

L'Essentielle du corps à l'âme

Un chemin de reconnexion,
de transformation et de vérité.



Stéphanie Michellonet

Stéphanie Michellonet

L'essens't'ielle du corps à l'âme

© Stéphanie Michellonet, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-2017-2

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.

PARTIE 1.

SE RELEVER DE L'OMBRE

1. Quand l'ombre façonne la lumière

À toi qui te cherches encore ...

Il y a des moments dans la vie d'une femme où l'on ne sait plus vraiment où l'on en est. On avance parce qu'il faut avancer, on sourit parce qu'on a appris à sourire, on tient bon parce que l'on a toujours tenu, et pourtant quelque chose, au plus profond de soi, commence à chuchoter. Un murmure discret que personne n'entend, sauf toi. Peut-être l'as-tu déjà ressenti, ce flottement étrange où il ne s'agit ni d'une crise, ni d'un effondrement, mais simplement de cette impression d'être devenue étrangère à toi-même, comme si tu traversais ta propre vie sans parvenir à l'habiter pleinement.

Si c'est ton cas, alors laisse-moi te dire une chose, tout de suite : tu n'es pas seule. Et surtout, ce que tu ressens n'est pas un échec. C'est un appel. Un appel à revenir vers toi. Pas vers une prétendue « meilleure version de toi-même », quel mot fatigant... Pas vers une femme parfaite, capable de tout porter sans jamais vaciller, mais vers celle que tu es profondément, celle qui existait avant que la vie ne t'oblige à devenir plus forte que tu ne l'aurais souhaité.

Avant d'aller plus loin, j'aimerais simplement te tendre la main, pas te donner une leçon. Si ce livre est arrivé jusqu'à toi aujourd'hui, c'est peut-être parce qu'une partie de toi cherche enfin un endroit où se déposer. Peut-être es-tu fatiguée d'être forte, fatiguée d'avancer sans te sentir pleinement vivante, avec cette sensation qu'un morceau de toi est resté en arrière, caché sous les blessures, les silences, les peurs ou les épreuves que tu as traversées.

Ce livre n'est ni une méthode, ni une promesse de bonheur instantané. C'est une invitation. Une invitation à ralentir, à écouter ce que ton corps murmure depuis parfois bien plus longtemps que tu ne l'imagines, à regarder ton histoire avec un regard nouveau et, surtout, à t'autoriser enfin à revenir vers toi. Je l'ai

imaginé comme un livre-soin, un compagnon de route que l'on ouvre sans pression, que l'on referme plus légère, avec un peu plus de compréhension, un peu plus de douceur et, je l'espère, un peu plus d'amour pour soi.

Je ne connais pas ton histoire. Peut-être est-elle très différente de la mienne. Pourtant, je suis convaincue que nos blessures, aussi différentes soient-elles, parlent souvent le même langage. Elles nous poussent à nous oublier, à nous adapter, à nous faire passer après les autres, jusqu'au jour où quelque chose, en nous, refuse de continuer ainsi.

Laisse-moi maintenant te raconter comment, moi aussi, j'ai fini par me retrouver. Mon chemin n'a pas été droit. Il n'a pas été simple. Il a commencé dans le silence, la confusion et la survie, avec cette force invisible que tant de femmes portent sans que personne ne la voie. Pendant longtemps, je n'ai pas su où j'allais. Je ne savais pas vraiment qui j'étais, encore moins ce que je valais. Comme beaucoup de femmes, j'ai appris à me relever sans comprendre que chacune de mes blessures me conduisait, sans le savoir, vers celle que je suis devenue aujourd'hui.

Si, en lisant ces premières lignes, tu t'es surprise à penser : « On dirait qu'elle parle un peu de moi », alors ce livre est peut-être déjà en train de faire son chemin. Les femmes ne vivent pas les mêmes histoires, mais leurs blessures, leurs silences, leurs combats et leurs renaissances se répondent souvent. Si tu es ici aujourd'hui, ce n'est peut-être pas un hasard. C'est peut-être parce qu'une partie de toi reconnaît déjà ce chemin. Un chemin qui commence par un murmure et qui, je l'espère, t'aidera à retrouver cette lumière qui n'a jamais cessé d'exister en toi, même lorsque tu pensais l'avoir perdue.

