

Parce que
je me le dois

**100 RAPPELS POUR ENFIN
TE CHOISIR SANS CULPABILISER**

EMMA CELLIER

Copyright

Emma Cellier

Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite de quelque manière que ce soit. Le stockage dans des bases de données ou des systèmes de récupération, ainsi que la publication sous quelque forme que ce soit, même partiellement, sont interdits sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

Première édition, © 2026

INTRODUCTION



Je ne sais pas où tu en es dans ta vie en ce moment. Peut-être que tout va bien et que tu as juste envie d'aller plus loin. Peut-être que tu portes quelque chose de lourd et que tu cherches des mots qui apaisent. Peut-être que tu te sens perdue, sans arriver à dire pourquoi. Peut-être que tu es épuisée de ce combat que tu mènes contre toi-même.

Où que tu en sois, ce livre est fait pour toi.

Je l'ai écrit parce que j'en avais besoin moi-même. Parce que personne ne me disait ces choses. Parce que je cherchais des mots qui me rappellent ma valeur, mes limites, ce que je mérite, et que je ne les trouvais nulle part. Et parce que je savais que je n'étais pas la seule.

Vois ce livre comme une boîte remplie de 100 capsules. Chacune existe pour te ramener à toi-même, avant tout le reste. Ce ne sont pas des leçons. Ce ne sont pas des conseils. Ce sont des rappels. Pour les jours où tu perds de vue qui tu es. Pour les nuits où le doute parle trop fort. Pour les moments où tu as besoin d'entendre les mots que tu n'as plus la force de te dire toi-même. Des rappels de ta valeur.

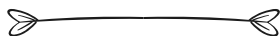
De ce que tu mérites. Des limites que tu avais posées un jour et cessé de défendre. Et que choisir toi-même n'est pas quelque chose pour lequel tu dois t'excuser.

Il n'y a pas de bonne façon de traverser ce livre. Pas de page obligatoire pour commencer, pas de page imposée pour finir. Ouvre-le là où tu te tiens aujourd'hui. Cette semaine, l'année prochaine, peu importe. Chaque fois que tu t'éloignes de toi-même, ces pages seront là pour te ramener chez toi. Lis-en une par jour si c'est ce dont tu as besoin, ou dix d'un coup. Va directement à la dernière page si tu en as envie. Reviens aux mêmes mots autant de fois qu'il le faut.

Ce que tu trouveras ici ne t'est pas étranger. Tu le savais déjà. Tu avais juste besoin qu'on te le rappelle.

RAPPEL 01

Le chemin de la guérison n'est pas linéaire.



Certains jours, tu vas bien et les choses se passent comme prévu. Des heures passent sans que tu y penses, et tu sens que tu es redevenue toi-même. Puis, sans crier gare, la douleur te surprend et te fait souffrir comme si c'était hier, comme si le temps n'avait jamais passé, comme si tout ce progrès n'avait rien signifié. C'est ainsi que fonctionne la guérison, tout simplement. Ce n'est pas une ligne droite. Il n'y a pas de calendrier précis, ni de plan défini, ni de moment décisif où tu aurais officiellement tourné la page.

Tu avances simplement. Certains jours tu progresses, d'autres tu recules, et la plupart du temps tu te trouves quelque part entre les deux. Tu rencontreras des rechutes, et il y aura des moments où tu te demanderas si tu as fait le moindre progrès. Et la vérité, c'est que tu as progressé. Mais tu ne peux pas toujours le voir. Au bout du compte, tu iras bien. Non pas parce que la douleur disparaîtra complètement, mais parce que tu apprendras à la porter différemment. Ça deviendra plus léger, et tu deviendras plus forte. Continue simplement d'avancer.

RAPPEL 02

S'excuser auprès de soi-même est le début de la guérison.



