

SE RECONNECTER À SA  
GUIDANCE INTÉRIEURE



Ève Angelina Hope

# Se reconnecter à sa guidance intérieure

*Sortir de la manipulation*

*Guide pratique*

Éditions Persée

Consultez notre site internet



© Éditions Persée, 2019

Pour tout contact :  
Éditions Persée – 27 allée des 5 Continents –  
ZA du Chêne Ferré – 44120 Vertou  
[www.editions-persee.fr](http://www.editions-persee.fr)

*À mes anges, qui m'ont toujours soutenue  
À mon fils Isaac, le trésor de mon âme*



**1<sup>RE</sup> PARTIE**  
**MA PART D'OMBRE**





Nous sommes le 15 mai, il est 02 h 21. Hier j'ai bu (comme un nectar) un livre de Charlotte Valandrey, *De cœur inconnu*<sup>1</sup>, et il m'a bouleversée. Premièrement parce que son histoire se lit comme un roman, mais surtout parce qu'elle est vraie, tangible, vécue. Au départ l'utilisation du « je » m'a un peu gênée, je suis habituée à dévorer des romans écrits à la troisième personne tout en pouvant m'identifier sans problème au personnage principal, tout en « vivant » l'histoire. Ce que ce « je » m'a apporté, c'est autre chose. Le sentiment d'être une observatrice, une écoute bienveillante, c'est curieux, mais lire « je » c'est en fait vivre l'altérité, comprendre qu'un autre vit, pense, pleure *comme moi*. J'avais jusqu'ici considéré qu'écrire à la première personne était profondément égocentrique et n'apportait rien à celui qui vous lit. Je me suis trompée. Cette découverte, ajoutée à une envie grandissante d'écrire depuis quelques années, n'a pas tardé à me faire réagir. Je me suis réveillée avec l'idée que, moi aussi, je pourrais m'écrire. Écrire mon histoire je veux dire. J'ai été happée par une sorte d'urgence, d'irrépressible envie de débiter ce que j'espère être une grande aventure, un travail de longue haleine, mais un travail que je peux accomplir. Est-ce qu'il vous est déjà arrivé de vouloir, non pas « être écrivain » mais écrire un livre – c'est un bon début – sans avoir aucune idée de ce que vous pourriez donner, mais avec l'intime conviction que vous devriez le faire ? C'est un peu ce qui m'est arrivé. Cette nuit, réveillée par

---

1 – Valandrey Charlotte, *De cœur inconnu*, Le Cherche midi, 2011

une force invisible, une soudaine tension interne, je me suis levée et je suis allée chercher mon ordinateur. Parce que quelque chose m'y a poussée. Je doute déjà, je ne suis pas sûre de moi, je me trompe peut-être totalement de dessein, mais qu'importe. Cela fait des années que je pense à écrire mon histoire. Mon paradis, mon enfer, ma croix, toutes ces choses que chacun porte en lui comme des bagages plus ou moins encombrants, qui nous ralentissent parfois, nous plongent dans de douloureux souvenirs, mais au bout du compte, nous font avancer. Je sais que cela va être difficile, que la douleur pointerait le bout de son nez. Je sais combien de larmes je verserai, mais je sais aussi que ce ne seront que les larmes de souvenirs de grandes peines et non des larmes d'une douleur présente. Alors, si au cours de ce voyage, vous vous surprenez à ressentir des émotions fortes et parfois déstabilisantes, dites-vous bien qu'au bout du chemin, je vous attends confiante, l'âme en paix et pleine d'espoir.

## 7 ANS PLUS TÔT...

**L**a première fois que je t'ai souhaité ton anniversaire, c'était il y a longtemps. On se parlait depuis quelques mois par chat interposé, on se détaillait via nos webcams, on riait, on se cherchait, on s'engueulait parfois, mais jamais longtemps. Et puis je t'aimais. Je t'aimais comme on aime un rêve, une idée, une utopie, un « peut-être », un éden inaccessible. Tu n'étais pas dans ton assiette à cette période-là, aussi ai-je mis autant de chaleur que possible dans les mots que je t'ai adressés par mail : je voulais que mes sentiments naissants t'apaisent, te touchent, t'apportent un peu de lumière. Je crois que cela t'a plu, en tout cas je l'espère. Plus le temps passé à discuter avec toi s'étirait, se rallongeait, plus j'avais besoin de ta présence dans ma vie. Tu étais mon mentor, mon ami, mon confident, celui à qui je pouvais tout dire sans peur d'être jugée, celui qui était là quand ça n'allait pas...

