

Nelly
TEGERO-LATOURE

ABÉCÉDAIRE DE MES PENSÉES

[\a.be.se.dεB\]

*Longtemps effrayée par ce voyage
intérieur aujourd'hui je peux dire
qu'il ne me fait plus peur.*



Collection
Brut de Vie !

Abécédaire de mes Pensées

“ Je lance un appel à chaque femme, chaque homme... ”

Au lecteur attentif aux sujets...

Syndrome post-traumatique
HPI (Haut Potentiel Intellectuel)
TDAH (Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans
Hyperactivité)
Cheminement, Développement personnel
Croyances limitantes, Solitude, Temps qui passe
Lâcher-prise, Guérison, Bonheur
Clermont-Ferrand (Auvergne), La Brède (Gironde).



Nelly Tegero-Latour

L'auteur en questions

Votre déclic pour écrire ce livre ? Ma thérapie. **Vos écrivains préférés ?** Camus, Agatha Christie, Eckhart Tolle, Christophe André. **Quel talent aimeriez-vous posséder ?** Faire du bien aux gens par ma simple présence. **Votre plus grande peur ?** Perdre mes chiens. **De quels mots abusez-vous ?** Très, moment présent, émotions. **Votre devise ?**

Rien n'arrive par hasard. **Un regret dans votre vie ?** J'assume ma vie telle qu'elle s'est passée. **Votre état d'esprit actuel ?** Heureuse du chemin parcouru et de concrétiser ce projet de livre. **Si votre vie était à refaire ?** Non. **Votre idée du bonheur en 3 mots ?** Ecouter son coeur. **Un mot (et 1 seul) à votre lecteur ?** Existez !

La suite sur la page de l'auteur Nelly Tegero-Latour sur le site Internet laconcrete.fr

Brut de Vie ! Collection inédite

Thématiques dont l'originalité met en avant le vécu de l'auteur pour partager son expérience et les rouages de son système D. Bien souvent révélateur de nos forces, nos craintes ou nos attentes, ce partage intime de la vie de l'Autre apporte aussi réconfort, soutien et motivation. Et plus encore : ce tilt enclencheur de bien des possibles.

Ce livre est disponible directement auprès de son auteur sur le site Internet www.laconcrete.fr (rubrique Livres en Vitrine). La Concrète ne s'accapare ni droits d'auteur ni pourcentage sur les ventes du livre. En l'achetant vous récompensez la création de Nelly à 100%. Merci.



15,90 euros



DÉDICACE

À mes parents qui ont fait de leur mieux, à mes deux Zébrettes d'amour, à Pitch et Undy les êtres vivants les plus merveilleux du monde, à tous les spécialistes qui m'ont accompagnée, à toutes celles et ceux que j'ai eu la chance de croiser et qui m'ont appris à me connaître, à être moi.

Merci.

PRÉFACE

Quoi de plus naturel qu'un parcours atypique pour une petite fille, adolescente, jeune femme puis femme atypique HPI (Haut Potentiel Intellectuel avec une Hypersensibilité), TDAH (Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité) ? Qu'il soit familial, sentimental, professionnel ou personnel, le chemin fut laborieux et accidenté. Cet ouvrage a été rédigé pendant la gestion de mon syndrome post-traumatique lié à mon enfance compliquée. Une expérience riche en variations émotionnelles, en

questionnements se transformant jour après jour en solution. Quel bonheur d'avoir accompli ce chemin vers Moi, bonheur qui se décuple en vous le partageant. Rien n'arrive par hasard. Alors, si vous lisez ces quelques mots c'est que nous sommes faits pour nous connecter.

Belle et douce lecture à vous.



(l')Appel

A

Le cri des mots, la rage d'écrire
L'incompréhension prend forme sur cette page vide
Aux critiques, au buzz, au jugement
Je préfère la nature, l'observation, prendre mon
temps
La société dérive vers une triste destination
Je navigue sur la houle de mes émotions
À l'heure de la course au *like* et du culte de soi
J'expérimente la douceur et l'amour de soi

A

Quel est donc ce monde, ce champ de bataille
Qui s'érige tel un épouvantail ?
Pourquoi ne cultivons-nous pas la bienveillance,
l'écoute, la tolérance...
... Afin de colmater toutes ces failles ?
Quand aujourd'hui la richesse est uniquement
monétaire
J'apprécie le luxe de cheminer cette vie sur terre.
Un nouveau principe est de revendiquer sa
communauté

A

J'accueille avec joie mon unicité

Face au *il faut, il ne faut pas, on doit, on ne doit pas*

Je répons *et pourquoi pas tenter et on verra ?*

Plutôt que d'incarner qui nous sommes

On nous apprend à entrer dans un moule, jouer un rôle

Je lance un appel à chaque femme, chaque homme

Ne suivez pas la foule et vers la liberté on s'envole.

B



Brèves de Bonheur

B

Le calme d'un rivage

Ou la douceur d'un visage

Peut-être le chant des oiseaux

Ou bien le silence radio

Le bruit du vent dans les feuilles

Ou celui des vagues se brisant sur l'écueil

Un éclat de rire à se rouler par terre

Le feu qui crépite par une soirée d'hiver

Une odeur d'enfance qui remonte soudainement

B

Une balade en forêt et tout ce vert apaisant

Retrouver cette chanson qu'on avait presque
oubliée

Croiser un regard qui nous touche sans pouvoir
l'expliquer

Une sieste dans un champ, seul(e) au monde

Un groupe d'enfants, jouant, en faisant la ronde

Le cœur dessiné par la mousse de son café

Faire un vœu pour les étoiles filantes qu'on vient
d'observer

B

Bien sûr j'en oublie, ces instants sont infinis...

Des instants simples et précieux qu'on souhaite
par millions

Qui sont si fréquents si on leur prête attention.

C



Courage

C

Comment faire quand on a plus de repère ?

Zéro contrôle et l'impression que tout fonctionne
à l'envers

Non, plutôt un envahissement de tout et n'importe
quoi

À tel point que je ne sais plus qui je suis, moi !

