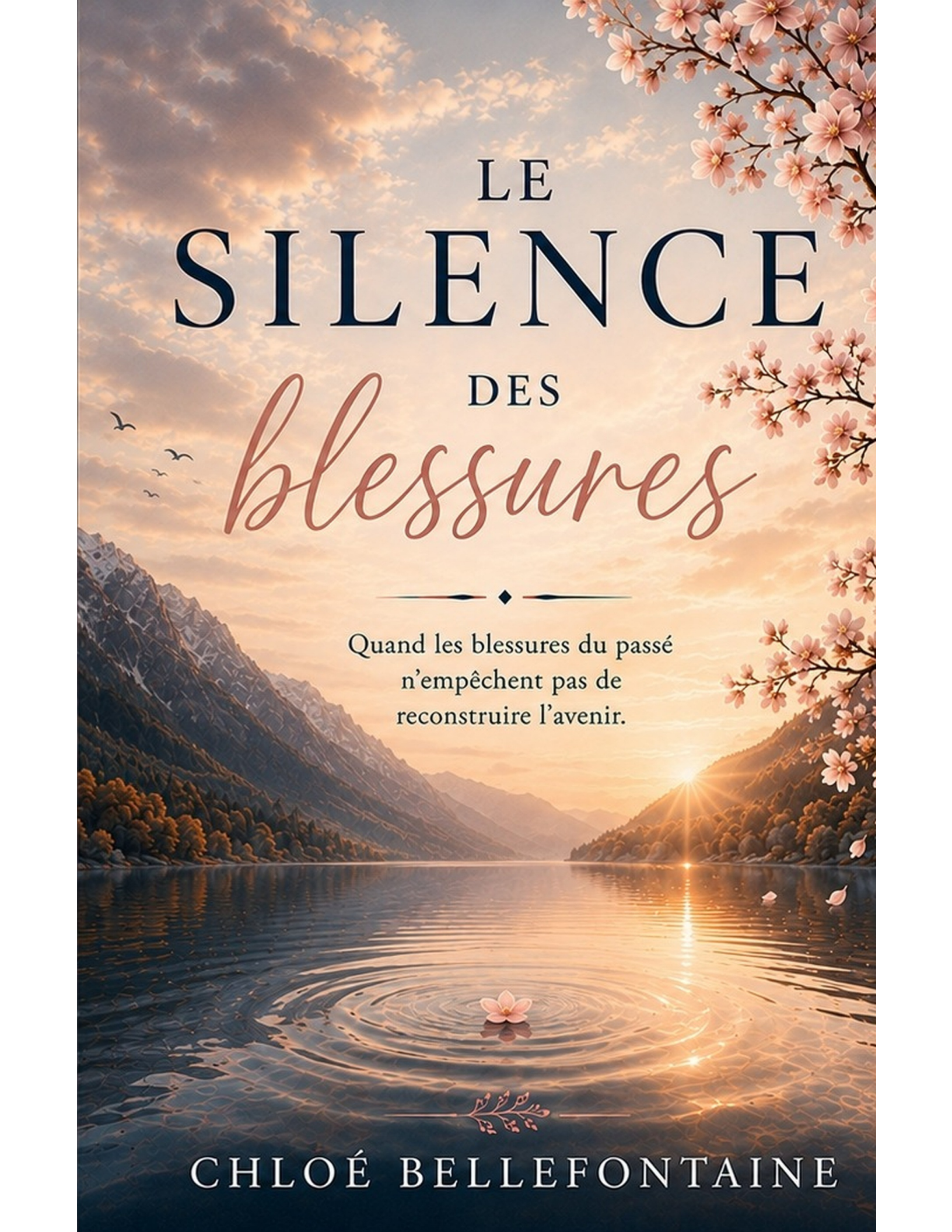


The background of the entire cover is a beautiful landscape. In the foreground, a calm lake reflects the warm orange and yellow light of a setting or rising sun. A single pink cherry blossom floats on the water, creating concentric ripples. The middle ground shows steep, forested mountains on either side of the lake. The sky is filled with soft, wispy clouds, and a few birds are seen flying in the distance. In the top right corner, a branch with several pink cherry blossoms hangs down. The title is centered over the sky and mountains.

LE SILENCE DES *blessures*

Quand les blessures du passé
n'empêchent pas de
reconstruire l'avenir.



CHLOÉ BELLEFONTAINE

Chloé Bellefontaine

Le Silence des blessures

Quand les blessures du passé n'empêchent pas de reconstruire l'avenir

© Chloé Bellefontaine, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1425-6

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.

