



Carnet de traversée

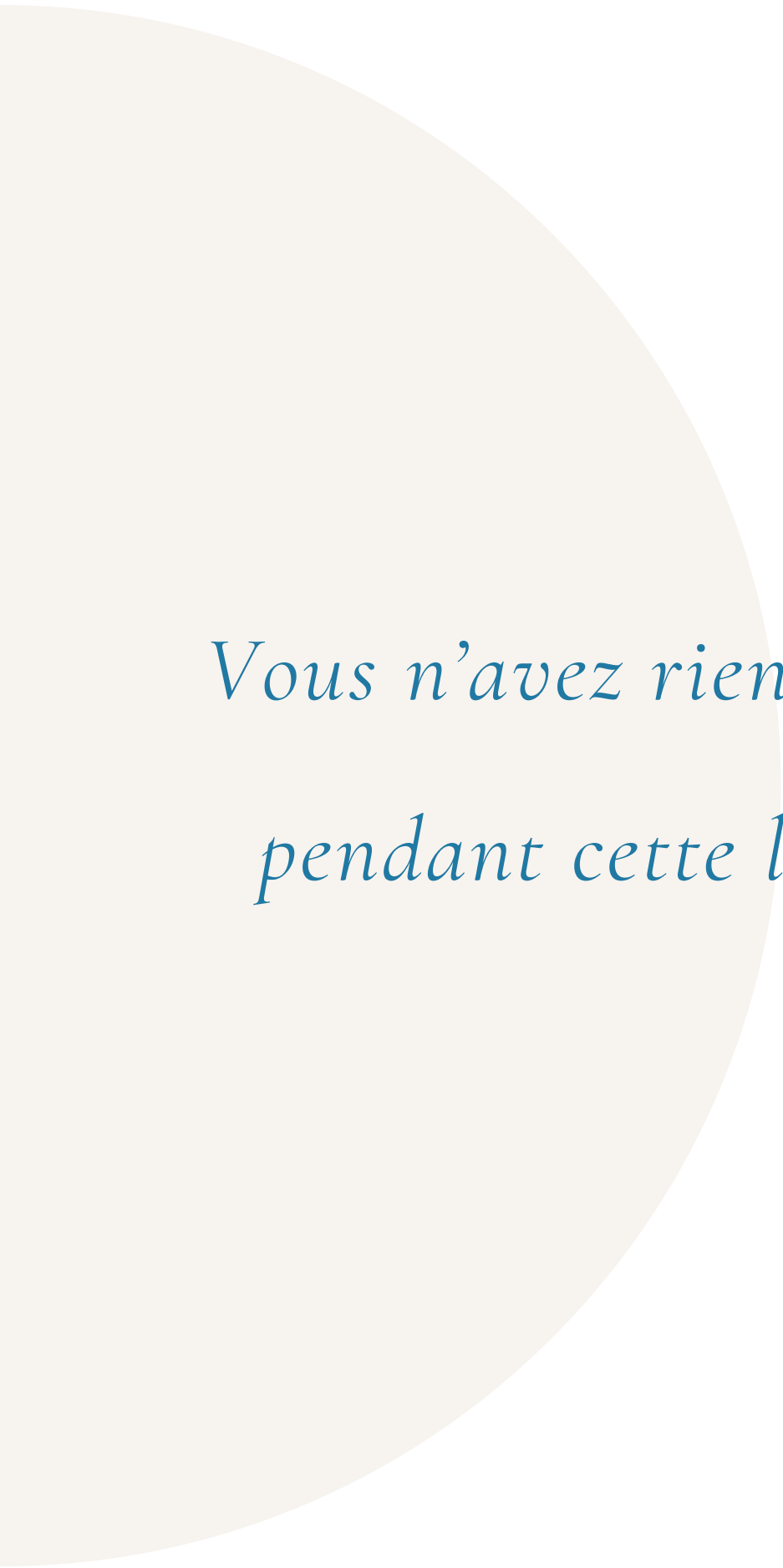
Et si vous cessiez de vous quitter ?

