

Je croyais que c'était de l'amour

*Une histoire vraie sur l'emprise, la peur et le
chemin pour se retrouver*

Manuscrit complet — première version

NOTE AU LECTEUR

Ce livre raconte une histoire vraie.

Afin de protéger la vie privée des personnes concernées, certains lieux, dates, circonstances, éléments chronologiques et détails permettant l'identification ont été modifiés ou regroupés.

L'essentiel du parcours, des mécanismes d'emprise et des émotions racontées demeure fidèle à ce qui a été vécu.

À celle qui se demande encore pourquoi elle reste.

À celle qui est partie mais qui a encore peur.

À celle qui croit que tout est de sa faute.

À celle qui pense qu'elle n'y arrivera jamais.

Ce livre ne te demande pas de te justifier.

Il te tend la main.

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS

CHAPITRE 1 — À peine adulte

CHAPITRE 2 — Les six premiers mois

CHAPITRE 3 — Les premières violences

CHAPITRE 4 — Tout était de ma faute

CHAPITRE 5 — Les autres voyaient

CHAPITRE 6 — Pourquoi je revenais

CHAPITRE 7 — La peur de partir

CHAPITRE 8 — Les mots qui restent

CHAPITRE 9 — Mon corps ne m'appartenait plus tout à fait

CHAPITRE 10 — Le cycle

CHAPITRE 11 — Partir une fois, revenir encore

CHAPITRE 12 — Le jour où j'ai parlé

CHAPITRE 13 — Tout était encore de ma faute

CHAPITRE 14 — Après lui, la peur est restée

CHAPITRE 15 — La liberté dans les petites choses

CHAPITRE 16 — Ce n'était pas ma faute

CHAPITRE 17 — Se reconstruire n'est pas oublier

CHAPITRE 18 — Ce que je voudrais dire à celle qui hésite

ÉPILOGUE — Je ne raconte pas pour être plainte

AVANT-PROPOS

Je n'écris pas ce livre pour qu'on me plaigne.

Je l'écris parce que, pendant longtemps, je n'ai pas compris ce qui m'arrivait.

Je l'écris pour la femme qui se demande encore pourquoi elle reste. Pour celle qui est déjà partie mais qui sursaute lorsqu'une voix devient trop forte. Pour celle qui croit que tout est de sa faute. Pour celle qui est revenue après avoir juré qu'elle ne reviendrait jamais.

Je connais la honte de revenir.

Je connais aussi les regards de ceux qui ne comprennent pas.

« Mais pourquoi tu restes ? »

« Pourquoi tu retournes avec lui ? »

« Tu vois bien qu'il ne changera pas. »

Ils avaient raison. Mais avoir raison ne suffisait pas à me libérer.

Quand on vit sous emprise, on ne manque pas forcément d'intelligence. On ne manque pas forcément de courage. On peut parfaitement savoir que quelque chose ne va pas, et pourtant rester incapable de rompre le lien. On peut craindre quelqu'un et avoir besoin de lui. On peut vouloir fuir le soir et espérer son appel le lendemain matin.

De l'extérieur, cela paraît incohérent.

De l'intérieur, c'est une prison dont les murs sont faits de peur, de culpabilité, d'espoir et de perte de soi.

J'ai passé des années à croire que l'amour pouvait tout réparer.

J'ai cru que mon calme pouvait empêcher sa colère.

J'ai cru que ma patience finirait par être récompensée.

J'ai cru que, si je comprenais suffisamment ses blessures, il arrêterait de me blesser.

Je me suis trompée.

Et pourtant, ce livre n'est pas seulement l'histoire de cette erreur.

C'est l'histoire de la façon dont une personne peut perdre ses repères sans s'en rendre compte. C'est l'histoire d'une femme qui a appris à avoir peur de l'homme qu'elle aimait, puis à avoir encore plus peur de la vie sans lui. C'est aussi l'histoire de ce qui reste après : les réflexes du corps, les sursauts, la peur d'une voiture qui ressemble à la sienne, la crainte d'un geste brusque, les mots qui continuent de résonner alors que la relation est terminée.

Pendant longtemps, j'ai cru que partir était la fin de l'histoire.

J'ai découvert que ce n'était que le début de la reconstruction.

Si tu te reconnais dans certaines pages, je voudrais que tu retiennes une chose avant même de commencer :

Tu n'es pas faible.

Tu n'es pas responsable des violences que tu subis.

Et tu n'as pas besoin de comprendre parfaitement tout ce qui t'arrive pour avoir le droit de demander de l'aide.

Je n'écris pas pour que l'on regarde mon histoire avec pitié.

Je l'écris pour mettre des mots sur ce qui, trop souvent, reste invisible.

Je l'écris pour celle qui a besoin qu'on lui dise :

Je te crois.

Je comprends pourquoi c'est difficile.

Et ce n'est pas ta faute.