

ALEXANDRA DES ÉTOILES

RÉVÉL'AILES

*Quand le miroir de ma fille
m'a montré qui je suis vraiment...*

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :

<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

ROY VANESSA	BOUTEILLE LOYER ANGELA
GUILLAIN SOLANGE	LOYER JACQUES
COISNE PAULINE	GRANDVILLE VÉRONIQUE
MATHIJS CELINE	LEFEBVRE CAMILLE
GERVAIS AMALIA	BOUTEILLE LOYER PASCAL
LOYER PASCALE	SPINNEWYN JUSTINE
LOYER ALAIN	VANSTRACEE JULIE
LOYER ANASTASIA	LUTSEN MATHILDE
LOYER SOPHIE	RUSSO CAMILLE
MILLE MIREILLE	LAMBERT MARIE
LOYER AMÉLIA	PLOUVIN LAETITIA
SCHMIDLIN KÉLINE	BLONDÉ CYRIELLE
PENIN LAURENT	BAILLIE ALEXANDRA
BOUTEILLE LOYER ALHÉNA	SIMART DELPHINE

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 979-1-04252-787-7

Dépôt légal : septembre 2026

Sommaire

Citation d'ouverture	6
Lettre à ma fille (et à l'enfant que j'étais)	6
Note d'intention	9
Avant-propos	10
Introduction – Quand tout s'accélère...	13
Partie 1 – Avant les mots : mon propre TDAH sans nom	21
Chapitre 1 – Le bruit intérieur	22
I. Enfance : La petite Gazette	23
II. Miroirs d'attention – Le lien avec ma fille	27
Encadré pratique : apprivoiser le flux mental	33
Chapitre 2 – L'enfant dans la lune	37
I. Le monde vu d'en haut	38
II. Le tourbillon de l'école	39
III. Les efforts invisibles	41
IV. Les blessures cachées	42
V. Le refuge intérieur	45
VI. Les années de glissement	46
VII. La revanche silencieuse	47
VIII. Le sens retrouvé	48
IX. Transition vers le miroir	48
Encadré pratique : accompagner les enfants rêveurs	50
Partie 2 – Le miroir : ma fille, mon reflet	54
Chapitre 3 – Le miroir	55
I. Le reflet	57
II. Les souvenirs en éclats	59
III. L'éveil	60
IV. La réconciliation	62
V. Le miroir réconcilié	63
Encadré pratique : Comprendre sans juger	67
Chapitre 4 – Le diagnostic, ce mot qui change tout	70
I. La salle d'attente	71
II. Le mot qui ouvre les portes	74
III. Le miroir	76
IV. Renaissance	79
V. Transmission	81
Encadré pratique : accueillir le diagnostic	86
Partie 3 – La vie après les mots...	90
Chapitre 5 – Deux cerveaux, une même danse	91

I. Les matins de tempête	92
II. L'empathie partagée	93
III. Nos outils du quotidien	94
IV. Le rire comme refuge	95
V. Les illusions qu'on lâche	97
VI. Les forces retrouvées	98
VII. L'équilibre mouvant	98
Chapitre 6 – Le travail sur soi	106
I. Printemps – La renaissance du regard	107
II. Été – L'énergie nouvelle	108
III. Automne – Le ralentissement	110
IV. Hiver – L'apaisement intérieur	111
V. Le cycle recommence – Le sens retrouvé	112
Encadré pratique : se soigner pour mieux aimer	114
Partie 4 – Transmission et renaissance	118
Chapitre 7 – Les graines du sens	119
I. Les graines du sens	120
II. Le courage d'apprendre autrement	121
III. Les deux graines en devenir	127
IV. Le cercle bouclé	128
Encadré pratique : nourrir le feu sans se brûler	130
Chapitre 8 – Le flambeau : du déclic à la lumière partagée	135
I. Le déclic	136
II. Le feu doux de la transmission	137
III. La voix qui porte	139
IV. L'association : rallumer les étoiles	140
V. L'héritage pour Alhénéa	141
Encadré pratique : vivre avec la lumière retrouvée	143
VI. Et demain...	146
Page d'inspiration – Avant la conclusion	148
Conclusion – La lumière continue	149
Épilogue – Et la vie continue	154
Remerciements	156
Citation finale	157
Note d'auteure	157
Dernier mot	157

Citation d'ouverture

*Elle est venue au monde pour
m'apprendre à me reconnaître.
Et depuis, chaque regard d'elle me ramène
à moi.*

*Un jour, j'ai compris que nos failles
étaient des portes,
et qu'à travers elle passait la lumière.*

Alexandra des Étoiles

Lettre à ma fille (et à l'enfant que j'étais)

Ma douce,

Si un jour tu doutes,
souviens-toi que tu es née d'un feu,
pas d'une faute.

Souviens-toi que ton esprit bouillonnant,
ton cœur impatient,
ne sont pas des excès – ce sont des élans.
Ils ne te rendent pas « trop »,
ils te rendent vivante.

