

Bauens Deborah

Lettre à la petite fille en moi

Ode à la Sensibilité



Deborah Bauens

Lettre à la petite fille en moi

Ode à la sensibilité

© Deborah Bauens, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-8921-1

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.

Remerciements

Sacha, je te dédie ce livre pour l'enfant incroyable que tu es.

*Je te souhaite que cet enfant puisse t'accompagner tout au long
de ta vie d'adulte et qu'ensemble vous puissiez vous réaliser pleinement.*

*Merci de m'avoir offert ma plus belle histoire :
celle d'être ta maman.*

Citation pour chaque lecteur

*« Il y a dans les yeux de l'enfant que tu es, une lumière qui ne s'éteint jamais. »
Deborah Bauens*

Ce livre c'est celui du pardon, c'est celui de la guérison. C'est le livre de la réconciliation avec la petite fille que j'ai été et qui est toujours présente en moi.

J'ai écrit ce livre en imaginant ce que la petite fille timide et introvertie que j'étais aurait eu besoin d'entendre lorsqu'elle était enfant pour comprendre son histoire, pour être rassurée, pour avoir confiance en elle et pour se sentir importante et lumineuse une fois adulte. N'ayant pas su lui donner l'attention dont elle avait besoin lorsqu'elle était enfant, je lui rends l'honneur, la grâce et l'amour qu'elle mérite à travers ces lignes.

Dans cet ouvrage, c'est donc à la petite fille blessée en moi que je m'adresse, afin de lui rendre hommage tout en la remerciant de ne pas avoir abandonné ses rêves.

Ce livre est un message d'espoir et de résilience pour cheminer vers la réconciliation envers soi. En m'adressant à mon enfant intérieur, je m'offre réconfort et bienveillance tout en me libérant de ce qui ne me sert plus.

Ce livre s'adresse aussi à vous tous, chers lecteurs, afin que vous puissiez retrouver votre enfant intérieur et le laisser vivre, exister et briller à vos côtés.

À chacun, je vous invite à avoir une conversation intime avec l'enfant que vous étiez pour pouvoir avancer vers un avenir lumineux et radieux, avec davantage de légèreté.

Il y a quelque part en vous cet enfant qui est extrêmement fier de l'adulte que vous êtes aujourd'hui et que vous souhaitez devenir.

Il y a quelque part en vous cet enfant qui attend que vous respectiez les promesses que vous lui aviez faites dans le passé.

Il y a quelque part en vous cet enfant qui a envie de vous voir heureux et libre.

Il y a quelque part en vous cet enfant qui vous dit : « Merci de vivre et de me faire exister ».

Chapitre 1 : L'enfant du secret

« On ne devrait jamais mentir à un enfant. Non, on ne devrait jamais cacher la vérité à un enfant. Non, la vérité aussi douloureuse, inacceptable, moche soit-elle vaut mieux que le mensonge. On ne devrait pas laisser peser sur un enfant le poids des non-dits, des silences et des faux-semblants. Non, on ne devrait pas enfouir le passé et laisser planer des non-dits familiaux sur des générations entières. Non, on ne devrait pas laisser porter à un enfant le poids des actes et des silences des adultes. »

Ma petite fée,

Tu es née le 31 août 1987 sous un soleil d'été. Tu es née un lundi. Tu es née avec un prénom hébreu que tu aimes particulièrement. Tu es née avec un prénom que l'on n'entend pas si souvent et qui te donne l'impression d'être spéciale. Oui, ma petite Deborah, tu es un être unique et très spécial. Je suis venue te le murmurer, te le rappeler et te l'écrire.

Tu as souvent douté de ta valeur et de ta propre vérité. Mais comment aurais-tu pu entendre ta propre vérité, ta propre voie et ton propre chemin une fois adulte alors que dès ton arrivée sur terre, tu étais l'enfant du secret, l'enfant caché et l'enfant à qui on ne disait pas la vérité ?

Ce n'est pas de ta faute petite perle, tu sais parfois les grandes personnes pensent qu'il est mieux de cacher les choses aux enfants afin de les préserver, de les protéger. Si tu veux mon avis, je pense que c'est surtout pour protéger leur propre image, pour éviter de prendre la pleine mesure et responsabilité de leurs actes ou encore parce que la vérité est trop douloureuse à accepter et à porter.

Toi, Deborah, tu n'étais qu'une enfant. Tu n'étais qu'une enfant.

Tu n'as rien demandé de tout cela. Tu es une petite âme précieuse chercheuse de vérité. Tu sens bien que quelque chose n'est pas clair, flou et honteux. Tu sens bien que quelque chose est dissimulé, mais comment pourrais-tu comprendre si on ne t'explique pas ? Comment peux-tu te construire si on ne révèle pas les circonstances particulières de ta naissance ? Comment peux-tu comprendre ce qu'on ne te dit pas...pire encore, ce que l'on te cache ?

Ce n'est pas de ta faute petite fille. Ce n'est pas de ta faute. Tu n'es qu'une enfant. Tu as un joli prénom et de jolis yeux bleus Deborah. Tu as déjà beaucoup