



Quand le devoir remplace la mémoire

LE SILENCE DU DRAGON

ANTOINE VALVERT



Antoine Valvert

Le Silence du dragon

Quand le devoir remplace la mémoire

© Antoine Valvert, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-9802-2

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.

**« La plus grande lâcheté d'un homme, c'est de ne pas prendre le
risque d'aimer. »
— Stendhal**

AVERTISSEMENT

Les descriptions relatives au régiment, ses formations et missions, sont réduites à l'essentiel, à ce qui est déjà de notoriété publique.

Les informations factuelles employées sont exclusivement citées à l'identique de celles issues du domaine public (ouvrages spécialisés ou sources ouvertes comme Wikipédia).

Dans l'intérêt de la confidentialité et du respect des personnels, aucune identité n'est nommée, et aucun détail concernant les opérations, les lieux de mission ou les dates précises n'est mentionné.

Préface - L'enjeu de mon témoignage

J'ai passé une grande partie de ma vie adulte à me fondre dans l'ombre. Mon métier, au sein du 13^e Régiment de Dragons Parachutistes, exigeait une discrétion absolue, une expertise du silence, et une capacité à me dissoudre dans le terrain. Ce sont ces mêmes qualités, ou plutôt ces mêmes défaillances, qui ont forgé ma jeunesse et m'ont coûté l'essentiel.

Si vous tenez ce livre entre vos mains, ce n'est pas uniquement pour lire le parcours d'un adjudant-chef des forces spéciales. C'est pour découvrir comment un seul et unique échec, celui de mon premier amour, est devenu le moteur d'une réussite que l'on qualifiait de fulgurante. C'est aussi pour comprendre comment la timidité, cette maladie du courage, peut se transformer en une force de frappe surhumaine.

Pendant des années, le Dragon que j'étais, est devenu l'armure du jeune homme que j'avais été. Je me suis jeté dans le devoir, l'effort et le danger, non par vocation initiale, mais par pénitence. Le silence opérationnel des missions a remplacé le silence de mon cœur, mais l'objectif restait le même, fuir la douleur d'un regret indélébile.

En écrivant ces pages, je n'ai pas cherché à me justifier, mais à faire le bilan d'une vie où l'amour perdu est devenu l'ancre spirituelle. C'est le témoignage d'une vérité simple. On peut échapper aux conflits les plus violents du monde, mais jamais à ceux que l'on refuse d'affronter en soi.

Mon espoir, en partageant mon histoire, est de montrer que le courage ne réside pas seulement dans le fait de sauter dans le vide à haute altitude, mais aussi dans l'audace de reconnaître la vulnérabilité qui nous a construit.

Ce livre est le récit de mon silence, celui qui m'a tout pris, mais qui, finalement, m'a appris à être l'homme que je suis aujourd'hui.

Avant-propos

Ce livre est né du silence. Non pas celui des opérations lointaines ou des bivouacs sans étoiles, mais un silence bien plus proche, bien plus assourdissant. Le mien.

En 2013, mon corps a déclaré forfait.

J'étais alors un homme de maîtrise de soi, un Dragon endurci du 13e Régiment de Dragons Parachutistes, une prestigieuse unité de l'armée de terre appartenant aux forces spéciales. Et pourtant, ma vie allait basculer dans ce que l'on nomme, avec une froideur désarmante, le burn-out. Cette rupture nette et brutale, qui a duré dix longs mois, a été la suspension forcée de l'existence qui m'a sauvé.

Le corps n'était plus qu'une architecture vacillante, et l'esprit, un désert. C'est dans ces ruines que j'ai trouvé refuge. L'écriture est devenue ma seule bouée, la seule façon de reconstruire l'identité d'Antoine à partir de ce qui restait.

J'ai alors compris que mon histoire n'était pas seulement celle d'un soldat, mais celle d'un homme qui avait construit sa survie sur une armure, pour finir par s'effondrer sous le poids de ce que je n'avais jamais voulu dire.

Je portais le souvenir de Delphine. Elle a traversé ma vie comme un éclat de lumière, brève, inattendue, et pourtant presque éternelle. Même après toutes ces années de fuite, son sourire, son regard et son rire restent gravés dans ma mémoire, comme une étoile silencieuse guidant mes pas.

Ce livre est le fruit de ce souvenir, mais surtout un besoin de rédemption. Il est l'aveu d'une colère passée, celle qui a creusé le vide entre nous.

