

**LE RÉVEIL
D'UNE ÂME DES ÉTOILES**

NADINE MITRAM

LE RÉVEIL
D'UNE ÂME DES ÉTOILES

Récit d'un parcours initiatique

Pour cultiver l'espoir et se libérer intérieurement

Publié via Bookelis - www.bookelis.com

© Nadine Mitram, 2021 - Tous droits réservés

© Dessin de couverture, 2020 Nadine Mitram

ISBN 979-10-359-6217-3

« Écoute ton cœur. Il connaît toute chose, parce qu'il vient de l'Âme du Monde, et qu'un jour il y retournera. »

Paulo Coelho

À mes parents,

Sommaire

Préambule.....	15
PARTIE 1 Les prémices du réveil.....	19
Le questionnement.....	21
Amputée.....	33
Harcelée.....	39
Mon entourage m'écrit.....	57
Passer par le corps.....	65
Déracinée.....	73
Remise à zéro.....	101
PARTIE 2 La renaissance.....	105
Je renais.....	107
Prier, méditer.....	113
Besoin de reconnaissance.....	119
Le rituel.....	123
L'Amour retrouvé.....	127
La reconstruction par la SOPHROLOGIE.....	135

Comme le phœnix... ..	151
Le tournage.....	155
Du Désordre, naît... ?	161
Ma mission	165
PARTIE 3 Le Réveil.....	173
Un retour vers Soi.....	175
En marche vers l'Éveil	191
Responsabilité et alignement	207
L'ego.....	211
Confinée !.....	215
Mes racines stellaires.....	221
Mes arts stellaires arrivent !	235
La multidimensionnalité	241
Vers le Point zéro.....	249
L'effondrement	265
La chrysalide stellaire	271
Passer à l'action.....	287
Retrouvailles	293
Épilogue.....	303

Préambule

Depuis cette large terrasse qui domine la mer, j'observe l'eau scintillante sous mes pieds ; elle ondule au gré des courants marins. Le ressac des vagues crée un doux clapotis contre les rochers. Je suis bercée, dans un délicieux songe hypnotique. Ma respiration s'est adaptée au rythme de l'eau à mon insu et mon rythme cardiaque pulse en synergie avec le Tout. Je plane, agréablement. Devant moi, les caresses du soleil, s'apprêtent à plonger en plein cœur de la ligne d'horizon. La lumière est parfaite. Tout est parfait. Je suis comme, suspendue entre le temps et l'espace. Je plisse les yeux pour maintenir ma vision nette, face à cette intensité lumineuse. « Divine timing ». Ici. Maintenant. En paix.

J'inspire profondément comme pour ancrer l'instant en moi, jusque dans mes cellules. Le fond

de l'air est humide et tiède à la fois, très caractéristique de la Caraïbe. La végétation étale son manteau dense, luxuriant, coloré, parfumé, comme un écrin, tout autour de moi. De part et d'autre du paysage, le relief vallonné se dévoile, dans une harmonie implacable et s'étire voluptueusement, à perte de vue. Je profite encore quelques jours depuis cet endroit idyllique, magique, de mon île natale où j'ai séjourné, pour mettre un point final à ce récit.

Je repense alors à ce voyage qui s'est présenté à moi avec des notes et des saveurs inconnues. D'abord une pensée. Une envie. Un hurlement dans ma tête. Un besoin impérieux. Puis, une attraction irrésistible vers mon île, que j'avais pourtant visitée un mois plus tôt. Et comme à mon habitude, j'ai opposé de la résistance, en laissant mon mental fomenter les arguments de la raison. Comment ? Repartir ? Déjà ? N'est-ce pas trop... Tôt ? Pas... Sage ? Et si c'était un passage ? Bref, un vrai défilé de petits soldats bien-pensants. Mais j'ai appris, avec le temps et la maturité à m'écouter et je me fais suffisamment confiance aujourd'hui, pour laisser s'exprimer mes intuitions et simplement mes envies surtout lorsqu'elles sont aussi franches et bien tranchées comme cette envie de partir. *Pour laisser la place à la vie. Je savais... Je*

