

BRISER L'OMBRE, SURVIVRE EN LUMIÈRE



*Pour tous ceux
qui croient que
le chaos est une fin,
il peut devenir
un chemin*

AnouSone

AnouSone

Briser l'ombre : survivre en lumière

Pour tous ceux qui croient que le chaos est une fin, il peut devenir un chemin.

© AnouSone, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-9893-0

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Ce livre n'est pas un drame.

Si c'était une série Netflix, ce serait plutôt une tragédie qui se prend parfois pour une comédie romantique, avec des personnages qui se trompent de rôle, un scénario tordu et des rebondissements invraisemblables.

Sauf que... tout est vrai.

J'ai grandi avec des bagages un peu trop lourds pour mes épaules d'enfant, et j'ai passé des années à les trimballer comme si c'était normal. À force, on finit par s'habituer à marcher de travers. Ce récit, c'est l'histoire de cette démarche bancale... et de la façon dont j'ai peu à peu appris à poser mes valises.

Ne vous attendez pas à lire une longue plainte : je n'ai plus envie de pleurer sur ce qui est arrivé.

J'ai plutôt envie de partager comment, au milieu des chocs, des passions destructrices et des chutes, j'ai trouvé des bulles de douceur, des éclats de rire et même, parfois, des trésors.

Mon espoir, c'est que vous lisiez ces pages comme on écouterait une amie raconter son histoire autour d'un café : sans voyeurisme, sans pitié, juste avec l'envie de comprendre et peut-être de vous reconnaître un peu. Parce que si j'ai appris une chose, c'est que nous sommes nombreux à traîner des cicatrices invisibles, et qu'on peut apprendre à vivre avec elles — voire à en faire quelque chose de beau.

Ce roman est ma thérapie écrite. J'espère qu'il sera, pour vous aussi, une respiration, un petit pas vers la guérison, ou au moins un sourire de complicité en chemin.

Avant de démarrer, je vous dois une mise en garde : la prochaine étape du voyage n'est pas la plus confortable. On va descendre du train panoramique pour prendre un petit sentier caillouteux, celui qui gratte les chaussures et pique un peu les chevilles. C'est là que se trouvent les racines, celles qui font mal quand on marche dessus pieds nus.

Je ne vais pas vous mentir : ce n'est pas la partie la plus joyeuse de l'histoire. Mais elle est nécessaire. Comme quand on passe chez le dentiste : on ne se

réjouit pas de s'allonger dans le fauteuil, mais on sait que c'est le prix à payer pour ne plus avoir mal.

Alors, si vous êtes lecteur, installez-vous confortablement : ça secouera peut-être un peu, mais promis, on finit par retrouver la lumière. Et si vous êtes pré lecteur... dites-vous que moi, j'y vais de toute façon. Autant qu'on y aille ensemble.

I – RACINES DE LA BLESSURE

Chapitre 1 – L'enfance brisée

Orange.

C'est la première chose qui me revient. Pas un fruit. Une couleur. Un envahissement.

La télé allumée dans le salon. Les rideaux qui laissent passer la lumière du soir. Les deux s'additionnent, se mélangent, se déversent. Et tout devient orange. Pas un orange joyeux, pas celui d'un jus frais du matin. Un orange saturé, épais, qui pèse sur les yeux, qui s'incrute dans la peau.

Je suis petite. Trop petite pour dire quel âge. Pas encore les nombres précis, mais déjà un corps qui me parle, qui me chuchote des choses que je ne comprends pas. J'explore, comme tous les enfants explorent. Je découvre. Je n'ai pas de mode d'emploi, mais je m'amuse à tester ce que mon corps peut faire, comme on découvre un jouet qu'on n'ose pas encore...

La chaleur est lourde. Pas juste la chaleur d'été : une moiteur. Ça colle. Ça appuie. Ça étouffe. L'air lui-même semble transpirer.

Et puis, il entre.

Mon grand-père.

Je n'entends pas ses pas. J'entends seulement le silence, devenu d'un coup immense. Le silence qui colle dans la gorge, qui bourdonne dans les oreilles. La télé continue de grésiller, mais elle ne fait que renforcer le vide sonore autour.

Il me regarde.

Je ne bouge plus.

Je ne sais pas si j'ai fait une bêtise.

Aujourd'hui, je sais. Mais à ce moment-là, je ne savais pas.

Aujourd'hui, je peux dire : il aurait dû détourner les yeux, ou me dire « pas ici ».

Mais pas ça. Pas son geste. Pas ses doigts.

Il a cru « m'aider ». C'est le mot qui revient toujours dans ma mémoire, comme si mon corps avait traduit la scène ainsi : une aide, fausse, empoisonnée. Il a posé ses mains, là où je n'étais censée être qu'avec moi-même.

Nausée.

C'est venu comme une vague.

Un haut-le-cœur qui n'avait rien à voir avec la nourriture, mais tout à voir avec l'envahissement. L'orange de la pièce s'est transformé en orange acide, écœurant.