Simultanément vide et colonisée, courant alternatif
des pensées.

Je pleure, je crie, je vacille

C

Et pourtant je reste en équilibre sur le fil...

Guidée par une force inexplicquée

Qui me chuchote que je suis capable de gérer.

Elle me parle de cheminement, de ressources,

Elle est présente à chacune des secousses

Alors que je pense manquer de confiance

Elle donne un sens à toutes ses souffrances :

La théorie de la proportionnalité,

Ce que tu expérimentes sera aussi puissant quand

C

tu vas le rayonner.

Et puis juste croire et suivre cette petite voix sage

Jusqu'à réaliser qu'elle s'appelle Courage.

D



Différente

D

Je me sens décalée

Mes pensées vont plus vite que mes mots

À dire vrai

Ça engendre beaucoup de quiproquos

Je suis hypersensible

Je ressens tout, plus, fort, trop

Mes émotions sont ma Bible

Je ne crois plus aux égos

D

J'ai besoin que tout ait du sens
Je tangué au pays de la démagie
Je souffre en silence
Dans ce monde de l'illico presto

Mon échelle de valeur se situe à part
Le curseur est placé tellement haut
Qu'il y a systématiquement des grands écarts...
Et rebelote les quiproquos

D

Je suis intuitive

Sans pour autant savoir d'où me viennent les infos

Je lis les gens, les situations comme des livres

Et même que j'anticipe les quiproquos !

Je suis moi

Fière de mes qualités comme de mes défauts.

Je suis parfaite dans tous mes états

Et le comprendre est le plus beau des cadeaux.

E

Équilibre

E

Changer le mot *trop* en *très*.

Accepter qui on est,

Autant les défauts que les qualités

Apprendre à s'aimer dans notre unicité

Travailler sur son intérieur

Apprivoiser ses peurs

Se réconcilier avec ses douleurs pour mieux

rayonner à l'extérieur

E

Le paradoxe des émotions n'est pas un ennemi
Il définit simplement qui je suis parfois
Par là, parfois par ici
La constance pourrait rimer avec l'ennui

Nul(le) ne possède un pouvoir de décision
Pour résumer un être à une simple définition
Tout n'est que moment présent et vibrations
Qui le comprend possède la solution

E

Des rencontres, des échanges, des livres

Des pauses, du temps, une solitude qui m'enivre

Chaque instant est une joie à suivre

Trouver l'équilibre, c'est ça que veut dire vivre.

F



Force~Faiblesse

F

Je n'ai pas forcément d'inspiration
Mais je ressens une forte intention
Incapable de mixer les bons mots
Et pourtant une envie incontrôlable d'exprimer mes
maux
La force est-elle l'attitude à tout gérer ?
Ou au contraire de pouvoir faire face à ses fragilités ?
Le fait de perdre ses repères annonce-t-il un mauvais
présage

F

Alors que j'y relève une forme subtile de courage ?

Se relever justement...

Comment l'apprécier si l'on n'est pas tombé juste
avant ?

On vit dans un monde de paresse et de faux-
semblant.

Là où je prône la sagesse de vivre au moment présent
interdiction de parler de ses failles ou de ses traumas

Tandis que je considère ce travail comme le chemin
vers soi,

F

Les histoires édulcorées sont plus vendeuses que les
doutes et les peurs

Sauf que l'authenticité mène systématiquement au
bonheur

Les apparences, les déguisements, les masques pour
paraître

Ne supplanteront jamais la quête de sens pour juste
être

F

Complicée, bizarre, atypique, instable

Je ne souhaite pas faire partie d'une de vos fables

Quand être classée dans une case semble être la
normalité

Je préfère être mise de côté mais respirer ma sincérité

La vie n'est pas définie par des modèles préétablis et
condescendants

La vie est une aventure perpétuelle faite de
changements

F

Chacun est libre d'assumer ses choix et de les
écouter..

Moi, je suis libre de douter et de changer au gré de ma
sensibilité.

G



Guérison

G

Je vis quelque chose d'incroyable,
De l'ordre de l'impalpable.
Redonner du sens à mes souvenirs
Pour arrêter de souffrir et subir.
Comprendre mes dysfonctionnements et leurs
origines
Stopper la culpabilité et accepter d'être victime.
Mettre toute mon énergie à contribution
Sur le chemin de la reconstruction.

G

Expérimenter tous les états possibles :

Que c'est difficile d'être à vif et fragile !

Hier la tristesse, aujourd'hui la colère,

Chaque journée est un mystère.

En acceptant le moment présent

Je vis au rythme de mon inconscient.

Syndrome post-traumatique m'a-t-on expliqué

Pourquoi maintenant ? ai-je demandé

Parce que vous avez les ressources nécessaires à ce jour

G

Ok ! C'est parti ! Je vole à mon propre secours.

L'aventure est compliquée mais qu'est-ce qu'elle est
belle :

Quoi de plus beau que de devenir enfin soi, naturelle.

Mettre toutes les parties de moi désaccordées au
diapason,

Avancer sereinement sur la voie de la guérison...

H



(mon) Humanité

H

Que de tristes nouvelles à t'annoncer
Et nous sommes peu nombreux à en être désolés
Nul besoin d'une crise pour qu'on se le dise
Car même si cette dernière met tout ceci en relief
Tu restes notre refuge, notre fief
Tes valeurs sont devenues des leurres
Ton image n'est plus qu'un vague mirage.

Si seulement la solidarité avait encore du sens

H

C'est pourtant simple quand on y pense
Juste oublier le focus sur son propre nombril
S'accorder le droit d'être fébrile
Laisser de côté la course à la réussite
Et accorder à chacun l'importance qu'il mérite
Excuse-nous de nous être autant égarés...

Aujourd'hui l'amour s'est transformé
On aime son smartphone, sa propre image, être le premier

H

Le virtuel est mis sur un piédestal
Tandis que le vrai se perd dans des profondeurs
abyssales
Peu importe l'autre, ses émotions, ses envies
Tant que le sacro-saint-ego se sent accompli
Pardonne-nous nos oublis...

