

ME BATTRE POUR ME TROUVER



LE COMBAT D'UNE JEUNE FEMME
CONTRE LA DÉPRESSION ET LE CANCER
À L'ÂGE DE 30 ANS

Dépression

Maladie

Doute

Solitude

Traumatisme

Résilience

Force

Guérison

Liberté

Moi

UN TÉMOIGNAGE VRAI ET INSPIRANT
SUR LE CHEMIN DE LA RECONSTRUCTION ET DE LA VIE

MAXINE SOUDIER

Maxine Soudier

Me battre pour me trouver

© Maxine Soudier, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1205-4

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.

Chapitre 1 : Mon enfance et mon adolescence

Je suis née à Strasbourg au printemps 1993, dans une ville où les saisons apportent chaque année leur lot de couleurs et de changements. Ma naissance fut suivie, un an plus tard, de mon premier déménagement en Meurthe-et-Moselle et six mois après, je fus rejointe par mon petit frère, un compagnon d'aventures et de complicités enfantines. Nous vivions dans le petit village de cinq cents habitants, dans un ancien corps de ferme, mes parents, mon frère et moi. Mon père travaillait sans relâche sur Nancy, dans le domaine de la qualité de l'air, tandis que ma mère restait à la maison pour nous élever. Il n'y a jamais eu beaucoup d'amour au sein de leur couple, plutôt de nombreux reproches. Je me suis toujours demandé ce qu'ils faisaient ensemble et ce qui pouvait les maintenir dans cette situation. Pour échapper à notre sphère familiale parfois étouffante, je chevauchais mon vélo et partais parcourir les grands espaces. Le vélo était ma liberté, la nature mon refuge. Dans les vastes étendues de verdure, je respirais, apaisais mes tensions. En quête d'approbation et d'un moyen de compenser ce manque d'harmonie familiale, je me suis imposée une pression constante pour réussir tout ce que j'entreprenais. Mes parents célébraient mes succès scolaires avec une rare fierté, ce qui me poussait à toujours donner le meilleur de moi-même, à briller dans l'espoir de rapporter un peu de lumière dans notre foyer. Mais je voulais réussir pour moi également, mon avenir était entre mes mains et je me donnais les moyens d'accéder à mes rêves grâce à mon acharnement.

En somme, je vécus une enfance simple, rythmée par l'école, le sport et mes escapades dans la nature. Mon frère, lorsqu'il est né, était un bébé très calme et le langage fut une acquisition tardive. Mes parents consultèrent d'ailleurs un pédopsychiatre, inquiets qu'il ne parle pas. J'ai toujours pensé personnellement que son mutisme était une réponse à l'atmosphère familiale tendue, un moyen pour lui de se protéger. Petit, il était très lunaire, vivait dans son monde et il était difficile pour les autres et notamment pour moi de m'y insérer. C'est en grandissant que nous avons fini par tisser un lien solide. Nous adorions particulièrement grimper aux arbres ensemble et faire du vélo.

Je voyais peu mon père, il partait tôt le matin et rentrait tard le soir, le peu de fois où nous avions l'occasion de prendre le petit-déjeuner avec lui, il était stressé et cela alourdissait l'ambiance. Ma mère, elle, était excellente cuisinière, elle nous initiait à de nombreux loisirs créatifs : peinture, bricolage, etc., mais je

n'ai pas souvenir d'autres activités avec elle. Mes parents souhaitaient que nous soyons autonomes, aussi, ils nous mettaient à contribution pour les tâches du quotidien : faire le ménage, passer l'aspirateur, tondre la pelouse. Avec du recul, je trouve cette éducation très enrichissante. Malgré le stress constant de mon père, nous partagions des moments forts et heureux lorsqu'il était en week-end ou plus reposé. Il y avait à la maison une chaîne hifi et il mettait du Johnny sur lequel on chantait, on dansait, on faisait les fous. Ces emportements agaçaient un peu ma mère, puisque nous étions excités au moment d'aller dormir. Mais pour nous, quel bonheur c'était ! Lorsque je repense à ces soirées dans le salon, un sourire flotte sur mes lèvres. Ces moments étaient rares, la plupart du temps, mon père travaillait dur, il se donnait les moyens pour faire vivre la famille, car il était le seul à apporter un salaire. Mon frère et moi avons souffert de son absence et c'est un regret pour lui aujourd'hui de ne pas nous avoir vus grandir davantage. Il a essayé de bien faire, d'être partout à la fois et il lui a fallu faire des choix. Malheureusement, nous avons beaucoup pâti de son absence.

