

Soro Tenedja Fatou

Les silences du mariage

P
E ÉDITION.

Tous droits réservés pour tous pays

Photos de couverture :

couple: [Freepik.com](https://www.freepik.com)

© P-E.EDITION, 2024

ISBN : 9789403837253

Toute représentation ou production, par quelque procédé que ce soit sans consentement de l'auteur ; constituerait une contrefaçon sanctionnée par la loi

CHAPITRE 1 : L'éducation sentimentale inégale

Ce chapitre analyse comment les enfants, dès le bas âge, sont socialement conditionnés selon leur genre : les filles à obéir, les garçons à commander. On y explore la manière dont cette éducation injuste construit des adultes incapables d'aimer de façon saine. On évoque également la responsabilité collective de la société dans cette distorsion des rôles affectifs.

CHAPITRE 2 : Quand l'amour devient un devoir

Ce chapitre soulève la question du mariage non pas comme un choix, mais comme une obligation morale ou familiale. Il montre comment les femmes entrent souvent dans le mariage avec l'idée de devoir aimer et servir, même en l'absence de réciprocité. Le mariage devient une prison affective silencieuse, maquillée en responsabilité conjugale.

CHAPITRE 3 : Le silence comme héritage

Dans de nombreuses familles africaines, les mères transmettent à leurs filles non pas les secrets du bonheur, mais les stratégies de survie. Ce chapitre examine les silences transmis de génération en génération, ces phrases non dites, ces douleurs étouffées qui deviennent des modèles féminins de "force". Et si ce silence était un poison ?

CHAPITRE 4 : L'intimité comme espace de domination

L'intimité conjugale, au lieu d'être un lieu de tendresse, devient souvent un acte de devoir ou de violence symbolique. Ce chapitre aborde les réalités taboues de la sexualité dans le couple africain : manque d'écoute, méconnaissance du plaisir féminin, et confusion entre virilité et brutalité. Il plaide pour une intimité basée sur le respect mutuel.

CHAPITRE 5 : La tendresse confisquée

Beaucoup d'hommes africains grandissent en croyant que montrer de la douceur est une faiblesse. Ce chapitre analyse les raisons culturelles de cette répression émotionnelle, et son impact sur la vie de couple. On y propose une redéfinition de la tendresse comme force, et non comme faiblesse.

CHAPITRE 6 : Les blessures qu'on ne voit pas

Toutes les blessures conjugales ne laissent pas de marques visibles. Ce chapitre explore la souffrance psychologique des femmes dans des mariages émotionnellement toxiques : solitude à deux, rejet affectif, manipulation émotionnelle. Il invite à reconnaître la violence psychologique comme un fléau silencieux.

CHAPITRE 7 : La mère sacrifiée, l'enfant abîmé

Ce chapitre questionne le lien entre souffrance maternelle et avenir des enfants. Comment les enfants absorbent-ils les douleurs muettes de leur mère ? Quels sont les impacts psychologiques sur leur développement affectif ? On y parle de transmission émotionnelle inconsciente, et du rôle du père souvent absent ou destructeur.

CHAPITRE 8 : L'homme-roi et l'amour servile

Il s'agit ici de décrypter l'image de l'homme "intouchable" dans le mariage africain : tout-puissant, jamais remis en question. Ce modèle installe un déséquilibre dans la relation, détruit le dialogue et empêche l'épanouissement du couple. On y interroge la masculinité dominante et ses conséquences.

CHAPITRE 9 : Le poids de la religion mal interprétée

Ce chapitre aborde le rôle de certaines interprétations religieuses dans la justification des rapports inégaux dans le couple. La foi est souvent utilisée comme outil d'asservissement féminin, plutôt que comme espace de libération. Une lecture éclairée des textes sacrés peut au contraire servir la justice conjugale.

CHAPITRE 10 : Femmes de l'ombre, femmes-piliers

Ici, l'accent est mis sur le rôle invisible mais central que jouent les femmes dans le maintien du foyer : éducatrices, gestionnaires, médiatrices. Pourtant, leur rôle est souvent méprisé ou sous-estimé. Le chapitre rend hommage à cette contribution silencieuse mais vitale.