*Sept jours pour habiter
pleinement votre vie*



Sandra Puiségur
Artisane de lumière

*Entre soin et création, une même quête :
laisser la lumière du vivant prendre sa place*



*Vous n'avez rien à réussir
pendant cette lecture...*

*Avant d'aller plus loin,
j'aimerais vous dire une chose.*

Si vous êtes arrivée jusqu'ici, il est probable que vous ayez déjà beaucoup essayé.

Des conseils.

Des méthodes.

Des livres.

Peut-être même des thérapies.

Alors, il est normal qu'une partie de vous se demande :
« Qu'est-ce qu'elle va encore essayer de me vendre ? »

Moi aussi, je me méfierais.

Alors, je ne vais rien vous demander de croire.

Je ne vais pas vous dire que j'ai la solution.

Je voudrais simplement vous proposer de cheminer avec moi pendant quelques jours.

Juste quelques instants chaque jour.

Observer.

Sans chercher à changer quoi que ce soit.

Simplement regarder... autrement.

Invitation

Vous pouvez lire ce carnet d'une seule traite.
Mais je vous propose plutôt de le vivre comme un chemin.

Une Traversée par jour.

Parce que certaines paroles ne demandent pas seulement à être comprises.

Elles demandent à être rencontrées.

Ce carnet n'a pas été écrit pour vous apporter des réponses.

Il a été écrit pour vous offrir un espace où le vivant pourra retrouver un peu plus de place dans votre vie.

À la fin de chaque Traversée, je vous proposerai simplement une attention particulière pour la journée, ainsi qu'un espace pour accueillir ce qui se mettra doucement en mouvement en vous.

Prenez quelques minutes.

Lisez lentement.

Ressentez.

Observez.

Puis laissez la journée poursuivre son travail.

Il ne s'agit pas de réussir un exercice.

*Il s'agit simplement de rendre
disponible un peu plus d'espace à ce qui
cherche déjà à vivre en vous.*

Traversée n°1 :

Fatiguée de lutter

*Aujourd'hui, je vous invite simplement à
observer la fatigue autrement.*

Je voudrais vous raconter une histoire.

Peut-être qu'elle vous rappellera un peu la vôtre.

C'est l'histoire d'une femme qui pensait que le problème, c'était elle.

Elle ne se disait pas cela avec ces mots-là.

Mais chaque fois que la vie devenait trop lourde, une même pensée revenait.

Le problème, c'était sûrement elle.

“Je dois mal m'y prendre.”

Alors elle cherchait.

Elle lisait.

Elle écoutait.

Elle essayait.

Chaque nouvelle méthode lui redonnait un peu d'espoir.

Cette fois, peut-être...

Pendant quelques jours, elle avait l'impression d'avancer.

Puis quelque chose revenait.

La fatigue.

Le doute.

Cette sensation étrange de porter un poids invisible.

Alors elle repartait chercher.

Encore.

Elle voulait simplement bien faire.

Elle voulait être une bonne mère.

Une bonne compagne.

Une bonne amie.

Une bonne professionnelle.

Une bonne personne.

Alors elle répondait à toutes les attentes.

Celles des autres.

Les siennes aussi.

Sans même s'en apercevoir, elle connaissait de mieux en mieux les réponses.

Mais elle savait de moins en moins reconnaître ce qui était vivant en elle.

Sans même s'en apercevoir, elle commençait doucement à se quitter.

Quelqu'un à rassurer.

Une émotion à contrôler.

Une peur à dépasser.

Une nouvelle méthode à essayer.

*Elle avançait.
Mais elle ne marchait plus vraiment
avec elle-même.*

Les années avaient passé.

Elle ne luttait plus seulement contre ce qui lui arrivait.

Elle luttait contre ce qu'elle ressentait.

Contre ses larmes.

Contre sa colère.

Contre sa fatigue.

Parfois même...

Contre la femme qu'elle était devenue.

Elle croyait qu'en comprenant davantage...

En faisant davantage d'efforts...

En contrôlant davantage ce qu'elle ressentait...

Elle finirait par être enfin libre.

Enfin en paix.

