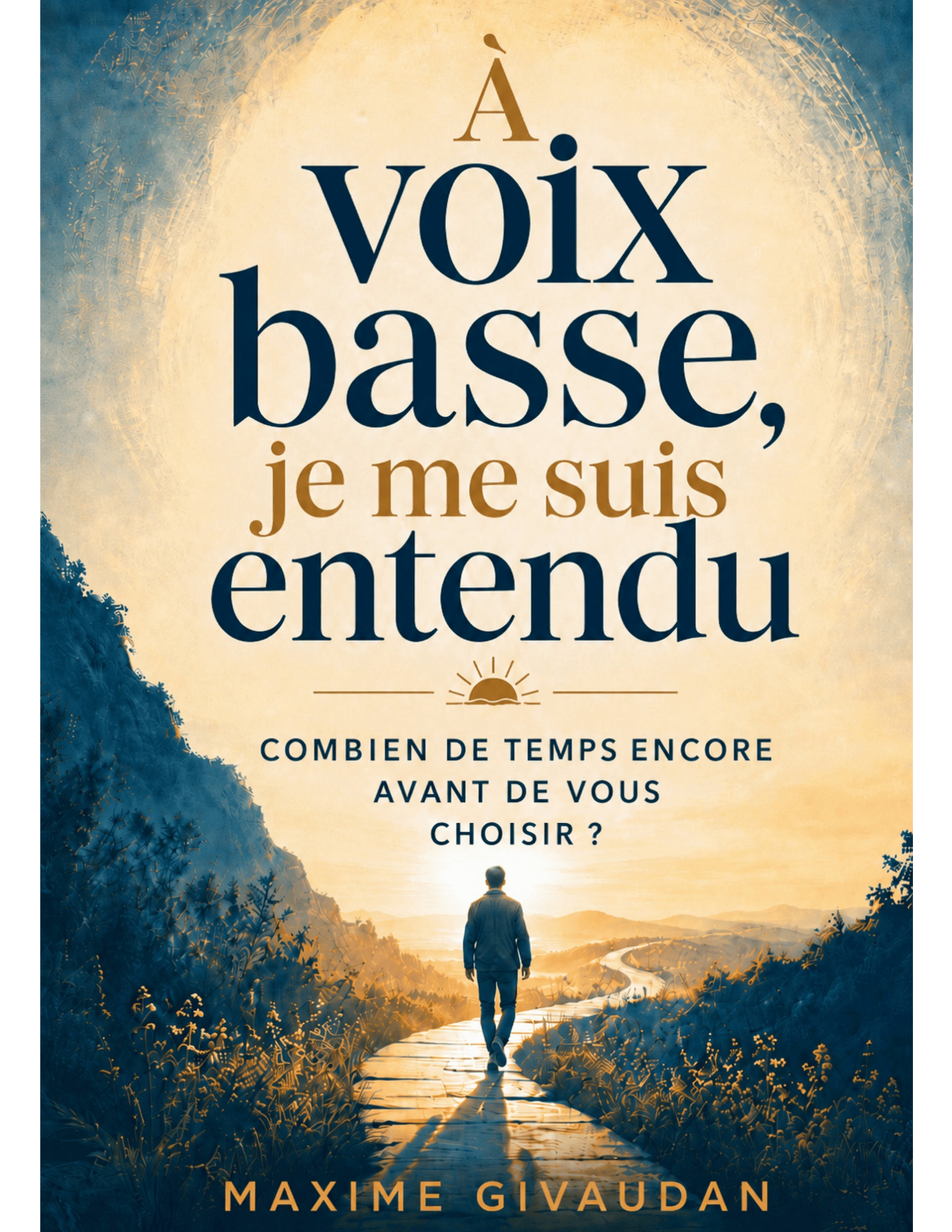


The background of the entire cover is a painting of a person walking away from the viewer on a wooden boardwalk path. The path leads towards a bright sunset or sunrise over a valley. The sky is filled with a golden glow, and the surrounding landscape is lush with greenery and flowers. The overall mood is contemplative and hopeful.

# À voix basse, je me suis entendu



COMBIEN DE TEMPS ENCORE  
AVANT DE VOUS  
CHOISIR ?

