

CAMILLE PAULET-GAMET



L'ÂME AMICALE

GUÉRIR DE LA MALTRAITANCE

L'Âme amicale

Ce livre est également disponible en version ebook.

ISBN : 978-2-9593185-4-2

© Édité par Camille Paulet-Gamet, Paris, 2024

Tous droits réservés pour tous pays.

L'Âme amicale

CAMILLE PAULET-GAMET

Table des matières

Préambule	7
<i>L'étincelle</i>	11
Chapitre 1 : Le pacte	17
Chapitre 2 : L'engrenage.....	29
Chapitre 3 : Les bons ingrédients.....	39
<i>Perdition amoureuse</i>	51
Chapitre 4 : Le début de la fin.....	55
Chapitre 5 : Ce bon vieux karma	63
Chapitre 6 : Les retrouvailles.....	71
Chapitre 7 : Les souvenirs heureux.....	79
Chapitre 8 : Les rouages de la haine	91
Chapitre 9 : 17 ans et toutes mes dents... ou presque !	101
<i>Réminiscence</i>	111
Chapitre 10 : Le Beau et la Clocharde	113
Chapitre 11 : La vengeance est un plat qui se mange froid !	131
Chapitre 12 : L'offre et la demande dans le triangle de Karpman	137
Chapitre 13 : L'effet boomerang	147
<i>Dérives abyssales</i>	151
Chapitre 14 : Le champ de coquelicots.....	153
Chapitre 15 : Papa, maman, pardon, merci, je vous aime !	161
Chapitre 16 : Échec et maths	171
<i>Les aveux d'un adieu</i>	177
Chapitre 17 : Ah, l'amour, le pardon et la compassion !.....	181
Chapitre 18 : L'histoire vraie	189
Remerciements.....	195

Préambule

Un jour, tout mon monde a basculé.

Et puis, j'ai eu besoin de comprendre pourquoi.

Les réponses me sont parvenues au compte-gouttes, par ici des réminiscences, par là des analyses en Gestalt-thérapie, parfois après des séances de kinésiologie, ou encore lors de longues conversations avec des amies inestimables, et, parfois aussi en regardant dans le regard fuyant de mon père ou en écoutant la mélodie silencieuse du cœur de ma mère.

Beaucoup de réponses gisent ici depuis longtemps, d'autres sont encore un mystère que je n'ai pas percé.

La question qui m'a le plus longtemps hantée fut : « Pourquoi se propose-t-on de traverser des tempêtes d'une telle violence qu'elles semblent la fin de tout, ou du moins, de notre monde intérieur ? »

Je me souviens d'une discussion avec Céline, une amie chère à mon cœur, magnifique danseuse et art-thérapeute, après avoir passé près d'un mois à la Réunion avec elle et son chéri Clément. Ils m'ont accueillie chez eux quand je pesais à peine quarante

kilos. Clément avait récemment perdu son père et pourtant, il m'a ouvert sa maison et ne m'a jamais rien demandé en retour.

J'admire la dignité et le cœur généreux des gens pudiques.

J'avais confié à Céline que je n'arrivais plus à écrire. À l'époque, j'écrivais une saga de science-fiction que je portais dans mon cœur comme un projet de vie. Mais le chagrin et la souffrance m'avaient coupé de mon art et de l'envie d'écrire. Mais surtout, j'étais coupée de mon enfant intérieur qui s'émerveillait du monde imaginaire qui pullulait dans mon esprit.

Alors Céline m'a tout simplement dit : « Peut-être qu'il faut que tu écrives une autre histoire » !

En mon for intérieur, j'ai ressenti une immense colère que j'ai évidemment occultée, mais j'avais envie de rétorquer en hurlant : « IL N'Y AURA PLUS JAMAIS D'HISTOIRE » !

J'étais tellement en colère contre la vie...

Et puis, cette phrase prononcée par Céline s'est mise à résonner de plus en plus fort au fil du temps. Elle avait semé une graine !

J'ai commencé à écrire cette histoire, mon histoire, un an plus tard.

Ce récit pourrait malheureusement être décrié comme étant d'une banalité consternante dans notre société, car elle ressemble à celle de tant d'autres femmes dans le monde qui souffrent en silence sous le joug de la violence conjugale. À mon grand dam, force est de constater que notre société est encore aujourd'hui pétrie de cette indifférence, coincée dans cette omerta, avec une justice permissive envers les hommes violents récidivistes (*moment coup de gueule, on referme la parenthèse*).