*Sans voir que cette lutte lui demandait
chaque jour un peu plus d'énergie.*

Peut-être que cette histoire ne parle pas de vous.
Ou peut-être seulement un peu.
Mais si, en la lisant, quelque chose en vous murmure :

« *Moi aussi...* »

Alors j'aimerais simplement vous laisser avec cette pensée.

*Peut-être que votre fatigue n'est pas le signe que vous
avez échoué.*

Peut-être est-elle simplement le prix d'un combat que personne
ne vous a appris à déposer.

Vous avez le droit de ressentir cela.

*Et c'est normal d'être fatiguée lorsque, depuis si
longtemps, on lutte contre ce qui cherche
simplement à vivre en soi.*

Traversée n°1

Les appuis du jour



Ce que j'observe aujourd'hui :

Aujourd'hui, je vous propose simplement d'observer les tensions qui apparaissent au fil de votre journée.

Qu'elles soient physiques, émotionnelles ou intérieures.

Chaque fois que vous les remarquez, dites-vous doucement :

J'ai le droit de ressentir cela.

Puis continuez simplement votre journée.



Ce que cela éveille en moi :



Ce qui se révèle peu à peu :

Traversée n°2 :

*Je croyais
m'accueillir...*

*Aujourd'hui, je vous invite à regarder autrement
votre désir de changer.*

Continuons de cheminer avec cette femme.

Les jours passaient.

La vie suivait son cours.

Et puis, un jour, presque sans bruit, une pensée commença à naître en elle.

Une pensée toute simple.

Depuis si longtemps, elle cherchait à aller mieux.

À devenir plus sereine.

Plus forte.

Plus libre.

Elle avançait avec sincérité.

Mais, au fond...

Vers qui marchait-elle ?

Cette question ne la quittait plus.

À force de vouloir devenir une meilleure version d'elle-même...

Avait-elle fini par ne plus rencontrer celle qu'elle était déjà ?

Depuis si longtemps, elle marchait vers cette femme idéale...

Qu'elle avait presque oublié de vivre, avec celle qu'elle était déjà.

Qui était-elle vraiment, derrière tous ces efforts ?

Derrière toutes ces attentes ?

Était-ce vraiment elle...

Ou l'idée qu'elle se faisait de ce qu'elle devait être ?

Peu à peu, elle comprit que, depuis des années, elle ne cherchait pas seulement la paix.

*Elle cherchait aussi à devenir enfin une femme qu'elle
pourrait aimer.*

Une femme dont elle pourrait être fière.
Une femme qui aurait enfin mérité d'être accueillie.
Par les autres.
Et par elle-même.

Vers qui marchait-elle ?

Curieusement...
Cette pensée ne lui fit pas peur.
Quelque chose commença même doucement à se relâcher en
elle.
Comme si une immense culpabilité commençait à desserrer son
étreinte.
Et si elle n'avait jamais eu besoin de mériter sa place dans sa
propre vie ?

*Et si elle pouvait commencer, tout doucement...
À rencontrer celle qui était déjà là ?*

Traversée n°2

Les appuis du jour



Ce que j'observe aujourd'hui

Aujourd'hui, je vous propose simplement d'observer tout ce que vous aimeriez changer chez vous.

Chaque fois que vous surprenez ce mouvement intérieur, arrêtez-vous quelques instants.

Puis demandez-vous doucement :

Et si je pouvais d'abord accueillir ce qui est déjà là ?

Sans chercher à répondre.

Simplement observer.



Ce que cela éveille en moi :



Ce qui se révèle peu à peu :

Traversée n°3 :

Je découvre le prix
que je paie depuis
toutes ces années

*Aujourd'hui, je vous invite à observer votre
douleur autrement.*

"Vers qui marchait-elle ?

Pouvait-elle vraiment rencontrer celle qui était déjà là ?
Ces questions continuaient doucement leur chemin.
Comme une lumière qui éclaire peu à peu une pièce restée
longtemps dans l'ombre,
elle ne voyait pas encore tout.
Mais ce qu'elle apercevait commençait à changer profondément
son regard.

