



CAROLE  
BOURDEAU

Neuf  
de  
Cœur

Carole Bourdeau

Neuf de Cœur

© Carole Bourdeau, 2019

ISBN numérique : 979-10-262-3022-9



Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## Préambule

Il y a eu des moments de doute, de peurs, et d'angoisse.

Ces moments où je ne sais pas. Je ne sais pas qui je suis. Je ne comprends pas où je suis. Les gens disent de moi que j'ai du talent et une certaine personnalité. D'autres diront que je suis drôle et que ma vie, c'est à Paris sur les planches. Une artiste quoi. Moi je ne sais pas. Ce que je sens c'est que j'aime faire rire. Expérience sensible et sensorielle. J'aime voir les visages rayonner autour de moi. Je comprends que mes mots, ma voix, mon comportement peuvent en une fraction de seconde illuminer une table familiale. Mais je n'en abuse pas. Parce que qui je suis pour faire cela. L'image du clown me convient bien. L'enfant qui fait du bien et qui oublie d'où elle vient et ce qu'elle fait là. Parce qu'il y a des moments, je dirais bien ce que j'entends. Mais les peurs me rattrapent. Non « laisse tomber » en plus de clown on va te dire que tu es folle. Et on ne t'écouterait plus dans ce rôle tant plébiscité par ton père. Le regard du père sur l'enfant que je suis à 10 ans, essentiel à ma vie. Celui qui me portera toute mon enfance et qui sera à nouveau présent 35 ans plus tard, par de magnifiques rencontres.

Je crois que je reviens de loin. Parfois même d'abysses vertigineux, un monde où le fond est parfois noir. Je me revois petite fille à la maternelle animée d'un désir fou : celui de partir, prendre la fuite par la fenêtre ou par la porte, parce que je sais déjà du haut de mes 4 ans que la liberté m'est vitale. Je ressens encore aujourd'hui dans ma chair ce besoin de partir et ne jamais revenir. Je me vois, les yeux rivés vers les fenêtres, et j'aperçois les feuilles de l'arbre bouger. Je sens en moi cette frénésie de liberté. ***Je prends conscience que la liberté est d'autant plus vitale quand nous nous sentons enfermés.***

Le rêve enfant ne me quitte pas. Il m'accompagne dans ces abysses. Il m'aide à plonger dans mon intériorité. À me rencontrer et à sentir le plus douloureux au fond de moi : ce cœur meurtri, blessé portant l'histoire d'une lignée. Je sens que mon rôle ne s'en tient pas qu'à l'artiste que l'on veut bien de moi. Il y a autre chose. Et cela me fait tenir parce que sinon à quoi bon ? À quoi bon continuer. Au fond de moi, je sais que je ne suis pas seule.

Qu'au-delà de tout, il y a autre chose. L'école m'ennuie. Les années scolaires sont un supplice. Je n'ai pas confiance en moi. Je ne comprends pas les cours. Je n'y mets pas de sens. Ce qui m'importe ? La sécurité. Une urgence vitale. Je la retrouve par intermittence auprès de figures familiales essentielles. Là où je me sens vivante, et où je retrouve le rôle qui est censé me revenir naturellement : celui de l'enfant.

Depuis enfant, je suis animée de cette croyance : il n'y a pas de hasard ni de fatalité dans la vie. Tout a du sens et même dans l'insoutenable. Je « sais » qu'à n'importe quel moment nous pouvons décider qu'il en sera autrement. Je ne comprends d'ailleurs pas les adultes autour de moi qui s'entêtent à juger. À se complexifier, à être en conflit. L'essentiel est ailleurs. Dans ces roses, ou encore ce chant matinal du merle qui n'abandonne pas. Il y croit. Comme tout ce qui est vivant autour de moi. Je devine au fond de moi, que ce qui est vivant n'est pas là par hasard. Les arbres me le rappellent. L'océan et son estran également. Alors je vais continuer. Je vais y croire.

Un sentiment de force intérieur m'anime depuis cette enfance et se renforcera dans des épisodes de vie où ma propension à accepter sera testée.

Oui aussi étrange que cela puisse paraître, je vis depuis enfant dans le sentiment que les épreuves sont comme des tests d'apprentissages. Toucher le fond et y rester ou choisir de remonter. À chaque passage j'ai choisi de remonter et d'avancer. Sans aucune négociation possible avec ma force. Parce que lorsque la force en soi est là, alors tout est absolument possible. Ça ne peut pas être autrement. La force en soi ne se négocie pas. Elle ne se troque pas. Elle est.

Aujourd'hui je suis prête à vous révéler les étapes charnières de ma vie que je présente sous forme de cartes à jouer parce que je crois que la vie nous invite à retrouver notre âme d'enfant.

Dans chaque chapitre, je vous propose une carte ressource : autrement dit, ma manière d'être et de faire dans des situations que nous vivons dans notre quotidien.

Ce livre, je l'ai écrit avec mon cœur. Je souhaite qu'il vous inspire autant qu'il m'a apporté : donner et délivrer des messages destinés à vivre notre vie dans l'Amour et la confiance.

Très belle lecture à vous et merci.

