

GÉRALDINE KRIEGER

SILENCE, ON MENT

ROMAN

EN DIRECT

DANS LES COULISSES DE LA TÉLÉRÉALITÉ,
LA VÉRITÉ N'A PAS D'AUDIENCE.

Géraldine Krieger

Silence, on ment

© Géraldine Krieger, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1192-7

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.

On croit que le silence dissimule la vérité.

Il arrive aussi qu'il protège le mensonge

1

Le soleil matinal filtrait à travers les grandes fenêtres de son bureau, projetant des ombres douces sur le parquet en bois clair. Assise derrière son bureau bien rangé, Alice Monclair feuilletait ses notes de séances précédentes. Ses cheveux châtain doré, mi-longs et soyeux, tombaient délicatement sur ses épaules. Elle les recula d'un geste habituel, révélant des boucles d'oreilles fantaisie qui captaient la lumière.

Se penchant en avant, absorbée par ses pensées, ses yeux noisette plissés de concentration, elle cherchait à se remémorer une phrase clé d'un patient. Alice avait l'habitude de bouger avec une grâce naturelle, mais à cet instant, une tension palpable se lisait sur son visage. Sa chaise glissa sur le sol dans un léger grincement, elle se dirigea vers la fenêtre.

Alice était élancée, un joli tailleur mettait en valeur ses jolies jambes. Elle portait des talons mais pas trop haut, elle aimait être à l'aise. Un maquillage léger mais soigné soulignait les traits de son visage.

En regardant dehors, elle observait les passants dans la rue animée de la Guillotière. Les rires d'enfants et le brouhaha des conversations lui parvinrent. Alice inspira profondément, laissant l'énergie la traverser. Elle redressa les épaules, posa les mains sur les hanches et fixa la pièce d'un regard résolu. Pourtant, au fond d'elle, une pensée sourde persistait : cette vie vibrante lui semblait lointaine, comme une mélodie qu'elle ne pouvait plus entendre. Elle aimait venir tôt au cabinet pour remettre de l'ordre dans ses dossiers, vérifier et se préparer mentalement à sa journée. La plupart du temps, la journée ne se déroulait pas comme prévu.

Soudain, elle se retourna, emportée par une impulsion. Cela ne lui ressemblait pas d'être nostalgique. Dans un mouvement fluide, elle retourna à son bureau et commença à trier des documents. Ses doigts effleurèrent les feuilles, les rassemblant en un tas ordonné. Alice avait toujours été méticuleuse mais aujourd'hui il y avait une frénésie dans ses gestes, une impatience, comme si elle essayait de mettre de l'ordre non seulement dans ses papiers, mais aussi dans ses pensées.

Une alarme sur son ordinateur lui rappelait qu'elle devait rendre un article pour une revue spécialisée. Elle attrapa un stylo et griffonna une note sur un post-it, se mordant légèrement la lèvre inférieure. Puis, elle s'arrêta un instant, regardant le mot « changement » qu'elle avait écrit. Un sourire amer se dessina sur ses lèvres. Qu'est-ce que le changement finalement ?

Mathieu, son frère, avait osé : il avait tout quitté sans se retourner. Contrairement à Alice, qui s'entendait plutôt bien avec leurs parents, lui avait toujours été le rebelle. Un jour, il a pris ses affaires, il était parti et n'avait plus donné signe de vie. Mathieu lui manquait. Elle se surprit elle-même car cela ne lui ressemblait pas de penser au passé, elle qui allait toujours de l'avant. Elle n'eut pas le temps d'y réfléchir car Alice sursauta, son smartphone sonnait. L'écran indiquait « maman ». Elle décrocha.

— Bonjour maman. Comment vas-tu ? demanda Alice d'une voix douce.

— Alice, tu ne m'as pas appelée hier, je m'inquiétais, répondit sa mère, un peu tremblante. J'ai même failli t'appeler au cabinet.

Alice sentit une pointe de culpabilité lui serrer la poitrine.

— Maman, je suis désolée. J'ai eu tellement de travail au cabinet, je n'ai pas réussi à trouver un moment.

— Tu ne te reposes jamais, ma chérie, soupira sa mère. Tu devrais prendre un peu de temps pour toi. Je m'inquiète, tu sais.

Alice acquiesça en silence et baissa la tête. Elle savait que sa mère avait raison, mais l'idée de lever le pied la mettait mal à l'aise.