À travers ces pages, je tente de réparer ce que mes émotions ont détruit, de transformer le regret en mots, et mon silence en hommage.

J'ai compris que l'amour véritable ne se mesure pas toujours à la possession, mais parfois, à la capacité de veiller sur le bonheur de l'autre à distance.

Ce livre est ma propre reconstruction, mon chemin vers l'expiation. Il est la confession silencieuse et éternelle d'Antoine, à la jeune fille qui a façonné l'homme que je suis devenu.

Il est dédié à celle envers qui je n'ai pas su tenir une promesse faite un soir dans la tempête, et à tous ceux qui un jour, ont dû s'arrêter pour enfin apprendre à sauter.

Chapitre 1 – L’armure et le cahier

Vendredi 14 Juin 2013. Ce jour-là, la routine, ma dernière façade, a cédé. Je suis alors un ancien militaire, qui a quitté le service, et s’est reconverti au sein de la Fonction Publique d’État, plus précisément au ministère de la Défense, en tant que personnel civil depuis novembre 2006.

Il est midi, l’heure sacrée du sandwich à la supérette locale. Mais, loin du répit de la pause habituelle, je sens le chaos monter. À la caisse, dans la file d’attente, mon corps trahit le tumulte intérieur. Des gouttes glacées me perlent sur les tempes et me glissent le long de la nuque. Je ne me sens pas simplement mal, je me sens assiégé. Une impatience irrationnelle, quasi animale, me pousse à vouloir fuir, à m’arracher de cette file qui semble s’étirer à l’infini. Chaque seconde passée à attendre le passage à la caisse est une torture, une pression insoutenable sur mon crâne. J’ai hâte de sortir, de respirer, d’échapper à ces murs qui paraissent se rapprocher.

De retour sur mon lieu de travail, je me dirige vers la salle du réfectoire, rejoignant le bruit et les rires de mes collègues. Je m’installe face à Séverine. Je mange mon sandwich tout en discutant avec elle, essayant de me fondre dans cette normalité que je m’étais imposée depuis des années. Mais la tension est trop forte. Mes mains, nerveuses, se mettent à tortiller, froisser et déchirer le papier d’emballage du sandwich, un geste compulsif qui trahit la violence intérieure qui me bouscule.

Puis, sans prévenir, la vision se fracture. Le monde bascule dans un blanc absolu, aveuglant, comme un écran de télévision qui crame. Je ne vois plus une seule forme, plus un seul visage. Le bruit subsiste, mais dans le lointain. Les voix s’éloignent, les rires sont filtrés par un voile épais, tout devient pâteux. Le silence se fait total dans ma tête. L’ancien Dragon, l’homme des situations extrêmes, est neutralisé par le vide. Je retire mes lunettes d’un geste machinal, et me frotte les yeux avec une désespérance croissante. Toujours le blanc. C’est à cet instant de déroute totale qu’une pensée claire et terrifiante s’impose, celle d’un être qui veut juste en finir avec la lutte : « Lève-toi, et laisse-toi tomber. Cède. Montre que rien ne va plus. »

L’ordre de l’abandon coïncide avec la voix de Nicolas :

« Allez les gars, c’est l’heure, au boulot. »

Je me lève, guidé uniquement par la mémoire musculaire, avançant dans cette nappe laiteuse qui est mon unique horizon. Mon corps me trahit là, dans un réfectoire administratif. Je m’effondre lourdement le long du radiateur.

Le silence se brise en un fracas de cris, de chaises renversées, et de stupeur collective. La détresse est enfin visible. L'adjointe du centre où je travaille, qui est pompier volontaire, se précipite. Je reviens à moi, péniblement. Je suis assis par terre, appuyé contre elle. J'essaie de me redresser, mais c'est une illusion. Mes bras ne sont plus que des tiges molles qui s'enfoncent dans le sol froid au lieu de supporter mon poids. Les pompiers sont appelés.

L'évacuation aux urgences n'a mené à rien. Après les examens d'usage, et sans diagnostic précis, je suis rentré chez moi le soir même. Mon médecin traitant a d'abord prescrit l'inutile, un simple week-end de repos, puis une semaine de congés. Mais le corps, lui, refusait de reprendre les ordres. Les malaises se répétaient, brisant la routine et m'obligeant à épuiser mes jours de repos en guise d'arrêt de travail.

