

CÉDRIC LACAZE

*Coach en résilience
et transformation intérieure*

LE JOUR OÙ J'AI ARRÊTÉ *de subir*

DU CHAOS À LA CONSCIENCE :
LE CHEMIN VERS LA RÉSILIENCE

JouVence

Également aux Éditions Jouvence

Change ton scénario de vie, Lorraine Bourcier-Laurant
Pète un coup, Marianne Leenart
Au creux de nos manques, Hélène Mathet-Faure
Réécris ton histoire (avant qu'elle flingue ta santé), Valérie Broni
L'Étonnant Pouvoir de la joie, D^r Kerry Burnight
Corps libre, cœur sauvage, Patricia Olive
Le Livre des secrets de famille, Caroline Derumigny
Ce bouquin est moins cher qu'une thérapie, Liz Kelly

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN : 978-2-88984-110-3

Conseil éditorial : Stéphanie Zeitoun

Correction : Olympe Dagron

Couverture : Charlotte Thomas

Illustration de couverture : Freepik © yojo

Mise en pages : SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Introduction	5
Chapitre 1 – Les fumées de sauge	9
Chapitre 2 – L'enfant qui voyait trop.....	21
Chapitre 3 – La jungle	35
Chapitre 4 – Quand le passé remonte.....	47
Chapitre 5 – Le poids de la justice	59
Chapitre 6 – Cause perdue	73
Chapitre 7 – L'université de mon père	87
Chapitre 8 – La tempête	101
Chapitre 9 – Le verdict.....	115
Chapitre 10 – Point de rupture.....	131
Chapitre 11 – La promesse du carton.....	145
Chapitre 12 – Le retour.....	163
Chapitre 13 – Construire pour soi.....	179
Chapitre 14 – L'éveil du créateur	195
Chapitre 15 – L'ascension fragile	211
Chapitre 16 – Le prix de la paix	229
Chapitre 17 – Le monde s'arrête	245
Chapitre 18 – Le coût de l'illusion.....	263
Chapitre 19 – Double chute, double leçon.....	281
Chapitre 20 – Le rendez-vous.....	297
Chapitre 21 – Le retour de l'enfant	315
Remerciements.....	331

*À ma mère,
Qui a donné tant d'amour qu'elle en a parfois oublié de
s'en garder.
Ton cœur immense m'a appris la tendresse
dans un monde qui en manquait.
Dans chaque page où je parle d'amour, c'est un peu du tien
qui s'écrit.*

*À mon père,
Qui m'a enseigné que l'amour n'a pas toujours besoin
de mots.
Dans tes silences, dans tes gestes, dans ta façon de rester,
J'ai appris une langue que peu comprennent.*

*À mes sœurs,
Un morceau de moi, mon miroir, mon âme.*

Je vous aimerai pour toujours.

INTRODUCTION

À trois ans, je côtoyais des fantômes. À onze ans, un adulte en qui je croyais m'a volé mon innocence dans une tente. À seize ans, une proviseure m'a dit que je finirais sous les ponts. À vingt ans, je dormais effectivement sur des bancs à Menton. Deux mois plus tard, j'ai pleuré seul sur un carton dans un studio vide à Rennes, une bouteille de vin à la main, en me promettant que j'allais transformer toute cette histoire.

Aujourd'hui, j'ai trente-cinq ans. Je suis chef d'entreprise, je coache des personnes en reconstruction, et j'ai créé la « Résilience Académie » pour transmettre ce que j'ai appris. Je ne suis pas guéri, je ne suis pas arrivé au bout du chemin, mais je ne subis plus. Et cette promesse que je me suis faite ce soir-là, sur ce carton, je la tiens : je transforme.

C'est ce que tu vas lire. La transformation. Pas la version instagrammable. La vraie.

Ce n'est pas un livre de développement personnel classique avec ses « 5 étapes pour être heureux », ses recettes miracles ou son gourou qui te vend du rêve. Ici, c'est ma vie, brute, entière, sans filtre. Je ne suis pas un héros, je ne suis pas un exemple. Je suis juste quelqu'un qui a traversé des épreuves et qui a décidé un jour d'en faire quelque chose.

Pendant des années, on m'a collé une étiquette : victime. Victime d'agression, victime de mon enfance, victime de ma famille, victime de la société, victime de tout. Et j'ai porté cette étiquette comme un costume de plomb qui me définissait, m'enfermait, m'empêchait de respirer.

Le jour où j'ai décidé de l'enlever, pas pour nier ce qui m'était arrivé, mais pour créer ma vie et en reprendre les commandes, tout a changé. Ce basculement, de victime à créateur de mon existence, c'est le cœur de ce que tu vas lire. Le moment où j'ai arrêté d'encaisser pour commencer à choisir, où j'ai compris que la résilience n'était pas une grâce qui m'arriverait par magie, mais une conquête que j'allais devoir aller chercher avec mes tripes.

La résilience, on en a fait un concept aujourd'hui que l'on peut enseigner et transmettre. C'est d'ailleurs devenu mon métier, de par l'académie que j'ai créée. Mais avant d'accepter qu'elle était ma mission, ça a d'abord été ma survie. Pour moi, la résilience, c'est la capacité de regarder à l'intérieur de soi ce qui se passe grâce à ce que l'on vit à l'extérieur. C'est se servir de toutes ses expériences, même les pires – surtout les pires –, pour mieux se connaître, pour aller voir en soi, pour transformer ce qui nous a brisés en ce qui nous construit. Pas en faisant comme si rien ne s'était passé, mais en intégrant tout ce qui nous est arrivé pour devenir quelqu'un de nouveau.