Cette histoire est née du désir de ne plus m'emmurer dans le silence... Petit à petit, un peu comme l'esquisse d'un tableau, ce livre a débuté avec des idées, certaines assez noires, d'autres, cocasses, et d'autres tristes. J'ai fait des croquis, un plan avec des parties et des sous-parties, des gribouillis, des ratures... Puis, les idées sont devenues des mots, les mots des paragraphes, puis des pages entières se sont enchaînées, pour progressivement me laisser entrapercevoir... l'histoire de l'âme amicale !

Ainsi donc, il y a bien une histoire et j'ai fait le choix de lui accorder un parcours quelque peu atypique.

Dans l'âme amicale, trois personnages principaux incarnent une seule et même voix ; la mienne ! L'une est philosophique et spirituelle, et a recours à des principes de développement personnel pour prendre de la hauteur. Une autre, une voix off, met de l'autodérision et un peu de légèreté dans les moments de vie les plus sombres. Enfin, la dernière est une voix singulière ; mon alter ego imaginaire qui aurait pu naître si j'avais cédé à mon désir de vengeance, de haine, cette pulsion féroce de vie qui veut tout détruire pour se reconstruire... un peu comme un feu qui ravagerait une forêt malade pour permettre à la terre de s'assainir. Ces 3 voix s'entremêlent et ne font qu'une pour parler de cette histoire ; celle que je devais écrire pour clôturer un chapitre douloureux de ma vie, selon Céline.

Et puisqu'il faut rendre à César ce qui est à César, je tiens à préciser que l'âme amicale est inspirée d'un conte ; *Histoire de la Petite âme*, écrit par Neal Donald Walsh. Je me suis permis de revisiter ce conte dans le 1er chapitre et dans le tout dernier, en guise d'introduction et de conclusion à l'histoire de l'âme amicale. La toute première fois que j'ai écouté ce conte, mon corps a été parcouru d'un énorme frisson. Je venais de comprendre que j'avais un point de départ pour écrire cette histoire... mon histoire.

Alors la voici, déposée avec pudeur et humilité à vos yeux de lecteurs.

Ce livre est un adieu nécessaire à une partie de ma vie, pour enfin écrire un tout nouveau chapitre exorcisé des souffrances passées, libre de croire à nouveau que la lumière surpasse de loin les ténèbres.

Merci de lire l'histoire de l'âme amicale !

L'étincelle

Qu'est-ce donc, monsieur, que « l'étincelle » ?
Intangible, nébuleuse, inodore,
Que dis-je, elle est muette,
Pis, un concept abrupt qui ne recèle
Pas l'once d'un sens, et encore,
Je mesure mes paroles fluettes.

Naît-on avec ou est-ce une chose que l'on acquiert ?
Je ne vous suis pas, voyez-vous, je ne comprends pas,
Et cela m'irrite les méninges, vous n'imaginez pas !

Est-elle présente à chaque instant
Comme une aura que l'on ressent,
Est-ce un écho qui vibre dans l'air,
Ou une onde silencieuse qui erre ?

Ce mot, l'ami, est un mystère,
Pour moi, pour vous, pour eux,
Les honnêtes gens malheureux,
Et donc, je vous le dis, que faire ?

Ce soir, la lassitude m'indiffère,
Mais l'étincelle, monsieur, l'étincelle,
Elle m'obsède, me possède, et m'ingère,
Puis me recrache en morceaux tout frêles.

Vous en parlez, vous, ah oui, vous osez,
Comme si vous saviez de quoi vous parliez !

Pleutre d'imposteur, fripouille écœurante,
Fanfaron, enjoliveur vide d'honneur
Ni plus ni moins qu'un piètre amateur,
Un beau parleur, que dis-je, une fiente !
L'étincelle,

Ce n'est rien de plus qu'un ectoplasme,
Une invention de l'esprit, un fantasma,
Une fumée noire fugace planant avec zèle
Qui retombe crasseuse sur nos caboches
Et nous laissent ignares, pire que les mioches.

Monsieur, cessez, je vous supplie,
Il n'est guère de sujet plus avili,
Je souffre, j'endure le martyre,
Les maux me hachent et m'attirent
Vers une fin sans fin qui s'étire ;
Une perpétuité éternelle.

Ne partez pas, restez, parlez encore un peu...
L'étincelle, cette folle, je la veux.
Il me la faut pour vivre décemment,
Pour croquer, mordre la vie à pleines dents.

Dites-moi, tel un secret, qu'est-elle ?
Susurrez-moi enfin son envoûtement,
Si je ferme les yeux, pourrais-je sentir
Son parfum subtil, et pourrais-je me repentir ?