Préface

Ce livre est le récit d'un cheminement. Celui d'une femme qui, au fil des années, a traversé les blessures du passé, les épreuves familiales, les désillusions et les remises en question, tout en cherchant à retrouver le chemin vers elle-même.

À travers ces pages, j'ai voulu partager une partie de mon histoire : mes joies, mes peines, mes doutes, mes colères, mais aussi mes forces et mes victoires. Non pas pour susciter la pitié, ni pour accuser ou juger ceux qui ont croisé mon chemin, mais simplement pour témoigner d'une chose essentielle : même lorsque la vie nous ébranle profondément, il est toujours possible de se reconstruire.

Ce livre est un hommage à la résilience, à ces combats silencieux que l'on mène parfois seul, à l'amour que l'on porte aux siens, mais aussi à la complexité des relations humaines, faites parfois de liens puissants, de blessures profondes et de silences difficiles à comprendre.

J'espère que mon histoire trouvera un écho auprès de celles et ceux qui ont connu des moments de doute, de solitude ou d'incompréhension. À tous ceux qui cherchent à avancer sans renier leur passé, à tourner une page tout en gardant leurs racines, je voudrais transmettre ce message : nos blessures font partie de notre histoire, mais elles ne doivent jamais devenir la définition de ce que nous sommes.

Parce qu'au bout du chemin, il reste toujours une possibilité : celle de se choisir, de se reconstruire et de continuer à écrire sa propre histoire.

Chloé Bellefontaine
Août 2026

Aux origines de mon histoire

Il est huit heures du matin. Encore une fois, je suis là, assise devant mon écran d'ordinateur, à me demander combien de temps je vais pouvoir continuer à faire semblant de travailler.

Mais aujourd'hui, j'ai pris une décision : je ne perdrai pas une minute de plus dans ce temps perdu. Je suis au travail et, comme souvent, je n'ai rien à faire.

Alors, j'ai décidé d'écrire ma vie. Pas parce qu'elle est exceptionnelle, pas parce que je me crois spéciale, mais parce que je ressens le besoin de poser les mots. De faire sortir ce que j'ai gardé en moi trop longtemps. De faire du bruit avec mes silences.

Je vais t'écrire, à toi qui me lis, te parler de ces journées vides où je me tourne les pouces pendant des heures sans que personne ne le remarque. Peut-être que tu connais ça, toi aussi. Peut-être que tu sais ce que cela fait d'attendre quelque chose qui ne vient jamais. Ou peut-être que tu n'as aucune idée de ce que cela représente : vivre dans cette attente sourde, ce néant immobile.

Peu importe. Ce que je vais te confier ne dépend pas de ta compréhension. Il suffit juste que tu sois là.

Cher lecteur, je me sens piégée. Piégée dans un travail qui ne m'apporte rien – sinon un salaire et un toit au-dessus de la tête. Ce qui est déjà pas mal, me diras-tu, mais ce n'est pas suffisant pour donner un véritable sens à ma vie professionnelle.

Encore une journée sans but. Sans projet. Sans direction. Je me demande comment je vais bien pouvoir occuper mes huit heures de présence aujourd'hui, en sachant que je n'ai rien à faire. Est-ce que ça t'est déjà arrivé, à toi aussi, d'avoir cette étrange sensation de flotter dans un espace vide, où le temps s'étire comme un chewing-gum collé à la semelle ?

Ou fais-tu partie de ceux qui trouvent encore un sens à ce qu'ils font ?

Je ne sais même pas par où commencer. Cela fait des jours que cette idée me trotte dans la tête : écrire. Avant de finir par m'ennuyer à mourir ici. Je vois mes collègues s'agiter, courir après des projets, se démener pour des réunions, chercher des solutions... et moi, je suis là. Figée. Invisible. Comme enfermée dans une boîte de verre. Je respire, mais je ne vis pas.

Pourtant, ça n'a pas toujours été comme ça. Je me souviens de mes débuts ici. Je croyais encore que ce poste allait m'apporter quelque chose. Une reconnaissance, un nouveau départ, peut-être. Je me trompais. Aujourd'hui, je suis seule face à ce vide. Et je t'écris parce que, peut-être, toi aussi, tu sais ce que c'est. Ou que tu apprendras à me connaître, entre les lignes.

Parfois, je me demande pourquoi je continue à me lever chaque matin. Pourquoi je fais encore l'effort de poser un pied devant l'autre, alors que je sais que la journée sera une copie de la précédente. Peut-être même pire. Je suis là, dans ce bureau, devant un écran qui clignote comme un signal de détresse, et j'attends. Mais il ne se passe rien. Et tu sais quoi ? Je m'en fiche. Vraiment.

