

LES COUCHES DE L'OIGNON

*Du traumatisme à la résilience,
un chemin spirituel*

Collection Témoignages

dirigée par Michka Seeliger-Chatelain et Tigrane Hadengue

© Mama Éditions (2022)

Tous droits réservés pour tous pays

ISBN 978-2-84594-435-0

Mama Éditions, 1 rue des Montibœufs, 75020 Paris (France)

Célia ROMBAUT

*LES COUCHES
DE L'OIGNON*

*Du traumatisme à la résilience,
un chemin spirituel*

Préface d'Agnès Stevenin

AVERTISSEMENT DE L'ÉDITEUR

Les points de vue exprimés dans ce livre n'engagent que leur autrice.
Toute utilisation des informations contenues
dans ce livre relève de la responsabilité du lecteur.

MAMA ÉDITIONS

AVERTISSEMENT DE L'AUTRICE

Il est bien connu dans le milieu du trauma que les témoignages peuvent être source d'activation pour les personnes porteuses de traumatismes non résolus.

Bien que ce livre raconte principalement les conséquences psychiques du trauma et le chemin vers la guérison, il est possible qu'il réveille des mémoires.

Je vous invite à prendre soin de vous, à suspendre un temps la lecture si votre corps manifeste tensions, angoisses ou absences et à prendre un moment pour vous connecter au présent et à ce qui vous fait du bien.

Éventuellement, je vous invite à vous rapprocher d'un professionnel spécialisé dans le psycho-trauma.

Vous trouverez des ressources à la fin de ce livre.

PRÉFACE

« Une histoire de la souffrance humaine comme il y en a tant ».

Ces mots si simples, énoncés par Célia au détour de son récit hallucinant, ne peuvent être dits que dans la distanciation conférée par la reconstruction de l'être, ou lorsqu'une expérience spirituelle nous transcende et nous offre l'envol de notre âme. Cet envol guérisseur qui permet le repositionnement, la mise en perspective, l'accueil de notre histoire. La pacification.

C'est le double chemin proposé par ce livre.

Oui, il y a tant et tant de douleur en ce monde, tant d'agressions, de violence, de cruauté, d'abomination... Mais aussi, il existe des degrés dans ce qui est vécu, et l'expérience ici racontée, si elle est partie intrinsèque de la souffrance humaine, reste pour autant unique.

Au fil des années, ma pratique m'a amenée à rencontrer à d'innombrables reprises des êtres brisés – le plus souvent des femmes. Femmes brisées par la violence sexuelle de l'homme, femmes abusées, attouchées, humiliées, violentées. Femmes violées.

Tant de femmes détruites dès l'enfance.

L'horreur, pour Célia, s'est conjuguée au pluriel, dans une addition effroyable des facteurs de massacre : il n'y a pas « tant » que ça d'expériences de ce genre.

Jamais je n'ai oublié cette jeune femme reçue en 2014, alors que son histoire commençait à émerger des plans profonds de sa psyché et impacter sa conscience ordinaire. Malgré des sensations de peur, elle n'arrivait pas à croire qu'il lui soit vraiment arrivé quelque chose. Elle craignait d'inventer. À la fin de la séance, j'avais pourtant noté : « Empoisonnement de panique ». À ce stade, mon travail avait consisté (c'est aussi consigné sur sa fiche) à enlever non pas le souvenir mais l'état de choc. Car il faut bien un commencement pour sortir de l'amnésie traumatique.

Ce livre est un chant à de multiples voix. Voix de la fillette dont l'innocence et la pureté furent saccagées, et nous hurlons de peur avec elle. En contrepoint, la voix de l'adulte devenue thérapeute. Cette voix de l'explication ouvre le chemin de la guérison et nous permet de lire en toute sécurité, car nous savons que la petite a trouvé la libération. Bien plus, sa résilience permet qu'elle s'offre aujourd'hui à accompagner les autres dans leurs blessures les plus profondes : nous voyons le cadeau magnifique que recelait l'épreuve. Encore une voix, celle de la femme qui apprivoise son corps, et en découvre les délices après des années de détestation. Enfin, celle qui me touche au plus près, la voix de l'âme retrouvée, mise au service de ceux de la lumière.

