

◆ Étape 11 – "Continuez à grimper ! Les plus belles vues viennent après les ascensions les plus difficiles." 🏠

SUSIE. HUNTER. AVENTURE !

## 📌 PART.011 - Saison 1, Épisode 8 :

### "Trouver la Force Intérieure"

Un Nouveau Départ, Un Cœur Plus Léger

La première semaine de méditation de Susie avait commencé. Quelque chose en elle avait changé.

Ses épaules, autrefois tendues par l'inquiétude, semblaient plus légères. Ce nœud constant d'incertitude dans sa poitrine se desserrait, remplacé par quelque chose qu'elle n'avait pas ressenti depuis longtemps—une force silencieuse.

Elle avait toujours cru que la paix venait de l'extérieur—de la stabilité, des réponses, du fait de savoir ce qui allait se passer. Mais après sa rencontre avec Tanya, elle commençait à se demander si cette paix n'était pas quelque chose qu'elle pouvait créer **en elle-même**.

C'était le jour de Noël.

Susie se tenait dans sa petite épicerie, arrangeant avec soin les articles de Noël sur les étagères. De minuscules boules à neige, des rubans rouges et dorés, de petits Pères Noël en chocolat enveloppés de papier brillant—tout parfaitement en ordre.

Ses mains bougeaient mécaniquement, mais son esprit vagabondait. L'année avait été longue. Difficile. Remplie d'incertitudes. Et pourtant, pour la première fois depuis longtemps, elle ne faisait pas que **tenir bon**—elle vivait.

Elle posa doucement une main sur son ventre arrondi.  
— "Joyeux Noël, petit trésor," murmura-t-elle.

Un frémissement. Un petit coup.  
Elle sourit. Peut-être que le bébé ressentait aussi ce changement en elle.

### Un Cadeau & Une Promesse Douce

La nuit tombait, et Susie s'apprêtait à fermer la boutique. Les derniers clients étaient partis, et la clochette au-dessus de la porte tinta doucement une

dernière fois.

Elle essuya le comptoir, compta la recette de la journée et s'apprêtait à éteindre les lumières quand elle remarqua un petit sac en papier de Noël posé sur la caisse.

**Un cadeau.**

Elle le prit dans ses mains, reconnaissant immédiatement l'écriture sur l'étiquette :

 « Pour Susie & Bébé – Joyeux Noël ! Avec amour, T.  
»

**Tanya.**

Susie rit doucement en serrant le sac contre elle. Cela ne faisait qu'une semaine, et pourtant, "T" lui donnait déjà l'impression d'être une amie de toujours.

Ce soir-là, après avoir passé ses appels habituels—à ses parents, à Paul, qui travaillait tard—elle pensa à appeler T aussi.

Mais il était déjà minuit passé.

Elle hésita, puis sourit.

Au lieu d'attraper son téléphone, elle se tourna **vers elle-même**.

Les deux missions que T lui avait confiées lui revinrent en mémoire :

✂ Méditation.

✂ Écriture de ses vœux pour la nouvelle année.

Elle inspira profondément.

Elle ferait les deux ce soir.

### La Musique du Silence

Susie s'assit près de sa petite fenêtre, son carnet ouvert devant elle.

Elle avait voulu écouter une musique de méditation—quelque chose de doux, de calme. Mais sa connexion Internet ne fonctionnait pas.

Un instant, elle songea à abandonner.

Puis, elle remarqua quelque chose.

La neige tombait.

Dehors, le monde était silencieux, à l'exception du doux murmure des flocons dansant dans l'air nocturne.

Elle ferma les yeux et **écouta**.

La neige devint sa musique.

Le rythme de sa respiration devint sa mélodie.

Elle posa une main sur son ventre et murmura son mantra :

 « *La vie est fantastique.* »

Elle le répéta. Encore. Et encore.

 *La vie est fantastique.*

Même dans l'incertitude.

Même dans l'inconnu.

Elle sentit une chaleur l'envahir—une paix qu'elle n'avait **jamais vraiment connue auparavant**. Pas

forcée. Pas temporaire. Juste... là.

Elle sourit.

## **Une Lettre d'Amour à Soi-Même**

Après sa méditation, Susie attrapa son carnet.

Au lieu d'une liste de résolutions, elle écrivit une **lettre**

à elle-même.

 Chère Susie,

Je sais que tu as eu peur.

Je sais que tu t'es sentie seule.

Je sais que tu as passé trop de nuits à te demander  
ce qui allait suivre.

Mais regarde-toi. Tu es encore là.

Tu es toujours debout.

Cette année ne sera pas parfaite.

Il y aura encore des moments de doute, de peur.

Mais tu es en train d'apprendre.

Tu es en train de grandir.

Tu crées ta propre paix.

Et cela suffit.

C'est plus que suffisant.

 Avec amour, Moi.

Elle referma le carnet, le serrant contre elle.

Tanya avait raison.

La paix n'était pas une question d'attente.

Elle était une question d'apprendre à respirer à

travers le chaos.

### Une Promesse à Soi-Même

Susie regarda la date : 25 décembre 2020.

Pendant sept jours, jusqu'au 1er janvier, elle méditerait chaque soir.

✦ De Noël au Nouvel An, elle créerait sa propre paix. Parce que la force intérieure ne se trouve pas dans un autre pays, une autre personne, un autre futur. Elle se construit, pas à pas, à l'intérieur de soi.

✦ FIN DE L'ÉPISODE 8 ✦