— Je sais, maman, murmura-t-elle. Mais beaucoup de personnes ont besoin de moi. Comment veux-tu que j'ignore leurs souffrances ?

Il y eut un léger silence à l'autre bout du fil, puis la voix de sa mère se fit plus douce encore.

— Tu ne peux pas aider les autres si tu es épuisée, ma chérie. Tu n'es pas un robot. Promets-moi de prendre au moins une journée rien que pour toi. Juste une.

Alice ferma les yeux un instant. Elle n'osa pas la contrarier, ni lui avouer que rien que cette idée la stressait.

— D'accord, finit-elle par dire en relevant la tête. Je te promets que je vais essayer dès que je peux. C'est difficile pour moi, mais je vais y penser.

— C'est tout ce que je te demande, répondit sa mère, rassurée. Et n'oublie pas de venir manger demain, on t'attend avec ton père.

Alice avait effectivement oublié. Heureusement que sa mère le lui rappelait.

— À demain dit-elle, en essayant de mettre le plus de chaleur possible dans sa voix.

— Bonne journée, ma fille. Et n'en fais pas trop, d'accord ?

— Je vais essayer, promit Alice doucement, avant de raccrocher, le téléphone encore chaud dans sa main.

Alice posa son téléphone sur le bureau, elle n'avait pas vu passer la semaine, déjà vendredi. Elle s'investissait beaucoup pour les patients qu'elle accompagnait. Elle ne s'accordait que peu de temps pour elle. On sonna, son rendez-vous était arrivé, elle prit une inspiration, se leva, passa ses mains sur sa jupe pour la lisser et alla le chercher à la salle d'attente.

Marc s'installa dans le fauteuil en face d'Alice. Il s'affaissa un peu, comme s'il voulait disparaître dans le tissu. Il évitait son regard, fixant un point vague sur le tapis.

— Bonjour Marc, dit Alice d'une voix calme et douce. Comment tu te sens aujourd'hui ?

Il haussa une épaule, un rictus au coin des lèvres.

— Comme d'habitude. Fatigué. Ça sert à quelque chose que je réponde à cette question, de toute façon ?

— Pour moi, oui. Et pour toi aussi, peut-être. Ça me permet de comprendre où tu en es quand tu arrives ici.

Marc éclata d'un petit rire sans joie.

— Où j'en suis ? Je suis au fond du trou, comme d'habitude. Rien ne change. Franchement, vous pourriez enregistrer une séance et la repasser à chaque fois, ce serait pareil.

— J’entends que tu as l’impression de tourner en rond, répondit-elle. Tu peux m’en dire un peu plus sur ta semaine ?

Marc se passa la main sur le visage, l’air exaspéré.

— Ma semaine ? Vous voulez vraiment qu’on refasse le feuilleton ? Lundi, je n’ai pas réussi à me lever. Mardi, j’ai failli me faire virer. Mercredi, j’ai bu. Jeudi, j’ai encore bu. Et aujourd’hui, je me demande pourquoi je suis venu.

Il planta enfin ses yeux dans ceux d’Alice. Un regard noir, chargé de colère autant que de détresse.

— Vous y croyez, vous, à ce que vous faites ? demanda-t-il soudainement.

Alice sentit ses doigts se raidir sur son stylo. La question la frappa plus fort qu’elle ne l’aurait admis. Elle prit une inspiration, chercha ses appuis dans le dossier de son fauteuil.

— Oui, répondit-elle après une seconde. Sinon, je ne serais pas là. Mais je crois aussi que ce n’est pas la thérapie seule qui change une vie. C’est ce que tu acceptes d’en faire.

Marc ricana.

— Voilà. C’est toujours pareil. Si ça ne marche pas, c’est parce qu’on ne fait pas assez d’efforts, c’est ça ?

— Ce n’est pas ce que je dis, intervint Alice, plus fermement. Je dis que le changement est difficile. Et qu’il demande du temps. Et parfois, on n’est pas prêt. Ou pas capable, il faut du temps.

— Vous savez ce que je crois ? reprit-il. Vous croyez qu’on va changer. Comme ça, vous pouvez vous dire que vous servez à quelque chose. Sinon, vous faites quoi ? Vous rentrez chez vous en vous disant : « Encore un que je n’ai pas réussi à sauver » ?

