

Thilda Godonou

SOUS LES ÉTOILES LES PIEDS SUR TERRE



6 sentiers pour choisir ton
chemin sans culpabilité

Table des matières

Introduction.....	p. 2
Ce que tu trouveras dans ce livre	p. 3
Chapitre 1 : Le poids des étoiles.....	p. 4
Partie 1 : L'âme errante de la FSS.....	p. 5–7
Partie 2 : L'oiseau attaché	p. 8–9
Chapitre 2 : Le faux dilemme	p. 10-12
Chapitre 3 : Tu es digne	p. 13–16
Chapitre 4 : Le pacte idéal	p. 17–21
Chapitre 5 : Le roman de ta vie	p. 22–25
Chapitre 6 : Trouve ton carburant illimité	p. 26–30
Chapitre 7 : Vole petit oiseau	p. 31–34
Conclusion.....	p. 35

Introduction

Stop.

Lis ces lignes avec ton corps, pas avec ta tête. Parce que ta tête va dire “ça va”, “je gère”, “ce n’est pas le moment”.

Mais ton corps, lui, sait. Il sait que tu te forces. Il sait que tu t’épuises à vouloir faire ce qu’il faut, à ne pas décevoir, à être l’adulte responsable que tout le monde attend.

Et pourtant, une part de toi est en train de crever. Lentement. Silencieusement.

Tu ressens ce nœud au ventre quand tu penses à ce que tu pourrais faire — **si seulement** tu avais le courage de dire non. De dire stop. De dire oui... à toi.

Mais voilà : t’as pas envie de "foutre ta famille en l’air". T’as pas envie de passer pour “égoïste”. T’as pas envie de tout plaquer tout d’un coup. Mais t’as encore moins envie de te réveiller dans 10 ans, vidé·e, aigri·e, avec le sentiment d’être passé à côté de ta propre vie.

Tu veux t’en sortir. Tu veux t’en libérer. Et tu veux t’autoriser.

Tu n’as pas besoin d’une révolution. Tu as juste besoin d’une permission, une permission que tu es la seule personne à pouvoir te donner. Et sache-le d’avance, tu n’as pas besoin de renoncer à ta famille pour t’autoriser à exister. Alors lis. Laisse ce livre te remuer. Et surtout, autorise-toi à changer.

Ce que tu trouveras dans ce livre

6 sentiers pratiques:

- **qui te libèrent des chaînes invisibles qui te retiennent;**
- **qui mettent fin à cette sensation de reculer de 2 pas chaque fois que tu avances d'un pas;**
- **qui déterrent tes véritables désirs;**
- **qui ouvrent la source intarissable de carburant pour conduire ta vie à bon port.**

Chapitre 1

Le poids des étoiles

"On passe sa vie coincé dans le labyrinthe à essayer de trouver le moyen d'en sortir, en se régalant à l'avance à cette perspective. Et rêver l'avenir permet de continuer, sauf qu'on ne passe jamais à la réalisation. On se sert de l'avenir pour échapper au présent."

—John Green

Partie 1

L'âme errante de la FSS

Le piège s'est refermé il y a 7 ans. Le genre de souffrance qui aurait pu la faire sombrer dans l'alcool ou la drogue. La jeune fille qui avait les plus belles valeurs du monde était devenue une menteuse, une tricheuse, une perdue.

Chaque matin, le même rituel implacable. Les couloirs de la fac, l'amphi bondé. Mais sous la surface lisse des apparences, une fissure grandissait. Une lourdeur logée dans sa poitrine lui broyait le souffle à chaque pas vers un destin qui n'était pas le sien. C'était plus qu'un doute. C'était une alarme qui hurlait dans l'écho de son vide intérieur : *Tu n'es pas à ta place.*

Chaque jour passé entre ces murs devenait une trahison. Une lente dérive loin de son propre rivage. Elle le sentait dans ses entrailles. Pourtant, le poids des regards, l'écho des attentes – surtout celles de ses parents qui avaient investi tant de rêves en elle – la clouaient sur place. Comment oser les décevoir ?

Entre les cours qu'elle séchait et les sorties qu'elle faisait en prétendant aller au cours, elle ne se reconnaissait plus. Un abîme devenu impossible à ignorer. Mais la peur de briser les cœurs de ses proches était plus forte que sa propre douleur.

Jusqu'au point de rupture.

La troisième année. Une dépression brutale la submergea. La volonté seule ne suffisait plus. Les nuits blanches devinrent son refuge et sa torture, un labyrinthe sans fin de réflexions angoissées. Puis, au cœur de ce chaos, une décision émergea, fragile mais irrévocable : *partir*. Quitter cette voie toute tracée, ce mensonge confortable.

Mais ne crois pas que ce fut une libération immédiate. Loin de là. Ce fut une délivrance au goût de nivaquine. Un silence assourdissant de son entourage meublé par des jugements muets. Elle avançait seule désormais, dans un tunnel glacé, hantée par la panique de perdre l'amour des siens dans sa quête d'elle-même.