*Elle comprenait que ce n'était pas seulement la vie qui
l'avait épuisée.*

Mais aussi la manière dont elle l'avait traversée.

Pendant des années, elle avait cherché à devenir celle qu'elle
croyait devoir être.
Chaque livre.
Chaque conférence.
Chaque thérapie.
Chaque stage.
Tout était devenu, sans qu'elle s'en aperçoive, une nouvelle
tentative d'y parvenir.
Elle ne cherchait pas seulement à comprendre.
Elle cherchait à devenir, enfin, cette femme qu'elle pensait
devoir être pour mériter de vivre en paix, d'aimer et d'être
aimée.

Alors elle s'était mise à faire des efforts.

Toujours davantage.
À contrôler ses émotions.
Dépasser ses peurs.
À guérir ses blessures.

Être moins sensible.

Moins vulnérable.

Plus parfaite.

Plus forte.

Comme si sa sensibilité était une faiblesse à corriger plutôt qu'une part vivante d'elle-même.

Et cette lutte ne s'arrêtait jamais.

Elle se glissait partout.

Dans son regard sur elle-même.

Dans son regard sur les autres.

Comment accueillir pleinement l'autre lorsque l'on ne sait pas encore accueillir ce qui vit en soi ?

Peu à peu, elle comprit que, sans même s'en apercevoir, elle avait déclaré une guerre silencieuse.

Une guerre contre elle-même.

Contre ce qu'elle ressentait.

Contre son histoire.

Et, peu à peu, cette guerre s'était aussi invitée dans sa manière d'être en relation avec les autres.

Elle lui demandait un prix immense.

Elle épuisait son énergie.

Mais pas seulement.

Elle fatiguait aussi son cœur.

Elle tendait ses relations.

Elle l'éloignait d'elle-même autant que des autres.

Alors une pensée, toute simple, commença à émerger.

Peut-être que le problème n'avait jamais été sa sensibilité.

*Peut-être avait-elle passé toutes ces années à essayer
de ne plus ressentir ce qui lui faisait si mal.*

Et si la douleur n'était pas l'ennemie...

*Et si elle cherchait simplement à lui montrer quelque
chose qu'elle n'avait jamais osé rencontrer ?*

Cette fois encore, elle n'avait pas de réponse.
Seulement une intuition.

*Et, avec elle, un premier souffle de paix.
Et le sentiment d'un nouveau possible.*

Traversée n°3

Les appuis du jour



Ce que j'observe aujourd'hui

Aujourd'hui, je vous propose simplement d'observer tous les moments où vous cherchez à fuir, contrôler ou faire disparaître ce qui vous fait souffrir.

Sans vous juger.

Simplement le remarquer.



Ce que cela éveille en moi :



Ce qui se révèle peu à peu :

Traversée n°4 :

Et s'il existait une
autre manière de
vivre ?

Aujourd'hui, j'observe la lutte autrement.

Continuons de marcher avec cette femme.

Pendant longtemps, elle avait cru qu'il n'existait que deux possibilités :

Se laisser submerger.

Ou lutter.

Alors elle avait choisi la lutte.

Elle avait mobilisé toute son énergie.

Toute sa volonté.

Toute son intelligence.

Pour essayer de devenir plus forte que ce qui la traversait.

Plus forte que ses émotions.

Plus forte que ses peurs.

Plus forte que sa sensibilité.

Elle croyait que c'était cela, avancer.

Pourtant...

Une autre pensée commença doucement à émerger.

Elle comprenait maintenant pourquoi elle avait tant lutté.

Elle n'avait jamais voulu se faire du mal.

Elle cherchait simplement à échapper à ce qui lui faisait souffrir.

Et c'était profondément humain.

Alors une autre question apparut.

Et si le problème n'avait jamais été sa volonté...

Mais le point de départ de cette volonté ?

Elle comprenait peu à peu que le problème n'était peut-être pas de lutter...

Mais ce qui mettait cette lutte en mouvement.

Il existe une lutte qui épuise.

Celle qui refuse ce qui est déjà là.

Et il existe une autre lutte.

Celle qui commence par rencontrer le réel...

Avant de choisir comment lui répondre.