Alice soutint son regard. Il tapait là où ça faisait mal.

— Je ne te « change » pas, Marc. Je t’accompagne. La différence est importante.

Un silence lourd s’installa. On entendait au loin un klaxon étouffé, des voix floues venant de la rue. La Guillotière continuait de vivre, indifférente à la

détresse enfermée entre ces quatre murs.

— J'en peux plus, je me lève le matin en espérant que ce soit la dernière fois.

Alice sentit un frisson lui parcourir la nuque. Elle se força à rester ancrée dans l'instant.

— Tu as encore pensé à te faire du mal cette semaine ?

Marc hocha la tête, très légèrement.

— J'y pense tout le temps. Mais je ne suis pas foutu de le faire.

Sa voix faiblit sur la fin de la phrase. Pour la première fois, il ne semblait plus provocateur, juste épuisé. Le cœur d'Alice se serra. Elle sentit son rythme cardiaque s'accélérer, mais sa voix demeura stable, maîtrisée.

— Merci de me le dire, Marc. C'est important que tu puisses poser ça ici. Il faut que tu t'accroches au moindre point positif.

— Vous allez appeler quelqu'un ? Me faire enfermer ?

— Mon rôle, c'est de te protéger, autant que possible, quand je sens qu'il y a un danger réel pour toi. Je ne suis pas là pour te punir. Ni pour t'enfermer. Mais je ne peux pas non plus faire comme si je n'avais rien entendu.

— Donc vous allez le faire, lâcha-t-il, amer. Vous allez prévenir quelqu'un.

Elle sentit sa propre fatigue la saisir, comme une vague. La tentation de contourner, de minimiser, traversa son esprit. Encore une alerte, encore une gestion de crise.

— Ce que je vais faire, c'est qu'on va réfléchir ensemble à ce qui peut t'aider aujourd'hui, dit-elle. Est-ce que tu peux t'engager, devant moi, à ne pas faire de bêtise ce week-end.

Marc éclata d'un rire nerveux.

— Vous voulez que je vous fasse une promesse ? Sérieusement ? Vous croyez que ça marche encore, à mon âge, ces trucs de gamin ?

— Ce que je te demande, ce n'est pas un truc de gamin. C'est un contrat entre toi et moi. Si tu me confirmes que tu peux t'engager à ne pas passer à l'acte ce week-end, alors je peux continuer à travailler avec toi ici, sans faire intervenir

quelqu'un d'autre. Sinon, je devrai envisager une autre solution.

Elle avait posé les mots avec calme, mais elle sentait sa gorge se serrer. C'était la partie du métier qu'elle détestait : cette ligne floue entre le soin et le contrôle.

Marc la fixa longuement.

— Vous me mettez le couteau sous la gorge, là, souffla-t-il. Si je dis non, vous me faites hospitaliser. Si je dis oui, vous gagnez.

— Ce n'est pas une question de gagner ou perdre, répondit-elle doucement. C'est une question que tu restes en vie. Et que tu puisses revenir ici la semaine prochaine pour qu'on continue. C'est ça, pour moi, l'objectif.

Un long silence s'installa. Marc regarda ses mains, puis le sol. Finalement, il murmura :

— D'accord. Je vous le promets. Je ne ferai rien ce week-end.

Alice sentit ses épaules se relâcher. Elle se garda bien de montrer le soulagement qui la traversait.

— Merci, dit-elle simplement. Est-ce qu'il y a quelqu'un à qui tu pourrais parler si ça devient trop difficile ? Un ami, un membre de ta famille ?

— Non, répondit-il sans hésiter. Personne. Il y a vous, c'est tout.

Alice chercha dans son carnet et lui tendit une carte.

— Promet-moi d'appeler ce numéro si cela ne va pas ? On prévoit un point lundi par téléphone, proposa-t-elle. Je t'appellerai en fin de matinée.

Marc acquiesça vaguement, sans répondre.

La sonnerie discrète de sa montre vibra : la fin de la séance approchait. Alice jeta un coup d'œil rapide à l'heure, puis revint à Marc.

— On arrive au bout du temps, aujourd'hui. Comment tu te sens après ce qu'on vient de se dire ?

Il haussa les épaules, mais sa voix était plus basse.

— Vidé. Mais au moins, j'ai dit les trucs. C'est déjà ça, non ?

— Oui, répondit Alice. C'est déjà beaucoup.