

Vers la **RÉSILIENCE**

Valentina

Valentina

Vers la résilience

© Valentina, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-0383-0

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.

Chapitre 1

La petite fille invisible

J'ai grandi dans une vieille ferme aux murs larges et costauds, qui semblaient avoir été construits pour défier le temps. Massive et oppressante, elle nous enveloppait de son poids. Quand les rafales se levaient, les tuiles frémissaient, la charpente gémissait, et les portes claquaient seules, chaque bourrasque de vent faisant vibrer ses veines de bois et de pierre.

Elle tenait bon, toujours. Et moi, enfant, j'avais parfois l'impression qu'elle me parlait, qu'elle me disait tout bas : « Tiens bon. Tu verras. »

Devant la maison, une rangée d'étables se ployait sous les années. Dans l'une d'elles, mon père entassait ses outils, ses morceaux de métal et de bois, bricolant, réparant, toujours occupé à redonner vie aux choses que le temps avait usées. Dans une autre, il y avait les toilettes : un simple trou dans une planche à même le sol, une porte qui grinçait, et une odeur que même les courants d'air ne pouvaient chasser.

Plus loin, une vieille voiture rongée par la rouille reposait, figée dans l'oubli.

Nous vivions modestement, mais nous vivions pleinement. À cet âge-là, on ne mesure rien. On ne compare rien. On accepte tout sans se poser de question.

Avec mon frère et ma sœur, nous courions dans la cour, jouions à Starsky et Hutch, sautions dans les flaques, transformions la carcasse de la voiture en salon à ciel ouvert. Eux étaient plus grands, surtout ma sœur. Ils voyaient déjà des choses que je ne comprenais pas.

Moi, j'étais juste une petite fille.

Toute petite.

Et pourtant, tout autour de moi vibrait : la maison, le rire des autres, le monde secret qui se préparait à me façonner.

Perdue dans un monde trop grand, trop rude, protégée encore par l'illusion de l'enfance.

Je revois le soleil qui frappait la terre sèche, les herbes hautes qui me

chatouillaient les jambes, le bruit de nos rires qui montaient dans l'air tel des bulles légères.

C'étaient les belles années. Les années où on pouvait croire que la vie était simple, que les jours s'enchaînaient sans interruption.

On dit que l'on reconnaît les gens du Nord à leur capacité à tenir debout sous le vent fouettant. Et c'est vrai. Là-haut, la météo n'est pas un simple décor : c'est un personnage à part entière, parfois tendre, souvent brutal, toujours imprévisible.

La pluie, surtout...

Elle ne tombe pas : elle s'invite, elle s'infiltrer, elle insiste.

Elle claque contre les carreaux, une main obstinée qui veut s'infiltrer à l'intérieur.

Elle grignote les toits, elle cisaille les chemins, elle transforme les champs en miroirs bruns où se reflètent les nuages lourds.

Je revois ces matins où je sortais en tirant ma capuche, le vent déjà en train de me parler, ou plutôt de m'engueuler. Il me poussait dans le dos, me bousculait, me faisait plisser les yeux. Même les flaques avaient un air de défi. C'était ça, le Nord, une épreuve quotidienne. Une épreuve qui forge, qui rend solide, résistante, tenace.

Et puis ce ciel...

Ce ciel qui ne voulait jamais choisir.

Entre le gris clair, le gris sale, le gris bleu, il hésitait toujours.

Parfois, on voyait une lumière blanche percer, fine, une véritable lame. Une lumière fragile, presque honteuse, suffisante. Elle suffisait pour me rappeler que derrière toute cette lourdeur, il y avait un soleil. Rare, oui. Précieux. Une belle récompense.

Plus tard, quand la vie m'a secouée plus fort encore, c'est ce ciel du Nord que j'ai retrouvé dans ma mémoire. Cette lutte constante entre obscurité et clarté. Cette météo à l'image de l'existence, difficile, jamais complètement désespérée.

Le Nord m'a appris la résilience sans même que je sache que ce mot existait.