Une force qui ne cherche plus à combattre la vie...

Mais à la servir.

Alors, la lutte prenait un autre visage.

Elle devenait peu à peu courage.

Cette idée la déstabilisait.

Depuis des années, elle cherchait dans chaque livre, chaque méthode, chaque rencontre, une promesse.

Celle de devenir enfin cette femme avec qui elle pourrait vivre en paix, aimer et être aimée,

Cette promesse la projetait toujours un peu plus loin.

Vers demain.

Vers une autre version d'elle-même.

Et si la vie ne l'attendait pas demain ?

Et si elle l'attendait ici ?

Dans ce qu'elle ressentait déjà.

Dans ce qui était déjà vivant.

Alors une autre possibilité apparut.

Peut-être qu'il ne s'agissait plus de contrôler la vie...

Ni de se contrôler elle-même.

Peut-être s'agissait-il d'apprendre, peu à peu, à collaborer avec le vivant tel qu'il se révélait en elle.

Elle ne savait pas encore comment.

Mais elle sentait qu'une autre manière de vivre existait.

Et, avec cette intuition, quelque chose changea.

Ce n'était pas encore un chemin.

Mais ce n'était plus une impasse.

Traversée n°4

Les appuis du jour



Ce que j'observe aujourd'hui

Aujourd'hui je vous propose de sentir le mouvement de la vie en vous.

À chaque fois que vous sentez la lutte vous éteindre...

Arrêtez-vous quelques instants.

Prenez trois respirations profondes.

Puis demandez-vous simplement :

Qu'est-ce qui cherche à vivre en moi, ici et maintenant ?



Ce que cela éveille en moi :



Ce qui se révèle peu à peu :

Traversée n°5 :

*Cette manière
d'être se cultive...*

*Aujourd'hui, j'observe une nouvelle façon
d'être avec moi-même.*

Comme un appel de la vie en elle, cette intuition ne la quittait plus :

« Il existe une autre manière de vivre. »

Mais très vite, une autre réalité s'imposa à elle.

La tentation du doute revint.

Et avec elle, le flot des incertitudes et des questions.

Si c'était si simple...

Elle y serait déjà arrivée.

Elle avait essayé tant de fois.

Décidé tant de fois.

Promis tant de fois.

Et pourtant...

Elle retrouvait toujours les mêmes réactions.

Les mêmes automatismes.

Les mêmes chemins.

Longtemps, elle avait cru que cela voulait dire qu'elle manquait de volonté.

Qu'elle n'était pas assez disciplinée.

Pas assez persévérante.

Pas assez courageuse.

Soudain une question la soulagea profondément.

Et si ce n'était pas un manque de volonté ?

Et si c'était simplement ainsi que son cerveau, son corps et toute son histoire avaient appris à fonctionner ?

Depuis des années, ils empruntaient les mêmes chemins.
Non parce qu'ils étaient les meilleurs.
Mais parce qu'ils étaient devenus les plus familiers.
Les plus rassurants.
Même lorsqu'ils la faisaient souffrir.
Elle comprit alors quelque chose de très simple.
On ne cesse pas de se quitter parce qu'on le décide.

*On revient à soi en apprenant, pas à pas,
un autre chemin.*

Cette idée changea tout.
Elle n'avait plus à se battre contre elle-même.
Elle avait à apprendre.
À exercer son attention.
À retrouver peu à peu le contact avec son corps.
À écouter ce qui était vivant.

*À choisir, un jour après l'autre,
une autre manière de répondre à la vie.*

Comme on apprend une langue.
Comme on apprivoise un instrument.
Comme on cultive un jardin.
Avec patience.
Avec régularité.
Avec confiance.
Elle sentit alors naître une joie très discrète.

Si cela pouvait s'apprendre...

*Alors peut-être n'était-elle pas condamnée à
revivre toujours la même histoire.*

Mais une autre question apparut aussitôt.

*Comment apprendre à marcher
autrement lorsque personne ne m'a
jamais montré le chemin ?*

Traversée n°5

Les appuis du jour



Ce que j'observe aujourd'hui

Aujourd'hui, je vous propose de vous offrir de petits “**coups de frein**” tout au long de votre journée.

