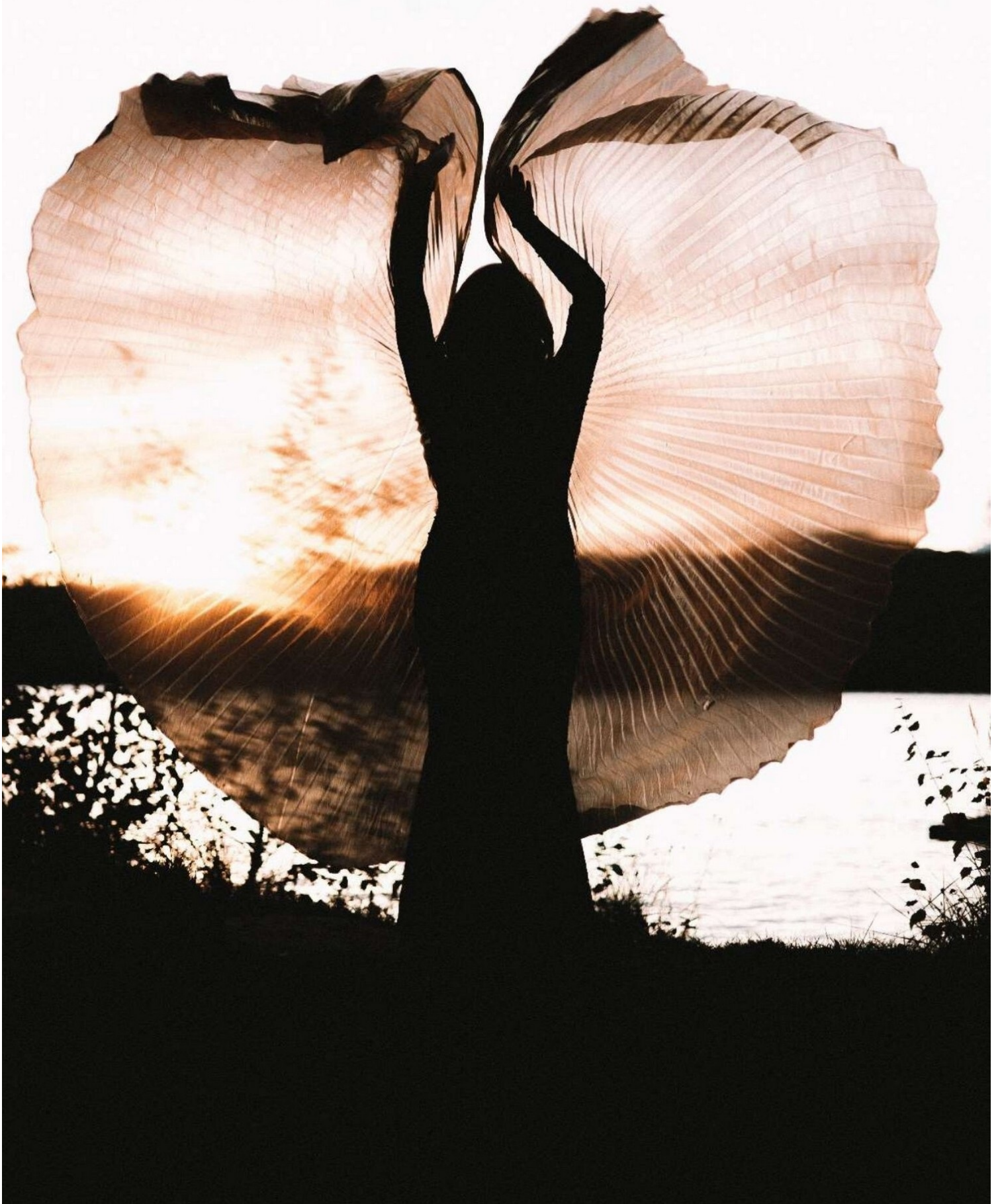


Le jour où la chenille devint papillon

Bauens Deborah



Deborah Bauens

Le jour où la chenille devint papillon

© Deborah Bauens, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-9689-9

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.

Crédit photo première de couverture : Andréa Orsini
Crédit photo biographie : Bryan Blaffart

*Même le plus beau et gracieux des papillons
a dû apprendre à déployer ses ailes avant de s'envoler.*
Deborah Bauens

Remerciements

Pour commencer, je souhaite me remercier. Me remercier pour ma persévérance, ma résilience et ma faculté à suivre ma voix et ma voie intérieure. Je me remercie d'avoir réalisé un de mes nombreux rêves, celui d'écrire un livre. J'invite chacun à croire en soi et à oser aller vers l'ensemble des possibles.