CHAPITRE 11 : La parole interdite

Ce chapitre met en lumière le tabou autour de la plainte féminine dans le mariage. Se plaindre, c'est être considérée comme ingrate ou rebelle. La femme est enfermée dans le mutisme. On explore l'impact psychologique de cette interdiction de parole, et l'importance de créer des espaces d'expression.

CHAPITRE 12 : Le pardon instrumentalisé

On explore ici comment le pardon est souvent exigé des femmes au nom de la paix familiale, même après des trahisons graves. Ce pardon, devenu automatique, empêche la justice et favorise la répétition des abus. Il s'agit de revaloriser un pardon conscient et réciproque, non imposé.

CHAPITRE 13 : La solitude dans le mariage

Être mariée ne protège pas toujours de la solitude. Ce chapitre parle de ces femmes entourées, mais seules, délaissées émotionnellement. Le manque d'attention, d'écoute ou de présence réelle du mari devient une souffrance profonde. On interroge ici la responsabilité affective dans la vie conjugale.

CHAPITRE 14 : Aimer, c'est apprendre

On n'aime pas naturellement, on apprend à aimer. Ce chapitre propose une réflexion sur l'émotionnelle et sexuelle pour les deux genres. L'amour épanoui nécessite des compétences que ni la tradition ni l'instinct ne suffisent à fournir. émotionnelle et sexuelle pour les deux genres. L'amour épanoui nécessite des compétences que ni la tradition ni l'instinct ne suffisent à fournir.

CHAPITRE 15 : Reconstruire autrement

Dans ce dernier chapitre, on esquisse des pistes concrètes pour transformer le couple africain : l'éducation des garçons à la tendresse, l'autonomisation affective des filles, la thérapie de couple, la réécriture des rôles conjugaux. Il ne s'agit pas de détruire la tradition, mais de la faire évoluer pour construire un amour juste, libre et durable

Introduction

J'ai écrit ce livre parce que j'en avais besoin. Non pas d'un besoin passager ou égoïste, mais d'un besoin vital, profond, presque viscéral. J'ai écrit ce livre pour toutes ces femmes qui parlent sans être entendues, pour celles qui se taisent en espérant être devinées, pour celles qui sourient alors qu'elles s'éteignent lentement derrière les rideaux du devoir conjugal. J'ai écrit ce livre parce que, quelque part entre les promesses d'amour et les noces célébrées, quelque chose s'est brisé, s'est tordu, s'est figé dans les recoins invisibles du mariage. Et personne n'ose en parler. J'ai grandi en observant, en écoutant les soupirs muets, les regards éteints, les gestes mécaniques d'épouses qui ne connaissaient plus la tendresse. J'ai grandi dans une société où l'amour était souvent un ordre à exécuter, la fidélité une chaîne silencieuse, et la douleur conjugale une épreuve à porter comme une croix. Et plus j'écoutais, plus je comprenais que le silence n'était pas seulement absence de mots, mais une construction sociale, une stratégie de survie, une tradition transmise de mère en fille. Ce livre est né de ces silences, de cette urgence à comprendre, à déconstruire, à libérer. Ce que vous vous apprêtez à lire n'est pas une suite de plaintes ou de récriminations. C'est une traversée. Une exploration lucide et courageuse de ce que devient l'amour quand il est enfermé dans des carcans culturels, religieux ou familiaux.

À travers ce livre, je vous invite à plonger dans les fondements invisibles mais puissants qui régissent le couple dans nos sociétés africaines. Ces normes qui éduquent les filles à supporter, à sacrifier, à plaire — même au prix de leur dignité — pendant qu'on apprend faux garçons à dominer, à exiger, à ne jamais se remettre en question. Je vous emmène au cœur des contradictions conjugales, là où l'intimité est souvent vécue

comme une épreuve, où la tendresse est confisquée au nom de la virilité, où les émotions sont niées, et où la femme devient pilier invisible, sacrifiée au nom du foyer. Ce livre parle de ce que l'on ne dit pas, de ce que l'on cache derrière le sourire de l'épouse, derrière la réussite apparente d'un couple. Il parle de ces femmes qui dorment à côté d'un homme mais se sentent seules comme dans un désert. Il parle de cette fatigue émotionnelle que l'on maquille chaque jour, de ces blessures sans hématomes, de cette violence psychologique qui ne laisse pas de cicatrices visibles mais ronge l'âme à petit feu. Il parle de religion, quand celle-ci, mal interprétée, devient une arme pour soumettre au lieu d'élever. Il parle de la parole interdite, celle de la femme qu'on accule au silence sous prétexte de paix familiale, de respect ou de pudeur. Il parle du pardon qu'on exige, non pas comme un acte de grandeur, mais comme une injonction sacrificielle, une manière d'effacer les fautes des autres sans jamais poser la justice comme condition de paix.