sentais au fond de moi que je devais partir. Longtemps. Beaucoup plus longtemps qu'à mon habitude. Réembrasser mon île. Lui indiquer que je ne l'avais pas oubliée ni rejetée. Lui renouveler mes vœux et lui dire que Je suis Elle et qu'Elle est Moi. Ce fut chose faite. J'eus la sensation qu'une partie de moi était ici, comme en isolement, prisonnière. En attente de cette réunion programmée. Je compris que je pourrais manquer d'énergie, de puissance, d'ancrage, loin de mon île. Enfin, je réalisais qu'une reliance régulière avec ma terre était nécessaire. Pour l'évolution de mon âme. Pour maintenir intactes ses couleurs.

Ces retrouvailles se firent alors avec tellement de délicatesse et de fluidité. Dans un Amour incommensurable. Avec Joie. Dans la paix. Ce fut bel et bien un passage. Tellement nécessaire. Un retour à mon identité profonde, pour retrouver mon essence évaporée par toutes ces années, au loin. Mon être terni par tous ces efforts engagés de calibration, d'adaptation, incessants, presque automatiques, devenus de véritables réflexes avec le temps. Réembrasser mon île pour continuer l'alignement à ma mission de vie et à mon âme.

Je me suis retrouvée. Harmonie retrouvée. Mes racines retrouvées. Ma puissance originelle

retrouvée. Mon cœur retrouvé. Mon identité reconnectée. *GRATITUDE.*

PARTIE 1

Les prémices du réveil

Le questionnement

Tout a commencé il y a dix ans.

En proie à une douleur psychologique sans nom, j'agonisais sous le feu de mes entrailles, complètement exsangue, vide de chaleur, de couleurs, de goût et de vie. Pourtant j'écrivais les premiers mots de cet ouvrage que vous tenez entre vos mains. J'écrivais, vaillamment. Depuis mon cœur à vif, l'encre coulait avec abondance de mots et de sensations extrêmement précis. *Et même si ma compréhension et mon plan de conscience ont évolué depuis, je choisis de laisser, globalement intacte, ma posture de l'époque.* Oui, j'écrivais, jour après jour, au fil de mes humeurs. Les mois se succédaient, le style changeait, devenait de plus en plus léger, se remplissait de vie, de paix, de joie, d'Amour, de liberté, d'espoir et d'humour...

Il se remplissait de tout ce que je devenais ou redevenais. De tout ce que je suis. Je me relisais

régulièrement. J'intégrais le chemin parcouru à chaque lecture. Je frissonnais, émue de mes propres mots. Tellement justes. Ils dépeignaient parfaitement ce que je vivais dans mon être.

Les mots. Très tôt, je découvris que je pouvais les manier, les assembler avec justesse et fluidité. Car c'est essentiel pour moi de poser les bons mots sur chaque expérience qui est traversée ici-bas, que ce soit la mienne ou celle d'autrui. Les mots et moi, c'est une belle histoire. C'est d'abord un art, un de mes arts innés, qui me transporte, me fait voyager, communiquer, transmettre, transmuter, mettre en lumière et en valeur ce que j'ai à offrir au monde. C'est aussi un héritage familial : je viens d'une famille d'enseignants où les mots ont leur place à part entière. Ma mère, de par son métier et sa passion dévorante pour la littérature, m'a certainement transmis cet amour de la langue. C'est la championne des bonnes tournures de phrase et je la consulte sans hésitation lorsque j'en ai besoin ! Mon adorable médecin généraliste de l'époque me confia après lecture d'une partie de cet ouvrage, combien ces mots m'avaient permis de rester stable, combien cette lucidité m'avait sécurisée dans un endroit rassurant qui m'apportait du recul sur tous ces événements chaotiques que je vivais en même temps.

