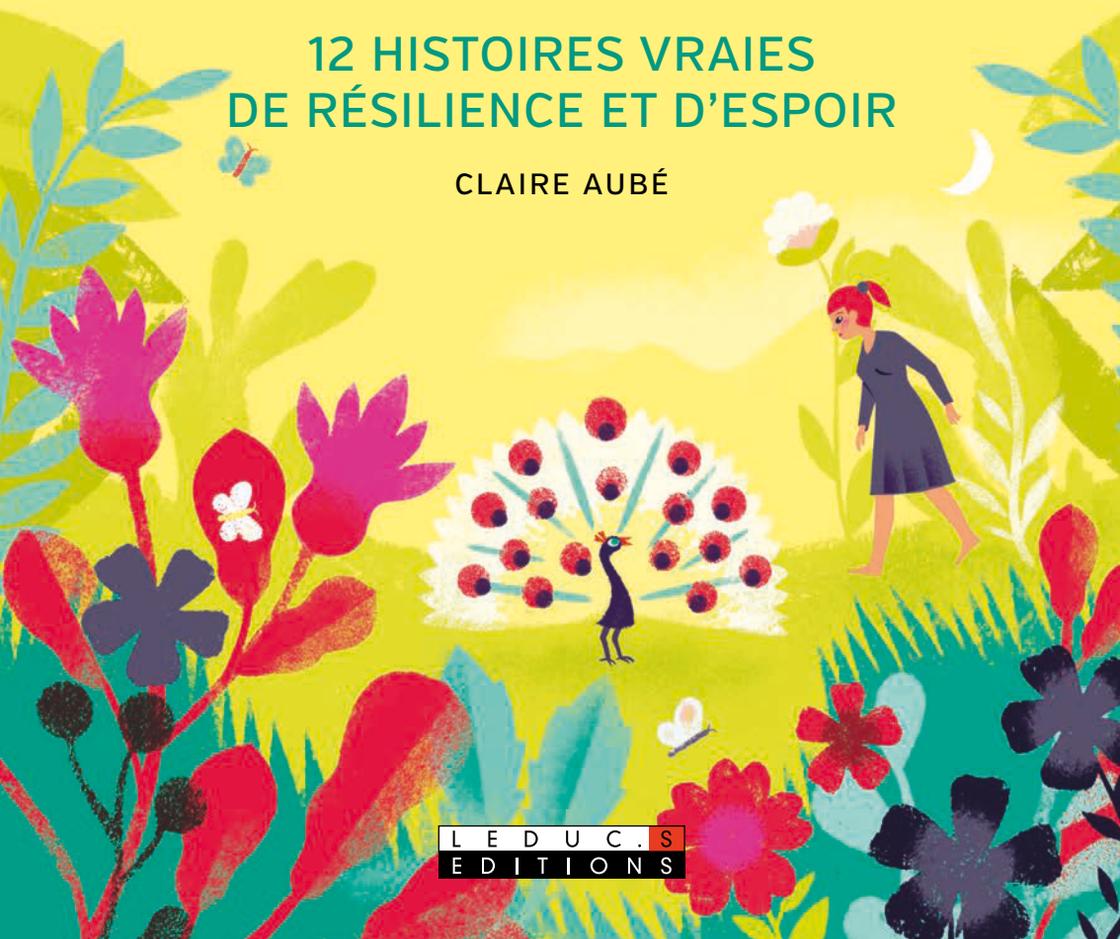


PRÉFACE DE JACQUES LECOMTE  
Spécialiste de la psychologie positive

# Se relever après une épreuve

12 HISTOIRES VRAIES  
DE RÉSILIENCE ET D'ESPOIR

CLAIRE AUBÉ



L E D U C . S  
E D I T I O N S

# Se relever après une épreuve

## 12 HISTOIRES VRAIES DE RÉSILIENCE ET D'ESPOIR

PRÉFACE DE JACQUES LECOMTE,  
spécialiste de la psychologie positive

**Nous sommes tous confrontés,  
un jour ou l'autre, à des épreuves.  
Certaines vont bouleverser notre existence à jamais.  
Comment surmonter un traumatisme ?  
Retrouver le bonheur est-il possible ?**

Claire Aubé a rencontré 12 hommes et femmes qui ont subi de terribles chocs : deuil, accident, maladie, rupture, extrême pauvreté, crise existentielle ou emprise psychologique. À force de courage et d'amour, tous ont su trouver le chemin vers la résilience.