À l'heure où tant d'horreurs se révèlent, où se dévoile le nombre effrayant de personnes ayant subi ces meurtres psychiques que constitue l'agression sexuelle d'un enfant, il me semble évident de dire combien ce livre est un outil très précieux.

Pour les victimes, qui y trouveront compréhension, consolation. Pour les thérapeutes, à qui beaucoup est

enseigné, qu'ils ignorent peut-être. Mais aussi pour tous ceux qui n'ont pas connu ce désastre, et qui pourront aider celles ou ceux de leurs proches en détresse.

En lieu et place de l'intolérable couple rejet-déni, il est temps que l'écoute puisse s'installer.

Il est temps, surtout, de savoir que même du pire, il est possible de guérir.

Merci à Célia Rombaut de le démontrer.

Agnès Stevenin
Guérisseuse et autrice¹

1. Agnès Stevenin a publié *De la douleur à la douceur*; *Splendeur des âmes blessées* et *Dans le silence de l'amour* chez Mama Éditions.

PROLOGUE

Et si tout commençait aujourd'hui? Et si hier n'avait été qu'une entrée en matière? Et si tout cela n'appartenait qu'au passé?

Un jour, j'ai vu le tunnel noir que mon âme a accepté de traverser. J'ai vu l'oubli. J'ai vu les anges qui m'accompagneraient sans que je ne m'en aperçoive. La nuit sombre des abîmes était là pour me façonner.

Aujourd'hui, je suis venue te rencontrer. Toi, qui as tant souffert. Toi qui implorais à chaque souffle la mort de venir en finir, enfin. Toi qui as cherché, toi qui t'es battue, toi qui as traversé les océans de larmes, les séismes de l'effroi, les volcans de la rage et les glaces de la solitude. Tu t'es forgée. Tu as su ouvrir une place si grande en ton cœur que l'amour divin y prend place et t'enlace jour après jour.

Je rends hommage à ta détermination. Je te remercie pour tes efforts sans relâche pour avoir su laisser la lumière te fendre de la tête aux pieds, abandonnant tes racines au subtil. Merci d'avoir permis ce jour. Ce moment où enfin tu vas pouvoir te reposer près de l'arbre de la sagesse.

CHAPITRE 1

Le grand fracas

Mes pieds nus dans l'herbe mouillée, la chemise de nuit sur mes mollets de petite fille et cette voix derrière moi :

— T'es sûr que ça ne craint rien ?

— Oui. J'ai fait ça plein de fois.

Puis, la main d'homme sur ma cuisse, ses yeux. Les cris de la petite fille à mes côtés. Ses hurlements. Mon silence.

Ses yeux si sombres. Cette douleur dans ma poitrine, comme un poignard. Cette douleur qui s'amplifie, m'envahit. Je vais mourir...

Je meurs.

De la lumière. Intense. Des silhouettes blanches et bleues. Ma poitrine qui s'ouvre et se dilate, se remplit de félicité. Je ne suis plus. Je SUIS.

Puis de nouveau, la lourdeur, la douleur et Rien. L'anéantissement. Une immonde marée noire s'empare de moi et s'engouffre dans chacune de mes cellules. Je suis morte et elle est vivante en moi. Cette colle épaisse et poisseuse qui va s'emparer de mes actes et de mes pensées pendant de nombreuses années à venir.

À commencer par demain, quand ça recommence et que je ne dis rien.

De ces évènements, je ne retiendrai que peu de choses: le chemin de feuilles sous les arbres, cette sensation d'amour lointain que j'appellerai « Petite Flamme » et cette vision, ou plutôt, ces sensations de moi à la trentaine, un enfant dans mes bras, un autre à la main et cet homme auprès duquel je suis libre et heureuse. Il me faudra attendre presque trente ans. Deux décennies dans les ombres sombres de la terre et une à refaire surface.

