

Vol.2

Reprendre la vue

Immersion schnorchel

CARNET DE DÉLESTAGE



Ce carnet voyage.

Il est libre d'être lu, partagé et transmis dans son intégralité.

Si vous pensez qu'il peut être une bouffée d'oxygène pour quelqu'un, laissez-le poursuivre sa route.

Vous ne cherchiez peut-être
pas ce carnet.



Laissez-lui quelques pages
pour vous trouver.

Note de navigation

Les termes marqués d'un astérisque sont définis dans le lexique de fortune en fin de carnet.*

Pour une immersion totale, je vous invite à vous laisser porter par la houle du Delta blues, berceau du blues américain né dans le delta du Mississippi à la fin du XIX^e siècle.

*Peut-être avec **Edward Phillips** dans "Delta Blues Slide Guitar", [Lien direct](#) .*

*Ou avec **Sonny Landreth** dans "Pine Grove Blues". Une guitare exceptionnelle, où l'on retrouve les racines du blues, mais enrichie par les couleurs de la Louisiane. [Lien direct](#)*

Vol. 2

Reprendre la vue

*Immersion schnorchel**

Carnet de délestage



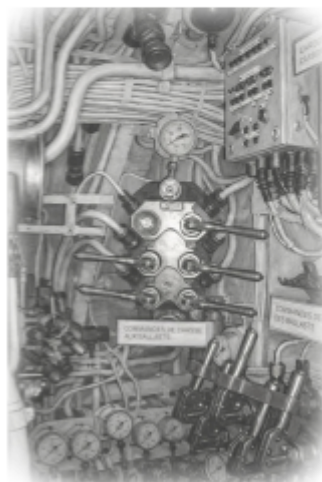
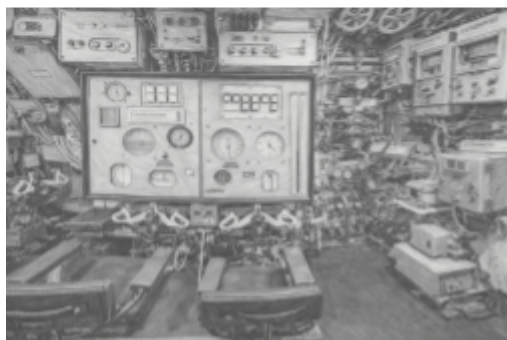
Sous-Marinier, une marque indélébile !

Journal de Bord Reprendre la vue*

Rapport de remise en état

Le Central

POSTE DE PILOTAGE ET DE GESTION
DES FONCTIONS VITALES DU SOUS-MARIN





Avant d'effectuer cette visite à bord, laissez-moi vous confier cette devinette* et vous inviter à en chercher la réponse.

Elle m'a accompagné tout au long de ma navigation et n'a dévoilé sa réponse qu'au terme :

*« Qu'est-ce qui ne peut être altéré...
mais que l'on peut perdre ? »*



Rythme de cyclicité et de l'impermanence

La houle

Si le premier volume était une traversée, celui-ci est un déséchouage*.

Une fois à quai, c'est toujours le même matelot prenant **le relèvement* de son cap**; paré pour naviguer au portant* sur la houle d'une vie confrontée à leurs versions.

L'écriture "Entre vérités et perceptions" a été le temps où j'ai retrouvé mes amers* pour comprendre et déposer .

Celui-ci est ce qu'il reste en moi, une fois la tourmente passée.

Même si la liberté commence quand il n'y a plus rien à ajouter, les mots n'ont pas suffi.

Pourtant, au début, ils éclairaient.

Ils m'ont permis de me réapproprier ce qui m'appartient.

Sans me justifier.

Sans réparer une image.

Puis ils ont commencé à peser, à encombrer la cursive*.

Et l'essentiel ne se révèle qu'une fois le désordre dissipé.

Alors il ne restait plus qu'à enlever.

Ce qui entrave.

Ce qui s'accroche.

Ce qui empêche de tenir son axe*.

J'ai retiré des mots d'abord.

Des phrases inutiles.

Des révoltes.

Certaines vérités.

Et aussi cette nécessité de tout vouloir comprendre.

Peu à peu, la dynamique a viré de bord.

Comme le jasant* révèle ce que la mer recouvrait, il ne s'agit plus d'atteindre, mais de **laisser apparaître ce qui affleurerait déjà**.

Ce n'est pas une autre histoire.

C'est un délestage*.



La brèche

La voie d'eau

Il y a toujours un point d'entrée.

Invisible au départ, presque anodin.

Une fissure qui, en apparence, ne menace rien, mais finit par tout mettre en péril.

Dans ma route adoptée*, c'était une rencontre.

Comme la version qui circule à mon sujet, ce que je dis ici n'est pas une vérité opposable.

C'est une vérité vécue, la mienne.

La traversée racontée m'appartient.

Elle pointe les escales de ma vie.

Mais les mécanismes qu'elle révèle vont bien au-delà des tracés de ma carte de navigation.

Quand ma trajectoire a croisé leur sillage*, j'ai découvert une histoire familiale marquée par un drame terrible : celui d'un père alcoolique qui, dans un accès de folie, tua sa femme avant de se suicider.

Alors peu à peu, s'est dévoilé à moi un monde où le père n'avait plus sa place.

Un monde où l'autre n'était plus rencontré pour ce qu'il est, mais pour être utilisé comme l'avatar d'un personnage d'une version déjà écrite.

Une ombre uniquement vouée à satisfaire leurs besoins et leurs envies.

Sous le masque, une mécanique où exclure totalement l'autre devient une quête, une satisfaction inconsciente.

Le reflet d'un sentiment d'abandon originel*, rejoué en boucle.

La prise de conscience fut douloureuse, mais libératrice.

Quelque chose de fondamental a émergé : je n'avais pas été aimé pour ce que j'étais, mais retenu pour la fonction que je pouvais remplir.

N'avoir été qu'un moyen.
C'est par là que le travail sur moi a réellement commencé.

En remontant le fil...

J'ai vu se transmettre, volontairement de mère en fille, une mécanique relationnelle enracinée dans leurs blessures.

Une même attitude, un même mot d'ordre entendu sur trois générations :
« *Ou j'impose, ou je subis**. »

Plus j'en observais les effets, plus se révélait ce que j'ai fini par nommer **l'oignon de la malveillance**.

On n'en perçoit d'abord que la surface.
Seule l'épluchure en révèle la décomposition du cœur.

J'ai compris, trop tard, que **l'envahissement** venait de là.

Alors il a fallu réagir.
Aveugler la voie d'eau*, pour reprendre la barre.

Non pas pour établir une version, mais pour en transmettre une trace.

Le premier volume a fait sauter un verrou.
Pour la première fois, j'ai parlé depuis moi et non à ma place.

Nécessaire, même si la révolte habitait encore chaque page.

Le second volume, toujours sans chercher à convaincre, ni à accuser ni à juger, s'est imposé autrement.

Pour ceux qui cherchent encore leur azimut*, je témoigne d'une manière d'habiter ce monde.

Héritée de ce qui m'a été transmis, je choisis, à mon tour, de la faire vivre.

Une trace pour ceux qui sont dans la tempête.



Perte de repères

À la dérive

Lorsque tout a commencé, je percevais des décalages, des incohérences, sans parvenir à en faire un relèvement*.

Sans que je le sache encore, une version de moi existait déjà, hors de moi.
Elle circulait, interprétait, parlait à ma place.

