

CAMILLA SIRONI

JE SUIS
QUI
JE SUIS
ET C'EST ASSEZ



E2 EDITIONS
AU CARRÉ

JE SUIS QUI JE SUIS

DE LA MÊME AUTEURE

Les femmes de bois, Éditions Au carré, 2023.

Pourtant je suis là, Éditions Au carré, 2020.

Camilla Sironi

JE SUIS QUI JE SUIS
ET C'EST ASSEZ



Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre: Je suis qui je suis : et c'est assez / Camilla Sironi.

Nom: Sironi, Camilla, 1983- auteur.

Identifiants: Canadiana (livre imprimé) 20250023121 | Canadiana (livre numérique) 20250023148 | ISBN 9782924966310 | ISBN 9782924966204 (EPUB)

Vedettes-matière: RVM: Femmes—Psychologie. | RVM: Spiritualité féministe. | RVM: Confiance en soi. | RVMGF: Livres de croissance personnelle.

Classification: LCC HQ1208.S57 2025 | CDD 158.1082 — dc23

Édition: Lison Lescarbeau

Adjoint à l'édition: Paul-Marcel Adam

Grille intérieure: Folio infographie

Révision et mise en page: Fiction communication

Correction: Christine Barozzi

Page couverture: Patricia Gaury et Lison Lescarbeau

Photo de l'auteure: Picaboo photographie

Visuel: Adobe Stock - Sunso7butterfly

Dépôt légal – 1^{er} trimestre 2025

© 2025 Les Éditions Au carré inc.

Les Éditions Au carré inc.

407, boulevard Saint-Laurent, bureau 800

Montréal (Québec) H2Y 2Y5

editionsaucarre.com

Les Éditions Au carré reconnaissent l'appui financier du gouvernement du Canada et remercient la Société de développement des entreprises culturelles (SODEC) ainsi que le Fonds du livre du Canada (FLC) de leur soutien.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC

*Le véritable voyage, ce n'est pas de parcourir le désert
ou de franchir de grandes distances sous-marines,
c'est de parvenir en un point exceptionnel où la saveur de l'instant
baigne tous les contours de la vie intérieure.*

Antoine de Saint-Exupéry

Pour ne pas alourdir le texte, nous avons choisi d'employer majoritairement le féminin, sauf quand le message a une portée plus générale.

Parce que les femmes qui s'intéressent à la guérison, à la reconnexion à soi, à l'exploration personnelle sont plus nombreuses. Parce que les femmes en ont besoin. Parce qu'on fait appel ici aussi à notre nature féminine, peu importe le genre. Et parce que peut-être qu'un jour on pourra choisir de s'adresser au plus grand nombre dans le genre de notre choix.

Avant-propos

Plus que tout, je souhaite que tu te permittes d'être toi. Que tu apprennes de ce monde, constamment, avec ton cœur et moins avec ta tête. Que tu apprennes de ta souffrance ce à quoi tu résistes encore. Et que tu te pardonnes de le faire.

Que tu apprennes de tes peurs, les blessures qui demandent à guérir. De tes colères, les deuils qui demandent à être vécus. Ou ta voix trop longtemps étouffée. Et que tu apprennes à la laisser s'exprimer, en honorant ta vérité qui a besoin de jaillir.

Que tu apprennes de la joie les façons dont ton âme se déploie. De la liberté, le seul espace où tu peux vraiment créer. Que tu apprennes de ta tristesse le mouvement incessant de la vie, qui contient tout ce qui est nécessaire. Et que, dans l'inconfort, tu puisses redécouvrir ton courage.

Que tu puisses t'abandonner avec la plus grande confiance à la merveille que tu es, en faisant fi de ce que dictent tes pensées à propos de ce que tu *devrais* être.

Que tu écoutes cette voix intérieure qui te parle de ton plus grand bien. Que tu te laisses porter par les vents, en sachant que tu demeures ferme, car tu sais qui tu es et ce que tu veux. Que tu trouves dans le présent le seul temps qu'il t'est donné de vivre, et que tu en ressentis la grâce, l'expression du plus grand. Que tu honores ce corps et cette vie qu'il te permet.

Je te souhaite de pouvoir être étrange et puissante à la fois. Et de reconnaître cette souveraineté chez les autres, qui suivent aussi leur propre chemin.