— À 8 ans, tu as changé d'un coup. Tu as compris que pour être aimée, il fallait être gentille.

— *Gentille?*

Ce mot mielleux et dégoulinant. Si tu savais, maman, le poids qu'il a maintenant dans mes entrailles. *Gentille?* Comment peux-tu confondre, maman, *gentille* avec *morte*?

*

Après une urticaire géante « inexplicable » qui m'étouffa et qu'il fallut vite stopper à la cortisone, la vie continua. Je devins « sage comme une image », moi qui étais si bavarde, j'ai compris qu'il fallait se taire.

À part cette « docilité » associée à l'âge de raison, je restais à peu près la même, les plaques d'eczéma entre les cuisses en plus.

*

Est-ce que je me gavais autant de bonbons avant? En fait... je ne me souviens pas d'avant, ou si peu.

Je me souviens d'une amie, Julie. C'était simple. Ça ne l'est plus. Je ne vais plus vers les amies qui m'attirent. Je choisis « au rabais ». Des amies un peu moins vivantes, un peu moins attirantes. Les autres se sont brusquement mises à contraster terriblement. Je me sens trop mal à côté, trop nulle, trop moche, trop fatigante, trop inintéressante...

Une pourtant apparaît subitement. Son regard. Je m'en souviens si nettement. Qu'a-t-il vu? Il porte des profondeurs où je me reconnais et nous tisserons une forte amitié dans laquelle je pourrai fuir les murs désormais mortifiés de ma maison.

Les mercredis, les samedis, les dimanches, mes pas de petite fille courent chez elle. Nous jouons, nous nous disputons. Parfois aussi, elle vient chez moi.

Quand je suis seule, des gestes bizarres s'emparent de ma poupée. Je la coince entre mes cuisses et je la serre. J'imagine qu'un homme me pousse à le faire, une machine m'oblige à serrer les cuisses sur la poupée. Il dit que j'aime ça. Je ne sais pas mais je le fais, je le répète alors je dois aimer ça. J'ai honte, j'ai peur, je suis sale.

Parfois, quand elle vient chez moi, nous jouons à l'amoureux et l'amoureuse, nues dans mon lit.

Un jour, dans la cour devant les copines, elle dit ce que nous faisons, elle dit que c'est moi. Elle me rejette, devant les autres. La solitude prend sa place et elle est insupportable. Comme l'arsenic dans mes veines, la marée se densifie. Elle me brûle et je peine à reprendre mon souffle. Le sceau du silence pèse si lourd auprès de ceux à qui j'aurais envie de crier ma vérité. Il me faut m'échapper, trouver une issue. Arrêter le temps ne fonctionne qu'un temps. Je multiplierai les straté-

gies pour m'évader, souvent en me niant. Je tente de parler de Petite Flamme, mais je tombe sur des murs d'incompréhension.

À 10 ans, ma chanson préférée est celle de la Mano Negra. Ces paroles tant répétées sont encore claires et vivantes dans ma mémoire :

*« J'ai comme envie de tourner le gaz,
Comme envie d'me faire sauter les plombs,
Comme envie d'expliquer comme ça,
Ton indifférence elle ne me touche pas...
[...]
Comme envie de sang sur les murs,
Comme envie d'accidents d'voitures,
Comme envie d'expliquer comme ça, Ton indifférence,
elle ne me touche pas! »*

Je ne comprends pas d'où me vient cette détresse, mais ces paroles sont un miroir si fort au travers duquel j'aperçois mon ombre. Un miroir faillé.

