

S&C

JE RESPIRERAI  
ENCORE

*Quand l'âme crie dans le silence,  
le cœur finit par entendre*

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 9791042527686

Dépôt légal : mars 2026





## Prologue

Je suis une âme.  
Je suis venue ici pour guérir.  
Pour comprendre, pour ressentir, pour me souvenir.  
Avant la lumière, il y a le passage.  
Avant la paix, il y a la traversée.  
Avant la renaissance, il y a la chute.  
J'ai choisi cette vie, ces rencontres, ces tempêtes.  
J'ai choisi d'aimer trop, de tomber, de me perdre.  
J'ai choisi la douleur, non comme punition, mais comme langage.  
Le seul assez fort pour me réveiller.  
À travers chaque épreuve, je me suis façonnée.  
J'ai goûté à la peur, au rejet, à la honte, à l'oubli.  
J'ai porté des blessures anciennes, des mémoires profondes que le temps n'avait pas effacées.  
Mais tout avait un sens.  
Même ce qui semblait injuste.  
Même ce qui faisait mal.  
Je ne suis pas venue pour comprendre la perfection, je suis venue pour comprendre l'amour.  
Pas celui qu'on reçoit, mais celui qu'on devient.  
Cet ouvrage n'est pas une confession.  
C'est une réminiscence.  
Une trace de mon chemin vers moi-même.  
Un témoin du moment où j'ai cessé de survivre pour commencer à exister.  
Je ne raconte pas la fin d'un voyage, mais l'instant avant la métamorphose, celui où la chrysalide comprend enfin pourquoi elle a dû se briser pour pouvoir s'ouvrir.

À ceux qui liront ces mots : vous entendrez peut-être votre propre voix dans la mienne.

Chaque âme, dans son cheminement, porte ses ombres pour retrouver sa lumière.

Je suis une âme.

Je suis venue apprendre à m'aimer, à pardonner, à me souvenir.

La vie m'a mise à l'épreuve, j'ai appris à tenir, à m'écouter et à me choisir.

Et quoi qu'il arrive,

JE RESPIRERAI ENCORE...

# Chapitre 1

## Héritage de silences

Je suis venue ici, en Bretagne.

Dans cette terre battue par le vent, là où la mer enseigne la patience du retour. C'est ici que mon souffle s'est ancré dans la matière, dans une maison de pierres muettes, gardiennes de secrets anciens. Chaque mur, chaque craquement, portait déjà les traces de ce que j'allais apprendre : le silence, la peur, l'amour maladroit.

Je suis née dans une lignée où l'amour se murmurait à travers les blessures. Où les gestes remplaçaient les mots, et où le manque se transmettait comme un héritage invisible.

Un papa marqué par la honte et le non-dit. Une maman façonnée par la peur de perdre

Mon père...

Il est venu au monde dans une famille de deux enfants. Lui, c'était l'âme perdue, celle qu'on ne regarde pas vraiment, celle qui grandit en cherchant un regard, une place. On s'en est vite débarrassé. Alors il s'est construit seul, avec ce qu'il avait, avec ce qu'il pouvait.

Ma mère...

Elle était la dernière d'une fratrie de 6 enfants. Elle héritait de l'éducation et des responsabilités de la dernière, apprenant tôt à se faire petite, à observer, à comprendre les autres. C'est ainsi qu'elle s'est construite : une âme qui donne, qui écoute, qui protège, sans rien demander en retour.

Lui, c'était le gars du quartier. Elle, la fille de la campagne.

Deux contraires qui se sont trouvés, attirés par leurs failles autant que par leurs rêves.

Et de cette union sont nées quatre filles.

Quatre éclats d'âmes venues, sans le savoir, guérir à travers leurs blessures.

L'alcool est venu remplir les silences, combler les trous, anesthésier les blessures.

Il habitait la maison comme un fantôme familier, traînant dans les verres, dans les mots, dans les gestes retenus.

Une violence sourde, discrète, presque rituelle.

Maman a toujours vécu avec. Et nous avons fini par vivre avec.

Nous respirions avec.

Je me suis souvent demandé... Si un jour, mon père arriverait à être là, vraiment là.

Il était beaucoup dans le jugement, dans la critique, dans les mots durs. Sa méchanceté se glissait dans les silences et dans les gestes, comme un voile que rien ne venait dissiper. Je ne me suis jamais sentie protégée avec lui.

Au lieu de tenir ma main, il m'enseignait la peur.

Au lieu de m'aimer, il me jugeait pour ce que je n'étais pas.

Et malgré tout, malgré la douleur et les absences, j'ai continué à chercher ce regard, ce signe, ce moment où il me verrait vraiment.

