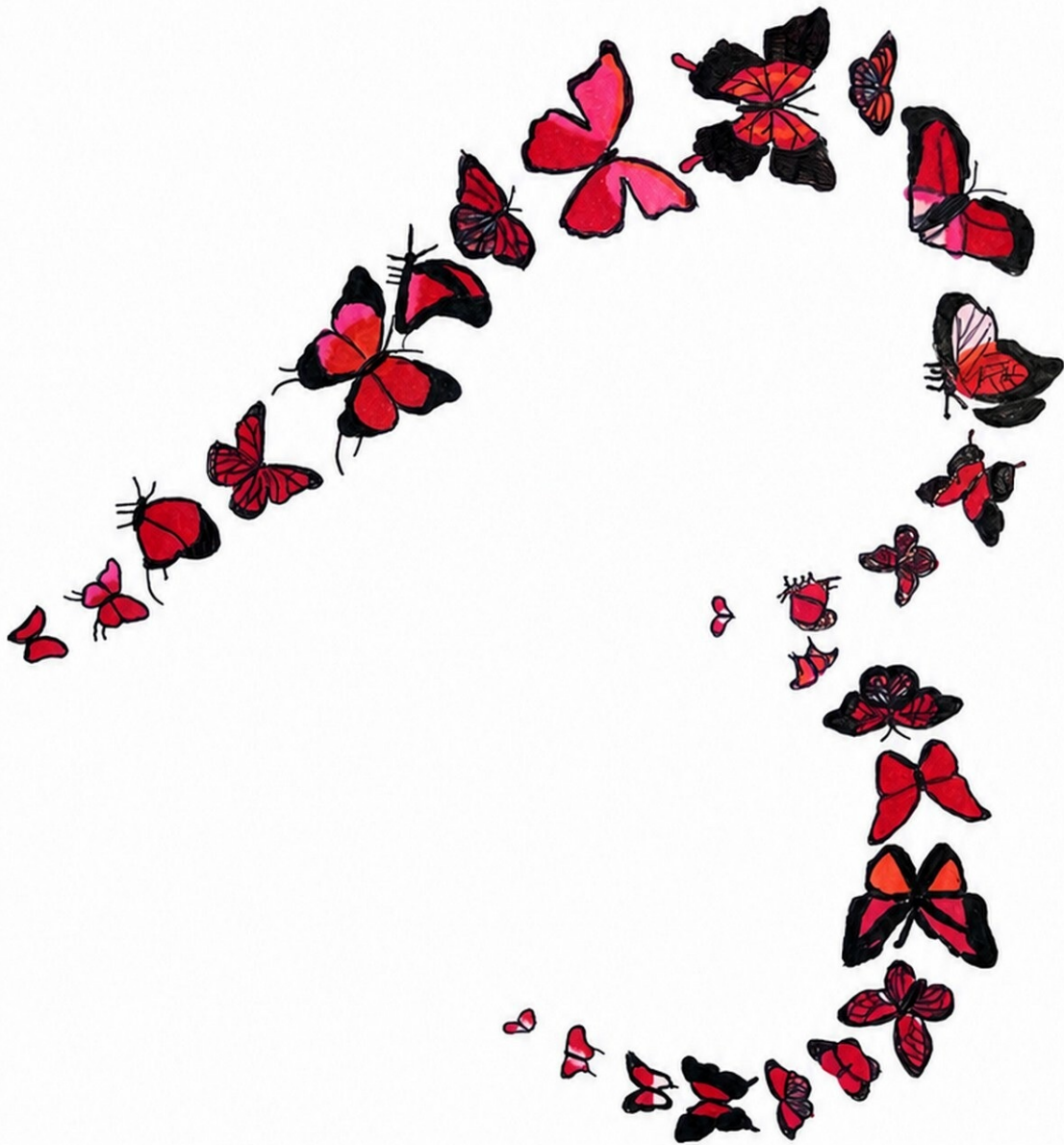


CAROLINE MONIER DIEM

*LE KINTSUGI DU COEUR,
Ou l'art d'Aimer*



Je me Réveille,
la réconciliation à soi,
à l'autre.

