



Lys et les biscuits magiques

François Duarté

Copyright © 2024 Editions Duarte

Tous droits réservés.

ISBN :en cours

DEDICACE

À toutes celles et ceux qui, comme Lys, ont ressenti le poids du regard des autres et lutté avec leur image et leur relation à la nourriture, ce conte est dédié.

Puissiez-vous trouver en vous la force de transformer vos blessures en une force indomptable, et découvrir que la véritable beauté réside dans la résilience et l'amour de soi.

Que ce récit vous inspire à cultiver votre propre jardin intérieur, où chaque fleur représente une victoire sur vos insécurités, et à embrasser la personne unique et précieuse que vous êtes.

Avec tout mon soutien et mon espoir en votre chemin vers une meilleure version de vous même !

François Duarté
le 21 décembre 2024

CHAPITRE 1

LES LARMES DU SOIR

Il était une fois, dans un royaume lointain et prospère, une jeune fille nommée Lys. Lys était belle d'âme et d'esprit, mais elle portait un fardeau : son poids. Depuis sa plus tendre enfance, elle s'était sentie différente et seule, malgré ses efforts pour illuminer les journées des autres par sa gentillesse et son humour. Sa solitude était profonde, et chaque soir, en secret, elle versait des larmes amères. Jamais elle ne pourrait porter de belles robes pour le bal de fin d'année et, surtout, jamais elle ne serait aussi belle que les princesses qui portaient si gracieusement les magnifiques robes qu'elle rêvait de porter, ce qui la rendait encore plus malheureuse.



CHAPITRE 2

LA TOUR DE DORVAN

Le royaume de Lys était un lieu vibrant, ponctué de marchés animés, de champs dorés par le soleil et de forêts profondes abritant des créatures mythiques. Mais à l'horizon, surplombant une falaise déchiquetée, s'élevait une tour imposante : la tour de Dorvan. Construite en pierre noire, elle semblait absorber la lumière du jour, un contraste frappant avec le reste du royaume. Autour de cette tour, des champs stériles et des arbres morts témoignent encore d'un passé d'espoirs flétris. Dorvan était un des conseillers du roi et avait très bonne réputation de part son éloquence et sa sagesse mais peu de personne n'osait le contredire car ceux qui le faisaient, disparaissaient mystérieusement durant la nuit.



CHAPITRE 3

MAYA, L'ABEILLE DORÉE

Un jour, alors qu'elle déambulait sur les chemins étoilés du rêve et de l'espoir, Lys aperçut une petite abeille dorée voletant près d'elle. L'abeille se posa sur le bord de la fenêtre de sa chambre et l'observa avec attention. C'était Maya, une messagère du Sage Dorvan. Maya était connue dans tout le royaume pour porter les paroles et les conseils du mage jusqu'aux âmes en quête de changement. Ce jour-là, Maya, avec sa voix douce et vibrante, s'adressa à Lys.



CHAPITRE 4 :
LA LETTRE AU SAGE

« Lys, je t'ai observée et je sens ta peine. Mon maître, le Sage Dorvan, peut t'aider à devenir celle que tu rêves d'être. Écris-lui une lettre, confie-lui tes espoirs, et je me chargerai de la porter jusqu'à lui. »

Encouragée par les paroles de Maya, Lys se mit à écrire. Elle y déversa son cœur, exprimant ses douleurs, ses échecs, mais aussi son rêve de devenir une version meilleure d'elle-même. Maya prit la lettre et disparut dans la lumière du matin. Quelques jours plus tard, elle revint avec une réponse de Dorvan.



CHAPITRE 5 :

LES PREMIERS CHANGEMENTS

« Mon maître voit en toi une étincelle unique, Lys, » expliqua Maya en livrant le message. « Il t’enverra des conseils pour transformer tes habitudes, et moi, je serai là pour t’accompagner dans ce cheminement. »

Sous la direction de Maya, Lys suivit les recommandations avec dévotion. Elle adopta de nouvelles routines et remarqua des changements. Elle perdit du poids assez rapidement, et son cœur s’emplit d’espoir. Maya, toujours à ses côtés, l’encourageait et la félicitait pour ses efforts.