Il m'a appris à avancer malgré la pluie, malgré le vent, à voir la lumière même lorsqu'elle se cache.

Il m'a appris à être moi.

Autour de nous, il n'y avait que des champs à perte de vue. Un horizon immobile, où rien d'autre n'existait, où le monde extérieur ne pesait plus sur nous. Parfois, j'avais l'impression que cette ferme était un îlot coupé de tout, un endroit où le temps tournait autrement, plus lentement, ou peut-être pas du tout.

Dans cette ferme vivaient mon père, ma mère, mon frère, ma sœur... et moi.

En apparence, une famille ordinaire, sans histoire.

Mais dès que l'on franchissait le seuil, on sentait une tension.

Quelque chose de secret.

Une vibration étrange, une corde désaccordée qu'on touche du bout des doigts.

C'était écouter un morceau de musique où tout paraît harmonieux et, soudain, une note déraile. Une seule.

Et tout sonne faux.

Voilà ce qu'était ma famille : une mélodie qui n'avait jamais trouvé le bon rythme. Des mots que l'on n'arrivait pas à dire. Des regards qui glissaient au lieu de se croiser. Des gestes retenus, ou trop brusques. Il n'y avait pas de cris tous les jours, pas de disputes violentes. Rien d'aussi clair. C'était pire que ça, un silence épais, pesant, qui disait tout ce que personne n'avait le courage d'avouer. Je comprenais, sans vraiment comprendre. Je devais me faire toute petite, aussi transparente et discrète que possible. Disparaître un peu. Essayer simplement de tenir debout.

Pourtant, il y avait des instants qui s'accrochaient à moi, une lueur dans la

pénombre. Des moments si simples, si fragiles, presque irréels dans cette lourdeur qui nous enveloppait.

Quand j'avais cinq ans, j'ai porté une robe bleue. Pas n'importe laquelle : une robe neuve, douce, que je faisais tourner encore et encore, rappelant l'eau d'un ruisseau clair. Ma sœur avait la même, mon frère, lui, était en costume. Nous étions conviés à un mariage.

Je me souviens de chaque détail : le parquet grinçant sous nos pas, le parfum des fleurs flottant dans l'air, le jour filtrant par les rideaux, le froissement du tissu sous mes doigts. Mon père nous a pris en photo. Et moi... moi, timide, réservée, incapable de sourire vraiment. Mes yeux trahissaient une tristesse infinie, malgré la fierté que je ressentais en portant cette robe. Je me revois tourner et tourner encore, ravie dans ma robe bleue, ma joie rayonnant au plus profond de moi, consciente que ce petit bonheur était fragile. Un instant simple, doux, qui s'est gravé en moi pour toujours.

Pourtant cet éclat fragile n'a pas suffi à effacer l'ombre qui grandissait en moi.

J'avais cinq ans quand mon corps a décidé de se taire. Cinq ans lorsqu'il s'est refermé telle une fleur que l'on prive de lumière. Je ne savais pas ce que signifiait mourir, ni ce que signifiait vivre vraiment. Je savais seulement que je ne voulais plus être là. Je voulais réduire ma présence jusqu'à ne laisser derrière moi qu'un murmure flottant, une brise légère, un rien à peine perceptible.

On dit souvent qu'un enfant de cet âge ne pense pas, qu'il réagit. Moi, je pensais. Je pensais trop. Je pensais déjà avec cette lucidité-là, persuadée que ma simple place dérangeait. Alors, j'ai cessé de manger. Et chaque bouchée refusée, chaque journée où je me faisais plus petite encore, me rapprochait d'un monde où je croyais que la douleur serait moins forte si je disparaissais un peu, un tout petit peu, chaque jour.

Non pour attirer un regard, non pour provoquer.

Afin de disparaître doucement, sans bruit.

De la même façon que l'on efface un dessin fait à la craie avec la paume de la main.

Le malaise dans ma poitrine tenait en un poing fermé.

