

Découvrir son identité

Milka Lafortune

Découvrir son identité

Mieux se connaître
pour vivre pleinement

LES ÉDITIONS DU NET
126, rue du Landy 93400 St Ouen

Du même auteur

Le véritable amour transforme nos vies, Les Éditions du Net 2018, 106 p.

© Les Éditions du Net, 2022
ISBN : 978-2-312-12993-8

*Je dédie ma plume à tous ceux qui m'ont accompagné dans la vie
afin d'exprimer ma pleine connaissance de soi.
Mes parents, Michel et Virginie m'ont inculqué les valeurs sur
lesquelles reposent mon identité. Leur amour inconditionnel et
protecteur m'a appris à garder fermement ma confiance en moi. Je
vous suis infiniment reconnaissante d'avoir semé des graines de
foi qui ont donné de belles fleurs de résilience.
Que la grâce vous accompagne tout le long de vos jours.*



Avant-propos

Dans la vie, la liberté de mon être est la chose qui me tient à cœur. On ne peut pas dire se sentir vivant et demeurer emprisonné par nos croyances limitantes, en espérant le bien être sans faire d'efforts. Même si parfois les ténèbres s'y cachent, nous n'osons pas suffisamment prendre le chemin qui nous aide à opérer une véritable re-découverte de chaque entité de notre être.

J'ai fait le tour du monde et embrassé mille personnes. J'ai cherché dans chacune d'elle où se cachait l'idéal qui faisait battre mon cœur. En les écoutant, je cherchais aussi mon destin et je voulais donner une raison à ma présence dans ce monde. Dans ma quête du graal, je me suis perdue au milieu des rires, des pleurs, du silence, sans le moindre désespoir. Il ne fallait pas regarder si loin, c'était en moi, la libre expression de mon identité. Alors, je prends un grand air de confiance, j'accepte tout de moi, et je laisse le temps me bonifier pour demeurer une femme libre et heureuse. Et pour cela il me fallait « tester » le pouvoir de l'effet-miroir.

Un jour dans ma salle de bain, devant le miroir j'ai pensé à une image de moi qui me rendait libre. J'ai pensé aux épreuves du passé et ô combien j'ai retroussé les manches pour naviguer sur les tempêtes. Aujourd'hui, je suis fière d'avoir surmonté tout cela avec humilité, force, et travail sur moi-même. Et l'image qui me définissait le plus était celle du phénix. Au cours de mon existence, je suis tombée mainte fois et la douleur ne m'a pas empêchée de vivre. C'est ainsi que je me définis face à l'autre moi devant la glace. Ma vraie force, c'est la résilience, elle me rend libre.

J'ai compris que la façon dont on considère son être, détermine notre réaction face à la vie car elle devient une réalité. Nous savons à peu près qui nous sommes ou presque pas à une époque où nous avons perdu le sens des valeurs. Et c'est là que je désire plonger mon lecteur.

La grande problématique de cet essai met en lumière les questions d'identité. Comment la définir et l'affirmer ? Il faut oser sortir de notre confort.

Qu'au terme de la lecture :

Vous prenez la ferme résolution de briser la porte des croyances qui vous enchaînent malgré l'adversité de l'existence ;

Vous osez réclamer votre identité comme votre marque de référence ;

Vous décidez de vivre pleinement dans votre humanité avec ses trois formes ; dans les dimensions du corps, de l'âme et de l'esprit.

Vous osez briller par votre connaissance de soi.

In fine, mieux se connaître c'est vivre pleinement. Une plénitude dont on est maître en toute liberté dans l'expression de son soi. Car être libre est la chose la mieux partagée quand on a accepté qui nous sommes.

Peu importe les difficultés durant votre transformation, ce n'est pas le début du parcours qui compte, c'est la constance sur le chemin et la cohésion avec les valeurs de son identité qui mènent jusqu'aux portes de cette liberté.

Mon identité à moi, c'est la spontanéité, c'est la joie.

Mes amitiés, Milka Lafortune

Je pense de tout cœur à : 😊

Toutes les personnes qui cherchent à donner un sens à leur vie ;
Toutes les personnes emprisonnées qui n'ont aucune une porte
d'issue ;

Toutes les personnes différentes en quête d'inclusion ;

Toutes les personnes en souffrance ;

Toutes les personnes perdues dans le désespoir ;

toutes les personnes en crise identitaire ;

Toutes les familles divisées en quête d'une restructuration fa-
miliale ;

Je crois fermement en la puissance des mots.

Les mots vont vibrer de joie,

Les mots encouragent,

Les mots guérissent,

Les mots c'est la vie.

J'espère que chaque ligne de ce livre résonne au fond de vous
pour un appel à vivre la plénitude ;

J'espère que chaque partie, vous éclaire le chemin car j'ai foi
en ce que cet essai vous permettra de vivre le possible quand vous
re découvrirez votre VRAI SOI.