CHAPITRE 6 :

UN AVERTISSEMENT IGNORÉ

Un jour, alors qu'elle ramassait des fleurs pour décorer sa chambre, Lys croisa une femme vêtue de haillons, avec un visage marqué par la fatigue et le chagrin. La femme la fixa avec une intensité troublante.

« Toi aussi, il t'a promis des merveilles, n'est-ce pas ? » demanda-t-elle d'une voix rauque.

Lys, surprise, répondit avec hésitation. « De quoi parlez-vous ? »

« Dorvan. Ses paroles sont des pièges, ses promesses des illusions. Il m'a détruite. N'écoute pas l'abeille. C'est elle qui m'a convaincue, tout comme elle te convaincra. Sauve-toi avant qu'il ne soit trop tard. »

Maya, perchée non loin, battit des ailes furieusement. « Ne l'écoute pas, Lys. Cette femme a échoué parce qu'elle n'a pas suivi les conseils de

mon maître. Toi, tu es différente. Tu as un potentiel que même elle n'a jamais eu. »

Lys hésita. Les paroles de la femme lui semblaient sincères, mais l'assurance de Maya était si convaincante.



CHAPITRE 7 :

LES BISCUITS ENCHANTÉS

Maya revint avec une nouvelle proposition de Dorvan. « Mon maître te recommande ses biscuits enchantés. Ils sont la clé de ta transformation finale. Une simple pièce d'or te permettra de découvrir leur magie. »

Lys, séduite par les paroles de Maya et par sa confiance en Dorvan, acheta les biscuits.

Quelques jours plus tard, une imposante caisse en bois fut livrée et déposée directement sur le lit de Lys. Le coffre, magnifiquement sculpté, exhalait une légère odeur sucrée qui éveillait immédiatement la curiosité et l'appétit. En l'ouvrant, Lys découvrit un trésor : une quantité suffisante de biscuits magiques pour prendre un par jour. Ces biscuits promettaient de l'aider à retrouver une silhouette de rêve, parfaite pour

porter la magnifique robe qu'elle imaginait pour le bal de la nouvelle année.

Lys ne put résister à l'envie de contempler les biscuits plus longtemps, mais une course urgente l'obligea à quitter sa chambre. Avant de partir, elle jeta un dernier regard au coffre, fermé et paisiblement posé sur son lit.

Lorsqu'elle revint en fin d'après-midi, un spectacle extraordinaire l'attendait. Les biscuits magiques flottaient doucement au-dessus du coffre, à la manière de petites étoiles dorées suspendues dans l'air. Les biscuits scintillent de petites lumières chaudes et dorées. Émerveillée, Lys s'approcha lentement. Les biscuits semblaient l'inviter à les saisir, dans une danse hypnotique et presque onirique.

D'une main délicate, elle attrapa l'un des biscuits et fut surprise de voir le coffre s'ouvrir tout seul,



À l'heure du goûter, elle décida qu'il était temps d'en apprécier un. Chaque bouchée était une promesse d'émerveillement. La saveur était exquise, et un sentiment de bien-être instantané s'empara d'elle.

Jour après jour, la scène se reproduisait à la même heure : le coffre s'ouvrait seul et les biscuits s'élevaient doucement dans l'air. Fascinée par ce rituel, Lys se réjouissait de ce moment magique et appréciait chaque goûter comme un échappatoire enchanté.

Mais très vite, elle découvrit que les biscuits étaient aussi une prison. Plus elle en mangeait, plus elle ressentait un besoin insatiable d'en avoir davantage.