Notre histoire « dans la vraie vie » débute donc après ces longs mois de relation virtuelle. On se donne rendez-vous au milieu des prés ; allongés, nous regardons passer les nuages. Parfois nous y voyons les mêmes choses, d'autres fois notre perception est différente. C'est le temps de la découverte des corps, des lèvres qui se frôlent, des peaux qui se cherchent. On ne sait pas encore où tout cela va nous mener, mais nous y allons ; l'histoire est enclenchée, nos karmas liés. Si on savait...

J'ai les jambes engourdis par la position du lotus que j'ai adoptée sur mon lit. Il est plus de trois heures du matin et je me dis que si je commence à écrire la nuit de cette façon je risque de dérégler totalement mon cycle veille-sommeil. J'ai envie d'être sérieuse et de ne pas écrire n'importe quoi, n'importe comment. Cette nuit, c'était plus fort que moi, mais après? Comment font les écrivains? J'ai l'intuition que je dois y aller par étapes, structurer, faire un plan peut-être? Je suis un peu perdue. Peut-être même que tout ça finira supprimé du manuscrit final qui sait? Je vais essayer de dormir.

### **8h50**

Je n'ai pas beaucoup dormi. J'étais impatiente, nerveuse, fébrile. Je ne vais quand même pas être malade? J'ai tellement hâte d'écrire ce livre, et puis j'ai peur. Je dois me calmer si je veux arriver au bout de mes 300 pages. Des tas de souvenirs se bousculent dans ma tête, je dois les ordonner, les étirer comme des fils de soie sur les pages. Ne pas se précipiter, revivre l'instant...

Je viens d'entrer à l'université, faculté de psychologie. Je viens te voir quand je n'ai pas cours, en cachette, et nous passons de longs moments dans les bras l'un de l'autre, à se goûter, se raconter, et moi à m'abreuver de toi comme à une source rafraîchissante. J'ai l'impression d'être dans un autre monde, hors du temps, j'oublie tout, ma famille, mes amis, la fac... Je crois que je touche à l'éternité dans tes bras, dans ton regard qui me pénètre, dans tes caresses et contre ton corps chaud. On se voit quelquefois, on se parle tous les jours par messages. Les mots sont de plus en plus doux, de plus en plus attachants, nous de plus en plus attachés... Un jour je n'en peux plus, je te demande si tu veux bien que l'on soit ensemble, officiellement. Tu renvoies la question à plus tard. Pour moi c'est un choc sismique, un rejet, je ne comprends pas. J'ai l'impression d'être abandonnée, seule au monde, je dérive. Plus tard je comprendrai qu'il s'agissait

sûrement de dépendance affective, ce besoin impérieux d'être liée à quelqu'un, d'avoir quelqu'un à qui penser, de qui faire le centre de mon monde. Ou bien était-ce une blessure de rejet, déjà vécue et qui est venue s'actualiser à l'occasion, comme on réveille un traumatisme ? Dans tous les cas me voilà désespérée. Je ne sais plus si je peux te faire confiance, je ne sais plus si je peux croire en notre histoire, je ne sais plus ce que je veux. Je trouve un peu de réconfort auprès d'un jeune homme qui m'invite à boire un verre. Il est beau, il me dit des choses rassurantes, que je suis jolie, qu'il veut me prendre dans ses bras. Je suis trop jeune et trop blessée pour réfléchir à ce que je fais, je me jette pour ainsi dire dans la gueule du loup. J'ai mal, j'ai si mal d'avoir commis un acte qui va à l'encontre de ce que me dicte mon cœur, mais j'ai du mal à entendre ce que je ressens. Dans ma tête, tu ne veux pas de moi alors je me donne à un autre. Je veux reprendre le contrôle, retrouver la quiétude, mais en réalité je suis morte de trouille. Je ne veux pas te perdre, et j'ai le sentiment insoutenable que tu t'éloignes déjà. Trop tôt. Beaucoup trop tôt. Je revois ce type malgré tout parce que j'ai besoin d'être rassurée. J'ai besoin de m'accrocher à quelqu'un pendant cette période atroce où j'ai l'impression de perdre une personne importante de ma vie. Mais la fuite ne marche pas. Je rentre chez moi avec le goût du sel dans la bouche, noyée de larmes du désespoir, pleurant ce que je fais et ce qui aurait pu être notre histoire d'amour. Je me sens terriblement seule, incomprise, je me demande comment j'ai pu être aussi stupide d'avoir cru que tu m'aimais, d'avoir cru que tu me rendrais heureuse. Pourtant tu ne veux pas que l'on arrête de se voir. Alors je continue à t'écrire, avec plus de méfiance, je mets le holà sur des sentiments trop grands pour mon petit cœur, mais j'arrête de me disperser et je ne me donne plus qu'à toi. Finalement je t'offre mon premier « je t'aime », un jour assis côte à côte sur ton vieux canapé bleu. Le tien viendra un peu plus tard, puis ce seront des milliers de messages d'amour que l'on s'enverra tous les jours...

