

Frédérique EcorpsE

Comme une éponge



Frédérique EcorpsE

Comme une éponge

© Frédérique EcorpsE, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-0792-0

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.

À Frédérique, la petite fille que j'ai été...

À Mia, mon trésor libre et sauvage...

« Celle qui sait que la vie coule, ne ressent aucune usure, n'a besoin d'aucun accommodage ni d'aucune réparation »

Bouddha

PROLOGUE

Ce soir, pour la première fois, j'ai du mal à trouver les mots pour décrire mes pensées. D'habitude, mes doigts courent sur le clavier et sur mes cahiers de notes, l'encre coule tellement vite qu'elle me rattrape avant que je ne fasse mes pleins et mes déliés. Mais là précisément... Mes larmes coulent avant même de mettre en images l'état que je traverse... Mon cœur bat à tout rompre, mon cerveau est plein à craquer et, en même temps, j'ai cette impression de vide absolu dans tout l'espace qui sépare mes deux tempes. Je retrouve ces sensations d'enfant, d'ado que j'avais perdues, qui m'avaient quitté et que je pensais cicatrisées... Mais ce soir, tapie à l'intérieur de moi, cette tristesse si familière reprend possession de mon ventre en le tordant de douleur, s'infiltré dans mon cœur pour mieux le resserrer sur lui-même et enfin, s'empare de ma tête pour mieux la sentir imploser... Cette tristesse, je la connais bien, c'est une vieille amie douce et réservée. Ce n'est pas la tristesse qui donne les idées noires et qui paralyse... Non, ma tristesse, c'est ce double qui me fait subir la méchanceté du monde, des gens, cette impuissance à me protéger et qui me force à tout ressentir, qui m'isole. Avec elle, je me sens étrangère sur ma propre terre. Comme si mon âme était trop vieille pour partager des discussions avec les gens de ma planète, comme si je me sentais incomprise et jugée en permanence parce que je dois expliquer que tout me touche, me traverse, me contamine, dégouline sur moi ; mais surtout tout me blesse, ce qui se dit, ce que je vois, ce que je devine, ce que je perçois... Comment l'expliquer à celle et à celui en face de moi... Impossible...

Je me sens à nouveau **comme une éponge** qui se gonfle en absorbant tout le mal-être ambiant, tout ce climat de désolation, de peur, de haine, de guerre ; comme une éponge qui se fait complètement presser, opprimer, compresser, essorer, en fonction de la personne qu'elle a en face d'elle... Je suis cette éponge sans énergie, profondément seule, éperdument perdue dans ce monde qui n'est pas le mien. Alors, quelle est ma place, au juste ? Qu'est-ce que je dois faire ? Mon rapport à l'écriture a toujours été vital, viscéral, cérébral. Depuis l'âge de douze ans, j'écris pour témoigner, pour garder une trace de ce que j'ai vécu, comme pour me dire que c'est vrai, comme pour ne pas oublier. Je me suis longtemps dit que si ma vie avait

fait l'objet d'un scénario, le public n'y aurait pas cru, parce que c'était trop d'épreuves, trop d'expériences hors du commun pour une seule héroïne. Et pourtant... Je comprendrais des années plus tard que ma résilience passe par ce médiateur, entre autres. Plus jeune, je n'avais qu'à me mettre devant une page blanche et tout débordait de moi, les idées, les émotions, les mots crus, glacés pour éclabousser les inconnus et les choquer en éprouvant du plaisir à le faire. Plus les gens en face de moi étaient choqués par ce que je pouvais dire ou écrire et plus j'étais fière de moi :

« Tu vois, toi t'es debout et eux sont choqués. Tu es une survivante, eux n'auraient pas supporté de vivre ton histoire. »

Je n'avais ni dedans, ni dehors, ni présent, ni futur, puisque tout était enfermé dans le passé, puisque je ne vivais que dans mon passé. Ma rencontre avec la sophrologie existentielle a transformé mon rapport et la perception de ma propre histoire, de mon propre corps, mais j'en parlerai plus tard. Ce soir, je sens qu'il est temps de me livrer, de témoigner, de raconter, de partager, de soigner, d'espérer et enfin d'aider...