Je te souhaite de laisser les choses se produire comme elles le doivent, sans résister.

Tout s'aligne, fais confiance, laisse aller. Bon voyage sur Terre, belle âme.

La conscience

J'ai commencé mon voyage immobile il y a plusieurs années, à un moment charnière de ma vie. En cultivant ma relation avec le moment présent, j'ai retrouvé une raison plus profonde de vivre, plus sereine aussi. Me connecter à moi-même passe par cette descente intérieure, où le chaos ambiant ne me happe plus, je m'en soustrais, et ici, la vie atteint un point de neutralité, de total accomplissement.

Le moment présent est le seul chemin à l'extérieur de l'illusion créée par le mental. Dans ce maintenant, on accède à notre être infini.

Ce présent me rappelle que je ne dois devenir personne ni rien d'autre, juste m'asseoir en moi. C'est un lieu sans angoisse, sans hargne. Juste maintenant, je suis entièrement moi, sans éparpillement. Juste maintenant, je peux laisser rentrer les messages de mon cœur. Je ne suis plus dans la cage de mon ego.

Juste maintenant, je peux recevoir l'amour. Car c'est maintenant que peut avoir lieu la guérison : en portant avec conscience le regard sur soi, en ce moment où je ressens la montée d'une émotion et je décide avec conscience de rester, sans fuir en distractions. Ici et maintenant seulement c'est le lieu de la connexion plus profonde avec moi et avec autrui, avec le monde et toutes ses vagues.

Non pas ailleurs, ni avant ou après. La vie n'est pas après : la vie est déjà. Pour t'y connecter, commence par respirer.

Respire

Combien de respirations as-tu prises depuis la première ? Et combien de fois as-tu senti l'air frais rentrer par tes narines, descendre en toi, rester, ressortir en air plus chaud, puis laisser le vide dans tes poumons, et recommencer.

Respire. Encore : respire. C'est un miracle ce souffle. C'est l'échange perpétuel qui se fait sans calcul, entre ta profondeur et le monde extérieur. Un échange de vie. Et c'est ici que cela arrive : maintenant.

Pour contrer l'anxiété, respire. Pour sentir toute l'épaisseur de la vie : respire. Et pour sentir sa légèreté : respire. Pour te connecter à toi : respire. Pour te connecter à plus grand : respire. La respiration est le métronome de l'existence. Dedans, dehors, pause. Elle bat la mesure de l'instant. C'est le moyen le plus accessible pour s'y connecter. Et tu pourras sentir que, maintenant, c'est le seul temps qui existe.

Et réapprendre le repos dans ce présent. Réapprendre à te poser dans ce présent qui est d'une immense douceur.

Respire.

Ne juge pas une goutte d'eau, bien qu'elle te déplaie. Ne te fâche pas contre le vent qui ne cesse de souffler. Ne pleure pas si le chemin est encore escarpé. Ne te plains pas si les nuages traversent le ciel au moment le moins approprié.

Car ce qui arrive a raison. Toujours. Raison. Ce qui arrive est la vie telle qu'elle doit être : son déroulement est neutre.

Essaye d'observer ce qui est avec intérêt. Si on injecte l'amour, on recevra une expérience ; et si on injecte la peur, on en recevra une autre.

Observe et écarte toute idée que ça pourrait être différent, car cela ne l'est pas, de toute façon. Observe cette goutte, ce vent, ce chemin, ces nuages. Puis toi.

Que disent tes pensées lorsqu'elles refusent ce qui est ? Ce sont elles, le vrai nœud. Elles marquent la distance entre toi et ce qui est. Dans ce présent, tu peux capter ces pensées et ces émotions qui traversent ton ciel mental, ton corps, et ne plus t'y accrocher, ne plus t'y plonger, juste les regarder.

Sans doute porteuses d'un message, maintenant que tu te poses, elles peuvent le délivrer. Elles reviennent peut-être de manière obsessive, cherchant à s'évader de ton esprit ou parce qu'elles exigent d'être regardées comme il faut... ou bien, elles sont juste une distraction.

Ces pensées et ces émotions ont une raison d'être.

Sois consciente que c'est toi qui les génères, toi qui les éprouves, mais essaye de ne pas t'y abandonner, juste de les regarder ici, maintenant.

