

Camille Sfez

Vulnérable



PAR L'AUTRICE
DU BEST-SELLER

*La Puissance
du féminin*

« Une invitation à accueillir
sa puissante fragilité »

Anne Ghesquière
du podcast Métamorphose

LE DUC
poche

**« Trouver sa liberté intérieure, c'est aussi
s'autoriser à se faire passer d'abord,
à penser à soi, à s'écouter, à dire non. »**

Et si nos peurs, nos peines, nos hontes et nos contradictions étaient aussi sacrées que nos joies? Si elles étaient une porte d'entrée vers une connexion à notre intime, aux autres et au monde?

Comme chacun, Camille Sfez a fait l'expérience de cet état émotionnel si inconfortable dont on nous a appris à avoir honte : **la vulnérabilité.**

Dans cet ouvrage, elle personnifie cette émotion et lui donne le visage d'une déesse, nous invitant à pénétrer dans son temple. En déposant à ses pieds nos masques et nos armures, en acceptant d'être touchées par la vie, nous ouvrons notre cœur à une plus grande sensibilité, à l'émerveillement et à l'écoute de soi.

**« Abaissons nos masques
et montrons-nous telles que nous sommes,
nous serons plus fortes ! »**

Camille Sfez est psychologue clinicienne et formatrice. Elle fait partie des pionnières des Tentes rouges en France et accompagne depuis dix ans les femmes, en individuel et en groupe, pour favoriser l'émergence d'une plus grande liberté d'être. Elle est l'autrice de *La Puissance du féminin* aux éditions Leduc.

Rayon : Développement personnel

ISBN 979-10-285-3390-8



editionsleduc.com

LE DUC
poche 



8,40 euros
Prix TTC France

Vulnérable

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc
Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Pascale Senk

Édition : Manon Malais

Correction : Stéphanie Girardot

Maquette : Patrick Leleux PAO

Design de couverture : Constance Clavel

© 2025 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-3390-8

Camille Sfez

Vulnérable

Par l'auteur du best-seller
La Puissance du féminin

LEDUC 
poche

À toutes les Madeleine.

Consens à la brisure
C'est là que germera
Ton trop-plein de crève-cœur
Que passera un jour
À ton insu la brise.

François Cheng, *Enfin le royaume*

« Myriam, la Magdaléenne – qui gardait
dans sa chevelure tous les pollens d'Orient –,
comme son Bien-Aimé, ne fut pas avare
de ses semences de lumière.

Le monde, aujourd'hui encore, pour ceux qui ont
des yeux pour voir, est rempli de leur Éclaircie. »

L'Évangile de Marie – Myriam de Magdala,
traduit et commenté par Jean-Yves Leloup

Sommaire

<i>La déesse Vulnus</i>	7
Avant-propos	17
Introduction	29
Définitions	29
Des moments de vulnérabilité	35
Une puissance d’agir et de penser sensible	38
Accepter d’être touché	44
D’une rive à l’autre avec Vulnus	47
Chapitre 1 : Les ténèbres	51
La fin des guerrières	54
Les sept masques	81
Se regarder en face	103
Chapitre 2 : Le seuil	121
Entrer en soi	125
Une gestuelle pour offrande	141
La possibilité de l’étreinte	166

VULNÉRABLE

Chapitre 3 : Le royaume du corps sensible	187
Le ravissement	190
La consolation	215
Un éternel présent	235
Conclusion	273
Bibliographie	281
Remerciements	283
Table des matières	285

La déesse Vulnus

Chante, déesse, la peine des vulnérables ; les failles terrifiantes, indicibles, les déchirures minimes, les trous dans lesquels ton peuple trébuche et s'effondre parfois. Le détestable tourment qui laisse à terre les plus solides gladiateurs, qui fait frémir les plus sensibles poètes, et unit en une gigantesque assemblée tous ceux qui un jour se sentent fragiles. Chante, déesse, pour accorder les habitants de ton royaume, pour qu'ils reconnaissent enfin ta protection, qu'ils pénètrent sur la terre sacrée que tu couvres de ta gloire.