Et le coup fatal. Sa propre famille la taxait d'égoïsme. Son choix, pensaient-ils, était une preuve de son indifférence à leur douleur. *Leur douleur*. Et la sienne alors ? Ils ne voyaient pas l'agonie silencieuse derrière son départ. Elle avait beau garder la face devant eux, à l'intérieur, c'était le chaos.

Les nuits suivantes furent pires encore. Le doute la rongea : *et si elle retournait en arrière ?* Se sacrifier sur l'autel pour leur bonheur. Mais cette pensée la révolta. C'était impensable. La douleur de les voir souffrir était vive, mais remonter sur le bûcher de sa propre vie ? Jamais. C'est là, dans cette ultime confrontation intérieure, qu'elle scella sa décision.

Aujourd'hui, elle sait. Ce chemin embrouillé, semé d'embûches et baigné de larmes, était sa seule issue. Sa renaissance. Il lui a permis de respirer enfin, de se retrouver fragment par fragment.

Cette jeune femme, perdue dans le brouillard de ses propres aspirations et des attentes des autres... c'était moi. Sept années. Sept longues années de déchirement intérieur pour en arriver là.

Mais au cœur de cette tempête, j'ai découvert le code. Des méthodes simples, presque évidentes une fois révélées, mais profondément transformatrices. C'est ce trésor que je veux déposer entre tes mains dans ce livre. C'est fini maintenant, tu peux déposer ton fardeau à la porte. Et tu n'auras pas à perdre sept précieuses années dans le noir pour y arriver.

Partie 2

L'oiseau attaché

Imagine que tu es un bel oiseau, un oiseau avec des ailes prêtes à s'envoler. Tu as des rêves, des envies d'aventure, de liberté, et tu sais qu'il te suffit de déployer tes ailes pour te sentir complètement toi-même. Mais voilà, un fil invisible t'attache à une branche. Tu veux t'envoler, mais ce fil te retient. Ce fil, c'est la responsabilité que tu ressens envers ton entourage, les attentes de ceux qui comptent sur toi. C'est cette sensation de devoir être là pour les autres, à chaque instant, et de ne pas pouvoir partir sans culpabiliser.

Ce n'est pas juste. Ce n'est pas normal. Tu as l'impression que le monde t'a piégé.e, que tu n'avais pas à te retrouver dans cette position où tu dois tout donner, sacrifier tes désirs, pour être digne.

Mais, à chaque fois que tu essaies de t'éloigner de cette dynamique, tu entends cette petite voix qui te dit : « Si je ne le fais pas, qui le fera ? ». Tu as probablement entendu cette voix te dire que c'est égoïste de penser à toi, que l'aide aux autres doit être prioritaire. Mais il existe une autre manière d'aider. Une manière où tu n'as pas besoin de t'effacer.

Alors, comment faire ? Comment briser ce fil sans rompre les liens avec les tiens ? Il existe une voie où tu peux combiner les deux — être là pour les tiens tout en nourrissant tes passions et tes projets.

Ce qu'il te faut, c'est un équilibre. Un équilibre qui te permet de te réaliser tout en continuant d'être présent.e pour ceux qui comptent sur toi. Et c'est vers cet équilibre que tu vas t'envoler, tout au long des lignes qui suivent.

Chapitre 2

Le faux dilemme

"Lorsque vous essayez de résoudre un problème, les premières solutions que vous trouvez sont très complexes et la plupart des gens s'en arrêtent là. Mais si vous continuez à chercher, restant concentré sur le problème à résoudre, continuant d'enlever la peau sur l'oignon, vous arriverez souvent à des solutions élégantes et simples."

—Steve Jobs

Quand j'étais complètement au fond du gouffre, me demandant si je devais rester en médecine pour satisfaire ma famille ou partir pour me sentir plus en paix, voilà ce que j'ai fait.

J'ai imaginé deux vies.

Dans la première, je restais. Je répondais à leur besoin immédiat. Et quelques années plus tard, j'étais vide. Usée. Malheureuse. Et eux aussi, finalement. Parce qu'on ne peut pas rendre les autres heureux quand on s'est éteint. Et parce que tes proches ne peuvent pas être heureux pour toi si toi-même tu es tout le temps malheureux.se.

Dans la seconde vie, je partais. Je faisais un choix pour moi. Ils n'étaient pas contents au début. Mais avec le temps, j'ai trouvé une forme de paix. J'ai bâti quelque chose. Et cette force que j'ai cultivée, je pouvais enfin la partager avec eux.

Maintenant, à toi.

Sentier n°1

Prends deux feuilles.

Sur la première, décris en détail ta vie dans 5 ans si tu fais ce qu'on attend de toi. Sois honnête. Où es-tu ? Que fais-tu ? Avec qui ? Comment ? Quels sont tes regrets ? Comment tu te sens ? Et eux, comment sont-ils vraiment ? Écris pendant au moins 15 minutes sans t'arrêter. Ça t'aidera à parcourir un maximum de détails et à t'ancrer plus profondément dans la réalité que tu imagines.

