

KARINE PELÉ

JE N'ÉTAIS
PAS LIBRE

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
simply-crowd.com qui ont permis à ce livre
de voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 979-1-04251-201-9

Dépôt légal : mars 2025

Avant-propos

Écrire est thérapeutique et permet de se libérer des maux par les mots. C'est lâcher prise sur le passé, se libérer de ses chaînes (*Clé passé*), pour laisser l'ancre (*Clé encre ses maux*) au fond et mieux avancer. Tout au long de ce livre, je ferai référence à des clés que j'ai choisi de modéliser dans l'application Appie que j'ai créée et que vous pourrez télécharger à l'aide du flash-code à la fin de ce livre.

J'ai appris à m'aimer au travers de cette histoire, celle de ma vie. Oserai-je la publier pour aider d'autres personnes ? À cet instant, je n'ai pas encore la réponse. On ne peut se montrer vulnérable que face à une personne aimante et bienveillante. Suis-je assez forte pour le faire face à des inconnus qui liront mon histoire ?

C'est une véritable mise à nue, bien plus que celle du corps. On donne à l'autre le pouvoir de nous maltraiter, de nous juger, tout en ayant repris son pouvoir personnel, celui de se faire du bien et de ne plus accepter la douleur. J'ai l'envie de partager ce témoignage avec tout le monde pour informer, par mon histoire, ceux qui se reconnaîtront. On ne peut pas changer l'autre. On peut se changer soi et on peut toujours apprendre à devenir une meilleure version de soi-même.

Ma naissance

Je suis née en avril, entre un jour et le lendemain. À l'époque, on n'était pas très précis sur ces éléments-là. Alors j'ai été déclarée née à 0 h 01 le 15 avril. Ce sont mes parents qui ont choisi l'heure de la naissance. Je suis née 15 jours après le terme. Il n'y avait pas encore d'échographie, et le cycle de maman n'était pas suffisamment régulier pour connaître précisément le terme. Elle m'a raconté : « Tu étais toute noire, car tu n'avais plus de liquide amniotique, et sur le coup, on a presque cru que tu étais morte. »

En fait, cette naissance, comme pour toute personne, a marqué le début de mon existence. Tout d'abord par le regard et les premiers mots de mes parents. J'ai lu leur peur, et cela a entraîné des comportements particuliers dans ma vie. Au commencement, je n'ai pas compris la peur de mon papa en me regardant. En tant que bébé, je l'ai interprétée comme du dégoût. Ce n'est qu'une fois adulte, avec la connaissance des micro-expressions et visualisant cette scène durant une séance d'hypnose, que j'ai revu sa peur à ma naissance. Je comprends mieux pourquoi, toute ma vie, j'ai cherché à plaire à mon père. Puisque je pensais le dégoûter, j'ai essayé de faire en sorte de lui plaire, d'être le garçon qu'il n'avait pas eu. C'est pour cela que j'effectuais toutes les tâches difficiles de jardinage. J'ai pratiqué le sport, et plus particulièrement le foot, comme lui. Toute ma vie, j'avais cherché à plaire à mon père, jusqu'à cette séance d'hypnose où tout est devenu plus clair.

De la même façon, l'hypnose révèle mon envie de plaire à ma mère. N'ayant pas confiance en mon physique, j'ai choisi de développer d'autres compétences pour y arriver : l'humour, le sport, la joie. Cette compréhension va changer mon regard sur mes parents, mais aussi sur mes comportements vis-à-vis des

hommes. Elle va me permettre d'être plus sereine et de vivre des relations plus harmonieuses. Je ne cherche plus à leur plaire, simplement à être moi-même et à m'accepter telle que je suis. *(Clé je suis.)*

Lors d'une séance de Biodanza, j'ai eu l'occasion de travailler la reparentalité. Reprendre cette position du bébé dans les bras de la maman et se laisser renaître une nouvelle fois, pour vivre une nouvelle naissance, différente. Je l'ai vécu comme un reset de ma propre venue au monde. Cela m'a permis d'être accueillie sur cette terre dans de nouvelles conditions. Ce stage m'a également permis d'échanger avec une doula, une sage-femme formée aux méthodes naturelles. Lorsque je lui ai décrit ma naissance, telle qu'on me l'a racontée, et avec ses connaissances médicales, elle a déclaré : « Ah, tu as vécu une expérience de mort imminente à ta naissance. » Soudain, ça a été comme une évidence pour moi. Cela expliquait tellement mon envie de vivre, ma joie, et je dirais même presque ma rage à être heureuse de vivre. C'est sûrement aussi pour cette raison que je souhaitais aider les autres à retrouver la joie quand ils l'avaient perdue. Peut-être que cet événement vécu à ma naissance m'a fait prendre conscience de la force de vie, de la chance que j'avais d'être là. Chaque jour est une fête. Chaque jour, nous fêtons une nouvelle journée, avec de nouvelles choses à vivre. *(Compteur de vie.)* J'ai pu échanger avec mes parents sur ce que j'avais vécu et repenser de ce moment, et notamment de ce que personne n'avait identifié comme une mort imminente à ma naissance. « C'est vrai que l'on a eu sacrément peur », a dit mon papa.

Évidemment, tout cela a été inconscient pendant des années. C'est le développement de la conscience de moi qui m'a aidée à mieux me comprendre, à mieux faire des choix dans ma vie. J'avais aussi vu, lors d'une expérience chamanique, que la mort était venue à moi et que je lui avais dit non. Je n'avais pas compris que c'était à ma naissance. J'ai toujours eu une grande conscience du fait que la mort et la vie se côtoyaient de façon proche. Je comprends mieux que, dès ma naissance, j'aie choisi la vie et que je n'aie jamais cessé de l'activer chez les autres. J'aime profondément la vie et toutes les expériences qu'elle nous propose. Je sais aussi que c'est notre action et ce que l'on choisit de faire qui nous guident et construisent notre chemin de joie, mais que, sur ce chemin, tout n'est pas joyeux. J'ai appris

à transformer les choses tristes, à transmuter ma colère. C'est ce que je vais vous raconter.