Je ne voulais pas écrire un guide avec des étapes numérotées et des cases à cocher, parce que ce n'est pas comme cela que ça se passe réellement. Dans la vraie vie, la transformation est chaotique : elle avance, elle recule, elle monte, elle

descend, elle se perd, elle se retrouve. Alors, j'ai raconté mon histoire chronologiquement, de l'enfance à l'âge adulte. Les moments qui m'ont brisé et ceux qui m'ont reconstruit. Sans sauter les passages difficiles, sans embellir les moments sombres, sans faire semblant d'avoir tout intégré dès le début. Parce que pour comprendre comment on se relève, il faut d'abord voir toute la descente. Pour comprendre la lumière, il faut avoir traversé le noir complet.

Et, surtout, ça veut dire faire des choix. Parce que la résilience, c'est un choix. Ton choix. Personne ne peut le faire à ta place. Moi, j'ai décidé. Et ce que tu vas lire, c'est le récit de ce choix. Et, qui sait, l'amorce du tien ?

À la fin de chaque chapitre, tu trouveras un espace que j'ai appelé « Le chemin vers la résilience ». J'ai voulu créer un espace qui me ressemble, avec authenticité. Un dialogue vivant entre toi et moi, différent à chaque fois. C'est comme un sas de décompression entre le récit brut et le chapitre suivant. Pas du coaching, pas du développement personnel classique, mais un moment pour respirer, pour laisser résonner ce que tu viens de lire.

J'ai structuré ces moments en quatre formes différentes, pour éviter la routine et créer de la surprise. Parfois, je te poserai une question miroir pour te proposer de regarder en toi, voir ce que l'histoire réveille. D'autres fois, je résumerai le chapitre en une équation simple et universelle, une formule que tu peux garder avec toi. Certains chapitres se termineront par ma leçon personnelle, ce que j'ai compris de cette expérience avec le recul. Et puis il y aura des invitations d'exercices d'introspection, légers mais profonds.

L'idée, c'est de créer un rythme, une respiration. C'est toi qui décides de les lire ou pas. Tu peux suivre ces chemins, t'y arrêter, y réfléchir. Ou les sauter et continuer l'histoire. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de lire ce livre. L'important, c'est que tu y trouves ce dont tu as besoin.

Mon intention, ce n'est pas de te dire : « Fais comme moi. » Je ne peux pas te guérir, je ne peux pas te sauver, je ne peux pas faire le travail pour toi. Mais je peux te montrer que c'est possible, te donner des pistes, te faire comprendre que tu n'es pas seul dans ce combat.

C'est mon témoignage que c'est possible, même quand tout semble perdu, même quand tu dors sur un banc, même quand tu pleures sur un carton, même quand une proviseure de lycée te dit que tu ne seras jamais rien.

Je ne suis pas thérapeute, je ne prétends pas avoir toutes les réponses. La seule chose que je peux te garantir, c'est que si mon histoire – qui n'est en réalité pas si exceptionnelle – peut t'aider ne serait-ce qu'un peu, elle gagnera encore en sens et en lumière.

Ma transformation a commencé le jour où j'ai décidé que ma vie ne serait plus définie par ce qui m'était arrivé, mais par ce que j'allais en faire. *Le jour où j'ai arrêté de subir, pour passer du chaos à la conscience...*

Et la tienne, elle commence quand ?

Bienvenue dans ce voyage.

Bienvenue sur le chemin vers la résilience.

Cédric

Chapitre I

LES FUMÉES DE SAUGE

*Chaque matin, l'odeur de sauge dans la maison
rappelait les rituels de protection de ma mère.
Je sentais que l'on n'était pas seuls.*

Je suis né dans un village du Sud-Ouest, entre pins et terre mouillée. Nous étions trois enfants, mes deux sœurs et moi. Nous avons vécu notre enfance dans les années quatre-vingt-dix. On jouait dehors jusqu'à la nuit, on inventait des mondes avec trois bouts de bois, poursuivis par les canards et les poules qui galopaient dans la cour. Des éclats de rire, une enfance simple. Une famille ordinaire.

Ou presque.

Dans notre maison, il y avait aussi des regards qui fuyaient. Des émotions que l'on n'exprimait pas. Des silences qui pesaient plus lourd que les mots.

Moi, j'étais l'enfant « trop ». Trop sensible, trop fragile, trop intense. Je ressentais tout dans mon corps. Les tensions, les non-dits, les humeurs des autres. Tout me traversait avec une intensité que je ne comprenais pas.

J'étais très fusionnel avec ma mère. Tellement que le jour de ma rentrée en petite section, elle n'a pas pu me laisser. J'ai sangloté pendant des heures, accroché à elle, inconsolable. Elle a fini par me reprendre et m'a gardé avec elle une année de plus.

Je me souviens de son amour, débordant et inconditionnel. Son regard qui me couvait. Sa main posée sur mon front quand elle sentait que j'allais mal. Ses caresses douces dans mon dos. Toujours présente, et inquiète à la fois. Avec elle, je me sentais exister.

Mon père, c'était différent. Un homme dur, taillé dans le silence, parfois explosif. Ses gestes d'affection étaient plus discrets. J'ai peu de souvenirs précis de lui à cette époque, mais je sentais sa présence solide, distante.

J'ai grandi entre deux pôles extrêmes. Le trop-plein d'un côté, le silence et le vide de l'autre. L'intuition et le contrôle. L'excès et la distance. L'amour et le rejet. J'ai appris à naviguer entre les deux, à m'adapter, à faire ce qu'il fallait pour être aimé. Pour ne pas déranger. À basculer entre la sécurité et l'insécurité.

Mais des peurs cognaient déjà fort à l'intérieur. Des sensations que je n'arrivais pas à nommer. Mon hypersensibilité captait des fréquences que personne d'autre ne semblait percevoir.

Ma petite sœur venait de naître. J'avais à peine quatre ans. Ce n'était pas un bébé comme les autres. Elle fixait le vide, semblait suivre des yeux ce qu'on ne percevait pas, riait ou pleurait sans raison apparente. Pour ma mère, c'était

évident : elle percevait ce que l'on ne voyait pas. Et les murs qui nous entouraient étaient habités par autre chose.