Carole Bourdeau

**Première carte :  
Rêvons !**

*« Rêvons, c'est le voyage de notre âme qui nous prépare  
à notre véritable mission de vie »*  
**Carole**

## **Accepter ou s'arrêter de vivre que choisis-tu jeune fille ?**

Je dois avoir 12 ans. Je me souviens. J'ai l'impression que je ne sais pas que je vis. Pourtant je sais que je respire. Qui suis-je ? Je ne sais pas. Si ! Je suis la fille de. J'habite à Montargis. Mon existence semble se résumer à ma carte d'identité. C'est étrange ce sentiment de ne pas savoir vraiment qui je suis. D'ailleurs je me souviens très bien enfant de ces moments où je suis devant l'immense miroir du salon. Tellement immense que je m'y perds. Et quand je parviens à poser mon regard sur un point précis, tout se calme. Tout devient doux et paisible. Un regard aussi léger qu'une plume et qui devient profond parce que je me concentre sur cette jeune fille que je vois là. Un acte inconscient de méditation. Peut-être. C'est profond. C'est assez vertigineux. Cette image projetée me demande de me questionner sur qui je suis. Et je ne sais pas. J'ai le vertige. Je ressens un instant d'angoisse. Un vide abyssal.

Alors j'arrête. Je cesse cette expérience. J'obéis. Je m'adapte. Je me suradapte. Je m'oublie. Et puis quelle importance ? Je ne sais pas qui je suis. Et puis en fait cela m'arrange bien de ne pas savoir.

C'est plutôt confortable. Ce qui en revanche devient difficile, c'est que je ne vois pas bien où la vie va me conduire. Parce qu'à cet âge de mon adolescence tout est particulièrement confus.

Enfant, le champ était nettement plus clair. Je savais ce qui était cher à mon cœur. Malgré ses blessures, j'entendais, je sentais, je ressentais et je voyais bien ce qui me rendait joyeuse. Mes verbes ? Jouer, rire, imiter, écrire, dessiner, et rêver. Quitter la famille et m'enfuir. Quel bonheur. J'ai là un souvenir visuel très clair de la maternelle. Je me vois assise à une table, seule, le regard posé sur la fenêtre qui est très haute, tellement haute que je me sens prisonnière de cet espace. Un espace que je n'aime pas. Je me souviens très bien de cet instant. J'ai un besoin viscéral de partir. Je me vois visualiser une échelle et ouvrir cette fenêtre pour m'enfuir et ne jamais revenir. La vie saura s'occuper de moi. Et puis je reviens de ce moment de rêverie. Je n'ai pas envie de revoir ma famille. Je sens à quel point je suis triste et surtout dans l'impatience d'être grande.

Malgré ce désir de fuite, je me souviens des moments partagés avec mon père. Celui qui me fait rire et me fait des câlins le soir avant de m'endormir.



Je me souviens de nos rires sur la route de l'école maternelle. Un bonheur entre père et fille. Il fait le clown. Il le fait très bien. Je ris. Je l'aime ce clown.

L'adolescente que je suis continue de rêver. Mon cœur hurle. Il ne se sent pas écouté. Il se ferme. Il a peur. Terriblement peur. Il sent des angoisses familiales. Des conflits. Des crises venant d'ici et d'ailleurs. De profonds désarrois lointains criés par des hommes et des femmes que je ne connais pas. Frissons. Ma relation à mes parents est difficile. Je ne dis rien. Je subis. Je fais pour faire plaisir. Je me sens coupée de mon cœur et de mes entrailles. Je filtre tout. J'essuie. J'éponge. Je débarrasse. Et je remets le couvert. Je marche sur des œufs. Mon attention est au niveau de l'hypervigilance ; à n'importe quel moment tout peut voler. Partir. S'éclater dans un chaos insupportable.

Voilà mon instinct de survie. Ma stratégie. Obéir et faire pour que l'on me foute la paix. Ça me va bien. Et en même temps je me déteste. Je sens de la colère en moi. De la haine même. Parce que je me sens incapable de dire ce que je pense de tout cela. Alors je garde en moi. Je me contiens. Je suis au lycée. La puberté a à peine commencé. J'ignore ma féminité. Les regards moqueurs me sont destinés. J'apprends à souffrir en silence. Les cours ne m'intéressent pas, à l'exception de l'anglais et de l'espagnol. Je suis plutôt douée. Une facilité venue de je ne sais où, probablement pour me rappeler mon désir inconscient de voyager.

J'aurais bien envie de leur dire que je les déteste. Que ma vie est pourrie. Je ne me retrouve pas à travers qui ils sont. Mais je ne peux pas. Je ne peux pas leur dire. C'est impossible parce qu'ils ne l'entendraient pas. Et puis mon empathie me guide et me conseille de ne rien dire, par protection et par respect.

Alors oui, il y a des moments où je serais bien passée de l'autre côté. Partir et ne pas revenir. J'y ai pensé et repensé. J'ai failli.

Et puis une force en moi venue me dire non. Une nuit. Une image. Quelque chose d'inexplicable qui m'arrête. J'entends des voix venues d'ailleurs.

Rêve Carole. Vas-y. Lâche-toi. Ne t'arrête pas. Alors toutes les nuits, je plonge dans mes rêves. La mer revient sans arrêt. Son immensité. Son

caractère sacré. Et ça me fait du bien.

***Ma carte ressource aujourd'hui dans ces moments où***

**« Je ne sais plus où j'en suis dans ma vie, je ne sais plus qui je suis ».**

## **RÊVE**

**« Il m'arrive de ne plus savoir où j'en suis, ni de savoir ce que je veux clairement, jusqu'à même parfois perdre le goût et l'envie. Cela peut correspondre à mes moments de down où l'émotion a tendance à prendre le dessus. Alors je m'arrête et je respire. Une première inspiration et puis une expiration. Et je continue. J'aime prendre mon joli carnet sur lequel je note mes rêves d'enfant, et ce qui peut m'inspirer dans ma vie. J'écris puis à nouveau je ferme les yeux et je prends le temps de respirer en visualisant ces rêves. Je me sens alors davantage en mode être que faire et ça me fait un bien fou ».**