

Maya

# JE NE VOUS APPARTIENS PAS

De la maltraitance à la bipolarité



# Maya

Je ne vous appartiens pas

- Tome 1

*De la maltraitance à la bipolarité*

© Maya, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-5720-2

# Librinova”

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://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.

Je dédie ce livre à mon père que j'aime de tout mon cœur qui un jour à travers un poème m'a dit que personne pas même lui n'est exempt d'erreur. J'ai su lui pardonner et il a su par ses actes me tendre la main dans les moments les plus difficiles et être présent pour moi pour me montrer son amour. Je lui en serais toujours reconnaissante. Je t'aime papa.

Avant mes 13 ans, que des ombres, des images floues, des sensations, des odeurs...

Les souvenirs d'abus, de maltraitances, sont vagues et reviennent par bribes au fil des années.

Mon enfance, mon adolescence et le début de ma vie de femme ont été saccagés, par des abus multiples.

Tour à tour maltraitée, victime d'inceste, victime de violences conjugales, victime de viols collectifs, victime de viols conjugaux, victime d'attouchements...par de multiples bourreaux, mon père, mon beau-père, mes cousins, des ex, un ex-mari, des gens extérieurs à la famille...

Parfois, lorsque je regarde tout ce que j'ai subi, je me dis : « personne ne me croira. Comment une personne peut-elle cumuler autant d'horreur dans sa vie, sans passer pour une mythomane ? » Je vois à d'autres témoignages que je ne suis hélas pas la seule à vivre abus sur abus, par différents pervers, différents abuseurs.

Est-ce la faute à la malchance ? Non.

Il y a eu un premier traumatisme qui m'a fragilisée et m'a rendu incapable de réagir par la suite. Ma soif d'amour m'a conduite vers des personnes qui ont profité de ma faiblesse, qui ont senti en moi les failles qui m'empêcheraient de m'opposer.

Et pourtant, je suis encore debout. Je suis même une maman comblée. Mais je n'oublie pas ce qu'on m'a fait. Je souhaite laisser une trace pour ne pas oublier que de telles horreurs arrivent tous les jours, dans la famille de monsieur ou madame tout le monde.

Je ne suis pas issue d'un milieu défavorisé. J'ai vécu dans une maison de cinq pièces avec jardin, avec un père qui est devenu cadre à force de gravir les échelons. Ma mère était assistante maternelle avant de retrouver son travail d'aide comptable. J'ai une petite sœur de trois ans de moins que moi. Nous partions en vacances tous les ans.

Nous n'étions pas pauvres, nous étions des enfants « gâtés », nous ne

manquions de rien.

Nous voyions nos familles respectives, nos oncles, tantes, cousins, cousines, grands-parents...

Une famille normale en somme.

Et pourtant derrière cette normalité se cachaient d'horribles secrets, des abus innommables.

Et sous couvert d'éducation, on banalise tant de choses...

En chaque famille se cache un secret, j'en suis persuadée. Et c'est pour ne plus que ces silences entachent le bonheur de mes enfants que j'ose dénoncer l'horreur. Mes enfants sauront tôt ou tard la vérité. Si de telles choses se perpétuent au sein des famille, c'est à cause de ce silence imposé, ce silence complice de personnes qui ne veulent pas voir, et ne feront jamais rien.

Tant qu'on taira ces abus, ils continueront. J'ai décidé de témoigner pour briser ce silence, pour briser la chaîne de la violence, au sein même de ma famille et des autres.

Je ne veux pas que mes enfants fassent les frais de la dictature familiale. Dans ces familles, au nom de la cohésion familiale, on détruit nos enfants. Je ne veux plus cela. Mes enfants, c'est pour vous que je pousse ce cri. Et pour moi, pour oser enfin être moi.

