

A woman with curly hair, wearing a black long-sleeved top, is painting large canvases in a studio. She is holding a brush to a red canvas on the left and another hand on a blue canvas on the right. In the foreground, there are two more canvases: one with a butterfly in orange and white, and another with a butterfly in blue and purple with pink scribbles. The background shows a studio with a window and other canvases.

Merci

**CHRONIQUE DE LA CHENILLE
AU PAPILLON**

Shireen Pharaony

Shireen Pharaony

Merci

Chronique de la chenille au papillon

© Shireen Pharaony, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-8477-3

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.

Préface – Un chemin vers soi

Il y a des instants dans la vie où plus rien ne tient debout.
Des instants de vertige, de silence, où tout ce que l'on croyait être s'effondre.
Mais ces effondrements ne sont pas des erreurs.
Ils sont des passages. Des invitations.
Des appels de l'âme.

Longtemps, j'ai cherché à guérir. À comprendre.
À corriger ce qui, en moi, semblait « trop » ou « pas assez ».
J'ai creusé, questionné, exploré... jusqu'au jour où j'ai compris :
il n'y avait rien à réparer.
Seulement ... me souvenir.

Me souvenir de qui je suis, au-delà des blessures,
au-delà des rôles, au-delà des histoires.
Ce livre est né de ce retour. Un retour vers l'essentiel.
Un dépouillement. Un chemin qui ne suit aucun plan,
mais qui suit le cœur, les larmes, les élans, et le souffle de l'instant.

Il ne propose pas de méthode. N'offre aucune réponse définitive.
Mais il ouvre des espaces. Des respirations. Des passages vers l'intérieur.
Chaque chapitre est un pas. Un témoin. Un fragment d'âme partagé,
non pour convaincre, mais pour accompagner.

Si ces mots sont parvenus jusqu'à toi, il y a sans doute une raison.
Peut-être es-tu toi aussi en chemin. Peut-être sens-tu cet appel subtil, comme un
murmure qui te ramène à toi.

Alors, avance à ton rythme. Laisse les mots t'effleurer,

te traverser, t'interpeller... ou t'ignorer.

Ce n'est pas un livre à comprendre. C'est un livre à ressentir.

Et si une seule ligne résonne en toi, si une seule phrase touche un espace encore vivant,

alors... ce sera suffisant.

Car au fond, ce que je souhaite te murmurer,

dans le silence vibrant de ton âme:

Tu es déjà tout ce que tu cherches. Tu n'as rien à prouver. Rien à mériter.

Rien à devenir.

Tu peux simplement...te souvenir.

Et si chaque effondrement n'était pas une fin, mais le prélude d'un retour ?...

Entrons ensemble dans cette traversée...

Introduction – Quand tout bascule

Avant d’approcher ce qu’est véritablement la foi, il m’a fallu traverser bien des prises de conscience... La vie, dans sa sagesse, m’a menée à commencer par une traversée du désert. Un désert aride, silencieux, où chaque pas semblait peser une tonne.

À cette époque, suite à un divorce, je me suis retrouvée seule avec mes deux enfants en bas âge. Je menais un combat intérieur contre la boulimie et l’anorexie, deux troubles qui m’ont conduite à neuf mois d’hospitalisation, étalés sur deux ans.

Ce que je vivais alors avait le goût de l’enfer. Un monde sans repères, sans couleurs, sans saveurs. Je ne voyais pas de sortie, je me sentais prise au piège, enfermée dans un corps que je maltraçais et un mental qui tournait en boucle.

J’étouffais.

Et pourtant, au cœur de cette nuit obscure, une certitude m’habitait: tout cela avait un sens. Un message. Quelque chose que la vie tenait à me dire.

Au fond, je savais que je m’en sortirais transformée.

Avec le recul, je le vois: cette épreuve n’était pas une punition, mais une préparation. Une manière subtile de me ramener vers l’essentiel, vers moi-même.

Au fil des tempêtes et des éclats de lumière, les prises de conscience ont émergé. Comme des étoiles dans la nuit, elles illuminaient le chemin du retour à soi.

Ce livre est né de ces lumières intérieures. Il retrace un itinéraire de retour à la source, à l’essentiel, au Soi, à l’invisible qui pulse en chacun.

Si tu lis ces lignes, ce n’est sans doute pas un hasard. Peut-être ressens-tu toi aussi cet appel silencieux?

Ce livre est pour toi : une main tendue, un miroir, une invitation à renouer avec l’étincelle du divin en toi. À reconnaître ta lumière pour mieux la rayonner.

Rien de tout cela ne m'appartient. Ce sont des échos, des messages venus d'ailleurs, qui me traversent pour que nous nous souvenions ensemble.

Car nous ne sommes pas seuls.

Jamais.

Parfois, il suffit d'un mot, d'un geste, d'un partage... pour rallumer une lumière sur un autre chemin.

C'est au cœur du chaos que le corps m'a soufflé ses premiers mots... Des mots que je ne savais pas encore entendre...