Si vous le pouvez, mettez une alarme toutes les heures.

À chaque sonnerie, arrêtez-vous quelques instants.

Respirez.

Puis demandez-vous simplement :

Comment est-ce que je me sens, maintenant ?

Sans chercher à changer quoi que ce soit.

Simplement retrouver le contact.



Ce que cela éveille en moi :



Ce qui se révèle peu à peu :

Traversée n°6 :

*Et si je n'avais
jamais été cassée ?*

*Aujourd'hui, je vous invite simplement
à vous regarder autrement.*

Cette pensée lui semblait presque impossible.

Pendant si longtemps, elle avait cru que quelque chose, en elle, s'était brisé.

Sinon...

Pourquoi cette fatigue ?

Pourquoi cette lutte ?

Pourquoi cette impression de toujours recommencer les mêmes combats ?

Elle avait tant cherché à se réparer.

À combler.

À devenir une meilleure version d'elle-même.

Comme si la paix l'attendait un peu plus loin.

Un peu plus tard.

Chez une autre femme.

Puis, un jour, quelque chose changea.

Ce n'était pas une réponse.

C'était une manière nouvelle de regarder son histoire.

Et si rien, en elle, n'avait jamais été cassé ?

Et si ce qu'elle prenait pour une faiblesse avait toujours été une tentative de la vie pour la protéger ?

Et si sa sensibilité n'était pas une erreur...

*Mais une manière profondément vivante
d'habiter le monde ?*

Alors elle regarda autrement tout ce qu'elle avait traversé.

Ses peurs.

Ses élans.

Ses blessures.

Ses résistances.

Même cette fatigue qui l'avait tant découragée.

Rien ne disparaissait.
Mais tout retrouvait une autre place.
Elle ne voyait plus une femme à réparer.

*Elle découvrait une femme qui, depuis toujours, avait
essayé de vivre avec les appuis qu'elle possédait.*

Et cette découverte fit naître quelque chose d'inattendu.
De la tendresse.
Pour elle-même.
Pour son histoire.
Pour ce chemin qu'elle avait tant jugé.

*Elle comprit aussi qu'elle n'avait jamais vraiment
marché seule.*

À chaque étape de sa vie, quelque chose avait continué à la
porter.
Parfois une rencontre.
Parfois une main tendue.
Parfois une parole.

*Parfois simplement cette part du vivant qui, malgré
tout, continuait à croire en elle lorsqu'elle-même n'y
croyait plus.*

Alors, pour la première fois depuis longtemps, elle ne regarda
plus la route avec inquiétude.
Elle sentit simplement qu'elle pouvait continuer à avancer.
Un pas après l'autre.

Non plus pour devenir quelqu'un d'autre.

*Mais pour habiter autrement, un peu plus
chaque jour, la vie qui était
déjà la sienne.*

Traversée n°6

Les appuis du jour



Ce que j'observe aujourd'hui

Aujourd'hui, je m'autorise à regarder avec tendresse mon histoire et ma vie.

Je peux me rappeler doucement :

J'ai avancé avec les appuis que je possédais alors.

Il ne s'agit pas de nier ce qui m'a blessée, ni ce qui m'a manqué. Simplement de cesser, pendant quelques instants, de regarder mon histoire comme la preuve que quelque chose, en moi, serait cassé.



Ce que cela éveille en moi :



Ce qui se révèle peu à peu :

Traversée n°7 :

Marcher ensemble

*Aujourd'hui, j'observe simplement que
je marche avec la vie.*

Peut-être que, tout au long de ces pages, vous
vous êtes reconnue dans cette femme.

Peut-être seulement par moments.

Peut-être beaucoup.

Ou peut-être pas du tout.

Peu importe.

*Si une seule phrase a trouvé un écho en vous...
Alors ce carnet aura déjà rempli sa mission.*

Je ne sais pas où vous en êtes aujourd'hui.

Je ne connais ni votre histoire ni vos combats.

Mais je sais une chose.

Personne ne devrait avoir à traverser seule ce qui est trop lourd
à porter.

