

MON
ENCRE
ET MOI

Les mots gardent ce que les jours effacent



Lettre d'ouverture

Édito – Mon encre & moi

Il y a des mots qui s'écrivent dans les marges.

Des souvenirs qu'on ne veut pas oublier.

Des émotions trop grandes pour tenir en silence.

J'ai toujours cru que l'encre pouvait contenir ce que les jours emportent.

Qu'un carnet, à sa manière, peut accueillir ce qui déborde.

Et qu'à force d'écrire, on finit par se relier — à soi, aux autres, à ce qui compte.

C'est de là qu'est née Mon Encre & Moi.

Pas comme une marque. Comme un besoin.

Celui de créer des espaces pour ralentir, ressentir, garder trace.

Chaque carnet que je conçois est un fragment de vie.

Une tentative de saisir l'instant. D'apprivoiser le chaos.

De faire de nos liens, nos ruptures, nos attentes, quelque chose de précieux.

Quelque chose qui reste.

Ce livret est une invitation.

À découvrir une collection vivante.

À choisir une fleur, un moment, un chemin.

À écrire ce qui mérite d'être gardé.

Bienvenue dans mon univers.

Table des matières

- I. Ce que tu tiens entre les mains
- II. Mon encre, mes carnets
- III. Une collection vivante
- IIII. Chaque fleur, une histoire
- V. Une collection en pleine floraison
- VI. Pour qui? Pourquoi ? Comment?
- VII. Comment naît un carnet?
- VIII. Mon agenda mes saisons
- IX. Une boîte à outils intérieure
- X. Le choix de la fabrication
- XI. Le prix des choses vraies
- XII. Ou me trouver?
- XIII. Quelques mots pour finir

Ce que tu tiens entre les mains

Ce carnet est une passerelle
entre toi et moi.

Il raconte un peu de mon histoire, et
peut-être aussi un peu de la tienne

Ce livret n'est pas un catalogue.

C'est un morceau d'univers.

Un fil d'encre tendu entre ce que j'ai vécu, ce que j'ai créé, et ce que j'ai envie d'offrir.

Tu y découvriras mes carnets — mais surtout, les liens qu'ils permettent de tisser.

Avec soi. Avec les autres. Avec les étapes de vie, les souvenirs, les transformations.

Chaque page, chaque fleur, chaque mot a été pensé pour résonner.

Avec douceur, avec courage, avec sens.

Mon encre, mes carnets

Chaque carnet est
un espace de respiration.

Il t'invite à ralentir, à ressentir, à écrire ce
qui compte.

Il y a des histoires qu'on ne confie pas à tout le monde.

Il y a des silences qu'on voudrait apprivoiser.

Il y a des étapes de vie qu'on aimerait garder quelque part.

Mes carnets sont nés de là.

De ce besoin d'un espace sûr. D'un écrin pour l'intime.

Ni thérapeutique, ni scolaire, ni gadget.

Juste un carnet. Mais pas n'importe lequel.

Un carnet pensé comme une présence.

Un compagnon d'écriture. Une main tendue à travers les jours.

Une collection vivante

Aucune page figée.

Seulement des amorces.

Des fleurs. Des invitations.

À ton rythme. À ta manière.

La collection Mon Encre & Moi grandit avec le temps.

Elle suit les saisons de la vie, les nœuds, les élans, les deuils, les recommencements.

Chaque carnet a sa propre voix.

Chaque fleur raconte un lien.

Je ne propose pas un seul carnet pour tous les moments.

Je propose un carnet pour chaque moment qui compte.

C'est une collection évolutive, modulaire, organique.

Une bibliothèque intérieure à composer soi-même.

Chaque fleur, une histoire

Chaque fleur est un symbole, une étape.

Tu peux commencer par celle qui te
parle.

Chaque carnet de la collection est associé à une fleur.

Pas pour faire joli. Mais parce qu'une fleur peut tout dire.

La frangipane, c'est l'attente.

L'hibiscus, les premiers feux.

La sauge, les séparations.

Le lotus noir, la renaissance.

L'églantine, le courage d'oser.

Et ainsi de suite.

Ce ne sont pas des métaphores figées.

Ce sont des portes d'entrée.

Des ancrages symboliques qui aident à écrire ce qui bouge, ce qui remue, ce qui transforme.

Une collection en pleine floraison

Ce que tu tiens entre les mains n'est
qu'un début.

De nouveaux carnets germent déjà.

Il y a déjà plusieurs carnets prêts.
Ils ont été testés, relus, imprimés, utilisés.
D'autres sont en germe. En écriture. En
vie.

J'avance lentement.

Je ne veux pas créer pour produire.

Je veux créer pour accompagner.

Chaque sortie est une étape.

Chaque floraison est authentique.

Et tu peux faire partie de cette floraison.

Pour qui ? Pourquoi ? Comment ?

Pour celles et ceux qui veulent faire
mémoire.

Pour transformer les épreuves.

Pour fleurir les transitions

Ces carnets s'adressent à celles et ceux qui :

— ressentent fort mais ne savent pas toujours comment poser les mots,

— traversent une étape de vie (attente, deuil, maternité, renaissance...),

— ont besoin de ralentir, de respirer, de faire place,

— veulent garder trace de l'essentiel,

— ont le goût des choses vraies.

Tu peux écrire seule.

Tu peux l'offrir.

Tu peux l'ouvrir un jour, le refermer une semaine, y revenir un an plus tard.

C'est ton rythme, ton lien, ton carnet.

Comment naît un carnet

Un carnet naît d'un besoin.

D'une vie qui déborde.

D'une main qui écrit pour ne pas oublier.

Je ne me réveille pas un matin en me disant : “tiens, si je faisais un carnet sur le deuil ou sur l’amour ?” Non.

Tout part d’un vécu.

D’une faille.

D’un moment qui m’a bousculée, marquée, déplacée.

Alors j’écoute. Je prends des notes.

Je cherche la fleur qui parle à cette traversée.

Puis je structure.

Je teste les amorces.

Je relis, j’affine, je recommence.

Créer un carnet, pour moi, c’est traverser avec.

C’est dire : “tu n’es pas seule.”

Mon agenda, mes saisons

Un carnet agenda pour te repérer dans le
chaos.

Pour choisir ta météo intérieure.

Pour mettre en mots tes cycles et tes
creux.

Certains modules ME&M — comme ceux liés aux règles, à la ménopause ou aux parcours de transition de genre — proposent un agenda intégré.

Mais il ne s'agit pas d'un agenda classique. C'est un espace rythmé par les saisons de ton corps, de ton identité, de ta vie intérieure.

Un fil temporel pour te repérer quand tout tangue.

Un agenda qui s'adapte à ton vécu, pas l'inverse.

Tu y trouveras : des cycles à compléter, des rythmes à observer, des variations à accueillir.

Pas pour contrôler.

Mais pour t'accompagner.

Une boîte à outils intérieure

Tu y trouveras des amorces, des rituels,
des pages libres.

À remplir ou à laisser vierges.

C'est toi qui choisis

Je ne t'apporte pas des réponses.

Je ne prétends pas savoir ce qui est juste pour toi. Mais je peux t'aider à te poser les bonnes questions.

Chaque carnet ME&M est une boîte à outils intime.