**Chacun de leurs témoignages est un enseignement : ils nous apprennent que, quelle que soit l'épreuve traversée, un nouveau départ vers une existence pleine et accomplie, voire plus belle et plus authentique, est réalisable.**

« Quand le traumatisme s'impose [...], la seule issue est souvent d'en tirer une leçon de vie. »

Jacques Lecomte

**Claire Aubé** est journaliste et coach. Elle aide les personnes à s'accomplir professionnellement au sein de Positive Coaching ([www.positivecoaching.fr](http://www.positivecoaching.fr)).

**Le préfacier : Jacques Lecomte** est docteur en psychologie, il est l'un des principaux experts francophones de la psychologie positive. Il a fondé le site [psychologie-positive.net](http://psychologie-positive.net). Enseignant, il est aussi auteur, notamment de *Guérir de son enfance*, Odile Jacob, 2004.

ISBN 979-10-285-0265-2



9 791028 502652

L E D U C . S  
E D I T I O N S

Prix TTC France : 16 euros  
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Couverture : Guylaine Moi  
Illustration : Julia Wauters





Se relever  
après une épreuve

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux!

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

**<http://leduc.force.com/lecteur>**



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
**[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : **[blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com)**  
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Conseil éditorial : Pascale Senk

Suivi éditorial : Julie Groleau

Maquette : PCA

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 979-10-285-0265-2

Claire Aubé

# Se relever après une épreuve

L E D U C . S  
E D I T I O N S



## Préface de Jacques Lecomte

Quelle fraîcheur et quel message d'espoir dans cet ouvrage !

Claire Aubé a rencontré douze personnes victimes de traumatismes, a su les écouter avec attention et empathie, leur posant des questions toujours pertinentes, souvent incisives, mais jamais déplacées. Je peux en témoigner puisque je fais partie de ces personnes interrogées.

L'auteure a ainsi fait éclore le verbe d'individus aux blessures très différentes: abandon ou maltraitance dans l'enfance, rupture amoureuse, maladies graves, décès d'un proche, handicap, grande pauvreté, crise existentielle ou encore emprise psychologique. Ces traumatismes n'ont pas le même degré de gravité, pourrait-on penser au premier abord. Mais qui pourrait prétendre évaluer de l'extérieur le niveau de souffrance généré par telle ou telle situation ?

Au-delà de ces différences, ce qui marque le lecteur est que ces personnes ont appris à utiliser le traumatisme comme tremplin

pour une quête de vie plus intense. Certains apprécient même d'autant plus l'existence aujourd'hui que l'épreuve a été difficile hier. Les lueurs du jour sont si appréciables lorsque l'on a traversé les ombres de la nuit ! Ainsi Sophia, enfant abandonnée, souligne que : « La vie ne m'a pas fait de cadeaux, mais je trouve que j'ai eu beaucoup de chance. J'ai eu l'opportunité d'agir et de comprendre ce qui s'était passé. Malgré les difficultés, la vie est belle. ». Il ne s'agit évidemment pas de considérer la souffrance comme une étape nécessaire de l'apprentissage du bonheur, et encore moins de la valoriser. Mais simplement de faire ce constat : quand le traumatisme s'impose dans l'existence d'une personne, la seule issue est souvent d'en tirer une leçon de vie.

On pourrait s'extasier devant la force de caractère de ces personnes qui ont su vaincre l'adversité. Mais Claire Aubé nous prévient dès son introduction : « La plupart du temps, ces témoins se surprennent eux-mêmes dans leurs capacités à rester debout dans un vent de tempête force 9, alors qu'ils se sentent aussi fragiles qu'un fétu. ». Je la rejoins sans difficulté, car il me semble précisément qu'une force essentielle des personnes résilientes est d'avoir reconnu leur fragilité et donc leur besoin des autres. Et inversement, ceux qui ont souvent le plus de difficultés à surmonter l'épreuve ont tendance à penser qu'ils pourront s'en sortir seuls.