Tenir une version de l'autre, c'est devoir la maintenir, la garder cohérente, ne pas en sortir. En changer, ce serait se contredire... se dévoiler.

L'image finit alors par éclipser la réalité.
Et à force de vouloir la préserver, tout se fige : son auteur en devient prisonnier.

C'est peut-être là le piège, ne pas pouvoir lâcher le contrôle.
Le personnage prend alors le dessus sur la personne.

Je n'en percevais encore que les effets. Au début, ce n'était qu'une légère dissonance, une variation presque imperceptible.

Des mots infléchis, des intentions déplacées, des absences exploitées.
Rien de frontal, rien de nettement identifiable mais assez pour ouvrir une brèche.

Et le doute, lui, s'insinue sans bruit pour prendre place à bord.

Peu à peu, quelque chose a pris l'eau.
Pas ma vie ... ma perception s'est mise à prendre de la gîte*.

Mon gitomètre* n'a plus trouvé son zéro.
Je n'ai plus été certain de mes gisements* ... ni de ce qui avait été dit ou entendu.
Pas sûr, parfois, de ce que j'ai vécu.

Le mensonge n'efface pas la réalité.

Il trouble la ligne d'horizon ... jusqu'à la rendre incertaine.

Et quand les cardinales* sont déplacées, la navigation vacille ; on perd son azimut*.

Je pensais que la vérité s'imposait d'elle-même, comme une évidence.
Jusqu'à comprendre qu'elle aussi peut être dévoyée.

Alors j'ai laissé dériver*.

Par moments, il faut culer*, pour reprendre du champ sans rompre.

Mais ce qui ne se défend pas ne disparaît pas.
Cela se sédimente en un récif médisant*.

Et peu à peu, sans bruit, je me suis effacé.
Pas seulement aux yeux des autres, mais d'abord en moi.

Néanmoins, comme un gilet de survie, quelque chose est resté.

L'empreinte laissée par ceux qui faisaient le bien, même quand personne ne les regardait.



Bascule brutale

L'empannage*

Puis est venu le moment où le mouvement s'est inversé.
Pas progressivement.

Brutalement.

Une phrase vulgaire, lancée comme une évidence.
Posée là, d'un ton et d'un regard qui ne laissent aucune place au doute.

« Depuis le début, tu t'es fait baiser. »

Il n'y a pas eu de lame de fond, pas de colère.
Juste un **basculement d'amure***, rien d'autre.

Et j'ai compris ... ou plutôt, j'ai cessé de détourner le regard.

À partir de là, la visibilité s'est dégagée.
Je peux continuer à faire route, du mieux que je peux, du mieux que je suis.

Se révolter contre l'absurde n'est pas lutter contre la vie ou contre les autres.

Ce n'est ni capituler, ni se résigner.
C'est simplement ne pas embarquer à mon bord ce qui ne m'appartient pas.

Rester à la barre.



Pertes - Réalité du choc

Les avaries

Les conséquences sont bien réelles.

On ne traverse pas un Fujiwara* sans pertes.

Dans le regard des autres, je ne suis plus moi.

Ce qui m'a le plus marqué, ce n'est pas cette violence ... c'est la facilité avec laquelle elle a été acceptée.

On peut être condamné sans preuve.

Une version suffit.

Heureusement, les joies comme les peines ne me définissent pas.

Ce ne sont que des états de mer*.

Des mouvements qui me traversent et repartent, sans jamais s'ancrer.

Malgré l'emprise, ma vision du monde est restée intacte.

Ce que j'ai reçu m'a appris à m'accorder au rythme du flux* et du jusan* de l'existence.

Toute ma vie, j'ai regardé le monde avec les yeux de l'enfant que j'étais.

J'ai simplement mis plus de temps à comprendre ce que d'autres voyaient déjà.

L'exclusion qui a suivi a mis à nu leurs visages, leur adhésion silencieuse.

Des proches préférant le personnage à la personne afin de préserver leur confort moral.

Je valais surtout pour ce que je donnais, bien plus que pour ce que j'étais.

J'ai perdu mes enfants, mes petits-enfants, ma famille, mes amis.

Tout un monde.

La douleur a été là.

Inévitable.

Il a fallu, alors, assécher les fonds*, pour retrouver une assiette stable.

Ne pas sombrer sous ce qui s'était accumulé.

Oui, on pleure un peu quand on s'est laissé apprivoiser.

C'est le prix de l'attachement, la preuve que j'ai aimé.

Mais ce qu'ils me reprochent leur appartient, je me tiens droit.

Qu'ils gardent leur version, moi, j'ai ma mémoire.

C'est ma chandelle à oxygène*.

Mon mouillage*.

Un abri même par gros temps.



Apaisement - Refus posé

L'étale

J'étais en mauvaise cale* : tout semblait encore flotter, mais plus rien n'était vraiment à sa place.

Ce temps de compréhension et d'écriture m'a conduit ici, au point d'équilibre.

À l'étale*.

Ce ne sont ni les faits, ni leurs versions qui m'ont révolté.

C'est ce qu'ils en ont construit et les jugements qui s'y sont attachés.

Ce qui pèse n'est plus ce que j'ai vécu, mais l'absurdité de leur construction.

Les interprétations.

Les récits fabriqués.

Les verdicts.

J'ai vu comment cela avait été transformé contre moi.

Et peu à peu, quelque chose s'est déplacé.

Mon regard a changé.

Je ne cherche plus à redresser une trajectoire qui n'est pas la mienne.

Lorsqu'une version s'installe sans vous, elle ne se rattrape pas.

Comment lutter contre la marée quand on n'a plus pied ?

C'est une lapalissade, on ne barre pas contre l'Océan.

Devant la futilité de la manœuvre et la force du courant, **le laisser courir* s'est imposé de lui-même.**

Alors j'ai fait un choix.

Décapeler* les traversières des bollards* pour laisser se retirer le tumulte.

Et au cœur de cette traversée hivernale, j'ai découvert en moi une part silencieuse et stable.

L'important n'est plus ce qu'on a fait de moi, mais ce que moi, j'en fais.

Je suis seul à la barre et maître à bord.

Le reste n'est que bruit : chacun agit selon sa nature, simplement pour vivre.

Et le temps, comme toujours, fera son œuvre.



Reprise en main - Réorganisation

Le poste de manœuvre*

Peu à peu, mon pendule à mercure a retrouvé son calme.

Et cet isolement m'a ramené à l'essentiel.

Moi — un **mataf***, là où tout a commencé.

Pas seulement dans ce choix d'engagement, mais dans une identité profonde, forgée par le monde des sous-marinières.

Une école de vie.

Une manière d'être.

À bord du bâtiment, dans l'exiguïté des espaces de vie, tout ramenait à l'essentiel.

Le short, le tee-shirt « Marine », les espadrilles, les galons laissés de côté jusqu'au « cinq dont deux » du Capitaine de vaisseau.

Nous l'appelions familièrement « *le vieux* ».

L'esprit de discipline*, la promiscuité, le manque d'hygiène et les conditions éprouvantes du bord effaçaient les apparences.

Ils renvoyaient chacun à l'humilité et au respect de l'autre, forgeant cet esprit propre aux sous-marinières : faire corps autour du pacha* et tenir ensemble.

Le dévouement mutuel comme base de vie à bord.

Conscients que chacun dépend de l'autre et porte une part de la sécurité de tous.

Je me suis retrouvé dans cette capacité à accepter l'inconfort.

A rester calme.

A faire ce qu'il faut sans attendre de reconnaissance.