Je remercie Sacha, mon fils qui m'aide à cultiver mon âme d'enfant grâce à sa spontanéité, sa créativité et sa sensibilité.

Je remercie toutes les femmes de ma vie qui ont grandement influencé la femme que je suis aujourd'hui, et plus particulièrement Jale, ma professeure de danse. J'ai appris énormément à vos côtés et vous m'avez inspirée.

Je remercie toutes les belles lumières qui brillent à mes côtés, ici et ailleurs. Je suis chanceuse d'être tellement entourée, guidée et aimée.

Je remercie particulièrement Antoine pour les conseils d'écriture et les modifications apportées au début du livre.

Je remercie Laura, ma précieuse amie, pour la relecture consciencieuse de mon roman.

Je remercie ma maman pour les nombreuses relectures de ce roman et de mon premier livre : « Lettre à la petite fille en moi. Ode à la sensibilité. »

Je remercie Andréa, photographe talentueux pour le magnifique instant capturé utilisé pour la couverture de ce livre.

Je remercie la vie pour toutes les richesses et toutes les expériences qu'elle m'offre.

Préambule

« *Vite, vite...elle arrive...elle arrive. Plus le temps d'aller en salle d'accouchement. Elle arrive. Ne poussez plus. Elle est là, elle est là. Félicitations madame, vous avez une merveilleuse petite fille de 3kg300* ». Le 31 août 1987 à 00h25, j'arrivais dans ce monde avec le joli prénom hébreu *Deborah*, signifiant « *petite abeille* ». Une arrivée explosive et flamboyante car ma maman avait bien failli accoucher de moi dans la voiture, en chemin vers l'hôpital. Je suis donc arrivée au monde avec déjà une folle envie de vivre et de croquer la vie avec délices.

Avant, je pensais qu'on naissait une seule fois au moment de sa naissance et puis qu'un jour on mourrait car, c'est ce qu'on nous apprend dès notre plus jeune âge.

Aujourd'hui, je sais qu'il est possible de mourir intérieurement de son vivant, puis qu'il est possible de renaître. Renaître à soi. En voilà une magnifique aventure, vous ne trouvez pas ? Et si chacun de nous essayait de renaître en se reconnectant à lui-même ?

À travers cette lecture, je vous invite à renaître par et pour vous-même.

L'avantage, c'est que cette fois, vous vous souviendrez de cette seconde naissance, ou devrais-je dire renaissance. Je crois même qu'on peut vivre plusieurs renaissances dans une seule vie. Avoir plusieurs vies en une vie, n'est-ce pas fabuleux ?

Je vous souhaite de vous réinventer encore et encore, je vous souhaite de vous découvrir et redécouvrir chaque jour un peu plus.

Je vous souhaite de suivre vos passions, de faire des expériences, de tomber et de vous relever car la vie en vaut la peine.

Je vous souhaite d'oser tout en faisant preuve de curiosité et d'audace.

Je vous souhaite de faire le premier pas vers vos rêves, car c'est bien ce premier pas qui vous donnera l'impulsion pour tous les autres.

Je vous souhaite de profiter de chaque moment consciemment et au présent. Je vous souhaite de vous aimer en premier et d'aimer profondément et intensément.

Puisse cette lecture vous permettre de poser un autre regard sur la vie et sur vous m'Aime.

Puisse ce roman vous donner l'envie de redécouvrir la vie avec délicatesse, allégresse et sagesse.

Avec Amour, Deborah

Chapitre 1 : La rencontre

Fin novembre, mois où les nuits tombent vite et où les matins tardent à arriver. Saison de repli sur soi, de préparation à l'hiver, période propice à l'introspection, où l'on rencontre ses propres parts d'ombres. Pour moi, le soleil semblait s'être définitivement couché et la vie semblait s'arrêter, se figer complètement ces derniers temps.

Ce matin-là, assise à la fenêtre, je pense encore et encore. Mon esprit se brume, se torture et se perd dans mille et unes pensées. J'observe la beauté si particulière de la nature automnale. Quelques délicates feuilles orangées persévèrent envers et contre tout afin de rester accrochées au tronc qui leur a donné la vie. Combat inutile, la nature fait son œuvre. Temps de pause, de retour à soi, l'arbre concentre son énergie vers l'intérieur comme pour se protéger de l'hiver et préparer sa future renaissance au printemps. Mais cela, lui seul le sait.