Les parcours racontés ici ont d'ailleurs rarement été linéaires et Claire Aubé décrit sans complaisance les phases de tourment par lesquelles certains sont passés. Ces descriptions sont bienvenues car elles évitent de considérer les résilients comme des êtres à part, des héros inaccessibles. Il faut le dire et le redire : la résilience n'est pas un chaudron de potion magique dans lequel certains chanceux

seraient tombés. Qu'en serait-il alors des autres? Plutôt qu'un état stable, la résilience est donc un processus, marqué par des phases d'épanouissement plus ou moins prononcé et dans lequel chaque personne traumatisée peut s'engager un jour ou l'autre.

L'amour des proches ou l'altruisme spontané de diverses personnes, parfois quasiment inconnues, peuvent faire des miracles, comme le montrent divers témoignages de cet ouvrage. Et les résilients agissent souvent de même en retour. Ainsi, Gilbert, qui a connu la grande pauvreté, s'investit sans compter auprès de ses compagnons d'infortune, tandis que Didier Roche, aveugle, a créé diverses structures visant à ce que ses pairs puissent trouver un emploi correspondant à leurs souhaits et compétences.

Au cours de leur cheminement, ces personnes ont découvert des ressources internes insoupçonnées qu'elles développent ensuite de manière remarquable, qu'il s'agisse de l'art, de l'humour ou encore de la réflexion sur le sens de l'existence. C'est donc une délicate combinaison de rencontres et de liens d'une part (la facette interpersonnelle de la résilience), de travail sur soi et de quête de sens d'autre part (la facette intrapersonnelle) qui constitue le fondement de la résilience.

Je remercie vivement Claire Aubé d'avoir su finement décrire ces processus et vous laisse savourer cet ouvrage fort inspirant.

Jacques Lecomte

Président d'honneur de l'Association française et francophone de la psychologie positive. Dernier ouvrage : *Les entreprises humanistes, comment elles vont changer le monde*, Paris, Les Arènes, 2016.



# Introduction

« Our greatest glory is not in never falling  
But in rising everytime we fall\* »

Oliver Goldsmith

*Nous sommes nombreux à faire face à des épreuves, qu'elles nous tombent dessus un beau matin ou qu'on les affronte depuis toujours. « Pourquoi moi ? Pourquoi la vie m'inflige-t-elle cela ? » se dit-on, à la recherche de réponses qui bien souvent n'existent pas. Ce questionnement éperdu se double souvent d'un sentiment de grande solitude. L'impression d'être étranger parmi les humains.*

*C'est précisément dans ces moments sombres que l'on a besoin d'entendre que d'autres ont traversé des tempêtes et s'en sont sortis. Non seulement vivants, mais parfois encore plus vivants. Comme si l'épreuve avait mis à jour le joyau de leur être.*

---

\* Notre plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de nous relever à chaque fois que nous tombons.

Il ne s'agit aucunement de glorifier la souffrance physique ou morale. Celle-ci reste insupportable, point. Mais de montrer les capacités insoupçonnables des hommes et des femmes à l'endurer et à la transformer, avec peur, humour ou détermination. La plupart du temps, ces témoins se surprennent eux-mêmes dans leurs capacités à rester debout dans un vent de tempête force 9, alors qu'ils se sentent aussi fragiles qu'un fétu. Effondrés? Oui. Anéantis? Non. «Je n'y laisserai pas ma peau, ou seulement un petit morceau, et en tout cas je n'y abandonnerai pas mon âme», semblent-ils tous dire face à cet événement tragique. Sorte de mélange d'acceptation – car comment faire autrement! – et de résistance digne.