2. Mon père, ma première blessure, là où tout a commencé

Mon père est la première blessure de mon histoire, celle qui a façonné tout le reste. Il est cette absence qui pesait parfois plus lourd que sa présence, cet homme que j'attendais derrière la fenêtre, le mercredi, le visage collé contre la vitre, le cœur rempli d'espoir, jusqu'au moment où mon grand-père, avec une infinie douceur et beaucoup de tristesse dans le regard, venait me dire : « Allez, rentre ma fille... Il ne viendra pas aujourd'hui. » Alors je rentrais, déçue, mais incapable de renoncer à l'idée que la prochaine fois serait différente. C'est peut-

être cela, le cœur d'un enfant : continuer à espérer, même lorsque tout semble lui prouver le contraire.

Mon père était beau, grand, charismatique, de ces hommes que l'on remarque dès qu'ils entrent dans une pièce, de ceux qui donnent l'impression d'être solides, presque invincibles. Pourtant, derrière cette image se cachait une profonde obscurité que je ne pouvais ni comprendre, ni nommer. Lorsqu'il apparaissait enfin, tout s'effaçait. J'étais simplement heureuse. « Papa est là. » Un enfant ne voit pas les blessures de ses parents, il voit seulement celui qu'il rêve d'aimer et qui, il l'espère, saura enfin l'aimer en retour.

Mais derrière ces instants de bonheur se cachait une réalité qu'aucun enfant ne devrait connaître, une réalité que les mots peinent encore à porter tant elle bouleverse une vie.

Oui.

Il y a eu l'inceste.

Aujourd'hui, je l'écris sans détour. Non pour raviver une souffrance, mais parce qu'une vérité n'a plus sa place dans l'ombre. À l'époque, je ne comprenais pas vraiment ce qui se passait. Je ressentais seulement que quelque chose n'était pas normal. Pourtant, mon besoin d'avoir un père, d'être aimée, d'être choisie, était plus fort que ma capacité à me protéger. Alors j'ai fait ce que font tant d'enfants confrontés à l'impensable : j'ai enfoui cette réalité au plus profond de moi, comme si l'ignorer pouvait la faire disparaître. Je me répétais sans le savoir : « La prochaine fois, il sera un vrai papa. La prochaine fois, il saura m'aimer autrement. »

Avec le recul, je crois que c'est l'un des plus grands paradoxes de l'enfance. Nous protégeons souvent ceux qui auraient dû nous protéger.

Le silence est devenu mon refuge. Il ne faisait pas disparaître la douleur, mais il me permettait de continuer à avancer. Pendant des années, j'ai vécu avec deux petites filles à l'intérieur de moi : celle qui attendait encore un père capable de l'aimer, et celle qui faisait tout pour survivre à ce qu'elle n'aurait jamais dû vivre.

Lorsque j'ai enfin trouvé la force de parler, j'ai compris qu'en brisant le silence, on ne retrouve pas seulement sa voix. On accepte aussi de perdre certains repères, parfois même des liens auxquels on tenait. Pourtant, je n'ai jamais parlé pour accuser ou détruire. J'ai parlé parce qu'il devenait impossible

de continuer à me taire. J'ai parlé pour survivre. J'ai parlé pour retrouver la femme que j'avais longtemps laissée derrière l'enfant blessée.

On pourrait croire qu'une telle épreuve détruit définitivement une vie. Parfois, c'est malheureusement le cas. Mais dans la mienne, elle a aussi fait naître quelque chose d'inattendu. Très tôt, j'ai développé un sens de l'observation presque instinctif, une capacité à percevoir ce que les autres ne disent pas, à ressentir une émotion avant même qu'elle ne soit exprimée. Longtemps, je n'ai pas compris d'où venait cette hypersensibilité. Aujourd'hui, je sais qu'elle est née de cette enfant qui devait observer chaque détail pour se sentir en sécurité. Sans le vouloir, cette blessure a construit une partie de la femme que je suis devenue.

