

Dominique Jeanneret

Alice

De l'abandon à l'amour

Roman d'amour et de développement personnel



Les Éditions du Lotus Blanc

Les Éditions du Lotus Blanc

Wendake, Québec

G0A 4V0 Canada

ISBN : 978-2-924584-06-4

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2020

© Dominique Jeanneret - dominiquejeanneret.net

Tous droits réservés pour tous pays.

Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation, en tout ou partie, sont réservés. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite par quelque procédé que ce soit, est uniquement autorisée avec le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.

Première édition : novembre 2020

Photo de la page couverture :

Plage de Boossa près de Galle, Sri Lanka, par Dominique Jeanneret

À Jean

Il est des nœuds secrets,
il est des sympathies dont,
par le doux rapport,
les âmes assorties
s'attachent l'une à l'autre
et se laissent piquer
par ce "je ne sais quoi"
qu'on ne peut expliquer.

Pierre Corneille

Samedi 4 juin

Douceur

Il est difficile de trouver le bonheur en nous mais impossible de le trouver ailleurs. *Chamfort*

Confortablement installée sur sa chaise longue en cette chaude journée de juin, les yeux fermés, un petit vent tendre l'effleurant doucement, Alice est plongée dans un moment de béatitude qu'elle voudrait sans fin. Sans nouvelles de Julien depuis lundi, il vient de l'appeler. Ils ont passé plus de deux heures au téléphone. Elle savoure ce moment d'intimité à distance qu'ils viennent de passer ensemble.

« Salut ! ».

Le ton enjoué et content de Julien au téléphone rassérène Alice, la replace dans un espace d'où elle commençait à prendre des distances pour éviter d'avoir mal. Elle a eu peur que celui qui est entré dans sa vie il y a un mois n'ait changé d'avis et ne désire plus développer leur relation.

Cette peur, qui est un scénario qu'Alice reproduit automatiquement dans chacune de ses relations amoureuses, aurait expliqué toutes ces longues journées sans nouvelles de Julien.

« Salut ! Comment vas-tu ?! » lui répond-elle.

Alice est sur ses gardes mais lâche rapidement les amarres de ses craintes pour retrouver sa joie d'entendre Julien et reprendre confiance, petit à petit, en cette relation naissante.

Pour Julien, sent Alice, c'est comme s'il l'avait appelée la veille alors que plusieurs jours viennent de s'écouler. Rien ne semble avoir changé dans le désir de Julien de partager un

bout de sa vie avec Alice. Au contraire. Il parle même d'engagement, non sans émotion et sans peur, ce qui touche profondément Alice.

Julien ne sait rien des peurs qu'Alice a confrontées durant cette semaine. Elle ne sait pas ce qu'il a vécu de son côté par rapport à cette relation nouvelle qui débute avec l'été.

Les sentiments, les palpitations, les papillons dans le cœur d'Alice refont surface. La joie et la hâte de revoir bientôt Julien l'étreignent au plus profond d'elle-même. Encore deux semaines à attendre de le serrer dans ses bras, de le coller, de le toucher, de le sentir près d'elle, avec elle.

La distance géographique est grande entre eux, les obligations familiales sont présentes pour chacun et la prochaine rencontre ne pourra avoir lieu aussi vite qu'elle le souhaiterait...

Quelques semaines plus tôt

Samedi 30 avril

Le rêve

Pour réaliser une chose vraiment extraordinaire, commencez par la rêver. Ensuite, réveillez-vous calmement et allez d'un trait jusqu'au bout de votre rêve sans jamais vous laisser décourager. *Walt Disney*

Julien entre dans la salle de cours et s'installe près de la porte. Alice est déjà assise en face, de biais avec lui. Autour d'elle, plus d'une vingtaine de femmes... et Julien.

Alice ne connaît encore personne puisqu'elle a pris une année sabbatique après la deuxième année de sa formation de psychothérapeute. Elle arrive donc dans la volée suivante pour la dernière année de sa formation.

