

PAVIA Emilie

Dans sa
peau



Émilie Pavia

Dans sa peau

© Émilie Pavia, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1885-8

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.

Prologue

— *Antoine ? Antoine ! Où es-tu ?*

Ma voix résonne dans la cage d'escalier, trop aiguë, presque étrangère. Je dévale les marches, le cœur cognant contre mes côtes. Je hurle son nom comme si ma vie dépendait de sa réponse. Comment a-t-il pu me faire ça ? Et dire que je voulais lui faire une surprise. Je me sens ridicule, naïve. Tous ces jours où il prétendait être occupé... Comment n'ai-je rien vu ?

Avant de partir, je lui avais envoyé quelques messages :

— *Hello Antoine, ta journée s'est bien passé ? Des projets ce soir ?*

— *Bonsoir chérie. Non, tranquille. Je reste chez moi. Bon courage pour ta prise de poste. Je t'aime.*

Je relis ses mots dans ma tête. *Je t'aime*. Ils sonnent faux maintenant, comme une phrase apprise par cœur.

J'avais posé un congé. Mon travail d'infirmière de nuit nous impose une vie décalée, et c'est toujours lui qui fait la route jusqu'à Rennes. Aujourd'hui, je voulais inverser les rôles. Lui faire plaisir. Lui montrer que je pouvais, moi aussi, être spontanée.

Waze annonçait une heure quinze. La pluie bretonne en a décidé autrement. Deux heures à serrer le volant, les doigts crispés jusqu'à blanchir. Le vent secouait la voiture comme un jouet. À un moment, j'ai cru que j'allais glisser hors de la route. Mon souffle s'est coupé. Mais j'ai continué. Pour lui.

Une place juste devant chez lui. Un créneau. Et me voilà.

J'ouvre la porte d'entrée. Le silence me frappe. Un silence lourd, presque hostile. Il m'avait écrit quelques minutes plus tôt qu'il regardait *Le jour d'après*. Pourtant, la maison semble figée, comme abandonnée.

Peut-être est-il déjà couché...

Je monte. La suite parentale est vide. Le lit parfaitement lisse. Une absence trop nette. Mon ventre se serre. Je lui envoie un message :

— *Hey Antoine, le film te passionne ?*

— *Hi ma belle. Oui, pas mal. Je ne vais pas tarder à me coucher. Douce nuit à ma douce infirmière. Je t'aime.*

Je reste immobile, le téléphone dans la main. Il ment. Et soudain, tout en moi se met à vibrer. Une intuition froide, tranchante.

Je redescends et retourne dans ma voiture. Le froid me mord les doigts. Je souffle dessus, mais mes mains tremblent. Je m'apprête à repartir quand des

phares s'arrêtent derrière moi. Je regarde dans le rétro.

C'est lui.

Il contourne sa voiture. Une femme descend à l'arrière. Une autre du côté passager. Deux silhouettes accrochées à son bras. Elles rient. Un rire léger, insouciant. Un rire qui me lacère.

Je me tasse dans mon siège, comme si mon corps cherchait à disparaître. Je sens ma gorge se serrer, mes yeux brûler. Je ne sais plus si je respire.

Je reste là, incapable de bouger, la colère montant lentement, méthodiquement, comme une marée noire.

Sans réfléchir, je retourne dans la maison. Cette fois, la musique hurle. Scorpions. *Still Loving You*. Ironique. Cruel. Typique de lui. Comment est-ce possible que les voisins ne disent rien ?

Je monte. Chaque marche semble vibrer sous mes pieds. Au moment d'ouvrir la porte de la suite parentale, mon souffle se bloque. Mon corps sait avant mon esprit.

La scène me frappe de plein fouet.

Deux femmes, yeux bandés, dans le lit. Lui, de dos. Ils ne m'entendent pas. La musique couvre tout. Mon corps se fige. Je n'entends plus que mon pouls, violent, irrégulier. Le monde se rétrécit. Je flotte au-dessus de moi-même, spectatrice de ma propre vie.

La housse de couette à petites fleurs roses – celle de notre première nuit – me saute aux yeux. Un détail minuscule, mais c'est lui qui me brise. Je sens quelque chose se fissurer en moi, un point de rupture silencieux.

Je recule, referme la porte sans bruit. Je descends les escaliers en évitant chaque marche qui grince. Je ne veux pas qu'ils sachent que j'existe. Je ne veux pas qu'ils sachent que j'ai vu.

Dans la cuisine, je m'effondre. Je pleure, je suffoque. Mes mains tremblent, mes jambes flanchent. Dix mois de relation. Une seule surprise de ma part. Et c'est moi qui me fais surprendre. Je ris nerveusement. Un rire qui n'a rien d'un rire. J'avais enfilé une robe noire, de la lingerie en dentelle, des porte-jarretelles. J'étais passée chez l'esthéticienne. Moi qui vis en baskets et en crocs. Tant d'efforts... Pour ça.