Sur la seconde, décris ta vie dans 5 ans si tu fais un vrai choix pour toi. Même si ça les dérange au début. Comment tu vis ? Comment tu bouges ? Où es-tu ? Que fais-tu ? Avec qui ? Comment ? Quels sont tes succès ? Quelle énergie t'habite ? Et eux, avec le recul, comment te regardent-ils ? Comment vont-ils ? Écris également pendant 15 minutes sans t'arrêter.

Lis ensuite les deux textes à voix haute, lentement. Imagine chaque scène, chaque détail. Puis ressens-les.

L'un va peut-être serrer. L'autre va peut-être t'ouvrir.

Fais confiance à ton corps. Il connaît la vérité 🌸

Chapitre 3

Tu es digne

"Tout homme doit être respecté comme une fin absolue en lui-même; et c'est un crime contre la dignité qui lui appartient en tant qu'être humain, de l'utiliser comme un simple moyen à des fins extérieures."

—Emmanuel Kant

La raison pour laquelle je tenais autant à ne pas faire du mal à ma famille était bien plus profonde que je ne le pensais.

Il m'a fallu presque six ans pour comprendre que, sans m'en rendre compte, j'étais devenue le parent de mes parents. J'ai dû grandir très vite. Ce n'était la faute de personne, juste une situation qui nous est tombée dessus. Mais j'étais une enfant. Et tout à coup, c'était à moi de porter, de rassurer, de protéger.

Mon cerveau a shifté. J'ai commencé à croire que je devais prendre soin d'eux. Que si je ne portais pas leur fardeau, c'était parce que j'étais égoïste, que je ne les aimais pas.

Et ce qui m'a le plus brisée, c'est qu'en dépit de tout ce poids que je portais, j'étais perçue comme celle qui s'en foutait. Mon départ de la médecine a achevé cette image. J'étais devenue *celle qui ne pense qu'à elle*. Mais en réalité, j'étais en miettes. Et chaque jour, je ressentais cette douleur d'avoir trahi, d'avoir déçu, d'être devenue indigne à leurs yeux.

Alors, j'ai commencé à tout faire pour réparer. Je ne choisissais plus rien pour moi. Chaque formation, chaque métier, chaque projet n'avait qu'un seul objectif : leur prouver que je méritais encore leur amour.

Mais plus j'essayais de réparer, plus je me perdais. Fausse passion après fausse passion, je m'éloignais de moi-même. Et malgré tous ces sacrifices, je ne redevais jamais "assez" à leurs yeux. Parce que le vrai problème, c'était le regard que moi, je posais sur moi.

Peut-être que toi aussi, tu ressens ça. Que tant qu'ils souffrent, tu penses que tu n'as pas le droit d'être heureuse. Tu t'empêches d'avancer, même quand tu sais quoi faire. Parce qu'en toi, une voix murmure : "Si ça me rend heureuse, alors je ne devrais pas le faire, tant que je les vois souffrir."

Quand j'en étais à ce stade, j'ai joué à un jeu de rôle qui a tout changé pour moi.

Maintenant à ton tour.

Sentier n°2

Prends une feuille pour chaque personne que tu aimes et à qui tu crois devoir tout.

Inverse les rôles. Imagine que cette personne soit à ta place aujourd'hui. Qu'elle vive exactement ton dilemme, tes peurs, ta culpabilité. Et toi, tu es à sa place.

Pose-toi la question suivante : Si elle était à ma place, qu'est-ce que je voudrais sincèrement pour elle ?

Écris-lui une lettre. Dis-lui ce que tu lui conseillerais, si elle portait ta douleur.

Par exemple, moi j'ai imaginé que ma mère était à ma place. Qu'elle avait abandonné une voie difficile, qu'elle n'était pas comprise, qu'elle se sentait coupable de n'avoir pas fait assez pour ses parents. Et moi, j'étais sa mère. J'ai réalisé que je lui dirais :

"Ma fille chérie, tu n'as rien à prouver. Tu es fatiguée. Tu mérites de respirer. Tu as le droit de vivre pour toi maintenant. Je t'aime et je suis fière de toi, même si tu ne fais pas exactement ce que je veux dans l'immédiat. Parce que ton bonheur me suffit. Et même si je semble fâchée contre toi et que je te juge, sache que c'est parce que j'ai peur que tu te trompes et que tu finisses malheureuse. Aujourd'hui, je ne comprends pas ton choix, mais si dans quelques années il te rend heureux, tu as ma bénédiction"

Une fois la lettre écrite, relis-la. Puis, remplace son prénom par le tien. Lis cette lettre à voix haute, comme si c'était elle qui te l'avait écrite. Répète l'exercice pour chaque personne. Laisse les émotions sortir si elles viennent. Accueille-les 🌸

Chapitre 4

Le pacte idéal

"Soyez engagé dans vos décisions mais flexible dans votre approche."

—Tony Robbins

Comprendre que tu n'as pas à choisir entre ta famille et toi, c'est une chose. Implémenter cette vérité dans ta vie en est une autre. Surtout quand ton corps est encore habité par de vieux réflexes. Tu sais ce que tu dois faire. Mais tu n'y arrives pas. Ton cerveau est resté trop longtemps dans cette prison dorée. Le sortir d'un coup, c'est mission impossible.