Nous croyons souvent que c'est elle, notre adversaire. Une chimère faite de nos plus grandes peurs, provoquant par sa présence un effondrement intérieur contre lequel nous tentons de résister. Lorsque nous l'apercevons, nous n'avons qu'une seule idée en tête, la masquer et faire comme si de rien n'était. Bien sûr que non, la déesse Vulnus n'existe pas, d'ailleurs, fais un petit effort et ressaisis-toi, c'est ridicule de pleurer comme ça. Depuis quand existerait-il une divinité de la vulnérabilité ? Vous connaissez bien la mythologie, vous en auriez entendu parler. Prier un dieu, c'est lui demander sa force, sa protection, son soutien, personne n'a besoin de se sentir vulnérable.

C'est d'ailleurs sur ce silence que s'est construite toute l'entreprise patriarcale : avec un peu de volonté, nous pouvons tout traverser. Il suffit de s'en donner les moyens. Alors nous grandissons en échafaudant des armures, les croyant imperméables à ses sorts, mais la déesse de l'ombre n'en est pas moins active.

Écoutez bien quelques instants. Son royaume est partout. Vulnus est chez elle sur tous les territoires, sur chaque parcelle vivante, chaque centimètre de peau, à l'exception peut-être du sinistre pays où personne ne rit. Là-bas règnent les ténèbres, et les corps abîmés sont ceux de combattants. Les hommes et les femmes contemplent le sang séché de leurs plaies leur coller à la peau, leurs muscles meurtris à force de lutter, maintes fois utilisés pour se vendre ou se faire chair à canon. Il y a aussi ceux qui masquent mieux les ravages, qui se tiennent droit, l'uniforme repassé en guise de cache-misère, et qui n'en sont pas moins affamés.

Dans cette forêt profonde, plus aucun oiseau ne vit, aucune chouette ne chante la nuit, les pies ne jacassent plus, tous ont fui lorsqu'il était encore temps pour remplir de leur musique d'autres espaces sonores. À force de se débattre, les habitants ont oublié l'existence des volatiles et le monde est devenu silencieux. Ils ont

aussi effacé de leur mémoire ce que la glace a fait geler au creux des cœurs, et plus personne n'a encore la force de prier Vulnus. La lutte n'a laissé personne indemne, elle a asséché les torrents de larmes, recouvert de silence terrifiant tout ce qui vit.

Pourtant, la déesse est tapie dans l'ombre et elle attend son dû. À chaque fois qu'un enfant s'écorche le genou ou perd un caillou précieux, elle arrive sur la pointe des pieds. Elle souffle sur les larmes pour les faire jaillir, elle ramollit les poitrines, fait naître le désir d'être pris dans les bras. Heureusement que les enfants l'entendent encore, qu'ils la respectent et la laissent faire son travail sacré. Celui-ci doit avoir lieu en dehors des regards adultes, car ceux qui prennent le risque de pleurer sont bannis à jamais. Certains acceptent leur sort et vivent en exil, transformant parfois leur errance en une vie de nomade, solitaire et sereine, mais la plupart s'en gardent bien.

Si Vulnus se cache, ce n'est pas pour punir les hommes qui l'ont oubliée. Elle ne nourrit aucun désir de revanche. Patiemment, elle attend que la tendresse revienne avec le printemps. L'hiver dure depuis une éternité, pourtant elle garde le fol espoir du retour des torrents formés par la fonte des glaces, elle guette

l'effondrement du gué, la porosité des peaux qui se laisseront à nouveau toucher.