Lys se rendit rapidement compte que les biscuits n'étaient peut-être pas seuls à être magiques, car , encore plus surprenant, le coffre qui les contenait semblait lui aussi, magique. À mesure que le nombre de biscuits diminuait, le coffre s'adaptait mystérieusement pour donner l'impression qu'il était toujours plein. Ce qui avait d'abord été un coffre imposant en bois massif se transforma, au bout de quelques jours, en une simple boîte à biscuits de taille modeste, comme si son apparence suivait le contenu qu'il renfermait

Maya, fidèle messagère de Dorvan, ne manquait pas de venir chaque jour. Elle répétait inlassablement les paroles rassurantes de son maître : « Ne t'inquiète pas, Lys. Ces biscuits sont sans danger. Dorvan en mange lui-même deux ou trois par jour ! Ils sont la clef de ta transformation.»

Malgré ces paroles apaisantes, une petite voix en



CHAPITRE 8 :

LA DÉSILLUSION

Lorsqu'elle fut réduite à la pauvreté, Lys comprit la vérité. Elle se regarda dans le miroir et ne vit qu'une jeune fille brisée, malade et consumée par des rêves volés.

Elle rédigea une lettre qu'elle remit à Maya :

« Vous m'avez promis que je serais heureuse et transformée. J'ai cru à vos mots avec toute la foi qu'une âme désespérée peut avoir. Vos biscuits changeaient simplement la perception de mon reflet dans le miroir. Ils n'étaient pas magiques. Vos paroles, si. Et elles m'ont enfermée dans une cage d'illusion. Aujourd'hui, je suis plus brisée qu'avant.

»



CHAPITRE 9 :

MAYA ET DORVAN

Maya survolait la pièce, sa petite ombre dansant sur les murs poussiéreux de la tour de Dorvan. Dans ses pattes, la lettre de Lys pesait lourd. Non pas physiquement – elle était légère comme une plume – mais émotionnellement, elle semblait contenir toute la tristesse et la désillusion du monde. Maya, qui avait si souvent vu les rêves naître dans les cœurs des gens qu'elle servait, était troublée. Les mots de Lys vibraient encore en elle : « Vous m'avez promis que je serais heureuse... »

Elle n'avait jamais compris entièrement ce que Dorvan faisait. Elle n'était qu'une abeille, une ouvrière messagère, volant de fenêtre en fenêtre pour porter lettres et promesses. Mais aujourd'hui, pour la première fois, Maya ressentait une étrange sensation, un mélange de culpabilité et de doute. Elle arriva dans la grande salle de la tour, où Dorvan l'attendait, assis à son bureau de bois noirci par le temps. Autour de lui, des piles de lettres et de cahiers jonchaient le sol, témoins silencieux de son commerce d'illusions. Maya se posa devant lui, déposant délicatement la lettre de Lys sur le bureau. Dorvan, imperturbable, prit la lettre entre ses longs doigts pâles et la lut sans aucune émotion apparente.



Lorsqu'il eut terminé, il prit son grand cahier jauni et, d'un geste mécanique, ajouta le prénom de Lys, entouré de parenthèses. « Elle reviendra, » dit-il d'un ton assuré, presque monotone. Maya, perchée sur le bord du bureau, battit des ailes nerveusement. « Reviendra-t-elle vraiment ? » osa-t-elle demander, sa petite voix à peine audible. Dorvan détourna son regard de la lettre pour fixer Maya, un sourire narquois étirant ses lèvres. « La nature des femmes est ainsi faite, petite Maya. Elles doutent, elles pleurent, mais elles finissent toujours par revenir. Elles sont comme les fleurs que tu pollinises, dépendantes du vent et de la lumière. Elle reviendra à moi. »