C'est à ce moment-là que l'ambiance a commencé à changer. Ça a démarré doucement. Des odeurs étranges qui apparaissaient sans source. Des bruits que l'on n'arrivait pas à expliquer. Puis les phénomènes se sont intensifiés. Des objets qui semblaient avoir bougé pendant la nuit. Des appareils qui s'allumaient alors qu'on les avait éteints. La nuit, des bruits de pas résonnaient quand tout le monde dormait.

Et puis il y avait nos animaux. On les retrouvait morts au matin, sans raison apparente, toujours au même endroit. Coïncidence ? Maladie ? On ne savait pas.

J'avais ce sentiment constant d'être observé. Chaque soir, c'était le même rituel. Ma mère m'embrassait, éteignait la lumière, fermait la porte. Et dès qu'elle disparaissait dans le couloir, la peur me prenait au ventre. Mon cœur se mettait à battre trop fort. Je tirais la couette jusqu'au menton et je fixais l'obscurité, les yeux grands ouverts, aux aguets du moindre bruit, du moindre mouvement.

Dans le coin de ma chambre, il y avait une chaise à bascule. Un vieux fauteuil en bois courbé, avec des patins incurvés qui lui permettaient de se balancer. Le genre que l'on trouvait chez nos grands-parents.

Mais la nuit, elle n'avait rien de rassurant. Elle se mettait à faire du bruit. Doucement d'abord. Puis venait le balancement régulier. D'avant en arrière. Le grincement, discret, et pourtant si terrifiant. Dans le noir, je distinguais la chaise qui semblait bouger toute seule. Je n'ai jamais su si c'était

mon imagination d'enfant terrorisé, ou quelque chose de rationnel, ou même d'irrationnel, qui la faisait bouger.

J'étais envahi d'une terreur qui me paralysait. Je me cachais sous les draps en essayant de trouver des gestes sécurisants. Je me recroquevillais en position fœtale. La chaleur sous la couette devenait vite insupportable. J'étouffais, trempé de sueur, le cœur qui battait à mille à l'heure. Je préférerais pourtant suffoquer plutôt que de sortir ne serait-ce qu'un bras.

La couette était ma seule protection. Ça peut sembler dérisoire, mais pour l'enfant que j'étais, c'était tout ce que j'avais.

Je fermais les yeux très fort. J'espérais que ça s'arrête. Mais le grincement continuait. Parfois pendant des heures. Je restais là, paralysé, jusqu'au petit matin. C'est seulement quand les premiers rayons du jour filtraient à travers les volets que j'osais enfin respirer.

Ce n'était pas un cauchemar. Parce que, pour les cauchemars, on se réveille et c'est fini. Là, j'étais bien réveillé. C'était ma réalité. Nuit après nuit. Que ces phénomènes aient été réels ou fabriqués par mon esprit d'enfant apeuré, la terreur, elle, était bien réelle. Et c'est elle qui m'a façonné.

Je ne savais pas encore que ces nuits allaient conditionner ma façon de percevoir le monde pour les années à venir : des dangers cachés partout, des menaces invisibles, une vigilance permanente que je ne pourrais plus jamais éteindre.

Le lendemain matin, personne n'en parlait. On s'asseyait autour de la table du petit déjeuner et l'on faisait comme si

de rien n'était. Mais l'ambiance restait lourde. Ma grande sœur et moi, on jouait ensemble, on riait. Il y avait pourtant toujours cette tension sous la surface. On échangeait parfois des regards, des regards d'enfants qui savent sans le nommer que ce qu'ils vivent n'est pas normal.

Celle qui souffrait le plus, c'était ma mère. Je la voyais s'épuiser jour après jour. Toujours à fleur de peau, les yeux cernés.

Alors elle se battait. Avec ce qu'elle avait. Chaque matin, elle faisait le tour de la maison avec son bâton de sauge. Pièce après pièce, coin après coin. C'était devenu sa routine. Son combat quotidien contre ce qui, selon elle, habitait ces murs. Malheureusement, la sauge ne suffisait pas.

Un jour, des prêtres sont venus avec leurs instruments : l'eau bénite, l'encens, les textes sacrés. Je les revois se déplacer lentement dans chaque pièce, asperger d'eau bénite en traçant des signes de croix dans l'air. Je n'étais qu'un enfant, et je regardais des hommes en noir chasser nos fantômes. Ce genre de scène, on la voit au cinéma. Là, c'était ma vie. C'était chez moi.

Mon père ne croyait à rien de tout ça. C'était un homme rationnel, qui avait les pieds sur terre. Celui qui ne flanchait jamais. Pourtant, des années plus tard, il m'a confié quelque chose que je ne l'aurais jamais imaginé dire. Un soir où il s'était retrouvé seul à la maison, il n'avait pas tenu. Il était sorti. Il avait attendu dehors que l'on rentre. Mon père avait fui sa propre maison.

Et puis il a ajouté, presque à voix basse : « Au début, je n'y croyais pas. Mais j'ai fini par accepter qu'on n'était pas seuls. »

C'est lui aussi qui m'a appris qu'un meurtre avait eu lieu entre ces murs. Un homme avait tué son ami d'un coup de fusil. Mon père avait gardé l'article du journal local. Comme une relique. Sa façon à lui de se prouver que ce qu'il avait vécu avait une explication.

Notre famille portait ses propres fantômes. Mes deux parents portaient un poids invisible.

Ma mère était née d'une liaison cachée. Ma grand-mère avait un amant, une relation qu'elle entretenait dans le dos de son mari. Ma mère a grandi en sentant que quelque chose clochait, sans pouvoir mettre de mots dessus. Elle a fini par aller chercher la vérité auprès de sa mère, qui la lui a donnée avec une condition : ne jamais en parler. Grandir auprès d'un homme qui savait probablement, sans que personne ne l'ait jamais dit à voix haute. Porter ça seule. Laisser ce silence peser sur toute la famille, sans que personne n'ose le rompre.