Parfois, la rupture, l'annonce d'une maladie, le deuil, l'accident, viennent chambouler tous les projets d'avenir ou nous extraire brutalement d'une routine confortable. Il faut se réinventer autrement. À l'épreuve en tant que telle, il faut bien souvent ajouter le regard des autres qui catalogue, enferme dans une boîte oppressante. Mais quelle jouissance lorsque l'on parvient à s'en libérer! Il n'est alors plus question de suivre le chemin que certains auraient



*Avec les témoignages présents dans ce livre, j'ai appris que, même en pleine déroute, le goût de la vie peut être le plus fort et permettre de remonter sur le ring. J'ai appris que l'on peut avoir accès à une grande force intérieure en arrêtant de vouloir se conformer et en étant soi-même, ce qui n'est pas une mince affaire, j'en conviens. J'ai appris que, en s'écoutant un peu mieux, en faisant silence et en permettant à sa voix intérieure de s'exprimer, on pouvait arrêter de se battre à contre-courant et se laisser emporter par les flots de la vie vers des rivages inattendus et magnifiques. Et enfin, j'ai appris le courage, véritable fil rouge de toutes ces histoires, qui constitue pour moi notre dignité d'êtres humains.*



bien envie d'imposer. Cette traversée du traumatisme permet généralement de prendre conscience de qui on est vraiment, et ce de manière plus aiguë.

Enfin, les témoins qui racontent leur histoire dans ce livre ont un point commun : ils n'ont pas renoncé au bonheur. Malgré les éclipses, les nuages qui passent sur leur soleil, ou l'impression d'avoir carrément changé de planète, ils gardent dans un coin de leur cœur cette envie-là.

La résilience, cette capacité à surmonter et à guérir de drames, est un thème qui résonne fortement en moi. Journaliste, j'ai quitté des rédactions classiques et entrepris de montrer des initiatives positives. J'en avais assez de recevoir des kilos de morosité tous les matins en ouvrant la radio. « Trop bisounours », me disait-on : pas si simple de changer le regard des médias. Et pourtant les lecteurs et les internautes me faisaient part de leur appétit pour de belles histoires. Quant à moi, je me gorgeais de rencontres avec des hurluberlus qui avaient la bonne idée de croire en un futur meilleur. Quelle chance ! Je suis également devenue coach pour travailler avec cette part de lumière présente en chacun, qui ne demande parfois qu'un peu d'écoute pour émerger.

Avec les témoignages présents dans ce livre, j'ai appris que, même en pleine déroute, le goût de la vie peut être le plus fort et permettre de remonter sur le ring. J'ai appris que l'on peut avoir accès à une grande force intérieure en arrêtant de vouloir se conformer et en étant soi-même, ce qui n'est pas une mince affaire, j'en conviens. J'ai appris que, en s'écoutant un peu mieux, en faisant silence et en permettant à sa voix intérieure de s'exprimer, on pouvait arrêter de se battre à contre-courant

et se laisser emporter par les flots de la vie vers des rivages inattendus et magnifiques. Et enfin, j'ai appris le courage, véritable fil rouge de toutes ces histoires, qui constitue pour moi notre dignité d'êtres humains.



*En étant passeuse de ces récits, j'espère renforcer le lien entre témoins et lecteurs, ce qui fait que l'on se ressemble, et aussi faire un petit signe d'amitié et de solidarité à celui ou celle qui se trouve confronté(e) à une épreuve.*





« Après une rupture  
douloureuse, j'ai découvert  
mon âme artistique. »