Les vacances avec mes grands-parents et leur présence les mercredis sont de vraies bouffées d'oxygène. Loin de mon antre cadavérique, je m'y sens vivante et joyeuse. Rien pourtant de bien extraordinaire, mais leur regard n'est pas pollué par la marée et leur amour arrive jusqu'à moi. Côté amour, ma grand-mère paternelle est une spécialiste ! Tous en témoigneront. Son cœur est doux et généreux et il fait bon s'y déposer. Plus tard, je lui dirai qu'elle m'a sauvé la vie. A-t-elle mesuré à quel point ? Sans elle, je ne sais pas si Petite Flamme aurait suffi.

Fantôme errant, je passe ainsi les années. Rien ne m'intéresse vraiment et personne ne semble vraiment s'intéresser à moi. J'ai quelques relations, dans lesquelles je m'ennuie, souvent, et je ris, parfois. Mais suffisamment souvent pour que personne ne s'inquiète. Ils sont pourtant si exubérants, ces rires, qu'ils dénotent de la grande rétention due à la colle du mazout. Je rêve ma vie le soir avant de m'endormir et dans mon intime, les peurs sont là. J'aurai la stupide idée d'aller voir ce film au cinéma. Quatre jeunes garçons injustement mis en maison de détention subiront les viols, les humiliations et les réprimandes des gardiens. Six mois de flashes envahissants dès que je ferme les yeux. La peur au ventre, le feu dans la poitrine. J'ai même peur de mon père le soir quand il vient me dire bonsoir. Toujours ce même rêve où je suis poursuivie et impossible de courir. Je donne toutes mes forces pour soulever péniblement un pied et je me réveille en sueur. Puis ces faits divers dont je me souviens si clairement trente ans après. Ces deux petites filles qui sont montées dans un camion et que l'on a retrouvées mortes, l'affaire Dutroux, cette petite fille agressée dans un chemin près de chez moi qui cria tellement fort que l'agresseur finit par la laisser, moi qui suis restée silencieuse.

*

Le collège est fini ! C'est l'été. Nous nous retrouvons à une petite dizaine de copines pour fêter ça chez Aude qui nous invite pour le week-end. Dans les toilettes, il y a des traces de sang dans ma culotte. Cette matière immonde. Un déroulé de flashes enchaînés dont je ne me souviendrai pas et qui laissera sa colle gluante : ne pas dire, ne pas dire. Surtout NE PAS dire.

... Et tout s'accélère.

L'arrivée du sang, le silence et les hormones coïncident avec le déménagement et l'entrée au lycée. Mon corps crie famine. Privé de vie depuis si longtemps, il se réveille en sursaut et constate sa terrible douleur.

Comment décrire cet abysse tiraillé ? Comment écrire un vide qui fait mal ? Chaque interstice de vide est comme un puits sans fond duquel remonte un cri de terreur infini. La sensation des ongles qui lacèrent l'intérieur de ma chair. Vivre est une douleur insupportable.

Je vois aujourd'hui comment la réactivation traumatique due à l'arrivée de mes règles shunte mon esprit et manifeste dans mon corps des impressions enfouies depuis plusieurs années déjà. À moins que ce ne soit le déménagement, qui, m'éloignant du lieu de mes agressions, apporte une sécurité suffisante au relâchement de la dissociation traumatique... ?

À 30 ans, je suis thérapeute psycho-corporelle. Je me spécialise dans l'intégration des traumatismes et réalise ma première journée de formation sur la dissociation traumatique.

LA DISSOCIATION TRAUMATIQUE¹

- C'est un phénomène normal face à tout événement qui dépasse notre capacité à faire face. Afin de protéger l'ensemble du système corps-esprit, des mécanismes d'anesthésie se mettent en place : la personne traumatisée est coupée de ses sensations et de ses émotions. Elle ne se souvient que peu ou pas de l'évènement et vit avec un sentiment d'irréalité et d'indifférence (d'intensité variable selon le degré de sa dissociation).

1. Cf. annexe 1 : La dissociation traumatique, page 139.

- Ces phénomènes d'anesthésies peuvent durer des semaines, des mois, voire des années, ou encore toute la vie. Quand un peu de sécurité émerge (due à l'âge ou au contexte de vie), une partie de la dissociation peut se « lever » et des angoisses, des sensations d'effroi, d'impuissance ou de rage envahissent la personne.

