



Nouvelle

# Seule sur la plage



# Avant de tourner les pages, un mot.

Quelques pages, un souffle, un instant suspendu. La nouvelle est un récit court, intense, qui saisit un moment de vie comme un éclat de vérité.. et le dépose entre vos mains, brut, parfois dérangeant, souvent révélateur.

Dans cette histoire, il est question d'une femme.

Une femme qui se perd... puis se retrouve.

Une histoire d'amour qui abîme, d'un départ nécessaire, et d'un retour à soi, le plus beau des retours.

Une femme qui s'est perdue dans un "nous" qui ne la regardait plus, et qui a fini par se retrouver... dans un "je" qu'elle avait trop longtemps oublié.

Si cette nouvelle résonne en vous, ce n'est pas un hasard.

Les histoires que l'on traverse nous lisent souvent autant que nous les lisons.


Bonne lecture,



Elle est là, seule, sur la plage. Assise dans le sable humide, ses cheveux bruns volent, avec le vent venu de la mer. Elle regarde l'océan, le regard perdu vers l'horizon. C'est comme si toute joie, plaisir, bonheur, vie avaient déserté son cœur et son âme.

Elle se sent tellement perdue, triste, abandonnée. Comment parler de cette souffrance qui étreint son cœur et son âme ? Elle ne pensait pas qu'un jour elle pourrait autant souffrir. Elle se rappelle ce cri qu'elle a poussé, comme un hurlement de peine, de rage, de désespoir et en même temps de soulagement. Mais cela, elle se refuse à l'entendre, à l'accepter. Non, définitivement, elle ne peut qu'être désespérée.

Elle s'interroge : qui est-elle ? Que lui arrive-t-il ? Pourquoi toute cette peine ? Elle observe les gens qui passent aux alentours et qui la regardent. Elle le comprend, les personnes tristes, peignées, en larmes, soulèvent bien des questions en chaque être humain. La curiosité se réveille en eux. Mais également leur nature empathique, c'est ainsi que lorsqu'une personne en croise une autre dans la peine, perdues, elles ont envie de les aider, voire de les sauver. Et pourtant personne ne s'arrête. Les larmes coulent sur son visage et les personnes défilent sur cette plage.



Caroline, c'est ainsi qu'elle s'appelle : la brune de la plage au regard perdu. Elle a eu une enfance plutôt heureuse, entourée de parents qui l'ont aimée et choyée. Elle est d'ailleurs proche d'eux encore aujourd'hui. Ils ont su l'encourager dans ses projets, lui apprendre que la vie est belle et pleine de surprises. Caroline est d'une nature optimiste. Toutes les personnes qui la rencontrent la trouvent lumineuse, pleine de vie et de passion. Elle a toujours une nouvelle idée de sortie, de balade, d'activité. Elle s'intéresse à tout un tas de choses : le théâtre, l'opéra, la natation, l'aviation, la culture, les livres, le tricot, la photo. Ses centres d'intérêt varient au gré de ses envies et de ses humeurs. Elle aime rire, chanter, danser. Nous pourrions dire d'elle qu'elle est un peu bohème, les pieds sur terre et la tête dans les étoiles.

Cela fait qu'il n'est pas toujours facile non plus de la suivre, dans ses envies... Dans ses lubies diraient d'autres. Mais elle chemine dans la vie avec plaisir et sans peur des lendemains. Elle pense que la vie est belle et de fait sa vie est belle.

Caroline a un bon groupe d'amis qu'elle a su se créer au fil du temps, dont sa grande amie, voire-même, sa meilleure amie : Marie. Avec Marie, elles étaient voisines, aussi elles se connaissent depuis toujours.




Enfin, Caroline ne se rappelle pas sa vie sans Marie. Ensemble, elles ont tout vécu, tout connu : les premiers pas, les premières peurs, les premiers amoureux et les premières peines.

Caroline a choisi de faire des études d'art. Elle est devenue illustratrice. Elle travaille pour une maison d'édition de livres pour enfants. En effet, elle aime tant les enfants, ils sont tellement pleins de vie, de passion, de merveilleux. Elle aime les voir grandir, les voir rire, les voir apprendre, comprendre. Elle apprécie leurs questions parfois étranges et surprenantes. Elle aime être à leur côté pour les accompagner à cheminer. D'ailleurs, un des grands rêves de Caroline, c'est d'avoir un jour des enfants à elle.


Certes, elle est heureuse et épanouie dans sa vie de femme, elle a de belles relations, elle a un travail qu'elle apprécie et dans lequel elle est reconnue. Ce dernier lui permet d'avoir un lien avec les enfants. Mais c'est un manque profond pour elle de ne pas avoir les siens.

