



***Obéir ou renaître, un
combat pour ma liberté***

De Fatima BENJDIA

Fatima Benjdia

Obéir ou renaître,
un combat pour ma liberté

© Fatima Benjdia, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-8078-2

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.

Préface

Je suis consciente que ce livre sera lu par mes enfants, et c'est avec une grande délicatesse que je choisis de partager mon histoire. Je décide de ne pas entrer dans les détails des souffrances que j'ai endurées, car je ne veux pas heurter leur sensibilité ni leur donner une image négative des personnes qui m'ont fait du mal. Ces personnes ne sont autres que ma propre famille et leur père, et je souhaite qu'ils puissent se forger leur propre opinion à leur sujet, sans être influencés par mes blessures.

En évitant de décrire les ravages physiques et verbaux que j'ai subis, je préserve leur innocence et leur permet de voir ces individus sous un jour plus nuancé. Je crois fermement qu'il est essentiel de leur laisser la liberté de découvrir la complexité des relations humaines par eux-mêmes, sans que mes expériences douloureuses ne viennent obscurcir leur jugement.

Pour exprimer la douleur que j'ai ressentie sans pour autant leur infliger le poids de mes souvenirs, je choisirai d'utiliser des surnoms qui évoquent ces personnes sans les nommer directement. Ces surnoms, qui leur ressembleront, me permettront de parler de mes expériences tout en maintenant une distance émotionnelle. Cela m'aide à exprimer ma souffrance sans leur infliger le fardeau de mes ressentiments.

Ainsi, en racontant mon histoire, je m'efforce de trouver un équilibre entre la vérité de mon parcours et la protection de mes enfants. Mon souhait est qu'ils puissent lire ces pages avec curiosité et compréhension, tout en préservant leur propre vision du monde. Je veux qu'ils sachent que, malgré les blessures infligées par ceux qui devraient être des sources de soutien, il est possible de se reconstruire et de trouver la paix intérieure.

En fin de compte, mon objectif est de leur transmettre un message d'espoir et de résilience, afin qu'ils puissent naviguer dans leur propre vie avec sagesse et bienveillance, tout en gardant à l'esprit que chaque expérience, même la plus difficile, peut être une occasion de grandir et de s'épanouir.

« Nous sommes comme des livres, la plupart des gens ne voient que notre couverture, la minorité ne lit que l'introduction, beaucoup de gens croient les critiques. Peu connaîtront notre contenu » Emile Zola.

Au fil des années, un profond désir de partager mon parcours s'est progressivement intensifié en moi. Aujourd'hui, alors que je m'apprête à entrer dans une nouvelle décennie, je prends conscience que chaque expérience et chaque rencontre ont constitué des fondations essentielles de ma vie, jouant un rôle déterminant dans mon épanouissement personnel. Dans les pages qui suivent, je vous invite à explorer mes souvenirs, mes luttes, mes réussites, tout en découvrant les enseignements précieux que la vie a mis sur mon chemin. Chaque détail a son importance, et les papillons symbolisent une transformation : "Ce que la chenille perçoit comme une fin, le papillon le voit comme un nouveau départ."

J'ai décidé de rédiger ma biographie dans le but de transmettre un héritage précieux à mes enfants. Pour moi, ce livre représente bien plus qu'un simple récit de ma vie ; il incarne un véritable parcours de guérison.

En mettant par écrit mes expériences, je transforme mes épreuves en leçons de vie. Chaque chapitre que je termine, chaque page que je tourne, symbolise une victoire personnelle, une étape franchie sur le chemin de la résilience.

Écrire ma biographie a été une démarche libératrice. En partageant mes joies, mes peines, mes succès et mes échecs, je souhaite offrir à mes enfants une compréhension profonde de qui je suis, des choix que j'ai faits et des défis que j'ai surmontés. Je veux leur montrer que le succès n'est pas le fruit du hasard, mais le résultat d'un effort constant, de la persévérance et de la détermination.

À travers ces lignes, je souhaite leur transmettre des valeurs essentielles : l'importance de la ténacité, la nécessité d'apprendre de ses erreurs et la beauté de la vulnérabilité. En partageant mon histoire, j'espère les inciter à croire en eux-mêmes, à se battre pour leurs rêves et à comprendre que chaque obstacle peut devenir une opportunité de croissance.

C'est un message puissant que je souhaite transmettre, et il est essentiel pour moi de mettre en lumière l'importance de ne plus accepter la manipulation. La gentillesse et la sensibilité que je ressens ne sont pas des faiblesses, mais des atouts précieux qui me permettent de créer des liens authentiques et de comprendre les autres en profondeur. Cependant, je reconnais que ces qualités peuvent parfois être exploitées par des individus manipulateurs.