La bienveillance et l'empathie aussi se métamorphosent
L'argent et le pouvoir font peut-être partie des causes

H

Plus de place pour l'écoute, la communication
Priorité au procès vocal, sans sommation
Vite ! Vite ! Vite ! Nous n'avons plus de temps
Sauf que nous ne sommes pas des machines,
uniquement des gens...

Mon humanité, aie confiance en tes fidèles
Car nous sommes forts et tu es si belle...

I



Incompréhension

I

Avec mon inconscient :

- *Devine ce qui me fait plaisir.*
- *Je sais pas. J'ai pas envie de plaisanter.*
- *Allez ! Fais un effort, sois ludique !*
- *Euh... Moi je suis plutôt pudique.*
- *Roooo lâche toi, vas-y !*
- *Facile à dire quand on est extravertie.*
- *Faux ! Je suis juste moi au moment présent.*
- *Eh bien, pour te suivre faut être sacrément patient.*
- *Quoi ? Je ne comprends pas le rapport.*

I

- *Comprends au moins que pour moi, c'est hardcore.*
- *Mais je voulais juste m'amuser à l'instant T.*
- *Tes fulgurances me font vriller.*
- *C'est drôle, ça rime, moi je veux juste vibrer.*
- *Encore tes délires de perchée !*
- *Tu te sens offensé alors que je voulais juste jouer.*
- *Tu me saoules, je vais me coucher.*
- *Je ne comprends pas pourquoi tu es agacé ?*
- *Moi je me comprends. laisse tomber.*
- *En fait il y a rien de grave, pourquoi ça déborde ?!*

I

— *Je ne sais pas gérer cette réaction binaire.*

— *Eh bien va prendre l'air !*

— *L'air se respire, il ne se prend pas, je voulais juste rire avec toi.*

— *Bonne nuit ! Suis pas philosophe comme toi, moi !*

— *Suis pas militaire, je suis pas à tes ordres !*

J



Juste

J

Incapable d'être résumée à une étiquette

Je suis libre et non esthète

Rien chez moi n'est formel

Je souhaite JUSTE déployer mes ailes

La société souffre de façons diverses

Je rêve d'un monde où seul l'amour se déverse

On nous inonde de violence(s) et d'infos controversées

Je souhaite JUSTE être libre et rayonner

J

Les autres existent à travers critiques et jugement

Je vis à travers l'expérience du moment présent

Incompréhension, décalage et moquerie.

Je souhaite JUSTE répondre ma tolérance, mon
empathie.

Les croyances limitantes empêchent d'être heureux.

J'ai compris que l'important c'est de faire de son
mieux.

J

Aucune répétition de schéma n'est mal ou
exemplaire.

Je souhaite JUSTE être sans avoir à plaire.

On nous apprend que la vie est dure.

Et que c'est dommage.

Au lieu d'enseigner que chaque expérience est un
apprentissage.

Pour supporter, on peut tenter les cachets et/ou
l'ivresse.

J

Je souhaite JUSTE promouvoir l'alternative de la
sagesse.

K



Kaléidoscope

K

Telle une artiste de cirque confirmée
Je jongle avec mes états en cherchant l'unité
Telle une ballerine débutante
J'avance sur les pointes de pied tremblantes
Tel un chef en quête d'être étoilé
J'accepte le mélange d'émotions variées
Telle une sportive de haut niveau
Je m'entraîne sans relâche à voir le beau
Telle une musicienne qui recherche l'harmonie

K

Je teste et expérimente divers ressentis
Telle une personne bienveillante et spirituelle
Je sais qu'en toute circonstances la vie est belle.

L



Lettre à moi-même

L

Chère toi,

Je me décide enfin à t'écrire même si j'ai la désagréable sensation de t'abandonner en le faisant. Notre foutue peur de ne pas être aimée, d'être laissée tomber alors qu'au fond c'est juste qu'on se met la pression pour être irréprochable, parfaite, "comme il faut". Pourquoi ? Pour qui ? Pour les autres, toujours les autres. Et nous ? Et toi ? Est-ce que les choses auraient été différentes si Sébastien ne nous avait pas quittées ? Je pense que oui. Pour moi, ce terrible drame est la cause de bien des

L

malheurs dont notre construction bancale.

Aujourd'hui, le recul aidant, j'ai compris pas mal de choses. J'ai fait une thérapie et elle m'a beaucoup aidée. Mais pour m'accomplir complètement, il faut qu'elle t'aide toi aussi. Tu n'y es pour rien, tu ne pouvais rien faire et personne n'est parfait. Ils n'ont pas fait exprès et ne se sont pas rendu compte. Ils ont fait comme ils ont pu et peut-être pas comme ils auraient dû. Il faut leur pardonner pour avancer. Tu avais le droit de ne pas avoir confiance en toi et de le montrer. Tu avais le

L

droit d'exprimer ta sensibilité, d'être triste, de pleurer. Tu avais le droit de te tromper, d'avoir des mauvaises notes. Tu avais le droit d'être une petite fille et pas une grande avant l'âge. Tu pouvais être une sœur et pas qu'une grande sœur. Tu aurais dû entendre des encouragements, des félicitations, des "je t'aime". Tu aurais dû avoir des câlins, de la tendresse. Tu n'as rien fait de mal. Autant de pression sur de si petites épaules, comment aurais-tu pu faire autrement ? Tu as toujours tout donné aux autres mais tu avais le droit

L

de penser à toi, de faire des bêtises. Ce n'est pas de ta faute. Tu es jolie, tu es espiègle, intelligente, altruiste, humaine. Tu n'as pas à jouer un rôle pour plaire. Tu peux tout à fait être aimée en étant toi, juste toi. On aurait dû t'expliquer qu'être une belle personne n'avait rien à voir avec le physique. On aurait dû t'accompagner dans l'amour pour soi. Celui que tu distribues aux autres et tellement plus intense, magique quand tu commences par t'aimer toi. Tu as le droit de dire non, tu as le droit d'être différente, tu as le droit

L

de t'exprimer. Tu as le droit d'être imparfaite et de ne pas correspondre à ce que les autres attendent de toi. Tu es importante. Tu as de la valeur. Tu as un immense cœur. Ris, pleure, tombe, relève-toi. On apprend de ses erreurs alors fais-en plein. Reste toi-même en toute circonstance. Tu es forte. Tu as vu, géré des choses qui n'étaient pas de ton âge. Lâche prise. Envole-toi dans ton imaginaire. Tu te souviens de "Sophie et la pierre magique". C'est la clé. Sois ton héroïne, vis tes aventures en te fichant de la vie des autres.

