

SE CHOISIR

Pour ne plus s'oublier



STEPHÉLIA SÉTELIA

Stephélia SÉTELIA

Se choisir

Pour ne plus s'oublier

© Stéphélia SÉTELIA, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-0276-5

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.

L'amour ne nous complète pas : il nous révèle.
Et parfois, il nous apprend à partir pour mieux devenir.

AVANT-PROPOS



Il arrive un instant où il devient nécessaire de rompre les chaînes invisibles qui nous étouffent, de se regarder enfin sans détour et de choisir qui l'on est vraiment. À travers mon vécu et ma perception de l'amour, je vous convie à un voyage intime et bouleversant, traversé de blessures, de renoncements et de renaissances.

Chaque page tente d'éclairer ce que signifie aimer sans s'abandonner, panser ses plaies et retrouver sa puissance intérieure.

Cet ouvrage s'adresse à toutes celles qui ont aimé trop intensément, parfois chuté, mais qui aspirent à s'affirmer, à se réinventer et à s'aimer pleinement. Il est une invitation à se privilégier et à vivre pour soi, à embrasser sa vérité profonde avec courage et douceur.

Aimer n'est jamais simple. On nous apprend à nous effacer, à offrir sans retour, à sourire alors que tout en nous se fissure. Et pourtant, au fond d'elle, chaque femme sait qu'elle mérite un amour qui ne se contente pas de brûler, mais qui soutient, révèle et préserve.

Ce livre ne promet ni contes idéalisés ni formules miracles. Il offre des pistes concrètes, des clés pour comprendre ses élans, identifier les liens toxiques, reconquérir son autonomie et aimer sans s'oublier. Il explore ce feu qui consume autant qu'il éclaire, ce miroir qui met à nu : pourquoi l'on tombe, pourquoi l'on se relève et comment transmuter chaque blessure en force vive.

Chaque chapitre se veut un repère pour celles qui désirent appréhender l'amour, se réapproprier leur désir et avancer fidèlement à elles-mêmes. Car aimer sans se trahir commence par se connaître, se respecter et se libérer. Ce roman se veut une présence fidèle dans cette traversée.

PRÉFACE



Ce roman a pris forme dans une existence longuement observée, éprouvée, parfois mise à nu par les liens affectifs. Il recueille les hésitations, les élans, les fêlures et les recommencements que tant de femmes abritent en silence.

Il n'y est pas question de recettes pour plaire ou retenir, mais d'une plongée sensible au cœur de ce qui anime l'âme féminine : l'instinct, la porosité au monde, la puissance tranquille et cette faculté singulière de se redresser après les secousses.

Il s'inscrit dans le rythme contrasté de l'existence, là où clarté et obscurité se frôlent continuellement, et où toute chute porte déjà en elle la promesse d'une métamorphose.

Chaque partie propose une méditation sur les liens amoureux et sur l'identité. Elle interroge la manière dont la passion peut à la fois embraser et dévoiler, la présence des hommes dans nos trajectoires, et surtout ce que nous devenons après les manques, les mirages et les attachements impossibles. Le récit questionne aussi nos décisions : celles dictées par la crainte, la répétition ou le besoin d'être reconnue, et celles que l'on ose poser lorsque l'on commence à s'honorer soi-même.

Cet ouvrage s'adresse à celles qui ont donné trop tôt ou trop intensément, qui ont vacillé dans l'estime d'elles-mêmes ou dans leur feu discret, mais qui ont persisté à croire en leur valeur, en leur énergie profonde et en leur éclat intérieur.

À celles qui ont parfois confondu stabilité et sentiment, dépendance et attachement sincère, et qui perçoivent aujourd'hui l'appel d'une vie plus cohérente, plus fidèle à leur nature essentielle.

Il est également né de silences prolongés, de reculs nécessaires et de ces instants où l'on croit se dissoudre dans l'autre avant de se réassembler. Ces pages portent la trace de femmes qui n'ont pas toujours su quelle direction suivre, mais qui ont avancé malgré l'appréhension, le cœur parfois fissuré, jamais éteint. Elles disent la bravoure discrète de celles qui apprennent autant à partir qu'à accueillir, à refuser qu'à offrir. Je n'y dépose aucune certitude

absolue, seulement une présence, une surface de résonance, une main ouverte à celles qui reconnaîtront, entre les lignes, un fragment d'elles-mêmes.

Ce livre ne prescrit rien : il suggère un cheminement introspectif, une écoute de soi plus fine, une réconciliation avec ses paradoxes et l'acceptation que la richesse d'un parcours féminin réside aussi dans ses zones de fragilité. Il propose un espace, une ouverture vers l'indépendance de cœur, l'estime de soi et cette puissance feutrée que chaque femme abrite, même lorsqu'elle doute de sa réalité. Il se présente alors comme un pas vers soi, une manière d'aimer sans entraves et de se rappeler que la liberté essentielle n'est pas un privilège, mais une nécessité intime et fondamentale.