Pour l'œil extérieur, mort et désolation semblent être les seules perspectives à venir. À l'image de ce platane, mon corps et mon âme étaient complètement éteints, figeant ma vie dans une réalité douloureuse et sans plus aucune saveur.

Je venais de traverser une période assez intense émotionnellement et physiquement. 2020, une année pleine de défis d'envergures pour un grand nombre d'entre nous. Comme pour beaucoup, 2020 ne m'avait guère épargnée.

Au-delà de la crise sanitaire du coronavirus qui nous avait demandé une adaptabilité familiale, personnelle et professionnelle inédite, j'avais traversé une période intense émotionnellement et physiquement. La perte d'un enfant après trois mois de grossesse avait ouvert une brèche impalpable au cœur de mes entrailles et marquait le début d'un délitement progressif de l'entièreté de ma vie. En plein confinement, je me blessais en balade, avec comme résultante une déchirure ligamentaire à la cheville. Puis, on diagnostiquait à ma maman un second cancer du sein, avec la nécessité d'une intervention chirurgicale urgente. Malgré l'opération, les métastases nombreuses colonisaient déjà lentement l'entièreté de son corps. Mon couple s'éteignait lui aussi. Après sept années d'une relation compliquée et dévastatrice psychologiquement, je déménageais. Suite à la séparation, j'expérimentais avec difficulté le fait de ne voir notre fils qu'une semaine sur deux. Le sens de tout cela s'échappait de chaque parcelle de mon être, un épuisement professionnel sévère y apporta le coup de grâce final.

En une année, j'avais l'impression que ma vie s'était écroulée comme un

château de cartes. Comme cette malheureuse feuille d'arbre, je cherchais en vain à me raccrocher à quelque chose, à lutter pour ne pas tomber dans le vide abyssal sous mes pieds. Je cherchais désespérément à survivre et non plus à vivre.

J'avais oublié que l'automne faisait partie intégrante du cycle des saisons et que les feuilles doivent mourir pour permettre à d'autres, plus vertes, plus vivantes, de naître à leur tour.

Comme un miracle, une lumière que je n'attendais plus, ce jour-là allait marquer un tournant dans mon parcours de vie. J'allais faire une rencontre déterminante qui allait m'emmener vers la plus grande métamorphose de mon existence.

Ce matin-là, après avoir conduit mon fils à l'école, j'étais assise à la fenêtre. Mon mental agité, tournait, détournait sans interruption mes échecs successifs : état de fatigue immense, impossibilité d'effectuer la moindre tâche quotidienne, pourtant habituelle. Perte de mes aptitudes cognitives et de concentration, douleur liée à ma vie familiale passée. Du vide. Du vide. Seulement du vide. Des larmes, encore et encore des larmes. Qu'avais-je donc fait pour mériter tout cela ? Une trentaine d'années et incapable de tenir le cap, incapable de réussir ta vie de famille, incapable d'affronter les épreuves me répétais-je. Incapable tout simplement. J'ai honte d'être si faible et peu battante. Je m'en veux terriblement.

Je pleure sans pouvoir contenir mon torrent de larmes, je pleure à en avoir le souffle coupé quand tout à coup je sens quelque chose se poser sur ma joue. À travers mes yeux rouges et embrumés, je vois soudainement apparaître un papillon tournoyant autour de moi. Un papillon en novembre ? Qu'est-ce qu'il fait là chez moi ? Improbable, ma foi. Malgré le froid et mes larmes, je décide d'ouvrir la fenêtre pour lui rendre sa liberté. En vain, le papillon têtu et désinvolte refuse de sortir. Il s'obstine avec une ardeur déconcertante à tourner autour de mon visage puis, à danser dans l'appartement.

Sans savoir pourquoi, je m'adresse à lui :

— Allez joli papillon, envole-toi, je t'aide à retrouver la liberté.

— Je prendrai ma liberté quand tu auras retrouvé la tienne, répondit le papillon.

Je crois rêver. Voilà, que j'entends des voix maintenant, il est vraiment temps que je dorme songeais-je. Puis, comme-ci le papillon savait lire en moi, encore cette voix qui revient comme pour me rappeler que je ne rêvais pas.

— Oui, c'est bien moi que tu entends parler. Moi, le papillon. Je me présente, je m'appelle Espérance et je suis là pour toi.

N'importe quoi pensais-je tout bas. Je deviens complètement folle. Allez,