

ille
visages
intérieurs

Retrouvez-nous sur nos réseaux sociaux :

 @editions.bussiere

 @bussiere_editions

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site web :
www.editions-bussiere.com

© Éditions Bussière - Octobre 2025

ISBN : 978-2-85090-928-3



Mille visages intérieurs



CRÉDITS ICONOGRAPHIQUES

Images intérieures et couverture : Freepik collection : © pikisuperstar © rawpixel © kattyalanbina © Orchidart © Ataallaart © Bartol_Art © @texture1 © kjpargeter © mSunHo © Freedesign24heures © zendaIA © Susie_p_art © Brelena © Omelapics © tigerheart © lia.lait © yanamarkovskayalimum © 60secondsArt © D.Sea.design © Irina Avdeeva © alenakaz © Ekaterina Merzlyakova © alenakaz © Susie_p_art © pavlpavl91 © user9243159 © yuyu90 © jonny32 © Kyanna © thara0035 © parfenyuk © Asya-sh © aridigraphics © dreammachine © user21884416 © Evgeny Smykov © mutiapaint © user28436559 © Odrik © lapetiteprune © Susie_p_art © vipss © photoiget © gstudioimagen © zel-rita1985 © skliarova

« Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (article L. 122-4 du Code de la propriété intellectuelle). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Le Code de la propriété intellectuelle n'autorise, aux termes des alinéas 2 et 3 de son 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. »

Avant-Propos

J'en avais assez de mes réactions. Je m'exaspérais moi-même. Je me voyais, de l'extérieur, en train d'alimenter des conflits, de réagir de façon immature, de trouver des prétextes pour pinailler, me faire plaindre, me positionner en victime... J'en ai eu assez de me percevoir ainsi. Je me disais que je n'aimerais pas une personne de mon entourage qui aurait les mêmes travers. J'ai eu besoin de comprendre pourquoi je me comportais de la sorte : je n'étais pas une « mauvaise personne » après tout ! D'où me venaient ma susceptibilité et mes réactions impulsives, voire parfois violente ?

Alors, je me suis assise sur le bord de mon âme. J'ai observé. Je me suis rendu compte qu'elle était peuplée de différents personnages. Qu'en moi cohabitaient différentes facettes. Toutes étaient là pour me protéger, mais elles ne s'y prenaient pas toutes de la bonne manière. Et puis, me protéger de quoi ?

J'ai donc décidé d'entrer en lien avec ces créatures intérieures. Je les ai personnifiées, j'ai dessiné leurs contours. Je les ai en quelque sorte dissociées de moi, pour m'aider à leur faire face. Je leur ai donné une forme, un nom, un visage, une voix. Ces parts sont devenues ma thérapie.

J'ai toujours trouvé que mon super pouvoir était mon imagination, mais grâce à elle, je suis entrée dans une nouvelle dimension : ma guérison intérieure, mon évolution personnelle.

Je vous propose de me suivre sur cette voie dans l'espoir que cette promenade à l'intérieur de vous soit aussi douce et aussi révélatrice qu'elle l'a été pour moi.

Structure du livre

Cet ouvrage a été imaginé comme une promenade. Au cours de ce voyage intérieur, vous allez être invité·e à passer plusieurs portails - les chapitres - vous menant à une thématique - un village - bien spécifique.



Cette icône signifie que le récit vous amène dans un lieu métaphorique. L'aspect « jeu de rôle » vous permettra d'avoir l'impression de lire une douce histoire magique dont vous êtes le héros ou l'héroïne. L'introduction vous permet de pénétrer dans l'univers dans lequel nous souhaitons vous immerger.



Cette icône signifie que vous êtes sur la place du village. Vous lisez les panneaux, archives, documents... pour vous informer et comprendre le fonctionnement du lieu (c'est la partie théorique). Dans chaque village se trouve un temple sacré.



Cette icône signifie qu'il est temps pour vous d'oser relever le défi qui se présente à vous : un petit exercice pour grandir, s'élever et acquérir plus de conscience de vous qu'au départ de votre voyage.

Il vous sera souvent suggéré d'annoter vos découvertes, vos réflexions et vos explorations. Vous pouvez utiliser les espaces dédiés dans le livre (il est fait pour cela, osez écrire dedans !) ou bien vous offrir un carnet qui sera réservé à votre voyage intérieur. Choisissez-le avec soin : un joli carnet que vous aurez envie de toucher, d'ouvrir, pour mieux vous en imprégner !



Cette icône signifie que vous avez des devoirs à faire ! Mais ne vous inquiétez pas, ce sont des devoirs chouettes, ceux qu'on aurait rêvé d'avoir à l'école. Ils ne parlent que de vous, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Vous remarquerez qu'à force d'encre, de coller, de colorier, vous oserez de plus en plus. C'est de cette manière que vous vous imprégnez des enseignements que vous allez découvrir au fil des pages.