Elle m'a appris à écouter autrement, à voir ce que beaucoup ne voient pas, à reconnaître les silences derrière les sourires, les peines derrière les regards, les blessures derrière les apparences. C'est cette sensibilité qui m'a conduite vers mon métier, vers le soin, vers cette envie profonde d'accueillir les femmes sans qu'elles aient besoin de tout expliquer. Je ne glorifie pas ce que j'ai vécu, rien ne peut justifier une telle violence, mais je refuse désormais que cette blessure soit uniquement le symbole de ce qu'on m'a pris. Aujourd'hui, elle est aussi devenue le point de départ de ce que j'ai choisi de transmettre.

Au début de l'écriture de ce livre, je pensais évoquer cette histoire en quelques lignes seulement. Puis j'ai compris que je ne pouvais plus la contourner. Pendant longtemps, j'ai cru que certains souvenirs avaient disparu. J'ai découvert, bien plus tard, que notre esprit est parfois capable d'éloigner un traumatisme pour nous permettre de continuer à vivre. Puis un jour, une émotion, une odeur, un mot, une image ou simplement le fait d'écrire entrouvre cette porte que l'on croyait fermée depuis toujours.

Si j'ai choisi d'en parler aujourd'hui, ce n'est pas pour rester enfermée dans mon passé. C'est pour tendre la main à toutes celles qui portent encore une blessure silencieuse, à celles qui doutent d'elles-mêmes, qui culpabilisent, qui pensent qu'il est trop tard pour comprendre ou pour se reconstruire. Si ces pages permettent à une seule femme de reconnaître plus tôt ce que j'ai mis tant d'années à comprendre, alors cette vérité aura trouvé sa raison d'être.

3. Survivre... Avant d'apprendre à vivre

La douleur d'un enfant ne disparaît pas parce qu'il grandit. Elle change simplement de forme. À l'adolescence, la mienne ne criait plus, elle avançait en silence. Je n'avais toujours pas les mots pour comprendre ce que j'avais vécu, je ne savais pas que certaines blessures continuent de parler bien après les événements qui les ont provoquées. Je savais seulement qu'au fond de moi, quelque chose cherchait désespérément à survivre.

Comme beaucoup d'adolescents blessés, j'ai été attirée par des chemins qui donnaient l'illusion de la liberté. Les mauvaises fréquentations, les garçons au tempérament rebelle, cette envie de tester les limites, de provoquer un peu la vie, comme si le danger pouvait faire taire ce que je portais déjà en moi. Avec le recul, je comprends que je ne cherchais pas réellement la rébellion. Je cherchais surtout à combler un vide que je ne savais pas nommer.

Puis un jour, quelque chose s'est produit.

Je serais incapable de dire d'où cette force est venue. Elle n'a pas fait de bruit. Elle ne ressemblait pas à un acte héroïque. C'était une voix intérieure, discrète mais incroyablement ferme, qui m'a simplement soufflé un mot.

Stop.

Stop avant d'aller trop loin.

Stop avant de devenir quelqu'un que je n'étais pas.

Stop avant de me perdre complètement.

Aujourd'hui encore, je mesure l'importance de cet instant. Car un seul choix peut parfois changer toute une existence. J'aurais pu sombrer dans les excès, dans les dépendances, dans des relations destructrices ou chercher à anesthésier ma souffrance de mille façons différentes. Beaucoup de femmes empruntent ce chemin, non parce qu'elles sont faibles, mais parce qu'elles essaient simplement de survivre à une douleur qu'elles ne comprennent pas encore.

Moi aussi, j'aurais pu tomber.

Mais une petite partie de moi refusait d'abandonner.

Je ne savais pas encore que cette force deviendrait l'un des plus beaux cadeaux de ma vie.

Avec le temps, j'ai compris qu'elle m'avait appris quelque chose de précieux : ne jamais laisser une blessure décider à ma place de la femme que je

deviendrais. Sans le savoir, je construisais déjà cette liberté intérieure qui m'accompagne encore aujourd'hui, cette capacité à dire non lorsque quelque chose ne me ressemble pas, à ne pas me laisser entraîner uniquement pour être acceptée ou aimée.

Quand l'âme souffre, elle cherche désespérément une lumière. Malheureusement, toutes les lumières ne conduisent pas au bon endroit. Certaines ne font qu'éblouir quelques instants avant de nous perdre davantage. D'autres, plus discrètes, éclairent doucement notre chemin. J'ai eu la chance de croiser ces personnes qui, sans le savoir, m'ont aidée à rester debout. Elles n'ont peut-être jamais mesuré l'importance de leur présence, mais elles ont semé en moi l'idée qu'une autre vie était possible.