Mon père, lui, venait d'une famille où la pédophilie avait fait des ravages. Des parents qui ont fermé les yeux sur ce qui se passait sous leur propre toit. Lui aussi portait des cicatrices. Il n'en parlait jamais. Il a dû apprendre à enfouir. À faire comme si de rien n'était. À devenir dur pour ne plus rien sentir.

Chacun à leur façon, ils ont porté des hontes qui ne leur appartenaient pas. Ils ont appris à se taire. À sourire quand il le fallait. À avancer malgré tout.

Sans le savoir, ils me transmettaient cet héritage. Et moi, je l'absorbais. Je le captais dans leurs regards. Dans leurs silences. Dans leurs énergies. Mon père avait construit une armure pour se protéger, et il vivait dedans. Ma mère aimait jusqu'à s'oublier, comme pour combler un vide qu'elle n'arrivait pas à nommer.

Je prenais tout. Leur peur. Leur honte. Leur douleur. Je les faisais miennes sans comprendre ce qui m'arrivait. Mon corps portait une douleur ancienne, des histoires que l'on ne m'avait jamais racontées, mais que je ressentais jusque dans ma chair.

Bientôt, il en serait fini des ombres dans ma chambre. J'allais maintenant porter les souffrances invisibles de tous ceux que je croiserais.

Le chemin vers la résilience

Nous arrivons au monde sans pouvoir survivre seuls. Bébés, nous sommes des petits êtres fragiles, sans défenses. Nous remettons notre sécurité, notre protection, notre confort entre les mains de ceux qui nous élèvent. Nous n'avons aucun pouvoir sur ce qui nous arrive. Aucune capacité à choisir, à fuir, à changer quoi que ce soit.

Nous découvrons le monde sans aucun repère, sans aucune logique de comparaison. Nous ne savons pas encore ce qui est normal ou non. Nous faisons une seule chose par instinct de survie : nous adapter à ce qui est là.

Et c'est au cœur de cet environnement que nous rencontrons notre première école : celle des relations.

Et cette école commence bien plus tôt qu'on ne le croit. Dès les premiers mois de vie, avant même les mots, avant même les souvenirs, quelque chose se construit autour d'une seule réalité : *est-ce que le monde est sûr ? Est-ce que mes besoins comptent ?*

Si l'environnement répond de façon stable, une confiance de base s'installe. Un sentiment que la vie est tenable, que les autres sont fiables, que nous avons le droit d'avoir des besoins.

Si ce n'est pas le cas, c'est autre chose qui prend la place. Une vigilance permanente, une anxiété sans souvenir attaché, sans raison apparente, qui vit dans le corps, dans la façon de regarder les autres, dans cette certitude sourde que ça peut basculer à tout moment.

Très tôt, quelque chose s'imprime. La façon dont l'environnement répond quand on exprime un besoin. Ce qui se passe quand on pleure, quand on a peur, quand on cherche du lien. Sans qu'on en ait conscience, cette première école nous enseigne des règles profondes sur nous-mêmes et sur le monde.

C'est comme si venaient s'imprégner très tôt des notions qui touchent des couches très profondes de notre identité et créent notre première réalité :

*« Voilà comment fonctionne l'amour » – suis-je aimable ?
« Voilà comment on me traite » – ai-je de la valeur ? « Voilà ce que je vaudrais » – ai-je le droit d'exister comme je suis ?
« Est-ce que j'ai le droit d'exister par moi-même ? Est-ce que je suis aimable tel que je suis, ou seulement quand je me conforme ? »*

Nos premiers rapports à l'amour, à la reconnaissance, à la validation, au lien affectif viennent directement de ces premières expériences. Elles deviennent une référence inconsciente pour toutes nos relations futures.

Dans cette école, les professeurs sont nos parents ou ceux qui nous ont élevés – ceux qu'on appelle nos figures d'attachement. Ces personnes qui, les premières, ont représenté la sécurité, le lien, le monde. Et ces professeurs enseignent, sans le savoir, des règles profondes.

Le problème, c'est qu'on ne sait pas qu'on les apprend. Pour nous, ce ne sont pas des règles. C'est la réalité.

Et plus ces impressions se gravent tôt, plus elles ressemblent à la réalité elle-même plutôt qu'à son interprétation. C'est là toute la difficulté, et toute la clé.

Si demander de l'aide revient à être ignoré, on apprend que demander est inutile, voire dangereux. Si l'amour arrive de façon imprévisible, on apprend que l'amour ne dure pas. Si l'environnement est menaçant, on apprend que le monde est menaçant. Ces apprentissages ne disparaissent pas en grandissant. Ils voyagent avec nous. Ils deviennent des façons d'aimer, de se protéger, de fuir ou de s'accrocher. Ils conditionnent notre posture dans les relations, nos attentes, et parfois même nos failles, nos blessures, nos frustrations, notre peur de décevoir ou nos manques.

L'enfance n'est pas un souvenir qu'on range quelque part dans sa mémoire. C'est une programmation.

Ceux qui nous ont élevés ont fait pareil en leur temps. Ils sont arrivés dans leur vie d'adultes avec leurs propres règles apprises, leurs propres silences enfouis, leurs propres stratégies de survie. Certains ont fait de leur mieux avec ce qu'ils avaient. D'autres n'ont pas été en mesure de donner ce dont on avait besoin. D'autres nous aimaient profondément, mais ne savaient pas comment sortir des dynamiques relationnelles dans lesquelles ils étaient pris. Ce n'est pas une question de culpabilité. C'est une réalité humaine qui se transmet de génération en génération, sans un mot, sans même en avoir conscience.