On me dit que je devrais être reconnaissante. Que j'ai un poste stable, dans la fonction publique, un salaire qui tombe chaque mois. Mais ce qu'on ne comprend pas, c'est que cela ne suffit pas à remplir une vie. Pas quand on a tant donné. Pas après trente-sept années de service. Je tourne en rond, comme une vieille horloge déréglée. Et je me demande : comment ai-je pu en arriver là ?

Alors j'ai pris cette décision. Ce temps qu'on me vole chaque jour, je vais le reprendre. Ce temps vide, je vais le remplir. Je vais écrire.

Écrire ma vie. Non pas pour meubler mes journées, mais pour transmettre. Pour raconter. Pour que mes fils sachent. Pour qu'ils comprennent la femme que j'ai été, celle que je suis encore, malgré tout. Ce livre n'est pas une plainte. C'est un héritage. Une vérité que je n'ai encore jamais posée noir sur blanc. Jusqu'à aujourd'hui.

Je vais écrire ce que j'ai vécu, ce que j'ai ressenti, et surtout tout ce que je n'ai jamais pu dire.

Je m'appelle Chloé. Mes yeux, d'un brun profond, sont encadrés par de longs cheveux soyeux, aux teintes brunes qui captent la lumière avec douceur. Je mesure un mètre cinquante-huit, une taille modeste qui, d'une manière ou d'une autre, se fond harmonieusement dans le monde qui m'entoure.

Aujourd'hui, à la veille de mes 58 ans, je suis une mère comblée, habitée par l'amour profond que je porte à mes deux fils. Martial, mon aîné, vient de fêter ses 31 ans. Bastien, mon plus jeune fils, vient de souffler ses 20 bougies.

Tous les deux sont pour moi bien plus que des enfants : ils sont mon oxygène, mes piliers, ma joie de vivre, les amours de ma vie. Pour eux, je serais prête à tout, sans hésiter une seconde.

Mon parcours personnel a été marqué par un divorce, suivi d'un nouveau mariage, une étape différente dans ma vie amoureuse qui m'accompagne désormais.

Ma première relation a duré neuf ans, durant lesquels je me suis laissée emporter par un amour profond, presque aveugle dans sa ferveur. La seconde, quant à elle, débuta sous de bons auspices, mais un problème complexe vint, comme une ombre, en altérer le cours et ternir ce qui semblait pourtant prometteur.

Voilà vingt-deux ans que mon second mari et moi partageons nos vies, mais notre relation oscille constamment entre instants de joie et périodes plus sombres, où les difficultés prennent souvent le dessus.

J'ai quelques passions qui nourrissent mon esprit : la peinture, l'écriture, le ski, le cinéma, le chant et l'art des bons repas au restaurant. Ce sont ces petites choses, simples mais essentielles, qui révèlent le mieux qui je suis.

Mon passé, cependant, est bien plus flou. En réalité, je n'ai pratiquement aucun souvenir de ma petite enfance. Ma vie semble commencer à partir de neuf ans, comme si une page de mon histoire m'était irrémédiablement absente.

C'est étrange, mais je n'ai aucun souvenir clair avant cette époque, juste quelques flashs très lointains et incomplets.

Je suis née en 1968 à Castelsarrasin, dans le Tarn-et-Garonne, cette région que l'on disait être celle de Pierre Perret. Mais je n'y ai pas vécu longtemps. Quatre ans plus tard, mon frère Éric est né dans l'Aveyron, et notre famille – ma mère Nadia et son second mari – a déménagé à Saint-Cloud, dans les Hauts-de-Seine, où mon demi-frère Pascal est né en 1976. Plus tard, nous avons vécu à Garches, un endroit où se trouvent mes plus beaux souvenirs d'enfance.

Mon père, Armand, né en 1939, je ne l'ai jamais réellement connu, ou du moins aucun souvenir de lui n'a survécu dans ma mémoire. Ma mère, née en

1945, l'a quitté à la naissance d'Éric, et elle m'a toujours raconté qu'il était un homme marqué par l'alcool et la violence.

Ensemble, ils tenaient ce que l'on appelait autrefois un « dancing » : un lieu de danse et de rencontres.