Quand j'ai quitté la fac de médecine et que je me suis inscrite à l'école de mode, j'ai vite senti que je n'étais pas à ma place. Mais j'ai refoulé. Je ne voulais pas encore leur infliger ça. Pas encore une déception. Alors j'ai tenu. Deux ans. Deux longues années à faire des trajets pour aller à des cours qui ne me parlaient pas. Je m'accrochais à l'idée que je regagnais un peu de dignité à leurs yeux. Que même si j'avais quitté la médecine, au moins, je ne traînais pas à la maison.

Mais cette motivation sèche n'a pas tenu longtemps. Mon mal-être a fini par me rattraper. J'étais de plus en plus mal, de plus en plus vide. Je faisais semblant. Je souriais. Je disais que j'aimais ce que je faisais. Puis je suis sortie de l'école avec mention, j'ai eu quelques contrats. Parfois en entreprise, parfois en freelance. Et parfois... rien. Mais plus j'avancais, plus je me sentais étrangère dans ce milieu. Chaque expérience me vidait un peu plus.

Le tiraillement était constant. Je voulais juste être heureuse, mais je ne supportais pas l'idée de leur faire encore mal. Je les voyais inquiets, fatigués et malgré tout, aimants. Je me mettais à leur place.

Alors j'ai fait un pacte avec moi-même. Je me suis dit : je vais faire les deux. Je vais avancer sur mon vrai projet, en silence. Et en parallèle, je vais garder un pied dans la mode. Histoire de sauver les apparences.

Tu n'as pas besoin de tout sacrifier. Ni ton rêve. Ni ta famille. Tu peux avancer à ton rythme. Tu peux faire le choix de la paix maintenant, pour pouvoir choisir la liberté demain.

C'est vrai que ça va te demander plus de temps, plus d'énergie, plus d'investissement. Mais pense un peu aux résultats à long terme. Un avenir dans lequel tu es pleinement épanoui.e et où ta famille l'est également, un avenir où tu peux prendre soin d'eux sans avoir à te sacrifier.

D'ici quelques années, tu pourras enfin laisser tomber toutes ces activités qui t'absorbent et qui ne te permettent pas d'être pleinement toi. Et en même temps, tu pourras devenir la personne que tu as toujours rêvé d'être. Aller vers les horizons dont tu as toujours rêvé. Te lancer dans tout ce qui t'appelle sans craindre de blesser ta famille.

Oui, c'est frustrant de ne pas pouvoir arranger ça maintenant. Mais voilà la réalité : aujourd'hui, tu es bloqué.e. Tu ne fais pas ce qu'il faut pour toi, ni ce qu'il faut pour eux. Tu es comme figé au milieu du gué. Entre cet état et le pacte, qu'est-ce qui te paraît plus avantageux?

Cet exercice simple m'a permis de me lancer enfin sans me sentir coupable. Maintenant à ton tour.

Sentier n°3

Prends deux feuilles.

Sur la première feuille, imagine une vie où tu es entièrement consacré à ce qui rend ta famille heureuse, là, maintenant. Note ce que tu ferais chaque jour. Quelles activités tu mènerais. Quelle image tu leur donnerais. Quels sacrifices tu ferais. Ce que tu ressentirais au quotidien.

Sur la deuxième feuille, imagine une vie où tu es entièrement consacré à ce qui te rend profondément heureux(se), toi. Sans penser à eux. Note les actions, les projets, les sensations, les rêves que tu poursuis.

Ensuite, prends du recul.

Regarde les éléments les plus importants de chaque vie. Demande-toi : qu'est-ce que je peux garder de la première vie pour les rassurer juste assez, sans m'étouffer ? Et qu'est-ce que je peux déjà commencer à faire dès maintenant de la deuxième vie, même à petite dose ?

Dans mon cas, il y avait la vie où j'étais entièrement dans la mode. Et l'autre, celle du coaching en évolution professionnelle.

Sur la feuille « mode », j'ai gardé quelques éléments : exécuter les contrats que j'avais déjà, chercher un emploi à temps partiel ou une activité « rassurante » à leurs yeux. Ça suffisait à maintenir l'illusion de progression, même si ce n'était pas leur vision idéale. Ils voyaient que je bougeais.

Et sur la feuille « coaching », j'ai listé les actions vraiment productives qui me rapprocheraient de ma liberté. J'ai identifié les tâches prioritaires et je m'y suis tenue. Donc, chaque fois que je n'étais pas en train de faire « ce qu'ils attendent », j'avançais sur mon vrai chemin.

Résultat : petit à petit, j'ai consolidé mon activité en coaching. Et maintenant, je suis en position de lâcher la mode sans panique. D'ailleurs, j'envisage même de l'exploiter autrement, au lieu de m'en débarrasser. Mon amour pour le design existe toujours et ce serait un gâchis de le laisser mourir.

Chapitre 5

Le roman de ta vie

"Lorsque vous n'écrivez pas votre histoire à votre manière, quelqu'un écrira votre histoire à sa manière"

—Ali Tadjeddine



Maintenant que tu sais que tu n'as pas besoin de choisir entre toi et ta famille, que veux-tu vraiment ?