C'est grâce à cela que je me suis amariné* pour cette nouvelle traversée.

Alors, ce qui ressemblait à une éviction est devenu **une ouverture.**

Une chance.

La mer revenue à l'étable*, le silence est revenu.

Vivre seul a été une libération.

J'ai retrouvé mon rythme.
Renoué avec mes envies.
Reconquis mon espace.

Et dans cette accalmie, quelque chose s'est réordonné.

Des désirs anciens ont refait surface.
Des sensations oubliées ont repris forme.

Des retrouvailles.



Reprendre son cap intérieur

Le cap*

Comment ce personnage s'est-il imposé ?
Mon alidade* retrouvée, j'ai pris un relèvement*.

J'ai identifié les masques, vu les adaptations et les rôles que chacun se donne pour exister, jusqu'à voir la plupart se perdre dans les versions construites d'eux-mêmes.

Pour ma part, j'ai grandi dans une famille digne, soudée et résiliente, unie même dans l'exil.

Ce que j'y ai reçu m'aide encore à tenir debout : une présence, une éducation, des valeurs...un héritage qui demeure vivant en moi.

Dès lors, l'écart est faible entre ce que je suis et ce que je donne à voir.
Je dis ce que je fais, je fais ce que je dis.

Ce n'est pas un effort, c'est ma nature.

On ne m'a pas appris à être celui que les autres attendent.

Si certains s'adaptent pour être acceptés.
D'autres avancent sans renoncer à eux-mêmes, conscients de ne pas être accueillis dans tous les ports.

Je ne cherche pas à entrer dans une case, ni à plaire.
Je me contente d'être.

Et au fond, je me dis qu'ils ne m'ont jamais vraiment vu, ni même connu.

Ils regardent un personnage, cachés derrière leurs rôles.

Prisonniers de leurs certitudes ↔ esclaves de leurs attentes.

Ils vivent de vérités mouvantes, au gré du temps et des circonstances.

Ils interprètent, projettent et cherchent à se protéger.

Pour ma part, je suis comme les êtres à poil qui ont accompagné ma vie.

Sans détour, sans calcul, sans masque.

Une présence pleine, une joie simple, sans doute pour cela qu'ils m'apaisent tant.

Sincère d'abord envers moi-même, j'ai fini par comprendre ceci : **je n'aime pas les gens, mais je reste accessible aux personnes.**

Je ne crains plus la déception, j'ai choisi de ne pas l'embarquer.

Aussi je limite l'accès à mon bord à ceux qui savent en respecter les lignes.



Se situer - Redéfinir sa position

Le point*

En faisant le point, cet isolement, loin d'être une dérive, est devenu **une destination.**

Tout ce que j'ai vécu m'a conduit ici.

Au point de départ vers quelque chose de fondamental.

Les exigences que je m'imposais appartiennent au passé.

Le contrat que j'avais conclu avec moi-même est arrivé à son terme.

Je n'ai plus rien à démontrer, plus rien à soutenir.

Vivre simplement pour seulement être.

Mon fanal à bougie.

Enfin libre de faire route là où la lumière se lève sans contrainte.

A l'écoute de cette promesse que chaque matin renouvelle et que seule notre présence permet d'accueillir.

Pouvoir, enfin, étaler la mer* et tenir mon axe.



Réunification passé - présent

La Jonction*

Au début, je me surprénais à rejouer la traversée.

Sous forme de souvenirs, de scénarios répétés, de questions sans réponse.

Très vite, j'ai compris : **revenir en arrière, c'est rester consigné à quai***.

Tout appartient désormais à un passé qu'aucune manœuvre* ne peut corriger.

Alors j'ai largué les plombs de sécurité*.

Le geste de la dernière chance.

Et sans oublier, sans m'y amarrer*, ces quatre années d'exploration ont fait émerger une idée simple :

N'être fidèle qu'à soi-même.

J'ai retrouvé en moi ce que j'avais laissé en arrière : la non-fixation.

N'entraver ni les choses ni les êtres dans leur dérive, sans perdre de vue leur sillage.

Ne plus se définir par ce qui traverse l'esprit ou le cœur...un apaisement.

Aujourd'hui, je ne cherche plus à être entendu.

Je tiens mon cap et c'est ma seule boussole.

Reconnaissant à la tempête pour ce qu'elle a emporté.

Car dans l'accalmie revenue, c'est moi que j'ai retrouvé.

De ce retour, l'absurde a fait surface.

Et comme dans un miroir, sans déformation, sans rajouter ni retirer, j'ai vu mes failles, mes blessures, mes forces.

Poser des mots sur mes maux m'a ancré en moi.

Le début d'une continuité entre ce que j'ai été et ce que je suis devenu.

Ressorti non pas comme une victime.

Mais comme un homme ayant traversé un ouragan.

Pas indemne, intact.

Grâce à ce qui ne peut lui être enlevé : lui-même.

Je n'ai plus besoin de balayage sonar*.

Prospecter les fonds, mesurer l'incompréhensible ou chercher des explications reviendrait à **rester amarré* à ce qui n'est plus.**



Outil intérieur - Lecture du chemin

Le sextant*

Si ce texte devait avoir une utilité, ce serait peut-être celle-ci :

Rappeler qu'il est possible de se relever sans écraser.

De se dire sans accuser.

De se retrouver sans se durcir.

Je suis ce que je suis, libre aux autres d'en faire leur relevé.

Ce que je pose ici n'est pas une défense, c'est un refus.

Celui d'être enfermé dans une version qui n'est pas la mienne.

Celui de l'injustice, de l'atteinte, de l'humiliation.

Celui d'être ce personnage qui erre sans moi.

Être heureux, comme Sisyphe* : lucide et pourtant libre.

Alors est-ce que je leur ai pardonné ?

Sans hésiter, oui.

Lorsque la question m'a été posée, la réponse relevait déjà de l'évidence.

J'avais choisi de **ne pas embarquer ce qui ne m'appartenait pas**, laissant chaque être ce qu'il est, sans condamner, l'absoudre ni nier la réalité.

Le pardon passe par la compréhension.

Comprendre l'histoire de l'autre, ce qui l'a façonné, ce qui a nourri ses actes, m'a permis de regarder au-delà du mal qui a été fait, sans renoncer à ma propre vérité.

Il n'excuse pas l'injustice, pas plus qu'il n'impose une réconciliation.

Pardonner, c'est laisser être* ce qui a été.

C'est cesser de lutter contre le réel, renoncer à la rancune, à la colère et au désir de vengeance.

C'est regarder au-delà des actes, sans perdre de vue leurs conséquences.

Le pardon ne retire rien à la blessure ; il empêche de rester amarré à la souffrance.

Pardonner, ce n'est pas oublier ; c'est se souvenir sans souffrir.

Ne plus chercher à gagner contre la vie, mais de consentir à la vivre.

Mais donner son pardon à l'autre est autre chose.

Cela ne prend sens que s'il a accepté de renoncer à la mauvaise foi, de regarder ses actes en face et d'en assumer les conséquences.

Le pardon ne change rien à ce qui a été fait, mais ne saurait davantage servir à fuir sa responsabilité.

Une faute ne s'efface pas par de simples regrets.

Ce n'est donc pas un pardon d'absolution.

Comme Oreste*, j'ai refusé d'endosser une culpabilité qui n'était pas la mienne ; mais j'assume pleinement celle qui m'appartient.

Être, c'est choisir ; choisir, c'est assumer.

Alors seulement, donner son pardon devient possible.

Voilà, ce texte marque une fin, mais surtout un retour à moi.