MAXIME GIVAUDAN

Maxime Givaudan

# À voix basse, je me suis entendu

*Un mémo pour retrouver le chemin de soi*

© Maxime Givaudan, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-0622-0

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://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.

# INTRODUCTION

*Se connecter, s'accepter, s'écouter, décider, agir :  
cinq pas vers une vie plus vraie*

Il y a un moment, parfois fugace, parfois insistant, où l'on se surprend à se demander : est-ce que je suis vraiment heureux ?

Pas heureux façon cartes postales ou filtres Instagram. Pas heureux pour nourrir l'ego ou provoquer un sourire envieux chez les voisins.

Non.

Heureux pour soi. Heureux dans la profondeur, dans le silence, dans cet espace intime que personne d'autre ne peut atteindre.

Ce bonheur-là, on ne le croise pas toujours par hasard au détour d'un matin ensoleillé. Pourtant, on s'éveille chaque jour avec une petite flamme, une attente silencieuse que quelque chose de beau se produise. C'est presque instinctif, comme si l'on était programmé pour espérer du bon. On aimerait croire que ce sera le destin, que la vie déposera d'elle-même de belles surprises sur notre chemin. Mais dans la réalité, la plupart de ces "bonnes nouvelles" sont rarement le fruit du hasard. Elles naissent de nos choix, de notre attitude, de nos efforts, parfois invisibles, et de notre manière d'agir face au monde.

Et malgré tout, malgré les rêves et les gestes, on continue à le chercher.

Le bonheur.

Ce mot qu'on répète à tout-va, qui s'affiche sur les murs, dans les slogans, dans les vœux de Nouvel An... mais qu'on oublie souvent de définir pour soi-même.

Alors, qu'est-ce que c'est pour toi ? Est-ce un moment précis ou un état qui dure ? Une émotion forte ou un calme profond ? Est-ce quelque chose qu'on reconnaît immédiatement, ou seulement après coup, quand on regarde derrière soi ?

On en parle. On le fantasme. On l'attend.

Mais **le vit-on vraiment** ?

Le bonheur, c'est une quête aussi vieille que l'humanité. Des philosophes grecs aux auteurs de développement personnel, on l'a disséqué, expliqué,

modélisé. On a tenté les théories, les méthodes, les citations inspirantes. On a créé des « routines miracles » censées tout changer : se lever à 5h, méditer 10 minutes, écrire trois gratitudes...

Et pourtant, beaucoup se sentent toujours perdus. Insatisfaits. Parfois même épuisés de chercher. Alors, pourquoi est-ce si compliqué ?

Peut-être parce qu'on regarde au mauvais endroit. Ou peut-être, plus simplement, parce qu'on regarde trop loin. Alors qu'il est là, tout près, juste sous notre peau.

## **Moi aussi, j'ai cherché. Longtemps.**

Hier, j'avais trente-trois ans, l'âge symbolique du Christ disent certains. Celui des révélations, des bascules, des choix qui ne se font plus à moitié.

Et à cet âge-là, je me suis retrouvé face à moi-même. Pas dans un monastère tibétain, ni sur une plage paradisiaque à siroter un cocktail. Non. Juste... face à ma vie. J'avais lu des livres, écouté des podcasts, essayé des méthodes. J'avais accumulé des connaissances, mais elles ne comblaient pas ce vide étrange. Il restait cette question, brutale et insistante :

### **Mon bonheur à moi... il est où bordel ?**

Je me sentais creux à certains endroits, saturé à d'autres. Comme si j'étais à la fois trop et pas assez. Mais surtout, je me sentais coupé de moi-même.

C'est à ce moment que j'ai commencé à comprendre l'un des tournants majeurs de mon histoire. Celui qui nous amènera plus tard au premier chapitre de ce livre qui parle du vide intérieur : une rupture après huit ans de vie commune. Un événement majeur est souvent à l'origine de ce vide intérieur : un décès, une rupture amoureuse/amicale/familiale, une maladie, ou la perte d'un emploi par exemple.

Une relation amoureuse a souvent un impact énorme sur nous-même, surtout lorsque l'on se construit et que l'on se cherche. Il est très facile de tomber dans le piège d'amener dans la relation des bagages émotionnels trop importants et de se bâtir une prison autour de cette relation.