Tu y trouveras des amorces, des rituels, des silences.

De quoi déposer. Ressentir. Revenir à toi.

Il ne s'agit pas d'écrire pour bien faire.

Mais d'écrire pour mieux être.

Chaque module t'invite à t'écouter.

Pas à performer. Pas à guérir à tout prix.

Mais à tenir. À traverser. À transformer.

Le choix de la fabrication

Papier issu de forêts responsables.
Impression locale chez Coollibri à la
demande uniquement.
Choix conscients à chaque étape.

Je voulais que ces carnets soient beaux.

Mais pas au détriment du vivant.

Alors j'ai fait des choix :

- du papier certifié FSC, issu de forêts gérées durablement,

- une impression à la demande, pour éviter le gaspillage,

- une fabrication en Europe, au plus proche de chez moi.

Tu ne trouveras ni plastique, ni pelliculage brillant.

Parce que l'authenticité est plus précieuse que le vernis.

Je voulais un carnet que tu aies envie de garder. De poser sur une table. De glisser dans ton sac. Un objet simple, doux, durable. Un compagnon de route.

Le prix des choses vraies

Le prix est juste.

Pour moi. Pour toi. Pour la planète.

Pour les personnes qui rendent ce carnet
possible.

Je n'ai pas cherché à faire "moins cher que". Je ne fabrique pas des produits jetables. Je fabrique des compagnons de vie.

Le prix de ces carnets reflète un choix :

- produire à l'unité ou en petites séries,
- rémunérer équitablement chaque intervenant,
- soutenir une création libre et indépendante.

Ce carnet ne vient pas d'une chaîne industrielle. Il vient d'un chemin de vie, de mes nuits d'écriture, de mes choix d'encre, de papier, de fleurs et de mots.

Il est à prix juste.

Pas au rabais.

Et si tu en prends soin, il t'accompagnera longtemps.

Où me lire ? Où me trouver ?

Instagram/TikTok : @monencretemoi

Email : monencretemoi@gmail.com

Site : www.monencretemoi.f

Tu peux découvrir mon univers :

- sur Instagram (@monencretemoi),
- sur mon site : www.monencretemoi.fr,
- via ma lettre ouverte, chaque mois ou presque,

Je n'ai pas de grande boutique.


Mais la collection est disponible ici :

<https://www.coollibri.com/bibliotheque-en-ligne/creatrice-declat-do>

Je préfère les chemins courts, les liens directs.

Ce projet est artisanal, vivant, modeste, et résilient.

Tu peux aussi m'écrire :

 monencretemoi@gmail.com

Je lis tout. Toujours.

Quelques mots pour finir

Merci d'être là. Merci de soutenir un projet qui fait la part belle à l'intime. À la lenteur. À ce qui compte

Ce livret n'est pas une vitrine.

C'est une poignée tendue, une invitation.

Ici, on ne te vend pas un objet. On t'ouvre un espace.

Un espace pour :

- ralentir,
- écrire,
- ressentir,
- relier,
- traverser,
- garder trace.

Mes carnets sont faits pour cela. Et toi seul·e sais ce que tu y déposeras.

Merci d'être là.

Merci de faire vivre l'encre.

Même un silence.

Même une larme séchée entre deux
lignes.

Ces carnets, c'est ton espace.

Ta voix.

Ton rythme.

Ton encre.

Et parfois, 5 minutes suffisent,
pour commencer à se retrouver.

Ce que tu vas lire à partir d'ici, ce sont
mes propres traversées. Des morceaux
de vie cueillis au fil des années,
des éblouissements, des épreuves,
des moments minuscules et immenses.
Ce sont eux, tous ensemble,
qui ont donné naissance à mes carnets.
Chaque module, chaque fleur, chaque
page vient de là.
De ce vécu, de ces émotions,
de ce besoin de transformer l'expérience
en trace,
la blessure en mémoire,
et le chaos en carnet.
Ce n'est pas une autobiographie.
Mais une poignée tendue.
Un lien possible entre toi et moi.



Naissances & Racines

MATERNITÉ, ORIGINES, DÉBUTS

En t'attendant
Nos débuts
Tes premières fois
Premiers feux



En t'attendant
Frangipanier

*Ce n'est pas parce qu'on à pas d'enfants qu'on à
pas de transmission à faire*

Le fil invisible entre toi et moi.

Je n'ai pas d'enfant.

Mais autour de ma naissance et de celle de mes frères et sœurs... il y a comme un grand vide.

Maman a "oublié" pas mal de choses. Pas parce qu'elle est amnésique — non, du tout. Mais il y a des secrets, des hontes, des traumatismes... des morceaux d'histoire qui se cachent dans ce ventre de femme enceinte.

Et je trouve ça injuste.

Pas grave, non.

Juste un grand dommage.

Quand ma sœur m'a annoncé qu'elle allait avoir un bébé, je me suis dit :

“Il ne faut pas qu'elle soit comme nous.”

Il lui fallait un historique. Une mémoire. Alors j'ai créé un blog. J'y ai uploadé toutes les photos depuis mes disquettes, tous les petits détails...

Mais voilà : les blogs ont disparu.

Les photos aussi.

Les disquettes aussi.

Aujourd'hui, ma nièce elle a 22 ans. Elle n'a jamais vu ce blog, et je suis sûre qu'au fond, elle se dit :

“Je n'ai pas beaucoup de photo tout le monde s'en fout.” Alors que pas du tout.

J'ai vécu 11 ans hors de France, et pendant tout ce temps, deux choses étaient sacrées pour moi :

- les photos des gens que j'aime
- mon carnet de santé.

Oui, je sais... ça peut sembler fou.

Mais c'est le seul document qui décrit comment maman prenait soin de nous, avec toutes les petites étapes de la vie d'un enfant.

Quand mon frère m'a dit, à son tour, qu'il allait être papa, je me suis dit : "Seconde chance." Cette fois-ci, pas de blog.

J'ai fait un vrai album papier.

Avec : les photos, les messages, l'arbre généalogique, les mots des grands-parents...


J'y ai passé presque les neuf mois de la grossesse. Et aujourd'hui, je vous présente la version 100 fois améliorée.

Je sais qu'on n'a pas toujours envie d'écrire. Qu'on ne veut pas penser aux choses tristes. Mais quand elles sont là... il faut les laisser s'exprimer.