Si je devais l'imaginer, monsieur,
Ne serait-ce qu'un bref instant,
Alors, elle serait comme mille feux
Ardents qui brûlent tout, même les cieux,
Une force dévorante pour celles et ceux
Qui croiraient en Dieu, ou serait-ce en eux ?

L'étincelle,
Je crois l'avoir rencontrée un jour,
Il y a fort longtemps,
Un peu comme un premier amour,
Qui vous ronge les sangs,
Mais certes pur, transcendant

L'espace et surtout l'affre des ans.

L'étincelle,
C'était une donzelle,
À la peau douce caramel,
On aurait dit de la flanelle,
Et sous ses jupettes en dentelle,
Des chants timides
Et des baisers humides.

Monsieur, je crois enfin me souvenir,
J'en pleure et je pourrais en jouir.
Dans mes entrailles, l'étincelle,
C'est une danse qui ruisselle,
Qui jaillit, qui pulse, qui s'émeut
De l'art, du verbe même lorsqu'il pleut,
Car l'étincelle mon cher monsieur,
Se fout de tout, de tout mon vieux,
Elle se disperse dans nos os,
Bouillonne, résonne et elle s'en cogne,
Qu'on en ait peur ou qu'on se renfrogne,
Et mon Dieu, comme c'est beau !

Je dédie ce poème à celles et ceux qui, en cours de route, ont cru cette étincelle perdue. Vous pourriez croire qu'elle a disparu à tout jamais, surtout après avoir traversé un grand tumulte, un chaos indicible... nommons-le : «adversité».

Un beau jour, j'ai choisi de l'observer comme on observe un courant d'eau qui ruisselle sans fin. L'adversité peut nettoyer, assainir, purifier. Elle est un passage, un rite d'affranchissement.

Viendra ensuite le moment où vous réaliserez que le regard que vous portez sur le monde et sur vous-même a changé. Vous aurez grandi, mué ; vous aurez fait peau neuve !

Émerveillez-vous du parcours accompli malgré les larmes et les moments de grande solitude. Petit à petit, l'ineffable douleur laissera place à un vide permettant de créer un nouveau cycle...

Puis, vous ressentirez un petit picotement au niveau du plexus solaire.

Vous le sentirez jusque dans les tréfonds de vos chairs...

Et, vous saurez ; l'étincelle est inextinguible !



Chapitre 1 : Le pacte¹

« La destinée est un cheval rétif. Impossible de savoir quand elle va se cabrer. Les uns préfèrent ne pas se rebeller et lâchent les rênes, d'autres au contraire tentent de la soumettre. Peu réussissent à la chevaucher. Encore moins s'en rendent maîtres. »

Vers les ténèbres, Andreï Dyakov

1. Inspiré du conte *La Petite Âme et le Soleil*, écrit par Neal Donald Walsh

La petite âme flottait parmi d'innombrables âmes, toutes uniques et brillant d'une magnifique lumière tout aussi unique.

L'unicité dans le Grand Tout.

La contemplation de ce spectacle de lumière n'était que beauté. Mais, la petite âme avait en elle bien des questions auxquelles elle aurait tant aimé pouvoir apporter des réponses.

« Qui suis-je » ?

Bien évidemment, être une âme de lumière est simple. Il n'y a ni gravité, ni temps, ni espace. Tout est unité, infini et justesse. Tout ce qui est, est pour une raison, et cette raison est juste.

Pourtant, la petite âme qui brillait de son intense lumière unique et magnifique, ne cessait de s'interroger sur le sens, l'origine et le but de toute chose.

Qu'est-ce qu'implique « être lumière » ?

Et lorsqu'elle allait interroger les autres âmes de lumière, certaines semblaient indifférentes à la question car de telles questions n'avaient, selon ces dernières, aucun intérêt dans cet espace infini de lumière. Le simple fait d'être lumière était amplement suffisant, tandis que les autres âmes qui l'écoutaient poser ses questions manifestaient une intense admiration, captivées par l'idée même qu'une âme de lumière fût traversée par de tels sujets.

Mais, au bout du compte, la petite âme n'obtenait jamais de réponse lui permettant d'étancher sa soif de comprendre. Elle n'était ni fâchée ni contrariée, car de telles émotions ne pouvaient prendre forme dans le royaume des âmes de lumière. Au contraire, elle accueillait chaque réaction et réponse avec un calme et une bienveillance on ne peut plus naturels.

Pourtant, ses questions demeuraient encore et toujours sans réponse...

Après ce qui aurait pu paraître une éternité, la petite âme décida de s'adresser au Grand Tout qui incarnait la sagesse et l'amour infini. Si quelqu'un pouvait lui apporter des réponses, ce serait incontestablement lui, pensa-t-elle, remplie d'espoir et de joie !

