

©Naomi Tello, 2026.

Tous droits réservés.

Première édition : Septembre 2026

Conformément au Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle, de ce livre, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation écrite préalable de l'auteure, est strictement interdite et constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du même code.

Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, distribuée ou transmise par quelque moyen que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement, ou d'autres méthodes électroniques ou mécaniques, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteure, Naomi Tello.

Toute citation ou utilisation à des fins pédagogiques ou critiques doit faire l'objet d'une autorisation ou, le cas échéant, mentionner clairement le nom de l'auteure et la source de l'ouvrage.

ISBN : 9798193316657

Imprimé en France

Collection REV

Oui il faut ÉTINCELER

Mes 10 étapes
Pour faire rayonner votre identité
Après un effondrement émotionnel

Naomi TELLO

DÉDICACE

À toi lectrice,
que tu reviennes après un premier chemin parcouru
ensemble,
ou que tu pousses la porte pour la toute première fois,
sache que je t'accueille dans ces pages comme on
accueille une héroïne.
Ne doute plus jamais du trésor que tu portes :
relève la tête, avance avec assurance.
Étincelle.

INTRODUCTION

SE RELEVER, ET APRÈS ?

Quand être debout ne suffit plus

Se relever ne suffit pas toujours à se retrouver.

C'est une vérité délicate à dire parce qu'elle arrive après un combat déjà immense. Lorsque l'on a traversé un effondrement émotionnel, lorsqu'on a connu la rupture intérieure, la perte des repères, la solitude du choc et l'effort quotidien pour ne pas sombrer, être encore debout ressemble déjà à une victoire. Et cela en est bien une.

Tu as peut-être connu cette saison-là. Celle où il fallait respirer une heure après l'autre, répondre aux obligations, traverser les journées, continuer malgré le vide. Puis, avec le temps, quelque chose s'est remis en place. Tu as recommencé à fonctionner.

Autour de toi, on a même pu te dire que tu allais mieux, que tu étais forte, que tu avais bien avancé. Et quelque part, c'était vrai. Tu n'étais plus au sol. Pourtant, au fond, une question restait là : *pourquoi ai-je encore l'impression de ne pas m'être totalement retrouvée ?*

Le relèvement te remet debout. Mais il ne te rend pas toujours immédiatement à toi-même.

On fonctionne mais on ne rayonne pas encore à ses propres yeux. On avance mais avec une prudence excessive. On parle mais on mesure chaque mot. On existe, mais on ne veut pas trop déranger.

Cette femme debout, mais qui ne se sent pas encore pleinement elle-même, je la connais. J'ai été elle. Et c'est à partir de son histoire que ces pages existent.

La lumière mise à l'abri

Après une épreuve profonde, une femme ne perd pas nécessairement sa lumière. Le plus souvent, elle la protège.

Ce mouvement n'est pas une faiblesse : il relève d'une intelligence de survie. Quand la vie devient trop violente, quand une relation détruit la confiance, quand un deuil arrache l'avenir imaginé, quand un climat de harcèlement ou d'humiliation abîme la perception de soi, quelque chose en nous cherche à préserver ce qui reste vivant. On réduit l'exposition. On limite les risques. On apprend à occuper moins d'espace pour éviter une nouvelle secousse.

Cette protection prend parfois différentes formes. Tu souris mais moins largement. Tu parles mais peut-être avec moins de spontanéité. Tu choisis le silence, non parce que tu n'as rien à dire mais parce que parler a déjà coûté trop cher. À force, cette retenue peut ressembler à de la sagesse. Derrière cette apparente maîtrise, il peut y avoir une part de toi qui n'ose plus se montrer. Une part joyeuse, créative, vivante, qui attend un signal clair pour revenir.

Il arrive que le temps apaise la douleur sans restaurer pleinement l'élan du cœur. Il peut refermer une plaie sans

rendre l'audace. Il peut rendre la vie possible sans rendre la présence entière.

C'est pourquoi étinceler demande une décision plus profonde que simplement aller mieux. Étinceler, c'est ramener cette lumière à sa vraie place.