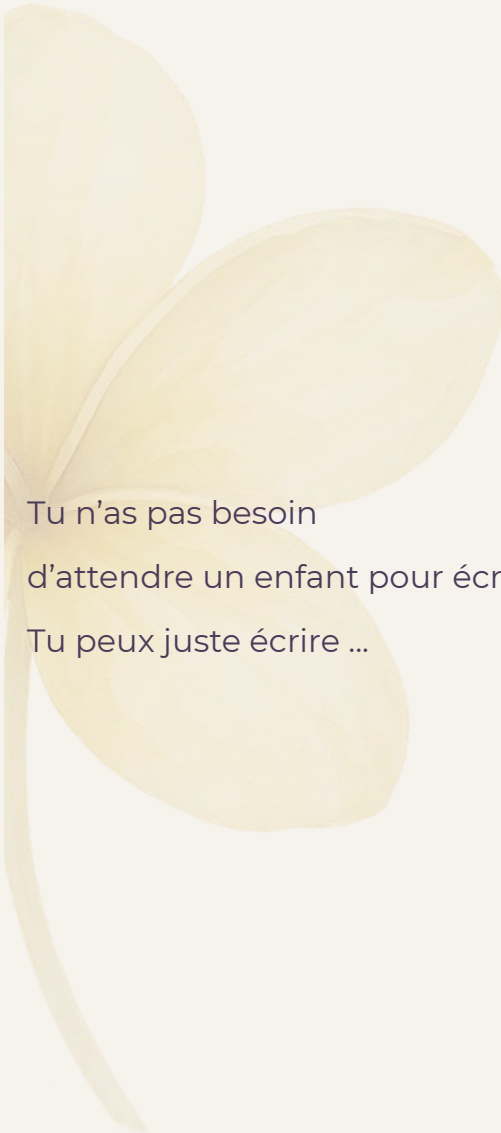
Écrire, c'est : mieux apprécier le reste, et surtout, laisser une trace à vos enfants.

Parce qu'on le sait : leur histoire ne commence pas à l'accouchement.

Avoir un ou des parents, qui racontent leur maternité, avec leurs mots, leur écriture manuscrite...C'est offrir un premier pas vers une construction apaisée.



Créer une mémoire
c'est un acte d'amour.
Mais c'est aussi une réparation.
Pour soi.
Pour ceux d'avant.
Pour ceux d'après.



Tu n'as pas besoin
d'attendre un enfant pour écrire.
Tu peux juste écrire ...





À tes débuts

Camomille

La mémoire des premiers pas

La mémoire des premiers pas

Les souvenirs d'enfance sont des éclats.

Un pull.

Une odeur.

Une photo délavée.

Mais ce qu'on n'écrit pas, disparaît.

J'aurais aimé qu'on garde davantage.

Des mots.

Des phrases.

Une chronologie tendre.

Alors je t'invite à le faire.

Raconte tes débuts.

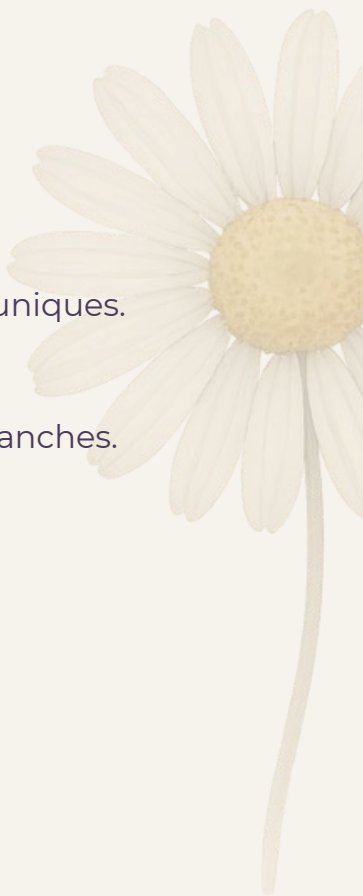
Ceux de ton enfant.


De ton foyer, ou de ta propre enfance.

Pas pour figer le passé.

Mais pour l'honorer.

Et puis
viennent ses instants uniques.
Les premiers bains.
Les premières nuits blanches.
Les sourires flous.





Tout s'enchaîne, tout va trop vite.
On croit qu'on va s'en souvenir...
Mais le cerveau a d'autres priorités.

Et la vie, elle, file.





Premières fois
Pissenlit

Cueillir ce qui fait une histoire, une vraie.

Cette fois-là, j'ai voulu tout garder

Chaque photo.

Chaque mot.

Chaque sensation.

J'ai collé, noté, imprimé.

J'ai rédigé des légendes, rassemblé les
vœux des grands-parents, l'arbre
généalogique..

J'y ai passé neuf mois. Et je ne le regrette
pas une seconde.

Parce qu'un jour, il ou elle pourra ouvrir
ce carnet et dire : " C'est mon histoire".

Pas parfaite.

Mais vraie.

Mais après ces premières fois,


il y en à d'autres.

Plus floues.

Plus bordéliques.

Plus intimes.





Celles qui te tombent dessus à
l'adolescence
et qui chamboulent tout.

Le corps.

Le regard.

Les hontes.

Les hormones.





Premiers lieux
Hibiscus

*Les règles, la colère, les non-dits et ce foutu
fromage*

Quand j'ai eu mes premières règles

Je me suis dit : « Combien de temps cette galère va durer ? »

Je détestais tout :

le rouge,

les serviettes,

les sensations,

l'inconfort.

J'étais persuadée que ça se voyait, que ça se sentait. Même Alexandre, mon voisin de classe, devait le savoir...

L'horreur absolue.

Mes règles sont arrivées tard.

Surtout comparé à ma poitrine qui, elle, avait déjà pris une longueur d'avance façon Usain Bolt.

Un cadeau, ou pas ...

Je les attendais avec impatience,
mais pas par envie :
juste parce qu'il « fallait » les avoir pour
être une femme.

Toutes mes copines avaient déjà eu leur
petit cadeau pour marquer le coup.
Une discussion avec leurs mères sur les
tampons, le corps,
le cycle...
Moi, rien de tout ça.

Chez nous, l'ambiance était différente.
Une serviette achetée chez ED (Aldi de
l'époque).
Pas de sourire.
Pas de câlin.

Juste un avertissement :

« Si tu couches, tu sais ce qui va t'arriver »

Mon rythme, mes lunes

À douze ans, j'étais paumée.

Entre Barbara, Alexandre

et les rumeurs du collègue,

j'ai vite compris que j'allais devoir me débrouiller seule.

J'aurais aimé recevoir un cadeau.

Un mot doux.

Quelque chose.

J'avais même fait une liste dans mon journal intime... mais rien n'est venu.

J'ai ressenti une immense colère. Qui a duré presque un an. Le temps de m'habituer à cette nouvelle vie, rythmée par un cycle permanent.

Fini l'insouciance.

Bienvenue dans le monde des listes,
des plannings,
des humeurs qui changent
et de la charge mentale mensuelle.

Tu veux savoir à quoi ressemble un mois
? Quand je ne suis pas 100 % vegan, voilà
le programme :

- Semaine 1

Je suis belle, sexy, ventre plat, je m'aime.

- Semaine 2

Ça commence à tirer,
j'ai mal au ventre,
un peu triste.

• Semaine 3

Borderline psychopathe.

Tout le monde m'énerve.

Je pleure devant des dessins animés.

Je mange du chocolat en cachette.`

• Semaine 4

La lumière rouge arrive.

Les douleurs enflammées.

Teint cadavérique.

Reins en béton...

Et malgré tout, je continue.

Mon rythme....

Mes lunes.

Quand je suis vegan,
c'est un autre monde :
Mes règles durent trois jours,
elles sont presque indolores.

Pourquoi je ne le suis pas tout le temps ?
Parce que c'est dur, socialement.

Et puis...
le fromage.

Qui a inventé cette drogue ?

Les tampons, la piscine et le cahier

À l'époque, je voulais mettre des tampons pour aller à la piscine.

Non pas que j'aimais ça, mais la natation était obligatoire presque un trimestre entier.