En transition chez les parents de ma mère, je partage ma chambre avec mon frère dans une cohabitation beaucoup trop étroite pour nos corps et nos mémoires. Mon corps n'a pas sa place. Je ne le sens pas reconnu comme vivant et méritant le respect.

Mon corps déclenche un kyste au menton. Mon visage enfle et en peu de temps, je suis défigurée et sidérée par l'intensité. Mon corps figé dans l'impuissance, des larmes de douleurs coulent sur mon absence. *Comment ne pas repenser aujourd'hui à ces moments d'enfermement et à ces larmes de souffrance résignée ?*

Je longe les couloirs. J'ai l'impression que tous me regardent et voient ces cris d'horreur, cette haine dégoulinante, ces immondices débordantes.

Petite Flamme, je ne sais plus où tu es, mais je sais que c'est toi qui fais que je suis encore là. Seule ma bouche sort à peine de l'eau pour reprendre un souffle survivant et je cherche désespérément des temps de pause.

Entre l'agence d'architecture la semaine et le golf le week-end, mes parents sont absents. L'immensité de cette maison vide resserre les liens de ma camisole et je suffoque.

La télé sera ma bouffée d'air. Je choisis des programmes en légèreté. En elle, tout débranche. Pendant un temps, j'oublie et mon corps cesse de crier. J'y passe des heures, lobotomisée, et je m'y fabrique une vie loin des angoisses et des douleurs.

— À table!

Impossible, mon corps se tend. Je ne réponds pas, je reste prostrée. Encore un peu d'air, encore un peu de répit...

— À table!

Je freine des quatre fers avant de retrouver les sensations oppressantes de mon quotidien. Faire semblant me demande une énergie folle. Catapultée à des lieues d'ici et pourtant donner à voir que je suis là, par ce fil ténu et invisible qui me retient à l'existence. Mais je ne peux pas déroger. Ça serait me dévoiler et je n'en ai pas le mode d'emploi.

— J'arrive.

Je me demande à quoi nos dîners auraient ressemblé s'il ne prenait pas toute la place. Lui, ce frère, avec ses revendications et sa rébellion d'adolescent légèrement plus vivant que moi. Alors je passe inaperçue. Personne ne se rend compte. « Célia, elle, elle ne pose pas de problème. » Comment le pourrais-je ? Les morts ont toujours été plus discrets...

Julien rôde dans les parages. Avec mon frère, ils se sont trouvés. Ça résonne, ça sonne. Une musique similaire sort d'eux et les attire à tisser cette nouvelle amitié fusionnelle. Je le vois à la maison, je le vois au lycée et lui, il me voit. Il voit en moi les impacts de la marée noire. Elle lui est familière. Elle s'est sûrement infiltrée très précocement en lui et s'est répandue à grand fracas quand il a retrouvé sa mère en sang dans la mort qu'elle a tenté de se donner. Elle semble pourtant d'une nature un peu différente : on dirait qu'elle lui a laissé des bribes de vie. Une vie si déses-

pérement vivante qu'elle éclabousse d'élan passionnés, quand elle ne s'anesthésie pas dans la brume du cannabis.

Alors avec moi aussi ça résonne, ça sonne et quelque chose se tisse. Il m'ouvre les portes de la chambre de mon frère, il m'emmène vibrer à l'exposition des conséquences marécageuses des artistes contemporains, me parle philo et psycho, me roule mon premier pétard et libère de nouveau ces rires hystériques qui ne se montraient plus. Il la nommera, l'hystérie. Mais je ne la connais pas. Il me faudra une longue décennie de thérapies et de lectures pour comprendre. Comprendre ces rires une fois qu'ils se seront atténués, comprendre ces mécanismes de séduction qui m'ouvrent l'accès aux regards et aux amitiés. Mais pour le moment, ils détonnent, ces rires exubérants que mes parents ne comprennent pas. « T'es vraiment pas pareil quand il y a une copine. »

Et une copine, enfin, il y en a une.