Les autres peuvent avoir mille versions de ce que je suis.

Je n'en ai qu'une.

Celle que je vis.

Et que j'assume.

Ces années ont été mon axiome*.

L'occasion de faire le point*.

De me souvenir d'où je viens.

De tracer ma route.

De reprendre mon cap, sans chercher à redresser celui des autres.

De faire confiance à l'horizon.

La suite...



Stabilité - Discipline intérieure

Tenir son azimut

Dans cet océan de façades et de masques, je choisis d'être sincère.

Être vrai pour voir ce qui est.

Ce que j'ai traversé m'a appris ceci des fortunes de mer*.

Si je me tais, on dira que je confirme.

Si je me défends, on pensera que j'ai quelque chose à cacher.

Pourtant, comme en mer où le miroir de l'eau ne fait que refléter le ciel ou l'orage qui le traverse, le regard des autres ne parle pas seulement de celui qu'ils fixent, mais aussi de l'ombre et du sombre qui les habite.

Ce qu'ils y ajoutent n'est souvent que l'écho de leurs peurs, de leurs colères, de leurs blessures.

On n'est plus vu tel que l'on est.

On devient la projection de ce que l'autre porte en lui.

Et peu à peu, une évidence s'est imposée : plus je me débattais dans ce maelström*, plus je m'écartais de mon cap.

Leur répondre, c'était prolonger ma dérive.

Alors j'ai choisi le silence.

Un silence serein.

Pas un silence subi.

Un silence d'alignement*.

Et comme les bienfaits d'une brise de mer, tout est devenu simple.

Je sais qui je suis.

Je sais ce que j'ai fait.

Je sais comment je l'ai fait.

Tenir mon azimut, c'est demeurer fidèle à mon cap.

Et cela me suffit.



Vivre intensément chaque instant

Le large

Voilà ce que j'ai appris de cette traversée et comment, en quittant leur sillage, j'ai retrouvé ma liberté.

Le reste ne m'appartient plus.

Je me lève sans attente, habité par la lumière du jour qui naît et je me recueille.

Je mets de l'ordre à bord pour me libérer de ce qui encombre l'essentiel.

Je retrouve ce qui, en moi, demeure intact avec tout ce que j'ai été.

Je ne cherche pas à faire bonne impression, ni à paraître sous un jour favorable.

Je ne fige ni les choses, ni les personnes, sans pour autant nier la réalité.

J'accueille ce qui vient, à condition de ne plus renoncer à moi.

Je me nourris de ce qui va bien et savoure ce qui est donné.

Mon connaissance tient en ces mots et vaut reçu d'embarquement*.

Alors j'ai largué les aussières* pour crocher mon hamac là où l'on me voit tel que je suis.

Rectifiant mon cap intérieur vers un port plus intime.

Plonger en moi plutôt qu'explorer le monde qui m'entoure.

Un crabe* qui prend le large*, porté par la houle profonde et envoûtante du Delta blues*.

Cette chanson relie ce qui est resté au quai à ce qui, désormais, est en mouvement.

Elle accorde ce qui reprend vie.

Les mots déposés cèdent maintenant le pas à la musique.

Mon histoire n'est plus à écrire, elle est chantée.

Une sortie par le vivant.

Pas par le mental.

Rien de ce que j'avais voulu retenir n'était destiné à embarquer avec moi.

Le voir, avec la certitude de mon sort, révéla l'absurdité de ma situation.

Il ne restait plus qu'à **cesser la révolte pour enfin naviguer ce qui est***.

Ce qui devait durer s'est défait.

Ce qui devait rester est resté.

Tout est en ordre.

Prêt.

Pour cet ultime voyage, le sas est verrouillé, je purge les ballasts pour jouer avec la L.I.V.*

Et retourner au monde du silence – là où cette écriture l'avait suspendu.



"C'était la faculté de voir juste"
L'horizon était toujours là.
C'est la perception qui devait revenir

La vie est belle

Musique Walkin'blues Clapton

Paroles façon Buddy Guy.

Accordage en sol ouvert – Tempo : 84



Couplet 1 – Souvenir (Voix chaude, balancée, descendante)

Une flamme à deux~ / puis un souffle à cinq~

Les rires, les gosses, ouais ! / c'était doux, c'était simple~

J'ai pris la mer / la route pour travailler

(2 mesures instrumentales - guitare slide plaintive)

Toujours en mission / Wow ! croyant faire c'qu'il fal- lait

Couplet 2 – Routine (Voix grave, posée)

La nuit j'bossais / elle dormait le jour

Le cœur déjà froid / plus d'amour⁽¹⁾ → plus plaisir

..... / j'avais⁽¹⁾ cru-au-meilleur

(2 mesures instrumentales - guitare slide plaintive)

Mais-plus-j'donnais d'mon-cœur / Wow ! moins y'avait de bonheur

Couplet 3 – Froid (Voix brisée, intime)

Elle m'disait « t'es dur / on n'peut pas t'parler

L'emprise dans ses yeux / ouais l'enfer en reflet

Elle m'faisait croire / que-tout⁽¹⁾ venait-d 'moi

(2 mesures instrumentales - guitare slide plaintive)

En-quête d'amour⁽¹⁾ / Wow ! j'n'ai trouvais que du froid

(4 mesures instrumentales - slide guitare plaintive)

Couplet 4 – Conflit (Rugueux, tendu)

Elles ont sali ma vie / comme dans un vieux récit~

Même mon histoire mec ! / elles l'ont faussée aussi~

Corrompu la mémoire / dépravé mon passé

(2 mesures instrumentales - guitare slide plaintive)

J'leur rends leurs mensonges / Wow ! qu'elles gardent leurs vérités

Couplet 5 – Libération (Syncopé, sourire dans la voix)

Un soir elle me dit / sans même trembler

Depuis le début ⁽¹⁾ – tu-t'es-fait-baiser » → J'ai souri

..... / et ⁽¹⁾ j'ai balancé

(2 mesures instrumentales - guitare slide plaintive)

Ouais ça pour sûr / Wow ! c'est toi la mieux placée

Couplet 6 – Apaisement (Calme, lumineux)

Voilà, c'est fini~ / l'passé reste sur l'quai.

La tempête m'a tout pris~ / mais j'me suis retrouvé

J'largue les amarres / le sas est ⁽¹⁾ verrouillé

(2 mesures instrumentales - guitare slide plaintive)

Pour une dernière ⁽¹⁾ plongée ÷ Wow ! avec la liw * jou-er

Couplet final – Présent (Calme, bienveillant)

Enfin chaque matin / s'pointe l'aurore

Lumière d'un lever/ qui efface tous les torts~ → Chaque soir~

..... / j'm'endors ⁽¹⁾ reconnaissant

(2 mesures instrumentales - guitare slide plaintive)

Le cœur encore vivant / Wow ! j'savoure l'instant présent

(4 mesures instrumentales - slide guitare plaintive)

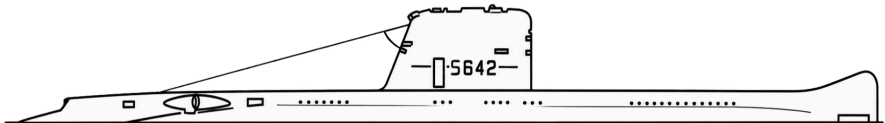
*C'est cela qu'exprime une vie, lorsqu'elle lâche
les barres de son azimut ...*

Lexique de fortune pour naviguer dans ce carnet

*Acteur et témoin de cette traversée,
j'ai croisé l'engrenage systémique* de deux vortex.*