L

*Tu es une chouette petite fille. Je suis désolée qu'on t'ait
privé de toute cette vie de petite fille. Je t'aime très fort.*

M



Matières

M

Rencontrer

Creuser l'écorce

Se découvrir des points communs
comme autant de grains de lin

Construire

Se parler à cœur ouvert,

La plus noble des matières

Des fondations en béton pour s'aimer simplement

M

S'aimer

Peau à peau

Faire l'amour comme du velours

Enlacés dans des draps de soie, le don de soi

Tisser

S'apprendre encore, encore et encore

Pour une histoire qui vaut de l'or

Et flotter à jamais sur un nuage de coton.

N



Notice

N

Déconstruire pour reconstruire

Comprendre pour apprendre

Regarder pour déculpabiliser

Souffrir pour y parvenir

Accepter pour apaiser

Ressentir pour s'en sortir

Pleurer pour évacuer

Évoluer pour avancer

Changer pour se trouver

Patienter pour s'ancrer

N

Rêver pour réaliser

Croire pour pouvoir

Se relire pour guérir

Exister briller aimer.

O



Oscillations

O

Je suis d'humeur mélancolique.

Un feu de cheminée et de la musique.

En quête de mon histoire, de ma vérité.

J'explore les montagnes russes à vitesse grand V.

Telle un courant alternatif à haut débit.

Je découvre aléatoirement des pans de ma vie.

Alors que j'avance vers des réponses à mes questions.

Me retrouve face à de nouvelles sources

d'incompréhension.

O

Comme si une machine infernale s'était mise en route.

Pour balayer mes récentes certitudes avec d'autres doutes.

Sauf que j'ai créé cette machine en mon âme et conscience.

Animée par mon envie de trouver du sens, l'essence.
Alors quelles que soient les épreuves, les variations.
J'ai posé l'intention d'assumer ces oscillations

O

Forte de ma détermination et de mon courage
Je sais qu'au bout de chaque naufrage se trouve un
rivage
L'aventure vaut son pesant d'or
J'ai enfin compris que je suis mon propre trésor.

P



Pensées furtives

P

Quand les mots n'ont plus de sens, les maux
s'encensent.

Quand la colère laisse place à l'amertume, les regrets
ne sont plus de coutume.

Quand on prend conscience de la désillusion, le
choix n'est plus une option.

Réussir à structurer ses idées pour atteindre sa propre
vérité.

L'amour n'est plus un dilemme.

À partir du moment où l'on s'aime.

P

Il faut semer ce que l'on auto-récolte et non récolter
ce que l'on sème.

Quand ton cerveau t'interpelle.

Tu deviens conventionnel.

Si tes émotions s'en mêlent ton vrai *toi* se révèle.

Q



Questionnement

Q

En boucle.

Comme une machine qui s'emballle.

On sait que le bouton *STOP* existe mais il est juste visible, comme inatteignable. Cinq lettres fabriquées en poudre de perlimpinpin qui s'évaporent quand on s'en approche de trop près. Fragile. Comme notre état. Une injustice. Comme notre ressenti. *Ressenti...* ne devrais-je pas sentir avant de REssentir ? Sasse-t-on avant de ressasser ? Tout devient prétexte à REMise en

Q

question. Contradiction. Tout et/est son contraire.

Comment ? Pourquoi ? Quand ? Tout devient question.

Se perdre pour se trouver. Accepter ses faiblesses pour trouver sa force. Paradoxe. Plonger pour émerger. Perdre pour gagner. Ambivalence. Besoin d'écrire mais tétanisée, bloquée. Peur ? Peur de quoi ? De qui ? Comme une météorite d'émotion qu'il faut retenir à tout prix, empêcher de rentrer en contact avec nous.

Q

Ce *nous* conditionné, habitué, presque confortable, qui n'a pas du tout envie d'être bousculé. Dualité. Ce putain de *oui mais*. Anticonformiste mon cul !
Tellement plus simple de décrypter les violences sociétales que sa propre intimité. Sacré ancrage ! Qu'il est difficile de trouver l'équilibre quand on est bancal depuis si longtemps. Exigence. Se trouver ridicule d'écrire la phrase précédente qui revient à se trouver une excuse alors qu'on est une guerrière.

Q

Guerrière ! Mais soldat de quelle guerre ?

R



Richesse

R

Porter un masque en société

C'est se cacher ou s'ignorer ?

Je surfe sur les états d'âme des gens

Comme un marin sur un globe avec des vents

Un Jean-Jacques célèbre parle de *vie par procuration*

Je vis la mienne sous le spectre de l'adaptation

Faussée par une recherche insatiable de reconnaissance

Je gomme petit à petit mes traumas d'enfance

R

Quoi de plus noble et de plus sincère

Que d'être soi et non plus un mercenaire ?

Lâcher prise et être vraie

Prendre le risque d'être ou de ne pas être acceptée

Je ne suis riche qu'à l'écoute de mes sens

Libérée de tous les codes de la bienséance.

S



Solitude

S

Seule face à cette page

Je ne sais pas encore quels mots utiliser pour le partage

Alors qu'ils se bousculent, se doublent et parasitent
ma tête :

Les questions sont en train de se payer une sacrée fête !