Tu n'as plus besoin de fuir la question. Tu n'as plus besoin de faire semblant de ne pas savoir ce que tu veux. Qu'est-ce que tu veux vraiment ?

Qu'est-ce qui t'allume ? Qu'est-ce qui t'appelle quand tout le monde dort ? Qu'est-ce qui te manque quand tu fais autre chose ? Qu'est-ce que tu continues d'aimer même quand tu es fatigué(e) ?

C'est le moment de redevenir honnête avec toi. Pas avec la version raisonnable. Pas avec la version polie. Avec toi. Ton rêve est peut-être fou, peut-être embarrassant, peut-être trop grand. Mais il est là. Tony Robbins, un grand coach américain dit : «Si vous voulez changer votre vie, la première chose à faire est d'être déraisonnable. Celui qui change le monde n'est pas raisonnable, il adapte le monde à sa vision des choses.»

On a souvent tendance à croire que penser à ses rêves suffit. Qu'il suffit de les imaginer pour qu'ils deviennent clairs. J'ai longtemps cru ça aussi. Mais quand on les écrit sur papier, il se passe quelque chose de différent. C'est comme si on leur donnait une première vie. Une étape de transition entre le moment où ton rêve est une simple idée et le moment où il devient réalité.

Écrire son rêve, c'est comme écrire le premier chapitre du roman de sa propre histoire. Quand tu lis les romans, tu entres dans l'univers, tu vois les scènes, tu ressens les émotions, tu entends les voix des personnages et leurs rires, tu vois les traits de leurs visages, leurs expressions.. C'est cette même magie qui s'active quand tu poses tes rêves sur papier. Tu quittes l'idée floue et tu entres dans quelque chose de palpable.

Au début, je me disais que savoir que je voulais être coach en évolution professionnelle suffisait. Je bossais dur, je posais des actions, mais je me sentais toujours confuse. Bloquée. Comme si je n'évoluais pas. Alors j'ai pris une feuille. Et j'ai écrit.

Maintenant, à ton tour.

Sentier n°4

Accorde-toi 20 minutes. Juste 20 minutes pour toi, avec une feuille.

Écris sans t'arrêter ce que tu veux vraiment. Rentre dans les détails. Si tu veux devenir architecte, en quelle année veux-tu être reconnu ? Combien de projets auras-tu livrés à ce moment ? Avec combien de clients tu travailles ? Avec qui tu travailles ? À quel type de client tu as affaire ? Des ministres ? Des présidents ? Rihanna ? Combien tu gagnes ? À quoi ressemble ton bureau ? Quelles couleurs dominant dans l'espace ? Combien d'employés tu diriges ? Quelles tâches tu fais toi-même ? Quelles tâches tu délègues ? Comment tu te sens au quotidien ? Est-ce que tu es calme ? Fier(e) ? Est-ce que ta respiration est paisible ? Est-ce que ta famille te soutient ? Est-ce que tu ressens de la gratitude ? Raconte tout.

Va même jusqu'aux vêtements que tu portes pour tes rendez-vous pro. Si tu rêves de faire trois boulots, fais-le pour chacun sur des feuilles différentes. Mais, à la fin, choisis celui qui est prioritaire pour toi. Ce sera plus simple de bâtir à partir de là et d'y ajouter les autres ensuite.

Lâche-toi. C'est ton moment. C'est ta vie.

Chapitre 6

Trouve ton carburant illimité

"Si vous êtes en surpoids, vous êtes motivé à manger... Ce que je veux, c'est découvrir le moteur derrière ce comportement. Qu'est-ce qui va vous libérer, ça, c'est ce qui fait la différence — ce n'est pas juste de la motivation."

—Tony Robbins

Pendant longtemps, je me suis demandé ce qui me différenciait des personnes vraiment passionnées. J'en voyais autour de moi. Que ce soit dans la mode ou ailleurs, certains étaient obsédés, investis à 100%. Et moi, à côté, j'avais l'impression de faire semblant.

Je me disais que si j'aimais autant la mode, c'était parce que j'aimais dessiner, créer des modèles. C'était logique. Mais au fond, je ne comprenais pas pourquoi ça ne me nourrissait pas autant qu'eux. Pourquoi je n'étais pas animée comme eux.

Plus tard, je me suis tournée vers l'accompagnement pro. Là encore, je pensais que j'aimais ce métier parce qu'il me permettait d'aider les gens à surmonter les mêmes obstacles que moi par le passé. Et c'était vrai. Mais pas suffisant. Quelque chose manquait. Une pièce que je n'arrivais pas à trouver.

Jusqu'au jour où j'ai découvert les pourquoi de l'infini. Et c'est là que j'ai pris une claque.

Les réponses que j'ai sorties m'ont choquée. Mais au fond, elles faisaient sens. Elles avaient toujours été là. Mon subconscient les connaissait. Mon conscient, lui, avait oublié.