## 2004 : ma première séance de thérapie par l'EMDR

*Ma sœur et moi sommes à l'étage, dans le couloir. Mes parents sont en bas. Il fait jour.*

*Je crois qu'on est encore en chemise de nuit. J'entends le bruit des clefs, et le bruit du porte-clefs en bois qui frappe contre le mur de l'entrée. Ca y est, on va y avoir droit ! Il l'a décroché ! J'entends crier mon père. Je sens la peur monter. Je tremble, je respire rapidement. Il faut se cacher, vite, vite... Je sens qu'on va encore morfler ! Je regarde autour de moi, je suis dans le couloir, j'entends les pas bruyants monter les escaliers, et cette voix qui hurle "qu'est ce qui se passe encore ?" Je regarde encore partout. Ma sœur est allée se cacher dans sa chambre. Moi, je voudrais me faire aussi petite qu'une souris. J'ai envie de pleurer, j'ai peur, très peur. Je vois déjà son visage devant le mien, il va me faire mal. Je vois à ma gauche la salle de bain, je fonce, et je me terre contre le mur, juste en dessous du porte-serviettes. Je me cache, recroquevillée contre la baignoire qui je l'espère va me cacher. J'entends des cris, des pleurs, j'ai envie de pleurer. Je pleure déjà sûrement sans m'en rendre compte. Et je le vois, son visage devant moi, ses yeux exorbités de rage et rouge de colère. Je le vois qui me cherche et qui m'a trouvée. Il est là, immense devant l'entrée de la salle de bain. Et vlan, et vlan, et vlan ! Combien de fois encore ces lanières vont me fouetter le corps ! ! ! Les lanières du martinet s'abattent sur mes cuisses. J'ai mal. Je me protège le visage de mes bras. J'ai peur, j'ai mal, je pleure. J'ai envie de devenir toute petite, ne plus exister, j'ai trop peur de lui. "Non, je ne veux pas, non, tu me fais mal, je n'ai rien fait ! ! !" Je ne sais pas si je supplie mon père ou si ce sont des voix dans ma tête qui hurlent. Les miennes. J'entends beaucoup de bruit dans ma tête, des cris, des pleurs. Ma sœur est sûrement elle aussi en train de pleurer. "Arrêtez de vous chamailler ! Ça suffit ! Je ne veux pas savoir qui a commencé !" Je sais que j'ai encore fait pleurer maman à cause de nos chamailleries entre sœurs ! J'ai mal dans mon cœur, j'ai mal, car je sais que c'est ma sœur qui a commencé ! Et je me sens injustement punie ! Et il repart, me laissant humiliée, blessée intérieurement et extérieurement. Les lanières ont encore laissé des marques de boursouflures sur mes jambes. J'ai mal sur mes jambes, j'ai mal à mon cœur. Mon papa me déteste. Mon papa ne m'aime pas. Ça ne sert à rien de dire non, non ça ne sert à rien !"*

J'ouvre les yeux, ma thérapeute est devant moi. Je viens de comprendre, comprendre pourquoi on s'est servi de moi. Je viens de comprendre le pourquoi de tous ces abus. Mon père m'a appris à me soumettre, à ne pas dire non. Mon père m'a rendu fragile et obéissante, les autres abuseurs n'avaient plus qu'à me prendre.

Qu'ai-je été avant, avant que je me rende compte de tout ce qu'on m'avait fait subir ? Qu'ai-je été avant, avant que j'ouvre les yeux, avant que ma bulle protectrice se brise ?

Qui a été cette petite fille ? Où est-elle ? Treize ans disparus où se débattent quelques souvenirs d'abus. C'est comme si je n'avais pas existé avant, c'est comme si la petite fille innocente, et insouciante n'avait jamais été là.

Mes souvenirs sont flous, ma mémoire un vrai gruyère. Amnésique à ma manière. Je tente de me reconstruire avec une mémoire sélective. Seul subsiste le souvenir d'une timidité maladive et d'un profond mutisme, d'un côté asocial et le besoin de me réfugier dans mon monde, dans mon cocon et mes centres d'intérêts solitaires que sont l'écriture, la lecture et l'art, à me réfugier dans mon univers et mes rêves, mes histoires et dessins, à me balancer devant mes puzzles ou à déambuler petite assise sautant sur une chaise pendant des heures . Avec ce sentiment d'avoir toujours été différente des autres enfants de mon âge.

Combien de fois ai-je été frappée ? Est-ce moi qui grossis tout comme on a tant voulu me le faire croire ? Combien de fois mon père nous a fouettées, frappées, ma sœur et moi ? Que m'a-t-il fait d'autre ?