INTRODUCTION



Nous sommes toutes des chasseuses d'amour, parfois discrètes, parfois audacieuses, toujours en recherche de quelque chose qui nous dépasse. Mais cette quête est souvent contradictoire : désir de passion, peur de la douleur, envie de sécurité, peur de l'abandon. Ce roman plonge au cœur de l'expérience féminine, celle d'une femme qui a aimé, perdu, douté et trouvé la force de se reconstruire.

Au fil de mes mots, je partage ce que j'ai observé et vécu : la mécanique invisible du cœur féminin, les désirs qui émergent après un certain âge, les passions interdites, les blessures et enfin la renaissance. Chaque expérience, chaque émotion devient ici un témoignage : aimer sans se perdre, pardonner, se réapproprier sa vie et son corps, et continuer à croire en la beauté de l'existence.

Ce cheminement est à la fois un miroir et un guide, un refuge pour celles qui cherchent à comprendre la complexité de leurs désirs et de leurs choix. Il célèbre la féminité dans toutes ses dimensions : mère, amante, amie, femme entière et libre. C'est aussi une invitation à explorer vos désirs, à vous reconnecter à vous-même, à votre force et à votre liberté, et à reconnaître que vos choix, vos émotions et vos blessures sont autant de pierres sur lesquelles se bâtit votre vie.

J'ai longtemps cru que l'amour devait être une évidence, une certitude rassurante. Mais l'amour, comme la vie, est souvent fait d'illusions, de détours et de déséquilibres. Ce livre n'est ni une confession, ni une quête de perfection. Il est une exploration sincère des blessures qui façonnent l'identité féminine et des instants de lucidité qui permettent de se libérer.

À travers ce voyage intérieur, j'ai voulu saisir ce que signifie être une femme aujourd'hui : ressentir intensément, vaciller parfois, aimer profondément et se relever. Ce chemin est le mien, mais il appartient aussi à toutes celles qui s'y reconnaîtront. Chaque chapitre est un pas, une réflexion, un cri ou une caresse qui vous rappelle que vous avez le droit d'exister dans toute votre profondeur et d'aimer sans compromis.

C'est une invitation à regarder l'amour autrement, non comme une promesse de complétude, mais comme un révélateur de soi. Vous y découvrirez que les

blesures passées, les peurs et les regrets ne sont pas des obstacles, mais des fondations solides pour bâtir votre liberté et votre puissance personnelle.

Cet ouvrage s'adresse à toutes les femmes qui aspirent à vivre intensément : celles qui refusent la soumission, celles qui choisissent la clarté et la vérité malgré les tempêtes, celles qui veulent aimer et être aimées sans chaînes, sans mensonges et sans compromission.

Il s'adresse également aux hommes, aux personnes homosexuelles et transgenres, et à toutes celles et ceux qui cherchent à aimer sincèrement. Il propose une réflexion sur la manière dont nous pouvons coexister dans un amour authentique, libre et respectueux, capable d'élever sans enfermer.

CHAPITRE 1



Je n'ai pas appris à aimer, j'ai appris à me perdre

Je n'ai jamais connu la chaleur d'un amour familial, ni la caresse rassurante d'une affection inconditionnelle. J'ai grandi dans un désert de présence, livrée dès mon plus jeune âge à moi-même, sans la protection tendre que seuls des parents aimants savent offrir. Je ne sais pas ce que c'est que d'être chérie, de sentir que l'on est protégée simplement pour ce que l'on est, et non pour ce que l'on donne.

Bien avant que je comprenne l'amour ou la douleur, j'ai découvert le sport. Le rugby, comme la plongée, la natation ou la randonnée, est devenu mon refuge, un espace où je pouvais canaliser ma fougue, construire ma résistance, et sentir que je pouvais compter sur moi-même, même quand tout autour changeait trop vite. Puis sont arrivés les sports nautiques, et dans cet espace entre l'eau et le souffle, mon cœur et mon corps ont cessé de s'opposer. Peu à peu, le sport n'a plus seulement été un refuge, mais un cadre, une colonne vertébrale sur laquelle je pouvais m'appuyer pour avancer.

Dans un contexte familial souvent absent et des déplacements constants, chaque entraînement, chaque match, chaque effort me donnait une ancre, un rythme, une discipline. Je n'étais pas simplement une enfant difficile : j'étais une enfant qui avait besoin de se structurer, de se défouler, de se prouver qu'elle pouvait tenir, exister et se dépasser malgré le chaos qui l'entourait. Le sport m'a appris à encaisser, à persévérer, et à reconnaître la valeur de mes propres limites autant que celle de ma détermination.

Très tôt, j'ai intégré l'idée qu'il fallait mériter l'amour. Parfois au prix de soi-même. Alors j'ai appris à m'adapter, à plier mes émotions, à comprendre avant d'être comprise, à faire de la place aux autres sans jamais vraiment m'en accorder. Longtemps, j'ai confondu l'amour avec l'effacement, persuadée qu'aimer signifiait se taire un peu, s'oublier souvent.

On ne m'avait jamais enseigné que l'amour pouvait être un lieu sûr, un espace où l'on respire, où l'on peut s'abandonner sans avoir à se justifier ou se défendre. J'ai longtemps ignoré que l'amour pouvait être un refuge, et non une