Dans ce triste pays sans larme, personne ne se souvient des prières anciennes qui permettaient de l'invoquer. Les mots, un jour, ont cessé de résonner, ou peut-être sont-ce d'abord les cœurs qui ont cessé d'y croire, les bouches tentant encore quelques formules, mais qui demeurèrent muettes faute d'être convaincantes. Les litanies s'oublient lorsqu'elles n'ont pas d'effet. D'autres les remplacèrent, martelant des messages à l'emporte-pièce, qui semblaient au départ bien plus satisfaisants, mais qui rapidement prouvèrent leur vacuité. Vulnus ne pouvait pas être priée par des slogans publicitaires : elle fut peu à peu oubliée. Sans larme, sans chant d'oiseau ni rire, les hommes perdirent tout avant même de s'en rendre compte.

Vulnus est la déesse des liquides organiques, des fluides imprévisibles et de leur transformation. Elle est l'inquiétante gardienne du seuil, qui nous fige, mais qui, lorsque nous osons braver son regard perçant, nous fait accoster sur une rive pleine d'éclat. Approche, nous dit-elle, et regarde-moi. Ne vois-tu pas qu'il manque quelque chose au bel édifice qu'est ta vie ? Crois-tu pouvoir tenir encore longtemps comme

ça, sans faillir, sans pleurer ? Tu fais croire à tous que tu es invincible, tu t'efforces de faire disparaître les marques du temps, mais qui penses-tu tromper ? Et d'ailleurs, qui t'a dit qu'il était honteux d'être faible, de trébucher, de commettre des erreurs ? Regarde-moi, petit humain, et prends le miroir que je te tends. Il n'est plus temps de résister ou de croire que je n'existe pas. D'autres l'ont fait avant toi, tu sais ce qui leur est arrivé. Ton heure est venue, laisse ce minuscule tremblement prendre toute sa place. Il va probablement t'envahir et si tu plies, laisse-toi faire, abandonne-toi à la force de gravité. En réalité, rien de grave ne peut t'arriver.

On raconte que Vulnus est née de l'unique larme versée par le dieu Orage, juste au moment de sa victoire sur la reine du Ciel. Alors que Celle aux mille noms, jusqu'alors vénérée par tous les peuples, était à terre, le dieu guerrier admirait son œuvre. S'ouvraient devant lui des millénaires de domination, où la dureté de ses éclairs éclipserait le désir de tendresse. Il avait contraint les hommes à l'honorer en leur insufflant la soif du pouvoir. Cela avait été facile, il lui avait suffi de créer un climat de peur, des intempéries, l'appauvrissement des ressources, et tous les hommes avaient vu naître un désir de vengeance. Ils s'étaient mis à croire

que la Mère nourricière les avait abandonnés, avant de tout bonnement lui tourner le dos. Les lances et les armures avaient remplacé les statuettes callipyges, et le dieu Orage se préparait à régner éternellement en maître. Tout aurait pu se dérouler ainsi sans encombre, s'il n'y avait eu un minuscule doute pour inciser le cœur d'Orage. Une hésitation, aussi fugace qu'une étincelle, et une infime larme versée face au risque de fossilisation de cette humanité emmurée dans sa rigidité. La Grande Déesse s'y logea tout entière, acceptant de disparaître dans ce milligramme d'eau salée pour être fécondée. Il ne resterait d'elle que des histoires racontées aux enfants, mais elle savait que dans ce geste elle sauvait l'humanité. C'est ainsi que fut conçue Vulnus.

Encore fallait-il que les hommes la prient. Il doit bien y en avoir eu un premier, une première, pour s'avouer touché, mais aucun récit n'a capturé ce moment. En faisant un effort d'imagination, nous pourrions retrouver la peine initiale qui a fait basculer le monde. Chacun raconterait ce qui lui semble le plus probable, un abandon, un rejet ou encore une trahison, que sais-je, et cela importe peu. Il y a bien eu un premier cœur qui s'est ouvert, et qui a appelé Vulnus. Un genou à terre inaugural qui a rendu possible une proximité