## LE PARADIS

**J**e vis sur un nuage. Je n'ai jamais aimé quelqu'un aussi fort que toi. Tout le monde dit ça tout le temps mais pour moi c'est comme inscrit dans mon sang. Je t'aime passionnément, j'ai envie d'être avec toi 24 h sur 24, j'ai envie de m'enivrer de ton corps, te manger et te boire jusqu'à la lie, me fondre en toi. Je n'ai jamais ressenti les merveilleux effets que nos corps soudés déclenchent en moi, avant toi je ne connaissais pas cette symbiose si parfaite des peaux quand elles se touchent, ces décharges de plaisir que je ressens jusque dans mes entrailles, comme si nos corps se connaissaient, s'aimaient malgré nous, étaient faits l'un pour rendre l'autre complet.

Chaque jour est devenu une fête dans ma tête et mon cœur. Je me réveille avec tes mots d'amour sur mon téléphone, avec le souvenir de nos moments passés ensemble, avec la joie incommensurable de t'avoir dans ma vie. Je n'arrive pas à croire ce qui m'arrive. J'ai énormément d'estime pour toi, je t'admire, ton avis m'importe toujours plus que tout le reste. Je suis aussi terrifiée à l'idée que tout ce bonheur puisse s'arrêter un jour, je ne le veux pas, je veux que ça dure encore et encore.

Un jour je ne sais plus comment on en vient à parler de mariage. Non pas que l'on veuille se marier, mais pour savoir si nous voyons le mariage comme une étape logique de toute histoire d'amour qui dure. Tu m'envoies un poème, un poème qui parle d'amour libre, qui ne s'engage pas, et qui dure grâce à sa liberté. Sur le coup je ne comprends pas. Cela m'ébranle, je me demande ce que veut dire « être libre » en amour, qu'est-ce que cela implique, quels sacrifices faut-il faire ? J'y vois de ta part un refus de l'engagement, un autre refus d'envisager l'avenir avec moi, une porte qui se ferme doucement. Je suis triste, tu essayes de me rassurer mais ta pensée est dite, elle est bien là devant moi, elle danse devant mes yeux. J'ai le sentiment que je dois prendre du recul dans notre histoire qui me dépasse, qui me fait espérer une vie remplie d'amour et de bonheur alors qu'il n'en est peut-être rien. J'essaie de garder un minimum de distance, mais ton amour est aussi fougueux que le mien, il n'a pas de limites, il me prend comme une vague déferlante qui chaque jour me lie encore plus à toi.

Avec la passion vient irrémédiablement la peur. La peur de te perdre, la peur de faire un faux pas, la peur de tout briser sur un malentendu. La tienne va finir par nous déchirer. Tu m'envoies des messages pour me dire que tu trembles à l'idée de me perdre, qu'un jour je te trouverai trop vieux pour moi et je m'en irai en te laissant là. Ces mots me paraissent incongrus, jamais je ne me vois lassée de toi, ni aujourd'hui ni dans dix ans. Mais c'est plus fort que toi. Tu me dis que notre histoire est absolument géniale et rare, que l'on doit tout faire pour la préserver, qu'on a une chance incroyable d'être si amoureux et si heureux ensemble. Ces paroles resteront gravées en moi pour toujours.

Une nuit tu me dis que tu penses souvent à ce type que j'ai vu avant que l'on soit officiellement ensemble. Tu me demandes si j'ai couché avec lui, en me disant que tout ce que tu veux c'est savoir la vérité. Pour moi ce n'est pas la vérité, c'est un danger. Je ne com-