Le fil conducteur de ce récit est bien sûr la sensibilité qui m'habite, une hypersensibilité qui m'a sauvé, mais qui reste encore difficile à éprouver et à accepter par moment. Depuis le 28 février 2025, j'ai quarante-cinq ans et voilà deux mois que je traverse cette tempête émotionnelle qui me pousse à poser la pulpe de mes dix doigts sur ces touches grises et froides. Tout ce que je vous confie ce soir est sincère et réel, bien sûr, je change quelques prénoms et vous comprendrez aisément pourquoi. Je sais que je vais pleurer en écrivant (c'est déjà le cas), mais je vais aussi beaucoup rire, je vais encore rêver (peut-être parce que c'est ce que je sais faire de mieux, en même temps, étant du signe des Poissons, tout s'explique).

Pour la première fois de ma vie, je ne me livre pas comme je livrerais un paquet en le balançant au-dessus d'un portail parce que je n'ai pas le temps de m'arrêter. Je ne me livre pas comme je me livrerais à la police ou encore comme je me livrais en pâture par le passé... Non, ce soir je me raconte... et ce soir... Pour la première fois, je ne me sens plus seule...

Merci.

IL ÉTAIT UNE FOIS : MON ENFANCE

Mon conte démarre bien : un jeune homme et une jeune femme s'aiment éperdument et, pour fuir leur famille toxique, ils se marient à dix-neuf ans sur la commune de Bordeaux. Deux ans plus tard, une belle petite fille, Frédérique, 3,5 kg, pointe le bout de son nez, le 28 février 1980, à 5 h 45 du matin. Deux ans et demi après, un petit Jules vient les rejoindre le 24 octobre 1982. C'est après que les fées ont légèrement déconné et que leurs baguettes magiques ont carrément loupé les berceaux des bébés... laissant les ronces acérées envahir le paysage... Le père, Jean-Pierre, est militaire et Brigitte, la mère, se retrouve souvent seule avec ses enfants. La petite famille déménage à Nîmes, puis à Toulon.

Mes parents sont des copains copines d'enfance. Mon père est le dernier d'une fratrie de cinq enfants (trois filles, deux garçons). Son père est militaire et sa mère est femme au foyer (je n'ai pas connu ma grand-mère paternelle ni mon oncle qui sont morts avant ma naissance). Mon grand-père est un homme alcoolique violent envers sa femme et certains des enfants. Ce que je sais, c'est que ma grand-mère boit aussi et le fait notamment pendant ses grossesses. Mon père connaît sa première cuite à douze ans.

Ma mère est la dernière d'une fratrie de huit enfants (six garçons et deux filles). C'est une famille dans laquelle la religion catholique est prégnante. Pour ma mère, le climat familial est froid, sans reconnaissance et toute sa vie, elle cherchera l'amour absent de cette maman...

Mon tout premier souvenir remonte à mes deux ans, et si je ferme les yeux, je retrouve l'odeur un peu vanillée du grand poupon que je viens d'avoir pour Noël. Je sens encore sur ma joue et mes lèvres le contact lisse et froid de sa tête. Ensuite, j'ai un flash dans cet appartement, à Toulon, en rez-de-chaussée d'un petit immeuble. J'ai cinq ans. Je suis seule avec mon frère et il pleure car il vient de marcher, pieds nus, sur une punaise. Je panique car je crois qu'il va mourir...

Désespérée, je frappe à la porte de l'appartement d'en face où vit un couple de personnes âgées. La dame, adorable, me rassure et enlève la punaise en désinfectant le point rouge, sous le gros orteil de Jules. Je suis tellement reconnaissante qu'elle ait sauvé mon petit frère... À la même période, je suis en maternelle et j'ai le souvenir très clair de la maîtresse qui nous fait tous nous asseoir en rond. Je suis en larmes ; elle demande à toute la classe qui a gribouillé mon dessin. Bien sûr, personne ne répond, je trouve ça tellement injuste... Dans cette école, il y a une dame âgée, Colette, qui a le dos tout tordu et qui boite. Je la revois avec sa blouse verte rayée de rose. Elle m'appelle en cachette pour me donner des bonbons qu'elle sort de sa poche. Il y a des choses de la vie qui peuvent paraître anodines mais qui réchauffent les cœurs des plus vulnérables. Mes parents sympathisent avec cette institutrice et nous sommes invités dans sa maison, en campagne varoise. On se déplace en camion Citroën (un tube) blanc et bleu. Je me revois encore debout à l'arrière, en train de jouer avec mes « Barbie ». Je suis appuyée contre le plan de travail, le fourgon roule à vive allure. Mon père ne sait pas très bien conduire et, pour arriver jusqu'à la maison de notre hôte, il y a une vaste étendue remplie d'oliviers. L'allée est étroite ; il lui taille ou plutôt, il saccage la moitié des arbres. Pour arrêter « le massacre », ma mère prend le volant. Mes parents se disputent, Catherine vient me chercher et ouvre la porte latérale du camion. J'enlace son cou et la quinquagénaire me porte dans ses bras. Cela a duré quelques secondes, mais je retrouve encore aujourd'hui son parfum dans mes narines : un mélange de patchouli, de lavande, de fleurs. C'est la première fois que je sens une telle odeur qui m'enivre et me transporte. À la fois forte, mais agréable. En fait, c'est la première fois que je sens l'essence d'un parfum.

