





Carole Nachbaur

*L'armure  
qui était trop petite*

*Journal de l'intimité, de la vie et des  
émotions*

*Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.*

ISBN : 9798878106870

Dépôt légal : avril 2024

Autoédité par Carole Nachbaur

(Ille-et-Vilaine – Betton)

« Dans votre immense sagesse  
Immense ferveur  
Faites donc pleuvoir sans cesse  
Au fond de nos cœurs  
Des torrents de tendresse  
Pour que règne l'amour  
Règne l'amour  
Jusqu'à la fin des jours »

*« La tendresse » de Noël Roux*

*Pour Raphaël et Samuel, de toute ma tendresse*



J'ai éclos le mercredi 25 mai 2022.

Je me suis levée ce matin-là avec légèreté, le sourire aux lèvres et l'envie de danser. Je ne peux l'expliquer. Il y a eu un avant et un après, comme-ci, au cours de la nuit, quelqu'un avait appuyé sur mon interrupteur interne, pour me libérer de ce qui bouillonnait depuis toujours à l'intérieur de moi.

C'était là, enfoui quelque part. Cette sensation particulière avant, de toujours vivre avec une armure trop grande ou trop petite, jamais à ma taille. Des expériences de vie professionnelle et personnelle, qui pourrait être les vôtres, et m'ont amenée à m'interroger sur moi, sur ce que je suis au fond, sur ce petit point lumineux qui est mon essence-même.

Ce mercredi matin, mon corps et ma tête ont compris, ont décidé d'assumer tout simplement ce joyau tout entier que je suis. Moi qui ne suis faite que de cœur.

Ce jour-là, je suis redevenue vivante et les mots ont glissé naturellement du plus profond de moi pour s'ancrer sur ce joli papier.

Ces mots, je vous les offre, vous les partage pour les faire vivre, et diffuser de l'amour et de la sérénité.





## *Ferme les Yeux !*

Un séisme a eu lieu,  
Mon corps tout entier se met à vibrer.  
Fermer les yeux et respirer...

Une averse tombe ce matin,  
Je me sens plus légère et apaisée.  
Fermer les yeux et respirer...

Une chaleur s'empare de mon être,  
Je sens une douceur me submerger.  
Fermer les yeux et respirer...

Tel un papillon qui naît et s'envole,  
Je m'éveille et me sens régénérée.  
Je ferme les yeux... Je respire, enfin !



# *Chapitre 1*

## *Vivre*





## *La Vie*

Nous naissons tous sans défense et fragiles. Innocents. Nous croquons la vie à pleines dents, nous rions, nous nous amusons et sautons dans les flaques d'eau avec joie et allégresse. Nous nous enracinons chaque jour un peu plus grâce à l'amour que nous recevons. La vie est légère et insouciante !

Puis un jour, elle nous semble plus dure, plus injuste. Il est venu le temps des premières amours, des premières déceptions, de la rébellion. Nous voulons transgresser les règles, profiter, et « qu'on nous foute la paix » avec nos rêves plein la tête !

Doucement, vient le temps où nous agissons. Nous devenons grands et indépendants. Même pas le temps d'en profiter, tout bascule, s'effondre. Nous entrons dans les crises possibles : trentaine, quarantaine, cinquantaine. La vie ne serait alors devenue que crises, questionnements, obstacles, et montagnes à surmonter avec force et courage ?

Heureusement, la vie est beaucoup plus riche que ça. Certains se révolteront, d'autres non. Certains chercheront sans cesse, d'autres non. Certains devront se battre, d'autres non.

Une chose est sûre : la vie est faite pour chacun d'apprentissages, de décisions, de chutes, de rebonds, de joies, de rires, de partages, de tendresses, d'amours, et bien plus encore.

Tout au long de notre vie, nous avancerons sur notre propre bateau. Nous ne pourrons jamais l'arrêter, reculer, lui faire faire demi-tour ou en descendre. En revanche, nous pourrons

le diriger, zigzaguer, contourner les obstacles, ralentir, accélérer.

Ce bateau, il nous appartient. Alors oui, certains feront des crises à chacune de leurs dizaines et d'autres non. Mais tels des enfants, nous apprendrons tous à marcher en tombant puis en nous relevant et ce, à notre propre rythme.

Ce bateau, il nous appartient. Nous sommes les seuls à pouvoir le gouverner et à décider où nous voulons l'emmener avec nos rêves et nos valeurs.

Un jour, le bateau ralentira, naturellement. Nous regarderons le chemin parcouru, ses embûches et ses joies. Nous sourirons car nous serons fiers de ce beau chemin parcouru qui sera le Nôtre !