J'ai réalisé que, pendant des années, j'avais vécu en retrait. J'étais bonne élève. Discrète. Mais en dehors des notes, on ne me voyait pas. Même ma mère n'était jamais « Maman Mathilde ». On l'appelait toujours par le nom de mon frère. Des détails, oui. Mais à force, ça s'accumule. Et sans que je m'en rende compte, j'avais grandi avec une douleur d'être invisible. Étouffée. Oubliée.

Et c'était cette blessure-là qui guidait tout. C'est elle qui expliquait pourquoi rien ne me suffisait. Pourquoi je cherchais toujours à me sentir importante. Pourquoi je voulais briller.

Maintenant, c'est à ton tour de traverser ce sentier.

Il y a une raison pour laquelle ce rêve-là, et pas un autre, te touche. Il y a une émotion cachée derrière. Une blessure peut-être. Une revanche. Un besoin de réparer quelque chose. Ou d'honorer quelqu'un. Ou juste de prouver que tu es vivant(e), que tu es existes, que tu es remarquable.

Et ce « pourquoi »-là, il va devenir ta boussole. Quand tu seras fatigué(e), il va te porter. Quand tu voudras abandonner, il va crier plus fort que la peur.

Sentier n°5

Tu rêves de devenir [ton métier de rêve]

Disons architecte.

Pose-toi. Respire. Sois sincère.

Pourquoi veux-tu devenir architecte ? (Répète cet exercice par écrit)

1. Pourquoi tu veux devenir architecte ?

→ Parce que j'ai envie de créer des espaces où les gens se sentent bien, libres, à l'aise.

2. Pourquoi c'est important pour toi de créer ce genre d'espaces ?

→ Parce que moi, je n'ai jamais vraiment eu d'endroit où je me sentais en sécurité. Nulle part ne ressemblait à "chez moi".

3. Pourquoi c'était si douloureux de ne pas avoir ce sentiment de "chez toi" ?

→ Parce que j'avais l'impression de toujours déranger. Que je prenais trop de place. Ou pas assez. Je ne savais pas.

4. Pourquoi ça t'a tant marqué ?

→ Parce que j'ai grandi avec l'idée que je devais mériter l'amour. Que je devais construire quelque chose pour prouver que je valais le regard des autres.

5. Pourquoi tu as senti qu'il fallait mériter l'amour ?

→ Parce que j'ai souvent été ignoré.e quand j'allais mal. J'ai appris à sourire même quand je voulais hurler. À me rendre "utile" pour être accepté.

Sentier n°5

6. Pourquoi tu as encore besoin d'être accepté aujourd'hui ?

→ Parce qu'au fond, je n'ai jamais cessé de penser que si je ne sers à rien, alors je ne vauds rien.

7. Pourquoi cette peur de ne rien valoir est toujours là ?

→ Parce qu'on ne m'a jamais dit que j'étais suffisant, même sans rien construire. J'ai associé ma valeur à ce que je fais, pas à ce que je suis.

8. Pourquoi tu veux alors être architecte ?

→ Parce que bâtir du concret me donne la sensation que j'existe. Parce que si je construis quelque chose que les gens admirent, alors peut-être qu'ils verront enfin que moi aussi, je mérite d'être là.

Faire cet exercice, c'est comme une césarienne. Tu sais combien de couches on coupe pour en faire une ? 7. 7 couches de chair et de membranes avant d'atteindre le bébé qui représente le numéro 8, le graal tant cherché. Quand tu poses huit fois la question « Pourquoi ? », tu fais pareil avec ton âme. Tu coupes. Tu traverses la surface, les apparences, les réponses toutes faites. Et au huitième passage, tu atteins le noyau. Le vrai. Là où réside le rêve qui demande à naître.

8, c'est aussi le symbole de l'infini : parce qu'aller vers son vrai "pourquoi" demande de plonger en soi sans limite.