Lorsque je rentre en classe de CP, mes parents font construire une maison dans la colline provençale d'un petit village nommé Cabasse. Ce sont mes plus beaux souvenirs. Les années passées dans cette région sont gravées dans ma chair pour toujours. Les rares occasions où je peux y retourner, mes yeux s'embuent, mes mains deviennent moites, à l'approche de ces montagnes à la roche blanche et de la mer Méditerranée. Je suis comme Marcel Pagnol qui retrouve son cher Garlaban. J'ai l'impression de revenir enfin chez moi ; j'ai l'impression de respirer à nouveau à pleins poumons. On dit que le mistral peut rendre fou, moi j'adore le sentir fouetter mon visage. J'aime quand il me bouscule à m'en faire perdre l'équilibre et parfois même, j'ai la sensation qu'il pourrait m'aider à m'envoler...

J'ai alors six ans et je passe ma vie dehors, avec mon frère. Quand je regarde les photos de cette époque, on ressemble à deux petits sauvages. Les cheveux sales, en bataille, les mains et les joues noires de terre... La vie était belle. Comme nous nous disputons constamment, je pars souvent seule dans la colline. C'est à quelques centaines de mètres de la maison et il n'y a plus d'habitation alentour. Une fois adulte, ma mère m'expliquera que je lui parlais tout le temps d'un ermite que je m'étais inventé, comme un ami imaginaire. Je passais tout mon temps avec lui (je n'en ai plus le souvenir). Je suis fascinée par les insectes, surtout les abeilles. J'observe aussi beaucoup les fleurs, je passe mon temps à frotter entre mes mains des feuilles de thym sauvage, de romarin, de sarriette, de menthe que je me colle ensuite sur les narines. Je suis allongée sur le dos, je sens l'herbe et la terre sèche laisser leurs empreintes à l'arrière de mes mollets, de mes cuisses, dans ma nuque. Je regarde les nuages en leur trouvant à chaque fois des formes d'animaux et je les laisse danser au-dessus de moi. Un jour, mon père rentre avec un grand carton. Il le pose sur la table de la salle à manger et me demande de rester calme. Il me prend dans ses bras pour que je domine le couvercle. Il ouvre délicatement chaque pan... et je découvre avec émerveillement une chouette effraie qui a une trace de sang au niveau du bec.

Lui : « Elle s'est cassé le bec contre la porte du hangar où je répare les avions. »

Moi : « On va la garder pour toujours ? »

Lui : « Seulement le temps que son bec se répare et après on ira la relâcher. Par contre, je t'interdis de la toucher, tu as bien compris, Frédérique ? »

Moi : « Oui papa, promis. »

J'ai un feu d'artifice qui s'allume dans le ventre, le cœur et les yeux. Ce petit animal sans défense se trouve devant moi et je suis trop heureuse de l'avoir à la maison. Chaque soir, je trépigne d'impatience que mon père rentre du travail, pour le regarder s'en occuper. Un mois passe... Un soir, mon père m'amène, à la nuit tombée, dans le camion sur les hauteurs d'une ville. Il porte délicatement le carton, et le pose sur le muret en pierre qui protège la route du précipice. Nous sommes éclairés par un lampadaire. Il ouvre le carton. La chouette ne sort pas tout de suite, mon cœur se serre, elle veut rester avec moi... Et puis, dans un bruissement d'aile, elle saute comme un ressort et s'envole en une seconde. Je suis heureuse que nous l'ayons sauvée. Avant de s'enfoncer dans le noir, elle fait plusieurs fois un cercle au-dessus de nous, comme pour nous dire au revoir. À cette époque, la maison se