Tu n'as pas besoin d'être calme pour être
aimée,
ni parfaite pour être à ta place.
Tu n'as rien à prouver,
rien à corriger.

Ton attention qui s'envole, tes émotions
qui débordent,
tes idées qui s'entrechoquent
– tout cela est ton langage.
Un langage que le monde ne comprend pas
toujours,
mais que moi, je reconnais.

Parce qu'avant d'être ta mère,
j'ai été toi.

J'ai connu les silences, les reproches, les
efforts invisibles.
J'ai cru qu'il fallait changer pour mériter
l'amour.
Et puis tu es arrivée.
Tu m'as appris que la douceur ne vient pas
du contrôle,
mais de la compréhension.

Alors, quand tu sentiras la tempête gronder
en toi,

ne cherche pas à l'éteindre. Respire.
Souviens-toi que tu es faite de lumière et
de vent,
et que, dans ce mélange, il y a toute ta
beauté.

Je t'aime dans tes excès,
dans tes silences,
dans tes élans.
Je t'aime comme tu es
– et c'est comme ça que j'ai appris, moi
aussi,
à m'aimer enfin.

*Ce livre, c'est notre histoire.
Mais c'est surtout une promesse :
celle de ne plus jamais confondre différence et défaut,
intensité et fragilité, chaos et vie.*

Note d'intention

Ce livre n'est pas un témoignage figé, c'est un souffle, une traversée.

L'histoire d'une mère et d'un enfant, liées par un même battement d'attention, un même feu intérieur.

J'ai écrit ces pages pour tous ceux et celles qui se sont un jour sentis différents, trop, ou à côté.

*Pour ceux qui cherchent à comprendre sans juger,
à aimer sans mode d'emploi.*

Ici, il n'est pas question de perfection, mais de présence.

*De vérité, de vulnérabilité,
et de ces petits éclats de lumière qu'on trouve
dans le désordre du quotidien.*

Avant-propos

Il m'a fallu du temps pour comprendre que
ce livre n'était pas un projet d'écriture,
mais un acte de réparation.

Écrire, c'était remettre de l'ordre dans ce
qui débordait.
C'était poser des mots sur le tumulte, sur le
bruit intérieur,
sur cette intensité qui m'a longtemps fait
croire que j'étais « trop ».

Pendant des années, j'ai cherché à
m'adapter, à me fondre, à suivre la cadence
du monde.

Et puis ma fille est arrivée, lumineuse,
imprévisible, entière.
Elle m'a tout appris sans le savoir.
Elle m'a obligée à ralentir, à écouter, à voir
autrement.

Ce livre est né de cette rencontre entre
deux attentions
– celle que je lui porte, et celle que
j'apprends à me donner.

Chaque chapitre est un éclat de notre
histoire :
celle d'une mère et d'un enfant qui
découvrent ensemble qu'on peut aimer
sans cocher toutes les cases,
qu'on peut exister pleinement même quand
on ne rentre nulle part.

Si ces pages trouvent un écho en vous,
c'est qu'au fond, nous portons tous un peu
de ce trop,
de cette sensibilité, de cette intensité.
Et si, à la lecture de ces mots, vous vous
sentez moins seul,
alors, tout cela aura eu un sens.

Citation complémentaire

*Il y a, dans chaque différence, une vérité
à apprivoiser,
et, dans chaque chaos, un rythme à aimer.*

*Ce que je cherchais dans le regard de ma
fille,
c'était la part de moi que j'avais oubliée.
Il suffit parfois d'un miroir
pour découvrir que notre chaos est aussi
une lumière.*

Alexandra des Étoiles

Introduction – Quand tout s'accélère...

**« Il y a des moments où la vie prend de l'avance sur
nous.**

**Où le cœur comprend avant la tête.
C'est souvent là que commence le vrai voyage. »**

Il y a eu un moment où tout s'est accéléré.

Pas d'un coup, pas brutalement.

Plutôt comme une lente montée, un bourdonnement qui s'intensifie jusqu'à devenir assourdissant.

Trop de bruit, trop de pensées, trop de choses à retenir. Trop de « vite, dépêche-toi ».

Je me levais chaque matin avec la sensation d'avoir déjà une longueur de retard sur la journée, comme si le monde courait et que moi, j'essayais simplement de ne pas tomber.

Et puis, il y avait elle.

Ma fille.

Cinq ans.

Une boule d'énergie et de lumière, un feu-follet qui traverse le salon en riant, qui invente des chansons en s'habillant, qui veut dessiner un arc-en-ciel au moment même où je cherche ses chaussures.

Elle déborde. De joie, d'idées, de gestes, de vie. Et moi, je la regarde, fascinée, bouleversée, parfois débordée.

Je l'aime d'un amour immense, un amour qui prend toute la place – au point, parfois, d'étouffer tout le reste. Mais derrière sa joie, il y a aussi cette agitation. Ce trop-plein que je ne sais pas canaliser. Ce feu intérieur qui la pousse à tout vivre en même temps, à mille à l'heure, sans filtre, sans pause.