Mais ce livre ne s'arrête pas à la dénonciation. Il est aussi un appel. Un appel à reconstruire, à réapprendre, à réécrire. Parce qu'on n'aime pas par instinct, on aime par apprentissage. Et trop souvent, on nous apprend mal. On nous apprend à posséder au lieu de partager, à commander au lieu d'écouter, à souffrir en silence au lieu de dialoguer. J'ai voulu tracer, à travers ce récit, des pistes nouvelles, humaines, possibles. J'ai voulu imaginer des couples qui se parlent, qui s'écoutent, qui guérissent ensemble, qui aiment en conscience. J'ai voulu qu'on puisse rêver d'un amour libre, fort, égal. J'ai voulu dire que la tradition n'est pas un mur mais une matière vivante, évolutive, que l'on peut modeler pour qu'elle cesse d'écraser et commence à élever.

Ce livre est aussi une invitation aux hommes. Non pas pour les accuser, mais pour les inclure dans ce processus de transformation. Car le mariage ne sera jamais guéri si une seule moitié du couple en porte le fardeau.

En lisant ces pages, je veux que vous entendiez les voix que l'on tait. Que vous ressentiez, peut-être pour la première fois, la vérité nue des émotions qu'on n'ose avouer. Je veux que vous soyez remué, que vous doutiez, que vous vous interrogiez. Je veux que vous entendiez le silence autrement : non comme un apaisement, mais comme un cri. Je veux que vous soyez touché, ébranlé, peut-être même bouleversé. Car le silence du mariage n'est pas vide ; il est plein de tout ce qu'on ne dit pas.

Il est lourd de désirs inavoués, de tendresses manquées, de souffrances cachées, d'attentes déçues, d'identités étouffées. Alors, si vous vous sentez prêt à voir autrement, à écouter vraiment, à repenser le couple, poursuivez cette lecture. Ce n'est pas une lecture facile, mais elle est nécessaire. Peut-être, en refermant ce livre, aurez-vous envie de tendre l'oreille à ces silences. Peut-être déciderez-vous d'aimer autrement. Ou simplement de parler. Parce que parfois, briser le silence, c'est déjà commencer à guérir.

CHAPITRE 1 : L'éducation sentimentale inégale

Depuis toujours, j'observe comment les enfants, dans nos sociétés, sont conditionnés à aimer selon le genre qui leur a été assigné à la naissance. Et cette éducation sentimentale biaisée, insidieuse, profondément ancrée dans nos traditions, est l'un des piliers les plus silencieux mais les plus destructeurs de nos relations conjugales. Ce n'est pas l'amour qui manque entre les hommes et les femmes, c'est la capacité d'aimer sainement, de façon juste, équilibrée, réciproque. Car aimer ne tombe pas du ciel. Cela s'apprend. Et malheureusement, on n'enseigne pas de la même manière l'amour à une petite fille qu'à un petit garçon.

– Les filles à obéir, les garçons à diriger

Dès leur plus jeune âge, les filles reçoivent des poupées, on leur apprend à dorloter, à s'occuper, à veiller sur les autres. On leur répète qu'elles doivent être sages, discrètes, polies. Elles doivent écouter, céder, se taire parfois. Une petite fille trop expressive, trop affirmée, trop "libre" est vite rappelée à l'ordre : « Une fille ne parle pas comme ça. » « Tu veux faire fuir ton mari ? » « Ce n'est pas bien pour une femme de trop parler ou de se plaindre. » En revanche, un petit garçon autoritaire est vu comme un futur chef. Un garçon qui parle fort, qui impose, qui conteste, est valorisé. Il est « prometteur », il a du "caractère". Ce double discours s'infiltré dans les jeux, les chansons, les rites, les mots du quotidien. Et très vite, on installe dans l'esprit des enfants une hiérarchie affective où la fille doit servir, et le garçon recevoir.