avec la plus humaine des déesses. Un mouvement intérieur, qui lui a permis de prendre ses quartiers dans les plis d'une âme, puis d'une autre ; et ainsi, un humain à la fois, son royaume s'est étendu. Telle une minuscule braise encore chaude, la déesse rougit lorsqu'on accepte de la réveiller. C'est un potentiel infini logé dans un bois qu'on croit mort, la possibilité d'un incendie gigantesque, d'un feu de joie, d'un âtre accueillant qui offre sa chaleur. L'invoquer nécessite pourtant un effort, celui de convoquer le souffle, de s'engager dans la matière alors que tout voudrait retenir la douleur.

Il est utile de se rappeler que la déesse de la vulnérabilité est gardienne de l'insaisissable, des ondes et des émanations. Sa force magnétique leur imprime une forme, et ce qui se répand ne le fait qu'un temps, avant que de nouveaux cours ne se dessinent. Elle nous apprend à laisser couler, à ne pas retenir les flux capricieux, à nous autoriser la noyade. Elle veille même sur les naufragés, convoque les ensevelissements parce qu'après le déluge, les animaux qui sortent de l'Arche pénètrent sur une nouvelle terre. Tout comme l'orage, qui se charge longtemps avant d'éclater, nous espérons d'elle d'abord qu'elle ne vienne pas, nous refusons de voir les nuages noirs se rassembler. Car

en sa présence, une intensité sourde gonfle petit à petit dans nos cellules, nous devenons plus lourds, comme pour retenir le débordement ou éviter qu'il ne se répande. Nous nous métamorphosons, avec Vulnus, en un ciel d'orage menaçant. Enfin vient le temps où nous appelons de tout notre cœur son intervention, que le tonnerre gronde et que l'eau précieuse vienne enfin fertiliser la terre. En cela, elle est bien la fille de son père.

Il est temps de se souvenir de la déesse oubliée, de la placer sur vos autels et lui adresser vos prières. Quoi que vous décidiez, elle est de retour et rien ne pourra arrêter son débordement salvateur. Il vous reste seulement le choix de devancer son arrivée, de lui ouvrir délicatement la porte, ou au contraire de vous barricader encore plus, dans une dernière tentative. Car rien ne résiste à cette indomptable déesse, aucun guerrier, aussi solide soit-il, ne peut lui tenir tête. Elle a patienté bien trop longtemps et son retour sur nos terres n'attend plus.

Alors je vous propose de partir ensemble à sa rencontre, de comprendre les initiations qu'elle nous présente, d'identifier les territoires, les gestes et les offrandes de son culte. Il nous faut les connaître pour

la prier, décoder les symboles, pratiquer les mouvements salvateurs, entendre les mantras secrets qui lui offriront hospitalité. Tout ne peut être transmis par écrit, car Vulnus ne se comprend pas intellectuellement, elle se manifeste par le frisson qui nous prend. Aussi j'espère que vous parcourrez avec moi les quelques kilomètres intérieurs qui vous séparent de son temple, et que vous prendrez le risque d'être emportés, ravis.

Accueillir sa vulnérabilité, c'est parier sur le cheval qui ne serait pas favori. Pourquoi ferait-on cela ? Je pourrais dire : parce que ma sensibilité ne m'en laisse pas le choix. Pourtant, j'y vois aussi un acte de résistance pacifique et poétique, une porte de sortie d'un système qui dysfonctionne. Pour un instant, il y a juste la traversée qui compte et le désir de changer de monde. Si c'est aussi votre souhait, je vous invite à monter sur la barque et à prendre la rame bien en main malgré le froid, chaque mètre de rivière gagné vous éloignant d'une terre connue, celle qui vous a vu pleurer comme une Madeleine, tenir la paume d'un enfant, éclater de rire ou vous fatiguer à la tâche. Dans ce minuscule espace livré à la volonté de l'eau, vous écoutez le calme et le croassement cinglant d'un corbeau. La nuit va être longue, elle ne va pas vous

VULNÉRABLE

épargner. Cependant, n'oubliez pas de ralentir pendant la traversée, prenez le temps de laisser sur la route toutes les tuniques de peau qui ne vous servent plus. Vous délester, jusqu'à l'os, un dépouillement total, même, s'il est possible, pour retrouver sur l'autre berge un cœur léger et disponible, un monde transformé.