J'ai compris bien plus tard que mon hypervigilance, mon anxiété chronique, ma difficulté à me sentir en sécurité, tout ça n'était que des réponses construites, intelligentes, à un environnement instable auquel je m'étais adapté. Je ne l'avais pas choisi en conscience. Je l'avais développé pour tenir debout.

Ces mécanismes m'ont protégé à un moment de ma vie, lorsque j'en avais besoin. Puis, avec le temps, ils sont devenus des prisons. Le travail n'a jamais été de les supprimer. On ne supprime pas ce qui nous a sauvés. Il a d'abord été de les reconnaître. De leur redonner une juste place. De comprendre d'où ils venaient pour qu'ils cessent de commander à ma place.

Comprendre l'origine de ces mécanismes, c'est déjà pouvoir les regarder autrement. Avec moins de jugement. Plus de douceur. Parce qu'au fond, ils n'ont jamais eu d'autre intention que de te protéger. De te garder en vie.

C'était juste ta survie.

Aujourd'hui, tu n'as plus à les combattre. Tu peux choisir de les accueillir. Apprendre à vivre avec eux, sans les laisser prendre toute la place.

Les souvenirs d'enfance sont parfois flous, voire absents. Mais le corps, lui, se souvient. Il se souvient des absences, des moments de tension, des moments où personne n'est venu quand on pleurait, quand on demandait de l'aide ou du soutien. Peut-être que l'enfant que tu as été porte encore quelque chose de ça : un besoin non entendu, une peur ancienne, une attente jamais comblée. C'est une empreinte. Elle est là. Elle a une raison d'être.

La leçon du chapitre

Enfants, nous n'avons rien choisi. Ni notre famille, ni ce qu'elle a imprimé en nous, ni la façon dont notre corps a appris à réagir au monde. Adultes, nous avons un pouvoir immense : celui de nous réapproprier cette histoire. On n'efface rien. Mais on peut décider comment avancer avec.

Pour moi, le premier pas a été la douceur. Cesser de me juger pour ce que cette enfance avait fabriqué. Accepter mon anxiété. Accepter mon hypervigilance. Comprendre que le chemin ne consistait pas à passer d'une intensité de 10 à 0, mais à apprendre à la réduire progressivement, à cohabiter, à apprivoiser.

Il m'est arrivé de regarder des photos de moi enfant et de m'imaginer m'approcher de ce petit garçon. Le prendre dans mes bras. Lui dire qu'il n'était pas seul. Qu'il avait fait du mieux qu'il pouvait avec ce qu'il avait.

Toutes les enfances ne partent pas avec les mêmes fondations. Certaines sont solides. D'autres sont construites sur du sable, sur du silence, sur de la peur. Consolider ses fondations une fois adulte, revenir poser des pierres là où il n'y en avait pas, demande du courage.

Accepter ça, c'est aussi accepter que nous sommes des êtres parfaitement imparfaits. Que nos failles ne sont pas des ratés. Elles sont la trace de ce qu'on a traversé, et parfois, elles deviennent nos plus grandes forces.

On ne se transforme pas en reniant son passé. On se transforme en remettant de la conscience là où, enfant, on n'avait pas le choix.

Et parfois, le simple fait de comprendre change déjà tout.

Chapitre 2

L'ENFANT QUI VOYAIT TROP

*L'été de mes dix ans,
j'ai compris que les monstres
n'habitent pas sous les lits.
Parfois, ils se cachent dans les sourires
des adultes en qui l'on a confiance.*

Quand nous avons quitté la maison de mon enfance, celle des ombres et des nuits sans sommeil, j'avais cinq ans. Un nouveau lieu censé marquer un nouveau départ. Les phénomènes étranges ont disparu, mais d'autres choses sont restées. Les peurs nocturnes, la sensation de danger, cette vigilance qui ne se coupait jamais vraiment.

Le noir m'angoissait toujours. Et quelque part en moi, je restais convaincu : si je relâchais ma vigilance, si je ratais un signe, le pire pouvait arriver.

Alors, j'ai commencé à m'inventer des rituels. Des gestes précis, des phrases à répéter, des règles invisibles que j'étais le seul à connaître. Ma façon à moi de créer du cadre. De fabriquer un semblant de sécurité là où je n'en ressentais aucune.

Ça a commencé simplement. Le soir, je disais « bonne nuit » à mes parents. Comme tous les enfants. Puis, un soir, j'ai oublié. Et la panique m'a envahi. Je me suis redressé d'un coup dans mon lit :

— BONNE NUIT ! À DEMAIN !

Il fallait dire les deux phrases. Aux deux. Et il fallait qu'ils me répondent. Tous les deux. Je le gueulais depuis ma chambre pour être sûr qu'ils m'entendent. Si l'un d'eux ne répondait pas, je recommençais. Parfois trois fois. Parfois plus. Parce que, dans ma tête d'enfant, si je n'entendais pas leur « à demain », ça voulait dire que je ne les reverrais jamais.

Puis sont venues les prières. Ma mère m'avait expliqué que je pouvais m'adresser directement à Dieu quand je n'allais pas bien. Que je pouvais lui formuler toutes mes demandes, et qu'il m'entendrait. Qu'il pouvait tout exaucer si ça venait du cœur.

Alors, chaque soir, les mains jointes sous la couette, je répétais : « S'il te plaît, je t'en supplie, garde ma famille en vie et en bonne santé le plus longtemps possible. Protège mes parents, mes sœurs et toute ma famille du mal, des monstres, de la mort. » En boucle. Jusqu'à m'endormir. Parce que si je ne le faisais pas, un malheur allait arriver.

Et comme si ce n'était pas suffisant, j'ai ajouté un geste. Après la prière, je devais tapoter deux fois le matelas avec mon index, les yeux fermés. Jusqu'à ce que la fatigue l'emporte. Mon cerveau essayait de contrôler l'incontrôlable, de donner une forme, un ordre, à un monde qui me paraissait chaotique et dangereux.