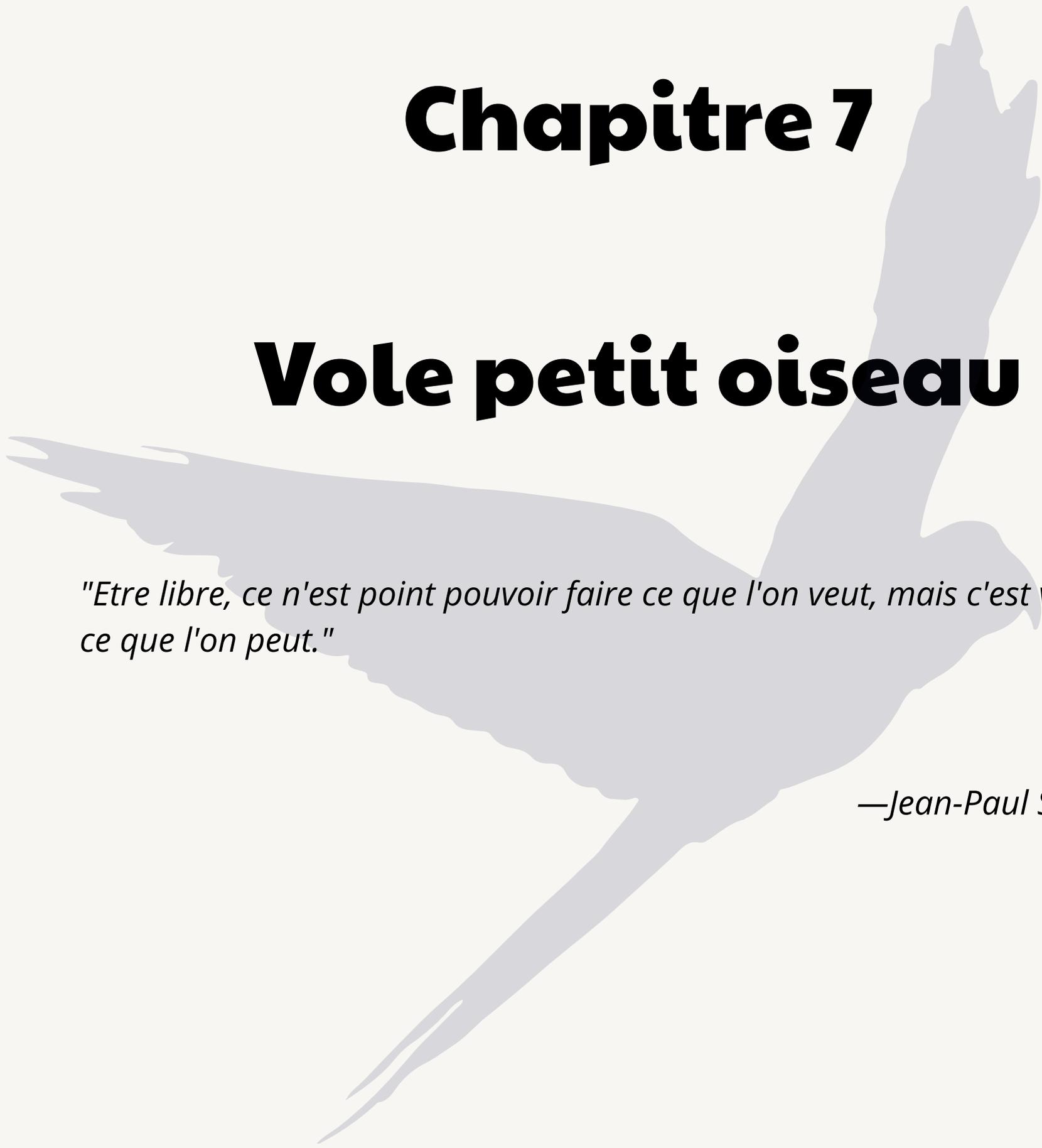
C'est une boucle qui ne se referme que quand on ose traverser les couches de l'ego, de la peur, de la honte.

Chapitre 7

Vole petit oiseau

"Etre libre, ce n'est point pouvoir faire ce que l'on veut, mais c'est vouloir ce que l'on peut."

—Jean-Paul Sartre



Trouver mon pourquoi n'a pas tout de suite été un carburant. Ce n'était pas une source d'énergie. C'était de la honte. De la haine envers moi-même. C'étaient des montagnes de questions qui se bousculaient : *Est-ce que j'ai vraiment ma place ? Est-ce que je suis digne de ce pourquoi ? Est-ce que ça vaut la peine de me battre pour un pourquoi aussi sombre, aussi marqué par mes blessures ?*

Je me suis souvent dit que ce serait toxique. Que jamais je n'arriverais à combler ce besoin d'être enfin visible. Que chaque pas vers cette visibilité serait une confrontation à ma propre insécurité. À cette impression que, quoi que je fasse, ce ne serait jamais assez. Je me comparerais toujours aux autres, je resterais toujours dans l'ombre.

Alors, j'ai cherché une manière plus positive de traduire ce besoin.

Aujourd'hui, je ne me dis plus que je veux simplement cesser d'être invisible. Je ne me dis plus je veux enfin être visible. Non. Aujourd'hui, je me dis : *Je veux devenir quelqu'un de remarquable. Quelqu'un qu'on oublie difficilement. Je veux appartenir au monde des personnes qui laissent leur trace dans le monde. Je veux tellement grandir que les versions de moi seront constamment mises à jour. Je veux devenir une référence de réussite et de dépassement de soi.*

Et maintenant, ce besoin de visibilité n'est plus une fuite. C'est mon moteur. C'est ce qui me pousse à exceller dans ce que je fais. Parce que, pour être remarquable, il faut que je sois la meilleure dans mon domaine. Si je fais bien mon travail, mes clients iront de l'avant. Si je fais mal, ma réputation se dégradera, et avec elle, ma visibilité. La véritable remarquable n'est pas dans le simple fait de crier je suis là. Elle se trouve dans l'action. Dans ce que je fais et comment je le fais.

Maintenant, à ton tour.

Sentier n°6

Prends une feuille de papier. Réécris ton pourquoi sombre, celui que tu as identifié dans les pourquoi de l'infini.

On reprend l'exemple pour toi.

Pourquoi tu veux alors être architecte ?

→ Parce que bâtir du concret me donne la sensation que j'existe.

Parce que si je construis quelque chose que les gens admirent, alors peut-être qu'ils verront enfin que moi aussi, je mérite d'être là.

