

# Estelle Calvin



**OÙ SONT MES PIEDS,**

**JE SUIS À MA PLACE**

**DOSSIER DE PRESSE**

ESTELLE CALVIN



OÙ SONT MES PIEDS,

JE SUIS À MA PLACE



*« Je lui murmure  
Rappelle-toi : tout ce qui t'éloigne de quelqu'un ou  
de quelque chose, te rapproche de ce qui est fait  
pour toi.  
N'oublie pas : où sont tes pieds, tu es à ta place. »*

Sasha a décidé de faire le GR20 en autonomie et en sept jours, sur un coup de tête. Oui, moi aussi je me suis demandé pourquoi ajouter de la difficulté aux difficultés, pour parcourir ce mythique chemin de randonnée.

Quoi qu'il en soit, trois semaines plus tard, la voilà partie de Calenzana, seule, chargée de sa tente, son duvet et ses vivres. Des kilomètres pour traverser la Corse du nord au sud. Des kilomètres pour égrener ses souvenirs, les douloureux comme les plus fiers. Les dédales de roche acérée, les hélichryses, le vent, les cascades et les rencontres fortuites vont l'épauler et plus encore.

ISBN : 978-2-9584715-0-7



9 782958 471507

A topographic map of Corsica, France, showing contour lines, rivers, and various geographical features. The map is rendered in a light beige color. Overlaid on the map is a central text block containing book information. The text is in a dark, sans-serif font. The map includes labels for various locations such as Bocca Culaghia, Punta Culaghia, Punta Stranciacone, Capu Borba, Bocca Borba, Capu di a Muvraghia, Bocca a u Purcellu, Santa Rossa, Bocca u Pic Von Caba, Bocca u Col Perdu, Cascetto, Ghiaighia, Minuta, Capu di Grucetta, Serra di Muvraghia, Refuge Tighiettu, Capu Tighiettu, Capu a l'Inzecca, Bergerie de Ballone, Capu Ucellu, Gol, Serra Pianella, Monte Albanu, Cinque Frati, and Monte Cinto. There are also numerical elevation markers and a small icon of a mountain peak with a triangle inside a square.

Titre : OÙ sont mes pieds, je suis à ma place

Éditions : Auto-édition

Auteur : Estelle Calvin

Date de sortie France : 7 décembre 2022

Prix papier : 18 euros

Prix ebook : x

Catégorie : récit d'aventure, récit de vie-auto-fiction

Mots-clé : aventure, exploration, trek, nature, montagne, corse, émancipation, développement personnel, spiritualité

Nombre de pages : 192

ISBN Papier: 9782958471507

# Le livre

## **Un récit d'aventure : partir en exploration**

Où sont mes pieds, je suis à ma place propose grâce à deux narrateurs, de suivre une aventure, celle de Sasha à travers la Corse, et de vivre une expérience. Au fil d'un trek mythique, le GR20, qui pourrait sembler banal, étant réalisé par des milliers de marcheurs chaque année, Sasha invite le lecteur à plonger, à s'immerger en pleine nature, observer ce qui l'entoure pour explorer son propre monde intérieur.

Ce récit est un récit d'aventure sportive, un récit d'aventure de vie. Il porte le trek comme une voie d'émancipation, un outil pour faire grandir en soi l'audace, un retour à l'essentiel, et la possibilité d'investir en pleine conscience, la plus grande randonnée, la plus grande aventure que l'on ait à vivre, notre vie!

## **Une aventure ni trop proche, ni trop éloignée**

Sasha ouvre la porte à la randonnée introspective, spirituelle et sportive. Son lien étroit avec la nature initie une autre manière de penser le sens de l'existence, ses hauts et ses bas, et d'aborder des grands questionnements universels.

La proximité et l'accessibilité de cette aventure, dans l'espace géographique et dans ce qu'est la vie du quotidien, permettent une identification facile au personnage. Ni trop près, ni trop loin, ces 180 km de marche et d'observation de la nature sont des graines qui peuvent se déposer chez chacun : et si je m'ouvrais à la possibilité qu'il existe une énergie qui me dépasse? Et si, à mon tour, j'osais faire un pas de plus, un pas différent, un pas vers moi pour mieux aller vers l'autre? Et si, j'observais la nature, qu'aurait elle à me dire d'important?