## Sandra Colette

~~~~~

*Parfois, tous les projets, tous les plans que l'on avait soigneusement bâtis pour le futur s'effondrent d'un coup. Difficiles moments où l'on a l'impression que tout est fini, que les efforts et les sacrifices consentis ont été vains. Et puis non, quelque chose demeure, une petite flamme têtue que l'on observe avec étonnement. « La vie continue », disent les proches. Au départ, cette phrase est plus agaçante qu'une rage de dents et puis... oui, la vie continue, différente de celle que l'on imaginait. Et finalement aussi belle, voire plus belle qu'avant. Comme un ciel encore plus limpide et lumineux après une tempête. Reconstruire une nouvelle vie après une épreuve, exprimer ce que l'on est pleinement, et au final, se rendre compte que cette traversée a été bénéfique, voire libératrice, c'est l'expérience que Sandra a vécue, après un long cheminement personnel et professionnel.*

Tout a commencé par un banal reportage sur les chocolats de Pâques. À 35 ans, Sandra est une journaliste régionale reconnue. Avec son regard clair, ses tenues colorées, son dynamisme, son amour des mots, elle a réussi à se faire une place dans ce milieu. Mais depuis quelques mois, la jeune femme habituellement passionnée et enthousiaste ressent un vague malaise. Après huit ans en poste en Lorraine, elle a le sentiment d'avoir fait le tour de la question. Toujours les mêmes sujets, les mêmes fausses urgences... elle aspire à autre chose. Un jour, lors d'un énième tournage sur les chocolats de Pâques, elle est prise d'une sensation d'étouffement et doit s'asseoir. La caméra continue à tourner. En regardant les images, Sandra se voit, recroquevillée dans un coin, pâle comme la mort. « J'ai eu un électrochoc : il fallait que ça change », se remémore-t-elle.

Son conjoint, également journaliste, est basé à Paris. Elle décide de négocier une rupture conventionnelle et de le rejoindre, avec leur fille âgée de sept ans. La petite famille s'installe dans un nouvel appartement. La jeune femme pense avoir saisi l'origine de son malaise et souhaite s'investir dans un travail dans lequel elle retrouverait du sens. « Tout est ouvert, je me laisse le temps d'explorer différentes pistes professionnelles », raconte-t-elle. Nous sommes en juin 2013.

Mais en septembre, son compagnon lui annonce qu'il est amoureux d'une autre et qu'il part. Explosion de l'univers familial. Sandra se retrouve seule avec sa fille, sans travail, dans une ville qui lui demeure en grande partie inconnue. « En un temps très resserré, les repères fondamentaux de mon existence ont disparu : vie familiale et amoureuse, environnement géographique, social et professionnel. Mes bases se sont écroulées », explique-t-elle. Sandra est anéantie. Ballottée par des émotions violentes, elle a l'impression que tout lui échappe. « J'étais en couple depuis l'âge de 22 ans, installée dans une forme de sécurité ; cette trahison m'a

atteinte dans des valeurs très importantes pour moi, poursuit-elle. Je me sentais complètement vulnérable. »

Comme souvent après une rupture, l'entourage change, une partie des amis du couple s'éloigne, effrayée sans doute par le spectre de la séparation. L'épreuve différencie, isole, fait peur. On a trébuché, on ne suit plus le chemin commun. « Quand tu n'as plus de conjoint, plus de job, tu sens encore davantage la pression de la société actuelle qui te renvoie que tu dois tout réussir. Peu de gens parlent de leur traversée du désert », constate Sandra. Mais malgré tout, et contrairement à ce qu'elle pensait, elle ne s'effondre pas. « Je fais face à la situation », raconte-t-elle. L'univers autour d'elle s'est écroulé mais elle reste debout. De plus, elle découvre qu'elle a aussi de « vrais » amis, qui resserrent les rangs.

Un jour, la jeune femme confie à l'une d'entre elles son tumulte intérieur. Son amie lui fait une suggestion étonnante : « Tu devrais faire de la peinture... » « Mais je ne sais pas peindre ! » répond Sandra, interloquée. « Tu t'en fiches. Il ne s'agit pas de technique mais de lâcher prise », souligne son amie, elle-même de nature créative, qui sait combien il peut être bénéfique d'extérioriser ses émotions dans ces périodes agitées. Pourquoi pas, se dit Sandra. Elle achète donc toiles et pinceaux. Un jour d'octobre 2013, seule dans son appartement, elle met la musique à fond et se lance dans l'exercice. Des cercles rouges éclatent sur la surface blanche. Violence, rage, colère s'extériorisent soudain. « C'était une expérience physique, tout mon corps s'exprimait », raconte-t-elle. Une fois le tableau terminé, elle se sent apaisée. Elle regarde son œuvre. « C'est une photo de mon monde intérieur », commente-t-elle. Elle n'en revient pas d'avoir « ça » en elle.

Alors elle poursuit l'expérience. Régulièrement, elle se met devant son chevalet et peint, poussée par un trop-plein d'émotions qui l'opresse. Nul exercice de volonté dans cette affaire.