C'est en repensant à cette période que j'ai compris une chose essentielle : les blessures de l'enfance ne disparaissent pas parce que l'on devient adulte. Elles changent simplement de visage. Elles peuvent se cacher derrière un manque de confiance en soi, une peur de l'abandon, le besoin d'être aimée à tout prix, la difficulté à dire non, ou encore ce besoin de tout contrôler pour ne plus jamais revivre l'impuissance. Pendant longtemps, je croyais que cela faisait simplement partie de mon caractère. En réalité, une partie de moi continuait seulement à essayer de se protéger.

Et cette découverte a changé ma façon de me regarder.

4. Les blessures que l'on ne voit pas

Avant de poursuivre mon histoire, j'ai besoin de m'arrêter un instant. Au début de l'écriture de ce livre, je pensais simplement évoquer cette blessure, puis continuer mon chemin, comme si quelques lignes suffisaient à raconter ce qu'elle avait laissé derrière elle. Mais plus j'écrivais, plus une évidence s'imposait à moi : je ne pouvais pas parler de la lumière sans prendre le temps de regarder l'ombre qui l'avait précédée. Je ne pouvais pas raconter la femme que je suis devenue sans expliquer ce que la petite fille que j'avais été avait dû traverser.

Si tu n'as jamais vécu ce type de traumatisme, ces pages t'aideront peut-être à mieux comprendre une personne de ton entourage. En revanche, si toi aussi tu portes une blessure silencieuse, j'aimerais avant tout que tu retiennes une chose :

tu n'es pas seule. Pendant des années, j'ai cru que certaines de mes réactions faisaient simplement partie de ma personnalité. Je me pensais trop sensible, je doutais de moi, j'avais peur de l'abandon, je faisais passer les autres avant moi, sans imaginer que mon histoire continuait encore à parler à travers chacun de mes choix.

Aujourd'hui, je sais que beaucoup de femmes avancent ainsi, parfois sans même connaître l'origine de leur souffrance. Certaines blessures sont si profondément enfouies que notre cerveau les met à distance pour permettre à l'enfant de continuer à vivre. C'est une formidable capacité de protection, mais ce que l'esprit éloigne, le corps, lui, n'oublie pas toujours. Les années passent, puis un jour, un mot, une odeur, une émotion, une naissance, un deuil, une rencontre, une thérapie ou, comme ce fut mon cas, l'écriture d'un livre entrouvrent doucement cette porte que l'on croyait fermée depuis toujours.

Si j'ai choisi de m'arrêter ici, ce n'est pas pour t'enfermer dans ton passé, ni pour t'inviter à revivre ta douleur. C'est parce que je suis convaincue qu'avant de pouvoir se reconstruire, il faut parfois comprendre ce qui continue d'agir en silence. Comprendre ne change pas ce qui s'est passé, mais comprendre change souvent le regard que l'on porte sur soi. Et ce regard-là peut devenir le premier pas vers la liberté.

Si ces pages permettent à une seule femme de reconnaître plus tôt ce que j'ai mis tant d'années à comprendre, si elles encouragent un homme à mettre enfin des mots sur une souffrance longtemps cachée, ou si elles rappellent à un parent combien il est essentiel de protéger un enfant, alors elles auront déjà trouvé leur raison d'être.

Je voudrais maintenant t'expliquer ce que les traumatismes peuvent laisser derrière eux, non pour te définir à travers tes blessures, mais pour t'aider à comprendre qu'elles n'ont pas le pouvoir de décider de toute ta vie. Car, aussi paradoxal que cela puisse paraître, une blessure peut devenir le point de départ d'une profonde reconstruction, à condition de ne plus rester seule face à elle.

Il existe des blessures que tout le monde remarque. Une cicatrice, un bras cassé, une opération... Le temps passe, le corps se répare peu à peu et chacun comprend ce qui s'est passé.

Et puis il y a celles que personne ne voit.

Celles qui ne saignent plus depuis longtemps, mais qui continuent pourtant d'influencer nos choix, nos relations, notre façon d'aimer, de faire confiance, de