Je me redresse. Mon reflet dans la porte du placard me renvoie un visage ravagé, mascara coulé. Je ne me reconnais pas.

J'ouvre un tiroir. Face à moi, la panoplie des couverts. Ma main se referme sur un couteau de cuisine. La lame longue, brillante.

Je reste là, immobile. Le monde s'est arrêté. Je suis au bord d'un gouffre, et je

ne sais plus si je veux reculer ou tomber.

Je marche dans la pièce de vie, comme en apesanteur. La lune traverse les baies vitrées et dépose sur le sol une lumière blanche, presque irréelle. La musique résonne dans ma tête, étouffée, lointaine, comme si elle venait de sous l'eau. Je n'entends plus rien d'autre que le battement sourd de mon cœur, régulier, mécanique.

Par la vitre, j'aperçois le jardin. La terrasse. Les souvenirs affluent sans prévenir : les après-midi à lire sous le cerisier. Je nous revois tous les deux à équeuter les haricots verts, à prendre le temps de s'imprégner l'un de l'autre, de photographier des pans de vies, comme des souvenirs que l'on range tel un trésor dans son esprit comme un album photos. Les larmes reviennent, chaudes, incontrôlables. Je les laisse couler.

Je me retourne vers la salle à manger. La grande table en merisier, les chaises scandinaves aux couleurs douces. Je m'approche. Une à une, je les détruis. Chaque geste me vide un peu plus. Chaque craquement me soulage. Je ne réfléchis plus.

J'enlève mes escarpins avec soin, comme si ce détail avait encore de l'importance. Je monte sur la table. La hauteur me donne une étrange impression de puissance. Je tire sur le lustre, d'un geste sec. Je redescends, je m'acharne sur la table. Je frappe, je raye, je creuse. Les lettres se forment sous mes gestes, irrégulières, violentes « CONNARD ». Je ne vois plus le bois. Je ne vois plus rien. Je vois sa trahison. Je vois son mensonge. Je vois un an de ma vie qui s'effondre.

Autour de moi, les meubles tombent les uns après les autres. Les bibelots, les pots, les cactus. Sa collection de timbres, rangée avec tant de soin. Je renverse la boîte, je déchire, je piétine. Ses orchidées rares, celles qu'il chérissait tant. Je les regarde une dernière fois. Elles n'y sont pour rien. Elles ne méritent pas ça. Mais je ne maîtrise plus rien. Je suis un orage. Je suis une tempête.

La musique couvre tout. Ils ne m'entendent pas. Ils ne savent pas que je suis là, en bas, en train de faire disparaître chaque trace de ce que nous avons été.

Le salon s'ouvre devant moi. Le canapé Louis XV, les fauteuils en cuir rétro. Je ne sais pas par où commencer. Alors je danse encore. Je ris. Je souris. Un sourire large, presque beau, presque fou. Moi qui n'ai jamais su sourire autrement qu'à demi.

Des souvenirs me traversent, rapides, violents. La naissance de mes enfants. Mon mariage. Les rêves de petite fille nourris de Disney et de comédies

romantiques. Les soirées chocolat chaud et plaid après mes gardes de nuit. J'ai toujours cru au prince charmant. J'ai toujours cru qu'un jour, quelqu'un me verrait vraiment.

Je pensais que c'était Antoine. Je pensais que nous étions heureux. Je pensais que je pouvais lui faire confiance.

Un an. Un an d'amour, de rires, de partage. Un an où je n'ai rien vu. Rien compris. Rien soupçonné.

Et maintenant, il ne reste plus rien. Le salon s'ouvre devant moi comme un théâtre désert. La fenêtre donne sur la rue, et la lumière des lampadaires découpe des ombres longues sur le parquet. Je n'ai pas sommeil. Je flotte. Une énergie étrange me traverse, légère et brûlante à la fois, comme si mon corps refusait de redescendre sur terre.

Dix ans de nuits en psychiatrie m'ont appris à lire les tempêtes avant qu'elles n'éclatent. Les montées, les chutes, les dérives... Je les vois dans les ombres, dans les gestes, dans les silences qui s'allongent.. Ce soir, c'est moi la patiente. Moi la silhouette vacillante. Moi la femme qui tente de respirer dans un monde qui s'effondre.

Les souvenirs reviennent comme des vagues lentes. Mon premier poste en psychiatrie. La fierté. La rencontre avec le père de mes enfants. Nos débuts lumineux, nos fils, notre maison. Puis la routine qui s'est glissée entre nous comme une brume froide. Les petits déjeuners avalés en courant. Les portes qui claquent. Les regards qui ne se croisent plus. Et Camille, entrée dans ma vie comme un rayon de soleil... Avant de devenir l'ombre qui a tout avalé.