Maya baissa légèrement la tête, troublée par la froideur de ses mots et les idées préconçues d'un autre temps qu'il avait des femmes. Elle l'écoutait, mais pour la première fois, un doute profond s'insinuait dans son esprit. Était-il vraiment le sage qu'elle avait cru servir ? Dorvan, ignorant ses pensées, tourna les pages de son cahier jusqu'à la dernière, où une longue liste de prénoms était alignée. Maya l'observait tandis qu'il finissait d'écrire soigneusement un dernier prénom de la liste de sa journée. Maya le vit pointer et compter le nombre de prénom qu'il venait d'écrire : « Une, deux, trois... » compta-t-il à haute voix, son doigt suivant la liste. « ... onze, douze, treize, quatorze. » Soit quatorze

commandes potentielles de gâteaux magiques ! Il referma le cahier d'un geste satisfait et se pencha sur son bureau, les doigts croisés sous son menton. « Quatorze petites filles aujourd'hui, » murmura-t-il, comme pour lui-même. « Leur naïveté est la clé de ce commerce florissant. Et toi, Maya, ma fidèle messagère, tu es indispensable à ce système. » Maya recula d'un battement d'ailes, ses antennes frémissant d'inconfort. Elle n'était qu'une abeille, une ouvrière obéissante, mais à cet instant, elle sentit une lourdeur peser sur ses ailes.

Elle quitta la tour en silence, retournant dans le ciel, portant à nouveau le poids invisible des espoirs et des illusions qu'elle aidait à propager. Mais alors qu'elle volait, les mots de Lys résonnaient encore dans son esprit. « Vous m'avez promis... » Et pour la première fois, Maya se demanda si elle n'était pas elle aussi prisonnière, non pas des biscuits enchantés, mais d'un maître qui ne voyait en elle qu'un outil. Puis elle oublie, ce n'était pas le travail d'une abeille d'avoir ce genre de pensées, elle avait bien d'autres choses à faire.

En s'éloignant, elle entendit son maître répter à haute voix : « Elle reviendra, ».



CHAPITRE 10 :
LA RENAISSANCE DE LYS

Lys, bien que brisée, décida de reprendre sa vie en main. Elle planta un petit jardin derrière sa maison, un espace qui devint une métaphore de sa propre reconstruction. Chaque fleur qui poussait était une victoire sur ses insécurités. Elle réalisa que sa valeur n'était pas définie par son apparence, mais par sa capacité à se relever. Elle se mit à coudre et à reproduire ses fleurs sur des mouchoirs qu'elle commença à vendre et qui fut un véritable succès, On s'arrachait ses mouchoirs avec ses jolies fleurs cousues.

Elle pris une décision saine : elle s'est interdit tout gâteau et sucre et décida de manger sainement, du fromage le matin, de la viande le midi , un fruit et des amandes aux goûter et du poisson ou de la volaille à volonté le soir avec une petite portion de

légumes. Plus les jours grandissaient en ce début d'année, et plus son poids se réduisait : sa transformation était en marche, sans l'aide de Dorvan, sans avoir besoin de manger des biscuits nocifs, vendus à prix d'or.



CHAPITRE 11 : UNE NOUVELLE FORCE

Elle utilisa ses expériences pour aider d'autres jeunes filles, partageant son histoire et leur apprenant à cultiver leur propre force.

Lys aperçut Maya l'abeille survoler pas très loin d'elle, mais elle restait indifférente. La vérité c'est qu'elle n'en voulait pas à la petite abeille Maya. Ce n'était qu'une ouvrière, elle ne faisait que son travail.

Ainsi, jour après jour, dans ce royaume, un nouveau conte commença : celui d'une jeune fille qui avait appris à transformer ses blessures en une force indomptable, puisée au plus profond d'elle-même. Elle était bienveillante et altruiste. De jour en jour, elle se transformait et sa beauté devenait notoire dans le royaume, ce qui éveillait l'intérêt du prince. Mais comme, je vous l'ai dit, il s'agit là du début d'un autre conte...de fée !



FIN

Ce conte a été publié sur le site
<https://www.chrono-nutrition.net>

Site dédié à la chrono-nutrition,
100% gratuit, Zéro publicité.