

**Et un jour,
j'ai trouvé mon mantra.**

Chris Montel



Chris Montel

Et un jour, j'ai trouvé mon mantra !

© Chris Montel, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-9626-4

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.

CHRIS MONTEL®



Autrice – Coach exécutive

Fondatrice de Yin Leaders® & du programme Catapulte ta Carrière

www.chrismontel.com

contact@chrismontel.com

+33 6 02 59 32 87

Après un parcours atypique, de secrétaire assistante à Paris à professeure de fitness, puis fondatrice d'un centre de remise en forme, j'ai poursuivi ma trajectoire dans le management de cadres au sein de grandes firmes internationales avant de créer ma propre entreprise. Aujourd'hui mentore, coach

exécutive et conférencière, j'accompagne des femmes à des moments charnières de leur carrière. Depuis quarante-trois ans, je pratique le bouddhisme de Nichiren Daishonin. Cette voie a profondément transformé ma vision de la vie, des autres et du leadership.

Je n'aurais pas dû naître. C'est du moins ce que j'ai longtemps cru. Née dans une histoire marquée par la violence, la peur et le rejet, j'ai traversé des années de confusion, à chercher une place qui ne semblait pas exister pour moi. À vingt-trois ans, un mot croisé dans un magazine a changé ma vie : *mantra*. Ce simple mot m'a mise sur la voie du bouddhisme et, avec lui, d'une transformation intérieure radicale. J'ai appris à me relever, à me reconstruire, à me reconnaître. Ce récit retrace un chemin de métamorphose. Non pas un parcours linéaire, mais une succession de choix, d'élans, de ruptures fertiles. Celui d'une jeune femme longtemps habitée par le doute, le syndrome de l'imposteur chevillé au corps, devenue, contre toute attente, cheffe d'entreprise et mentore pour d'autres femmes en quête d'élévation. J'y raconte aussi l'amour, la construction d'une famille et, surtout, la conquête d'une vie alignée, habitée, pleinement choisie.

À l'heure où tant de femmes cherchent à concilier ambition et paix intérieure, j'ai écrit ce témoignage pour honorer une conviction intime : se transformer soi-même, c'est changer le regard que l'on porte sur le monde, et sur sa place dans ce monde. Une femme qui se lève, qui ose sa voix, qui affirme sa présence, ne transforme pas que sa vie. Elle élève tout ce qui l'entoure : ses enfants, son couple, son équipe. Et c'est, peu à peu, la société tout entière qui en bénéficie.

En toute modestie, je mets cet ouvrage au monde, avec le cœur grand ouvert, espérant que celles qui le liront y trouveront un moteur d'action.

I L'OMBRE

*“Nous pouvons rencontrer de nombreuses défaites,
mais nous ne devons pas être vaincus.”*

— Maya Angelou

Paris, 1960.

La ville est une ruche en effervescence. Les rues vibrent au son des Yé-Yé, des guitares électriques, du rock’n’roll qui gronde. Sylvie Vartan, Johnny Hallyday, Françoise Hardy. Des refrains insouciantes tournent en boucle sur les transistors.

Dans les salles obscures, Truffaut et Godard capturent l’errance de la jeunesse, caméra à l’épaule, dialogues improvisés, rues de Paris en décor brut. Au Café de Flore, sous la fumée des cigarettes, Sartre et Beauvoir refont le monde entre deux gorgées de café noir. Les mots fusent, les idées éclatent, l’air est chargé de rêves et de révolte.

Pendant ce temps, sur le pavé parisien, des jeunes hommes adoptent la dégaine d’Elvis. Blousons en cuir, cheveux gominés, jeans serrés. Démarche nonchalante, sourire provocateur. La banane d’Elvis a traversé l’Atlantique.

Mais la rue, c’est aussi un défilé. Les vitrines s’illuminent de couleurs éclatantes, de lignes futuristes. Courrèges, Lanvin, Cardin. Les créateurs osent, bousculent les codes, raccourcissent les jupes. Les mini-jupes défilent comme des drapeaux de rébellion, les bottes blanches claquent sur le bitume.

Les silhouettes se libèrent, s’allègent. Les tailles s’effacent, les corsets disparaissent. Les jeunes filles rêvent de ressembler à leurs icônes : Sylvie Vartan, Brigitte Bardot. Les magazines regorgent de conseils pour adopter le style Courrèges, pour porter ces robes aux lignes géométriques, presque

spatiales.

Le futur est là, sous les néons des vitrines. Un avenir en vinyle, en plastique, et en cuir.

C'est dans le vacarme rythmé du métro parisien que deux jeunes filles se tiennent debout. Dominique et Céleste, dix-sept ans à peine, inséparables depuis l'enfance. Elles partagent bien plus que des souvenirs : elles partagent une tranche de vie parisienne, ancrée dans le 12^e arrondissement. Nées à quelques pas l'une de l'autre, elles ont grandi en explorant les allées ombragées du Bois de Vincennes, échangeant leurs secrets et leurs fous rires sur les bancs de l'avenue Daumesnil.

Dominique, avec son amour pour l'art et son envie furieuse de devenir artiste peintre – un rêve qu'elle garde caché comme un bijou fragile. Céleste, vive, curieuse, amoureuse des langues et des horizons lointains.

