S.JARRY

Pas si forte

J'ai osé
aller mieux.
Et toi ?



S. Jarry

Pas si forte

J'ai osé aller mieux. Et toi ?

© S. Jarry, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-0544-5

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.

Avertissement

Cet ouvrage est un témoignage personnel. Les réflexions et expériences partagées n’ont pas vocation à remplacer un accompagnement médical, psychologique ou thérapeutique.

Certains prénoms et éléments de contexte ont été modifiés afin de préserver l’anonymat et la vie privée des personnes évoquées.

Citation et partage

Toute citation de cet ouvrage doit mentionner clairement le titre du livre et le nom de l’auteur.

Merci aux personnes qui m'ont soutenu dans le brouillard, je n'en serai pas là sans elles.

Préambule – Le fil d’or

Au départ, ma quête était simple : **Comprendre qui j’étais vraiment.** Je voulais me découvrir, retrouver cette version de moi que la vie, ces blessures et ces silences avaient effacé.

Mais au fil du temps, j’ai compris que je ne pouvais pas redevenir celle que j’étais ou que j’aurai dû être. Parce que les épreuves ne m’ont pas seulement brisée, elles m’ont **transformée**. Elles ont laissé en moi des marques, des lignes, des cicatrices… C’est dans ces lignes dorées que j’ai fini par me reconnaître et chérir.

Parce que les épreuves ne nous rendent pas à l’identique. Elles laissent des traces. Et parfois… une autre forme de beauté.

J’ai compris que je ne redeviendrais pas la fille d’avant. Que je ne deviendrais pas non plus celle que j’aurais dû être, si tout s’était bien passé. Mais que je pouvais devenir **autre chose**. Quelqu’un d’après. Quelqu’un de vrai.

C’est là que le Kintsugi m’a parlé.

Cet art japonais qui consiste à recoller les céramiques brisées avec de la poudre d’or. Non pas pour masquer les fêlures. Mais pour les **rendre visibles**, précieuses, intégrées. Comme un hommage au vécu. Comme une victoire tranquille.

Alors j’ai entrepris ma propre réparation.

Patiente. Douloureuse. Humaine. Chapitre après chapitre, j’ai recollé les morceaux. Pas pour cacher mes fêlures, mais pour les **honorer**. Pour dire : voici qui je suis entière, solide, unique. Je ne suis pas “neuve”.

Pour faire de ma vie un espace solide, malgré les brèches. Et, surtout, pour que la lumière passe à travers les fêlures. Comme dans cette citation que j’aime profondément :

« Heureux soient les fêlés, car ils laissent passer la lumière. »

Ce livre est **ce bol recollé**.
Chaque chapitre est une jointure. Une ligne dorée.

Il ne s’agit pas d’un récit linéaire, mais d’un parcours en fragments.

Chaque éclat recollé est une expérience, chaque fissure une leçon, chaque trait d’or une preuve d’amour envers soi-même.

Un chemin vers soi, parsemé de vérités, de secousses, de silences, et d’éclats d’or.

Je ne suis pas celle que j’étais. Je suis celle qui s’est réparée, **soudée au fil d’or** de tout ce qu’elle a traversé.

Je suis **reconsolidée**, **enrichie**, **habitée** par tout ce que j’ai traversé. Et dans cette version de moi, imparfaite mais lumineuse, je me découvre plus vraie, plus belle, plus libre que jamais.

Et vous ?
Serez-vous prêt à regarder vos propres fêlures comme des portes ouvertes vers la lumière ?



Avant-propos – Pas si forte
J’ai osé aller mieux

Peut-être que vous êtes ici avec un poids. Quelque chose qui ne se dit pas facilement. Une douleur ancienne, confuse, enfouie. Moi aussi, j’ai connu ce silence-là.

Mon envie de départ, c’était simple, presque naïve : *Faire table rase des conséquences de ce qui m’est arrivé.*

J’avais besoin de me découvrir autrement, de tourner enfin la page sur cette partie-là de ma vie. Refermer ce chapitre, effacer ce qui faisait mal. Mais on n’efface rien.

On apprend à voir autrement, à respirer malgré tout. Et parfois, on découvre qu’en ***regardant le passé en face****, on peut enfin avancer entier, apaisé, libre.*

Quand j’ai commencé mes podcasts, je ne savais pas encore où j’allais mettre les pieds. J’y racontais des fragments de mon histoire, un parcours de vie parsemé d’événements difficiles : ***l’inceste, l’emprise, le suicide, le déni, le deuil***.

Je ne savais pas que, peu à peu, ces thèmes allaient se révéler à moi, s’imposer même, au fil de mes confidences « podcastiennes ».

À chaque épisode, les mots sont sortis. Pas toujours bien rangés. Mais vrais et sincères..

Mettre des mots sur mes maux, poser de la réalité sur mes blessures, a été bien plus qu’un exutoire : ça a été **salvateur**. **C’est commencer à les sortir de soi.**
C’est cette libération que je souhaite partager ici.

Il n’y a pas de magie, ni de victoire éclatante à célébrer. La reconstruction, ce n’est pas une ligne droite. C’est un chemin. Souvent long. Souvent inconfortable.
Mais possible.
Réaliser et accepter, c’est déjà guérir un peu. Alors, prenez votre temps, soyez doux avec vous-même.

Dans ces pages, je partage ce que j’ai compris, ce que j’ai vécu, ce qui m’a transformée.

Chaque chapitre aborde un pan de ce chemin : **la culpabilité, l’estime de soi, la colère, le corps…**

Ils bâtissent, ensemble, les fondations d’une reconstruction sincère. Certains résonneront immédiatement, d’autres mettront du temps à trouver leur place. Et c’est très bien ainsi.

Prenez ce qu’il vous faut, chaque lecture, chaque prise de conscience, à votre rythme.

On ne se reconstruit pas seul.
À travers ces mots, je serai là pour vous accompagner, pas à pas, vers votre propre lumière.

C’est pour cela qu’à la fin de chaque chapitre, vous trouverez une proposition simple : un *rituel*.
Un petit exercice, une graine à planter, pour faire descendre les mots dans le corps, dans la vie.
Parce qu’on ne guérit pas seulement en comprenant. On guérit aussi en **agissant**, en ressentant, en incarnant.

Mon objectif n’est pas de livrer une « leçon », encore moins une morale. C’était d’atteindre **la paix et la sérénité** que je choisis désormais, et que je mérite après tant d’épreuves imposées par la vie.
Je ne suis ni thérapeute, ni gourou, ni modèle.
Je suis juste une femme qui a traversé. Et qui a choisi de **ne plus se taire**.
Cette démarche m’a permis de comprendre, de décoder, d’accepter pour enfin refermer ce chapitre.

Aujourd’hui, je suis bien. Vraiment.
Pas parfaite. Pas invincible. Mais en paix.
Et je sais que cette paix, je la mérite.
Vous aussi, vous le méritez.
Alors, à votre tour :
Allez-vous oser aller mieux ?