*Je me suis retrouvé pris dans le tourbillon de leurs histoires et de leurs emprises.
J'ai écrit pour me dire et en me disant, je me suis soigné.*

*Je ne change pas mon histoire,
je change la manière dont je peux désormais l'habiter.*



Abandon originel : Manifestation répétée d'une blessure affective ancienne qui se réactive dans le présent et fait revivre, sous des formes diverses, une même souffrance initiale. *Dans le texte, l'expérience subie est rejouée en faisant subir à l'autre ce que l'on a soi-même éprouvé. Le désastre initial a généré une amertume toxique et ce sentiment d'abandon s'est métamorphosé en une malveillance agissante et en un impératif de transmission, dicté par la nécessité inconsciente de bannir définitivement l'image du père.*

Alignement : Situation où deux repères fixes (les amers) se superposent dans le même axe depuis le navire, indiquant une route sûre. *Dans le texte, il symbolise l'accord parfait retrouvé avec soi-même : se tenir droit, sans forcer, face aux éléments.*

Alidade : Instrument permettant de prendre des relèvements. *Dans le texte, c'est retrouver un regard juste pour s'orienter dans sa propre vie.*

Amariné : Effectuer les manœuvres nécessaires pour quitter un port, un mouillage ou un quai, et prendre la mer. *Dans le texte, il symbolise la capacité à s'appuyer sur son vécu, ses acquis et les expériences qui nous ont construits pour un nouvel appareillage. Ce qui a été appris au fil du parcours devient un appui pour poursuivre sa route.*

Amarrer : Opération par laquelle on immobilise un navire au port au moyen de cordages (les amarres), soit à quai, soit à couple d'un autre navire. *Dans le texte, il évoque le fait de rester retenu, prisonnier du passé ou des conflits qui n'ont plus lieu d'être.*

Amer : Point de repère fixe et remarquable sur la côte (un phare, un clocher, une tour) permettant au marin de situer son navire avec certitude et d'éviter les dangers. *Dans le texte, il désigne ce qui reste fixe, stable et vrai en soi. Face à la tempête et aux récits falsifiés qui déplacent les repères, retrouver ses amers est le premier pas pour ne pas sombrer et garder son axe.*

Amure : Côté du navire par lequel il reçoit le vent (bâbord amure ou tribord amure), déterminant sa direction et sa gîte. *Dans le texte, elle symbolise la posture intérieure, la manière de faire face aux éléments et de s'orienter face au vent de l'existence.*

Assécher les fonds : Action d'actionner les pompes pour évacuer l'eau accumulée dans les parties basses (les cales ou les fonds) d'un bâtiment afin de préserver sa flottabilité et sa stabilité. *Dans le texte, cela signifie nettoyer ce qui s'est accumulé (les blessures, les douleurs, le trop-plein) pour retrouver une assiette stable et ne pas sombrer.*

Aussières : Gros cordages servant à l'amarrage ou au remorquage d'un navire, le maintenant le long du quai. *Dans le texte, elles symbolisent ce qui retient encore au passé et aux attaches devenues entraves. Les larguer, c'est choisir de partir intérieurement, se détacher de ce qui encombre pour reprendre ma route, libre et souveraine.*

Axiomètre : Instrument composé d'un index solidaire de la mèche du gouvernail, indiquant par son déplacement sur un cadran gradué l'angle exact que fait le gouvernail avec l'axe du navire. *Dans le texte, il représente l'outil de la lucidité retrouvée : mesurer juste, évaluer sa propre direction sans biais, ni interprétation.*

Azimut : Angle horizontal mesuré au compas entre la direction du nord et celle d'un point ou d'un astre. *Dans le texte, il incarne l'orientation intérieure et la boussole morale : tenir son azimut, c'est rester fidèle à sa propre vérité, quelles que soient les tempêtes ou les falsifications extérieures.*

Aveugler la voie d'eau : Action d'urgence consistant à colmater ou obstruer une brèche dans la coque pour stopper immédiatement l'infiltration de la mer et préserver le navire. *Dans le texte, il s'agit d'empêcher que ce qui entre (le mensonge, l'invasion, la malveillance) ne prenne toute la place et ne vienne tout corrompre au-dedans.*

Balayage sonar : Émission et analyse d'ondes acoustiques permettant de cartographier l'environnement sous-marin et de sonder les fonds invisibles à l'œil. *Dans le texte, il symbolise le besoin de chercher à comprendre l'invisible. Y renoncer marque la fin d'une investigation pour enfin accepter le réel tel qu'il est.*

Bannette chaude : En fonction de la rotation des quarts et du nombre limité de couchages, les membres d'équipage, à l'exception des officiers, se partagent la même banette à tour de rôle. Celle-ci est alors dite chaude.

Bollard (ou bittard) : Masse cylindrique en fonte ou en acier, fixée sur un quai ou sur le pont d'un navire, servant à capeler ou tourner les aussières pour s'amarrer. *Dans le texte, décapeler les amarres des bollards symbolise le choix de détacher définitivement les liens qui retiennent à quai pour retrouver l'air frais du large.*

Cathédrale : Poste de veille du massif, également appelé passerelle ou baignoire.

Cardinales : Balises maritimes indiquant la direction des eaux saines par rapport à un danger. *Dans le texte, leur déplacement illustre la désorientation manipulée : quand les repères de la vérité sont altérés par autrui, la navigation vacille et l'azimut se perd.*

Chandelle à oxygène : Dispositif chimique de secours utilisé à bord des sous-marins pour produire de l'oxygène sous pression ou en milieu clos. *Dans le texte, elle incarne la mémoire saine et préservée : cette ressource intime et vitale qui permet de respirer encore, de tenir et de ne pas suffoquer face à leur mort asphyxiante.*

Consigné à quai : Situation d'un navire ou d'un marin immobilisé au port par une décision administrative, disciplinaire ou technique, lui interdisant de prendre la mer. *Dans le texte, l'expression traduit l'état d'une existence bloquée, privée de mouvement, subissant la contrainte extérieure.*

Coursive : Couloir de circulation intérieur d'un navire. À bord des sous-marins classiques, une seule coursive étroite traverse le bâtiment d'un bout à l'autre. *Dans le texte, elle incarne le couloir de l'introspection : une traversée intérieure, étroite et absolue, où il est impossible d'éviter ce qui vient à soi.*

Culer : Action d'un navire qui fait machine arrière pour se dégager d'un danger. *Dans le texte, culer incarne le recul tactique : accepter de céder du terrain face à la violence de l'assaut pour absorber une partie du choc et permettre de regagner de l'espace, du temps et du champ d'action.*

Crabe : Dans l'argot de la Marine nationale, surnom traditionnel du quartier-maître de première classe (QM1), nommé ainsi en raison de ses chevrons qui évoquent les pinces de l'animal. *Dans le texte, il symbolise le temps du matelotage et des premiers embarquements : l'apprentissage de la rudesse du bord, où l'on découvre la manœuvre, le devoir d'obéir et la nécessité d'encaisser sans plier.*

Décapeler : Manœuvre consistant à retirer une aussière, un œil de cordage ou un câble d'un bollard ou d'une autre pièce d'amarrage afin de libérer le navire. *Dans le texte, décapeler les traversières des bollards symbolise l'acte libérateur de détacher les derniers liens qui retiennent au passé, aux conflits et au tumulte.*