Respire, belle âme.

Soit tu t'accroches à ta version de ce que le monde devrait être, soit tu t'en délivres, et tu affranchies les autres en même temps.

Lorsque tu réalises que toutes ces épreuves sont là pour te libérer, la vie devient bien plus douce.

Mirage et vérité

Tu t'inquiètes peut-être pour beaucoup de choses qui se sont passées, ou qui pourraient arriver. Tu as pourtant conscience que ce n'est qu'un mirage, une projection, une illusion pour bâtir les murs de ce que tu crois être une forteresse, mais qui n'est qu'une prison. Tu n'as nulle part où fuir dans le présent, tu ne peux pas te raconter d'histoires ni laisser ton esprit te jouer des mauvais tours. Tu te retrouves face à toi-même, porte ouverte sur l'univers entier.

Et avant de pouvoir réaliser ailleurs cette vie de rêve à laquelle tu aspirés, il faut que tu la manifestes ici, dans cet endroit neutre qui se trouve derrière tes émotions, et tout autour. Ce moment chargé de pensées lourdes, de souvenirs transformés par ton esprit, de désirs d'être quelque chose d'autre. Le poids de tes illusions te retient.

Que veux-tu, au juste? Sagesse. Solitude pleine de vie, contemplation, accomplissement total, abondance. Joie. Paix. Liberté. Communauté. Amour.

Eh bien, tout cela se trouve ici, dans ce moment qui te semble moins attrayant que tes lubies et tes idées noires, et qui réserve une grâce sans égale, la seule qui sur Terre nous connecte aux royaumes supérieurs, qui nous éloigne de l'ego.

Car c'est l'ego qui nous sépare de cette version paisible, accomplie, entière, lumineuse. L'ego, avec ses peurs, ses besoins impérieux, ses traumatismes.

Ma belle toi, tu as ici ce don de vivre et tu peux l'utiliser, l'adapter à la vie que tu veux vraiment mener. Abandonne-toi à cet instant qui est seulement tendresse, en faisant taire cette peur que ce ne soit pas assez, que tu ne sois pas assez.

Tu es assez, tu es même tout. Pour te retrouver, recueille-toi en t'acceptant telle que tu es.

Les peurs jacassent, avais-tu remarqué? Elles écrasent, ne laissent pas de place. Elles disent qu'elles ont toujours raison et refusent d'être remises en question. Les peurs sont bien bêtes, fières, sournoises et têtues.

Tu n'en voudrais pas comme amies, alors ne les choisis pas comme compagnes de vie non plus. Tu as beaucoup plus à gagner avec la liberté que te donne l'amour de toi, la paix que te procure le présent, la légèreté que t'offre la

joie. Elles sont là aussi, tu sais, en tout temps, prêtes à être avec toi.

Il suffit que tu entres dans cet instant présent. Ouvre cette porte et laisse la douceur de l'endroit, l'absence de chaos, la sacralité te convaincre de rester.

CAMILLA SIRONI

JE SUIS QUI JE SUIS

Je suis qui je suis est une collection de courts textes émouvants qui éveilleront la réflexion et l'introspection chez les lectrices. Ces fragments « du vivant » les accompagneront dans les moments clés de leur vie, les encourageant à faire confiance aux messages transmis par leurs émotions, afin qu'elles prennent leur place autrement dans le monde.

Rédigé dans le style évocateur de l'auteure, et empreint de spiritualité, ce recueil interpelle le côté féminin en chacune de nous, connecté à l'intuition, à la créativité et à notre capacité de guérison innée.

Par le biais de la littérature, *Je suis qui je suis* cherche à inspirer et à explorer ce qu'est notre essence, ce fameux *qui je suis vraiment* au-delà des conditionnements et des fondements de nos trajectoires.



Italienne et française d'origine, Camilla Sironi vit au Québec depuis près de vingt ans. Son deuxième roman, *Les femmes de bois*, paru en 2023 et apprécié de la critique autant que du grand public, a fait partie de la première sélection du prix littéraire France-Québec 2024. *Je suis qui je suis* est le troisième ouvrage qu'elle publie.



9 782924 966310

www.editionsaucarre.com
978-2-924966-31-0