

OSER être Soi

De l'ombre à la lumière

Christine Roy

© Christine Roy, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-7716-4

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.

AVANT- PROPOS

Le récit que vous vous apprêtez à lire est une autobiographie. À ce titre, il y est question de moi et de mon histoire. J'y révèle qui je suis vraiment de la manière la plus juste et la plus honnête possible. Si j'ai choisi de le partager avec vous, et si j'ai osé dépasser ma peur du rejet, c'est parce que qui que vous soyez, quel que soit votre âge, votre sexe, votre nationalité, votre religion, nous nous ressemblons dans notre humanité commune.

Nous sommes nombreuses/nombreux à vivre des expériences similaires et à ne pas nous sentir comblés dans nos vies, que nous ne comprenons pas toujours et sur lesquelles nous pensons souvent n'avoir pas de prise. Nous vivons des vies qui souvent nous frustrant, nous blessent, voire nous échappent complètement ; des vies où règne la loi du plus fort sous des formes diverses et où le mal et la violence semblent l'emporter depuis toujours. Nous nous sentons alors petits, perdus et vulnérables ; victimes impuissantes contraintes de subir ce que la Vie leur fait vivre, que ce soit agréable ou pas. On nous a enseigné, et nous avons observé, que nous n'avions qu'un pouvoir restreint sur nos existences privées et collectives, qui peuvent nous sembler dénuées de sens, de lumière et d'amour. Ce qui nous désespère.

Et si cette vision du monde, de l'homme et de la vie, si limitante et débilitante, était erronée ? Si notre univers était différent de ce que l'on nous en dit depuis des générations ? Si nous étions sans cesse accompagnés, guidés et aimés ? Si nous-mêmes étions bien plus grands que ce que nous croyons ? Si nous avions vraiment la capacité de changer nos existences et de changer le monde ? Ce que ma propre vie m'a appris, c'est qu'elle a un sens : c'est-à-dire à la fois une direction et une signification, une raison d'être. Nous sommes toutes et tous portés par un courant souterrain qui nous guide vers une compréhension nouvelle, multidimensionnelle, de notre univers : un univers dans lequel nous ne sommes pas seuls. Et nous sommes toutes et tous poussés, par l'alignement progressif de notre personnalité humaine (ou égo) sur notre cœur/âme, vers une incarnation toujours plus manifeste de notre véritable nature. Qui est spirituelle, créatrice et puissante. Pour ce faire, nous traversons une série d'expériences, agréables pour certaines et difficiles pour d'autres mais toujours utiles pour notre propre croissance et celle de cette Humanité dont nous faisons partie et qui est appelée aujourd'hui à se transformer radicalement. Nous sommes des maillons œuvrant, en conscience ou inconsciemment, dans le cadre d'une évolution de l'espèce et de cette planète qui dépasse nos personnalités et nos vies humaines. Mais nous avons le libre-arbitre. Nous pouvons décider de nous aligner sur ce courant en confiance, et créer ainsi des vies épanouissantes et un monde harmonieux. Et nous pouvons décider aussi, c'est le choix qu'a fait jusqu'ici notre société matérialiste, de ne pas en tenir compte, d'aller contre ce courant, de prendre le contrôle, créant ainsi le monde infernal dans lequel nous vivons aujourd'hui.

L'heure est venue de remettre en question la vision du monde, de la vie et de l'homme qui nous a été enseignée et transmise par les générations précédentes. L'heure est venue d'acquiescer une nouvelle compréhension de la Réalité, du sens de la Vie, de notre identité profonde en tant

qu'être humain et des raisons de notre présence sur cette Terre. Cette nouvelle compréhension nous révèle à nous-mêmes et nous offre les clés pour changer nos vies et changer ce monde. Ces clés sont en nous, au cœur même de notre être. Il est temps pour nous, les petits, les anonymes, de reprendre notre pouvoir et de nous en servir. Et pour cela nous devons savoir qui nous sommes et pourquoi nous sommes ici, puis nous rendre visible dans ce monde qui a besoin de nous.

