

Et Ghita s'autorisera le bonheur



Sofia Bennani

Sofia Bennani

Et Ghita s'autorisera le bonheur

© Sofia Bennani, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-8997-6

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.

Et Ghita s'autorisera le bonheur



Sofia Bennani

- Crédit peinture :
- Titre : Végétal
- Peintre :Gerald Valmer*
- Dimensions :107 cm sur 77 cm
- Technique : Peinture acrylique sur carton Égyptien/
- Année :2025



Dessin réalisé par Galyna Tymonko –source : [alamy.com](https://www.alamy.com)

Plan de Navigation



Et Ghita s'autorisera le bonheur

Dédicace

Préambule

CHAPITRE I

❖ Projets de Canada :

La naissance d'un besoin de changement.

Un projet ambitieux naît chez Ghita, celui de passer l'équivalence médicale canadienne pour y exercer. Il s'agit de préparer deux concours de Médecine au Canada pour rejoindre ses deux filles, citoyennes canadiennes installées toutes deux à Montréal.

❖ Escapades à Dayet Erroumi :

La fuite a longtemps été le seul moyen pour Ghita de se protéger, volontiers à

ce lac, Dayet Erroumi. Sa racine fera l'objet d'une réflexion.

❖ Tranches de vie importantes ou plaisantes :

Tranches de la réalité quotidienne, récente ou ancienne, que Ghita couche ici .

❖ Echanges **Thérapeutiques** :

L'essentiel du travail intérieur de Ghita se fait avec des Coachs :
Etiothérapeute, Maître en Programmation Neurolinguistique, Energéticienne,
Coach vibratoire.

❖ Penser à utiliser la direction des Rêves.

❖ Réflexions sur la notion de Valeurs/droits/ limites :

❖ Le matériau de travail utilisé : Beaucoup d'idées noires en boucle naissent
chez Ghita, le long d'un travail intérieur, qui font le lit de la substantifique
moelle à transmuter. .

CHAPITRE II

❖ Sur le sens de la rencontre :

❖ Ecriture :

❖ Spiritualité :

▪ Forme ▪ Autorisation ▪ Emergence ▪ Condition

Elan ▪ Intimité ▪ décroissement ▪ pénétration ▪ Action.

❖ Envolées poétiques :

Racine de la poésie chez Ghita.

❖ Interactions avec la Patientèle :

Le côté professionnel et la relation.

❖ Boucles de Transmutation

Pour se retrouver enfin.