Ma mère, comme beaucoup d'autres, croyait que le tampon « prenait ta virginité ». Résultat, impossible.

Elle écrivait donc un mot dans mon cahier de correspondance.

Toute la classe savait donc que j'avais mes règles et que je ne voulais pas mettre de tampon...

j'avais honte, mais j'étais aussi soulagée, impossible de faire tenir cette poitrine dans un maillot 13 ans..

Aujourd'hui, j'utilise des cups.

Quand j'en parle, beaucoup ont encore les mêmes réactions qu'à l'époque.

Mais les mentalités évoluent doucement...

Certaines femmes pratiquent le free bleeding avec la contraction du périnée.

Moi ?

Mon périnée a la flemme!

Je dois aller voir un kiné pour ça d'ailleurs.

Oui. Ça existe.

Alors voilà.

Moi, j'écris.

Pas pour devenir experte du cycle, ni
pour militer.

Juste pour dire :

j'ai survécu à mon corps.

Et je continue.

Avec mes lunes,

mes ratures,

mon envie de fromage,

et mes cups.

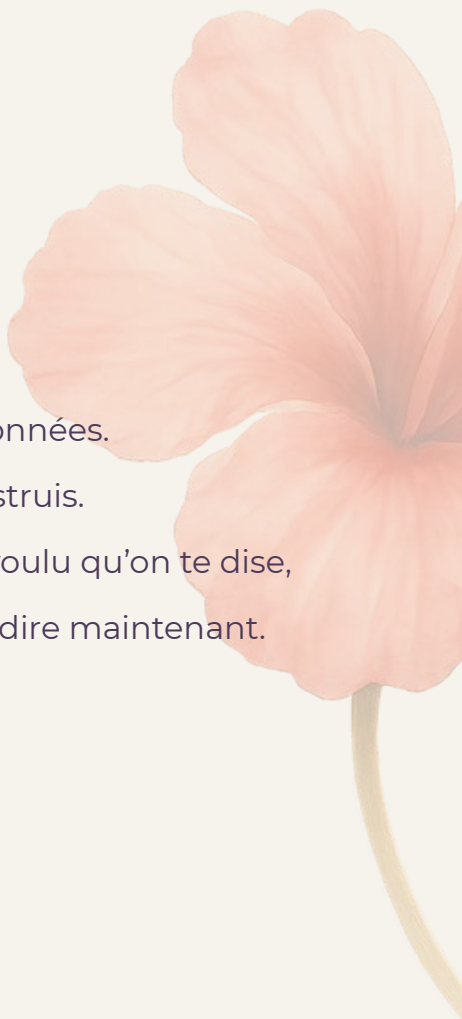
Écris tes racines.

Celles qu'on t'a données.

Celles que tu construis.

Ce que tu aurais voulu qu'on te dise,

et ce que tu veux dire maintenant.



Il y a des périodes où on vit dans sa tête.
Et d'autres, où tout se passe dans le
corps.

Où la peau gratte.

Où le ventre gonfle.

Où les larmes montent sans prévenir.

On se dit que ça va passer.

On prend un doliprane,

une infusion,

une posture de yoga.

Mais parfois, c'est plus profond.

Le corps nous parle.

Et souvent...

il hurle avant qu'on écoute.



Adaptation & Evolution

CORPS, FRONTIÈRES, BRÛLURES

Deuxième peau
Mon corps
Le cœur en feu
Le feu sous la peau



Deuxième peau

Sauge

Le corps qui change, les silences qui pèsent

Et bientôt... la ménopause ?

Pendant des années, j'ai cru que j'attendais la ménopause comme une libération. Mais plus je m'en approche, plus je réalise : la pause, c'est juste pour les règles, pas pour le reste.

Bouffées de chaleur, cerveau en mode veille, fatigue chronique, nuages d'humeur... tout reste.

Comme un rendez-vous galant où le type n'arrive jamais, mais t'envoie des messages pour dire qu'il est « en route ».

Mon ventre, lui, fait sa vie. Plat le matin, gonflé le midi. Je l'appelle « le boulet ».

Et puis il y a les 50 ans.

Pour un homme poivre et sel = sexy. Pour une femme, pas vraiment..

On entend encore trop souvent l'inverse. Heureusement, quelques réalisateurs commencent à nous redonner notre place car vieillir, c'est beau.

Trust the process

Quand mon coiffeur m'a dit :

« Trust the process »

Je l'ai maudit,

pendant deux ans...

mais il avait raison.

Cette grande transition

m'a appris à aimer chaque étape,

à laisser mes cheveux vivre,

comme mon corps.

Flemme

Je n'ai pas de teinture,
pas de maquillage,
pas d'effort inutile.
Pas par vertu, juste par flemme assumée.

Quant à la ménopause ?
On parle beaucoup de sécheresse
vaginale, de libido en baisse...

Je crois que j'y arrive doucement.
Mais franchement ?
Ça va.

Vieillir,
ce n'est pas juste
une histoire de rides
ou de bouffées de chaleur.





C'est un sport de combat mental.

Un strip-tease intérieur

où tu dois désapprendre

ce qu'on t'a collé sur le dos :

ce que tu devrais faire,

ce que tu devrais taire,

ce que tu devrais être.

Et pour ça...

faut revenir à la base : ton corps.

Tel qu'il est.

Tel qu'il t'a portée jusqu'ici.





Mon corps

Orchidée

l'appropriation, le rejet, la réconciliation

Une autre

Plus jeune,

j'ai souvent voulu être mon frère.

Parce que j'avais compris très tôt

qu'il aurait plus de droits

et moins de devoirs.

Pas de règles, pas de ménopause.

Ce n'était pas une vraie envie de
changer de corps. Juste une immense
fatigue d'être une fille dans ce monde-là.

Mais je suis une femme.

J'aime être une femme.

Même si c'est parfois dur.

Parce qu'être une femme,
c'est souvent avoir la sensation
d'être jamais assez, ou toujours trop.

Trop bruyante.

Trop âgée.

Trop sensible.

Trop fatiguée.

Alors j'imagine celles et ceux qui sont nés
dans un corps qui ne leur ressemble pas.
Celles et ceux qui avancent chaque jour
avec une dysphorie silencieuse.

Je pense à leur courage,
à leur solitude,
à leurs victoires minuscules
et gigantesques.

Ce carnet n'est pas un mode d'emploi.

C'est un refuge.

Un cocon.


Une page blanche où poser ses émotions
sans se censurer.

Ici, tu es libre de te raconter.