En vérité l'ancien consensus, et la façon de vivre qu'il a généré, est en train d'imploser, ouvrant ainsi la porte à une nouvelle ère. Le mouvement est déjà bien amorcé. Des pionniers ont posé les premiers jalons de cette ouverture il y a très longtemps mais leur sphère d'influence était limitée par les moyens de communication alors disponibles. Pour ma part, je suis née et j'ai grandi dans une petite ville française durant la seconde moitié du 20^{ème} siècle. C'était un environnement où les idées nouvelles avaient du mal à percer et où il était risqué d'être différent et de percevoir la réalité autrement que ce qu'on nous en disait. J'ai passé des décennies à cacher ce que je vivais, et qui je me sentais être, parce que cela n'entrait pas dans le modèle de réalité que l'on m'avait enseigné et que cela faisait de moi une paria. Puis internet est arrivé et tout a changé. Aujourd'hui vous êtes nombreuses/nombreux à vous dévoiler à la face du monde, à parler de vos expériences non ordinaires et à partager votre perception de ce qu'est l'être humain et la vie au-delà des croyances dans lesquelles nous sommes enfermés depuis si longtemps. Je m'en réjouis et cela m'aide à oser faire entendre ma voix à mon tour, après toutes ces années de mutisme, afin de vivre enfin au grand jour de façon authentique.

Les pages qui suivent parlent donc de moi et de ma vie mais ne sont pas pour autant une autobiographie au sens traditionnel du terme. Un tel texte n'aurait à mes yeux aucun intérêt pour vous car je suis quelqu'un d'ordinaire et j'ai eu une vie semblable à celle de millions d'autres personnes. Quand j'ai commencé à écrire ce récit, il n'était pas dans mon intention de consigner tous les événements qui ont fait de mon existence ce qu'elle a été mais plutôt d'en retenir les épisodes les plus marquants et les plus transformateurs, ceux qui m'ont fait prendre un virage décisif : en particulier ceux que j'ai longtemps occultés ou auxquels je n'avais accordé aucune importance sur le moment et dont je n'avais jamais parlé à personne. J'avais besoin de savoir s'il y avait un sens à ce que j'avais vécu, notamment les frustrations et les souffrances endurées, et j'avais besoin de creuser en moi pour aller au-delà des rôles que j'ai été amenée à jouer et qui ne m'ont jamais pleinement nourrie.

Depuis mon plus jeune âge, je suis habitée par la question « qui suis-je ? » et mue par le désir impérieux de trouver la réponse avant de quitter ce monde. Ce questionnement a été le fil directeur de ma vie, qu'il a façonnée en me poussant à toujours lui donner la priorité. Arrivée à l'âge de la retraite, et après des décennies de recherches, d'introspection, de travail thérapeutique et de cheminement spirituel, j'ai décidé de m'offrir une pause et de regarder en arrière. Et ce que j'ai vu m'a beaucoup chagrinée. Je n'avais réalisé quasiment aucun de mes rêves et il me semblait que j'avais échoué à épanouir mon potentiel et à offrir au monde ce que j'étais venue lui offrir, sans trop savoir d'ailleurs de quoi il s'agissait. J'avais l'impression d'avoir tout raté et d'être passée à côté de ma vie. Je me sentais nulle, frustrée et très triste, habitée par un sentiment d'échec qui me déprimait et me paralysait.

C'est alors que l'idée de revisiter mon histoire par l'écriture a commencé à me hanter en surgissant sans cesse dans mon esprit. J'ai donc écrit quelques mots, puis d'autres encore, et peu à peu un nouveau scénario s'est révélé, alors que mon identité profonde se clarifiait au fil des pages et que mon existence trouvait un sens a posteriori. Et d'insignifiante qu'elle était à mes yeux, ma vie m'a dévoilé son importance et sa valeur.