L'introspection n'est pas une fin en soi dans les randonnées de Sasha. Elle marche d'abord par plaisir et glisse naturellement dans une exploration intérieure au fil de ses pas, des rencontres, des souvenirs qui refont surface, des difficultés de son GR et surtout de ce que lui murmure la nature.

## **Un Grande Randonnée authentique, engagée**

Où sont mes pieds, je suis à ma place s'adresse à un lectorat multiple : passionné de marche, de nature, d'aventure, de défi sportif, adepte des récits de vie et d'auto-fiction, ou encore engagé sur un chemin de développement personnel et de spiritualité. Il est une voix de la montagne et de l'aventure au féminin. Pour autant, les sujets abordés sont universels et peuvent emmener femmes et hommes dans l'exploration que propose l'auteure.

# Qui suis-je ?



Après dix années d'enseignement, j'ai mis les pieds dans un monde aussi complexe qu'illimité : l'entrepreneuriat, un chemin véritablement initiatique!

Inconnu, hyper-vigilance, insécurité, multiplication des démarches et des interlocuteurs, identité d'entreprise, indépendance, solitude... Ce choix de vie m'impose régulièrement de sonder mes profondeurs, faire face à mes peurs, limites et croyances et définir ce qui est important, essentiel, utile. Ces temps d'introspection, régulièrement accompagnés de professionnels et superviseurs, m'apparaissent comme indispensables pour pratiquer avec rigueur et justesse mon métier de thérapeute.

Le corps, les émotions et les relations humaines se retrouvent dans tout mon parcours professionnel : professeur d'EPS, thérapeute, créatrice de séjours en pleine nature, auteure et illustratrice.

La nature, et notamment la randonnée et le trek en montagne, m'ont permis de traverser les moments d'inconfort, d'ancrer une philosophie de vie dans mon quotidien et mon métier et de développer ma spiritualité., qui n'est rien d'autre qu'un questionnement sur le sens de la vie et d l'existence.

Avant tout, j'ose imaginer que tout est possible ! Ne pas me définir par une seule étiquette, sociale ou professionnelle.

Mon entreprise est née de cela : vivre la grande Aventure et toutes les vies qu'elle offre. Vivre toutes les potentialités que recèlent mon être.

Alors, j'explore. Les montagnes et le monde intérieur.

J'accompagne. Les corps, les âmes. Mon corps, mon âme.

J'écoute. Je me relie. J'écris.

Ce qui est autour de moi, ce que la nature me dit.

Pas après pas.

Tout est interconnecté, systémique.

Tout est cycle, tout est impermanence.

Et toujours, la lumière perce l'ombre, le jour suit la nuit.

Tout ce qui est autour de nous parle de nous



# L'auto-édition

## UN CHOIX, DES AVENTURES

Après une phase d'écriture solitaire, J'ai choisi de travailler avec des professionnels français, passionnés, indépendants et incarnant l'éco-entrepreneuriat (coach littéraire, graphiste, imprimeur). Tous ont à cœur de porter des projets qui font du bien à l'humain et au vivant.

Ce choix s'est imposé à moi comme la continuité du processus d'écriture.