Ce que la survie imprime dans l'identité

La survie laisse des traces. Elle ne marque pas seulement les souvenirs. Elle modifie la manière de se tenir dans son environnement.

Après un effondrement émotionnel, il est possible de continuer à vivre avec des réflexes construits au cœur de la crise. Le danger n'est plus là, mais le corps continue parfois de l'anticiper.

Ces réflexes ont eu une fonction. Ils t'ont permis de traverser. Ils t'ont aidée à tenir debout quand l'intérieur tremblait. Il serait injuste de les condamner avec dureté. Ils ont été des appuis dans une période où tout vacillait.

La survie imprime parfois une identité rétrécie. Une femme peut finir par croire qu'elle est naturellement prudente, effacée, peu sûre d'elle, alors qu'elle a simplement appris à se préserver. Elle peut confondre sa personnalité avec ses mécanismes de défense. Elle peut dire : « Je suis comme ça », alors qu'une phrase plus juste serait : « J'ai appris à vivre ainsi pour ne plus souffrir. »

Ce déplacement est essentiel. En effet, ce qui a été appris peut être interrogé. Ce qui s'est installé peut être dépassé. La femme que l'épreuve a rendue méfiante n'est pas condamnée à rester enfermée dans cette méfiance.

Celle-ci cesse alors d'être une prison. Elle devient un discernement maîtrisé.

La question n'est donc pas de redevenir l'ancienne version de toi-même. La question est de découvrir ce que ton relèvement rend désormais possible : le rayonnement.

Ce que je portais sans le nommer

Je connais cette étape de l'intérieur.

Après les moments les plus éprouvants de ma vie, j'ai fini par retrouver une forme de stabilité. La vie avait repris sa structure. Je travaillais toujours en tant que responsable d'établissement petite enfance. Je répondais aux demandes de la direction, des professionnelles et des familles. Je tenais mes journées comme d'habitude. Je remplissais mes responsabilités. De l'extérieur, beaucoup auraient pu dire que j'allais mieux.

Et pourtant, je savais bien que quelque chose en moi restait en retrait.

Et il y avait aussi le nom.

Se réhabituer à son nom de jeune fille peut sembler anodin. Pour moi, ce nom était celui de ma mère. Je le connaissais depuis toujours, bien sûr, mais il résonnait différemment. Comme si l'on me rendait à une version de moi que je n'avais pas choisie de retrouver de cette manière. Dans une pièce où ma mère et moi étions présentes, à l'appel de ce nom, qui devait se retourner ? À qui s'adressait-on vraiment ? Puis il y eut cette réalité plus brutale : devoir rendre un nom que j'avais porté, habité, intégré à mon identité sociale et professionnelle.

J'ai compris alors combien certains éléments apparemment administratifs touchent à des profondeurs intimes. Une adresse email, une signature, une présentation, un dossier, une conversation ordinaire peuvent devenir des rappels quotidiens d'une identité qui se défait avant que la nouvelle soit pleinement installée.

Je portais tout cela sans le nommer. Le monde me voyait debout. Moi, je sentais que ma lumière était passée en mode veilleuse, tamisée par le poids de ce que j'avais traversé.

La lumière sous le voile

Pour comprendre cet endroit, il me faut revenir au fameux mardi, celui qui a marqué un avant et un après dans mon histoire. Je n'y reviens pas pour rouvrir la douleur, j'y reviens parce que ce jour-là, un voile s'est posé sur ma lumière.

Ce mardi-là, après les mots qui ont fait basculer ma vie, il a fallu aller travailler. Cette simple phrase contient déjà l'impossible.

Il fallait conduire, arriver, sourire, écouter, décider, répondre, assurer. Il fallait être directrice d'établissement alors qu'à l'intérieur, une partie de mon monde venait de s'effondrer. Il fallait entrer dans une journée ordinaire avec une réalité qui, elle, n'avait plus rien d'ordinaire.