« Cela se passe d'une manière que je ne décide pas », souligne-t-elle. Son corps lui sert d'indicateur. Tout ce qu'elle sait, c'est qu'à l'instant où elle est envahie d'une sensation de calme et de bien-être, la toile est terminée. Peindre est aussi une manière de reprendre le contrôle sur ce qui lui arrive, de ne pas se laisser balayer ou anéantir. « De tout ce truc bien noir, je peux faire quelque chose, le transformer, produire une œuvre », constate-t-elle avec un étonnement mêlé de satisfaction. Au fil des semaines, les tableaux évoluent. Volcaniques et chaotiques, dominés par des rouges furieux et des jaunes flamboyants, ils intègrent petit à petit plus de douceur, de nuances, de nouvelles couleurs, du bleu, du vert.

Au bout d'un moment, elle se dit qu'il faudrait quand même songer à prendre des cours pour acquérir cette technique qui lui fait défaut. Elle s'inscrit donc à un atelier. Mais très vite, elle s'ennuie. Elle ne retrouve pas ces explosions de créativité qui la grisent telles des bulles de champagne. « La plupart des élèves s'entraînent à faire de la copie », constate-t-elle. Elle découvre en revanche de nouveaux ingrédients avec lesquels jouer pour obtenir des nuances ou des textures différentes. Elle s'en amuse en véritable petite chimiste. Puis elle quitte le cours, rebelle, elle qui fut pourtant une élève modèle toute sa vie. C'est une façon d'affirmer qu'elle entend désormais suivre son propre chemin.

Elle s'ouvre à d'autres univers, s'autorise à aller vers des personnes qui l'intéressent, plus fantasques et créatives. Elle fait alors une rencontre déterminante, celle de Manuel, un artiste italien qui peint depuis l'âge de 16 ans, autodidacte, alternatif. Le cœur battant, elle lui montre ses premières toiles. « Le figuratif, laisse tomber, par contre, dans l'art brut, ça vaut le coup d'aller plus loin, on sent l'énergie qui se dégage », lui déclare-t-il. Manuel se donne tout entier dans son art, refuse la compromission. Sa radi-

calité aimante Sandra, l'attire et la remet en question. Sans toujours partager les opinions de son ami, elle se rend compte qu'elle a en elle quelque chose de libre et de sauvage qui demande à s'exprimer. Manuel lui dit une phrase qui s'imprime au fer rouge dans sa tête: « Il faut peindre avec ce que l'on est. » La peur de faire une erreur, de ne pas savoir bien dessiner comme il faudrait disparaît devant cet impératif ardent. Le plus important n'est pas la technique, encore moins l'académisme, mais c'est d'essayer de transmettre ce que l'on sent en soi.

Sandra fait de plus en plus confiance à ce processus créatif. Les tableaux s'accumulent. Un chemin se dessine. En septembre 2014, elle a l'opportunité d'organiser sa première exposition dans une toute petite salle de théâtre du XVIII<sup>e</sup> arrondissement, à Paris. Les toiles sont comme des balises de son évolution personnelle. L'exposition suscite échanges, débats, confidences; Sandra prend tout, absorbe tout avec avidité et gourmandise. « J'aime partager avec d'autres ce voyage intérieur », explique-t-elle.

Cette exposition est l'occasion de faire un premier bilan de ce qu'elle a vécu depuis un peu plus d'un an. De l'effondrement de sa vie, quelque chose de nouveau, d'étonnant et de joyeux a émergé, à sa grande surprise. « Si, deux ans auparavant, on m'avait dit que j'allais exposer des tableaux, j'aurais répondu que ce n'était pas possible: ce n'était pas dans mes projets. » Elle a l'impression d'être en harmonie avec elle-même, ce qui ne lui était pas arrivé depuis fort longtemps, même bien avant sa séparation. « Je me sens alignée, à



*« Mon âme d'artiste avait  
besoin d'espace pour  
s'exprimer. Je ne l'avais  
jamais vraiment écoutée.  
C'est dans ce moment  
de chaos qu'une certaine  
forme d'ordre a pu  
émerger en me ramenant  
à l'essentiel, à ce qui était  
important pour moi:  
m'exprimer et partager  
des ressentis. »*



ma place », constate-t-elle avec un brin de stupéfaction. Comme si cette épreuve l'avait forcée à puiser à la source de son être et à retrouver une partie de sa personnalité jusqu'alors étouffée. « Mon âme d'artiste avait besoin d'espace pour s'exprimer. Je ne l'avais jamais vraiment écoutée, poursuit-elle. C'est dans ce moment de chaos qu'une certaine forme d'ordre a pu émerger en me ramenant à l'essentiel, à ce qui était important pour moi : m'exprimer et partager des ressentis. » Cela n'efface pas la souffrance et la difficulté de devoir faire le deuil de son ancienne vie, mais lui instille mine de rien une confiance nouvelle dans l'avenir.

Alors elle continue à peindre, sans se mettre la pression, juste pour ces moments de créativité pure qui la remplissent de joie. Parallèlement, elle fait des piges dans des médias pour gagner aussi un peu d'argent. Est-elle une artiste ou une journaliste ? La question la taraude, surtout qu'on la lui renvoie systématiquement. « Comment ça, tu es une artiste ? Tu exposes ? Tu vends ? » Ah, le regard des autres qui cherche systématiquement à coller des étiquettes, en particulier sur un métier qui véhicule tellement d'idées reçues et de clichés. Pas question de tout lâcher pour cor-

respondre à l'image de l'artiste clochard céleste, ne serait-ce que parce que Sandra est aussi une maman responsable d'une petite fille. Mais pas question non plus de se priver de cette nouvelle forme d'expression, qui lui est devenue vitale en si peu de temps. Sandra finit par trouver ses réponses