Elle dut s'éloigner de l'autre où résidaient toutes les lumières d'âmes et se rendit auprès du Grand Tout. Tout déplacement, tout espace, toute volonté, étaient régis par les règles de la pensée. De ce fait, la petite âme n'eut qu'à penser très fort au Grand Tout pour se retrouver instantanément à ses côtés. Sa lumière clignota et s'intensifia en présence de cette infinie grandeur d'amour et de bonté.

— Ô Grand Tout, j'ai des questions auxquelles personne n'a de réponse. Peux-tu m'aider ?

Le Grand Tout observa la petite âme du haut de son immense infinité.

— Je t'écoute, petite âme de lumière. L'écho que produisait le Grand Tout dans l'univers était telle une onde de chaleur et de lumière sans commune mesure.

— Eh bien, Grand Tout, je m'interroge ; qui suis-je ?

— Tu es une âme de lumière.

— Qu'est-ce que signifie « être une âme de lumière » ?

— Tu es essence de lumière pure ; tu es amour, pardon, compassion.

— Comment puis-je comprendre ce que cela implique ?

— Eh bien, c'est en côtoyant l'obscurité que tu pourras comprendre.

— L'obscurité... ah oui ? Qu'est-ce qu'une telle chose ?

— C'est l'opposé de l'amour, du pardon et de la compassion.

— Ces mots ne sont que des mots, pareils à une musique céleste, une mélodie dont la fréquence est si élevée que ma lumière bouillonne, tel un soleil... Pourtant, je ne comprends pas vraiment leur sens profond. En prononçant de telles paroles, la petite âme se réduisit instantanément et sa lumière fut si minuscule qu'elle semblait soudain éteinte.

Le Grand Tout la contempla d'un amour immense.

— Es-tu sûre de vouloir comprendre cela ?

— Oh oui, j'en suis sûre !

La petite âme sautillait dans tous les sens avec son air pur d'innocence.

— L'obscurité, petite âme, n'est que la fréquence vibratoire opposée de ce que tu es. Pour comprendre la lumière, apprends à pardonner l'obscurité, à l'aimer et à avoir de la compassion à son égard.

Le Grand Tout soupira.

— En faisant cela, je pourrais comprendre ce qu'est la lumière, le pardon, l'amour et la compassion ?

— Oui.

Silence, la petite âme était perplexe.

— Grand Tout, comment puis-je faire cela ?

— Il sera nécessaire que tu ralentisses ton taux vibratoire et que tu vives une vie humaine.

— Et ainsi je comprendrais ce qu'est la lumière ?

— Oui. Néanmoins, une autre tâche t'incombera également.

— Quoi donc, Grand Tout ?

La petite âme brillait d'une lumière encore plus intense qu'à son habitude car elle sentait qu'enfin elle touchait à son but ultime... Comprendre.

— Il faudra que tu choisisses ton âme amicale.

— Mon âme amicale ?

— Oui, une âme qui incarnera l'obscurité, celle qui t'éprouvera, celle qui, dans l'adversité, te prodiguera l'enseignement de la lumière.

— Oh mais comment puis-je trouver cela ? Tout ceci semble bien compliqué !

— Toi qui cherches à comprendre la lumière, l'amour, le pardon et la compassion, va trouver l'âme qui cherche à comprendre l'obscurité, la haine, la vengeance et l'indifférence.

— Existerait-il une âme qui cherche à comprendre cela ?

— Dans cette immensité de l'infini, il y a de tout et tout a sa place dans la justesse des grandes lois de l'apprentissage. La dualité symbolise deux extrémités se rejoignant et s'unissant dans un

grand tout. Tout ce qui existe a son contraire et pour autant chaque chose a son utilité. Va trouver ton âme amicale et reviens me voir.

La petite âme se mit alors en quête de trouver son âme amicale parmi toutes les âmes du royaume des âmes de lumière. Elle chercha longuement, sautillant d'âme en âme, dans l'espoir de trouver celle qui serait son âme amicale.

C'est seulement après de très longues recherches qu'elle trouva une jolie petite âme de lumière toute timide et désireuse de comprendre l'obscurité. Elles s'en allèrent retrouver le Grand Tout main dans la main.

— Grand Tout, dirent-elles à l'unisson, nous voici devant toi, deux âmes prêtes à comprendre la lumière et l'obscurité !

La petite âme de lumière était très fière d'avoir pu trouver son âme amicale.

— Chère âme amicale, es-tu consciente de la mission qui te revient ?

— Oui Grand Tout, je serai l'âme amicale qui comprendra l'obscurité, annonça cette dernière avec timidité et douceur.