Mais comment pourrais-tu reformuler cela d'une manière positive ?

Comment pourrais-tu transformer ce besoin en une force ?

Ça pourrait être: Je vais devenir architecte parce que je construis pour relier l'invisible au visible. Chaque bâtiment que je conçois est une manière d'exprimer ce que je ressens profondément. C'est ma façon de dialoguer avec le monde sans dire un mot. Lorsque les gens admirent ce que j'ai bâti, je constate simplement que ce que je suis a trouvé un écho. Je cesse de vouloir prouver que je mérite ma place : je la prends en créant.

Je vais devenir [ton métier de rêve] parce que/pour... Commence par cette phrase et laisse les mots couler. Ne t'arrête pas. Laisse ta plume t'emmener pendant 15 minutes. Écris sans filtre, sans jugement.

Regarde quels mots captent ton attention. Quels mots suscitent une émotion particulière ? Répète ces mots. Laisse-les vibrer à l'intérieur de toi.

Conclusion

Tu le sais maintenant.

Le problème n'a jamais été "eux". Ta famille. Le regard des autres. Les attentes qu'on projette sur toi.

Le vrai combat, il est à l'intérieur : entre celui ou celle que tu es devenu·e pour être aimé·e...et celui ou celle que tu es profondément, et que tu n'as pas encore osé devenir.

Tu n'as pas besoin de permission pour exister, si ce n'est la tienne. Tu n'as pas besoin d'un drame pour changer. Tu n'as plus besoin d'attendre que ça explose pour choisir ta vie.

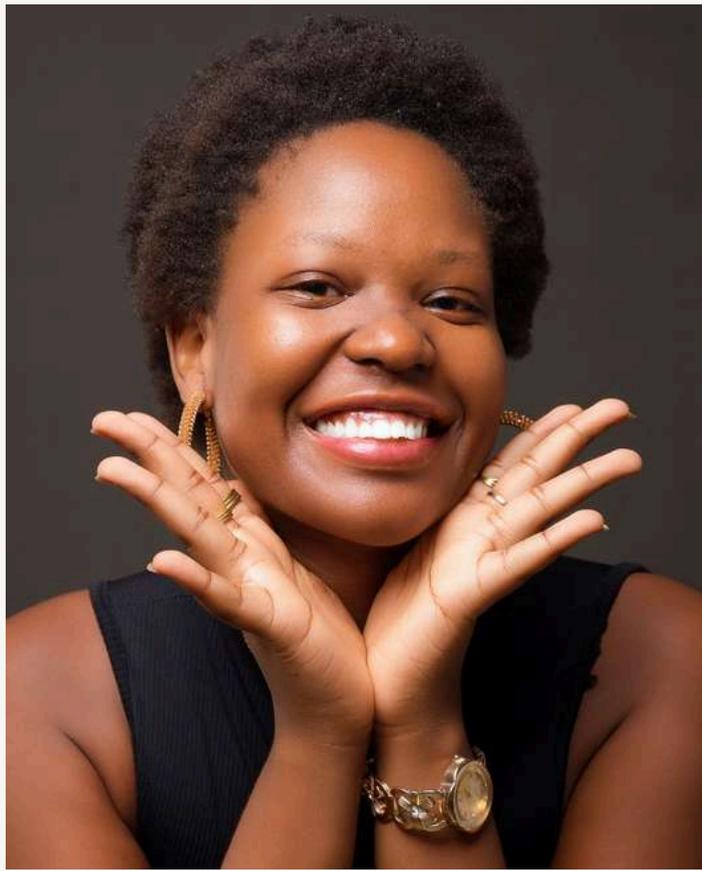
Tu peux commencer petit. Tu peux y aller pas à pas. Mais ce qui compte, c'est que tu avances **dans ta direction.**

Tu ne leur dois pas une version de toi qui s'efface. Tu mérites une vie dans laquelle tu te reconnais.

Si tu ressens encore ce tiraillement... c'est bon signe. Ça veut dire que ton feu est encore là. Qu'il brûle. Qu'il attend.

Alors vas-y. Fais ce pas. Dis ce "non". Ose ce "oui". Ce n'est pas égoïste. C'est vital.

Tu es prêt·e. Alors vole petit oiseau !



THILDA GODONOU est coach en évolution professionnelle spécialisée en reconversion et développement de carrière, avec une approche centrée mindset et psychologie. Elle conjugue sciences humaines, pragmatisme et un soupçon d'humour pour réveiller l'audace chez ceux qui veulent connaître l'épanouissement professionnel.

Ancienne étudiante en médecine et diplômée en stylisme-modélisme, elle a su rebondir après des échecs difficiles pour bâtir une carrière singulière au croisement de la créativité, du coaching et de l'accompagnement stratégique. Elle est aujourd'hui sollicitée par des porteurs de projets ambitieux, des professionnels en quête de clarté et même des étudiants perdus dans leur parcours.

Pour en savoir plus :

latraceusedechemin.com

[linkedin.com/in/mondoukpe.godonou](https://www.linkedin.com/in/mondoukpe.godonou)

latraceusedechemin@gmail.com