~~~~~  
« Je suis artiste à partir  
du moment où je peins.  
Une fois que je me  
suis dit cela, je me suis  
sentie libérée. »  
~~~~~

aux questionnements identitaires. « Je suis artiste à partir du moment où je peins. Une fois que je me suis dit cela, je me suis sentie libérée », explique-t-elle. Elle revendique aussi le droit d'être plurielle. « Je suis artiste et journaliste, je peux être multiple, avoir différents visages en fonction des moments et des

envies », souligne-t-elle. Ce qu'elle a vécu lui donne la force de s'affirmer telle qu'elle est. Et tant pis si ça ne rentre pas dans les cases habituelles.

La jeune femme poursuit ses explorations. Elle aime partager ses œuvres, notamment sur les réseaux sociaux. Un jour, elle est contactée par Sébastien, un ami d'ami, qui lui demande combien elle vend ses tableaux. Sandra est stupéfaite et démunie, elle n'a aucune idée du prix à attribuer à son travail. Mais elle est heureuse. La perspective que ses tableaux puissent toucher d'autres personnes l'émeut profondément. Finalement, Sébastien, responsable RH d'une petite structure, va plus loin : il lui demande de créer une toile pour son équipe. L'idée n'est pas seulement d'habiller des murs de bureaux tristement blancs mais aussi de retisser, grâce à ce projet artistique, des liens dans une entité où les problèmes de communication sont pléthore. « C'est ma première commande ! Me voilà donc lancée dans l'aventure de créer pour les autres », raconte Sandra. Elle invente sa propre méthode, mène des entretiens avec chaque membre de l'équipe pour comprendre sa personnalité, son rapport au travail, ses motivations. Elle note qu'aucun ne connaît vraiment le monde de l'art. Puis elle s'attelle à la création. Au bout de trois ou quatre mois d'essais divers, elle panique. Rien n'émerge vraiment. Je n'en suis pas capable, je ne suis pas légitime, se dit-elle. Heureusement, la phrase de Manuel lui revient en mémoire : peindre avec ce que l'on est, être fidèle à ce que l'on sent. « Tant que je suis vraie dans ce que je fais, le résultat ne peut qu'être juste. Je me mets au travail en me laissant inspirer », se remémore-t-elle. Quelque chose prend forme. Un jour, la jeune femme pose les pinces : le tableau est terminé.

~~~~~

*« Tant que je suis vraie  
dans ce que je fais,  
le résultat ne peut  
qu'être juste. Je me mets  
au travail en me laissant  
inspirer. »*

~~~~~

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Se relever après une épreuve  
Claire Aubé



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S