Avant de partir, j'ai envoyé un message à mes sœurs et à quelques proches. Je n'avais pas la force de raconter. Les phrases longues m'auraient demandé beaucoup d'énergie. J'ai seulement écrit que mon mari demandait le divorce et que je comptais sur eux pour égayer une fin

d'année que je voyais noire comme du charbon. Je leur ai aussi demandé de prier pour moi. C'était peu et c'était déjà beaucoup.

J'avais simplement besoin de leur présence, d'un soutien venu de l'extérieur. Une lumière minuscule peut-être, mais réelle, parce qu'à cet instant précis la mienne semblait déjà recouverte.

L'ordre face au chaos

Puis j'ai pris mes clés. Je me souviens du trajet. Habituellement, il me paraissait long, souvent ralenti par les embouteillages de l'A86. Rien n'aurait suffi à faire le vide. Les mots tournaient dans ma tête. Ils revenaient, encore et encore, avec cette violence particulière des phrases qui commencent par fermer brutalement un avenir. L'horizon semblait remplacé par une vitre opaque. Je conduisais, mais je me revoyais dans la pièce où tout venait d'être prononcé. Mon corps avançait vers mon lieu de travail. Mon esprit, lui, cherchait encore à comprendre ce qui venait de se passer.

Je suis arrivée au parking. J'ai garé la voiture. J'ai coupé le moteur. Il y a eu ce court silence avant de sortir. Ce silence où l'on sait qu'il va falloir remettre un visage sur son visage. J'ai pris une bonne inspiration.

Puis je me suis dirigée vers mon bureau.

Il était là, avec son ordre habituel. Les dossiers, les papiers, les objets à leur place. Tout semblait normal. Rien, autour de moi, ne portait la trace de ce qui venait de s'effondrer. Alors je me suis mise à ranger encore. J'ai déplacé ce qui n'avait pas besoin de l'être, puis je l'ai remis exactement

à sa place. J'ai aligné ce qui était déjà aligné. Mes mains cherchaient une contenance que mon cœur n'avait plus.

Une performance invisible

J'ai mis de la musique instrumentale. Puis j'ai travaillé. Mon adjointe de l'époque m'a fait les transmissions. Nous avons géré les premières situations de la journée. Puis la journée a continué. Les équipes avaient besoin de réponses. Les usagers et les familles avaient besoin d'accueil. La structure avait besoin d'une responsable présente. Alors j'ai été présente.

Toute la journée, j'ai tenu. J'ai joué mon rôle de manager sans laisser paraître la fracture. Aucune faille visible. Personne ne savait. Pas même mon adjointe.

Il y a des journées où l'on comprend que tenir debout peut être une performance invisible.

Personne n'applaudit parce que personne ne sait. Personne ne mesure l'effort qu'il faut pour dire bonjour normalement, écouter correctement, signer un document, gérer une urgence, répondre avec calme, alors qu'à l'intérieur chaque geste coûte une force immense.

Ce jour-là, j'ai compris que l'on peut être parfaitement fonctionnelle et profondément brisée au même moment.

À la fin de la journée, je me suis retrouvée seule dans ce bureau rangé. Et là, j'ai pensé : *Bravo Naomi. Tu viens de faire l'impossible.*

Parce que c'était cela. L'impensable. Un cauchemar et une délivrance portés par une seule et même situation. Comment expliquer, comment décrire cette

contradiction ? Une partie de moi était dévastée. Une autre savait confusément qu'une forme de vérité venait aussi d'être révélée.

Je n'avais pas encore les mots. Je savais seulement que j'avais tenu. Mais tenir avait eu un prix.

Le poids du retour

Ce jour-là, ma lumière ne s'est pas éteinte. En revanche, un voile s'est posé sur elle. Un voile épais, lourd, presque invisible aux yeux des autres, mais parfaitement perceptible de l'intérieur.

Je pouvais encore parler, travailler, sourire, décider. Mais quelque chose ne passait plus librement. Ma spontanéité semblait recouverte. J'étais debout, oui. Fonctionnelle, oui. Mais je ne me sentais plus pleinement lumineuse.