De nommer ton corps,

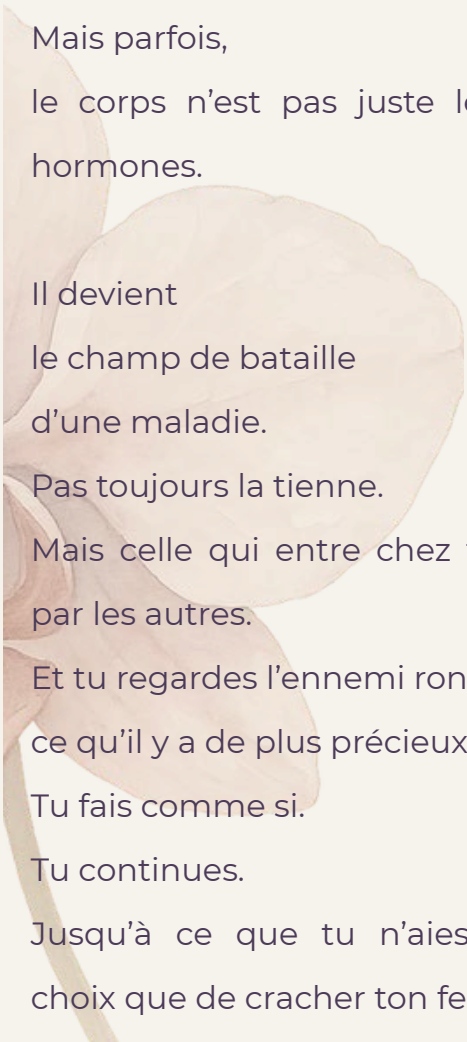
ton identité,

ton histoire.



Ici, tu es libre
De ne pas tout savoir.
De ne pas vouloir tout écrire.
Mais de commencer quelque part.

Avec un mot.
Un dessin.
Un souvenir.



Mais parfois,
le corps n'est pas juste le théâtre des
hormones.

Il devient
le champ de bataille
d'une maladie.

Pas toujours la tienne.

Mais celle qui entre chez toi en silence,
par les autres.

Et tu regardes l'ennemi ronger
ce qu'il y a de plus précieux.

Tu fais comme si.

Tu continues.

Jusqu'à ce que tu n'aies plus d'autre
choix que de cracher ton feu.





Le feu sous ma peau

Camelia

*Ce qui brûle, ce qui bouleverse, ce qu'on n'ose
pas dire*

Bouleversement

À part un burn-out,
je n'ai jamais eu de maladie longue.

Pas de maladie
qui transforme ton corps,
ton esprit,
tes capacités.

Oui, la dépression fait ça aussi.

Mais jamais je ne me suis sentie
en danger de mort.

Puis le cancer est entré dans ma vie.

Pas en m'atteignant directement,
mais par la petite porte... celle de la
voisine.

Et pourtant,
il a tout cassé chez moi.

Je me suis demandée :

Comment font ceux qui portent ça en eux ?

Comment on avance tous les jours, quand tu as les jambes sciées ?

Comment on vit sous l'épée de Damoclès qui frappe à ta porte tous les six mois ?

La vérité ? On n'a pas le choix.

Mais la résilience
ça ne veut pas dire
pas de souffrance.

Beaucoup n'ont pas envie d'en parler.

Par peur :

- d'être victimisé.e,
- d'être regardé.e avec pitié,
- ou même mis.e à l'écart.

Et ces peurs s'empilent,

encore

et encore.

Ici, c'est ton punching-ball.

Tu as le droit :

de cracher ta colère, de vomir ton injustice, de hurler ta peur, de balancer tes doutes, ta démotivation, ta fatigue et même... tes envies de tout arrêter.

Tout.

Tu peux tout poser.

Avec ma meilleure amie,
on appelle ça "cracher son venin".

Et ici,
c'est illimité.

Pas de filtre.

Pas de “bonne patiente”.

Pas de “tiens bon”.

Écris. Crie. Libère.

Parce que ce que tu ne sors pas...

Te brûle sous la peau



Parfois

ce n'est même pas ta peau,

ton sang,

ta chair.

C'est ton lien à l'autre qui brûle.

La perte.

L'absence.

La voix qu'on n'entendra plus.

Tu veux parler, mais tu n'y arrives pas.

Tu veux pleurer mais tu te retiens.

Alors tu prends un stylo.

Ou pas.

Parfois tu fixes juste la page,

et tu laisses le vide te traverser.





Le coeur en feu

Lotus noir

Épreuve, maladie, résilience, écrire pour tenir

Je ne pourrai pas me relever.

C'est la première pensée qui m'a traversée quand la fille de mon amie d'enfance m'a appelée pour me dire :

“Elle est partie, tata...”

J'ai eu envie de la frapper, cette petite.

Pas longtemps... enfin si, longtemps.

Parce qu'elle avait la voix de sa mère.

Parce qu'elle avait le visage de sa mère à cet âge-là.

Et qu'elle me ramenait 35 ans en arrière, à une époque où notre amitié commençait à peine à se tisser.

Avant que ça devienne une évidence, notre lien, on était... différentes.

Elle, avec ses parents à l'écoute, qui prenaient le temps de discuter, rire, même fumer avec leurs ados.

Mais ils avaient ce truc : ils s'intéressaient vraiment à elle et à ses amis.

Chez moi, rien à voir : ma mère vouvoyait mes copines, ne fumait pas, et certainement pas avec elles.

Le respect, c'était sacré. Presque... royal.

Je l'appelais Cléopâtre. J'adore Cléopâtre, mais pas en mère...

Elle est partie en quelques mois, l'année de nos 40 ans.

Cancer de l'utérus.

J'aurais voulu être là.

Pour ses derniers jours. Pour lui dire au revoir. Mais ça n'a pas été le cas.

Et c'est peut-être pour ça que voir sa fille, cette copie "imparfaite", m'a giflée de plein fouet.

Un rappel brutal : elle n'était plus là.

Alors je me suis réfugiée dans le yoga.

Matin, midi et soir, c'était mon anti-dépresseur. Et honnêtement ? Ça m'a sauvée.

Puis le covid est arrivé, et tout s'est effondré.

Le yoga en ligne ? Zéro.

La dépression ? Un gouffre. Je me suis laissée glisser doucement, comme dans des sables mouvants...

La tête hors de l'eau, juste assez pour respirer, mais plus rien ne tenait.

Et j'ai pleuré.

Des litres.

Sans m'arrêter.

Le corps humain est une réserve inépuisable de larmes, on ne nous l'avait pas dit.

J'étais en colère contre tout.

Contre la terre entière.

Contre elle, surtout.

Parce qu'elle était partie.

Parce qu'elle m'avait laissée avec une fausse copie d'elle sous les yeux.

Puis un jour, quand j'ai cru me noyer pour de bon, avec mes sourcils figés comme ceux de RuPaul, je me suis dit : "Il serait peut-être temps de consulter, non ?"

La mort fait partie de la vie, on le sait.

Mais ça reste le truc le plus violent à traverser.

Ça te chamboule, ça te déséquilibre, ça efface les couleurs. Tout paraît gris, terne, insipide.

Et pourtant...

les saveurs reviennent.

Lentement.

Mais jamais comme avant.

Il reste toujours cette rainure,

cette cicatrice intérieure.

Un pli invisible,

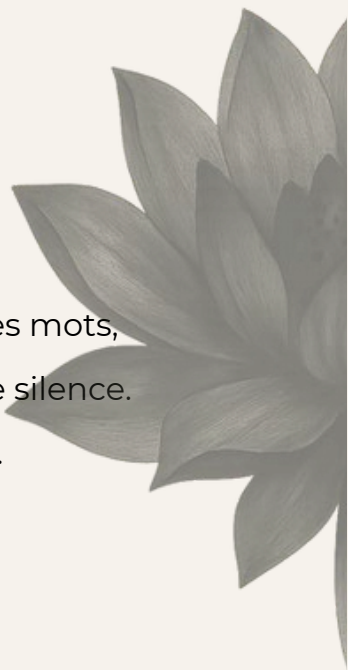
mais qui finit par faire partie de toi.