— En effet, mais comprends-tu ce que cela implique ?

La jolie petite âme amicale ne sut répondre à cette question pourtant simple d'apparence.

— Je l'ignore, Grand Tout, dit-elle en clignant légèrement.

— Tu devras infliger une blessure profonde à l'âme qui t'a choisie pour « âme amicale ». De cette manière, tu l'aideras à comprendre la lumière. Cette blessure devra être chargée d'une énergie de haine face à l'amour qui te sera offert. Vous devrez

toutes deux faire preuve d'un immense sacrifice. En effet, lorsque l'on inflige une blessure, nous nous l'infligeons aussi à nous-même. Aussi, les stigmates des blessures que nous infligeons se logent dans les deux âmes simultanément. Parfois, lorsque les blessures sont intenses, elles deviennent des liens karmiques et il arrive que les âmes se retrouvent liées au travers de plusieurs vies afin de réussir à défaire les pactes de souffrances du passé.

Au fur et à mesure des explications fournies par le Grand Tout, les petites âmes avaient rétréci, se rapetissant à tel point qu'elles en devinrent quasiment imperceptibles. Le Grand Tout les contemplait du haut de son immensité, empreinte de déférence et d'amour pour leur noble courage.

— Petite âme amicale, comprends-tu que ta mission sera de blesser la petite âme de lumière dans son essence de vie pour qu'elle puisse transmuter la haine en amour ?

— Oui Grand Tout, il me semble comprendre.

— C'est seulement par ce biais qu'elle pourra enfin comprendre la lumière en t'accordant son pardon, son amour et sa compassion. En revanche, en choisissant d'incarner la haine, la vengeance et l'indifférence, il se peut que tu en oublies ta propre lumière. C'est parfois le fardeau qui résulte des ténèbres ; l'âme qui la porte en oublie la source de lumière.

— Ô Grand Tout, tout cela me semble bien effrayant à présent !

— Sache, petite âme amicale, que toute peur a son contraire. Avoir beaucoup de peur implique d'avoir beaucoup de courage. Tu es donc bien courageuse, petite âme amicale !

— Mais comment puis-je retourner à l'état de lumière, Grand Tout, si j'en oublie mon essence en incarnant l'obscurité ?

— En concluant un pacte avec l'âme qui t'a choisie. C'est en t'aimant de tout son cœur et en te pardonnant qu'elle te montrera le chemin vers la lumière ; ta lumière intérieure, car finalement, vous n'êtes qu'une seule et même fréquence originelle partageant la même source d'énergie.

L'âme amicale se tourna vers la petite âme de lumière.

— Toi seule pourras me ramener dans la lumière. N'oublie pas de m'accorder ton pardon. Je m'en remets à toi.

— Je ne t'abandonnerai pas, promit la petite âme de lumière qui voulait tant comprendre l'amour, le pardon et la compassion. Je t'aimerai, te pardonnerai et ferai preuve de compassion.

La petite âme amicale se tourna vers le Grand Tout.

— Pourquoi suis-je son «âme amicale» si je dois la blesser avec mon obscurité ?

— Parce que tu la feras grandir. Elle transcendera l'obscurité par amour. En te pardonnant, elle comprendra la puissance de la lumière en ce monde. L'obscurité existe pour sublimer la lumière.

Les deux petites âmes avaient bien peur tout à coup. Comprendre le sens de ces choses comme l'amour et la haine, le pardon et la vengeance, la compassion et l'indifférence semblait bien compliqué !

Le Grand Tout les observait d'un regard tendre.

— Ce qu'il vous faut comprendre, petites âmes de lumière, c'est que l'obscurité n'est que le reflet de la lumière dans une énergie inversée. Lumière et obscurité sont tels le Ying et le Yang, il s'agit d'un principe de dualité qui existe depuis le commencement de toute chose.

Un silence absolu s'installa dans l'immensité de l'infini. Le Grand Tout enveloppa les petites âmes de lumière d'une brise de vibration empreinte de sagesse.

— Êtes-vous prêtes ?

Les petites âmes s'enlacèrent doucement comme pour se réchauffer et s'apporter du réconfort. Puis, après avoir échangé une dernière lueur, une dernière étincelle, une étreinte lumineuse, elles répondirent :

— Nous sommes prêtes.

— Qu'il en soit ainsi !

Le Grand Tout souffla si fort que les deux âmes tournoyèrent dans les cieux et tournoyèrent encore et encore. Progressivement, elles modifièrent leur fréquence vibratoire pour densifier leur énergie et donc, descendre vers une petite planète bleue du nom de Gaïa ; la Terre.