Délestage : Action d'alléger un navire en expulsant son lest afin de modifier sa flottabilité et remonter en surface. *Dans le texte, il incarne l'acte fondateur de se libérer du trop-plein — l'emprise, les mensonges, la charge imposée — pour retrouver sa propre verticalité et remonter enfin à la lumière.*

Déséchouage : Opération de sauvetage ou de manœuvre qui consiste à rendre sa flottabilité à un bâtiment bloqué. *Dans le texte, il symbolise la nécessité de s'être mis à nu, d'avoir ôter l'inutile et gratter les couches de rouille accumulées pour retrouver un état originel.*

Devinette : En mer, le commandant en second rédige chaque jour sur la table du centre opération une devinette qui touche tous les domaines et chacun est invité à s'y coller. Concrètement, les deux premiers tiers de l'équipage prennent connaissance de l'énigme, le troisième est tenu d'y apporter la réponse

Empannage : Manœuvre de changement d'armures aux allures portantes, où le voilier traverse le lit du vent par l'arrière. *Dans le texte, il incarne l'instant de rupture : la fin subite du déni et le choc du retournement intérieur. C'est la manœuvre redoutée mais vitale pour affronter la vérité et virer définitivement de cap.*

Engrenage systémique : processus par lequel les différents éléments d'un système s'entraînent mutuellement, créant une dynamique circulaire ou une réaction en chaîne difficile à interrompre. *Dans le texte, deux histoires familiales marquées par des drames — un meurtre suivi d'un suicide d'un côté, une mort suivie d'un suicide de l'autre — ont laissé des traces qui se prolongent au fil des générations.*

Les blessures héritées se sont inscrites dans des mécanismes de défense devenus, dans les relations, des moyens de contrôle et de domination.

L'exclusion a constitué l'une des conséquences de cet engrenage. En coupant les liens, le système malfaisant de contrôle renforce l'isolement et réduit les possibilités de dialogue. La seule issue est alors de s'extraire volontairement et physiquement de la cage.

Étale : Court répit maritime où le courant devient nul avant de s'inverser entre la montée et la descente de la mer. *Dans le texte, elle symbolise la halte intérieure : cet instant d'immobilité absolue où l'on se tient enfin sans effort, libéré des tensions.*

Étaler la mer : Capacité d'un navire à résister à la force des vagues, du vent ou du courant, en maintenant son cap sans subir d'avaries. *Dans le texte, elle symbolise le retour à un état stable et souverain : un espace retrouvé où plus rien ne bouscule ni ne submerge, marquant la victoire de la structure sur le chaos.*

États de mer : Évaluation de l'agitation de la surface de l'eau, caractérisée par la hauteur, la longueur et la forme des vagues (de la mer calme à la mer démontée). *Dans le texte, ils représentent les états intérieurs passagers : la colère, la tristesse ou le doute ne sont que des turbulences de surface qui n'altèrent en rien la profondeur stable de l'être.*

Flux : Mouvement de la marée montante (le flot), correspondant à la période où le niveau de la mer s'élève. *Dans le texte, il désigne la force de ce qui monte : cet afflux d'émotion, d'énergie ou de prise de conscience qui s'impose à soi et gagne inexorablement en puissance.*

Fortune de mer : Expression maritime désignant un événement de force majeure (tempête, avarie grave, naufrage) survenu par cas fortuit, indépendamment de la volonté ou de la faute de l'équipage. *Dans le texte, elle incarne l'impondérable : ce qui advient sans qu'on puisse ne le maîtriser ni l'éviter, une réalité imposée face à laquelle toute défense directe est vaine.*

Fujiwara (effet) : interaction entre deux vortex ou tempêtes proches qui s'attirent et modifient mutuellement leurs trajectoires, pouvant aller jusqu'à fusionner.

Dans le texte : Métaphore de la rencontre de deux histoires familiales marquées par un drame, où les filles se retrouvent prises dans une relation de codépendance étouffante avec leur mère.

Dans ma famille : une grand-mère morte de la jaunisse et son mari qui se suicide par pendoison, alors que les enfants se trouvent dans la maison. Chez ma mère, cet héritage se traduit par un besoin de contrôle absolu et une surprotection asphyxiante. À la mort de mon père, ma mère, identifiée par le médecin de famille comme une mère castratrice, renforce le chantage affectif et le déni de dialogue, imposant une régence absolue qui va jusqu'à me déshériter de manière détournée.

Dans la famille de mon ex-conjointe : un père alcoolique qui, dans un moment de folie, tue sa femme avant de se suicider. La figure paternelle disparaît et sur trois générations, une même règle s'impose : « Ou j'impose, ou je subis. »

Gisement : Angle horizontal formé entre l'axe du navire (sa proue) et la direction d'un objet observé. Mesuré de 0 à 360°, il situe un contact par rapport au bâtiment lui-même, indépendamment du Nord. *Dans le texte, il symbolise des repères devenus incertains : la difficulté à discerner le réel de l'illusion lorsque son propre axe est ébranlé.*

Inclinomètre à roulis : Instrument indiquant l'inclinaison transversale d'un navire par rapport à la verticale, permettant de mesurer son roulis. *Dans le texte, il symbolise la capacité à percevoir son propre déséquilibre. Lorsque les repères intérieurs vacillent, il devient difficile de distinguer ce qui relève de sa propre perception de ce qui est induit par l'environnement. Retrouver son zéro, c'est retrouver son équilibre et sa stabilité intérieure.*

Jusant : Mouvement de la marée descendante (également appelé le reflux), correspondant à la période comprise entre la pleine mer et la basse mer, durant laquelle le niveau de l'eau baisse. *Dans le texte, il désigne simplement ce qui se retire : le reflux de la crise, l'apaisement après la tempête ou l'effacement progressif d'une emprise pour laisser réapparaître un rivage.*

Jonction : Point ou moment précis de rencontre entre deux trajectoires, deux bâtiments ou deux forces distinctes. *Dans le texte, elle exprime l'action de réunir ce qui était séparé : le moment des retrouvailles avec soi-même, avec l'autre. Où les chemins éclatés se rejoignent enfin pour former un tout cohérent.*

Laisser dériver : Action de renoncer volontairement à la propulsion et au gouvernement d'un navire, l'abandonnant au seul gré des vents et des courants. *Dans le texte, c'est l'acte de lâcher prise : cesser de lutter et abandonner le contrôle illusoire pour laisser les tensions se dissoudre, en faisant confiance aux courants profonds pour se laisser ramener à soi.*

Laisser-être : Juste une autre manière d'être au monde ; ce n'est pas fuir, ce n'est pas nier, ce n'est pas se couper. C'est accueillir sans absorber, sentir sans se confondre, voir sans figer. *Dans le texte, c'est cesser de lutter contre ce qui ne peut être changé, afin de retrouver une présence simple au réel.*

Le cap : Angle formé entre l'axe du navire et le nord géographique, définissant la direction exacte vers laquelle le bâtiment est orienté. *Dans le texte, il symbolise le cap intérieur : l'acte fondamental de redéfinir sa propre trajectoire, la décision de choisir sa destination. Le passage de la dérive subie à l'affirmation d'un destin choisi.*

Laisser-courir : En langage maritime, manœuvre consistant à laisser naviguer librement le bâtiment devant la mer et le vent lors d'une tempête, sans chercher à lutter ni à maintenir un cap contraignant. *Dans le texte, c'est la transformation de la résignation en une manœuvre active de survie : le renoncement volontaire à une lutte stérile face au bruit du monde (jugements, rumeurs, versions d'autrui).*

C'est l'outil ultime de la résilience : refuser de s'épuiser contre un océan indomptable pour préserver mon intégrité.