Le livre "De l'autre côté du bureau" aborde des thèmes fondamentaux comme la manipulation et la perversion. Il me rappelle que certaines personnes peuvent

utiliser la subtilité et le charisme pour contrôler ou influencer les autres à leur avantage. En prenant conscience de ces dynamiques, je peux commencer à identifier les comportements toxiques et à me protéger.

Accepter la manipulation, c'est me soumettre à une forme de violence psychologique, qui peut avoir des conséquences dévastatrices sur mon bien-être. En revanche, choisir de ne plus me laisser faire est un acte de courage et de résilience. Cela implique de me respecter et de reconnaître ma valeur propre. J'ai le droit de poser des limites saines et de m'entourer de personnes qui me traitent avec respect et dignité.

Il est tout à fait possible pour moi de me défaire de la manipulation. Cela commence par la prise de conscience : comprendre que je ne suis pas seule face à ces comportements et que j'ai le pouvoir de changer ma situation. En apprenant à identifier les signaux d'alerte, à communiquer mes besoins et à affirmer mes limites, je peux progressivement me libérer de l'influence néfaste des manipulateurs.

En fin de compte, il s'agit de retrouver ma force intérieure et de valoriser ma sensibilité. En cultivant des relations saines et en rejetant les dynamiques de manipulation, je peux créer un environnement où ma gentillesse est célébrée et non exploitée. C'est un chemin qui demande du temps et du travail, mais il est non seulement possible, mais aussi essentiel pour mon bien-être émotionnel et psychologique.

Ce livre est un précieux héritage, une source de sagesse et de motivation que j'espère voir perdurer au-delà de ma propre existence.

C'est une invitation à explorer leur propre chemin, armés des leçons que j'ai apprises, et à continuer d'écrire leur propre histoire avec courage et passion.

Si j'ai pu réaliser tout cela, vous le pourrez également. Je vous invite à voyager à travers les étapes de ma vie...

***« Chère moi, je t'aime. On va réussir point
final »***

CHAPITRE 1 :

« Les débuts d'une résilience »

Je suis une voix et je vais vous raconter mon enfance. Celle d'une jeune fille issue d'une grande famille maghrébine, qui partage avec vous les chapitres de son existence.

Je grandissais à Bavans, entourée par la beauté de la nature, les animaux et la chaleur d'un foyer modeste mais uni. En tant que fille du milieu, je cherchais longtemps ma place parmi mes six frères et sœurs. Nous vivions dans un environnement où la simplicité était reine, mais où chaque instant était empreint de bonheur et d'affection.

Nous étions dépendants des transports pour nous déplacer, qu'il s'agisse de la voiture familiale ou d'un bus qui passait toutes les heures et demie. Cette cadence ralentie de la vie ajoutait à notre sentiment d'appartenance à notre petit coin de monde, où chaque paysage, chaque son, chaque odeur, résonnait avec notre enfance.

Mon père, originaire du Maroc, travaillait sans relâche. En tant qu'agent de fabrication puis cariste dans une usine, il consacrait sa vie à assurer le bien-être de sa famille, bien que la langue française ne soit pas son fort, ses efforts étaient clairs et empreints d'amour. Ma mère, quant à elle, était le cœur battant de notre maison. Avec sept enfants à élever, elle se dévouait entièrement à nous, malgré sa difficulté à comprendre et à parler français. Ses paroles résonnaient encore en moi : "Vos amis, ce sont vos frères et sœurs, ils ne vous feront jamais de mal." Ces mots étaient une vérité évidente, gravée dans les fondements de notre vie familiale.

En août 1999, ma mère a donné naissance à mon petit frère, l'ultime trésor de notre famille, j'avais quatorze ans. Cependant, à peine quelques semaines après cette nouvelle joie, la vie nous mettait à nouveau à l'épreuve. En septembre, un diagnostic impitoyable : les médecins annonçaient que ma petite sœur, à peine âgée de six ans, était atteinte de leucémie.

Ce fut le début d'un combat acharné. Entre l'hôpital, les traitements et l'incertitude, je découvrais la force et la résilience que nous avions tous en nous, surtout dans les moments de crise. Ce parcours nous rapprochait,

nous apprenait à apprécier chaque instant et à soutenir ceux que nous aimions inconditionnellement.