Je reviens au présent. Le silence. Le salon. Et cette colère qui danse encore dans mes veines.

Le canapé bleu se déchire sous mes gestes. La ouate s'envole, légère, blanche, presque vivante. Je souffle dessus. Je glisse vers la cuisine, portée par une force qui n'a plus rien d'humain. Je prends une tasse, comme on prend un talisman. Je lance un café dans sa machine brillante. La musique remonte, forte, vibrante. The Offspring. Une chanson de mes vingt ans. Une époque où je croyais encore que la vie suivait un chemin droit.

Je retourne m'asseoir dans un fauteuil en cuir. Je tiens ma tasse dans la main gauche. L'autre refuse de lâcher ce qu'elle serre. Je sens la tension redescendre, comme une marée qui se retire. Un souffle de lucidité traverse mon esprit, fragile, vacillant.

Je regarde autour de moi. Le chaos. Les débris. Les traces de ma tempête.

Nom d'une cacahuète... Son café est vraiment bon. Je m'assois bien droite dans le fauteuil, et malgré le chaos autour de moi, quelque chose en moi se calme. La salle à manger n'est plus qu'un souvenir déchiré, la bibliothèque un souffle de papier. Le salon attend, silencieux, baigné d'une lumière pâle qui tombe de la rue comme une bénédiction inattendue.

Je regarde la sono. Pas encore. La musique est mon alibi, mon voile, mon refuge. Tant qu'elle joue, je suis invisible.

Alors les souvenirs reviennent, mais cette fois, ils ne me lassèrent pas. Ils éclairent.

Camille. Sa présence dans ma vie comme une lanterne dans un couloir sombre. Nos cafés du matin, nos trajets partagés, nos rires étouffés dans la voiture encore tiède. Elle s'était glissée dans mon quotidien comme une amie, puis dans celui de Bastien et des enfants comme un rayon de soleil. Elle offrait des cadeaux, des voyages, des moments suspendus. Elle remplissait les vides que je ne pouvais plus combler. Et moi, je me laissais porter. Parce que j'étais fatiguée. Parce que j'avais besoin de lumière.

Une larme roule sur ma joue. Mais elle ne brûle pas. Elle apaise.

Je me lève doucement, glisse la tasse dans le lave-vaisselle. Quand je referme la porte, je le vois. Là. Sur le plan de travail. L'acier gris, immobile, froid. Il ne m'effraie plus. Il ne m'appelle plus. Il n'est qu'un objet posé dans la lumière.

Je reste un instant immobile. Puis ma main se pose dessus, non par rage, mais par réflexe. Comme si je reprenais un rôle que je n'ai jamais voulu jouer.

Je retourne au salon. Je frappe un fauteuil. Le tissu se déchire, le rembourrage apparaît, et soudain c'est beau. Une œuvre abstraite, un relief de coton et de lumière. Je souris. Un vrai sourire, fragile mais réel. J'ai toujours aimé l'art. Peut-être que je devrais m'y mettre, finalement.

Je laisse le second fauteuil intact. Il me faudra bien un refuge, un îlot où m'asseoir quand la tempête retombera.

La télévision, immense, me regarde. Je la laisse en paix. Elle n'a rien fait. Elle n'a jamais menti.

Une collection de vinyles attire mon regard. Nina Simone, Louis Armstrong... Je tends la main, en prends un au hasard. Le disque se brise net. Un son clair, presque cristallin. Comme un éclat de vérité.

Je casse un autre, puis un autre encore. Le vinyle collector des Rolling Stones me glisse entre les doigts. Désolée, Mick. Je suis sûre que tu comprendrais. Les éclats noirs tombent comme des pétales brûlés.

J'aimerais hurler. Mais rien ne vient. Ma gorge est un nœud, mais mon cœur,

lui, respire encore. Il bat. Il tient. Il refuse de mourir. Heureusement pour lui qu'il n'est pas là. Je ne sais pas ce que je serais capable de dire, de faire, de pleurer. Moi, la femme raisonnable, posée, prudente. Moi, qui découvre ce soir une force étrange, une lumière inattendue. Une lumière qui persiste, même au milieu des ruines.

Elle me narguait. Je le voyais bien. Cette grande silhouette noire, plantée au milieu du mur comme une reine hautaine. La télé avait quelque chose d'arrogant ce soir. Elle renvoyait mon reflet avec une précision cruelle, comme si elle voulait me dire : *Regarde-toi. Regarde ce que tu deviens.*

Je n'aimais pas cette femme dans l'écran. Elle avait les yeux trop brillants, la bouche trop serrée. Elle ne me ressemblait pas. Ou alors... Elle me ressemblait trop.