N'oubliez pas : Ce livre n'est qu'une proposition d'aventure, un nouveau monde imaginaire qui s'offre à vous et vous invite à vous découvrir et à vous révéler. Il n'est ni une vérité universelle, ni une thérapie, ni une stratégie d'évitement du monde réel, simplement un soutien, une promenade douce et intuitive, un grimoire qui s'ouvre.

Que cette aventure vous mène vers une formidable quête de vous m'aime.

Avec âme'our,

Ariane, la  **magicultrice**



Introduction



Vous tenez entre vos mains un grimoire enchanté, un ouvrage magique qui fait fi de tout ce que vous connaissez du monde terrestre. Dans ce livre, vous allez avoir l'opportunité de plonger à l'intérieur de vous-même. En utilisant l'ouvrage comme passerelle entre votre *ici et maintenant* et votre monde intérieur, vous allez découvrir les secrets, les chemins de traverse, les grottes, les montagnes, les rivières et les vallées qui jalonnent votre univers *du dedans*.

Au plus profond de vous vivent et vibrent une infinité de petites créatures. A-t-on conscience que l'on possède en soi des facettes qui nous rendent unique ? Ces êtres qui parfois réagissent à notre place dans les situations ? Ces alliés magiques qui nous protègent, nous appellent et nous ramènent à notre authenticité ? Bien trop peu ! *Mille Visage Intérieurs* vous invite à aller à la rencontre de tout ce petit peuple en vous : vous êtes souverain·e en votre royaume. Jour après jour, vous arpentez les sentiers de votre existence à la découverte de toutes ces créatures merveilleuses qui vivent au creux de votre âme.

Vous êtes prêt·e ? On ouvre la porte ? En tournant la page, vous acceptez d'accueillir tout ce qui va s'offrir à vous — le doux comme le « bousculant » —, avec honnêteté, curiosité et authenticité. Rappelez-vous : vous êtes tranquillement installé·e ici, et tout ce qui sera découvert dans les différents villages qui composent ce grimoire est déjà là, à attendre impatiemment votre visite. Chacune de ces créatures est votre ami·e et vous veut du bien, même si cela n'est pas évident au premier abord. Vous êtes en sécurité. Vous êtes avec *vous m'aime*.

Bon voyage...



Les Villages









Chapitre & Village I



Dans les profondeurs de soi



Préambule

Le baluchon bien fixé sur l'épaule, vous partez en quête de vous m'aime, bravo !

Qu'emportez-vous avec vous ?

- ☐ Une torche pour mettre en lumière.
- ☐ Un plaid épais pour vous envelopper de douceur.
- ☐ Une tisanière chaude pour vous réconforter.
- ☐ Une boîte de pansements pour guérir.
- ☐ Une caisse à outils pour réparer.
- ☐ Un couteau pour couper et détricoter.

Autre : _____



(Vous avez le droit de cocher toutes les cases)

Le chemin est escarpé, mais vous commencez votre aventure pleine d'entrain et d'enthousiasme. À grandes enjambées, vous vous dirigez vers cette route qui grimpe, qui grimpe, et qui vous laisse face à une immense forêt pleine de ronces. Il n'y a aucune visibilité, vous ne voulez pas vous blesser. Vous remarquez cependant au niveau du sol, un espace suffisamment dégagé pour y passer votre corps. Vous y lancez votre baluchon et rampez tel un soldat en exercice d'infiltration. Mais vous n'aviez pas vu que plus loin, le sol se dérobaît, et vous voilà qui dévalez la pente ! Vous rouler-boulez et perdez le nord. Quand enfin cela cesse vous voilà à plat ventre. Vous tendez l'oreille : tout est silencieux. Vous relevez la tête lentement. Seul résonne à vos oreilles le battement sourd de votre cœur. Devant vos yeux s'étend une clairière au centre de laquelle se trouve un puits. Vous vous relevez, époussetez vos vêtements, récupérez votre baluchon dont le contenu s'est éparpillé dans l'herbe et vous rejoignez le puits. D'abord, vous vous agrippez au bord pour vous rassurer, mais très vite, vous vous sentez irrésistiblement attiré-e par les profondeurs. Tout au fond, dans le noir abyssal, vous avez l'impression que l'on vous appelle. Dans un élan de curiosité et de foi inébranlable, vous

inspirez profondément et retenez votre souffle. Vos orteils sur lesquels vous vous dressiez exercent une pression sur la terre humide : vous basculez dans le puits et êtes aspiré·e dans un monde où les lois de la gravité semblent bouleversées. Vous chutez, volez, tournoyez, planez, flottez, dégringolez, nagez, dansez jusqu'à ce que la pointe de vos pieds se posent délicatement. Tout ici semble appartenir aux rêves et aux contes de fées, comme si une petite fille avait suivi un lapin trop pressé.