Seule face à moi-même

Je ne sais même pas si je m'aime

La faute à pas d'chance,

On ne choisit pas son enfance

S

Seule face aux gens

Je ne sais plus adapter mon comportement

À moins que ce ne soit une volonté ?

Un ras-le-bol de faux semblant ? Un *stop* ? Un *Assez* !?

Seule face à la vie

Je ne sais pas comment lui dire Merci

Perdue dans mes insécurités, ma culpabilité de petite fille

Je cherche l'adulte pour qu'enfin mes ombres se distillent

S

Beaucoup d'incertitudes

Face à cette solitude

Pourtant je sais que cette épreuve difficile

Est en train de me rendre invincible.

T



(le) Temps

T

Ferme tes yeux et écoute ton cœur
Les battements que tu entends
C'est cela le véritable temps
Si tu regardes en arrière
Tes pensées te font vivre l'enfer
Ruminations, regrets, fantasmes
Et tout n'est plus que marasme
Si tu te fixes sur demain et les jours futurs
Tes pensées te feront vivre une angoissante aventure
Anxiété et tout un tas d'interrogations

T

Tout n'est plus que peurs liées à l'anticipation
Authentique et véritable instant
Seul existe le Moment Présent.

U



Une gamme

U

DOonner de soi à bon escient

RÉussir à se connecter avec les êtres conscients

MIlle versions de nous-même capable de dire *je t'aime*

FAçonner des graines que l'on sème

SOLitude nécessaire pour se ressourcer

LArge capacité à écouter et conseiller

SItuer son cœur comme la meilleure réponse à toute question

DOuceur des émotions qui sont systématiquement la solution.

V



Vagues à l'âme

V

Parfois je me sens forte et peux porter les autres
Et puis je suis fatiguée.
Et ressens le besoin de m'isoler
Parfois je me sens ancrée et disponible
Et puis je suis dans mes pensées et redeviens fragile
Parfois je me sens invincible et capable
Et puis je suis déstabilisée et retourne dans le *coupable*
Parfois je me sens moi-même et fière
Et puis je suis déconnectée et remords la poussière
Rien n'est constant sauf le changement...

V

Lumière et ombre sont indissociables...

Tels les mers ou les océans, mes vagues d'état d'âme
sont fiables

S'écouter est le secret

La confiance est dans la confiance

Je me baigne dans la gratitude

Et je mets en doute mes certitudes

Je plonge dans l'intuition et les vibrations

Et je vis à l'écoute de mes émotions.

W



Wagon

W

Longtemps effrayée par ce voyage intérieur
aujourd'hui je peux dire qu'il ne me fait plus peur
Nos émotions ne sont-elles pas les messagers du corps ?
Quel bonheur de comprendre que ces infos valent de
l'or
Je refuse d'en nommer certaines négatives
Car toutes m'apprennent sur ma vie introspective
Parfois je prends le train en marche
Mais c'est en se stoppant qu'on réalise pourquoi le
corps lâche

W

Chacune possède ses charmes et ou ses inconforts
Ce qu'on expérimente dedans se voit dehors
Depuis que je les accueille, les observe et discute avec
elles
Mes pensées me traversent puis s'envolent de leur
propres ailes
Tout ce à quoi on fait face s'efface
*Ce à quoi on résiste persiste**
Je ne lutte plus, je les aime, je les chéris

*Citation extraite du documentaire *L'Âme* de Valérie Seguin

W

Et ce mode de fonctionnement me rend fier d'être
qui je suis

Tous ces wagons qu'on appelle joie, tristesse, peur,
colère...

Font de moi une humaine digne et entière

Ce parcours est riche, noble et simple

Leur prêter attention, c'est devenir humble.

X



Xylème

X

Tissu végétal, conduisant la sève, constituant le bois.

Quand je lis cette définition, je pense à moi.

Je suis un patchwork : je recouds en ce moment même tous les petits bouts de tissu éparpillé et plus le travail avance, plus j'apprends à m'aimer, à m'accepter dans mon authenticité. Joyeux bordel ! Y'a d'la couleur, de la matière, du contraste... du sombre et surtout beaucoup de lumière. Gare aux

X

insensibles à l'art, je suis une artiste à part entière. Incomprise et heureuse, libre et rêveuse. Naïve et rusée, sage et déjantée. Tolerante et intransigeante, ailleurs et présente. Tout un monde vaste et varié dans lequel l'instant et l'accueil des émotions sont des priorités.

Quel est mon fil conducteur ? Facile ! C'est le cœur. Il guide mes choix, mes décisions depuis que j'ai compris qu'il est synonyme de mes intuitions. Le

X

cœur sait, il ne se trompe jamais. Il est la sève, le sachant, le connecté.

Mes vibrations, mes fréquences, mon énergie, tout vient de lui. Merci mon cœur chéri. Merci de prendre le contrôle de ma vie. Au sujet du bois, je peux être inénarrable tellement ma ressemblance à cette substance est palpable. Brute, abîmée, noble, diversifiée. Comme lui je suis attachée à mes racines. Comme lui, je m'adapte, je crépite, je brûle. Sa force

X

et sa détermination m'inspirent. À chaque occasion je le respire. En sachant que c'est lui qui me permet de respirer, la boucle est bouclée.



Yantra

Y

Détachée des jugements et dans l'observation
Je me préfère dans cette nouvelle version
Libérée des croyances limitantes et des faux-semblants
Je n'existe, je *suis* qu'à travers le moment présent
Se sentir autant ancrée en étant si légère
Quel doux paradoxe qui, avant, résonnait éphémère
Effet mère, un délicieux saupoudrage*
Qui confirme que je suis devenue *sage*
Fière de vivre dans les champs des possibilités

*Technique d'hypnose ericksonienne

Y

Atypique qui l'assume et le revendique
Mon chemin est dépourvu de toute logique
Et je me corrige immédiatement pour le *revendiquer*
Car je n'ai aucunement quoi que ce soit à prouver
Les preuves appartiennent à une société de
persuasion, conviction
J'appartiens à un monde qui prône l'intuition et
l'intention
Quelles que soient mes questions sur le bonheur
La réponse systématique est que seul, sait le cœur.