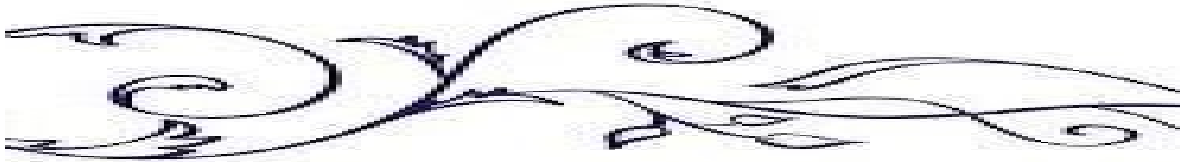
❖ Lexique et Bibliographie

❖ Du même auteur

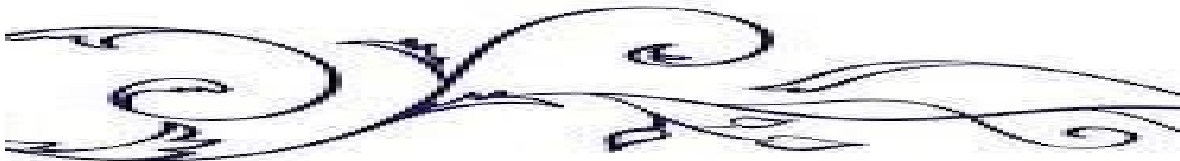
❖ Qui je suis

❖Post face

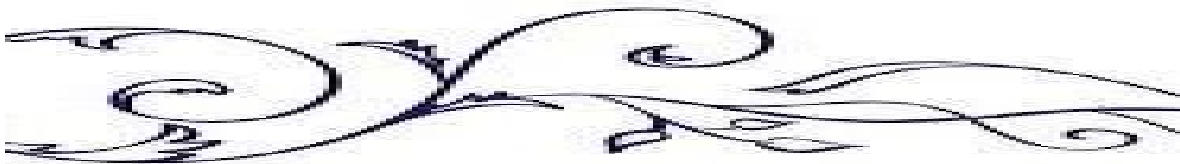
❖Remerciements



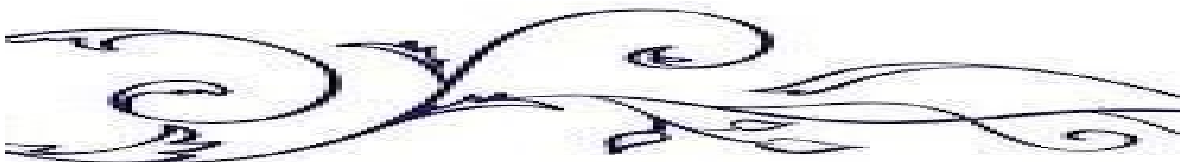
“Kodak des non-dits, je développe le négatif des mots, se plaît à dire Ghita”.



“À toute la famille des écrivains rêveurs-créateurs, pour leur contribution au rayonnement culturel mondial de l’art écrit, déposé précieusement dans les bibliothèques Akashiques, pour les générations à venir.”



“Si l’écriture était un aliment, personne ne mourrait plus de faim dans la planète.”

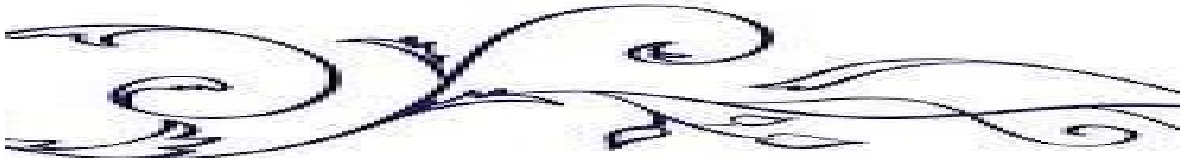


Dédicace

À mon fœtus de sept semaines d'aménorrhée dont j'étais persuadée qu'il était déjà du sexe féminin à l'échographie-qui n'a pas eu droit à la vie- à qui j'ai dû donner un prénom pour faire le deuil : Ghita. Son étoile brille et elle protège de loin ses frères chéris.

À Othman et Abdelmajid, mes fils adorés, que je remercie ici de tout mon amour inconditionnel, pour votre respect à ma liberté d'être- arrachée à coup de mots- je vous aime de tout mon cœur et pour toujours.

À la vie, à l'Univers, au plus haut que nous, qui guide, protège, nous aime ...
Gratitude à l'infini !



Préambule



Le cratère transgénérationnel, Ghita le voit ce matin précis.

À quelques poussières de 59 ans, c'est cet énorme cratère d'où elle émerge, celui où elle avait plongé en revenant de l'Angleterre au Maroc de retour de ses études supérieures. Hier, une discussion comme un déclic : « **Il faut pardonner** ».

Elle n'y avait pas vraiment pensé, pas énergétiquement en tout cas. Mentalement, oui, psalmodier quelques phrases énergétiques comme le **Ho'oponopono***.

La **dame** qui se tenait en face d'elle, qu'elle avait invité dans ce charmant salon de thé bio aux plantes grimpantes, rampantes, descendantes librement de la voûte en bois au-dessus de leurs têtes, vivantes comme leur délicat tête-à-tête que Ghita avait eu l'idée d'initier autour de la découverte de leurs deux familles -deux mamans autour d'un jeune couple- toute émoustillée par cette nouveauté dans leur vie à trois, ses deux filles et elle, famille monoparentale soudée, ayant affronté et bravé moult combats.