Ecrire cette autobiographie m'a permis de me retrouver et a ouvert pour moi un chemin plus épanouissant dans un monde et une vie qui ont du sens. J'aimerais que la lire en fasse autant pour vous. C'est pourquoi, tout en partageant avec vous ce que la Vie m'a fait vivre et ce qu'Elle m'a appris, je me propose de vous guider pas à pas sur votre propre chemin. C'est à ce voyage que je vous invite.

Note : je m'adresse autant aux lectrices qu'aux lecteurs mais, pour des raisons de lisibilité, je n'utiliserai pas systématiquement l'écriture inclusive. N'y voyez pas de sexisme.

NAISSANCE

Je suis née avec la solitude. Non, c'est inexact : je la connaissais déjà bien avant ma naissance. Je me souviens de mon séjour dans cet utérus gravidé : un germe prenant peu à peu conscience de lui-même et de son environnement par le biais des sensations, confusément d'abord puis de plus en plus clairement. J'ai beaucoup lu sur la question de savoir ce que peut vivre un fœtus dans le ventre de sa mère et j'ai beaucoup rêvé sur le sentiment de fusion, de chaleur, de communion océanique. Rien de tel dans les souvenirs qu'ont ramené à ma conscience les séances de rebirth que j'ai faites des décennies plus tard. Mes cellules, précieuses collaboratrices dans ce voyage vers mon passé, ne m'ont rien livré de semblable... mais bien plutôt le récit d'une période solitaire, souffrante et dangereuse.

Il m'est revenu en mémoire les tensions des entrailles qui se tordaient d'anxiété et de colère à l'idée de mon arrivée non prévue. Ces entrailles me rejetaient violemment, me souhaitaient morte et m'opprimaient de toutes parts. Il m'est revenu la sensation du fiel qui, traversant le cordon, me nourrissait de ce rejet et de cette violence. Bien sûr, je ne comprenais pas, je sentais simplement que je n'étais pas désirée et qu'on cherchait à me chasser de la place que j'occupais.

Je ne voulais pourtant contrarier personne. Je souhaitais me plier aux lois de l'Univers : si je m'étais trompée d'endroit, alors je voulais bien repartir. Mais où ? Je ne savais même pas comment j'étais arrivée là. Et j'avais beau tourner en tous sens, je ne trouvais aucune porte de sortie. Je me sentais encerclée, étouffée, incarcérée. Je percevais la vulnérabilité de mon corps physique, meurtri par cette atmosphère délétère. Il était affaibli d'essayer, sans y réussir jamais, de satisfaire deux volontés contradictoires sur moi : l'une désirant que je parte et l'autre me forçant à rester.

J'essayais de savoir ce qui était attendu de moi. Mais le chaos régnait. Je tentais de communiquer, d'entrer en relation pour exprimer ma bonne volonté, mon désir sincère de me plier aux demandes implicitement formulées. En vain, rien ni personne ne répondait jamais : j'étais face au vide. Il m'incombait de trouver seule un sens à ce magma tourmenté et de lancer, seule encore, diverses tentatives pour résoudre cette énigme existentielle. Car il ne m'était plus possible de rester ainsi à ne rien faire, ballottée par ces forces conflictuelles. Je décidai donc dans un premier temps de mourir. Il me semblait que c'était le plus simple : juste me laisser aller. Alors, croyais-je, la rage de cet Être irrité qui m'abrite sera-t-elle peut-être apaisée ; de même que celle d'autres êtres autour, dans quelque monde inconnu de moi, dont me parvenaient la colère et le ressentiment.

Mais j'échouais ! Car, le croirez-vous, il ne suffit pas de vouloir mourir... quand l'heure n'est pas venue. J'avais beau me recroqueviller, me rapetisser, tenter de ne plus être, rien à faire ! J'étais nourrie en dépit de ma volonté. Des lois étranges présidaient à ma survie et à ma croissance sans que je puisse intervenir d'aucune façon. J'étais à la merci des forces de vie, impuissante à les contrecarrer, piégée dans un monde hostile.