Quand Caroline a eu 23 ans, elle a rencontré un garçon : Paul. Elle a tout de suite été séduite par cet homme. Elle le trouvait si beau, si incroyable. Il aimait les voyages, l'aventure, il faisait de la moto, jouait de la musique. Bref, tout lui plaisait chez ce dernier.

A decorative floral pattern in shades of green and gold, featuring stylized flowers and leaves, is positioned at the top of the page.

Et en même temps, qui ne serait pas séduit par ce beau brun aux yeux verts. Caroline est une passionnée aussi, à peine le rencontrait-elle qu'elle tombait éperdument amoureuse. Elle se voyait vivre avec lui, vieillir à ses côtés, avoir des enfants. Ils ont ainsi vécu d'aventures en aventures, de soirées en fêtes, de repas en festins, de découvertes en voyages. Mais peu à peu, le temps a passé. Un an, deux ans, trois ans et Caroline a voulu davantage de cette relation. Elle commençait à vouloir s'installer, construire, s'engager, acheter une maison, avoir les enfants qu'elle désirait tant. Mais cela ne semblait pas être dans les projets de Paul. Sans cesse ce n'était pas le bon moment, le bon timing. Il y avait d'autres projets, ils avaient bien le temps. Alors Caroline mettait ses envies de côté : « c'est vrai après tout je suis encore jeune » se disait-elle, mais peu à peu d'autres mots ont pris la place dans la bouche de Paul : « tu m'ennuies », « tu es trop exigeante », « tu ne sais pas profiter de ce que tu as ». Et c'est ainsi que peu à peu, Caroline a commencé à avoir des pensées négatives sur elle : « je suis trop exigeante », « je ne sais pas ce que je veux », « je suis nulle », « personne ne voudra jamais de moi », « je dois apprendre à me contenter de ce que j'ai aujourd'hui », « ce n'est pas si mal après tout ».

Et ainsi, pas à pas, Caroline est tombée dans un profond malaise, un manque de confiance et d'estime d'elle-même.



Elle s'est jugée de plus en plus dans tout ce qu'elle faisait. Elle a cessé peu à peu de prendre soin d'elle. Elle devenait également de plus en plus critique avec Paul. Elle n'avait plus de projet, plus d'envie. Elle a commencé à cesser de sortir, elle ne voyait plus ses amis. Et Caroline, si rayonnante et lumineuse, avait tout perdu de cette passion qui l'habitait. Elle le ressentait, l'observait. Elle s'en voulait même. Mais elle n'arrivait à rien, excepté à se critiquer davantage.

Et c'est ainsi qu'un soir, alors que Paul rentrait du travail, tard, très tard, elle lui a dit : « je n'en peux plus, je ne peux pas continuer à souffrir comme ça. Tu ne peux pas continuer à me traiter de cette manière. » Et c'est là que Paul a répondu : « en effet, tu as raison nous ne pouvons plus. Nous méritons mieux. C'est terminé. »

Cette phrase qu'elle attendait, qu'elle redoutait et qu'elle espérait avait été prononcée : c'était fini, terminé. La fin de cinq années d'une histoire qui l'a tant propulsée et qui l'a amenée à tant se haïr. Et c'est là que Caroline a poussé un grand cri : un cri de rage, d'angoisse, de peur, de déchirement. Elle repensait en un instant à tous ses sacrifices, toutes ses attentes, toutes ses questions et ses remises en question. Tout cela pour rien : « c'est terminé ».





Caroline a pris son sac et s'est enfuie en courant vers la plage, vers l'océan. Cet océan, dont le flux et le reflux sont comme une évocation de ses humeurs. Cet océan si infiniment immense qui parvient à ramener tout doucement le calme en elle et qui sèche ses larmes ruisselant le long de ses joues. Elle est là, seule sur cette plage, les yeux vers l'infini du monde.

Caroline se veut et se voit désespérée. Cinq ans de vie avec cet homme : tout est perdu, ses rêves, ses espérances. Pourtant, elle sent aussi au fond d'elle une sorte de soulagement, un espace de liberté, de l'espoir. Mais non, elle est triste, elle est seule. Elle se sent tellement perdue avec tout ce qui se passe en elle. Elle ne sait plus ce qu'elle veut, elle ne sait plus qui elle est. Elle continue d'observer les passants qui la regarde avec compassion et cela aussi la rend triste.