Souhaitant pouvoir accueillir de la famille de temps en temps, ma mère et mon père se lancèrent dans la rénovation d'une chambre d'amis. Une fois celle-ci terminée, ma mère refusa que mon père partage le même lit qu'elle, et à partir de ce moment-là, ils firent chambre à part. Je les ai toujours connus dans une chambre séparée depuis lors.

Reflet de l'ambiance familiale tendue, j'étais la nuit la proie de cauchemars épouvantables et la journée, les cauchemars semblaient se matérialiser. Nous devions aller à l'école en bus avec mon frère et c'était à chaque fois une épreuve à surmonter. La plupart des jeunes qui prenaient le bus étaient des caïds, ils fumaient, arrogants et menaçants, ils se sentaient encore plus puissants en bande et pour eux réussite était synonyme de brutalité. Mon frère et moi, bons élèves et très discrets, étions des cibles faciles. Lorsqu'il pleuvait, nous n'avions pas « le droit » de nous mettre à l'abri en dessous du toit de l'arrêt de bus car celui-ci appartenait aux caïds qui fumaient des joints, des cigarettes et buvaient des bières. Un jour, certains de ces jeunes ont poussé la cruauté jusqu'à aller acheter des œufs dans la boulangerie du village et nous les lancer. J'avais de l'œuf collant partout dans mes cheveux et j'ai dû passer la journée au collège ainsi. Une autre fois, l'un d'eux est venu à l'arrêt de bus avec un chien décharné. Il tirait brutalement sur la laisse pour déséquilibrer l'animal et frappait son flanc comme s'il shootait dans un ballon de foot. À chaque fois, un bruit sourd accompagnait les coups. Ces images de brutalité envers ce pauvre chien m'ont

marquée pendant des années. Il y eut aussi la fois où les adolescents dans le bus ont fait un lasso avec les ceintures de sécurité des sièges juste derrière nous et nous ont frappés avec les boucles en métal. Nous avons supplié notre mère de nous emmener en voiture, mais elle ne pouvait pas. Au début, elle n'avait pas de voiture, puis quand elle en a enfin eu une, elle ne voulait toujours pas nous y conduire. Pourtant le collège était situé à moins de dix minutes de route. Les brimades ont continué. Ma mère a écrit une lettre au collège pour dénoncer ces abus, mais cela n'a rien changé. Au contraire, ça a accentué notre isolement et rendu encore plus difficile d'établir des relations sociales. Ces expériences ont laissé une empreinte indélébile sur mon esprit, façonnant mes craintes et mes insécurités. La brutalité et la violence gratuite des autres ont souvent semblé plus réelles et menaçantes que les monstres de mes cauchemars nocturnes.

Le seul véritable ami sur lequel je pouvais compter avait quatre pattes. Il y avait dans ma commune un bouvier qui m'accompagnait chaque fois que je sortais mon vélo rouge et noir pour aller acheter le pain. Il courait vers moi, la queue battant l'air frénétiquement, et venait à ma rencontre. Il trottnait à mes côtés tout le long du chemin. Je me sentais invincible avec lui, il me protégeait des menaces extérieures et je ressentais un bien-être formidable, un sentiment que je ne connaissais pas ailleurs ni avec personne d'autre. Aucun être humain ne m'avait accordé autant de bienveillance et de complicité que ce chien.