CAROLINE MONIER DIEM

Le Kintsugi du cœur, ou l'art d'aimer

Je me réveille, la réconciliation à soi, à l'autre.

© CAROLINE MONIER DIEM, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1266-5

Librinova”

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.

Introduction

Avant de marcher sur la voie du cœur, arrête-toi un instant et écoute le murmure de ton cœur, cette voix silencieuse qui connaît déjà la route.

Ce livre n'est ni un manuel, ni un guide imposé.

C'est une invitation à ressentir, à écouter, à te reconnecter à toi-même depuis ton cœur.

Chaque chapitre est une halte, un souffle, pour observer tes émotions, tes pensées, ton histoire.

Ouvre les pages avec douceur, laisse ton cœur te guider, et découvre ce que tu sais déjà... sans le savoir.

Comment lire ce livre sans chercher à bien faire

Si tu cherches des réponses toutes faites ;
referme doucement ce livre...
puis rouvre-le quand tu seras prêt à écouter.

Ce livre ne se lit pas d'un trait,
ni dans l'ordre parfait,
ni avec la tête en premier.

Ici, tu as le droit de :
lire un chapitre et en laisser un autre te résister,
t'arrêter au milieu d'une phrase,
revenir en arrière,
ou ne rien comprendre... et ressentir quand même.

Tu trouveras parfois des pages blanches.
Non, ce n'est pas une erreur d'impression.
Et non, tu n'as rien raté.

Ces pages méditatives sont là pour te rappeler une chose essentielle :
le plus important ne s'écrit pas toujours.

Elles sont des espaces pour :
déposer ce que tu ressens,
laisser monter une émotion,
noter une prise de conscience,
ou simplement... ne rien faire.

Tu peux y écrire.
Ou les laisser vierges.
Le cœur, lui sait exactement quoi en faire.

Prend ton temps.
Ce livre n'aime ni la précipitation ni le contrôle.
Il préfère la sincérité, le silence, et les détours.

Et surtout, rappelle-toi :
il n'y a pas de bonne façon de lire ce livre.
Il n'y a que ta façon.

Si parfois tu te demande :
« Est-ce que je fais bien ? »
Alors respire...
et écoute ton cœur.
Il a commencé à lire bien avant toi.

Première partie :
ACCUEILLIR et ACCEPTER

Beaucoup parlent de liberté...
Tout quitter sur un simple coup de tête...

C'est souvent le mental
qui propose une fuite en avant,
simple et rapide.

Mais est-ce vraiment cela, la liberté ?

La liberté,
c'est peut-être tout simplement... rester.
Accueillir ce qui est là, avec calme,
et choisir de traverser depuis l'élan du cœur.

Chapitre 1

Les silences inspirés

***« C'est dans le silence de notre Cœur que se cache la vérité,
non dans le brouhaha de notre mental. »***

Caroline

Les silences inspirés sont des portes.

Des passages vers le cœur de soi, là où le tumulte du monde s'apaise et où la vérité murmure.

C'est dans mes silences que j'ai appris à m'écouter.

À chaque fois que le doute est venu me visiter, je n'ai pas fui.

Je me suis arrêtée.

Je me suis posée.

J'ai accueilli la tempête émotionnelle, j'ai respiré, puis je me suis demandé :

« Est-ce que je TRAVERSE ou est-ce que j'ABANDONNE ? ».

Alors toi aussi, quand le doute te visite, arrête-toi un instant. Demande toi :

« Est ce que je m'écoute vraiment ?

Est-ce-que je m'autorise à ressentir, sans juger, sans contrôler ? »

Moi, j'ai choisi de TRAVERSER.

C'est là que commence le vrai courage,
celui d'être honnête avec soi-même.

On avance en marchant,

à son rythme,

à la rencontre de sa vérité.

La vérité du cœur,

pas celle du mental.

Alors, j'ai compris que la vérité

ne se trouve pas en cherchant à être parfaite,
mais en osant être vraie.

J'ai appris à revenir à l'essentiel :
vivre l'instant,
sans le poids du passé
ni la peur de l'inconnu.
Juste être là,
présente,
authentique,
dans un juste équilibre
entre l'autre et moi.

***Et toi,
Sais-tu ce que ton cœur réclame en silence ?***