

Un récit de silence, de mémoire
et de reconstruction.



LE SILENCE RETROUVÉ

Se reconstruire.
Se retrouver.

Réapprendre à vivre.



ENCRE DES SILENCES



encre des silence

Le Silence retrouvé

© encre des silence, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1024-1

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

Pendant des années, il n'y avait rien.

Ou du moins, c'est ce que je croyais.

Mon enfance ressemblait à un album dont certaines pages avaient disparu. Je n'y prêtais pas attention. Tout le monde oublie une partie de son passé, pensais-je.

Puis, il y a deux semaines, quelque chose a changé.

Pas un souvenir complet.

Pas une révélation.

Seulement une émotion.

Puis une autre.

Puis une douleur impossible à ignorer.

Mon corps semblait connaître une histoire que mon esprit avait oublié.

J'étais déjà en souffrance. Déjà confrontée à un stress post-traumatique qui occupait mes journées et mes nuits. Je croyais comprendre l'origine de ma détresse.

Je me trompais peut-être.

Ou peut-être qu'il existait une autre histoire, enfouie sous toutes les autres.

Les images sont arrivées par fragments.

Les sensations aussi.

Jamais assez pour former un récit clair.

Toujours assez pour bouleverser mon existence.

Je me suis retrouvée hospitalisée.

Épuisée.

Perdue.

Terrifiée par ce qui remontait à la surface.

Je voulais comprendre.

Je voulais savoir.

Je voulais trouver une vérité capable de remettre de l'ordre dans le chaos.

Mais la mémoire ne fonctionne pas comme un livre que l'on ouvre à la bonne page.

Elle avance à son rythme.

Elle choisit ses chemins.

Et parfois, elle ne livre que des morceaux.

Alors j'ai commencé à écrire.

Non pour trouver toutes les réponses.

Mais pour ne pas me perdre.

Page après page, j'ai déposé mes questions, mes peurs, mes doutes et mes espoirs.

Ce journal raconte ce chemin.

Le retour de quelque chose que je croyais absent.

La confusion.

La douleur.

Le besoin de justice.

Et surtout, la tentative de continuer à vivre lorsque le passé frappe soudain à la porte du présent.

Je ne sais pas encore où cette histoire me conduira.

Je sais seulement qu'elle a commencé.

Et qu'il est temps, enfin, de l'écouter.

Le retour

Il y a deux semaines, ma vie a basculé.

Non pas à cause d'un événement nouveau.

Mais à cause de quelque chose d'ancien.

Quelque chose qui semblait attendre dans l'ombre depuis des années.

Au début, je n'ai rien compris.

J'ai seulement ressenti une vague d'émotions dont l'intensité me dépassait.

Une peur immense.

Une tristesse profonde.

Une sensation de danger sans danger visible.

Je cherchais des explications partout.

Je ne savais pas encore que certaines blessures peuvent rester silencieuses très longtemps avant de trouver un chemin pour se faire entendre.

Et lorsque ce chemin s'ouvre, rien ne prépare vraiment à ce qui suit...

La tempête invisible

Les premiers jours ont été les plus difficiles.

Je savais que quelque chose se passait.

Je le ressentais dans chaque partie de mon corps.

Mais je ne comprenais pas quoi.

Les émotions arrivaient sans prévenir.

Je pouvais être assise dans une pièce calme et sentir soudain mon cœur s'emballer.

Mes mains devenaient froides.

Ma respiration se bloquait.

Une peur immense montait en moi.

Une peur sans visage.

Sans explication.

Comme si une partie de moi savait quelque chose que je ne savais pas encore.

Je cherchais une logique.

Une raison.

Quelque chose de concret auquel me raccrocher.

Mais plus je cherchais, plus tout semblait m'échapper.

Les nuits étaient les plus longues.

Le silence de la chambre amplifiait tout.

Les pensées.

Les questions.

Les émotions.

Je regardais le plafond pendant des heures.

J'attendais le sommeil comme on attend un secours.

Parfois il venait.

Parfois non.

Et lorsque je m'endormais enfin, je me réveillais épuisée.

Comme si mon esprit continuait à lutter même dans le sommeil.

Les journées suivantes se sont transformées en succession de rendez-vous, de réflexions et d'interrogations.

Je tentais d'expliquer ce que je vivais.

Mais comment expliquer quelque chose que l'on ne comprend pas soi-même ?

Je manquais de mots.

Je manquais de certitudes.

Je ne possédais que des sensations.

Et pourtant, ces sensations étaient réelles.

Elles occupaient tout l'espace.

Elles me rappelaient constamment qu'une partie de mon histoire essayait peut-être de se faire entendre.

Alors j'ai commencé à écrire davantage.

Pas pour raconter le passé.

Je n'en étais pas capable.

J'écrivais le présent.

Minute après minute.

Émotion après émotion.

Comme une exploratrice avançant dans un territoire inconnu.

Je notais tout.

Les peurs.

Les douleurs.

Les images fugitives.

Les questions.

J'avais besoin de laisser une trace.

Parce que j'avais peur d'oublier.

Et parce que, pour la première fois depuis longtemps, j'avais l'impression que mon propre esprit me parlait dans une langue que je devais réapprendre.

Je ne savais pas encore où cela me conduirait.

Je savais seulement que je ne pouvais plus faire semblant que rien ne se passait.

Quelque chose avait commencé.

Et il était devenu impossible de l'ignorer.