Je garde également de précieux souvenirs de mes grands-parents. Nous étions des petits-enfants gâtés, mes grands-parents nous adoraient et nous offraient toujours toute leur attention et leur amour. Lorsque nous attendions leur visite dans notre maison de campagne, mon frère et moi jouions avec le terrain sablonneux de la pente du garage et creusions des circuits géants pour nos petites voitures, sans cesser de jeter des coups d'œil à la route pour guetter leur arrivée et courir alerter nos parents avec joie.

Chaque année au village se tenait la fête foraine, une période de fête et de joie. Là-bas, je dépensais mon argent de poche pour acheter du nougat à ma mère, car elle en raffolait. J'avais l'impression d'être adulte, d'avoir des responsabilités et de prendre soin des autres.

Au fur et à mesure que je me rapprochais de la pré-adolescence, le sport prenait une part de plus en plus importante dans ma vie. Un jour, je me confiai à mes parents en leur disant que je souhaitais être athlète de haut niveau, moi qui faisais déjà du handball en club et plein d'autres sports de manière autonome.

J'en avais les compétences et les capacités physiques, tous les garçons de l'école me voulaient dans leur équipe parce que j'avais la hargne et j'étais très vive et agile. Mais mon père, fidèle à son caractère, me brisa cette idée dans l'œuf, en me disant de but en blanc :

— Mais tu es déjà bien trop vieille pour ça !

Cette phrase me blessa énormément. Ce fut la fin de mes espoirs sportifs. J'avais l'impression que plus le temps passait et plus je perdais ma joie de vivre et mon enthousiasme.

Nous déménageâmes à mes quinze ans et quittâmes la Meurthe-et-Moselle pour la Moselle. J'eus d'énormes difficultés à m'acclimater à notre nouvelle situation géographique. Nous étions passés d'un village de cinq cents habitants à une petite ville de cinq mille, équipée d'une gare, de divers commerces et d'équipements sportifs. Il y avait sans cesse du passage et du bruit dans notre rue. Le jour du déménagement, je fus offusquée de la faible qualité de l'air, que je ressentais pleinement. J'étais habituée à l'air pur de la campagne et non pas à la pollution atmosphérique des villes, j'avais le nez encombré de ces mauvaises odeurs. Mon frère et moi eûmes toutes les peines du monde à nous faire de nouveaux amis. Nous n'étions pas doués pour créer des relations sociales, n'ayant pas eu un modèle parental qualitatif. J'entrai au lycée et mon frère au collège pour sa dernière année, avant de partir en internat l'année suivante. Mon année de seconde fut difficile, je n'avais plus de repères. Je redoutais chaque matin et soir le moment de monter dans le bus et de faire face aux commentaires désobligeants des jeunes délinquants. Il arrivait, surtout lorsque j'étais au lycée, d'avoir des moments d'absence. Je m'appuyais contre le mur, écoutais d'une oreille distraite les commentaires du professeur, sans grand intérêt. Cette période ne dura heureusement pas longtemps, mais m'impacta sévèrement. Je me posai de nombreuses questions : étais-je normale ? Je me cherchais beaucoup et n'arrivais pas à me trouver dans ce tumulte de conflits environnants.

Je fis la connaissance d'un jeune homme, Raphaël, qui avait un handicap à une main et qui était de ce fait rejeté par nos camarades. Nous sommes devenus amis et je l'aidais régulièrement à prendre des notes lors des cours. Cette année-là, j'avais eu la chance d'étudier trois langues : l'anglais, l'allemand et l'espagnol, qui me plaisaient beaucoup. L'année suivante, je ne pus garder que deux langues et mes parents décidèrent que puisque nous étions à la frontière de l'Allemagne, autant apprendre l'allemand. J'étais terriblement déçue, car j'avais

