

Collection REV

# Oui il faut **SE RELEVER**

Mes 10 étapes

Pour vous remettre d'aplomb  
Après un effondrement émotionnel

Naomi TELLO

## **DÉDICACE**

À toi, lectrice inconnue et pourtant si proche,  
nos histoires se croisent ici  
dans un espace pensé pour te ressourcer

# SOMMAIRE

INTRODUCTION .....	7
BIENVENUE DANS TON PARCOURS .....	15
FACE À LA RÉALITÉ.....	19
RÉALISE QUE TU ES TOUJOURS VIVANTE .....	67
LE TEMPS DE TE DÉPLOYER.....	123
CONCLUSION .....	189



# INTRODUCTION

## QUAND TOUT S'EST EFFONDRE

### **L'effondrement : de la théorie à la réalité**

L'effondrement émotionnel n'est pas une simple difficulté passagère. Ce n'est pas un mauvais jour, ni même une mauvaise période. C'est un basculement brutal, une rupture intérieure qui fait céder les fondations mêmes sur lesquelles une vie était bâtie.

Un effondrement, c'est quand les repères disparaissent. Quand les projets s'évaporent. Quand l'identité se fissure. Quand le sens lui-même semble s'être retiré. Ce qui tenait debout s'écroule. Ce qui paraissait solide révèle ses fragilités. La personne qui se croyait stable découvre qu'elle ne tient plus.

Parfois, cet état arrive après une accumulation silencieuse. Des fissures imperceptibles, des renoncements successifs, des compromis qui rongent l'intérieur sans qu'on s'en aperçoive. Puis un jour, tout cède. D'autres fois, c'est un choc unique et brutal qui fait tout s'écrouler d'un coup : une rupture, une trahison, un deuil, un rejet, une annonce qui change tout.

Mais dans tous les cas, l'effondrement se reconnaît à ceci : la vie d'avant n'existe plus. Les perspectives s'assombrissent. L'avenir devient flou, voire impensable. La personne ne se reconnaît plus elle-même. Elle doute de tout. Elle perd pied.

Cet effondrement émotionnel ne choisit personne en particulier. Il peut toucher n'importe qui, à n'importe quel moment. Homme ou femme, jeune ou moins jeune, quelle que soit l'origine, le milieu, le parcours. Personne n'est à l'abri. Nous portons tous en nous cette vulnérabilité humaine face à ce qui peut se briser.

Mais en tant que femme, je veux m'adresser particulièrement aux femmes. Parce que nos effondrements portent souvent des couleurs spécifiques. Parce que nous portons, aimons, donnons, tenons, réajustons, pardonnons, jusqu'à l'épuisement de nous-mêmes. Parce que nos silences pèsent lourd. Parce que nos ruptures intérieures restent parfois invisibles, même pour nous. Et parce qu'entre femmes qui ont traversé cette détresse émotionnelle extrême, il existe une reconnaissance immédiate, une compréhension qui n'a pas besoin de mots.

Pendant des années, j'ai été infirmière en psychiatrie. J'ai accompagné des personnes qui vivaient cela. Je connaissais les signes, les phases, les mécanismes. J'avais appris à écouter, à accueillir la douleur sans jugement, à reconnaître les signaux d'une âme qui cherche à se reconstruire.

Mais à l'aube de mes trente ans, j'ai découvert qu'aucune connaissance théorique ne prépare vraiment à vivre son propre effondrement.

Je m'appelle Naomi. Et c'est mon histoire que je vais te raconter.

### **Une enfance façonnée par la chaleur et les valeurs**

Je suis une femme comme tant d'autres. Une femme qui a grandi dans un foyer où la chaleur humaine était notre premier refuge. Une sœur parmi d'autres sœurs, élevée dans un environnement caraïbéen vibrant, où la solidarité, l'adaptabilité et la polyvalence n'étaient pas des idées abstraites, mais une manière de vivre.

Chez nous, les couleurs, les rires, l'exigence bienveillante et les bras qui se tendaient formaient un univers à part. Au milieu de tout cela, une force intérieure discrète m'accompagnait déjà, cette conviction profonde que la vie garde un sens même lorsque tout semble difficile. Parfois, ce sens n'apparaît qu'après. Petite, j'aimais observer mes grandes cousines. Je restais dans leurs jupons, fascinée par leurs gestes, leurs paroles, leur élégance naturelle. Elles représentaient pour moi la féminité, la dignité, la grâce silencieuse. Elles étaient attentives, présentes, à l'écoute de mes sœurs et moi. Je voulais leur ressembler.

Très tôt aussi, les arts ont trouvé leur place dans ma vie. La musique m'ouvrait des horizons insoupçonnés. Je jouais du piano — du classique au conservatoire et du gospel à la maison en autodidacte — parfois de la

batterie pour rire, et je rêvais de maîtriser la guitare. À défaut, je conservais dans ma chambre une guitare sèche appartenant à mon père. Je chantais. Je composais. Et j'écrivais. Beaucoup.

Mes sœurs, public fidèle, assistaient à mes représentations orales. À l'adolescence, j'ai remporté un prix littéraire dans ma ville. Je n'avais pas encore passé le brevet, mais je savais déjà que l'écriture faisait partie de moi. J'ai aussi écrit des pièces de théâtre, interprétées avec une passion émouvante par mes cousins et cousines.