Le point : Détermination des coordonnées géographiques (latitude et longitude) fixant la position précise du navire sur la carte. *Dans le texte : il incarne l'exigence de vérité envers soi-même : l'arrêt nécessaire pour ancrer sa réalité, regarder en face sa position et pouvoir, à partir de là, tracer la suite.*

L'esprit de discipline : Conviction partagée par l'ensemble d'un équipage d'accepter volontairement et de bon cœur la règle commune. *Dans le texte, c'est une valeur fond de cohésion et d'intégrité : une discipline intérieure faite d'humilité, de respect et de solidarité absolue. Elle incarne le choix du silence d'alignement — le refus de se laisser dévier par le bruit des autres — et la rigueur nécessaire pour rester seul à la barre, maître souverain de sa propre vie.*

Les barres : Organes de direction et de plongée permettant d'orienter un sous-marin dans les plans horizontal et vertical. *Dans le texte, c'est cesser d'agripper des commandes rigides, c'est choisir de faire confiance à sa propre flottabilité : accepter que son existence trouve enfin sa juste place, libérée de la tension d'un contrôle permanent.*

La houle : Mouvement ondulatoire régulier et continu de la surface de la mer, formé par un vent lointain et persistant, qui se propage de manière autonome bien après que le vent a cessé et indépendamment des conditions météo locales. *Dans le texte, elle incarne les énergies des vagues d'une vie confrontée aux versions des autres, puis, quand la pression redescend, s'aligne au rythme du Delta blues.*

L.I.V. (Levantine Intermediate Water) : Couche d'eau intermédiaire, dense et très salée, formée en Méditerranée orientale puis circulant vers l'ouest sous la surface. En tactique sous-marine, toute l'habileté du commandant consiste à jouer avec son immersion et cette barrière thermique pour échapper à la détection des sonars. *Dans le texte, elle devient la capacité d'habiter la densité du monde : apprendre d'abord à s'y abriter, avant de finir par chanter et danser — le cœur léger — Jouer avec elle plutôt que de la subir.*

Maelström : Puissant tourbillon marin qui entraîne tout sur son passage. *Dans le texte, ensemble confus et incontrôlable d'événements, d'idées ou d'émotions qui font perdre ses repères.*

Mataf : Terme d'argot maritime traditionnel désignant un marin, en particulier un matelot de la Marine nationale. *Dans le texte, il symbolise son identité intérieure retrouvée. C'est le retour à sa nature brute, authentique et aguerrie : celle qui sait traverser les tempêtes, qui connaît et respecte les règles de son propre bord.*

Mauvaise cale : État d'un bâtiment dont les compartiments inférieurs ou les fonds accumulent de l'eau ou des charges mal réparties, compromettant gravement son assiette, sa stabilité et sa sécurité, sans pour autant provoquer son naufrage immédiat. *Dans le texte, elle symbolise une période de crise intérieure profonde et d'emprise, où l'on maintient une illusion de flottaison en surface alors qu'au-dedans, le mensonge et les récits falsifiés d'autrui ont tout déplacé.*

Mouillage : Zone abritée ou action de jeter l'ancre pour immobiliser le navire et le maintenir en sécurité face au vent et aux courants. *Dans le texte, il représente l'espace où l'on apprend à s'arrêter sans se perdre, et à tenir bon même à l'arrêt. C'est le sanctuaire trouvé en soi-même : une assise solide pour s'ancrer, s'apaiser et reprendre des forces avant de reprendre la mer.*

Naviguer ce qui est : C'est déterminer une route, un itinéraire pour aller d'un point à un autre, en évitant les dangers en tirant profit de l'environnement météorologique (les vents) et océanographique (les courants). *Dans le texte, c'est le basculement fondamental : tant que l'on demeure en révolte, on reste le captif de la situation. Dès qu'on l'accepte comme unique point de départ, on redevient instantanément le capitaine de son propre bâtiment — enfin libre d'ajuster mon cap.*

Naviguer au portant : naviguer avec la houle et le vent venant de l'arrière, dans une allure où le bâtiment avance porté par les éléments. *Dans le texte, c'est utiliser les éléments contraires pour avancer dans son propre cap. Le vent et la houle deviennent des forces avec lesquelles naviguer. Les recevoir, les utiliser, sans jamais leur abandonner son cap. En toute souveraineté.*

Oreste : Figure mythologique et tragique de l'homme qui assume pleinement sa liberté et la portée de ses actes, refusant de céder à la culpabilité ou de s'agenouiller devant les dieux. *Dans le texte, il incarne le refus absolu de plier sous les jugements extérieurs : le choix radical de ne pas endosser la faute ou la honte que les autres cherchent à projeter sur soi, pour assumer seul, mais le front haut, la responsabilité de ses propres choix.*

Ou j'impose, ou je subis : expression d'un héritage traumatique transmis de génération en génération, qui maintient la relation dans un rapport de force.

Dans le texte, c'est une règle de survie devenue un mode de relation, où le rapport de force prend la place de la confiance et de la réciprocité. Il n'y a plus d'espace pour une relation d'égal à égal, où chacun pourrait exister sans dominer ni s'effacer.

Née d'un drame familial, cette règle trouve d'abord son origine dans la réponse de la grand-mère à l'horreur traversée. Sa fille intègre peu à peu ce modèle comme une manière d'exister et de préserver les liens. La génération suivante en hérite à son tour, sans toujours en percevoir l'origine, comme si elle devait choisir entre deux options : imposer sa volonté ou subir celle de l'autre.

Le couple devient alors un rapport de force plutôt qu'un espace de rencontre, chacun cherchant à se protéger de ce qu'il redoute de subir.

Pacha : Appellation traditionnelle, respectueuse et familière donnée au commandant d'un bâtiment par son équipage — que l'on nomme aussi « le Vieux ». Seul maître à bord après Dieu, il porte la responsabilité ultime du navire et des vies qui lui sont confiées.

Il dépasse la fonction hiérarchique pour devenir l'ancrage de la communauté : le centre de gravité autour duquel les hommes s'alignent et font bloc, unis par une confiance absolue en sa capacité à les ramener à bon port. C'est un repère de cohésion et de confiance à bord.

Plombs de sécurité : Poids ou gueuses métalliques disposés sous la coque d'un sous-marin, conçus pour être largués d'urgence en cas d'avarie majeure afin de provoquer une remontée positive vers la surface. *Dans le texte, ils incarnent le sursaut vital et le refus du renoncement : la décision radicale d'abandonner les fardeaux accumulés pour refaire surface, là où la vie exige d'être vécue à la lumière.*

Poste de manœuvre : Situation d'alerte générale où l'ensemble de l'équipage gagne son poste pour exécuter une opération complexe liée à la marche ou à la sécurité du bâtiment. *Dans le texte, il marque l'instant décisif d'agir : le signal de la mobilisation de toutes ses forces intérieures, l'heure exacte où l'on quitte le repli pour s'engager pleinement dans la conduite de sa propre vie.*

Prendre de la gîte : État d'un bâtiment qui penche sous la contrainte des éléments sans pour autant sombrer. *Dans le texte, elle incarne la crise nécessaire : l'instant où le sol se dérobe sous ses convictions, se forçant à déplacer son centre de gravité pour transformer le déséquilibre en une nouvelle posture de résistance.*

Récif médiant : Massif sédimentaire tranchant et immergé, alimenté par le dépôt continu de rumeurs, de jugements colportés et de paroles corrosives. *Dans le texte, il incarne le piège du biais de confirmation et des dogmes moraux : cette chambre d'écho intime, familiale où chacun calcifie le mensonge de l'autre pour préserver l'illusion d'une version commune et se garder d'avoir à regarder la vérité en face.*

Reçu d'embarquement : Document provisoire remis par le bord attestant que le chargement a été physiquement reçu à bord avant d'être échangé contre le connaissance définitif. *Dans le texte, il matérialise le passage à l'acte : l'assurance d'avoir réuni toutes ses forces, ses cicatrices, ses vérités avant de larguer les amarres.*

C'est l'acte qui atteste que le délestage est achevé et que l'on est prêt pour le départ.