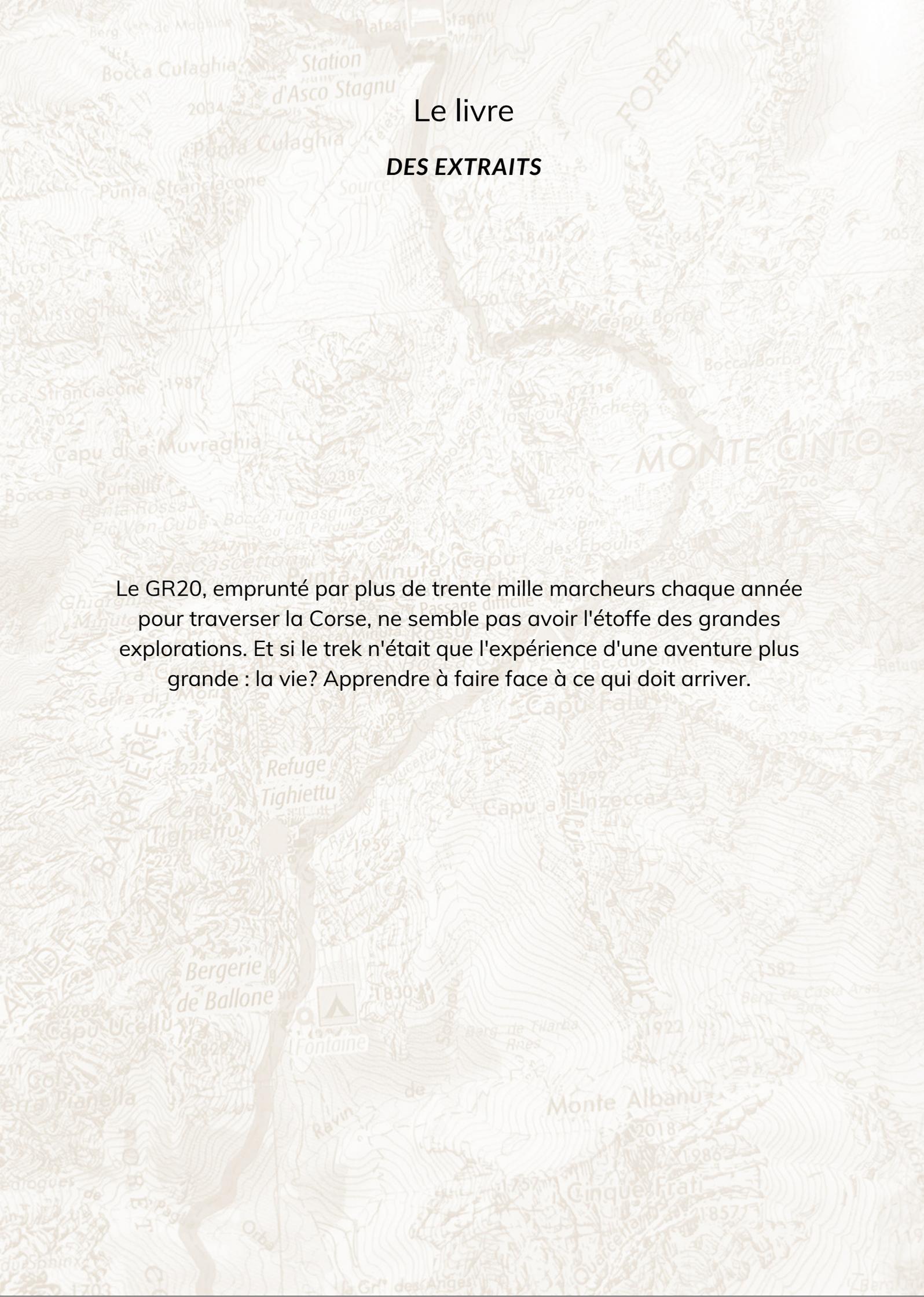
Je pensais avoir fait 50% du chemin en écrivant le livre. Mais il m'est vite apparu que j'avais bien atteint les 100% de ce processus et qu'une deuxième aventure s'ouvrait alors à moi. J'ai eu envie de m'impliquer pleinement dans la création de l'objet livre en étant au plus proche des professionnels qui m'ont accompagnée. Ce temps m'a aussi permis de prendre de la distance avec mes mots pour qu'ils puissent devenir ceux des lecteurs. La troisième aventure de ce livre se façonne au travers de sa diffusion et de sa promotion.

L'ouvrage est, pour le moment, distribué uniquement sur le site internet [www.estellecalvin.fr](http://www.estellecalvin.fr)



"Chaque pas que tu oses faire, au-delà de tes peurs, au-delà des obstacles et des croyances, contribue à tous ceux qui t'entourent et à toute l'humanité."

L'Univers ;)

A topographic map of Corsica, France, showing the GR20 trail highlighted in red. The map features contour lines, elevation markers, and various geographical labels such as 'MONTE CINTO', 'Capu Borba', and 'Refuge Tighiettu'. The text 'Le livre DES EXTRAITS' is centered on the map.