Aujourd'hui, le titre définitif de cet ouvrage arrive à moi par surprise, avec beaucoup de sérénité. Comme une évidence, il s'impose, alors que j'entame une relecture apaisée, dix ans plus tard. Je suis remplie de curiosité de ces pages trop longtemps délaissées, enfouies au fin fond de mon ordinateur. Elles prenaient de l'âge sans doute, patiemment, comme un bon vin. En relisant, je découvre une trame très nette, qui se dégage de cet ouvrage inachevé. Un fil conducteur jusque-là invisible, qui demande à être déroulé jusqu'au bout ! Alors je reprends l'écriture. J'écris... La suite !

« *Le Réveil d'une âme* » ... *Des étoiles* » ? Humm... C'est par-fait ! Ce titre émerge de ma structure personnelle, comme un vin délicat, un fin mets gastronomique. Un diamant que l'on a pris le temps de polir... Il aura fallu toutes ces années de maturation émotionnelle, affective et spirituelle pour acquérir le recul nécessaire face à cet immense pan de ma vie, abandonné malgré moi, brutalement, un beau jour d'automne, ma saison préférée. Ce fut foudroyant. Radical. Mais, je le compris bien plus tard, ô combien délicieux et magique pour mon Salut ! Car en effet, sur un court laps de temps, j'ai été invitée à sortir de mon petit train-train pour ouvrir les yeux sur cette

immense pièce de théâtre qu'est la Vie. Le processus se fit en plusieurs fois. En plusieurs actes, à vrai dire.

Alors que je vivais ma petite vie tranquille -pas si tranquille finalement- quelque chose ne tournait pas rond. J'étais en questionnement per-pé-tuel. Nuit et jour. Était-ce « ça » la vie ? Grandir dans une famille, passer son bac, faire des études, fonder une famille et courir « partout », toute sa vie durant, happée par les innombrables droits et devoirs imposés par les institutions, les enfants et le reste ? Faaake¹ ! Cela sonnait faux. Un grand « NON » hurlait au cœur de mes entrailles. Pourtant c'était bien cela qui se déroulait sous mes yeux, inexorablement. J'avançais machinalement en tentant de contrôler au maximum, résistant à cette structure impalpable, contre nature, que je devinais et dans laquelle je me sentais comme... Maintenu malgré moi. J'observais toutes ces personnes connues et inconnues autour de moi : elles jouaient leurs rôles, très sérieusement. Très... Impliquées et appliquées. Je ne comprenais pas ce goût d'absurdité dans ma bouche. La rigidité s'est alors installée. J'étais tantôt motivée, malgré cette incompréhension totale de mon quotidien et

¹ Fake : faux.

j'avancais presque en pilote automatique, hyperactive : enfants, boulot, mari, ménage, maison, cuisine, invitations, vacances et on recommençait une autre boucle. Tantôt en hyper vigilance, je captais les multiples mouvements incessants, nuits et jours des personnes et de mon environnement : je restais alors immobile, ne sachant quelle direction prendre, ni quoi faire de cette multitude d'informations ! Je me sentais emmurée dans cette prison Humaine sans saveur. *Je ne comprenais pas.* Hébétée par ce tourbillon gorgé d'absurde, je m'appliquais, jour après jour, à lisser mon quotidien pour le rendre pétillant, pour faire plaisir, pour faire du bien, pour être agréable et cela, à mon détriment total. Comme si j'avais décidé de rendre heureux le quotidien de tous, tant je « voyais » cette noirceur ambiante autour de nous. Je ne vivais pas. Je survivais. Et je subissais. J'avais façonné un caractère plutôt facile à vivre, qui faisait tout ce qu'il pouvait pour éviter de faire des vagues. Et s'il y en avait, je buvais la tasse religieusement sans sourciller et j'absorbais tout, absolument tout. Que cela m'appartienne ou pas, consciemment ou inconsciemment.

Pourvu que tout aille Bien.