D'après le récit de ma mère, c'est dans ce lieu que la violence, tant physique que psychologique, atteignit son paroxysme. Mon père, selon ses mots, aurait cherché à lui ôter la vie à plusieurs reprises. Il aurait aussi menacé de jeter mon frère Éric, encore bébé, par la fenêtre de l'étage, en criant :

« Attrape-le, ton bâtard ! »

La gendarmerie dut intervenir à plusieurs reprises, jusqu'à cette nuit décisive où, en secret, ma mère prit la décision de fuir, brisant ainsi le cycle infernal de la peur.

Lorsque mon père rencontra ma mère, il était déjà engagé dans une autre vie. Il partageait alors sa route avec une compagne et avait deux enfants issus de cette première union : un garçon né en 1960 et une fille née en 1963. Plus tard, ma mère refit sa vie auprès de Michel, né en 1955, qu'elle rencontra alors qu'il travaillait au central téléphonique.

C'est ensuite à Saint-Cloud que nous posâmes nos valises, accompagnés de mes parents – Michel et ma mère – ainsi que de mon frère Éric. Je commence mon histoire maintenant, car je ne me souviens de rien avant cette période ; ces premières années restent un trou noir que je n'ai jamais réussi à combler.

Michel venait tout juste de réussir son concours de préposé à La Poste, ce qui l'amenait à exercer dans le 7^e arrondissement de Paris. Ma mère, quant à elle, avait obtenu un poste à la mairie de Garches en tant qu'agent de police municipale. Elle en était profondément fière ; pour elle, ce travail représentait bien plus qu'un emploi – c'était une forme de reconnaissance, une victoire personnelle. L'uniforme qu'elle arborait chaque matin, droit et soigné, incarnait à ses yeux un accomplissement.

En dehors de l'appartement où nous vivions, le seul souvenir qui me reste intact est celui de cette rue, qui montait d'une manière presque vertigineuse. Une rue particulière, celle-là même que Michel avait empruntée lors de son retour de la maternité, après la naissance de Pascal. Je me souviens très bien de ce soir-là, en février 1976, où, en l'absence de ma mère, hospitalisée à la maternité, je suis

restée seule avec Éric dans l'appartement. Désireuse de m'évader, j'avais voulu regarder *La Planète des Singes*, mais un passage du film m'avait profondément effrayée, me paralysant de peur. Pour échapper à ce tourbillon d'angoisse et courir rejoindre Michel à la maternité, j'avais pris la décision étrange mais sincère de protéger mon petit frère Éric, alors âgé de quatre ans. Dans ma panique, je n'avais rien trouvé de mieux que de l'enfermer dans une armoire, pensant ainsi le mettre à l'abri. Par chance, à peine avais-je franchi la porte pour quitter l'appartement que Michel revenait dans la rue.

Quelques jours plus tard, nous avons entamé notre nouvelle vie de famille, désormais à cinq.

Ce que je garde en mémoire de cet appartement, c'est avant tout la chambre, celle où une photo a été prise de moi, toute jeune, tenant Pascal, bébé, dans mes bras. À cet instant-là, je portais une robe longue à carreaux roses, mes lunettes rondes en métal argenté, et tout autour régnait l'atmosphère paisible d'une époque révolue. Le salon, quant à lui, se dessine dans mes souvenirs avec sa tapisserie aux motifs de lierre grimpant, typique des années 70.

C'est dans cet appartement qu'un souvenir me revient souvent. J'avais huit ans. Je cherchais à enfiler mon pyjama en toute discrétion, comme si le monde devait ignorer mes gestes les plus intimes. À cet âge, la pudeur me semblait une protection sacrée, un rempart contre l'indiscrétion.

Au moment où je retirais mon pantalon pour enfiler mon pyjama, ma mère et Michel firent irruption dans la pièce. Ils éclatèrent de rire et se moquèrent de moi tandis que je pleurais, terrifiée à l'idée qu'ils me découvrent nue. Pour tenter de me cacher, je posai le pantalon de mon pyjama sur mes cuisses. Au lieu de me laisser retrouver un peu d'intimité, ma mère prit une photographie de moi, en larmes, dans cette position. À aucun moment, ni elle ni Michel ne percurent l'angoisse qui m'étreignait, ni ne réalisèrent la cruauté de leurs moqueries dans cet instant de profonde vulnérabilité.

Ce souvenir ne m'a jamais quittée. Aujourd'hui encore, je revois cette petite fille en pleurs, cherchant désespérément à préserver un peu de sa pudeur sous les rires des deux adultes auxquels elle faisait confiance. Avec le temps, j'ai compris combien cette scène avait laissé une empreinte profonde en moi.

Dans cet appartement de Saint-Cloud, je me souviens aussi de ces longues heures passées à réviser les tables de multiplication, un moment où Michel, avec