Avant-propos

Nous arrivons face au massif de la Sainte-Baume au petit matin, après un court trajet en voiture. Dans ce haut lieu chrétien de Provence où selon la tradition vécut Marie-Madeleine, le premier témoin de la résurrection du Christ, l'équinoxe est passé. Les odeurs du printemps m'ont déjà assoupli le cœur, les roches ocre et roses révélant un paysage qu'on ne peut voir qu'à cette heure précoce de la journée. Mes larmes commencent à couler avant même d'avoir posé le pied par terre, réalisant leur nécessaire destinée : rejoindre le sol en parcourant mes joues, mon cou et ce qu'elles trouvent sur leur route. Elles précèdent la pensée, me surprennent par leur intensité. Je ne dirais pas que je suis triste, je suis envahie par cette eau salée qui fond de quelque part, d'un espace mystérieux à l'intérieur de moi, non identifié.

Savoir pourquoi je pleure pourrait m'aider, à répondre par exemple à mes compagnes de voyage, mais je vis ces larmes comme un miracle clandestin, une libération indicible et précieuse qui ne concerne que mon intimité. Je sais quel bloc de glace commence

à ramollir, celui que j'ai construit sans crier gare ces derniers mois, la petite planche sur laquelle m'accrocher pendant la tempête, celle de la mise à distance. « Ça n'est pas très important, disait le morceau de bois, ce n'est rien du tout. C'est tellement insignifiant que tu ne devrais pas en parler. » La petite voix me disait aussi de resserrer mon cœur, de retirer mon poids longtemps posé sur son épaule, aussi lentement que possible, pour que personne ne s'en aperçoive. Durcir pour tenir droite, car je n'ai besoin de personne.

En arrivant devant ces crêtes, la supercherie fond. Chercher à me faire croire que ça ne m'affectait pas a eu son utilité. La tempête était sous la surface, aucune vague à l'horizon, et le masque du détachement a servi à encaisser ce petit tremblement de terre.

Je ne suis pas la seule dans son cœur. C'est ainsi. Le monde continue de tourner.

Pourtant, ce matin de printemps, l'heure est venue de regarder en face une autre vérité, cachée sous la précédente – le monde continue de tourner et je suis touchée. En même temps. Alors que le massif fait fondre celle qui tient, apparaît juste derrière celle

qui flanche. La seconde n'annule pas la première, ce sont deux strates d'un même présent. Je ne suis pas obligée de choisir, d'établir mon camp sur la terre du détachement ou sur celle de la peine. Je peux passer d'un côté à l'autre de la ligne de front sans croire que je me trahis, et une liberté nouvelle m'envahit.

Combien de fois dans nos vies tentons-nous de tenir un camp ? De nous définir, en affirmant, je suis celle qui tient bon, sait faire, se trompe. Et au moment même où la définition se pose, comme une étiquette sur un flacon, nous sommes enfermés avec. Les sensibles doivent pleurer, les solaires garder le sourire, les indépendants la tête froide, autant de mascarades qui figent dans la première réaction l'éventail des possibles, logés juste derrière l'habitude de se comporter d'une certaine manière.

Pourtant, en acceptant d'être ébranlés, ou tout simplement sensibles, nous ouvrons une myriade de réponses à ce que la vie nous propose. Nous pouvons tout être à la fois, puisqu'il ne s'agit plus de correspondre à l'idée que nous nous faisons de nous-même, mais bien de nous ouvrir à ce qui est là, sous la surface ou derrière les apparences. D'en accepter les incohérences, l'autre nom de la complexité des

choses. D'en chérir les paradoxes, pour tenter de ressentir une forme d'unité.