Mais un jour, on se relève.

On y pense de moins en moins
tristement.

On se surprend même à sourire en se
rappelant....

Et si tu n'as pas les mots,
commence par le silence.
Il saura quoi faire.





Écris ce que ton corps te raconte.

Même s'il n'a pas de mot.

Même s'il crie.

Même s'il se tait.



Choix & Sentiments

LIENS DU CŒUR

Lien choisi
Mon animal
À deux
Plaqué or

Liens du coeur

Ceux qu'on choisit.

Ceux qu'on perd.

Ceux qui nous façonnent malgré tout.

Lié.e

On ne naît pas dans une case.

On grandit dans des liens.

Certains sont imposés.

D'autres choisis.

D'autres encore, arrachés.

Il y a les "vrais" parents.

Les absents.

Les présents maladroits.

Les amitiés qui deviennent famille.

Les animaux qui savent tout de nous.

Les amours qui durent. Ou pas.

Les solitudes qu'on apprend à apprivoiser. Et au milieu de tout ça, il y a ce besoin vital d'aimer et d'être aimé.

Sans se perdre.





L'adoption, l'accueil, les familles du cœur

L'adoption

Je crois qu'on a tous un jour rêvé
d'avoir une autre famille.

Par jeu.

Par colère.

Par peur de ne pas être à la hauteur
de celle qu'on a.

Et puis on grandit.

Et parfois, on réalise qu'il existe des liens
tissés plus fort que le sang.

Qu'une famille peut se construire à deux,
à quatre, ou même avec juste un regard.

Ma voisine de palier était famille
d'accueil. Pendant vingt ans, j'ai vu
passer des enfants.

Ce qui m'émerveillait, c'est que des années plus tard, ils revenaient.

Avec leurs propres enfants.

Avec leur gratitude.

Comme si un foyer ne s'éteint jamais quand il a été allumé avec le cœur.

Ce carnet est un hommage à ces foyers d'amour choisis.

À ces mères, pères, grands-frères et grandes-sœurs de cœur. À celles et ceux qui accueillent, protègent, élèvent sans attendre autre chose qu'un sourire en retour.

Et toi, c'était qui, ta famille choisie ? Celle que tu n'as jamais nommée mais que tu portes en toi ? Raconte.

Et puis il y a d'autres liens.

Silencieux.

Fidèles.

Poilus.

Des êtres ,

qu'on ne met pas dans un arbre
généalogique,

mais qui sont parfois les seuls à vraiment
nous voir.

Sans conditions.

Sans jugement.

Sans besoin d'expliquer.

Un regard,
une présence,
une chaleur contre ta jambe,
et tout tient.

Parfois,
ils arrivent dans nos vies
comme un sauvetage.

Parfois, ce sont eux qui nous sauvent.







L'amour inconditionnel, les deuils silencieux

L'appel

On dit souvent "ce n'était qu'un animal".

Moi, je dis :

c'était mon refuge.

Mon quotidien silencieux.

Alors non, ce n'était pas "juste".

C'était une partie de moi.

Elle ne va pas bien.

Elle ne mange plus depuis ce matin.

Le miel ne passe pas.

Elle n'a plus de force.

J'vais aux urgences vétérinaires.

Une semaine d'examens.

D'attentes. D'incompréhensions.

Finalement, c'est un oreiller.

La mousse d'un oreiller qu'elle aurait mangé.

L'opération.

4 jours de prières.

De larmes.

D'espoirs qui se coincent dans la gorge.

Elle revient à la maison.

Je l'entoure.

Je veille.

Puis, elle convulse.

Là. Dans mon lit.

Le vétérinaire n'a plus rien à faire.

Septicémie.

Moi, plus rien à dire.

15 jours plus tard, lendemain de mon anniversaire, Thanos mon chat ne rentre pas.

Je sais déjà. Thanos rentre toujours.

Quand la fourrière appelle, je ne veux pas lui répondre.

Pas elle. Pas encore.

Ce n'étaient "que" des animaux.

Mais c'étaient

mes piliers,

mes souffles,

mes refuges.

J'ai écrit des pages de colère.

De vide.

De souvenirs.

J'ai réécrit l'histoire pour me l'offrir
autrement.

Ce deuil m'a collé à la peau pendant des
mois. Quelques mois après j'ai repris 2
chats, qui sont morts deux semaines
après...

J'ai pensé que j'étais le chat noir.

Ce que j'ai appris ?

Quand il y a de l'amour,

il y a forcément de la tristesse.

Mais l'inverse est aussi vrai.

“Un animal, ce n'est pas “juste” un
animal. C'est un chapitre dans notre
histoire.”

Il y a les liens que la société célèbre :
le couple.

On en parle partout.

On en rêve.

On le déconstruit.

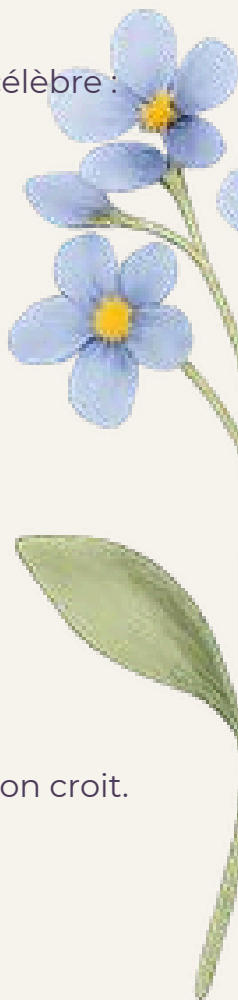
On s'y perd.

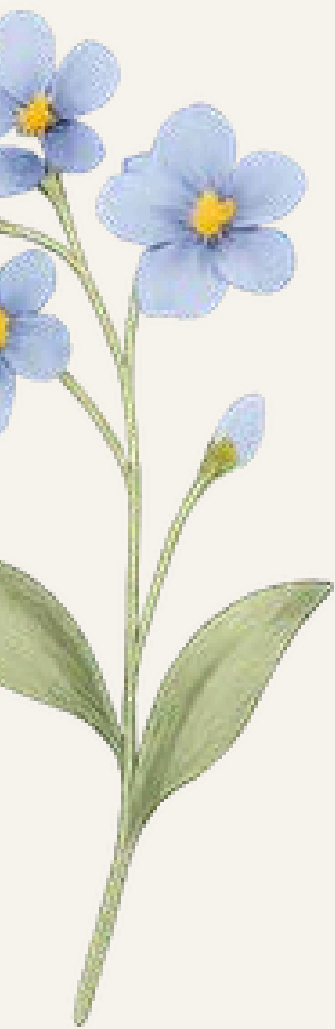
Et parfois,

on se rend compte que

le plus beau "à deux"

n'est pas forcément celui qu'on croit.









Le couple, ou l'absence de couple

Le couple, ou l'absence de couple

Je suis célibataire depuis plusieurs années.

Et pourtant, je coche toutes les cases.

Intelligente.

Libre.

Sexy.

Pas d'enfants.