Tout est devenu brouillard. Je ne savais plus si c'était moi qui avais commencé quelque chose de mal. Est-ce que c'était ma faute ? Était-ce lui ? Mais à cet âge-là, comment savoir ? Quand on n'a pas encore les mots, on ne sait pas où mettre la faute. Alors on la garde pour soi.

Je me souviens du canapé. Juste à côté. Mon château fort. Mon refuge. Mon royaume de princesse.

Ce jour-là, j'ai voulu m'y réfugier. Mais je n'ai pas pu. Le passage semblait barré, comme si une frontière invisible me retenait. Je suis restée là, figée. Prisonnière de la pièce orange.

Le souvenir s'est enfoui. Aspiré par le silence. Avalé par la moquette. Disparu.

Pendant des années, rien. Plus d'images. Plus de mots. Seulement un malaise sourd, comme une tâche grise dans le ventre. Un rejet de mon propre corps, sans explication.

Et puis, un après-midi banal, la radio allumée. Une discussion avec ma cousine. On parlait de tout et de rien. Elle a lâché, d'une voix tranquille :

« Tu te souviens ? Quand t'étais petite, tu m'avais raconté ça... »

Et tout est revenu. D'un coup. Comme un tiroir qui claque. Le geste. La couleur. La nausée. Le canapé. Tout. Brutal. Sans transition.

Elle, elle a continué à écouter la radio. Comme si elle avait glissé cette phrase

par inadvertance. Pour moi, c'était une bombe. Une mémoire déterrée, recrachée d'un seul bloc.

Avec mon regard d'aujourd'hui, je peux poser les mots.

Un enfant a le droit d'explorer son corps. Toujours.

Un adulte n'a jamais le droit de franchir cette frontière. Jamais.

Il aurait dû détourner les yeux. Il aurait dû me protéger de moi-même et surtout de lui.

Mais il ne l'a pas fait.

Et c'est là que s'est fracturée la confiance.

Cette intrusion a fait naître en moi une équation toxique :

Ressentir = mal.

Plaisir = honte.

Curiosité = culpabilité.

Et ce jour-là, une graine a été plantée. Une graine amère. Elle allait pousser longtemps, silencieusement, et dicter mes pas, mes choix, mes relations, sans que je sache d'où elle venait.

Pourtant, le canapé est resté. Fidèle.

J'y suis retournée mille fois après. À grimper, à me cacher, à inventer des histoires. Mon château fort. Mon refuge. Ma prison de princesse. Comme si mon corps cherchait à réécrire la scène. Comme si je voulais me prouver qu'on pouvait encore y jouer, malgré le dragon qui avait surgi une fois.

Peut-être que tous les enfants rejouent leurs traumatismes dans leurs jeux. Moi, j'avais mon canapé. Mon royaume de coussins. Mon illusion de sécurité retrouvée.

Orange.

Le mot revient toujours. Comme une couleur tatouée dans ma mémoire.
Orange qui n'a rien de doux, rien de fruité. Orange étouffant, saturé, acide.
Orange de la nausée.

Aujourd'hui encore, parfois, quand la lumière du soir passe à travers des rideaux clairs et repeint la pièce de cette couleur, mon corps se tend. Une seconde d'alerte. Une mémoire qui n'est pas totalement éteinte.

Mais aujourd'hui, je peux la nommer.
Aujourd'hui, je peux dire : ce n'était pas moi.
Aujourd'hui, je peux écrire.

Chapitre 2 – Le passage forcé

J'avais dix-sept ans et une passion embarrassante pour les dissertations. On peut sourire, oui. Je trouvais rassurant de mettre la vie en trois parties : thèse, antithèse, synthèse. Comme si tout pouvait se résoudre avec des connecteurs logiques.

Le cours de français était mon territoire. Des vers à compter, des ratures élégantes, l'idée qu'une phrase bien tenue pouvait tenir le monde.

Il avait l'autorité tranquille de ceux qui appartiennent aux murs. On disait « monsieur », il disait « vous ». Il prêtait des livres, il commentait les marges, il soulignait mes formules d'un trait discret qui me donnait l'impression d'avoir reçu une médaille invisible. Un adulte qui voyait ce que je savais faire : j'avais l'impression de grandir de deux centimètres à chaque copie rendue.

Ce midi-là, je n'avais pas envie de manger à la cantine. J'étais demi-pensionnaire. Sur le parking, il était là. Avec moi, il y avait une copine, interne, qui n'avait pas le droit de sortir. Il nous a dit : « Venez manger à la maison. »

On est allées demander l'autorisation. Moi, je l'ai obtenue, elle non. Elle est restée, et moi je suis montée dans sa voiture.

On n'a pas mangé.

Il m'a conduite dans une chambre. Sur le mur, une affiche : un Pierrot qui pleurait. Une image qui semblait me regarder, témoin muet de ce qui allait se passer.

Il a commencé.

Moi, je disais que j'avais mal.

Lui, il a répondu : « Ne me fais pas croire que tu es vierge à ton âge. »

Alors j'ai fermé les yeux. Et j'ai pleuré.

Pierrot pleurait déjà. Maintenant, c'était à mon tour.