Face à la cascade de larmes, au regard soucieux de celles qui m'accompagnent, je n'ai qu'une seule explication : « Je me sens tellement vulnérable. » Ces quelques lettres renferment une palette d'émotions : la tristesse, le soulagement, l'impuissance, le désir d'être soutenue, l'immense inconfort d'être mise à nu, et alors que mes mots sonnent comme un aveu de faiblesse, la réponse que je reçois me fait l'effet d'une bousculade : « C'est magnifique d'avoir une telle capacité à être touchée. » Je reste coite, suspendue au bord d'un univers étrange où ce qui était jusqu'à maintenant le plus honteux, le plus désagréable, devient une qualité.

Comment cette fragilité peut-elle contenir une forme de beauté ? Je le sais pourtant, à chaque fois que je vois quelqu'un s'ouvrir à ce qui est là, dans son expérience sensible, il n'y a que la grâce de notre plus simple humanité. Voir une personne offrir sa vulnérabilité est un rare cadeau, alors pourquoi éprouvons-nous une telle résistance à révéler la nôtre ? En la nommant ce matin-là, j'ai l'impression de jeter une bouteille à la mer, espérant que

quelqu'un va m'aider à me défaire de cette sensation embarrassante, voire me donner une méthode efficace pour ne plus jamais avoir à me sentir ainsi. On m'enlèverait cette tare qui certains jours m'empêche de dire ce qui compte pour moi, me fait préférer le confort à la découverte, ou d'autres jours encore me raconte que je suis inadaptée aux relations humaines.

Ce que je reçois est d'un autre ordre. Une porte s'ouvre, je crois, vers moi-même. La première information que j'enregistre est que je n'ai pas à lutter contre cette vulnérabilité, puisqu'elle porte quelque chose de beau dans le regard bienveillant qui me fait face. Mais alors, si la tension intérieure cesse, quelle énergie afflue ! Les digues lâchent, charriant avec elles tous les efforts inutiles pour renier ce mouvement intérieur. Je reprends toute la place dans mon corps, réalisant après-coup que je me tenais sur quelques centimètres intérieurs depuis plusieurs mois. Je reviens au centre, comme si mon champ de vision s'équilibrait à droite comme à gauche, que je pouvais voir aussi loin des deux côtés, les cœillères ôtées.

Puis mon mental s'agite. Si c'est un talent de me laisser toucher, que se passerait-il si je le développais ?

Savoir que nous sommes vulnérables n'a rien à voir avec le fait de le sentir, et l'intellect n'est d'aucune aide pour le chemin que je souhaite emprunter. « Il faut accepter sa vulnérabilité » est une devise qui pourrait être vue en boucle sans provoquer une once de changement pour celui qui la lit, car il s'agit plutôt de ressentir, dans son corps, ce qui s'ouvre lorsque nous acceptons d'être touchés. Les relations en sont enrichies, complexifiées, notre identité gagne en subtilité et en complétude quand on accepte de ne rien laisser de côté. La délicatesse s'invite, avec sa palette de nuances, pour nous sortir d'une vision binaire du monde. Une même réalité révèle qu'elle contient tout et son contraire, et nous pouvons nous offrir le luxe de tout vivre.