Disponible.

Et rien.

Ce qui me saoule le plus, c'est quand des amies casées me disent avec une moue compatissante : "Mais enfin... t'es une femme en or..."

Plaqué or, apparemment.

Et si le plus beau duo,
c'était d'abord avec soi-même ?

J'ai grandi dans les années 80,
avec des princesses Disney qui
attendaient qu'un prince vienne leur filer
la permission de vivre.

Alors forcément, j'ai cru qu'il me
manquait quelque chose.

Aujourd'hui ? Je suis perdue.

Entre polyamour,

ghosting,

situationships,

algorithmes,

flemme

et romantisme résiduel...

Je suis là, à swiper, mais sans trop y
croire.

Mais j'ai compris une chose :
mon "à deux" le plus solide...
c'est avec ma meilleure amie.

Elle fait partie des meubles.
Et tu sais quoi ? Les meubles, parfois,
on les garde toute une vie.

Et puis il y a ces moments
où tu doutes vraiment de ta valeur.

Où tu te demandes si tu n'as pas raté le
coche.

Si t'as pas été trop.

Ou pas assez.

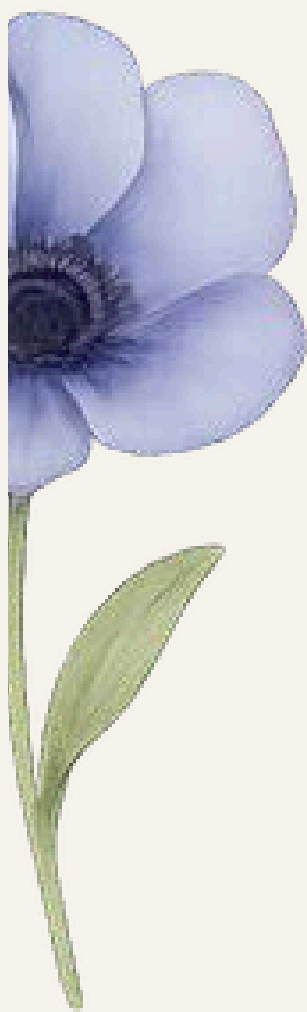
Si t'es pas
une anomalie dans la matrice
des histoires d'amour.

Alors tu regardes ton reflet.

Et tu te demandes :

“Est-ce que je suis cassée ?”





Plaqué Or

Chronique d'une femme (pas) casée

Et si le plus beau duo, c'était
d'abord avec soi-même ?

Les applis ont explosé mon mental.
Vraiment.

Oui, et ça porte un nom : "dating fatigue".

Moi qui suis pourtant grande romantique
autonome, j'ai pris des claques.

J'ai tenté.

J'ai ghosté.

J'ai été ghostée.

J'ai cru tomber amoureuse
au premier date.

J'ai eu envie de hurler, au second.

J'aimerais pouvoir lire entre les lignes.

Voir les red flags tout de suite. Ou tout simplement comprendre les règles du jeu.

Mais la vérité ? Je ne suis pas cassée.

Je suis fatiguée d'être "pas assez" ou "trop tout".

Et maintenant, je choisis de me choisir.

Alors non, je ne suis pas cassée.

Je suis précieuse.

Même en plaqué or.

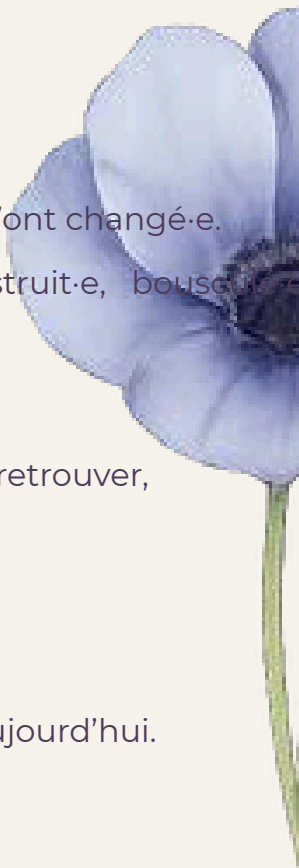
Et toi, tu t'es déjà demandé si ton plus grand amour, c'était pas toi ?

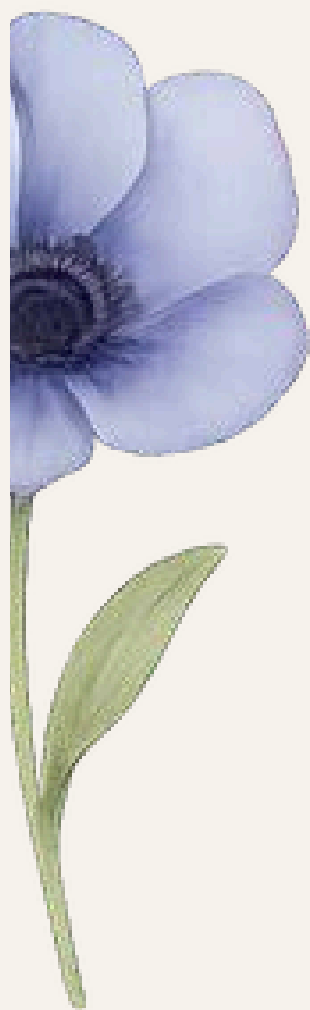
Raconte les liens qui t'ont changé·e.
Ceux qui t'ont construit·e, bousculé·e,
brisé·e.

Ceux que tu aimerais retrouver,
ou ne jamais revivre.

Et surtout...

Ceux que tu choisis aujourd'hui.





Ruptures, pertes, renaissance

Quand tout s'effondre. Et qu'on survit. Ou qu'on renaît.

Il y a un moment où le sol se dérobe.

Pas toujours bruyamment.

Parfois, c'est un glissement sourd.

Un départ qu'on n'avait pas prévu.

Une fatigue qui s'installe.

Un trop-plein.

Un trop-vide.

Alors on chute.

Et dans la chute,

quelque chose de nous se fissure.

Mais parfois aussi, quelque chose de nous s'ouvre.

Décisions

RUPTURES, PERTES, RENAISSANCE

Silence
Jose
Ce que je laisse
Mon manifeste





Quand il n'y a plus de mots — juste le trop

Je me souviens d'un moment où je ne
pouvais plus parler.

Chaque mot devenait un effort.

Mon corps voulait dormir.

Ma tête voulait crier.

Et tout ce que je faisais,
c'était me taire.

J'ai tout arrêté.

Le bruit.

Les messages.

Les réseaux.

Même mes proches ne savaient plus quoi
dire.

Le monde continuait de tourner.

Moi, j'étais sur pause.

C'est là que j'ai compris : Le silence peut être violent. Mais il peut aussi être un refuge. Ce carnet, c'est pour poser ce que tu ne peux pas dire ailleurs. Ou ce que tu n'as jamais osé nommer. Même pas à toi. Il est vierge, pas de guide, pas de phrase d'accroche.

Et parfois,
quand tu as tout tu,
quand tu es allée au bout du vide,
Tu dis.

Tu ouvres la bouche.