Z



Zapateado

Z

Une danse espagnole sur un rythme à trois temps

J'ai pensé à la symbolique du passé, du futur et du

présent

Si le passé était une danse, ce serait une valse

Pour tous les souvenirs qui virevoltent, qui s'enlacent

Ça tourne en boucle, avec insistance et affirmation

Sauf qu'il ne s'agit que de ruminations

Si le futur était une danse, ce serait le jazz moderne

Pour tous les mouvements free-style à l'opposé du

terne

Ça invente, ça imagine, on est libre de créer

Sauf qu'à trop anticiper on peut générer une forme

d'anxiété

Z

Si le présent était une danse, ce serait un slow
Pour tous les pas réalisés sur un lent tempo
Ça traîne, ça avance pas à pas, tranquillement
Sauf qu'au final toute la gestuelle se passe dans
l'instant

Si la vie était une danse, ce serait un tango
Pour exemplifier les états de tête en bas puis tête en
haut

Ça se tend, ça semble strict et carré, imposé, calculé
Sauf qu'on constate aussi une volupté, une

Z

connexion, une liberté

S'il fallait conclure sur un champ des possibles
inqualifiable,

Rien ne doit nous faire oublier que tout est ok,
réalisable.

Z

ACROSTICHES

LA BRÈDE

Libération de la vraie Nell.

Acceptation de tous mes états naturels.

Besogneuse introspection essentielle.

Reconstruction existentielle.

Eprouvant et gratifiant chemin spirituel.

Déploiement de mes ailes (elles).

Embrasser le changement sempiternel.

SOURCE

Signe après signe je m'abandonne.

Oubliant les codes de ceux qui raisonnent.

Uniquement concentrée sur l'instantané.

Recherchant les moments, les gens dans
l'authenticité.

Candeur et spontanéité sont mes nouveaux
moteurs.

Enivrée par les plus simples des bonheurs.

CRÉER

Choisir d'incarner qui on est (naît).

Respecter la vision des non concernés.

Écouter ce que notre cœur peut nous dicter.

Etre conscient que tout est ok.

Réaliser que seul importe ce qu'on s'accorde de respect.

INSATIABLE

Incroyable envie d'évacuer, un débordement.

Non gestion du *pourquoi, comment...*

Seule une envie d'écrire des mots, des sentiments.

Avec la sensation que c'est évident.

Tout est simple en fait en ce moment.

Irrésistible connexion avec le présent.

Avoir la liberté d'accueillir chaque instant.

Bien veiller à lui accorder son espace-temps.

Libérée des codes sociaux semblant abrutissants.

Etre soi et l'assumer tout simplement.

ESPOIR

Éternelle graine de l'optimiste.

Secret des gens qui ont les yeux qui pétillent.

Parfait compagnon des anticonformistes.

Obligatoires quand tout part en vrille.

Infiniment présent chez les artistes.

Rien ne te résiste quand tu t'en habilles.

VÉRITÉ

Vivre en accord avec chacune de ses émotions.

Etre et exister en faisant de son mieux.

Rire de tout et pratiquer l'autodérision.

Incarner les choix qui nous rendent heureux.

Transpirer nos valeurs en toute situation.

Enrichir notre quotidien de détails merveilleux.

GUÉRISON

Gérer un traumatisme de A à Z.

Une allusion, un clin d'œil à mon abécédaire.

Entreprendre un chemin des plus raides.

Réaliser qu'il faut tout défaire pour reconstruire et refaire.

Inlassablement osciller entre les choses belles et celles laides.

S'accommoder d'un passé qu'on range pour en devenir fière.

Organiser les souvenirs en tant qu'adulte qui aide.

Nourrir son enfant intérieur de la plus belle des manières.

ACCEPTATION

Accorder toute l'importance à nos émotions.

Choisir d'écouter autant nos anges que nos démons.

Comprendre que nous sommes cette indissociable équation.

Envie de rejeter cette nouvelle compréhension.

Puis réaliser que ce n'est pas un choix mais la solution.

Tout tenter pour faire échouer cette réalisation.

Avouer à demi-mots que ça fout les frissons.

Tenir tête aux egos et autres injonctions.

Inviter la sagesse, la bienveillance et la dévotion.

Oublier les masques et l'adaptation caméléon.

Ne sont acceptés que les êtres plein d'imperfections.

PLEURER

Parvenir à évacuer ses *très*.

Laisser une émotion s'exprimer.

Ecouter son cœur qui a le droit de déborder.

Unir son esprit et son corps avec notre vérité.

Réussir à être dans l'instantané.

Entendre sa diversité et s'autoriser à exister.

Respecter son propre rythme, s'aimer.

VIVRE

Voir le positif en toute situation.

Incarner son authenticité.

Vibrer à sa propre fréquence.

Rire chaque jour.

Etre sa priorité.

DOUTER

Danser d'un pied sur l'autre.

Ouvrir le champ des possibles.

Utiliser son pouvoir magique d'analyse.

Trouver la solution dans son cœur.

Etre un humain tout simplement.

Retrouver l'équilibre.

VIBRANTE

Vivre autrement qu'intensément, je ne sais pas faire.

Incontrôlables secousses qui restent un mystère.

Bienvenue à elles, je les accueille et les accepte.

Rien ne peut me dévier de ce concept.

Ah bon ? Tu ne peux pas les contrôler, les gérer ?

Non... c'est mon ADN, c'est inné...

Tout le monde ne peut pas me comprendre.

Et c'est dommage car les expérimenter c'est
apprendre.

LÂCHER - PRISE

Laisse-toi le droit de te tromper.

Accepte d'être surprise.

Cherche pas à contrôler.

Hésite à ta guise.

Ecoute-toi attentivement et suis tes envies, tes idées.

Rentre pas dans une case, tu n'es pas de ceux qui se déguisent.