C'est cela que l'épreuve fait parfois. Elle ne détruit pas toujours ta lumière. Elle la couvre. Elle pose sur elle une épaisseur de méfiance, de fatigue, de honte parfois, de vigilance aussi. Tu peux alors continuer à vivre, tout en sentant qu'une partie de ton éclat ne traverse plus complètement.

Mon trajet retour était différent. Des questions occupaient tout l'espace. Qu'est-ce que j'allais trouver en arrivant à la maison ? Ses affaires seraient-elles encore là ? Est-ce que la maison aurait déjà commencé à dire la séparation avant même que je sois prête à la regarder ?

Je suis rentrée. La maison portait encore tout : les objets, les habitudes, le silence de ce qui venait de s'effondrer. Rien n'avait eu le temps de disparaître et pourtant quelque chose était déjà fini.

C'est peut-être cela qui rend certains retours si violents : les lieux gardent encore la forme d'une vie que la réalité vient de briser.

Retirer le voile

Certaines douleurs n'ont pas de mots immédiats. Elles arrivent après une journée entière à tenir l'impossible. Elles arrivent quand la porte se referme et que personne ne regarde.

Ce soir-là, je savais seulement que je n'étais plus exactement dans la même lumière. Présente, mais recouverte malgré moi. Debout, mais encore loin de cette présence pleine qui permet d'habiter largement sa propre vie.

Ce voile n'était pas une fin. Je ne le savais pas encore. Il n'était pas ma nouvelle identité. Il n'était qu'une couche déposée par l'épreuve sur ce qui devait encore rayonner. La vérité, la foi, l'amour des miens et le travail intérieur m'ont permis, peu à peu, de soulever ce voile qui pesait sur ma vie, jusqu'à pouvoir le retirer.

Ma lumière était encore là. Elle attendait simplement qu'on lui redonne de l'espace. Et c'est précisément cette lumière-là que ce livre vient chercher en toi.

De la stabilité au rayonnement

C'est de cette attente qu'est né ce parcours.

Oui, se relever est une victoire. Il ne faut jamais diminuer la force qu'il faut pour se remettre debout après l'effondrement. Mais il existe une étape après le relèvement. Une étape plus exigeante parfois, parce

qu'elle ne consiste plus seulement à survivre ni même à fonctionner. Elle consiste à redevenir pleinement vivante.

Étinceler, ce n'est pas chercher à briller aux yeux des autres, mais aux tiens. Ce n'est pas donner l'image d'une force parfaite. Étinceler, c'est retrouver ce mouvement intérieur qui te permet de reprendre le cours de ta vie sans te réduire. C'est reprendre la pleine propriété de ton identité. C'est parler sans t'excuser d'avoir une voix. C'est prendre soin de ton corps comme d'un territoire digne. C'est créer à nouveau. Agir. Tenir. Ouvrir le champ des possibles.

Ce livre t'accompagne dans ce passage : de la stabilité au rayonnement.

Il s'adresse à toi qui t'es relevée, mais qui sens encore un voile entre ce que tu es profondément et ce que tu arrives à laisser paraître. Il s'adresse à toi qui vas mieux, mais qui ne veux pas t'arrêter à aller mieux. Il s'adresse à toi qui refuses de vivre diminuée par ce que tu as traversé.

Les dix étapes qui suivent ont été pensées comme un chemin de réappropriation. Tu commenceras par regarder qui tu es vraiment. Puis tu oseras te montrer au monde. Enfin, tu apprendras à stabiliser ton éclat, à assumer son impact et à entrer dans une vie plus vaste.

Quelle que soit la porte par laquelle tu entres dans ces pages, avance à ton rythme. Ta lumière n'a pas disparu. Elle demeure. Elle a été protégée assez longtemps.

Il est temps de lui redonner de l'espace.

[...]

*Tu viens d'en découvrir
quelques pages. La suite
t'invite à aller plus loin
pour faire rayonner ton
identité et étinceler...*