L'énergie qui se dégage de Julien est grande et forte, presque impressionnante mais très attirante pour Alice, qui aime les hommes de caractère. Elle sent que Julien, derrière sa carapace d'« homme fort » vit, cette journée-là, une fermeture complète doublée de frustrations qui l'amènent à la colère, qu'il contient cependant et ne décharge sur personne.

Elle sent aussi qu'il est profondément sensible, qu'il a beaucoup de vécu intérieur et une compréhension de la vie qui ajoutent des points positifs importants à la grille d'évaluation d'Alice.

Une impression de violence qui se dégage de Julien fait cependant peur à Alice et vient la chercher dans sa propre violence. Elle contient cependant le flot d'énergie incroyable qui coule dans ses veines. Une nouvelle vitalité vient de se

réveiller en elle, prise entre son attirance envers Julien et sa peur de la violence qu'il dégage.

La journée se déroule avec des regards à la dérobade de part et d'autre. Alice contient une vitalité presque débordante, envahissante, qui l'habitera toute la journée, mais elle n'ose s'approcher de Julien. Elle est attirée par cet homme et, en même temps, repoussée par la violence de l'énergie qui s'en dégage. Elle repart le soir avec cette énergie très forte qui l'habite et une foule de questions dans la tête.

Dans les jours qui suivent, Alice fait un rêve :

Elle marche sur un chemin dans une forêt, un jour d'été. Elle arrive à une clairière au bord d'une rivière où se trouve un banc. Elle s'y assied et contemple le miroitement du soleil sur l'eau. Des milliers d'étoiles brillent à sa surface et l'éblouissent parfois. Elle est calme mais un peu inquiète. Elle se demande ce qu'elle vient faire là mais elle sait qu'elle doit être là.

Un homme, grand et beau, sorti de nulle part, vient s'asseoir à côté d'elle. Comme s'il la connaissait depuis longtemps, il l'enlace tendrement de son bras d'une attitude calme, claire et décidée. Il discutent quelques instants puis l'homme quitte le banc et marche vers le bord de la rivière. Il dit quelques mots à Alice puis s'envole dans le ciel et va s'installer sur un nuage. Alice pense à la publicité du fromage blanc en voyant cette image : un ange sur un nuage !

L'homme a l'air d'attendre quelque chose du haut de son nuage. Alice sent qu'il attend qu'elle le rejoigne. Elle se lève du banc et prend son envol comme un oiseau, après quelques instants de doutes cependant. Ils sont maintenant deux anges sur un nuage sauf qu'ils ne sont pas là pour déguster du fromage blanc !

L'homme regarde Alice et lui tend la main, qu'elle prend avec hésitation mais confiance. Ils s'envolent plus haut dans la lumière éblouissante du ciel ensoleillé.

Alice se réveille avec ce rêve dans la tête et dans le cœur. « Un signe ? se demande-t-elle. Est-ce qu'il va se manifester bientôt ? ».

L'espoir explose dans son cœur. « Cela fait tellement longtemps que j'espère un homme qui saura me prendre par la main parfois pour m'emmener plus loin, pour que je retrouve confiance en moi et en un amour pour moi. Un homme dont je ne serais pas seulement la maman, comme je l'ai tant fait, mais aussi l'amie, l'amante, la confidente, la complice, la sœur, l'élève et l'enseignante. Une relation où nous tiendrons chacun tous les rôles l'un pour l'autre ».

La suite vous attend dans le livre complet à ce lien :

<https://dominiquejeanneret.net/boutique-2/livre-alice-de-labandon-a-lamour/>

Bonne lecture et merci de partager.

De tout cœur

Dominique Jeanneret

Écrit en été 2005
Publié en novembre 2020

Le temps n'existe pas jusqu'à temps
qu'arrive le temps où il est temps...