## Le livre DES EXTRAITS

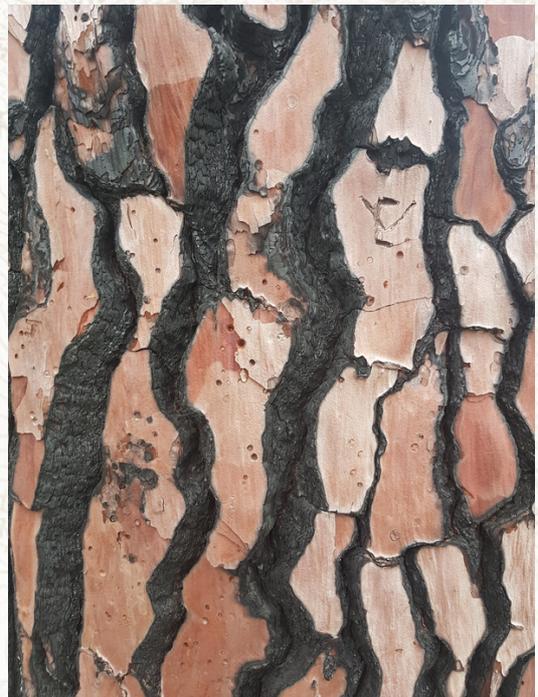
Le GR20, emprunté par plus de trente mille marcheurs chaque année pour traverser la Corse, ne semble pas avoir l'étoffe des grandes explorations. Et si le trek n'était que l'expérience d'une aventure plus grande : la vie? Apprendre à faire face à ce qui doit arriver.

## Marcher



C'est à couper le souffle. Ma main gauche est tournée vers des courbes douces, accueillantes, fleuries, ocre et rouge. La droite est figée devant la densité de montagnes, sombres, où tout est acéré, griffant, piquant, aérien, escarpé

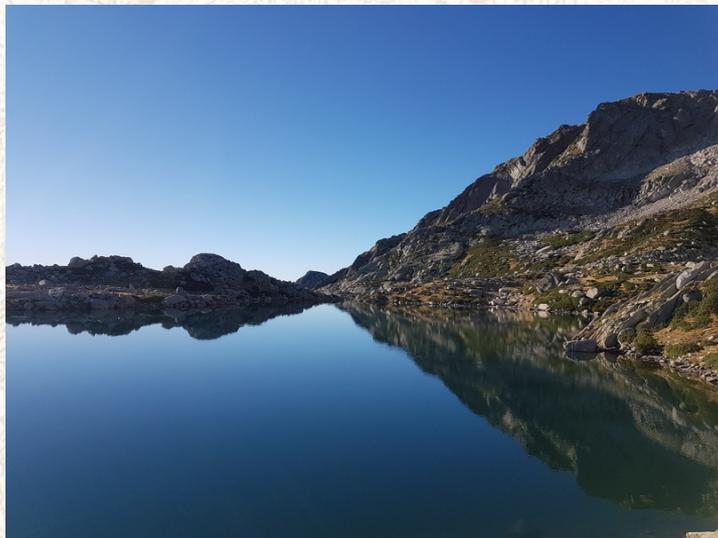
Il y a quelques mois, seule au milieu des Pyrénées-Orientales, en posant ses yeux sur ce bois marqué de hiéroglyphes, elle a capté pour la première fois le langage du Monde.



## S'explorer

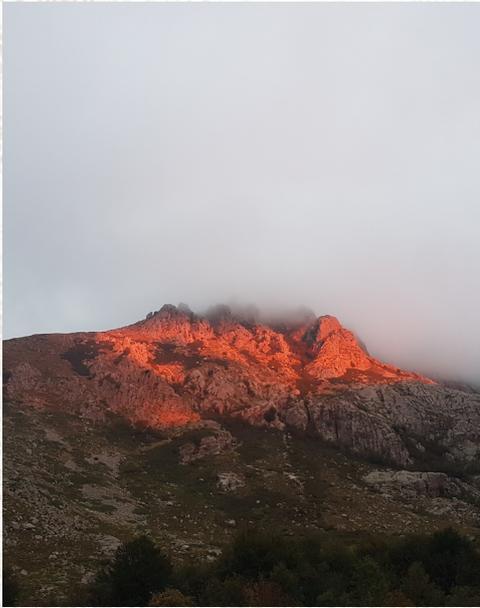
Je lève la tête et fixe mon reflet dans le carreau de la porte vitrée. Je sens que mon écriture se durcit et me dépasse. Le stylo ne se lève plus et les mots s'enchaînent.