Et pour commencer à te pardonner, rappelle-toi tout ce que tu as traversé seule. Il y a des batailles que tu as menées en silence, sans que personne ne le sache. Des matins où simplement te lever était déjà une victoire. Des sourires que tu offrais alors que quelque chose en toi saignait encore. Des moments où tu t'es tenue toi-même, parce qu'il n'y avait personne d'autre pour le faire.

Personne n'a applaudi. Personne n'a vu. Et pourtant, tu as continué.

C'est ça la vraie force. Pas celle qu'on montre, mais celle qu'on porte en silence, jour après jour, sans en faire une histoire. Tu as traversé des choses que tu n'as jamais dites à voix haute, et tu es encore là. Debout. Entière, même abîmée.

Alors aujourd'hui, sois fière. Pas pour ce que les autres ont vu. Mais pour tout ce qu'ils n'ont pas vu. Pour chaque fois que tu as choisi de continuer, même quand personne ne regardait. Et pardonne-toi tout ce que tu n'as pas pu être. C'est là que la guérison commence.

RAPPEL 03

Les blessures de ton enfance ne sont pas la faute de tes enfants.



Tu as grandi avec des choses que personne ne t'a demandé de porter. Des silences qui faisaient mal, des mots qui restaient, des manques que tu as appris à appeler normaux. Et tu les as portés. Longtemps, souvent seule, sans même savoir que ce n'était pas à toi de le faire.

Ce n'est pas un reproche. C'est juste la réalité de beaucoup d'entre nous.

Ce que tu n'as pas guéri en toi, tu le transmets. Pas par malveillance. Par habitude. Parce que c'est tout ce qu'on connaît jusqu'au jour où on choisit d'apprendre autre chose.

Décide que la chaîne s'arrête ici. Avec toi. Que tes enfants reçoivent de toi ce que tu aurais voulu recevoir. C'est un des actes les plus courageux qu'un être humain puisse faire. Et l'un des plus beaux cadeaux qu'on puisse offrir à ceux qu'on aime.

RAPPEL 04

Le sel et le sucre se ressemblent... fais attention.



Pose-les côte à côte. Tu ne vois aucune différence. Même couleur, même texture, même apparence. Et pourtant, l'un nourrit et l'autre brûle.

Les gens aussi se ressemblent au début. Les mêmes mots, le même sourire, la même façon de se présenter. Et toi, tu les accueilles avec ce que tu as de plus sincère. Parce que ton cœur ne connaît pas autre chose. Tu donnes comme tu aimerais recevoir.

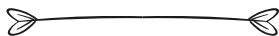
Mais la sincérité ne te protège pas des intentions que tu ne peux pas voir. Et certaines personnes savent exactement comment ressembler à ce qu'elles ne sont pas.

Garde ton cœur ouvert. Il est ta plus grande force. Mais garde aussi les yeux ouverts. Observe avant de faire confiance. Écoute ce que les actes disent, pas seulement les mots. Parce que le temps révèle toujours ce que l'apparence cache.

Le sucre et le sel se ressemblent. Mais la différence, tu finiras toujours par la sentir.

RAPPEL 05

Regarde les arbres... ils t'apprennent que grandir prend du temps.



Tu vis dans un monde qui célèbre la vitesse. Les résultats rapides, les transformations en trente jours, les succès qui arrivent du jour au lendemain. Et quand tu n'avances pas aussi vite que tu le voudrais, tu te demandes si tu es en retard sur ta propre vie.

Regarde un arbre. Il ne se presse pas, ne se compare pas, ne s'excuse pas de pousser lentement. Il fait simplement ce qu'il a à faire. En silence, un jour après l'autre. Et avec le temps, il devient ce qu'il devait être.

Tu n'es pas en retard. Tu pousses. Même quand tu ne le vois pas, même dans les périodes où rien ne semble bouger. Les racines travaillent souvent bien avant que les branches apparaissent.

Ce qui grandit lentement grandit solidement. Et un jour, tu regarderas en arrière. Et tu verras tout le chemin parcouru.