Alors ma main est partie. Un coup sec. Un bruit mat. Un éclat de lumière. Comme si je venais d'éteindre une étoile.

La télé s'est tue. Elle n'était plus qu'un rectangle sombre, docile, presque apaisé. Je me suis dit que c'était mieux ainsi. Qu'elle se repose un peu.

La musique, elle, continuait. Michel Jonasz. *Joueur de blues*. Une chanson douce, presque tendre, qui glissait dans la pièce comme un chat qui se faufile entre les meubles. C'était étrange, cette douceur qui accompagnait ma tempête. Comme si quelqu'un avait mis une berceuse sur une scène de fin du monde.

Je montais parfois les escaliers, silencieuse comme une ombre. Je collais mon oreille à la porte. Je les entendais rire. Un rire léger, insouciant, presque joli. Et plus ce rire montait, plus quelque chose en moi se déchirait. Mais même cette déchirure avait une forme douce, arrondie, comme un tissu qu'on étire lentement.

Ma colère devenait musique. Une partition étrange, décalée. Dans ma tête, les violons grinçaient, mais avec une élégance inattendue. Les violoncelles gémissaient, mais comme s'ils chantaient une berceuse funèbre. Une danse macabre... Jouée sur un xylophone d'enfant.

Il avait réveillé quelque chose en moi. Une bête, oui. Mais une bête qui marchait sur la pointe des pieds. Une bête polie, presque timide, qui s'excusait en cassant tout.

Je repensais à Camille et Bastien. À ce matin où je les avais découverts, assis côte à côte, leurs doigts qui se frôlaient. Ils buvaient leur café comme dans une publicité. Lumineux. Souriants. Parfaits. Et moi, dans l'embrasure de la porte, j'étais un fantôme. Un courant d'air. Une femme transparente.

Je me suis toujours trouvée trop douce. Trop gentille. Trop polie. Une bonne

âme, disait-on. Une bonne poire, surtout.

Je regarde la télé fissurée. On dirait un volcan miniature, figé dans le verre. C'est presque beau. Je me surprends à sourire.

Mon regard glisse vers les consoles. Nintendo, Playstation... Des couleurs vives, des boîtes joyeuses, presque enfantines. Je les étale au sol comme un jeu de société. Je saute dessus. Les boîtes craquent sous mes pieds. Le bruit est sec, mais pas violent. On dirait des biscuits trop cuits.

Je sais que ce sont aussi les jouets de ses enfants. Je sais. Mais ce soir, je ne suis plus capable de trier ce qui est juste de ce qui est nécessaire. Je laisse la musique guider mes gestes. Je laisse la douceur envelopper ma rage.

Je me fais un deuxième café. Le parfum chaud envahit la pièce. Je m'assois dans un fauteuil épargné, comme si je m'accordais une pause dans un spectacle.

Quelques minutes passent. Puis une porte s'ouvre. Des pas descendent l'escalier. Lents. Mesurés. La pièce est sombre. La ouate au sol ressemble à de la neige. Les tableaux penchés donnent l'impression d'un musée en train de rêver.

Je retourne à la cuisine. Avant de faire quoi que ce soit, je me prépare un dernier café. Je bois. Je respire. Je flotte un peu. La caféine me donne l'impression d'être à la fois très présente et très loin. Comme si je regardais ma propre vie à travers une vitre embuée.

Je prends quelques bols, quelques verres. Je les empile sans bruit, comme si je construisais une petite tour fragile. Puis j'ouvre la baie vitrée. L'air frais me caresse le visage. Je laisse glisser la vaisselle dans le jardin. Le bruit se mêle à la musique – Bon Jovi, maintenant – et tout cela ressemble à une fête étrange, une fête sans invités, une fête qui ne veut pas vraiment exister.

Les éclats scintillent sous la lune. Bleu nuit, indigo, orange. On dirait une mosaïque. Une œuvre involontaire. Une beauté accidentelle.

Je me surprends à sourire. C'est fou comme certaines choses deviennent jolies quand on ne les regarde plus pour ce qu'elles sont, mais pour ce qu'elles reflètent.

Je continue d'avancer dans la cuisine. Je ne fais pas de bruit. Je ne fais pas de gestes brusques. Je me contente de déplacer des objets, d'ouvrir des tiroirs, de laisser la musique remplir les interstices. Je suis étonnée de la quiétude du quartier, tout le monde dort sous Prozac ici, ce n'est pas possible. Le monde sommeille, et moi, je virevolte dans une maison qui ne m'appartient pas. Mes pieds s'inventent un pas de danse.

Je pense à ma vie. À mes enfants. À mes hésitations. À ma façon de toujours