Table des matières

Samedi 4 juin 2005 - Douceur	2
Samedi 30 avril - Le rêve.....	4
Vendredi 13 mai - Le beau-père.....	7
Samedi 28 mai - Premiers signes.....	13
Dimanche 29 mai - L'ouverture.....	19
Samedi 4 juin - Tentatives d'auto-sabotage.....	24
Lundi 6 juin - Prise de confiance.....	29
Mardi 7 juin - Le calme après la tempête.....	40
A propos de l'Amour	41
Mercredi 8 juin - Vivre et laisser vivre.....	42
Jeudi 9 juin - La liste.....	50
Jeudi 9 juin - Première confirmation.....	53
Vendredi 10 juin - Prendre sa place	62
Dimanche 12 juin - La rencontre.....	66
Lundi 13 juin - Ressentir.....	78
Mardi 14 juin - Intégration.....	88
Mercredi 15 juin - La peur d'être vue	90
Jeudi 16 juin - Le manque	94
Samedi 18 juin - Contact.....	101
Dimanche 19 juin - L'enjeu d'abandon.....	104
Mercredi 22 juin - La liberté.....	107
Jeudi 23 juin - Relation spéciale ou sacrée ?.....	117
Vendredi 24 juin - Le paradoxe de la liberté.....	123
Dimanche 26 juin - Début d'une petite mort.....	130
Lundi 27 juin - Cadeaux.....	133
Mardi 28 juin - Début de lâcher-prise.....	136
Mercredi 29 juin - Les tribulations de l'ego	140
Jeudi 30 juin - Lâcher prise	144
Vendredi 1 ^{er} juillet - Les cris du corps.....	148
Samedi 2 juillet - Ouverture.....	153
Dimanche 3 juillet Vivre et laisser vivre sans effort.....	161

Lundi 4 juillet - Sexualité.....	170
Mardi 5 juillet - Féminité et sexualité.....	176
Mercredi 6 juillet – Le défi	181
Jeudi 7 juillet – L'accouchement.....	189
Vendredi 8 juillet - Les retrouvailles	192
Dimanche 10 juillet - Le retour.....	199
Lundi 11 juillet - Les choix.....	203
Mardi 12 juillet – Voir le divin.....	210
Mercredi 13 juillet - Illusion de séparation.....	215
Jeudi 14 juillet – Les cadeaux.....	222
Vendredi 15 juillet – Le début du voyage	234
Samedi 16 juillet – Le retour à l'amour.....	236
Samedi 23 juillet – La dépendance affective	242
Dimanche 24 juillet Un dimanche agréable.....	252
Lundi 25 juillet – Se choisir.....	254
Mercredi 27 juillet - Le début de la fin	257
Le lendemain	260
Deux mois plus tard.....	263
Épilogue	265
Références.....	266
Remerciements.....	269

Dominique Jeanneret

Alice De l'abandon à l'amour

Alice, 42 ans, dépendante affective et profondément abandonnique, décide d'oser entrer en relation avec Julien malgré son cœur maintes fois blessé par des personnes dont elle s'est sentie rejetée et/ou abandonnée.

Elle dépose ici, jour après jour et de façon totalement inspirée, le récit de cette relation qu'elle choisit de vivre en pleine conscience afin de guérir sa blessure de rejet et d'abandon.

A travers des moments de solitude, de réflexion, d'ouverture et de petits bonheurs, de discussions à cœur ouvert, de patience et d'humilité, Alice va tout faire pour guérir cette croyance profonde que les gens qu'elle aime finissent par l'abandonner.

Ce roman autobiographique se déroule au Québec, Canada. Certaines expressions de ce pays se sont glissées dans le texte.



Dominique Jeanneret est d'origine suisse. Elle a immigré au Québec en 1986. Elle œuvre à titre de blogueuse, thérapeute en intégration psychocorporelle PCI, accompagnante en cheminement psycho-spirituel et énergétique, organisatrice de stages et de voyages en développement personnel et spirituel.



Les Éditions du Lotus Blanc