Plus tard, j'ai choisi le métier d'infirmière, un métier qui prolongeait cette attention aux autres que j'avais toujours portée en moi. J'ai travaillé des années en psychiatrie, où j'ai accompagné des personnes traversant leurs propres désarrois. Ce métier m'a appris à écouter, à accueillir la douleur sans jugement, à reconnaître les signes d'une âme qui cherche à se reconstruire. Il a aussi développé en moi une certaine patience face à ce qui prend du temps, une forme de résilience face à ce qui résiste, un jet de maturité inattendu.

Je ne savais pas encore que ces années-là me façonnaient pour ma propre tempête. Elles ne m'ont pas donné de clés miraculeuses, mais elles m'avaient déjà appris à tenir.

### **Le rêve d'un foyer stable**

Ma famille vivait ce qu'elle prônait. Chez nous, l'amour se prouvait. Le respect allait de soi. La responsabilité



était une étape naturelle. La confiance profonde liait tout cela.

J'ai grandi en apprenant à prendre soin d'un futur foyer. Cuisiner, tester, inventer. Mes premiers repas, parfois ratés, parfois réussis, déclenchaient autant de rires que de fierté. Ces instants ont façonné mon désir le plus sincère : un foyer stable. Une maison solide. Un couple uni. Un époux aimant et bienveillant. Des enfants entourés d'amour et de sens.

Ce rêve n'avait rien d'extravagant. C'était simplement la continuité logique de ce qui m'avait façonnée.

Alors, quand l'homme qui partageait ma vie dans ma jeunesse m'a demandé ma main, j'ai vu cela comme la suite naturelle de mon histoire. C'était inattendu, presque cinématographique.

Je revois encore mes collègues ce jour-là, agitées, chuchotant, observant. Je souriais sans comprendre. En fin de journée, j'ai compris pourquoi. Il avait organisé une surprise. Dans le poste de soins, devant mes collègues émues, il était là, à genoux, une boîte ouverte dans les mains.

« Naomi, veux-tu m'épouser ? »

Je n'ai vu que des larmes, des cris, des bras qui se serrent. Un tourbillon. J'ai dit oui.

Dix mois plus tard, nous étions mariés, après des fiançailles presque idylliques et une célébration inoubliable. Je croyais sincèrement avoir trouvé l'équilibre que j'avais toujours souhaité. Je m'étais engagée avec sincérité, avec loyauté, avec confiance. Je pensais que cette union pouvait tout. Je voulais réussir. Je voulais y croire.

## **Sept années de fissures invisibles jusqu'à la bascule**

Mais la vie a pris une autre direction. La Naomi d'alors ne pouvait pas imaginer les sept années qui allaient suivre. Sept années faites de désillusions, de retraits, de silences pesants, de non-dits, de décalages affectifs. De ruptures répétées, de blessures étouffées, de seuils franchis sans retour.

Je vivais une solitude à deux. Je me suis battue aux côtés d'un homme prisonnier de son addiction, en grande souffrance. Je tairai le reste par pudeur. Je continuais d'y croire. J'essayais. Je pardonnais. Je réajustais. Je portais la relation presque seule. Je faisais des tentatives sans réponses. Je taisais les fêlures pour préserver ce que je croyais encore pouvoir sauver. Je refusais d'imaginer que tout pouvait s'effondrer.

Avec le recul, je comprends que l'autre avait déjà pris de la distance.

Puis un mardi de novembre, tout s'est arrêté. Mes tentatives de réconciliation n'avaient rien changé. L'atmosphère s'était asséchée. Le regard aussi. Sans émotion, sans détour, sans explication digne, il m'a annoncé qu'il voulait divorcer.

Je me souviens du moment exact. Le silence après sa phrase. La pièce qui se vide de tout air. Le choc brutal d'avoir aimé, donné, tenu, porté... pour rien. Des années effacées d'un revers.

Je n'avais plus d'époux.

Plus de projet commun. Plus de couple. Plus de « nous ».

Me voilà seule.

Rejetée.

Abandonnée sans explication digne.

Dans les mois qui ont suivi, j'ai compris une vérité essentielle. La douleur d'une femme brisée a toujours la même couleur, peu importe son origine. Rupture. Divorce. Deuil. Trahison. Désillusion. Abandon. Rejet. Destruction intérieure. Traumatisme intime. Vie brisée. Derrière chaque mot, il y a une femme qui tente de tenir.

La souffrance est universelle. Elle ne connaît ni origine, ni statut, ni âge. Mais elle peut s'apaiser. Et surtout, elle peut être traversée.

### **Plus de huit ans plus tard : la restauration est possible**

Aujourd'hui, plus de huit années après ce mardi de novembre, je peux dire que la restauration est possible. La douleur n'a pas simplement diminué, elle n'est plus. Je n'oublie pas ce qui s'est passé, mais je ne porte plus ce fardeau. J'ai retrouvé ma force, ma clarté, ma dignité. Et j'ai découvert une version de moi-même que je ne connaissais pas encore.

C'est pour cela que j'écris. Parce qu'une femme qui a traversé l'effondrement émotionnel peut tendre la main à celle qui le traverse encore. Parce que se relever est possible.

Oui, j'ai compris une chose essentielle : il faut choisir de vivre. Il faut se relever.

Pas par obligation, mais par choix. Le choix de vivre à nouveau, pleinement. Ce choix ne change pas le passé, mais il ouvre une nouvelle direction.

Et c'est à partir de là que commence ce livre.

Le relèvement débute par un regard lucide posé sur ce qui s'est effondré. Avant d'avancer, il faut reconnaître la secousse. C'est le premier pas. C'est la première étape