Chaque histoire de couple est **unique, complexe**, façonnée par des **détails invisibles aux autres**. La mienne, elle, l'était à un point que je n'aurais jamais imaginé. Cette relation avait nourri en moi une part d'ombre que je ne soupçonnais pas. Une ombre construite sur la base de blessures émotionnelles.

J'ai appris, à mes dépens, qu'une personne portant des blessures anciennes,

enfouies, non résolues (abandon, rejet, trahison) peut les projeter sur tout ce qui ressemble de près ou de loin à la douleur initiale. Et quand ces blessures ne sont pas guéries, elles peuvent déformer la réalité, amplifier le moindre geste, la moindre parole, au point de créer des scénarios entiers pour se protéger... ou attaquer. J'ai vu comment cela pouvait mener à des violences psychologiques ou physiques.

Il faut comprendre qu'une personne saine et consciente doit faire face à ses fantômes avant d'entrer dans une relation. Sinon, c'est l'engrenage : on reçoit du négatif, on répond par du négatif, et le cercle vicieux se referme.

J'ai eu la chance de grandir dans un environnement qui m'a offert beaucoup de bienveillance, mais cette relation a cultivé en moi une zone d'ombre que je ne pouvais plus ignorer. Le jour où j'ai mis fin à cette histoire, après deux ans d'hésitations, incapable physiquement et psychologiquement de couper ce lien, j'étais **vide**. Complètement à plat. C'est ce qu'il se passe lorsque ta relation grignote petit à petit ton estime, ton énergie, ton sourire, bref : ton envie de vivre.

C'est grâce au sport et à l'énergie de mes amis que j'ai peu à peu repris possession de mon corps... et de ma vie. Me libérer de cette relation a été un soulagement immense, mais aussi un échec amer. Comment accepter d'avoir "perdu" huit ans ? Comment digérer d'avoir donné tant... pour en arriver là ?

La réponse, je l'ai trouvée dans le recul : rien n'est perdu si cela t'apprend. Ces années m'ont permis de définir ce que je veux, ce que je refuse, et surtout de savoir que m'écouter, décider et agir sont les clés pour aller de l'avant.

Après cette rupture, j'ai passé quelques semaines auprès de ma famille, puis j'ai pris un billet d'avion sans retour pour le Canada. Le voyage est devenu pour moi une source inépuisable de renouveau : changement d'air, nouveaux défis, nouveaux regards sur moi-même.

Juste avant de partir pour le Canada, une amie m'a hébergé deux nuits sur Paris. Elle pratique la multi-réflexologie, le Dien Chan, l'aromathérapie et la psychosomatique intégrative. Je vais être franc avec toi, quand elle m'a donné sa carte avec tout ça écrit dessus, je n'ai rien compris.

Elle m'a offert une séance, et à la fin elle m'a dit : ton corps n'a plus aucune énergie. Tu es complètement à plat.

Elle a travaillé sur moi pour relancer mes chakras, me détendre, libérer ce qui était bloqué. Aussi étrange que cela paraisse, quelque chose en moi s'est

vraiment débloqué. Je suis plutôt cartésien, je crois ce que je vois, et depuis un moment on va dire que j'ai vu et vécu assez de choses pour ne pas balayer l'idée que nous sommes faits d'énergie. Je ne prétends pas détenir la vérité à ce sujet, et je préfère rester prudent, mais ce moment a été un déclencheur supplémentaire.

Cette expérience, comme beaucoup d'autres que je partagerai dans ces pages, m'a appris que la reconstruction passe par un alignement : le corps, l'esprit, l'environnement. Et que parfois, **la première étape**, c'est simplement de **s'écouter assez** pour reconnaître qu'on est épuisé... et **accepter de se laisser aider**.

## **Deux années de chantiers intérieurs**

Puis sont venues deux années charnières.

Deux années où tout a changé. La rupture douloureuse qui a remis en question ma vision de l'amour, de la confiance, et de moi-même. Des voyages qui m'ont arraché à mes repères et forcé à réinventer ma façon de vivre. Des rencontres imprévues, certaines pleines de bienveillance, d'autres porteuses de leçons plus amères. Et une zone de confort que j'ai décidé de quitter, non pas dans un élan de bravoure impulsif, mais parce que j'avais compris qu'y rester revenait à **m'éteindre à petit feu**.