Relevé de cap : Opération de navigation consistant à mesurer précisément la direction réelle suivie par le navire afin de corriger les dérives dues aux vents et aux courants. *Dans le texte, il signifie sortir du flou et ne plus avancer à l'aveugle. C'est l'acte conscient par lequel on valide sa trajectoire passée, en posant des mots sur sa situation pour s'assurer que les décisions à venir seront toujours alignées avec la direction que l'on a choisi de donner à sa vie.*

Relèvements : Opérations de navigation consistant à mesurer l'angle horizontal entre l'axe du Nord et des repères fixes et identifiables à terre (les amers), afin de tracer des lignes de position sur la carte et de déterminer par leur intersection la position exacte du navire. *Dans le texte, il symbolise l'exigence de vérité envers soi-même : l'instant où l'on pose des mots précis sur ce que l'on a traversé, afin de s'assurer que les décisions à venir demeureront fidèles au cap choisi.*

Respecter les lignes : Fait de conformer la route du navire aux structures de navigation établies (rails de circulation, chenaux balisés) pour éviter les zones de danger. *Dans le texte, elle pose des limites inviolables : le choix conscient de tenir un cadre innégociable, la décision d'opposer un « non » ferme pour préserver son intégrité retrouvée.*

Reprendre la vue : Manœuvre par laquelle un sous-marin remonte à l'immersion périscopique (environ 12 mètres sous la surface) afin de hisser son périscope et permettre d'observer directement l'environnement de surface et le ciel pour faire surface où sortir le schnorchel. *Dans le texte, cette action signifie sortir du flou, voir clairement ce qui était confus et retrouver une perception fiable. C'est le moment où l'on perce la surface de ses doutes pour réaligner ses sens sur la réalité.*

Route adoptée : Tracé définitif de la traversée, ajusté aux réalités de la mer et à l'état réel du bâtiment. *Dans le texte, elle représente le chemin que l'on n'a pas choisi, tracé par le poids des histoires familiales, des épreuves, des événements et les autres. C'est la traversée que l'on a dû accomplir avec ses forces, ses faiblesses et ses blessures, jusqu'à être enfin en mesure d'en tracer une nouvelle.*

Sextant (le) : Instrument de navigation servant à mesurer la hauteur angulaire d'un astre au-dessus de l'horizon, permettant de déterminer la latitude du navire. *Dans le texte, il incarne l'outil de la lucidité : cet acte de vérité où l'on regarde sa situation exacte en face, que l'on mesure le chemin parcouru pour s'ancrer pleinement dans le présent avant de pouvoir tracer la suite.*

Schnorchel : Tube télescopique hissable permettant à un sous-marin en immersion périscopique d'alimenter ses moteurs diesel en air frais et de renouveler son atmosphère sans faire surface. *Dans le texte, c'est le moyen de trouver assez de force et de sens pour continuer à avancer, en tentant de maintenir un lien minimal mais vital alors même que l'on est plongé dans une épreuve existentielle.*

Sillage : Trace d'écume et de perturbations laissée à la surface de l'eau derrière un navire en mouvement, matérialisant sa trajectoire passée avant de se dissiper. *Dans le texte, il incarne l'empreinte des tempêtes traversées : les remous et les secousses d'une époque révolue. Il rappelle que même les histoires les plus agitées finissent par s'apaiser et s'effacer lorsque l'on choisit enfin de tracer sa propre route.*

Sisyphé : Personnage de la mythologie grecque condamné aux Enfers à pousser éternellement un lourd rocher au sommet d'une montagne, après avoir défié l'ordre divin et enchaîné Thanatos (la Mort) pour préserver la vie. *Dans le texte, il symbolise l'acte fondamental de continuer à avancer, sans attendre que le monde nous donne un sens. C'est l'incarnation de la résilience : le choix de rester en mouvement et d'accomplir ce qui doit être fait, sans réclamer ni récompense, ni explication.*

Soupe : Terme familier utilisé par les sous-mariniers pour désigner le repas.

Tenir son axe : Action de maintenir la trajectoire de référence d'un mobile (navire ou aéronef) en corrigeant les déviations causées par les éléments extérieurs (courants, vent, houle) de manière fluide et continue. *Dans le texte, elle incarne la maîtrise absolue de sa trajectoire morale : la décision de garder sa gouverne, d'ignorer le bruit des tempêtes. De refuser que le récit des autres ne vienne m'altérer.*

Trajectoire : Ligne continue décrivant le chemin géométrique réel et effectivement parcouru par un navire dans l'espace, par opposition à la route théorique initialement tracée sur la carte. *Dans le texte, elle rappelle que la vérité d'une existence ne se trouve pas dans l'illusion d'un destin rectiligne ou sans faute, mais dans l'alignement des embardées, des tempêtes et des ajustements de cap.*

Note du timonier

*Ce texte est issu d'une collaboration avec l'intelligence artificielle, dans un rôle de secrétariat d'édition et de directeur de collection pour accompagner la rédaction et la réécriture.
L'histoire, le vécu et les choix d'écriture restent les miens.*





LIVRET MATRICULE

Ordre d'appareillage

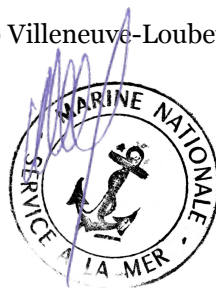
Cet exemplaire porte le matricule n° 001 (*version papier*)
Il est déclaré prêt à naviguer.

Mise à l'eau : 13 Novembre 2026.

Port d'embarquement : 2 Allée de la Plage 06270 Villeneuve-Loubet .

Mission

- Voyager librement.
- Relier les lecteurs.
- Transmettre ce qui mérite de l'être.
- Reprendre la mer.



Consigne

Le voyage est la destination.
Prenez soin de lui.
Puis laissez-le reprendre le large.



Port numérique

Scannez ce QR code pour :

- Consulter son journal de navigation.
- Enregistrer une nouvelle escale.
- Découvrir le Volume 1 La Traversée - Entre vérité et perception.
- Découvrir l'Annexe 1 - Sonar tour d'horizon à l'écoute.

Consigner une escale

Et si vous le souhaitez, partagez-la aussi sur le Port Numérique.



Qu'est-ce qui ne peut être altéré...
mais que l'on peut perdre ?

Ce carnet n'est ni un roman, ni une leçon.
C'est le journal d'une remontée.

À travers les mots de la navigation sous-marine,
il raconte comment retrouver son cap lorsque
les repères disparaissent, que les versions
remplacent la réalité et qu'il devient nécessaire
de reprendre la vue.

CE LIVRE VOYAGE.

Si vous l'avez trouvé dans une boîte à livres,
prenez le temps de le lire.
Puis laissez-le reprendre le large.
Déposez-le à votre tour dans une autre boîte à livres.