Il existe des moments dans la vie où nous avons simplement
besoin d'un appui.

D'un regard qui ne juge pas.

D'une présence qui ne cherche pas à nous transformer.

D'un espace où nous pouvons, enfin, déposer l'armure quelques
instants.

C'est le cœur de mon accompagnement.

Je ne vous proposerai jamais de devenir une meilleure version de
vous-même.

*Je vous inviterai simplement à retrouver, pas à pas,
une relation de confiance avec le vivant qui cherche
déjà à prendre sa place en vous.*

À votre rythme.
Sans violence.
Sans promesse de transformation spectaculaire.
Avec beaucoup de présence.
Beaucoup de simplicité.
Et une profonde confiance dans les ressources qui habitent déjà
votre vie.
Peut-être que nos chemins ne se croiseront jamais.
Et ce sera très bien ainsi.
Mais si, en refermant ces pages, une petite voix en vous
murmure :

« J'aimerais apprendre à marcher autrement... »

Alors sachez que je serai heureuse de marcher un bout de
chemin avec vous.
En attendant...

**Prenez soin de celle que vous êtes aujourd'hui.
Elle mérite déjà toute votre attention.
Toute votre tendresse.
Et toute votre confiance.
Parce qu'au fond...**

*Il ne s'est jamais agi de devenir quelqu'un
d'autre.*

*Il s'est toujours agi de...
cesser, doucement, de vous quitter...
et de laisser enfin le vivant prendre sa
place en vous.*

Traversée n°7

Les appuis du jour



Ce que j'observe aujourd'hui

Aujourd'hui, je prends quelques instants pour observer les appuis présents dans ma vie. Ceux qui sont déjà là. Ceux qui m'ont portée jusqu'ici. Et ceux que la vie place aujourd'hui sur mon chemin pour m'aider à avancer. Une présence, une parole, un lieu, un geste, une rencontre. Ou simplement quelque chose, en moi, qui continue doucement à croire en la vie. Je n'ai pas besoin de tout porter seule.

Je peux apprendre à reconnaître les appuis qui me sont offerts...
et m'autoriser, peu à peu, à recevoir leur soutien.



Ce que cela éveille en moi :



Ce qui se révèle peu à peu :

- Se retrouver. Pas se réparer -

Pour continuer le chemin...

Je suis Sandra Puiségur,
*Thérapeute psycho-sensorielle,
sophro-relaxologue spécialisée en
méthode Vittoz, et artiste peintre.*



Depuis de nombreuses années, j'accompagne des femmes sensibles qui se sentent fatiguées de lutter, de trop s'adapter ou de chercher sans cesse comment se réparer.

Mon approche se situe à la rencontre du corps, de la conscience et du vivant.

Je ne vous propose pas de devenir une autre personne.

Je vous accompagne pour retrouver des appuis intérieurs, renouer avec ce qui est vivant en vous et apprendre, pas à pas, à habiter votre vie autrement.

Il ne s'est jamais agi de devenir quelqu'un d'autre.
Il s'est toujours agi de...

*cesser, doucement, de vous quitter...
et de laisser enfin le vivant prendre sa
place en vous.*

Se retrouver. Un chemin pour habiter sa vie.

Un accompagnement individuel de trois mois pour construire des appuis intérieurs durables et ne plus vous perdre lorsque la vie bouge.

Si vous sentez qu'il serait précieux de ne pas poursuivre seule, je vous propose un premier échange offert, sans engagement, afin de faire connaissance et d'écouter simplement où vous en êtes aujourd'hui.

Découvrir l'accompagnement :

👉 Se retrouver un chemin pour habiter sa vie.

👉 Prendre rendez-vous pour un premier échange

Me retrouver :

Site internet : artisanedelumiere.com

 [artilum87](https://www.instagram.com/artilum87)

 [@artilum87](https://www.youtube.com/@artilum87)

Sandra Puiségur

Artisane de lumière ✨

 *Se retrouver. Pas se réparer.*

*Entre soin et création, une même quête :
laisser la lumière du vivant prendre sa place. 🌹*