Pour maman, je me suis souvent demandé si un jour, elle arriverait à être là, à m'aimer pour ce que j'étais, et non pour ce qu'elle voulait que je sois.

Ces questions, je n'ai toujours pas de réponses à en donner.

Au fond de moi, j'espère qu'ils comprendront davantage le chemin que j'ai parcouru.

Et peut-être qu'ils seront fiers de la fille que je deviens enfin.

Et puis, si ce n'est pas le cas, ce n'est pas grave. Car ils m'ont donné, sans le savoir, ce dont j'avais besoin pour travailler sur moi.

Et aujourd'hui, c'est tout ce qui compte.

J'espère seulement qu'un jour, eux aussi pourront se libérer, respirer pleinement et accueillir la lumière qu'ils méritent.

Ma petite sœur...

Je n'avais que trois ans quand elle est née.

J'étais chez mes grands-parents, dans le sud, un monde de soleil, de rires, de douceur.

Et puis un jour, je suis revenue à la maison... et elle était là. Installée, bien ancrée déjà, dans les bras et dans le cœur de ma mère.

Cette place que je croyais mienne.

Tout le monde disait qu'elle était si jolie. On me répétait que j'étais chanceuse, que je devais être heureuse de l'avoir.

Mais moi, je voulais la vendre, la donner, la faire disparaître, pour que ma mère me regarde à nouveau comme avant.

Une jalousie douce et coupable s'est glissée en moi, comme une ombre que je ne savais pas nommer.

Ce n'était pas de la haine.

C'était le cri d'un amour trop petit pour comprendre qu'il ne perdait rien.

Deux âmes en quête d'amour inconditionnel.

Mais entre nous, le silence s'est installé, comme un mur invisible.

Deux âmes blessées, deux reflets d'un même manque.

Nous cherchions chacune la reconnaissance que l'autre portait sans le savoir.

Et dans ce malentendu sacré, nous avons appris la distance, la rivalité, la douleur.

Mais tout cela faisait partie du chemin.

De ce long apprentissage de l'amour.

Il fallait que nos ombres se heurtent pour que peut-être un jour, la lumière circule à nouveau.

J'ai deux autres sœurs.

Elles ne sont pas présentes ici, car le temps n'a pas encore uni nos chemins de travail.

Mais peut-être qu'un jour, ce que je sème leur servira. Et je serai là, simplement là, pour les apaiser.

Ainsi, très tôt, j'ai cru qu'il fallait prouver, s'effacer, porter ce que d'autres ne pouvaient pas porter, normaliser l'anormal, l'amour devait se mériter.

Cette croyance s'est incrustée dans ma chair comme une vérité.

C'est elle qui a guidé mes gestes, mes élans, mes errances.  
Mais c'est aussi elle, plus tard, qui m'a poussée vers l'éveil.  
Je ne raconte pas cela pour juger.

Je raconte pour comprendre, me libérer, pour guérir, une  
âme doit savoir d'où elle vient.

J'ai grandi dans une maison où les cris devenaient des si-  
lences, où la tendresse se cachait derrière la peur, et où l'on  
apprenait à encaisser plutôt qu'à ressentir.

Je me souviens de cette solitude même au milieu des voix.  
Et pourtant, quelque part dans ce silence, mon âme murmu-  
rait déjà qu'il y avait autre chose.

Les années ont passé.

Mon père s'est éteint derrière ses verres

Ma mère a tout donné, à sa manière.

Et moi, j'ai pris le poids de leurs silences, comme si c'était à  
moi de réparer ce qu'ils n'avaient pas su transformer.

J'ai voulu aimer pour eux, pardonner pour eux, sauver ce  
qui n'était pas de mon âge.

Mais certaines douleurs ne guérissent pas là où elles sont  
nées.

Elles demandent le détachement, le voyage, le temps.

Alors je suis parti jeune, trop jeune. Quitter la maison.

Aller respirer ailleurs, dans d'autres vents, d'autres visages.

Aujourd'hui, je revois la fillette aux yeux ouverts sur l'in-  
visible, la sœur blessée, la fille écorchée et la femme à en  
devenir.

C'est là, dans cette famille imparfaite, avec ces parents  
imparfaits, que mon Âme a choisi d'atterrir.

Je suis entrée dans leur histoire comme une lumière  
fragile, venue comprendre, ressentir, et guérir ce que d'autres  
n'avaient pas su nommer.

Oui, aujourd'hui j'en suis sûre. C'est ici qu'elle a voulu venir  
apprendre.

Et je comprends enfin :

Rien n'était contre moi. Tout était pour m'éveiller. Chaque  
cri retenu, chaque peur, chaque silence, portaient déjà les  
graines de ma guérison.