Ces deux années ont été un chantier intérieur au sens le plus concret. Démonter, analyser, reconstruire. Observer ce qui, en moi, tenait encore debout, et ce qui menaçait de s'effondrer. Réparer certaines fissures. En laisser d'autres ouvertes, volontairement, pour y laisser entrer un peu d'air et de nouveauté.

J'ai connu des phases où j'avais la sensation d'avancer à tâtons, sans plan précis.

Parfois, la peur me paralysait. D'autres fois, un regain d'énergie me poussait à faire des pas plus grands que prévu. Il y a eu des nuits blanches à tourner en rond, à refaire le film, à me demander si j'étais sur la bonne voie. Et puis, des matins où un détail infime, une conversation, un rayon de soleil, une chanson, me donnait l'impression d'être exactement là où je devais être.

Peu à peu, une évidence s'est imposée : **Le bonheur ne se trouve pas, il se construit**.

Ce n'est pas un événement magique qui change tout du jour au lendemain. Ce n'est pas non plus un objectif final qu'on atteint et qu'on garde pour toujours. C'est un processus. Une œuvre vivante. Une série de choix, parfois minuscules,

mais qui, mis bout à bout, façonnent notre existence.

Pas à pas. Geste après geste. Choix après choix.

Et le plus important, c'est que ces choix, personne ne peut les faire à notre place. Accepter de dire "non" à ce qui nous épuise. Oser dire "oui" à ce qui nous fait peur mais nous attire. Choisir de fermer des chapitres, même si l'on ignore ce que contiendra le prochain.

Ces deux années m'ont appris que la transformation n'a rien d'un coup de tonnerre.

Elle ressemble plus à un long travail patient, une suite d'ajustements invisibles qui, un jour, nous font réaliser qu'on n'est plus tout à fait la même personne.

Pas par hasard. Pas par chance. Mais parce qu'on a pris, chaque jour, **la responsabilité** d'écrire une nouvelle page.

## **Pourquoi j'écris ce mémo**

Ce que tu t'apprêtes à lire, ce n'est pas un guide miracle. Ce n'est pas un mode d'emploi universel, et encore moins une vérité absolue. C'est un mémo. Une mémoire partagée. Un miroir tendu, parfois bienveillant, parfois brut. Une façon de te dire : **voilà ce qui m'a aidé. À toi de voir ce qui résonne.**

Je n'ai pas la prétention d'être un grand écrivain, un sage, ou un "gourou" du développement personnel. Je ne suis pas là pour te dire comment vivre ta vie. Ce que tu vas lire est simplement mon expérience, mes constats, mes échecs, mes petites victoires... et la manière dont tout ça a façonné ma vision d'aujourd'hui.

Mes leçons de vie ne sont peut-être pas les tiennes. Ce qui a fonctionné pour moi pourrait ne rien changer pour toi, et c'est normal. La vie n'est pas une formule unique que l'on applique à tout le monde.

Pour être honnête, ce livre est autant pour moi que pour toi. Il est né de nuits blanches, de moments où je me réveillais en me demandant : qu'est-ce que j'aurais pu faire autrement ? Et à force d'introspection, j'ai compris quelque chose : tout ce qui m'est arrivé, le bon comme le mauvais, était en réalité un cadeau. Pas toujours joli sur l'instant, parfois lourd à porter, mais un cadeau quand même. Écrire ce livre est déjà un cadeau pour moi-même. Mettre noir sur blanc mes pensées, mes doutes, mes échecs, mes réussites, mes rêves... c'est une façon d'y voir plus clair. Et peut-être que, chemin faisant, cela t'aidera à y voir plus clair aussi.

Ici, chaque sujet a son espace, sa respiration, son histoire. On prendra le temps d'aller au bout des choses, d'explorer ce qu'il y a derrière les mots, d'ouvrir des

portes et de laisser entrer la lumière. Pas pour te dire quoi faire, mais pour t'offrir des pistes, des images, des expériences qui, peut-être, trouveront un écho chez toi. Ce livre, c'est un chemin que l'on parcourt ensemble. Parfois calme, parfois mouvementé, toujours sincère. On avance, on observe, on se questionne, on rit, on doute, on se surprend. Et à chaque étape, on en ressort un peu différent.