vraiment une appétence particulière pour l'espagnol. En plus de cela, ils voulaient me donner toutes les chances de réussir et m'avaient inscrite en section européenne allemande, donc je me suis vue rajouter des cours d'économie et de management en allemand à mon planning, ce qui ne me convenait pas du tout. Mais, fidèle à mes principes de travailler dur pour réussir, et surtout pour briller aux yeux de mes parents, je me donnai encore une fois à cent pour cent et terminai dans le trio de tête à la fin de l'année scolaire. À l'inverse de mes camarades, je passai l'année de terminale en grande partie au CDI (Centre de documentation et d'information) pour réviser au mieux. Raphaël était tout le temps avec moi. Nous nous aidions mutuellement et quand j'étais avec lui, je me sentais rassurée, j'avais quelqu'un de confiance à mes côtés.

Dans notre nouvelle maison, l'ambiance n'était guère mieux qu'auparavant. Lors des rares fois où nous dînions tous les quatre ensemble, si l'un de nous avait le malheur de faire un peu de bruit en buvant, mon père tapait du poing sur la table en s'écriant :

— Tu ne peux pas faire encore plus de bruit !

À cette époque, les relations avec ma mère étaient parfois inversées. J'essayais de me comporter en adulte, elle n'était pas heureuse, elle était souvent présente pour faire des activités, mais nous sentions son ennui et son désespoir qui coulaient sur nous comme un poison. Dès que mon père rentrait à la maison, ma mère allait se réfugier dans sa chambre. Je la rejoignais alors pour discuter avec elle. Je lui disais que nous ne serions pas mécontents qu'elle divorce, car faire semblant d'être une famille n'avait rien de plaisant et que de toute manière, nous voyions rarement nos parents ensemble, alors dans une même maison ou dans deux maisons différentes... Bien sûr, je ne souhaitais aucunement la séparation, mais pour nous aussi cette situation était compliquée à gérer. Quand j'allais la voir, ma mère répliquait :

— Je reste pour vous. Je suis en train de mourir à petit feu, votre père est en train de m'éteindre.

Je ressortais de la chambre bouleversée, encore plus anéantie qu'avant. Je ne pouvais m'empêcher de penser que c'était de notre faute, à mon frère et moi, s'ils n'étaient pas bien ensemble. Ma mère n'arrangeait rien en affirmant se sacrifier pour nous. Je n'étais pas armée face à cela, je voulais l'aider, mais je n'avais pas les outils pour. La décision devait lui incomber, c'était à elle de nous sortir de cette relation toxique dans laquelle nous étions tous embarqués.

Pour ma part, j'avais une source de rage en moi, que je ne parvenais pas à extérioriser. Mon père était plus puissant, il était de temps en temps violent, et toute tentative de rébellion face à lui aurait été découragée rapidement. Il avait la force nécessaire pour nous calmer. J'aurais voulu crier, ce que je ne pouvais exprimer avec mon corps, je voulais au moins pouvoir le faire sortir de mes poumons. Cela non plus je ne le pouvais pas. Malheureusement, j'avais tendance à reproduire ce comportement nocif. J'étais constamment énervée, sur le qui-vive, mal dans ma peau, mal dans mon corps, toujours à taire mes sentiments. Et parfois, cela explosait, je ne pouvais plus retenir la rage qui bouillonnait et prenait possession de moi à mon insu. Un jour notamment, alors que mes parents étaient en voyage à Palma de Majorque dans un ultime effort pour sauver leur couple, une dispute éclata entre mon frère et moi. Nous étions seuls à la maison, mais largement en âge de nous débrouiller. La dispute dégénéra, à tel point que mon frère s'enfuit dans sa chambre. Je me mis à lui courir après, grimpant les escaliers avec une agilité étonnante, il ne me fallut que trois élancements pour atteindre le palier, je me jetai sur la porte de sa chambre et balançai un coup de poing dedans. La vitre au milieu de la porte fut pulvérisée. Aussitôt, notre chasse s'arrêta et je pris conscience de mon agressivité. Ma première interrogation fut pour mon frère.

— Est-ce que ça va ?