Ma mère dit qu'on a juste reçu quelques fessées ? Je ne crois pas. Pourquoi suis-je aussi terrorisée par mon père si ce n'était que quelques fois ? Je me souviens des gifles, des fessées, du martinet le plus souvent. Et son gros bâton de plus d'un mètre de long qui trône toujours dans l'entrée sur le porte-clef, qui est plus un bâton qu'un fouet ? J'ai peur de cet objet, il nous a menacé déjà de frapper avec. L'a-t-il déjà fait ? Je me souviens des insultes, je me souviens de celles que proférait mon père contre ma sœur, la traitant de conne, de salope et d'autres. Je me souviens des courses poursuites avec un balai à la main pour frapper ma sœur, à plusieurs reprises, et il l'a déjà frappée avec. Je me souviens des coups de pied dans les jambes et sur les fesses. De la violence ordinaire ? De simples fessées me dit-on ? Mon père a été éduqué par les coups. Cela lui



donnait-il le droit de nous frapper aussi, nous maltraiter sous couvert d'éducation ? Où était ma mère à ce moment-là ? Comment pouvait-elle rester si calme ? voulait-elle que l'on soit frappée tellement nous étions insupportables ? Était-elle complice de ces maltraitances ? Que faisait elle, impassible à nous entendre hurler et pleurer dans toute la maisonnée sans rien faire ? Ma souffrance est réelle même si mes souvenirs sont flous. De quoi ai-je peur ? Peur de me rendre compte que j'ai traversé l'enfance avec le sourire parce que c'est moi qui transforme tout, qui grossis tout et qui transforme le moindre souci en drame ? Peur d'être folle et que les autres aient raison ? Ai-je raison ? Suis-je une enfant battue, maltraitée ? Est-ce que ce sont les autres qui ont raison quand ils disent que je suis folle ? Comment se reconstruire sur des chimères ? Comment vivre après m'être rendue compte que toute ma famille a fermé les yeux, m'a fait porter des poids beaucoup trop lourds pour une petite fille ? Je me suis construite sur un trou noir. Je ne me souviens que de très peu de choses, je me souviens de choses grâce à des flashs. Je ne sais pas qui j'ai été, ni qui je suis. Je me cherche, je cherche quelle place on m'a donné, quel rôle on m'a fait jouer dans cette mascarade pour enfin trouver ma véritable place dans ma vie.

# **Le temps de l'enfance**

## ***Le divorce de mes parents.***

J'ai douze ans et demi. Ce jour-là, tout a basculé. C'est le jour où j'ai pris conscience que tout peut tenir à un fil. C'est le début de ma descente aux enfers. Ce que j'ai vécu avant a disparu ce jour-là, mon innocence, enfin, ce que je croyais être le bonheur. Le bonheur passé n'avait jamais existé puisqu'il était fondé sur des mensonges.

Ma mère et moi sommes à la foire aux vêtements dans la maison de quartier de notre ville.

Nous déambulons parmi tout ce fouillis pour me trouver une salopette. Comme d'habitude, je prends une tonne d'affaires, tout en sachant que les trois quarts ne m'iront pas. Les filles de ma classe se préoccupent beaucoup de ce qui est à la mode, des marques reconnues. Je me fiche des marques, d'être belle. Je suis différente, je le sens au plus profond de mon être. Je ne suis pas comme les autres. Je ne sais pas pourquoi on se moque de moi, je ne sais pas pourquoi je suis tout le temps seule. Alors, je me réfugie comme d'habitude dans les pattes des professeurs. Tant pis si on me traite de chouchou, je veux simplement qu'on m'aime. Ma mère et moi parlons en allant vers la salle qui fait office de cabine d'essayage. J'aime beaucoup ma maman. Nous sommes très complices toutes les deux, et je me sens aimée. Ce n'est pas comme mon père qui ne sait que nous taper ! Une fois, j'ai vu pleurer maman. Elle essayait de cacher ses larmes. Elle regardait dehors, à travers les vitres de la fenêtre du salon qui donne sur le jardin.

Elle pleure à cause de ma petite sœur et moi, qui passons notre temps à nous chamailler. Elle pleure à cause de la brutalité de papa qui ne sait pas nous donner de la tendresse, à nous et à elle aussi. Elle m'a dit lui avoir parlé de notre besoin de tendresse, qu'il devait faire l'effort de nous faire des câlins, des bisous le soir avant de nous endormir. Avec maman, les bonsoirs durent toujours au moins une demi-heure. Elle me fait un câlin, la tête contre sa poitrine, dans ses bras, comme si elle allait nous bercer. Je suis trop grande pour qu'elle le fasse mais je suis sa