Je ne pouvais pas l'expliquer, je ne pouvais pas le dessiner, je ne pouvais même pas mettre des mots dessus.

Il était là, solide, lourd, et il m'étouffait, dans une maison pourtant pleine d'espace et de courants d'air.

À table, je fixais mon assiette, convaincue qu'elle renfermait un secret que je ne devais pas toucher.

Je sentais les regards appuyés sur moi, lourds, irrités, incrédules.

Des soupirs traînaient autour de la table, fantômes de ce que je n'arrivais pas à être, docile, contenue, facile.

On disait :

« Elle fait un caprice. »

« Elle cherche l'attention. »

« Elle finira mal. »

Les mots glissaient sur moi, comparables à des couteaux aiguisés. Ils n'entaillaient pas la peau, mais ils atteignaient l'intérieur.

Ils me disaient que je n'étais déjà pas à la hauteur, que je n'étais pas celle qu'il fallait.

Cela suffit pour casser une petite fille avant même qu'elle sache lire.

Ce que personne ne voyait, c'est que je me noyais déjà.

Je sombrais sans un cri, sans un geste, sans une plainte.

La petite fille que j'étais tentait de se dissoudre dans la retenue, convaincue que survivre signifiait se rendre invisible.

Je crois que c'est là, à cet âge où l'on devrait seulement courir, rire et demander des histoires, que quelque chose s'est fendu en moi à jamais.

Une fissure à peine perceptible, réelle, profonde, une entaille que l'on ne

soigne jamais.

Je grandissais dans un endroit où tout manquait.

Pas la nourriture.

Pas les vêtements.

Les choses essentielles : la douceur, la chaleur, la tendresse.

Ces petits gestes simples qui disent :

« Je te vois. »

« Tu comptes. »

« Tu peux venir vers moi. »

Des mots qui n'ont jamais franchi la bouche de mes parents.

Des gestes qui n'ont jamais effleuré ma peau d'enfant.

La ferme elle-même gémissait, portant nos secrets mieux que nous.

Le bois craquait sous les pas.

Les murs soupiraient la nuit.

Je crois que la maison éprouvait plus de compassion pour moi que les adultes qui y vivaient.

Ma mère flottait entre deux mondes.

Elle bougeait avec prudence, craignant que chacun de ses gestes ne déclenche un tsunami.

Parfois, sa main effleurait mes cheveux, avec une tendresse si fragile que je la confondais avec la brise.

La caresse s'éteignait toujours trop vite, sous le poids d'une interdiction.

Plus tard, j'ai compris, elle n'avait pas peur de moi, elle avait peur de lui.

De l'ombre qu'il projetait sur la maison.

De ses manques qui claquaient plus fort que des portes.

Alors, elle n'a pas tendu la main.

Et moi, j'ai appris à ne plus la demander. Parfois, je me mettais sur ses genoux. Je ne me rappelle plus combien de temps j'y restais. Le temps de ne pas déranger, certainement.

Concernant mon père, je l'aimais d'un amour pur, viscéral, naïf, de ceux que seuls les enfants savent offrir.

Un amour qui ne juge pas, qui ne pose pas de conditions, qui attend juste un sourire, une petite étincelle.

Mon père avait cette façon de traverser la maison, à la manière d'un homme passant dans un couloir, sans voir ce qui s'y trouve.

Je n'étais pour lui qu'un déplacement d'air.

Une poussière imperceptible.

Un murmure que l'on n'écoute pas.

Il ne m'a jamais dit : « Je suis fier de toi. »

Jamais : « Viens, on va jouer. »

Jamais : « Raconte-moi. »

Je n'étais rien.

Pas même un sujet de colère.

Juste une absence, une silhouette floue, un être dont la disparition n'aurait peut-être même pas été remarquée.

Le froid que ce regard-là me faisait...

Ce n'était pas un froid d'hiver.

C'était un froid intérieur, un gel qui descend dans le ventre et dit :

« Tu n'existes pas. »

« Tu ne mérites pas d'exister. »