

AUTOBIOGRAPHIE

Redevenir Papillon

la boîte thérapie



 Celine
Pennequin

Celine Pennequin

Redevenir Papillon, la boîte thérapie

© Celine Pennequin, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-8879-5

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.

Je dédie ce livre à toutes les personnes dont les ailes ont été brisées.
Sachez qu'à partir de votre cocon, vous pouvez vous reconstruire.
Trouvez votre voie, trouvez votre salut et volez à nouveau.

Redevenir Papillon

« Trahie par la vie
Le corps meurtri
Sa confiance partie
Plus rien n'était construit
Ses ailes étaient cassées
Et son âme gravement blessée
Alors une terrible peur s'est installée
Celle de décevoir et de ne plus jamais voler
On lui a tendu la main
Montré maints chemins
Chanté de beaux et doux refrains
Et on l'a emmenée dans de grands jardins
Elle a écouté les fleurs
Reconnu toutes leurs odeurs
Mis un peu de baume sur son cœur
De toutes ses forces elle voulait retrouver le bonheur
Elle était enfermée dans un cocon
Se sentant différente et à l'abandon
Pour sortir de sa prison elle a osé les passions
Et elle a enfilé des gants pour combattre ses démons

Elle s'est battue
Les larmes sont venues
Ses peurs ont été vaincues
Et papillon elle est redevenue »

Hortense Remington

1^{re} partie
Disparue dans mon Cocon

« Nous sommes enchantés par la beauté du papillon, mais nous admettons rarement les changements qu'il a dû traverser pour y parvenir. »

Maya Angelou

1. Souvenirs

Je me souviendrai à tout jamais de cette fin d'après-midi de février 2001, j'avais vingt ans.

À ce moment-là de ma vie, je papillonnais entre les ami(e)s, les études, les amours, ma famille et le sport.

J'étais d'une nature extravertie et j'aimais rire. J'avais eu une enfance heureuse et équilibrée.

En effet, j'ai grandi en banlieue parisienne dans une résidence qui ressemblait fortement à ce qu'on appelle désormais une cité.

Mais contrairement au cliché négatif que nous pouvons percevoir à travers ce mot, moi j'y ai toujours associé les notions d'amitié, de parties de foot ou de gamelles, de cochons pendus ou encore de discussions pendant des heures avec les personnes âgées tous assis sur un banc.

De cette enfance, je me souviens aussi de ma mère nous emmenant à la danse tous les mercredis après-midis, des pulls qu'elle nous tricotait, des conseils qu'elle me donnait pour m'aider à devenir petit à petit une femme et de ses appels, perchée sur notre balcon. Appels que ma sœur et moi ignorions, bien entendu, car ils étaient le signal de la fin de journée avec les copains.

Je me souviens des footings avec mon père, avec qui je partageais déjà la passion du sport. De nos discussions en tête à tête quand j'avais un chagrin d'amour ou un excès de colère.

De ma petite sœur avec qui je me chamaillais beaucoup mais que je protégeais coûte que coûte, de nos acrobaties de cirque dans nos chambres et tant d'autres souvenirs.

Je ne peux oublier tous ces Noël en famille mais aussi avec nos voisins. J'ai aussi une douce pensée pour ma chienne « Vahine » qui lorsqu'un copain

manquait à l'appel était : gardienne de but, joueuse de volley-ball ou encore compagne de balade.

Un doux souvenir également de « Basket » notre chat, trouvé bébé par mon père un soir en bas de notre immeuble.

Sans oublier l'école, le collège puis le lycée avec leurs aléas : les disputes, les bagarres les notes parfois peu glorieuses. Mais aussi et surtout : les ami(e)s, les professeurs que je n'oublierai pas et les fous rires impossibles à contenir en classe.

De cette enfance, je ne regrette rien, elle est remplie de bons souvenirs, de bienveillance et de respect envers autrui.

Ainsi j'avançais pleine de confiance vers ma vie d'adulte.