Cet après-midi-là, elles embarquent sur la ligne 8. Bastille, République, Opéra. Elles savourent ce rituel, cette liberté du samedi. Les voix se mêlent au roulement des rails. Le wagon devient une bulle de confidences.

La rame ralentit. Quatre jeunes hommes montent, bavards, charmeurs. Parmi eux, Gino, l'Italien, vif et un brin provocateur. Il a ce regard qui scrute et plaisante à la fois.

À peine le métro a-t-il repris sa course que Dominique et Céleste se lèvent, se préparant à descendre. Gino, repérant le mouvement, échange un clin d'œil complice avec ses amis. Il s'approche de Céleste, dont la coiffure extravagante de choucroute semble presque le défier.

Armé de son peigne — fidèle compagnon qu'il gardait toujours à portée de main —, il choisit ce moment pour lancer une opération de haute voltige. D'un geste rapide et délicat, il ancre le peigne dans l'impressionnante choucroute. La scène déclenche rires et éclats.

— « Vous faites souvent ce genre de blague ? » lance Céleste, mi-amusée, mi-surprise.

— « Seulement quand l'occasion est aussi élégamment coiffée », répond Gino avec un clin d'œil.

Dominique rit, entraînée dans cette légèreté. Les présentations s'enchaînent.

— « Je m'appelle Gino. »

— « Céleste », répond-elle.

Sur le quai, les échanges continuent. Dominique se sent étonnamment bien auprès de Jean-Pierre et Jean-Marc. Leur humour franc la touche plus que les pitreries de Gino, qui ne l'émeuvent pas — pas encore.

Aucun numéro échangé. Mais bientôt, un rituel : chaque samedi, ils se retrouvent sur les quais de Seine. Dominique, Céleste, Jean-Marc, Jean-Pierre, Gino. Ils rient, débattent, rêvent d'ailleurs. La bande devient un refuge, un espace à soi.

Dans cette douce proximité, Gino observe Dominique. Sa discrétion, son regard attentif, sa manière d'être au monde. Il ne comprend pas tout ce qu'il ressent, mais il sait qu'il veut la revoir.

Un soir, troublé par son absence, il prend son stylo.

Quelques jours plus tard, une lettre.

« Dominique,

Je ne sais pas bien pourquoi je t'écis. On ne s'est vus que quelques fois, et pourtant, tu occupes mes pensées plus souvent que je ne l'admets.

Il y a chez toi une manière d'être, une retenue, une franchise aussi, qui m'intriguent. Tu ne fais rien pour te faire remarquer. Et c'est ce qui me pousse à vouloir te revoir.

J'aimerais t'inviter à marcher un peu. Échanger. Ou juste être là. L'un avec l'autre.

Je ne promets rien. Je ne demande rien. Mais je t'écis parce que je n'ai pas envie de regretter ce silence-là.

Gino »

Dominique relut la lettre trois fois. Elle sourit, presque malgré elle. Elle la plia avec soin et la glissa sous son oreiller.

Les semaines passèrent. Les lettres s'accumulaient. Gino écrivait comme on

lance une bouteille à la mer : des mots simples, des promesses d'ailleurs. Elle ne savait pas encore si elle voulait y croire. Mais elle lisait. Tout.

Puis un rendez-vous. Rue de la Roquette. Quinze heures. Dominique hésita, finit par se préparer. Robe à fleurs. Rouge à lèvres. Elle se sentit belle. Vivante. Prête.

Gino était déjà là. Ils marchèrent. Les mots vinrent. Ils rirent. Se frôlèrent. Et puis un baiser. Un peu gauche. Un peu trop rapide. Mais réel.

Ce soir-là, Dominique ne dormit pas. Elle relut toutes les lettres. Elle savait.

Elle était tombée amoureuse.

Un dimanche, Gino l'invite à déjeuner chez ses parents.

L'appartement est modeste, chaleureux. Ça sent l'ail, le basilic, la sauce tomate qui mijote depuis le matin. La table déborde de plats colorés. La mère de Gino l'accueille d'un sourire franc, presque affectueux. Le père, moustachu et jovial, lui serre la main à deux reprises. Gino rayonne, fier. Il passe un bras autour de ses épaules, comme pour dire : « Elle est avec moi. »

Dominique se sent étrangère et accueillie tout à la fois. Elle ne comprend pas tout ce qui se dit, mais elle comprend l'essentiel : les regards, les éclats de rire, les gestes tendres. Le vin coule, les voix montent. Tout est vivant, chaleureux, exubérant. C'est un instant suspendu.

Puis vient le silence. Les parents s'éclipsent, sous prétexte d'une promenade digestive. Gino l'invite à le suivre dans sa chambre. Dominique hésite. Mais elle avance. Portée par la chaleur du vin, la douceur des rires, et cette étrange confiance née de la tendresse.

La lumière décline. Les mots deviennent gestes. Les lettres, peau. Ils se découvrent. Maladroits. Sincères. Ils se respirent.

Ils sont heureux. Ils rêvent d'indépendance, d'aventures, d'amour éternel.

Mais la vie a son propre programme, et quelques semaines plus tard, un verdict sans appel bouleverse leur insouciance.

ENCEINTE

La nouvelle se répand comme une onde de choc. Les parents de Dominique