Il ne me restait plus qu'à faire face. De ce moment-là, une seule solution : m'anesthésier. Anesthésier toutes ces sensations d'écrasement et de rejet. Ne plus sentir les spasmes de refus ni les acidités, ni cette guerre en moi ni cette absurdité. Rester en boule sans bouger, prendre le moins de place possible, me faire oublier... et attendre que ce monde change et devienne plus clément.

Les semaines passaient et je croissais comme une plante, malgré moi, à demi-inconsciente, toute occupée à ne rien ressentir. C'aurait pu durer une éternité sans ce jour d'apocalypse.

Depuis quelques temps déjà des sons parvenaient à mes oreilles. Ce jour-là, elles percevaient un brouhaha indescriptible venu de l'autre monde, une agitation confuse contre laquelle je me hérissais sans trop savoir pourquoi. Une indignation naquit en moi, un sursaut de colère, ravalé aussitôt sous un sentiment d'impuissance extrême et de profond désarroi. J'apprendrai plus tard par ma mère que le médecin avait décidé de provoquer l'accouchement pour convenances personnelles (à savoir percevoir l'indemnité d'accouchement avant de partir en congés). Ce jour-là, j'avais compris et je m'étais intérieurement révoltée : « je ne suis pas prête ! ». Puis j'avais fait silence : À quoi bon ? Je me savais déjà démunie. Je me sentais diminuée par la guerre endémique qui sévissait en moi. Et je savais que des forces qui me dépassaient contrôlaient ma vie. J'avais donc plongée un peu plus loin dans ma léthargie.

Et tout à coup, voilà que mon monde s'endiable, se spasme, se contorsionne ! Il m'étouffe, m'enserme, me vrille ! Des contractions épouvantables arrivent par vagues et me sortent de mon inlassable rumination. Je m'affole : que se passe-t-il ? La peur m'envahit. J'ai mal partout, de plus en plus mal ! Je suis secouée, ballottée ! L'offensive est de taille et je tente de toute la force de mon petit corps de résister à ces lames de fond. Je panique à la perspective de quitter peut-être cet univers douloureux et inconfortable mais auquel je m'étais habituée. Je bande tous mes muscles mais mes efforts sont vains : impossible de retourner à l'immobilité. Malgré de longues accalmies, ces déferlantes sont puissantes. Cela semble ne jamais vouloir s'arrêter. J'apprendrai aussi plus tard que cette phase a duré 48 heures.

Soudain, des éclats de voix me parviennent : « C'est un siège ! Vite, une césarienne ! ». Quelques instants plus tard, une étrange torpeur m'envahit alors qu'on endort ma mère. Les sons s'estompent puis disparaissent tout à fait. Mon corps s'engourdit sans que j'y puisse rien. Une angoisse intense me submerge avant que je glisse dans une inconscience totale... Brusquement le ciel explose au-dessus de ma tête et s'ouvre sur un éclat d'une intensité insoutenable. Je sors en sursaut de mon engourdissement. À travers mes paupières fermées, mes yeux sont blessés. Un froid saisissant me pénètre et je suis prise de tremblements... Deux mains s'emparent de moi avec rudesse et m'arrachent à ce monde familier : ma peur se change en terreur. Cet être immense ne dit rien ; je le sens pressé et inquiet. Je perçois ce qui se passe comme dans une transe, de manière à la fois précise et confuse. Je ressens un grand vide et un manque douloureux. Puis des mains coupent le cordon. Trop vite ! Trop court ! « Elle fait une hémorragie ! Vite, aux urgences ! ». Je me sens faiblir, partir : c'est si doux ! J'adhère totalement au processus. Je perds conscience et sombre dans la nuit.