À l'école, le bruit me submergeait. Le brouhaha permanent. Tout devenait l'occasion pour mon radar d'analyser, interpréter, évaluer le risque. Chaque interaction était un flux d'émotions à absorber. Mon ventre se nouait dès le matin. Crampes. Nausées. Je n'étais pas hypervigilant. J'étais devenu la vigilance incarnée. Je voyais le danger partout.

Quand j'ai eu sept ans, ma petite sœur fit sa rentrée en maternelle. Ma mère m'avait confié une mission : veiller sur elle. Le soir précédent, elle lui avait préparé une belle tenue, repassée avec amour. « Tu seras la plus belle, ma chérie. »

À la première récréation, je la surveillais de loin. Elle était là, au milieu de la cour. Toute mignonne. Minuscule. Avec son pull blanc.

Une bande de grands jouait au foot dans la cour d'à côté. Le ballon roule, dévie, file droit vers elle. Elle ne le voit pas venir. Il frappe son pull blanc. Ma petite sœur tombe.

Je vois la scène au ralenti avec une intensité effrayante. La peine de la voir souffrir. La tristesse pour ma mère qui avait préparé cette tenue. La honte d'avoir failli à ma mission. Je pleure avec elle en la serrant dans mes bras.

Je prenais sur moi ce qui ne m'appartenait pas. Ma sœur ne l'a jamais su. Mais, ce jour-là, j'ai compris que la protéger serait toujours au-dessus de mes forces. Ce jour-là, je suis devenu grand frère pour de vrai.

J'avais un objet réconfortant qui pouvait sembler pathétique pour un jeune garçon : ma sucette. Je la cachais sous l'oreiller, je la sortais une fois seul dans le noir, je la suçais sous ma couette.

Ma famille me disait que j'étais trop grand pour ça maintenant. Mais je m'en fichais. J'en avais encore besoin.

Cinq années s'étaient écoulées depuis notre déménagement. J'avais appris à composer avec mes rituels du soir et mes prières obsessionnelles. Ma normalité à moi, c'était ça : naviguer entre le monde des autres, qui semblait simple et prévisible, et le mien, saturé de signaux que je ne savais pas décoder.

À bientôt onze ans, j'étais un enfant qui posait mille questions, qui regardait les étoiles en se demandant d'où il venait.

La mort était devenue mon obsession. Je passais des heures à questionner ma mère sur ce qu'il y avait après, où on allait, comment on pouvait exister maintenant et plus du tout après. Elle tentait de me rassurer avec ses croyances sur le paradis, mais rien n'apaisait mon angoisse.

Sont venues les dernières vacances d'été avant la rentrée au collège. Ma famille organisait une fête pour les seize ans de ma sœur aînée dans le jardin de notre maison de campagne. Afin d'assurer aux invités un lieu où dormir après la soirée, ma famille avait installé une grande tente. Un détail qui semblait anodin, mais qui allait changer ma vie à tout jamais.

Parmi les invités, il y avait J. Un homme de vingt-six ans que l'on croisait lors des grands événements, du côté de la famille de mon grand-père maternel. Il était tout petit, ne faisait pas du tout son âge.

Quelques mois plus tôt, devant toute la famille, il avait avoué être amoureux de ma sœur depuis longtemps. Elle avait quinze ans et lui onze de plus, et ils se sont mis en couple sous les yeux de tous sans que personne ne sourcille ou ne relève l'incongruité.

Ma mère travaillait comme auxiliaire de vie auprès de personnes âgées. Elle nous considérait assez responsables pour rester seuls, travaillant généralement dans le village, à quelques minutes de la maison.

J. venait souvent et faisait partie du paysage familial. Il adorait me taquiner, me dire que j'étais mignon, il était toujours très tactile et câlin. Pour moi, c'était comme un grand frère.

Il m'apportait parfois des bonbons, me montrait des tours de magie. J'aimais quand il venait, j'aimais l'attention qu'il me portait.

Est arrivé le jour qui restera gravé dans ma chair. Mon père était au travail, ma mère chez une de ses patientes. Je ne me souviens plus pourquoi j'étais seul avec J. Et l'on s'est retrouvés dans la fameuse tente.

Au début, tout semblait normal. On jouait aux cartes, l'atmosphère était légère. Je riaais, lui aussi. Progressivement, le jeu a changé. Il a commencé à imposer des règles. Si je perdais, je devais enlever un vêtement.

Je sentais que ça clochait. Mais c'était J., le gentil J. Alors, j'ai continué à jouer, mal à l'aise, confus. Les règles devenaient de plus en plus dérangeantes, puis inacceptables.

Je ne décrirai pas ce qu'il s'est passé lors de cette scène d'horreur obscène. Je me sentais faible, vulnérable, sans

capacité de me défendre. J'étais devenu son jeu. Je sentais que ce jeu était interdit. Mon ventre s'est noué et j'avais l'impression d'être dans un cauchemar éveillé. Ma vision s'est troublée, les contours de la tente sont devenus flous. La chaleur dans la tente, l'odeur de sa transpiration, ses mains qui tremblaient, les douleurs de ses gestes obscènes. Mon cœur cognait si fort que j'étais sûr que l'on pouvait l'entendre dehors.

Soudain, mon instinct de survie a pris le dessus.

— Papa, c'est toi ?

Tout s'est arrêté net. La transformation a été instantanée. Son visage de gentil grand frère s'est déformé. Il m'a violemment projeté au sol avec une colère froide. Sa voix n'était plus douce mais menaçante :

— Tu ne dis rien. Jamais. Personne ne doit savoir pour notre jeu secret. Tu me promets ? C'est très important de ne jamais en parler. Jamais.

J'ai promis comme on obéit quand on est enfant et qu'un adulte impose sa loi. Mon esprit est resté coincé quelque part entre les parois de toile.