Juste devant vous, se trouve votre monde intérieur. Pour le moment, il ressemble à une forêt dense, intrigante et un poil effrayante. Vous ne sauriez vous y orienter sans boussole et sans carte ! Une lueur attire alors votre attention : logée au creux d'une cavité, dans le tronc d'un chêne centenaire, une lanterne brille. Vous vous approchez de l'arbre. Ses branches majestueuses semblent s'étendre à l'infini, comme autant de caresses vers les nuages. Debout à ses côtés, vous vous sentez un peu vulnérable, mais aussi étrangement en sécurité. À quelques pouces de la flamme étincelante, vous remarquez une carte sur laquelle est dessiné un chemin. La légende montre qu'il s'agit de votre itinéraire. Votre regard se pose sur la première étape : le village de l'enfant intérieur.

Vous enroulez la carte et la fourrez dans votre baluchon. Vous prenez la lanterne à la lueur magique, qui, assurément, vous éclairera à tout moment. Vous posez la main sur l'écorce du vénérable chêne, et lui exprimez votre gratitude. Vous le savez, à présent : vous êtes entouré·e d'alliés puissants, lumineux, stables et sécurisants. Vous ne courez aucun danger. Cette forêt, aussi indomptable et sauvage semble-t-elle, n'est pas maléfique. Convaincu·e que tout va bien se passer, vous empruntez le sentier pavé d'or qui commence à sa lisière, et vous y enfoncez, confiant·e dans votre aventure.

Il n'est pas facile d'accéder aux villages. Tout d'abord, vous allez être confronté·e à un mur de platanes épais et impénétrable. Les arbres, face à vous, représentent toutes les résistances, les difficultés à avancer, les blocages... Non loin, se dressent des banians. Leurs racines aériennes vous permettent de grimper au sommet du mur et de franchir ce premier obstacle. Vous pénétrerez ensuite dans un brouillard si dense que vous n'y voyez plus rien. Confus, vous avez le plus grand mal à comprendre ce que vous ressentez, mais à la lueur de votre lanterne, lentement, un pas après l'autre, vous continuerez votre route. Plus tard, vous croiserez des arbres malades, chétifs et dépouillés. Autant de blessures, de traumatismes, de souffrances et des cicatrices non refermées. Ils sont d'ailleurs difficiles à regarder, mais vous

le savez : dans cette forêt enchantée, toute vie fleurit, et ces arbres au fil des pages, auront la possibilité de reverdoyer. Peut-être même assisterez-vous à l'apparition d'espèces de fleurs et de plantes encore jamais observées ! Des cours d'eau tortueux débordant d'émotions fortes, de crises existentielles, de bouleversements, de découragement, vous barreront la route et vous serez parfois tenté·e de vous laisser emporter par le courant, de lâcher prise et de retourner à la case départ (parce qu'assurément, ce torrent emmène à la sortie du puits). D'ailleurs, il sera très légitime d'y plonger pour mieux revenir quand ce sera le meilleur moment !

Mais, pour l'instant, vous êtes intrépide, déterminé·e, et bien résolue à atteindre ce premier village ! Tous ces obstacles vont se dresser devant vous, vous incitant à faire demi-tour, à abandonner votre chemin. Mais comme face à chaque obstacle se présenteront toujours une ou plusieurs solutions, vous continuerez et avancerez.

Pour l'heure, vous voici arrivé à votre première destination. Au terme de votre périple, se dresse un petit portail. Il n'est vraiment pas bien grand et vous devez vous mettre à quatre pattes pour le franchir. Au-dessus, une pancarte écrite à la main indique : « Village de l'enfant intérieur ».

Prenez un instant pour imaginer à quoi ressemble ce portail. Il peut être rouillé, à barreaux, en grillage, mais aussi pailleté, en canne à sucre, en pain d'épice. Il peut être coloré ou gris, en bois ou en métal. N'hésitez pas à détailler, à créer réellement ce portail, afin qu'il puisse vous soutenir dans votre périple !

Si à la lecture vous l'avez imaginé « peu engageant » (abîmé, branlant, etc.) , n'hésitez pas à le dessiner ou le décrire tel qu'il est. Grâce à nos supers pouvoirs de l'imaginaire, on ira le réparer et lui rendre sa splendeur, ne vous inquiétez pas.



Dessinez, écrivez

À l'aventure !

Prête à passer le portail ? Lorsque vous vous approchez du portail (choisissez) :



Vous le poussez.



Vous le tirez.



Vous le faites coulisser.



Vous le traversez.



Le portail s'ouvre seul.



Analyse onirique du psy de comptoir des rêves



Vous êtes prête à plonger dans l'inconnu, avec détermination et enthousiasme !



C'est un exercice difficile, mais vous y allez quand même, avec force et courage !



Curieux·se du champ des possibles qui peut s'offrir à vous, c'est avec foi et confiance que vous entrez au village.



Symbole de la transition, si vous traversez le portail, c'est que vous êtes prête à une transformation et qu'aucune barrières ne peut se dresser sur votre chemin. Vous foncez vers votre nouveau vous m'aime !



Invitation à la découverte de soi, si le portail s'ouvre par lui-même, c'est qu'il a senti que vous étiez pleinement prête à un éveil de votre conscience : seriez-vous sur le point de vivre une expérience transcendante ?