## **Tu n'es pas seul**

Peut-être que ton chemin ne ressemble à aucun autre. Peut-être que ce que tu vis aujourd'hui, tu ne l'avais pas prévu, et que tu te demandes même comment tu en es arrivé là. Peut-être que certains jours, tout te semble flou, lourd ou inutile...

Et pourtant, tu n'es pas seul.

Quelqu'un, quelque part, a déjà ressenti cette fatigue qui te pèse sur les épaules. Quelqu'un a déjà connu cette peur qui serre la gorge, ou cette envie urgente de tout envoyer valser et recommencer à zéro. Et ce quelqu'un, un jour, s'en est relevé.

Si tu as un rêve, sache qu'il mérite d'exister. Si tu n'en as pas pour l'instant, ce n'est pas grave. On n'est pas obligé de savoir exactement ce qu'on veut pour avancer. Parfois, le simple fait d'**explorer**, de **tester**, d'**essayer**, finit par faire naître une envie **qui nous ressemble**.

Tu n'es pas cassé. Tu n'es pas "en retard". Tu n'as pas raté ta vie. Tu es simplement en train de marcher sur ton propre chemin. Et avancer doucement vaut toujours mieux que courir dans une direction qui n'est pas la tienne.

Si tu prenais un instant pour lever les yeux, tu verrais qu'il y a d'autres marcheurs autour de toi. Certains avancent plus vite, d'autres s'arrêtent pour reprendre leur souffle. Certains trébuchent, se relèvent, recommencent. Et c'est normal. On ne vit pas tous au même rythme, mais on avance tous.

Ce qui compte, c'est que chaque pas que tu fais te rapproche un peu plus de la personne que tu veux être. Même les petits pas comptent. Et parfois, ce sont eux qui ouvrent les plus belles portes.

## **Ton corps te parle**

*"Je suis là depuis le premier jour.*

*J'ai tout vu, tout ressenti.*

*Chaque sourire, chaque larme, chaque peur, chaque victoire.*

*J'ai enregistré tes chutes et tes élans, tes excès comme tes retenues.*

*J'ai toujours été ton plus fidèle compagnon, mais... m'as-tu vraiment écouté ?”*

Le corps humain est une **machine prodigieuse**. Il sait guérir, aimer, créer, ressentir, transformer. Pendant un an, j'ai étudié l'ostéopathie, et j'ai découvert à quel point tout est relié : muscles, organes, émotions, pensées... Rien n'est isolé. Une tension dans le dos peut naître d'un stress ancien, un malaise émotionnel peut se traduire en douleurs physiques.

Ton corps n'est pas qu'un véhicule : c'est **ton premier outil de vie**. Il s'adapte à tout ce que tu lui donnes, physiquement comme psychologiquement. Bien nourri, il s'épanouit. Négligé, il s'épuise. Mais il te prévient toujours. Un manque de sommeil, une digestion difficile, une respiration courte, une boule au ventre... tout cela, ce sont des signaux.

Et c'est là que vient l'idée du “manuel”. Pas un livre imprimé avec des règles universelles. **Un manuel unique, personnel, que tu écris toi-même**. Chaque choix que tu fais, chaque habitude que tu prends, chaque réaction que tu écoutes ou ignores, devient une page de ce manuel. Il n'existe nulle part ailleurs que dans ta mémoire, dans tes sensations, dans ton expérience.

Un mode d'emploi qui se construit au jour le jour :

- ❖ Quand tu apprends à reconnaître que tel aliment te donne de l'énergie et tel autre t'épuise, tu écris une ligne.
- ❖ Quand tu remarques qu'une marche au soleil te libère plus qu'une journée devant un écran, tu ajoutes un paragraphe.
- ❖ Quand tu observes qu'une pensée négative te tend les épaules, et qu'une respiration profonde les détend, tu signes un chapitre entier.

Ce livre-là, personne ne peut l'écrire à ta place. Moi, je peux juste te rappeler qu'il existe, et t'inviter à en tourner les pages plus souvent. Parce qu'en l'écoutant vraiment, ton corps peut devenir le guide le plus fiable que tu aies jamais eu.

## **Mes cinq accords personnels**

J'ai construit ce mémo autour de **cinq grands chapitres**. Pas des règles gravées dans le marbre. Pas des vérités universelles. Plutôt **mes propres accords toltèques**, revisités à ma manière : plus personnels, plus incarnés, nourris de mes