C'est ainsi qu'elle voit arriver Marie sur cette plage. C'est Paul qui l'a prévenu que Marie avait fui sur la plage. Elle s'assoit à côté d'elle, lui touche la main, lui montre une présence accueillante et bienveillante. Pas de mot, juste cette présence. Et les mots sortent peu à peu de la bouche de Caroline, sans ordre : « j'ai mal », « je suis perdue », « je ne sais plus », « je me sens seule, abandonnée », « qu'est-ce que je vais devenir ? », « je n'aurai jamais d'enfant ». Marie la prend dans ses bras, la berce, la rassure tout simplement par sa présence, par son attention, par son écoute.





Marie se dit qu'être ainsi écouté dans sa peine, sans jugement et avec bienveillance, est tellement aidant en cet instant. Cela laisse de la place tout simplement à ce qu'elle vit. Elle n'aurait pas voulu entendre de belles paroles rassurante ou des conseils et avis qui n'aident bien souvent que ceux qui les donnent. Marie, quant à elle, sait rester là, sans un mot, elle reste sensible à ce que traverse son amie, tout en étant bien conscience de son envie de la rassurer. Après tout, Marie en a traversé des ruptures dans sa vie aussi. C'est ce qui fait qu'elle est bien sensible à ce que traverse son amie.

Caroline, a pris quelques semaines pour laisser couler ses larmes et sa peine. Mais, après ce moment de larmes, de peine, de consolation, elle a pris son courage et a décidé qu'elle allait reprendre sa vie en main. Elle avait cessé de prendre soin d'elle, elle avait cessé de prêter attention aux choses qu'elle aimait. Elle allait mettre en place un grand plan de bataille pour redresser la barre.

Et c'est ainsi que pas à pas, jour après jour et bien sûr avec l'aide de ses proches, amis et famille, elle a commencé à réapprendre à s'occuper d'elle, à cesser de se dévaloriser, de se juger. Mais afin de s'aider vraiment, Caroline a décidé de travailler avec un psychologue.



Cela aussi fut un chemin de longue haleine. Elle est d'abord allée voir une première personne, mais ne se sentant pas particulièrement à l'aise, elle a décidé de ne pas y retourner. Puis elle a commencé à travailler avec une autre professionnelle mais là c'est sa manière d'être dans un silence vide qui l'a fait arrêter. Mais, à travers ses essais, ses tentatives, elle a peu à peu discerné le type de thérapie qu'elle avait envie de suivre. Et c'est ainsi qu'elle est arrivée dans le cabinet de Magali. Une personne dans la cinquantaine, cette femme portait une telle énergie, une telle passion et une telle croyance que la vie est belle que Caroline a fini par se laisser convaincre. À partir de là, elle a entamé un véritable travail sur elle. Le travail qu'elle a accompli a été bien au-delà de la peine qu'elle pouvait vivre avec la perte de cette relation. De fait, elle a travaillé sur son enfance, les blessures qu'elle a pu porter. Elle a su comprendre et mettre des mots sur sa blessure d'abandon en lien, non pas, avec un abandon réel de ses parents. Non, la blessure d'abandon de Caroline prenait sa source dans cette sensation qu'elle a souvent eue d'être seule face aux difficultés de la vie. Elle a su retrouver ainsi l'amour d'elle-même, la joie de vivre, l'envie, la passion.



Enfin, elle se retrouvait, sa vie reprenait sens, elle grandissait dans la relation à elle : elle se connaissait de mieux en mieux, dans ses goûts vestimentaires, culinaires, affectifs. Elle a su aussi mettre des mots sur ses émotions. Ah, les émotions, un vaste monde que Caroline voudrait tellement maîtriser mais qui la maîtrise encore bien souvent.

Forte de tout cela, elle a découvert une des plus belles leçons de vie de son existence : les émotions peuvent toutes cohabiter. Même si la raison les oppose, son cœur sait qu'elle peut être triste et gaie, déçue et satisfaite, peinée et enthousiaste ! Ainsi, elle comprit que le monde des émotions ne s'embarrasse pas de logique mais uniquement de vécu.

Caroline a ainsi retrouvé goût en la vie, sens en la vie. Elle a peu à peu recommencé à vivre, à s'ouvrir aux autres, à faire confiance... Et à faire de grandes balades sur cette plage, à s'asseoir pour contempler les splendeurs de l'océan. A force de tout ce travail sur elle, Caroline a pris conscience d'une chose importante : elle a la foi. La foi en la vie, en l'univers, en ce qui est plus grand qu'elle, en Dieu. Au fond, elle refuse de lui donner un nom, mais elle croit fort que le spirituel est au cœur de chaque être humain et que si elle écoute, cette force peut la guider sur son chemin de vie.



Elle croit donc aussi qu'il est possible de faire des demandes et que, si elles sont justes, elles seront exaucées.