Prends de la hauteur sur ce qui peut t'arriver.

Respire profondément et fait des vocalises.

Imprègne-toi du présent et laisse filer le futur et le passé.

Saisis l'instant afin que le temps n'ait aucune prise.

Et puis sois toi, imparfaite, libre et vraie.

LIBERTÉ

Louanges à son propre jugement.

Incroyable soif de non appartenance.

Bien avec soi, jusqu'à être son propre confident.

Embrasser ses propres choix et propres croyances.

Rire de tout, tout le temps.

Tenter puis assumer le chemin de l'indépendance.

Exister que ce soit un bon ou un mauvais moment.

AUTHENTIQUE

Accompagnée d'un manège à sensation forte
permanent.

Ultime rempart inconnu car tout est ok.

Très tout et fière de l'être.

Humaine, humaniste et honnête.

Emerveillée de ce que certains appellent un rien.

Naturellement naïve sans avoir envie de changer.

Toujours à suivre mon cœur.

Incorrigible rêveuse.

Quelle plus jolie expérience que celle de la
bienveillance.

Unique en son genre.

Eternelle positive face à chaque situation.

CHEMINEMENT

Commun et particulier à la fois.

Hélas très peu choisissent de suivre sa voie.

Etriqués dans des cases que la société nous octroie.

Maintenus dans des croyances limitantes qui pèsent leur poids.

Interrogeons-nous sur le sens à donner à tout cela.

N'oublions pas que nous sommes libres de nos choix.

Inutile de chercher plus loin qu'à l'intérieur de soi.

Naturellement et sereinement le cœur dicte sa loi.

Empêcher les pensées de mener leur éternel débat.

Marcher à son propre rythme et respecter chacun de ses pas.

Etre à l'écoute de ses ombres pour briller du plus bel éclat.

Nourrir sa curiosité, sa créativité qu'elle soit d'ici ou de là.

Toujours pratiquer la gratitude envers ses différents états.

AVANT DE REFERMER CE LIVRE

Votre avis bienveillant sur le livre de l'auteur est le bienvenu.

Écrivez-lui à auteur.nellytegerolatour@gmail.com

ou contactez Editions La Concrète à

fabienne.crinon@laconcrete.fr qui transmettra

votre message.

Je vous remercie.

Fabienne Crinon, La Concrète.

LE PROFIL DE L'AUTEUR

Retrouvez le profil de l'auteur sur la page dédiée à son ouvrage sur le site Internet www.laconcrete.fr
(onglet *Vous êtes Lecteur/Livres en Vitrine*)

DANS LA MÊME COLLECTION

Les Contes de la Rue du Vau de Bonnin

Louis Korwin

Billom, la Cité Profanée

Michel Mallorant

Rien ne Manque au Monde

Alain-Jacques Bonnet

TABLE DES MATIÈRES

| | | |
|-----------------|-------|------|
| Dédicace | | page |
| Préface | | page |
| | | page |
| Lettre A | | page |
| Lettre B | | page |
| Lettre C | | page |
| Lettre D | | page |
| Lettre E | | page |
| Lettre F | | page |
| Lettre G | | page |
| Lettre H | | page |
| Lettre I | | page |
| Lettre J | | page |
| Lettre K | | page |
| Lettre L | | page |
| Lettre M | | page |
| Lettre N | | page |
| Lettre O | | page |
| Lettre P | | page |
| Lettre Q | | page |

(S U I T E)

| | |
|--------------------------|------|
| Lettre R | page |
| Lettre S | page |
| Lettre T | page |
| Lettre U | page |
| Lettre V | page |
| Lettre W | page |
| Lettre X | page |
| Lettre Y | page |
| Lettre Z | page |
| Acrostiches | page |
| La Brède | page |
| Source | page |
| Créer | page |
| Insatiable | page |
| Espoir | page |
| Vérité | page |
| Guérison | page |
| Acceptation | page |
| Pleurer | page |

(SUITE)

| | | |
|--------------|-------|------|
| Vivre | | page |
| Douter | | page |
| Vibrante | | page |
| Lâcher-Prise | | page |
| Liberté | | page |
| Authentique | | page |
| Cheminement | | page |

STORY HIGHLIGHT COVERS

bright - feminine - modern



STORY HIGHLIGHT COVERS

bright - feminine - modern



La Cité des Merveilles 15

PRÉFACE

Quoi de plus naturel qu'un parcours atypique pour une petite fille, adolescente, jeune femme puis femme atypique ?(Haut Potentiel Hypersensible ,TDA). Qu'il soit familial, sentimental, professionnel ou personnel, le chemin fut laborieux et accidenté. Cet ouvrage a été rédigé pendant la gestion de mon syndrome post-traumatique lié à mon enfance compliquée. Une expérience riche en

IPourquoi ne cultivons nous pas la bienveillance, l'écoute, la tolérance..... afin de colmater toutes ses failles ? Quand aujourd'hui la richesse est uniquement monétaire j'apprécie le luxe de cheminer cette vie sur terre. Un nouveau principe est de revendiquer sa communauté, j'accueille avec joie mon unicité face au « il faut, il ne faut pas »,

Quoi de
une peti
femme a
, TDA).
professi
et accide
gestion
mon en
variation
transfor
bonheu
bonheu
n'arrive
mots, c'
connect
Belle et

verra ? » plutôt que d'incarner qui nous sommes on nous apprend à rentrer dans un moule jouer un rôle je lance un appel à chaque femme chaque homme ne suivez pas la foule et vers la liberté on s'envole

Quoi de
une peti
femme a
, TDA).
professi
et accid
gestion
mon en
variation
transfor
bonheu
bonheu
n'arrive
mots, c'
connect
Belle et

PRÉFACE

Quoi de plus naturel qu'un parcours atypique pour une petite fille, adolescente, jeune femme puis femme atypique ?(Haut Potentiel Hypersensible ,TDA). Qu'il soit familial, sentimental, professionnel ou personnel, le chemin fut laborieux et accidenté. Cet ouvrage a été rédigé pendant la gestion de mon syndrome post-traumatique lié à mon enfance compliquée. Une expérience riche en variations émotionnelles, en questionnements se transformant jour après jour en solution. Quel bonheur d'avoir accompli ce chemin vers Moi, bonheur qui se décuple en vous le partageant. Rien n'arrive par hasard, alors, si vous lisez ces quelques mots, c'est que nous sommes faits pour nous connecter.