Elle est loin. Près, ce n'est plus possible. Les souffles de vie ne sont pas tolérés par ici. C'est en sursis, loin de la maison, en vacances avec mes grands-parents, que la marée noire semble se retirer légèrement et laisse un chemin à la spontanéité et à la joie exubérante. Les amies que je me fais dans ces endroits, elles me plaisent ! Depuis quelques années, j'y rencontre Agathe. On se tire les cartes, on « sèche » les pistes de ski pour manger des « Mars » et parler des heures. On rit !

Mon grand-père est malade. Voilà deux ans que nous ne sommes plus partis avec eux et que je maintiens fébrilement mon lien avec Agathe. Mes parents nous invitent en vacances avec chacun un copain de notre choix. Mon frère

choisit Julien, je choisis Agathe. Nous avons 15 ans. Nous avons grandi et les ombres tapies en nous savent se reconnaître. Aux côtés d'Agathe, je reprends un peu de souffle. Je me sens vivante et libre. On dirait que quelque part l'eau de la vie coule encore. La colle du mazout forme un barrage, mais quand les murs du silence s'effacent, le barrage cède et c'est une vie jaillissante qui se laisse goûter par l'assemblée. Il y a de l'admiration dans ses yeux. Cette joie intense, ces rires spontanés ont l'air de captiver les regards, d'attirer comme du miel. C'est un bon filon et je le cultive! Quelque chose change. Je reprends un peu de pouvoir. De bonne à laisser aux rebuts, un chemin me mène à l'admiration. « Cette fille semble si joyeuse, si légère et en plus elle est jolie! » Je passe de celle qui longe les couloirs à celle qui sort avec certains des garçons les plus désirés du lycée.

Est-ce que moi, je les *désire*? Ce mot ne fait pas partie de mon vocabulaire. J'entends les copines qui parlent de sensations, d'émotions, d'envies... Je ne connais rien de tout ça. Je ne suis pas normale. Je dis à Julien que je ne suis pas sensible. Il me répond que je suis la personne la plus sensible qu'il connaisse! Que voit-il? Sait-il lire le fond de l'âme derrière les remparts mazoutés? Ou est-ce à travers mes résonances artistiques et philosophiques qu'il le comprend? Il reste peut-être un endroit qui ne s'est pas glacé? Bien que mes pensées circonscrivent principalement la haine ou l'adoration nouvelle que j'ai pour moi, je sais tendre l'oreille à celui qui parle depuis sa détresse. En ces lieux, je peux tisser une relation. Encore faut-il des questionnements existentiels ou des tiraillements profonds pour ouvrir mes écoutilles.

Agathe me parle à travers les livres qu'elle me conseille. J'y découvre la littérature contemporaine, les livres de développement personnel... Christian Bobin, entre autres, fera mon ravissement et sa *Folle Allure* réveillera, pour un bref sursaut, mes élans de vie authentique. Mais pour le moment, elle est trop dure à tenir, cette authenticité. Comment soutenir ma médiocrité? Comment accéder à cet élan véritable qui me claque la porte au nez chaque fois que j'ose l'approcher?

Je trouve du réconfort auprès de Patrick. Simple et sympathique, il m'offre la carte de séjour dans la cour des regardés. La sexualité me fait peur. Depuis que je suis dans ce lycée, c'est dans l'air et je me sens étrangère. Mais ma carte de séjour sera bientôt périmée et il me faut bien y passer. J'y passe. J'appelle mon amie.

— Alors?

— Ben... Rien.

Absolument rien. Ni chaud, ni froid, ni peur, ni frissons, juste le grand néant. À Julien aussi je raconte mon désert. Je ne suis pas étonnée des draps qui resteront blancs comme neige, mais lui sait déjà. Il aura la délicatesse de le taire, pensant (à raison) que je suis à mille lieues de pouvoir l'accueillir... Toutefois, quand il me parle d'hystérie, il ne fait pas référence aux caricatures de la littérature. Il parle bien de ces phénomènes exubérants, de ces mécanismes de séduction nommés par Freud et qu'il décrivait déjà clairement comme le produit d'un trauma d'ordre sexuel dans l'enfance.