Dans les heures qui ont suivi, un phénomène étrange s'est produit. Mes souvenirs ont commencé à se modifier, à se déformer. Je me suis convaincu que ma sœur était là, dans la tente. Qu'elle avait tout vu. Qu'elle n'avait rien fait. Mon esprit récrivait l'histoire.

Très vite après cet événement, J. a disparu de nos vies. Du jour au lendemain, il est devenu distant avec ma sœur. Leur relation s'est éteinte sans explication. Il a quitté notre cercle familial.

Une partie de moi s'était cassée. Je regardais ma famille vivre sa vie normalement et je me sentais comme un fantôme dans ma propre maison.

C'est dans mes nuits que le changement fut le plus visible. Mes rituels avaient perdu leur sens. À quoi bon dire « bonne nuit, à demain » ? À quoi bon prier un Dieu qui n'avait rien empêché ? Il m'avait laissé seul dans cette tente. Alors, les prières se sont tues. Et le petit garçon qui parlait à Dieu chaque soir s'est retrouvé face au silence.

Mon corps a trouvé ses propres façons d'exprimer ce que je ne pouvais pas dire. Les semaines suivantes, mon ventre est devenu mon ennemi. Une constipation chronique s'est installée, me pliant en deux pendant des heures. Mon corps se fermait, se verrouillait, comme s'il refusait de laisser sortir quoi que ce soit.

Et, en même temps, j'ai commencé à manger beaucoup plus qu'avant. Des biscuits, du pain, tout ce qui passait. Je me remplissais comme pour combler un vide que je n'arrivais pas à nommer. Ma mère s'inquiétait de cet appétit soudain, mais elle l'expliquait par ma croissance. Elle ne pouvait pas savoir ce que j'essayais d'étouffer sous la nourriture.

Au fil des semaines, puis des mois, j'ai rangé ce souvenir quelque part au fond de moi. Si profondément que, parfois, je me demandais si ça avait vraiment eu lieu. Mon esprit faisait ce qu'il pouvait pour me permettre de continuer à avancer.

La vie a repris son cours. Le secret s'est enkysté. Mais les secrets ne disparaissent jamais vraiment. J'ai gardé le mien, comme ma mère avait gardé le sien, comme ma grand-mère

avant elle. Les silences se transmettent de génération en génération. Ils deviennent des fantômes plus tenaces que ceux de mon ancienne maison.

Je portais maintenant deux poids : mon secret et l'incompréhension de ce qui m'était arrivé. J'étais devenu étranger à moi-même. Je me regardais vivre, jouer, rire parfois, mais c'était comme regarder quelqu'un d'autre.

Et puis il y a eu ce geste, sans que personne ne me le demande. J'ai rangé ma sucette pour de bon. L'enfant qui en avait besoin n'existait plus. Mon âme d'enfant était restée dans cette tente, figée dans le moment où tout avait basculé.

La rentrée au collège approchait, et j'allais découvrir que l'on pouvait mourir plusieurs fois dans une même vie.

Le chemin vers la résilience

Peu de personnes ont vécu une enfance parfaite. Mais beaucoup ont vécu une enfance suffisamment stable pour se construire, même avec quelques difficultés. Et certaines personnes ont vécu des événements plus marquants qui peuvent s'inscrire comme des traumatismes, qui prennent forme lors d'une expérience vécue avec un sentiment d'impuissance, d'insécurité ou de danger, sans les ressources suffisantes pour l'intégrer.

Ce qui crée l'impact, ce n'est pas seulement ce qui arrive. C'est aussi une question d'intensité, de répétition, d'isolement, ou d'absence de soutien sécurisant.

Notre cerveau fonctionne de manière émotionnelle durant l'enfance, c'est pour cela que vivre des frustrations, des injustices, des déceptions ou des peurs ponctuelles fait partie du développement normal. De la même manière qu'il s'adapte lors de son arrivée au monde, quand l'enfant vit une transgression qu'il ne peut ni comprendre ni empêcher, son cerveau ne raisonne pas : il protège la survie. Se figer. Se taire. Obéir. S'adapter. Se dissocier. Ce sont des réflexes automatiques face à quelque chose qui dépasse complètement l'enfant qu'on était. Ce n'était pas une question de choix.

Et lorsqu'on a connu des situations qui nous ont fait du mal avec un adulte en qui on avait confiance, cela peut créer une confusion qui laisse des traces profondes. C'est à ce moment qu'on peut enregistrer, sans le savoir, des associations qui vont conditionner nos relations pour longtemps : proximité = risque, attention = confusion, affection = danger possible, faire confiance = perdre le contrôle.

Ce que le cerveau efface ou modifie, le corps, lui, l'extériorise autrement. Dans des sensations, des réactions, des réflexes qu'on ne s'explique pas toujours. Les maux de ventre qui

reviennent, les angoisses sans cause apparente, les rituels qui rassurent, la vigilance permanente, la difficulté à faire confiance, le sentiment de honte, de culpabilité.

Une partie de moi s'est coupée après cet événement. Un adulte m'a imposé son silence, et j'ai commencé à me regarder vivre. Je ne savais pas encore que ce secret qu'on m'avait forcé à porter ne m'appartenait pas. Que la honte que je ressentais n'était pas la mienne.

Les secrets ne disparaissent jamais vraiment. Ils s'enkystent. Ils deviennent une façon d'être, une culture du silence qui souvent ne commence pas avec nous. On hérite parfois de cette habitude de taire bien avant d'avoir quelque chose à taire soi-même.

Aux yeux des autres, je paraissais être un enfant normal. Mais au fond, j'avais la sensation d'être différent. Je ne me sentais pas léger. Comme si j'avais grandi trop vite, sans qu'on me le demande. J'ai connu une forme de maturation émotionnelle forcée, voire une perte prématurée de l'innocence.