Quand je reviens à moi, je me sens mal. Des vertiges m'étourdissent par vagues, m'entraînant à nouveau dans l'inconscience, puis se dissipent pour revenir ensuite. Je veux m'extraire de cette somnolence ouateuse mais n'y parviens pas. J'oscille entre deux mondes. Ce nouvel environnement m'est inconnu. L'obscurité a laissé la place à une lumière cruelle. Il y règne une odeur écœurante qui me donne la nausée. Des bruits sourds, des cliquetis, des va-et-vient résonnent à mes oreilles fragiles tels des coups de tonnerre et me font sursauter. Je suis épouvantée !

Mon corps est douloureux. J'aurais aimé me ramasser en boule pour me protéger de ces agressions mais cela m'est impossible : alors que j'étais inconsciente, on m'a allongée, étirée sur une surface raide et froide. On a fiché des tuyaux dans mon corps et placé un masque sur le visage : je suis sous tente à oxygène. Mes poumons se révulsent sous cet apport étranger qui les brûle. Je m'efforce de respirer le plus légèrement possible pour atténuer la souffrance. Aucun mouvement ne m'est permis, je suis à la torture !

De temps en temps des infirmières, comprendrai-je plus tard, se penchent sur moi, vérifient la perfusion et le masque. Après leurs visites, je sens d'étranges liquides couler dans mes veines. Leurs gestes sont anonymes et impersonnels. Elles ne me disent rien et me manipulent comme un objet. Du fond de ma torpeur, le vide et le manque ressentis plus tôt se précisent et, si j'avais eu les mots, j'aurais hurlé : « Parlez-moi, touchez-moi ! J'ai besoin de contact, de douceur, d'amour ! J'ai peur ! J'ai mal ! Accueillez-moi ! Rassurez-moi ! ». J'essaie de capter leurs regards mais, malgré tous mes efforts, mes yeux ne m'obéissent pas. Elles repartent aussitôt leur tâche accomplie, me laissant avec ma solitude...

*

Aujourd'hui on est beaucoup plus attentifs à la façon dont on accompagne et accueille un nouveau-né lors de son arrivée en ce monde. Mais jusqu'à ma génération, sauf exception, nous sommes nombreux à avoir été malmenés dès nos premiers instants et à en subir les conséquences ensuite. J'ai vécu ma naissance comme une grande violence, un grand trauma qui est à l'origine d'un sentiment mêlé d'insécurité, de terreur, d'impuissance, d'incompétence et d'abandon qui me poursuivra une grande partie de ma vie. Jusqu'à ce que j'y revienne en conscience.

Qu'en est-il pour vous ? Comment s'est passée votre arrivée dans ce monde ? Comment avez-vous été accueilli ? Et quelles en ont été les conséquences sur la formation de votre personnalité et sur votre existence ? Certains ont été désirés et reçus à bras ouverts. D'autres ont été juste tolérés. D'autres enfin ont été rejetés. Pour certains la gestation et l'accouchement ont suivi leur cours naturel sans difficulté particulière ; pour d'autres ce fut plus compliqué. Or ces expériences précoces sont cruciales pour notre développement et pour notre perception du monde, de la vie, des relations. Notre personnalité s'élabore à partir de nos premières expériences et notre existence en porte ensuite la trace. Ce sont elles qui, dès le départ, nous font inconsciemment prendre un chemin plutôt qu'un autre. C'est pourquoi il est utile de les connaître, de les retrouver quand on veut reprendre les rênes de sa vie.

Avez-vous déjà eu la curiosité de vous pencher sur vos premiers instants sur cette Terre ? Ils sont vos fondations. Si vous êtes heureux, alors ne changez-rien, continuez ainsi. Mais si ce n'est pas le cas, et si vous ne l'avez pas fait, je vous invite à retourner dans le passé pour mieux vous comprendre et mieux comprendre ce que vous avez vécu jusqu'ici. Et pour transformer ce qui, depuis ces premières heures peut-être, vous encombre et vous empêche d'être pleinement qui vous êtes et d'avoir une vie épanouie.

ENFANCE