Ainsi, Caroline a demandé à l'univers de lui accorder une relation : une relation à long terme avec les peines et les joies, les plaisirs et les disputes, mais surtout avec la confiance, l'amour et le respect. Et cerise sur le gâteau avec un homme qui aura envie d'avoir des enfants avec elle, pour connaître ce bonheur immense d'être mère et de rendre ainsi tout le bonheur qu'elle vivra et qu'elle aura reçu.

Presque trois années sont passées depuis cette rupture, ce cheminement thérapeutique, personnel et ses demandes à l'univers. Caroline est seule sur cette plage, sa plage : celle de ses moments de calme, celle de ses moments de plaisir, celle de ses moments de lâcher-prise, celle de ses moments de peine et de réconciliation. Elle marche pieds nus dans le sable, ses longs cheveux flottent dans le vent, elle porte un foulard blanc négligemment posé sur ses épaules. Elle contemple cet endroit merveilleux, elle repense à tout ce qu'elle a traversé...

Comment toutes ses peines et ses épreuves ont su lui montrer la personne belle et merveilleuse qu'elle est aujourd'hui. Elle sait qui elle est et cela grâce à cette rupture et à ses blessures.



Ses blessures sont à la fois ses forces mais aussi le fragile et le précieux qui sont en elle. Son esprit part d'une idée à une autre : la mer, le vent, son passé, ses amis, son présent, les illustrations en cours, le soleil.

Soudainement, un coup de vent s'engouffre dans son foulard, ce dernier se détache d'elle et s'envole. Elle court après en riant. Et voilà que le foulard s'arrête sur un inconnu. Il lui tend ce dernier et lui sourit. Elle a le cœur qui palpite. Elle se dit qu'elle ne doit pas s'emballer, comme elle pouvait avoir l'habitude de le faire avant toute cette histoire. Il lui parle, elle aime sa voix. Elle le trouve beau, elle est intimidée. Elle réalise qu'il lui parle : « Je ne crois pas que l'univers ait mis votre foulard sur ma route par hasard, alors je souhaiterais vous inviter à prendre un café ou ce qu'il vous plaira de boire ». Elle hésite, elle a peur, mais elle répond : « Si l'univers est de la partie alors avec plaisir. »

Est-ce que l'univers a écouté ses prières ? Peu lui importe. Aujourd'hui, elle se sent forte pour s'aimer suffisamment, pour ne pas s'engager dans une histoire d'amour qui ne la satisferait pas. Elle se sent assez en confiance pour savoir ce qu'elle veut et être capable de faire preuve de discernement pour faire les bons choix pour elle et son bonheur.



Finalement, c'est bien ce qui est le plus important, de savoir qu'elle a la force pour se créer, pour s'aimer suffisamment, pour que son bonheur dépende d'elle et non des autres. De plus, elle sait que cheminer à travers ses blessures, ses peurs, ses peines et ses doutes est le chemin pour se créer. C'est ainsi que jour après jour, elle développe la capacité d'être l'artisan de son propre bonheur.

# A propos de l'auteur

## Marie d'Hautefeuille

Depuis plus de 20 ans, Marie accompagne celles et ceux qui traversent des transitions, des remises en question, ou des tempêtes intérieures.

Dirigeants en bout de souffle, salariés brillants, mais perdus, femmes et hommes ambitieux en quête de sens, d'équilibre ou d'alignement.

Son approche est un mélange de psychologie du travail, d'écoute clinique, de stratégie du changement, d'EMDR et d'une profonde humanité.



Elle relie les mondes qu'on oppose souvent : L'analyse et le vécu, la rigueur et la douceur, la noblesse et la simplicité, l'intime et le professionnel.

Elle est celle qui a accepté ses ombres et choisi sa lumière. Celle qui croit qu'on peut exister pleinement, sans tout plaquer, sans jouer un rôle, sans s'épuiser.





# Merci et dans la joie de se rencontrer

Merci d'avoir pris le temps de lire cette nouvelle.

Si elle a touché quelque chose en vous, même légèrement, alors elle a rempli son rôle.

Si ce texte a réveillé en vous l'envie de vous relever, de vous choisir et de reprendre les rênes, sachez que je ne fais pas que raconter des histoires... j'accompagne aussi celles et ceux qui veulent réécrire la leur.

Vous trouverez toutes les informations de mes accompagnements et ressources, ici :



Je vous invite à me suivre sur mes réseaux sociaux pour plus de conseils



Marie d'Hautefeuille. Tous droits réservés, 2025.

Toute reproduction du présent ouvrage, en tout ou partie, est interdite sans l'autorisation préalable de Marie d'Hautefeuille

Toute reproduction non autorisée peut donner lieu à une poursuite en justice.