Pourquoi fuis-tu ? Que veux-tu prouver ?



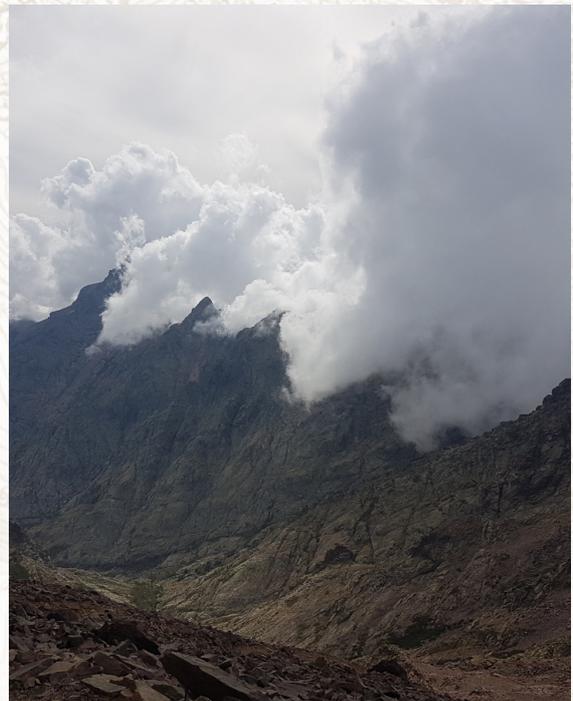
Les étoiles brillent ici et là. Elles préparent l'être à se confronter en confiance à ses évidences, à toutes les facettes de son moi, tristes, cachées, enfouies. Elles enveloppent de douceur l'être en chemin, prêt à éclore de ses marasmes.

# Explorer



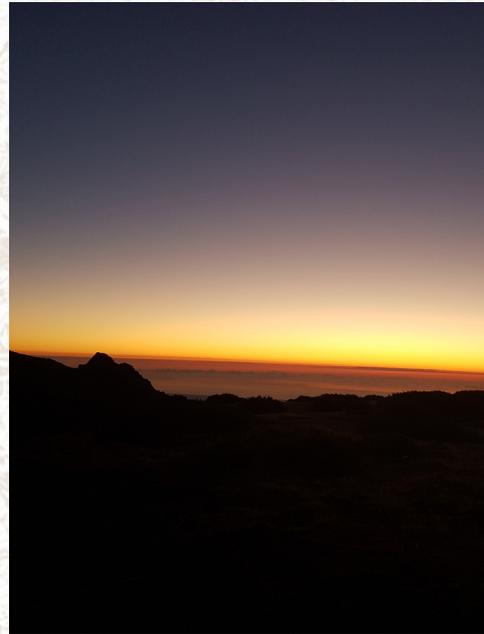
Dormir en pleine nature pour  
renouer avec le Temps, avec  
l'Espace.  
Mon mental se dilue dans  
l'immensité des ciels étoilés.

Quand tout vous semble à l'arrêt,  
Quand, du haut de la montagne,  
le paysage vous paraît immobile,  
Souvenez-vous que la Nature est  
toujours en mouvement.  
Rapprochez vous du torrent qui  
gronde,  
Du vent qui fait danser les  
feuilles,  
Des fourmis qui travaillent,  
Des arbres qui communiquent.



## Se relier

Sur cet itinéraire, je n'ai rencontré que des femmes seules. Quelques mots sont échangés. Courage. Elan. Autonomie. Puissance de ces pas féminins, au-delà des craintes, des a priori.



Oser  
Ce sont tous ces choix que l'on fait ou pas  
Ces projets que l'on rêve ou que l'on rend vivants  
Ces carrefours devant lesquels on pourrait rester bloqué par peur de se tromper  
Ce vide devant lequel on pourrait reculer par peur de tomber.

