



CHEMINEMENT INTÉRIEUR

Karine Ioualalen

Karine Ioualalen

Cheminement intérieur

© Karine Ioualalen, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-7276-3

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.

Ce petit livre est un partage des prises de conscience qui jalonnent mon cheminement intérieur au quotidien.

« Toutes les vérités sont vraies » m'a dit un jour une amie. À travers ces lignes j'exprime les miennes, celles qui sont vraies pour moi aujourd'hui, tout en sachant que chaque nouveau matin est porteur de nouvelles vérités.

« La pire solitude est de ne pas être à l'aise avec soi-même ». Mark Twain

1. Au bout de la nuit

Léthargie

Je me dépose au cœur de l'hiver
Pour glisser au fin fond de mon être
Timidement à travers quelques vers
C'est mon âme que je laisse transparaître

Comme les arbres je me déshabille
Mon souffle se fait lent et profond
Plus rien ne me maquille
Aucun bruit n'habite le fond

Le silence mon ami
Me susurre qui je suis
Il me dit qu'au bout de la nuit
Je sortirai de ma léthargie

Aujourd'hui je sens un appel, une urgence, un besoin, une envie... Je veux découvrir qui je suis en profondeur, traverser toutes les couches, des plus visibles aux plus enfouies.

Sans détours ultérieurs je veux aller à la rencontre de ma partie la plus vraie, unique, authentique, celle qui existe avant tout le reste, celle qui n'a pas de nom mais qui est.

Ça veut dire quoi tout ça ? Ça veut dire que je suis en train de comprendre que je ne suis pas que la personne que je crois être.

Je pressens qu'il y a une partie visible et une partie invisible, que je suis un espace qui était là bien avant la mise en place de tous mes schémas de vie, de tous mes modes de fonctionnement.

Et c'est dans cet espace, dans mon monde intérieur inexploré que je veux maintenant m'aventurer.

Je veux aller au-delà de mon identité, m'atteindre au-delà de ce qui est tangible, au-delà de mon prénom, de mon nom, de mes différents rôles, de mes habitudes, de mes croyances et de tout ce qui me définit aux yeux de la société.

ESPACE

Dans le silence une porte s'ouvre
J'entrevois un espace
Afin que je m'y découvre
La bienveillance m'invite à prendre place

Mes réticences s'assouplissent
Elles s'éloignent de mon cœur
L'inquiétude reste en coulisse
C'est dans le noir que tout fait peur

Assoiffée de Lumière
Je reste à l'affût
Entends-tu ma prière
Toi qui en moi as tout vu ?

Le chemin se dessine
Ma lumière je perçois
Le courage prend racine
Derrière cette porte il y a moi

Je pars d'un constat, celui d'un conflit intérieur silencieux et quotidien, constamment ponctué de jugements et de critiques, berceau de cet éternel refus de m'accepter telle que je suis.

Je sens en premier lieu la nécessité de faire appel à une compagne de voyage, une douce alliée pour aller à cette rencontre si précieuse, car je pressens également que pour m'oser sans voiles, le courage ne pourra à lui seul taire la sévérité du regard. J'ai nommé la bienveillance.

Et puis, on ne franchit pas la porte du Soi en la claquant et en parlant fort. D'abord on enlève ses chaussures, on fait silence et on prend le temps du recueil pour pénétrer avec déférence ce Temple sacré.

Mais par où commencer ? Parce que si je « sais » que le Temple est là, depuis toujours, je ne connais pas le chemin qui y conduit. J'ai oublié.

2. En route