Cette valse des arrêts de travail, pris sur mon temps de congé, a alerté l'adjointe du centre, l'officier de l'armée de terre qui m'avait pris en charge lors de mon malaise.

« Antoine, lorsque l'on est malade, on ne se met pas en congé, on se met en arrêt. » me dit-elle, avec toute la gentillesse qui la caractérise.

Devant les réticences de mon médecin traitant à me mettre en congé maladie, elle m'a obtenu un rendez-vous chez un médecin militaire.

Cette praticienne a pris le temps de m'examiner de fond en comble, me faisant faire tous les examens cliniques possibles, cherchant la défaillance systémique. À la fin de la consultation de bilan, elle a résumé son investigation avec une précision clinique.

« Écoutez, j'ai cherché dans tous les domaines. Cliniquement, rien n'est anormal. Votre système nerveux est bon, votre système endocrinien est stable, la prise de sang est tout à fait normale. Il ne reste qu'une piste. »

Le silence s'est fait dans le cabinet. Vingt ans de non-dit, de discipline forcée et de fuite se sont condensés dans cette unique question que j'ai formulée à voix basse, devant son diagnostic.

« Alors c'est dans la tête ? »

« Oui Monsieur, on peut le dire ainsi, si c'est ainsi que vous le comprenez. Il va vraisemblablement falloir que vous soyez suivi par un psychiatre. Je vous fais une prescription. »

Le verdict du corps était tombé, le Dragon était physiquement intact, mais l'homme était en ruines. C'est à la suite de cette consultation que j'ai été orienté vers le spécialiste qui a posé le mot précis sur mon effondrement, un burn-out

très sévère. L'ennemi n'était pas une blessure, c'était le silence accumulé. J'avais réussi à survivre à tous les dangers extérieurs, mais j'avais échoué à me protéger de moi-même.

Le diagnostic de burn-out, s'il était une libération intellectuelle, ne signifiait pas la fin de la lutte. Les premiers contacts avec la psychiatre furent un nouveau théâtre d'opérations où mon vieil ennemi, le silence, menait la contre-attaque. J'étais le maître du non-dit, et face à elle, je me murais dans une mutité polie, livrant des réponses courtes et superficielles, refusant de déposer mon armure verbale. Elle le comprit rapidement.

À la troisième séance, l'heure était aux ultimatums. Loin de la bienveillance tiède, elle se montra d'une clarté redoutable, parlant avec une fermeté qui n'aurait pas déplu à l'autorité militaire. Soit je parlais, soit elle arrêtait de me suivre. Elle se refusait à sonder un puits sans fond. Sans ma coopération aucune avancée n'était envisageable.

Plus révélateur encore, elle exigea de moi une reprise du contrôle extérieur comme condition à la thérapie. En observant mon laisser-aller, une barbe de plusieurs jours, des vêtements sans tenue, elle m'imposa d'être correctement rasé et vêtu pour chaque rendez-vous.

Cette exigence de la façade fut un choc. Le Dragon avait toujours maintenu une tenue irréprochable sous la pression du combat, mais il avait abdiqué face à lui-même. Elle m'obligeait à me respecter extérieurement avant de pouvoir affronter l'intérieur. Face à cette discipline inattendue, j'ai compris que la thérapie serait une nouvelle forme d'aguerrissement.

Contraint de me confronter à mon propre reflet lors chaque séance, j'ai fini par briser la digue. C'est à cette psychiatre que je dois d'avoir posé, enfin, les mots sur l'histoire de Delphine et sur le prix exorbitant que j'avais payé pour mon silence.

Ce nouvel apprentissage de la discipline psychologique a duré deux années. Pendant ces vingt-quatre mois, ma psychiatre a démantelé l'armure couche par couche, m'obligeant à verbaliser ce que le soldat d'élite avait juré de taire. Au bout de quelques mois, sentant que j'avais enfin libéré la parole, elle est passée à l'étape suivante, la plus cruciale.

Elle m'a demandé d'écrire. Pas un journal, juste coucher sur le papier tout ce dont nous avons parlé depuis le premier rendez-vous. Il en résulta un récit complet sur le "souci" qu'elle avait détecté en moi sans jamais le nommer directement. Elle avait compris que l'histoire, le fantôme qui me rongait, devait