## Les retours lectrices et lecteurs

"Mille mercis pour ces mots si bien entrelacés. La Corse, les états d'être, les ressentis. Bravo du fond du cœur pour ce voyage ou devrais-je dire ces voyages." Saphira

"Ce livre a ouvert des portes que je ne savais même pas fermées." Sarah

"Au delà de ce que je peux ressentir, j'ai simplement envie de vous dire merci d'avoir écrit ce livre merveilleux." Erwan

"C'est très bon, même et surtout pour ceux qui n'ont jamais vécu cette expérience." Bénédicte

"Ce livre est incroyable. C'est du diamant brut d'émotion et de spiritualité." Lucie

"C'est un récit de voyage en apparence, où rapidement j'ai saisi les subtilités de la narratrice au travers de ses questionnements et qui voyage au cœur d'elle même. Ce livre est d'une intimité unique et profonde et devient d'une universalité totale." Julien

"Ce récit est sous tendu par de belles qualités humaines, palpables et fortes. Un récit bien écrit, du rythme, un partage d'émotions sans tergiversations excessives, un partage de connaissances, de nombreux témoignages de moments de vie qui prennent sens." Agnès

"J'ai pris ce livre pour picorer quelques pages et je ne l'ai plus lâché. J'aime énormément. Je me retrouve, ça m'interpelle en miroir. Merci." Sylvie

"Ce livre remet en valeur la relation exceptionnelle que nous avons entre la nature et nous même. Nous ne faisons qu'un et l'un et l'autre s'impactent. Il rappelle que la Nature est notre alliée : savoir l'écouter nous permet de grandir, évoluer ce vers quoi nous aspirons. Je recommande vivement ce livre. On s'y retrouve. On s'identifie. On se requestionne sur ce que l'on vit en randonnée ou sur le chemin de sa vie." Marie

"Merci pour tout ce récit. Il donne la force, il donne envie et force l'admiration pour tout le chemin parcouru. Ce livre, je vais le partager et le faire voyager. Encore merci, pour ces mots qui vibrent de cœur à cœur." Myriam

## Les retours lectrices et lecteurs

"Ton livre m'a apporté énormément. Tu me parlais souvent de tes voyages et j'ai été extrêmement attirée par le fait de partir seule dans la nature, en autonomie. Ça me faisait rêver, mais je trouvais cela complètement inaccessible n'ayant aucune notion d'orientation, de "survie", d'équipement. La seule chose qui ne me faisait pas peur, c'était de marcher. Et puis en lisant le livre, j'ai découvert ton histoire qui t'avait permise d'en arriver là. Cette année, je vais m'accorder le temps d'apprendre les premières ficelles avec un professionnel de la montagne pour pouvoir être libre et autonome. Je suis vraiment heureuse parce que ce livre m'a montré que tu avais eu des enseignements et donc que moi aussi, en passant par cela je pourrais aussi vivre ce rêve. Ce trek guidé dans quelques mois c'est la première marche, et tu fais partie du chemin avec ce livre, et c'est fabuleux." Elsa

"Je savoure ce livre. Il voyage avec moi un peu tout le temps. J'ai pas envie qu'il se termine. Il est très inspirant, sage. C'est un plaisir. Dans la journée, avant de le recevoir, j'avais envie de me lancer le défi de partir seule en Irlande. Et là, arrive tout droit du ciel, ce récit d'aventure. Merci." Marine

"Un petit mot pour vous féliciter pour ce premier livre. Il est à votre image : simple et authentique, frais et avec une dimension philosophique et spirituelle qui me touche particulièrement.

Bravo et merci pour le partage de cette aventure (au sens propre car une randonnée de cette ampleur est une pure aventure et au sens large car elle symbolise la folle aventure qu'est la Vie avec sa beauté, ses pièges, ses doutes).

Ce récit arrive au bon moment pour me faire comprendre que je dois impérativement retrouver du temps pour ces moments là. C'est vital! J'espère que ce livre sera lu par un grand nombre de personnes car il fait du bien." Célia

"Je viens de terminer ce livre. C'était un beau moment. Merci pour cette aventure partagée qui nous fait voyager. Vos mots guident vers une réflexion, une introspection même et permettent une ouverture spirituelle qu'on ne s'autorise pas toujours. J'ai pu rire et pleurer en lisant vos pages. Ça fait du bien. Et ça donne envie de partir (repartir) randonner! J'espère que votre livre trouvera de nombreux lecteurs. Ce serait mérité." Marion



# Estelle Calvin

Thérapeute . Auteure



6 rue de l'hôtel de Ville,  
63200 Riom, France



+33 6 50 57 98 95



[www.estellecalvin.fr](http://www.estellecalvin.fr)



Mon univers

