME

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042528348

Dépôt légal : mars 2026

« Ce n'est pas grave d'être sensible, c'est ce qui arrive
quand on a de la magie dans le cœur. »

S. Fillassier

« La sensibilité ne s'acquiert pas, elle est une richesse que
seule l'âme authentique possède. »

A. Schlaumich

L'Amour est pour moi le sentiment le plus important. Je n'ai jamais cessé d'y croire, peu importe où je me trouvais, et la situation dans laquelle j'évoluais. On dit qu'il est la plus haute vibration et je suis bien placée pour comprendre cela. Il me révèle à moi-même quand je suis face à lui. Ce ne fut pas un chemin long pour savoir que c'est ce qui m'anime, mais ce fut plus compliqué de savoir comment le transmettre, d'admettre que, pour cela, je devais révéler des morceaux de moi et de mon histoire, de comprendre qu'il m'inonde tellement de l'intérieur que je ne peux le garder pour moi seule. Un jour, alors que je confiais à mon hypnothérapeute ma vision de la vie et mon vécu « d'hypersensible » ; vous comprendrez plus tard pourquoi je mets des guillemets ; elle m'a dit : « toute cette hypersensibilité que tu portes en toi, c'est tout l'Amour pur qui est présent dans ton cœur. C'est tout l'Amour que tu as en toi et que tu veux exprimer au monde entier ». Elle a changé à jamais ma vision de cette sensibilité en moi et de son expression vis-à-vis des autres. C'est une partie de moi que je ne veux jamais perdre, dont je suis fière et sans qui je ne serais pas l'être que je suis aujourd'hui. Après cette révélation, qui a résonné en moi de manière si forte, comment ne pas avoir envie de partager cette vision que j'ai avec vous ? Comment ne pas avoir envie de vous envelopper vous aussi d'Amour ? Comment ne pas avoir envie de vous le transmettre pour que peut-être à votre tour, vous le transmettiez autour de vous ?

Il n'a pas été facile d'arriver à la conclusion d'écrire un livre. J'écris des poèmes depuis mes 15 ans environ, avec des périodes plus ou moins florissantes. Au départ c'était surtout pour me décharger de mes émotions ; celles d'une ado en pleine crise, perdue et différente des autres. À l'époque,

jamais je n'aurais pensé un jour mettre la plupart de mes écrits ensemble pour en faire un livre ! À part mes amies et certains de mes copains de lycée, personne ne savait que j'écrivais. L'écriture de pensées et de réflexions sur la vie est venue bien après. Celle-ci résulte d'un développement personnel, d'un éveil spirituel et d'un apprentissage du lâcher-prise et de la connexion à l'instant présent et à ce qui nous entoure. L'Amour ayant toujours été au cœur de tous mes écrits, les regrouper dans cet ouvrage était pour moi une évidence. Cela permet de voir que l'Amour est toujours là, présent en toute chose.

Guidée par mon intuition, c'est avant tout mon cœur qui m'a poussé à écrire. Ce sont également mes expériences, mes leçons, mon apprentissage, mes connaissances, mes rencontres et mon évolution qui m'ont permis de l'étoffer et de lui donner vie. Mais c'est par-dessus tout ma vision très personnelle de la vie qui a fait grandir tout cet Amour en moi et qui en a fait ma plus grande fierté.

Je vous souhaite une très bonne lecture et espère que ces petits morceaux de mon âme vous transmettent mon Amour.

Qui suis-je ?



Hypersensible, hyperempathique, hyperamoureuse de l'Amour, éveillée spirituellement, je suis moi et je vous invite à prendre place et à plonger au cœur de mon âme.

Je sais que le commun des mortels ne perçoit pas les choses de la même manière que moi, avec autant d'Amour, d'empathie et de beauté. Je peux pleurer devant un paysage, un texte, une narration, en imaginant la vie que je souhaiterais plus tard, tout autant que face à l'acte bienveillant et désintéressé d'un inconnu.

Je peux pleurer et rire en même temps avec mes amis, ma famille, quand j'ai un fou rire, quand on me fait un compliment, simplement parce que je suis heureuse, touchée, et que j'en mesure toute la chance à ce moment-là.

On peut me blesser je pardonnerai et verrai toujours le bon et la beauté qui se cache au fond de toi, parce qu'on est tous humain et que l'Amour est le sentiment le plus important à mes yeux.

Je peux me mettre très facilement en colère devant l'injustice et la méchanceté gratuite.

À l'inverse, ma compassion est à son paroxysme lorsque les personnes autour de moi vivent ou ont vécu des situations similaires aux miennes.

Elle est d'ailleurs autant exacerbée lorsque je ne l'ai pas vécue mais que mon empathie me permet de comprendre et ressentir les émotions des autres. Certains diront que je suis hypersensible, hyperempathique. D'autres tout simplement que je suis folle.

Je dirais simplement que je suis moi et que cette sensibilité et cette vision que j'ai de la vie constituent ma beauté et ma force.

Peu importe ce qu'il peut m'arriver, je me relèverai et avancerai, car je suis persuadée qu'il y a toujours du bon après le mauvais.

La vie n'a que de belles choses à offrir, même si, pour le comprendre, nous devons passer par des phases plus

compliquées à vivre. Parce que l'Amour est le plus important... toujours ! Peu importe ce qu'il se passe. Il entre dans nos vies (de diverses manières) et peut s'en aller sans prévenir... On ne peut jamais savoir, alors mieux vaut ne pas passer à côté. La vie est courte, autant en vivre une remplie du plus d'Amour possible.