Sur ce massif de la Sainte-Baume, Vulnus m'appelle. Elle est cachée dans la verticalité de la roche et dans les sources d'eau claire, elle drape ce qui m'entoure d'une intensité particulière, rendant l'air plus compact, comme si je pouvais légèrement m'y appuyer, être soutenue par l'azur autant que par le sol. L'entrée de ce territoire est gardée par une porte de hêtres et de chênes remarquables, qui délimitent un espace feutré où les pèlerins se préparent à grimper vers les grottes. En progressant parmi ces arbres monumentaux, j'entre

dans un ailleurs qui s'apprivoise dans l'amplitude cardiaque. Mes mouvements ralentissent, mon corps est plus alerte et l'ancestralité sauvage dont je suis faite se réveille peu à peu. C'est comme si je pouvais entendre les sons de toute la faune présente ici, comme si l'espace entier avait une vibration propre, une couleur que je pouvais capter. Je me mets au rythme des grands centenaires, mes pas dans tous ceux qui depuis des siècles viennent trouver là un peu de paix. Je prends le temps de regarder autour de moi, de faire ces allers-retours entre ce que je perçois à l'extérieur et ce que cela provoque intérieurement. Un dialogue s'installe entre le massif et moi, sans que pour le moment la déesse ne se montre. Elle est encore inimaginable. Pourtant elle fait naître un désir de la rencontrer, comme une tendresse vers une figure protectrice et puissante, la sensation que les arbres m'observent, que ce lieu peut répondre à mes besoins. Un creux dans ma cage thoracique, un modeste manque qui appelle à être comblé.

Je réalise soudain que je tiens en main un petit fil précieux pour une recherche qui m'habite depuis des années. Dans les cercles de femmes, la méditation, les cours de chant spontané, je suis en quête d'un mouvement que j'ai déjà vécu, et pourtant qui

m'est si difficile à nommer. Le geste où *cela* s'ouvre, où tout à coup je suis dans une écoute subtile, disponible à une plus grande définition de moi-même. On pourrait dire aussi : l'instant fugace où quelque chose de plus grand prend les commandes et me sort de mon identité. Comme une danse qui prend vie dans mon corps et me fait spectatrice. Cette chorégraphie passagère et minuscule, je ne sais ni d'où elle naît, ni comment elle prend racine, elle me surprend chaque fois que j'y arrive, car je n'en détiens pas la carte. Ce que j'aimerais savoir, c'est si consentir à ma vulnérabilité est utile, si apprendre à être touchée peut servir de boussole, un outil pour s'ouvrir au monde, pour une vie plus riche et plus subtile. Est-il possible que ma sensibilité soit à la fois ce qui me fait tout vivre en excès, de manière inconfortable et accrue, et en même temps une prédisposition à percevoir au-delà, puisque être touchée c'est aussi recevoir, goûter, communiquer, être en lien ?

J'y vois une possible réconciliation, celle de deux quêtes que je menais en parallèle, les croyant opposées – m'affranchir de mon excès de sensibilité et trouver le moyen de parler à l'univers. Elles sont en réalité les tensions inverses d'une même recherche : accepter mon corps sensible et ses possibilités. Ce

livre serait simplement le témoin de mon enquête, intuitive, imaginative, pour mettre au clair ce que je pressens dans mes explorations.

Tout commence donc par une prise de conscience dans ce pays provençal : la vulnérabilité est la clef d'une vie plus vaste. L'endroit de pèlerinage où je la reçois n'est pas anodin. Je viens pour recevoir une bénédiction, pour être destinataire d'une quelconque adresse, un message fertile pour la suite du chemin. Celle qui croit aux miracles n'en réclame qu'un petit, juste qu'il se passe quelque chose. Sans doute suis-je disposée à ce que les larmes coulent, ouvrant un soupirail dans une région oubliée de mon cœur. Bois sacré depuis des temps reculés, la forêt occupe principalement le versant ombragé d'une impressionnante barrière rocheuse. S'y mêlent donc tous les éléments, avec plusieurs sources qui désaltèrent les voyageurs, le soleil et le vent qui règnent sur les cimes. La présence de cette figure essentielle du christianisme, la compagnie de générations de moines et de fidèles, donnent au lieu une dimension de piété qui me plaît.

Au-delà du pèlerinage, ce massif me rappelle aussi les odeurs de mon enfance, lorsque l'été nous passions deux mois dans le Var. La végétation sèche, le soleil