J'ai longtemps retourné cette histoire contre moi-même. Pourquoi je n'ai pas crié ? Pourquoi je n'ai pas fui ? Pourquoi j'ai obéi ? Pourquoi je n'ai rien dit ? Cette culpabilité peut devenir plus lourde à porter que l'événement lui-même. Et même adulte, face à des situations qui rappellent ces moments, il arrive qu'on réagisse encore comme l'enfant qu'on a été.

Mais il y a quelque chose de plus silencieux encore que la culpabilité : la honte. La culpabilité dit : j'aurais dû faire autrement. La honte, elle, dit quelque chose de bien plus profond : il y a quelque chose qui ne va pas chez moi. Et c'est la honte qui dure le plus longtemps, parce qu'elle ne touche pas ce qu'on a fait. Elle touche ce qu'on croit être. Elle s'installe dans le rapport au corps, dans le sentiment de valeur, dans cette impression qu'on n'a pas le droit d'exister sans se cacher.

Ce que j'ai compris, bien plus tard, c'est que cette culpabilité était elle aussi un mécanisme de survie. Tant que je me disais que c'était ma faute, je gardais l'illusion d'un contrôle. Si c'était ma faute, ça voulait dire que j'aurais pu faire autrement. Et si j'avais pu faire autrement, le monde n'était pas aussi incontrôlable que je le craignais. La culpabilité, c'était ma façon à moi de ne pas regarder en face l'impuissance totale de l'enfant que j'étais.

Ce que ces expériences abîment aussi, c'est la capacité à sentir ses propres limites. La frontière entre ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas. Entre s'adapter et se trahir. Dire non en se sentant coupable. Dire oui en se sentant vide. Beaucoup mettent des années à retrouver ce fil-là.

Retrouver ses limites veut dire réapprendre à s'entendre. À sentir ce qui est juste pour soi avant de regarder ce que les autres attendent. Beaucoup de personnes qui ont traversé ce type d'expérience ont appris très tôt que tolérer l'inacceptable était une façon de survivre, que dire non risquait de tout faire basculer, que poser une limite revenait à décevoir, à déranger, à perdre l'autre. La gentillesse est devenue une armure. Et cette armure, portée trop longtemps, finit par ressembler à une trahison de soi-même.

Reconstruire ses limites, c'est une des étapes les plus concrètes de la résilience. Parce que sans ça, on peut comprendre ce qu'on a traversé, mettre des mots dessus, et continuer quand même à accepter ce qui nous fait du mal.

Les conséquences de cet événement sur moi ont été nombreuses dans mon rapport au monde extérieur. Je l'ai porté dans mes difficultés à faire confiance. Dans mon attirance pour des relations ambivalentes. Dans le besoin de validation affective intense. Dans le besoin de tout comprendre, tout anticiper, tout contrôler. Dans cette façon d'entrer dans une relation en s'attendant déjà à ce qu'elle fasse mal.

Au début, je pensais que mon mode de fonctionnement me protégeait. La méfiance que je ressentais. L'hyperlecture des autres. Le contrôle permanent. J'ai mis du temps à comprendre que ce qui m'avait protégé m'empêchait aussi d'accéder à la confiance, à la détente, à l'intimité, à la spontanéité, à la capacité d'habiter pleinement ma vie.

Pour ça, il a fallu que je comprenne que ces mécanismes étaient des instincts mis en place pour me protéger. Et qu'adulte, j'avais la possibilité et le choix de les reconnaître, de les honorer, puis d'apprendre à reconstruire ma sécurité intérieure.

Ça a commencé par apprendre à distinguer ce qui était une vraie intuition de ce qui était une vieille peur. À comprendre que la sécurité intérieure ne s'installe pas d'un coup, elle se reconstruit lentement, à chaque fois qu'on choisit de s'écouter plutôt que de se trahir.

Ce que j'ai aussi compris avec le temps, c'est que traverser ce type d'expérience développe quelque chose que peu de gens possèdent. Une lecture fine des autres. Une capacité à sentir ce qui ne se dit pas, à percevoir les incohérences, à ressentir quand quelque chose cloche dans une relation avant même de pouvoir l'expliquer. Une intelligence construite dans la douleur, forgée par des années à devoir décrypter l'environnement pour rester en sécurité.

La blessure a coûté cher. Mais elle a aussi développé quelque chose de réel. Une profondeur. Une sensibilité aux autres que beaucoup n'atteignent jamais. Une conscience de ce qui est juste ou non dans une relation, quand on apprend enfin à lui faire confiance.

Si quelque chose dans ce chapitre résonne en toi, peut-être que le chemin aujourd'hui n'est pas d'analyser davantage ce qui s'est passé. Peut-être qu'il est d'apprendre à regarder l'enfant que tu étais avec des yeux différents. Un regard qu'il n'a pas reçu à l'époque.

Reviens à un souvenir où tu t'es jugé. Un moment où tu t'es dit que tu aurais dû faire autrement. Où tu n'as pas dit non alors que tu le voulais. Où tu t'es tu pour ne pas déranger, pour ne pas blesser, pour ne pas perdre quelqu'un. Où tu as obéi sans comprendre pourquoi. Où quelqu'un t'a fait du mal et où tu t'es demandé, au fond, si tu l'avais provoqué.

Peut-être que c'est un événement précis. Peut-être que c'est juste une sensation que tu reconnais, sans pouvoir mettre le doigt dessus exactement.

Tu l'as ? Garde-la.

Maintenant, regarde cet enfant que tu étais dans ce moment-là. Revois son âge. Sa taille. Ce qu'il savait réellement du monde. Ce qu'il pouvait comprendre. Ce qu'il pouvait faire, concrètement, dans cette situation-là.

Prends un instant. Pose-toi vraiment la question suivante, sans détour, sans te justifier, sans détourner les yeux.