Pour le moment, je fuis la maison déserte du week-end et pars m'enfumer la tête en compagnie de Patrick. J'oscille entre amour et rejet, de lui, de moi. Je ne laisse rien

paraître. Le mécanisme se duplique comme une stratégie de survie qui me dépasse et m'emmure.

Elle, Agathe, a vent de tout ça. Est-ce parce qu'elle est loin, ou parce que ses plaques de marée sympathisent avec les miennes? Depuis le début, nous correspondons par écrit. D'abord une lettre par an et depuis ces nouvelles vacances passées ensemble, les lettres se multiplient, une, deux, trois parfois par semaine. Enfin une oreille à qui je peux dire les tourments qui pointent à la surface. Elle reçoit mon témoignage d'amour enflammé pour Patrick et deux jours après, l'ennui, le dégoût. Son retour met en lumière cette frappante contradiction que je ne perçois pas. Je suis perdue. Si j'ose regarder, j'ai le vertige. La tête me tourne et j'ai la nausée. Qui vit en moi? Qui suis-je? Ni l'une, ni l'autre, ni celle des repas de famille. Peut-être celle qui se réveille quand je lis Bobin et qui s'éteint une fois le livre refermé? Apparaît-elle avec elle?

Je vis au saut à l'élastique. Je vois la vie se dérouler de très loin. J'ai l'impression de vivre derrière une fenêtre, hors d'atteinte. J'aimerais tellement sauter, être dans la vie, pouvoir la toucher, la goûter, mais je suis prisonnière de ce néant, enfermée derrière la vitre. Je ne ressens rien et, en même temps, je brûle de la terrible douleur de mon isolement, de ma folie, de mon impuissance à avoir accès à cette vie. Je suis en état de manque permanent avec nulle part où me procurer ma drogue... Je ne maîtrise pas l'élastique qui me propulse à une vitesse fulgurante dans l'hystérie sensitive de la vie avant de me ramener non moins brutalement dans ma prison, seule, si loin du monde.

Parfois, l'élastique se déroule à une vitesse folle et mes éclats de vie élaboussent. Pourtant, quelle que soit la vie

goûtée au bout de l'élastique, elle revient contaminée. Peu importe que la marée daigne au vivant de frayer son chemin, il ne peut passer sans en être imprégné.

Et j'entends encore ma mère me dire :

— Qu'est-ce que t'es compliquée ! Tu ne retiens que les mauvais côtés.

Bien sûr, je dis à mes patients, incapables de retrouver un bon souvenir, qui se racontent et décrivent cette sensation désagréable, ce sentiment d'irréalité ou de malaise qui se colle à chaque souvenir.

DÉRÈGLEMENT DES SENSATIONS PLAISIR-PEUR LIÉES AUX ÉVÈNEMENTS DU PRÉSENT

Je leur explique le fonctionnement du cerveau : lorsqu'un système nerveux est traumatisé, il n'a pas reçu l'information que l'évènement traumatique est terminé. C'est comme un bruit de fond permanent qui signale un danger imminent. Même lorsque la personne vit un évènement agréable, elle reçoit des signaux d'alarme. Les moments heureux ont, de fait, bien du mal à être perçus comme tel. Au mieux, ils offrent un soulagement temporaire, suspendant pour un temps l'état de vigilance. Quand la personne se remémore le souvenir « heureux », elle est imprégnée de sensations d'angoisses et de malaise qui ont été enregistrées comme bruit de fond pendant l'évènement.