Lui aussi était stupéfait et nous oubliâmes bien vite la raison de notre désaccord. Ce jour-là cependant, je pris conscience de la hargne qui me dévorait. Heureusement, j'eus de la chance, je m'étais juste entaillé profondément un doigt, mais le tendon n'avait pas été touché. Nous craignions tellement des représailles suite à l'annonce de l'évènement à nos parents que nous avions inventé une histoire de courant d'air qui avait fait claquer la porte et cassé la vitre.

Trois ans après notre déménagement, j'obtins mon baccalauréat avec brio puis me lançai dans des études supérieures. J'entamai des études de BTS Assistante Manager à Forbach, suivies d'une licence 3 dans le même domaine en alternance à Metz. Je ne sortais jamais, me concentrant pleinement sur mes études. Pendant cinq ans, je cravachai, ne m'autorisant que quelques sorties occasionnelles au cinéma. Travailler était ma manière d'exister. J'avais de toute façon très peu d'amis avec qui sortir. Mes parents ne m'avaient pas habituée à une vie sociale importante, j'étais d'une grande timidité et nous recevions rarement à la maison. Je vivais un peu recluse sur moi-même et le travail était ma bouée de sauvetage.

À cela s'ajoutaient les aprioris sur les premiers de la classe, rendant toute tentative amicale compliquée. Néanmoins, j'appréciais de me concentrer sur les devoirs, j'étais toujours en quête d'apprendre, j'avais une soif de connaissances qui ne se tarissait pas et plus que tout, je voulais exister aux yeux de mes parents.

Malgré ces difficultés évidentes, mes études supérieures et notamment mon année de licence marquèrent une transition significative dans ma vie, me permettant de mettre un pied dans le monde du travail. Dans l'entreprise où j'étais en alternance, j'organisais les déplacements professionnels et prévoyais les réunions, découvrant ainsi les responsabilités et les exigences du milieu professionnel. Ma timidité me paralysait souvent, je n'osais pas toujours prendre la parole. Je craignais même que le téléphone sonne et de devoir y répondre. J'enviais ceux qui avaient la parole facile, qui arrivaient à se faire des amis en une simple discussion, qui trouvaient toujours la phrase exacte à placer au bon moment ou la petite touche d'humour adéquate. Moi, j'étais trop sérieuse et trop habituée aux remontrances. Quand nous recevions à la maison, il y avait toujours un débriefing ensuite : « tu n'aurais pas dû dire ça, tu aurais dû te comporter ainsi, tu m'as fait passer pour un imbécile ! etc. », et je ne savais plus vraiment comment me comporter. Nos relations semblaient fondées sur du négatif, alors je reproduisais cela inconsciemment dans mon quotidien au travail. Néanmoins, cette alternance fut un véritable changement de monde pour moi, une frontière entre l'adolescence et la vie adulte. J'appris une nouvelle façon de m'exprimer, à respecter des procédures strictes. J'aimais cette expérience, bien que cela provoqua en moi une grande remise en question.

À cette époque, je connus une période de trouble, avec des épisodes de dépersonnalisation. Mon médecin me préconisa une prise de sang, mais j'étais terrorisée à l'idée des petits tubes et de la piqûre qui allait puiser dans mes veines. Ma peur fut plus grande que le désir de savoir, et je ne fis jamais cette prise de sang. Mon contexte familial et scolaire expliquait mon mal-être général, je n'avais pas besoin de faire des analyses de sang pour le savoir. À la maison, les tensions générées par mes parents se répercutaient sur nous, mon père se montrait quelques fois si stressé que sa tension nous tombait dessus. Un jour, tellement énervé, il m'avait plaqué contre le radiateur de la cuisine et me maintenait fermement par la gorge en me menaçant de me jeter dehors. J'ai mis plusieurs jours à m'en remettre et à oser le regarder dans les yeux. Ma mère fut scandalisée, me demanda de m'élever contre lui, d'aller déposer une main courante, ce que je refusai catégoriquement. Nous avions suffisamment d'ennuis