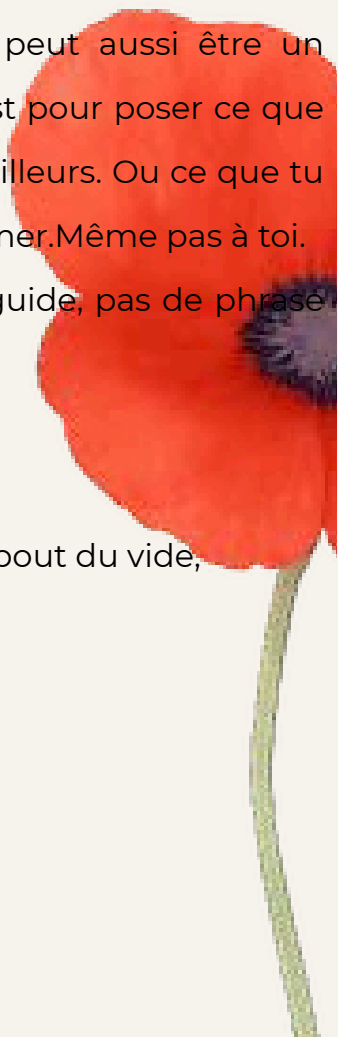
Tu tends la main.

Tu écris.

Tu cries.

Tu romps.

Tu oses.





Et ça ne veut pas dire que c'est fini.
Mais ça veut dire que tu as
commencé.





Sortir du cadre, dire non, se redéfinir

J'ai osé dire non

à ma mère.

À mon patron.

À mon psy.

À mon ex.

À mon miroir.

J'ai osé dire oui à des envies que je
n'assumais pas.

J'ai osé porter des jupes.

Puis des pantalons.

Puis rien.

J'ai osé changer d'avis.

J'ai osé être instable.

J'ai osé ne pas vouloir d'enfant.

J'ai osé me contredire.

Et j'ai découvert que plus j'osais, plus je m'aimais.

Même quand je merdais.

Ce module, c'est ton laboratoire.

Pour tester tes limites.

Les étendre.

Ou les affirmer.

Pour explorer

ce que tu n'as jamais osé écrire.

Je veux entreprendre, mais..."

J'ai peur...

Peur de ne pas trouver le bon équilibre entre l'écologie et ce capitalisme qui nous pousse à acheter.

Peur de ne pas réussir à respecter mes valeurs en lançant ce projet.

Je n'ai pas peur de la célébrité.

Mais de devenir une personne publique.

Je ne veux pas être vue.

Je veux aider en silence.

On écrit pour soi.

Pour se soulager.

Pour déposer sa vulnérabilité sur le papier.

J'ai aussi peur de créer un produit de qualité, mais trop cher, et qu'il soit copié à moindre coût... Peur que ça m'abîme.

Mais mon vrai désir est simple :
Apaiser l'Homme, cinq minutes chaque
jour.

Quand on écrit, on se libère.
On ne pense à rien d'autre.
On grave des instants,
pour soi, mais aussi pour les autres.

L'écriture manuscrite se perd.
Et c'est si triste

Quoi de plus beau qu'une carte postale
écrite à la main ?
Une lettre d'enfance ?
Un mot d'amour oublié ?
Un carnet retrouvé dix ans plus tard ?

Moi, j'ai envie de faire ce carnet
parce que dans mon histoire,
il y a des zones floues.
Des pages que j'aurais aimé écrire
pour m'en souvenir.
Aujourd'hui, j'ose.

Mais pour avancer,
il faut parfois laisser derrière.

Des objets.

Des souvenirs.

Des noms.

Des rôles.

Parfois même une ancienne version de
soi.

C'est pas toujours triste.

Parfois,

c'est une délivrance.









Ce que je laisse

Immortelle

J'ai laissé des amours non réciproques.

Des attentes irréalistes.

Des fringues qui m'allaient à 22 ans.

Des journaux intimes pleins de haine
contre moi-même.

J'ai laissé des fantasmes de justice.

Des voix dans ma tête qui répétaient "t'es
pas assez".

Et tu sais quoi ?

On n'a pas besoin de tout guérir pour
avancer.

Parfois, il suffit de déposer.

Ce carnet est un cimetière doux.

Ou un vide-grenier de l'âme.

Tu peux y laisser ce que tu veux.

Même les choses invisibles.

Et un jour, tu regardes tout ce que tu as vécu.

Tu rouvres les carnets.

Tu relis les douleurs,

les pleurs,

les "je n'y arriverai pas"...

Et tu vois que tu es encore là.

Pas intacte.

Mais debout.

Avec une voix.

Et peut-être même, une vision.

Quand le souffle se rend,
il reste les mots

Je sais comment je veux partir.

Dans mes plus beaux habits, mais pas
n'importe lesquels :

ceux qu'on m'a offerts,

ceux qui comptent,

ceux qui portent l'histoire d'un lien.

Oui, ton pull préféré,

ta veste un peu folle.

Parce que je veux devenir cendre de
souvenirs, matière de mémoire.

Je ne veux pas d'une chanson triste.

Je veux qu'on chante, qu'on danse,

qu'on se dise au revoir avec des sourires
mouillés.

Parce que c'est ça aussi,
laisser une trace: donner du courage à
ceux qui restent, leur offrir un mode
d'emploi pour vivre sans nous, sans nous
effacer.

Ma coach m'a dit un jour :

“À la naissance, on nous prête un souffle.
Et un jour, il faut le rendre.”

Mais entre les deux, ce souffle, on peut le
teinter de nos couleurs.

Et on peut transmettre.

Pas que des recettes de cuisine ou des
règles d'or, mais une façon d'être au
monde. Des mots pour continuer à vivre
un peu à travers ceux qu'on aime.



Mon manifeste

Je ne suis pas sage.

Je ne suis pas stable.

Je ne suis pas dans les cases.

Je suis multiple.

Contradictoire.

Parfois incohérente.

Mais je suis là.

Et j'ai des choses à dire.

Des choses à transmettre.

Des choses à brûler aussi.

Alors j'écris.

Pas pour être lue.

Mais pour ne pas me perdre.

Ce carnet est mon manifeste.

Et toi, si tu écrivais le tien ?

Écris ce que tu veux garder.

Ce que tu veux lâcher.

Ce que tu veux affirmer.

Ce qui reste quand tout le reste a brûlé.

Tous ces liens tissent la trame de nos identités. Ceux qu'on crée, ceux qu'on perd, ceux qu'on n'ose pas raconter.

Et parfois, écrire, c'est simplement relier les morceaux. Les tiens, les leurs, les nôtres. Continue.

Le prochain mot est peut-être déjà un pansement.

Créatrice d'éclats d'Or

Ces carnets ne sont pas un défi,
ni un exercice scolaire, ni une méthode
de développement personnel.

Ils sont un refuge, un miroir , un
punching-ball en papier, parfois.

*Écris , même si tu ne sais pas
quoi*

Tu peux écrire, une phrase, un souvenir,
une liste, un “je t’aime” que tu n’as jamais
osé dire, ou juste “rien à dire aujourd'hui”.

Tu peux écrire comme tu parles.

Avec des fautes, avec des ratures.

Avec trop ou pas assez de mots.

On s’en fout.

Ce qui compte, c’est que tu poses
quelque chose de toi.

Je fleuris dans les fissures.
Mon encre garde ce que les jours
effacent.