En attendant, que répondre à mes parents quand ils me trouvent si compliquée ? Avec eux, c'est la morte qui prend la place. Ne pas dire, ne pas sentir. Elle ne sait pas, elle ne sait rien et réveille le mépris sanglant de la haineuse et sa cohorte de mémoire traumatique. Provocante, elle leur jette un pique. Tentative désespérée et tellement

maladroite de se faire démasquer. Comment dire alors, depuis cette perte de moi-même, que ce n'est pas eux que je rejette violemment, mais la morte qui se mure à leurs côtés. J'ai tellement de haine pour cette morte qui s'infiltré et c'est tellement intense auprès d'eux. Ils sont les témoins aveugles de la marée noire. En leur présence : ne pas dire, ne pas dire, surtout NE PAS dire. Alors je les hais. Je les hais pour ce mécanisme, je les hais de ne pas voir. En leur présence, c'est insupportable. La haine est si forte pour moi-même. Je me hais. Je me hais de les haïr. Je me hais de ne pas les recevoir. Je me hais de ne pas leur dire ce que j'ignore. Je ne me comprends pas. Cette perversion destructrice, mes agresseurs l'ont déposée en moi et elle m'humilie, me torture, me susurre des horreurs.

LA MÉMOIRE TRAUMATIQUE

Lorsqu'un événement dépasse notre capacité d'intégration, le circuit de la mémoire disjoncte. L'évènement n'est pas intégré dans la mémoire autobiographique. Il reste hors du temps sous forme de fragments isolés : les différents éléments sensoriels de l'évènement traumatique (images, sons, bruits, odeurs, sensations corporelles) et cognitif (paroles et pensées de l'agresseur) sont stockés séparément et dans un « éternel présent ».

Dans le cas d'agressions physiques ou sexuelles, la victime enregistre la haine de son agresseur et la retourne contre elle-même.

*

Mon frère sèche les cours, de plus en plus. Fume des pétards, de plus en plus. Il ne se cache pas. Ça se voit. Mes parents s'inquiètent. Ils aimeraient qu'il aille voir un psy.

Ils aimeraient qu'il aille voir un psy. Cette phrase arrive avec la lumière d'un bateau de sauvetage. Un psy. C'est possible. De l'aide. De L'AIDE!!!

Le verdict tombe sans appel : au cachot encore quelques années !

— Toi, tu n'en as pas besoin !

Je suis dépecée, à vif et je crie. Je hurle ma détresse. Mais rien ne sort. Rien que ce visage impassible et cette terrible résignation.

Mon frère entrevoit. Aperçoit-il mes yeux gonflés par les larmes au réveil ? Ou croit-il aussi aux piqûres de moustique, aux allergies et autres inventions pour ne pas dévoiler, en espérant de tout mon être ne pas être crue... Quelle que soit la bribe de mal-être qu'il perçoit, l'information restera cloîtrée dans les murs du silence où je vais croupir encore quelques années.

CHAPITRE 2

Bouffées de liberté

C'est la fin du lycée. Je vais enfin quitter ma prison. Pour moi, c'est une libération si intense que ce jour-là, l'espace se délite. Le temps se suspend. Tout ralentit et une félicité sans nom s'empare de moi. L'espace d'un instant, je goûte à un corps sans angoisses et Petite Flamme s'embrase.

J'emménage dans la petite pièce de cet appartement versaillais. Temporairement, pour cette année transitoire, mon père a installé son agence dans la pièce d'à côté, le temps de trouver de nouveaux locaux. Pour autant, nous ne nous croisons pas. Nous n'avons pas les mêmes horaires et je n'y tiens pas. Ma mère m'avait parlé de la fille d'une amie pour qui la première année hors de la maison familiale avait été difficile, que ça arrivait souvent, le temps de s'adapter. Pour moi, l'adaptation est immédiate. Je ne tenais plus à cohabiter encore, de près ou de loin, avec cette étrangère morbide en moi qui me sortait par les yeux. Il me restera toutefois et pour longtemps encore à négocier entre la haineuse et la séductrice. J'oscillerai plusieurs années entre les abîmes d'un désespoir enragé