Nous étions anéantis. L'hôpital se trouvait à Besançon, à une heure de chez nous, et chaque jour devenait un défi logistique et émotionnel. Nous alternions nos veilles pour ne jamais laisser ma petite sœur seule. Les jours se succédaient, marqués par des instants de désespoir et de lutte. Quelques mois plus tard, la vérité implacable tomba : les médecins annonçaient à mes parents que ma petite sœur ne survivrait pas. Trop fragile, trop jeune, elle semblait se battre contre un ennemi invisible qui la rongait de l'intérieur. Les médecins exhortaient ma famille à profiter de chaque moment, à chérir chaque sourire.

Un soir, je fus réveillée par des pleurs déchirants. C'était mon petit frère, inconsolable. Ma chambre, accolée à celle de mes parents, était trop silencieuse, et mes pensées étaient en désordre. Je me levai, préoccupée par son chagrin.

Lorsque je pus enfin entrer dans la chambre de mes parents, un spectacle déchirant s'offrit à moi : mon père, épuisé par les allers-retours incessants à l'hôpital, dormait d'un sommeil lourd et épuisé, tandis que ma mère, les traits tirés, luttait contre une fatigue qui semblait la consumer.

Prise d'un élan de responsabilité, je décidai de prendre mon petit frère dans mes bras et de nous diriger vers la cuisine. Les gestes familiers d'un biberon à préparer m'apaisaient, et je m'installais à la lumière tamisée du frigo. En le nourrissant, je l'observais attentivement, son regard innocent contrastant avec la tempête émotionnelle que je ressentais. C'est là, en contemplant son petit visage, que je pris ma décision. J'allais arrêter l'école pour m'occuper de ma famille. J'étais en classe de troisième, à un moment charnière de ma vie, mais je savais, au fond de moi, que ma place était à la maison.

Mon choix était clair : je devais être là pour mon petit frère, l'aider et le protéger. Je m'engageais aussi à contribuer aux tâches ménagères, à alléger le fardeau de mes parents. En me consacrant à ces responsabilités, j'espérais leur offrir le temps précieux qu'ils méritaient pour s'occuper de ma petite sœur. J'étais déterminée, résolue à soutenir ma famille dans cette épreuve dévastatrice. Après tout, c'était à moi de tenir, d'être le pilier dont mes frères et sœurs avaient besoin, même si cela signifiait mettre mes propres rêves de côté.

Mon adolescence était marquée par des responsabilités qui, à l'époque, semblaient bien au-delà de mon âge. Tandis que d'autres jeunes de mon âge profitaient des plaisirs typiques de cette période de la vie, je me retrouvais à assumer le rôle d'une maman. Mes journées étaient rythmées par des tâches qui impliquaient de prendre soin de mon petit frère, qui avait besoin de moi. Je le changeais, le lavais, le nourrissais, et je m'assurais qu'il soit entouré d'affection. Notre lien était si fort qu'il m'appelait tout simplement "maman". Cette situation fut notre réalité durant deux longues années, marquées par des défis et des moments de tendresse.

C'était un véritable miracle que ma sœur réussisse à sortir de cette période difficile. Elle revenait dormir à la maison, mais ses visites régulières à l'hôpital étaient le rappel constant de la fragilité de la vie. J'ai compris, à travers ses yeux innocents et sa résilience, la force de l'amour fraternel, ainsi que l'importance de chaque petit moment de bonheur.

L'été de mes 17 ans, je me souviens précisément d'une scène dans la cuisine. J'étais là, le gros annuaire à la main droite et le téléphone à la main gauche, déterminée à trouver un job d'été qui me permettrait de financer une partie de mon permis de conduire. Je ressentais le besoin d'être autonome, de ne pas dépendre entièrement de ma famille, même si nous étions là les uns pour les autres. Mon père entra dans la pièce au moment où j'effectuais mes recherches. Je me souviens de cet instant avec une clarté saisissante. Je lui expliquais ce que je faisais, mes projets, et mon désir de contribuer à ma propre vie.

Il me répondit en me rassurant, promettant de m'aider de la même manière qu'il avait soutenu mes frères et sœurs. Mais au fond de moi, j'avais un autre sentiment. J'avais l'impression que son rôle en tant que père se limitait à nourrir et vêtir sa famille. C'était un devoir qu'il remplissait, et je ne voulais pas être un poids supplémentaire pour lui. Je lui dis tout cela avec détermination, affirmant que je souhaitais me débrouiller seule.

Ces moments ont façonné ma vision du monde et ma perception des relations familiales. J'ai appris que la force ne résidait pas seulement dans le soutien matériel, mais aussi dans l'indépendance et l'autonomie. C'est cette leçon, mêlée à l'amour et aux sacrifices, qui m'accompagnerait tout au long de ma vie.

L'entrée dans le monde du travail était une étape marquante de ma jeunesse. À