Un livre est comme une partition de musique qui porte la grandeur d'une œuvre musicale. Telle une mélodie harmonieuse agréable à votre oreille, permettez-moi le temps d'un instant de vous embarquer dans mon univers avec l'écriture de mon cœur. Un art comme les autres, qui demande patience, technicité, discipline, passion et une bonne dosette d'amour.

Ma joie est immense car je partage avec vous le fruit de mes nuits blanches de travail.

Je débute par ces quelques paroles...

Le bonheur, c'est vivre l'instant dans toute sa totalité en posant des petits actes ordinaires.

Vivre, c'est jouir de son âme d'enfant. Un enfant aime ; savoure simplement à petites bouchées la candeur de la vie et fait confiance en la grandeur de ses rêves ;

Il n'existe pas de petites ou grandes souffrances. Pour surmonter celles-ci, il faut puiser la force au fond de soi. La vraie force se résume en trois actes : c'est être aligné avec votre soi ; c'est demeurer dans la joie et la gratitude car elle vous permet de comprendre l'adversité comme une opportunité.

Prier c'est se présenter tel que vous êtes devant un ami qui vous aime et désire passer du temps avec vous. Il suffit de lui dire, me voici, je m'abandonne.

Ritha Lafortune



Au commencement de la vie, tout est une question de connaître son identité, se trouver, se transformer pour faire rayonner la meilleure version de soi au monde.

Au début, c'est l'histoire du papillon... qui pousse à méditation.

« Il était une fois un homme qui se promenait dans un boisé. Il aperçut un cocon de chenille sur une branche morte. Il s'y arrêta pendant un bon moment pour mieux l'observer. Soudain, il vit un petit trou se former au travers du cocon et remarqua un minuscule papillon en train de se débattre, en luttant de toutes ses forces, afin de sortir de son cocon, par ce petit trou. Au bout d'un certain temps, après que ce lépidoptère ait donné son maximum, l'homme constata que le papillon ne bougeait presque plus. Il était affaibli, ce qui lui donna l'impression qu'il allait abandonner. L'homme avait la certitude que le papillon avait fait tout ce qu'il pouvait pour sortir par ce trou, sans succès. Alors, il décida de l'aider, il sortit un canif de sa poche et coupa le reste du cocon. Le papillon fut expulsé facilement hors de son enveloppe. Son corps était maigre, faible, enflé, petit et ses ailes toutes ratatinées. L'homme continua de le contempler, car il s'attendait à ce que, d'un moment à l'autre, ses ailes s'ouvrent toutes grandes et qu'elles soient capables de supporter son corps pour qu'il puisse enfin prendre son envol. Mais, il n'en fut rien ! En fait, le papillon passa le reste de sa vie à ramper avec son corps enflé et ses ailes déformées. Il n'a jamais été capable de voler. Ce que l'homme ignorait, malgré son geste de gentillesse et ses bonnes intentions, c'est que la lutte que le papillon devait effectuer en passant par le trou étroit du cocon est un stade indispensable et essentiel à son développement. Cet effort est vital et nécessaire pour crever son cocon et déployer ses ailes par lui-même afin d'être en mesure de voler et de se libérer une fois pour toute de son cocon. »¹

1. <https://www.lesmotspositifs.com/blogue/une-histoire-de-papillon/>

Préface

L'ouvrage que nous propose Milka Lafortune ressemble tout simplement à un bel entretien avec elle-même. Dès les premières notes, on sent que l'auteure a soif de dévoiler les choses enfouies au plus profond d'une expérience existentielle qui a transformé sa propre vie. Elle voudrait ainsi par l'alchimie des mots partager non pas une écriture scientifique bloquée dans un normatif, qui ne permet pas toujours de s'émerveiller au quotidien, mais elle désire par la simplicité de son vocabulaire permettre à tout un chacun d'opérer un véritable brainstorming qui ouvre des portes vers le bonheur.

Dans son premier ouvrage *Le véritable amour transforme nos vies*, elle avait servi en apéritif à son lectorat : le parcours d'une jeune fille en quête de sens à donner à sa vie.

Dans ce nouvel ouvrage, elle veut donner à comprendre qu'avant de vivre ce véritable amour, il faut déjà se connaître soi-même. Elle tente ainsi le pari de creuser la personne humaine dans la triple dimension corps âme et esprit. Du coup les nombreuses affirmations, évocations conceptuelles, tentatives d'analyses et d'interprétation ne sont que des excursions de l'auteure pour essayer d'éclairer sa propre soif de connaissance. C'est en cela que l'indulgence du lecteur averti ou spécialiste des problématiques de souffrance existentielle est requise car c'est en toute humilité que l'auteure s'ouvre et veut s'adresser particulièrement à des personnes qui passent par des moments difficiles.

L'ouvrage est en cinq parties : À la découverte de l'identité personnelle (première partie) ; les trois dimensions de l'être (deuxième