Belle et douce lecture à vous.

le cri des mots, la rage d'écrire l'incompréhension prend forme sur cette page vide aux critiques, au buzz, au jugement, je préfère la nature, l'observation, prendre mon temps la société dérive vers une triste destination je navigue sur la houle de mes émotions à l'heure de la course au like et du culte de soi j'expérimente la douceur et l'amour de soi quel est donc ce monde, ce champ de bataille qui s'érige tel un épouvantail ? Pourquoi ne cultivons nous pas la bienveillance, l'écoute, la tolérance..... afin de colmater toutes ses failles ? Quand aujourd'hui la richesse est uniquement monétaire j'apprécie le luxe de cheminer cette vie sur terre. Un nouveau principe est de revendiquer sa communauté, j'accueille avec joie mon unicité face au « il faut, il ne faut pas », « on doit, on ne doit pas » je réponds « et pourquoi pas tenter et on verra ? » plutôt que d'incarner qui nous sommes on nous apprend à rentrer dans un moule jouer un rôle je lance un appel à chaque femme chaque homme ne suivez pas la foule et vers la liberté on s'envole

Abécédaire de mes Pensées

[\a.be.se.dɛʁ\]

1. the calendar year just begun.
2. the first few days of a year.
3. a fresh start for *you* to do *you*.

Yes, you can.

Peace

is all we wish for

Peace is a profound state of tranquility, harmony, and absence of conflict. It is a fundamental aspiration for humanity, a condition where individuals, communities, and nations coexist in mutual respect, cooperation, and understanding.

Good
MORNING



Be proud of your work and
show it to the world with
confidence.



Présentation - Qui je suis

Je suis Marie, coach bien-être. Passionnée par l'équilibre du corps, de l'esprit et de l'âme, je suis là pour vous guider vers une vie plus saine et épanouissante

Ensemble, nous explorerons des pratiques de méditation, des exercices de fitness inspirants et des conseils nutritionnels pour nourrir votre bien-être à tous les niveaux

motivation

Croyez en
vous, ça va
marcher!



Nelly
TEGERO-LATOUR



ABÉCÉDAIRE DE MES PENSÉES

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur
adipiscing elit, sed do Lorem ipsum dolor sit
amet, consectetur adipiscing elit, sed do



Collection
Brut de Vie !



ABÉCÉDAIRE DE MES PENSÉES

[\ a . b e . s e . d e B \]

*Lorem ipsum dolor sit amet,
consectetur adipiscing elit, sed do*



Nelly
TEGERO-LATOIR



ABÉCÉDAIRE DE MES PENSÉES

[\ a . b e . s e . d e B \]

*Lorem ipsum dolor sit amet,
consectetur adipiscing elit, sed do*



Collection
Brut de Vie !





PETRICHOR

(n) pet | ri | chor

*The wonderful smell in the air
after it's been raining.*

@reallygreatsite



Nelly
TEGERO-LATOURE

Abécédaire de mes Pensées

[\a.be.se.dεB\]

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur
adipiscing elit, sed do Lorem ipsum dolor
sit amet, consectetur adipiscing elit, sed



Collection
Brut de Vie !



2022 word of the year:

nourish

/'nɔːrɪʃ/ verb

The act of intentionally caring for, uplifting, and appreciating my body, my mind, and my emotional wellbeing.



SOLOPRENEUR

noun - so-lo-pre-neur | \,sō-lō-p(r)ə-'nær

One who organizes, manages, and assumes the risks of a business or enterprise without the help of a partner.

Nelly
TEGERO-LATOURE

ABÉCÉDAIRE DE MES PENSÉES

[\a.be.se.dεε\]

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit,
sed do Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing
elit, sed



Collection
Brut de Vie !

Nelly
TEGERO-LATOURE

ABÉCÉDAIRE DE MES PENSÉES

[\a.be.se.dEB\]

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur
adipiscing elit, sed do Lorem ipsum
dolor sit amLorem ipsum dolor sit amet,
consectetur adipiscing elit, sed do
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur
adipiscing elit, sed Lorem ipsum dolor
sit amet, consectetur adipiscing elit,
sed do Lorem ipsum dolor sit amet,



Collection
Brut de Vie !

Q What is Ikigai?

Ikigai is what we call our reason for existing, but it's not simply a guide to 'happiness'. By practicing ikigai, you discover your purpose, your personal mission, and your full potential. Identifying what you are good at, what you enjoy, and what you can best contribute to the world is the goal.

@reallygreatsite

Nelly
TEGERO-LATOURE



ABÉCÉDAIRE DE MES PENSÉES

[\a.be.se.dεϕ\]

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur
adipiscing elit, sed do Lorem ipsum
dolor sit amLorem ipsum dolor sit amet,
consectetur adipiscing elit, sed do
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur



Collection
Brut de Vie !



HOME

noun

The place in which we express our affection to fellow family members, friends, and pets. The physical structure of a home can vary in size. However, this does not represent the level of affection to be given or received.

@reallygreatsite

Nelly
TEGERO-LATOURE

Abécédaire de mes Pensées

[a.be.se.dεB\]

(Mot comme Bienveillance,
Joie, etc... (à continuer))



Collection
Brut de Vie !

Father

[noun]

Protector, mentor, teacher,
supporter, provider, friend,
legend, my hero.



Collection
Brut de Vie !

ABÉ- CÉ- DAIRE DE MES PENSÉES

NELLY TEGERO-LATOIR

MAKE YOUR MARK

ABC HIGH SCHOOL 2025