Contre Tout, J'ai Décidé de Vivre

Frédy Fernandes Beito

Contre Tout, J'ai Décidé de Vivre

De L'Obscurité à la Renaissance

FICHE TECHNIQUE / PAGE DE CRÉDITS

— • —

Titre : Contre Tout, J'ai Décidé de Vivre

Auteur : Fredy Fernandes Beito

Édition : Première édition

Année : 2026

Direction éditoriale : Fredy Fernandes Beito

Coordination de projet : Bookmundo

Relecture et correction : Bookmundo

Design graphique et identité visuelle : 24bookprint et Bookmundo

Production éditoriale : Bookmundo et Frédy Fernandes Beito

Impression et façonnage : Bookmundo

Droits d'auteur : © 2026 Fredy Fernandes Beito. Tous droits réservés. Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, stockée ou transmise par quelque moyen électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

Lieu d'édition : Braga, Portugal

INTRODUCTION

— • —

Il existe des histoires qui naissent lentement, presque sans qu'on s'en aperçoive. Elles grandissent en silence, s'accumulent dans les détails, dans les gestes, dans les jours qui passent sans éclat. Et il en existe d'autres qui naissent de l'impact d'un événement si fort qu'il nous oblige à nous arrêter, à regarder au fond de nous-mêmes et à recommencer. La mienne est née des deux façons à la fois. Pendant des années, j'ai construit ma vie comme on érige une maison : brique après brique, à force d'efforts, de discipline, avec des rêves qui ne trouvaient pas toujours leur place dans l'espace où je me trouvais. Mais ce n'est que lorsque tout s'est effondré que j'ai compris que cette maison n'avait jamais vraiment été la mienne. C'était une structure que j'habitais, mais qui ne me représentait pas. Il m'a fallu presque tout perdre pour enfin me gagner moi-même. Ce livre n'est pas une simple autobiographie. C'est une carte. Une carte émotionnelle qui montre comment traverser la douleur, l'injustice, la chute, et comment trouver, de l'autre côté, une nouvelle aube. Je n'écris pas pour dramatiser ce que j'ai vécu, ni pour transformer la souffrance en spectacle. J'écris parce que je crois que la vérité, dite avec courage, a le pouvoir de libérer.

Ici, je partage qui j'ai été, qui je suis et qui je suis devenu. Je partage l'enfant sensible qui observait le monde en silence. Le jeune homme qui essayait de trouver sa place dans des lieux qui n'avaient jamais été faits pour lui. L'homme qui est tombé brutalement et qui, malgré tout, a trouvé la force de se relever. Et je partage, surtout, la naissance du Sunrise. Non pas comme un commerce, mais comme un symbole. Comme la preuve vivante que la lumière peut naître de l'endroit le plus sombre. Cette introduction est l'invitation. Ce livre est le chemin. Et toi, lecteur,

tu fais désormais partie de cette traversée. Puisses-tu trouver dans ces pages non seulement mon histoire, mais aussi un reflet de la tienne. Car nous avons tous, à un moment donné, besoin de renaître.

DÉDICACE

— • —

À tous ceux qui, même sans le savoir, ont allumé une lumière en moi dans les jours où tout semblait sombre. À mon mari, mon port d'attache, ma maison, mon silence rempli de paix. Merci d'être l'endroit où je reviens quand le monde pèse trop lourd. À ma famille, qui m'a appris que la force ne consiste pas à ne jamais tomber, mais à se relever avec dignité. À ceux qui m'ont blessé et à ceux qui m'ont guéri, tous ont fait partie de ma renaissance. Et à toi, lecteur, qui chemines désormais avec moi à travers ces pages : puisses-tu y trouver un reflet de ton propre courage.

ÉPIGRAPHE

— • —

« Même dans la nuit la plus longue et la plus sombre, il existe toujours, en nous, un endroit où le soleil n'a jamais cessé de se lever. »

PRÉFACE

— • —

Écrire ce livre n'a pas été un acte de vanité, ni un désir de revisiter le passé par nostalgie. Ce fut, avant tout, un engagement envers moi-même : celui de ne pas laisser mon histoire être racontée par d'autres voix que la mienne. Pendant des années, j'ai vécu comme tant d'autres, à courir, à construire, à essayer d'être meilleur, à essayer d'être suffisant. Jusqu'au jour où, sans prévenir, la vie m'a placé devant une vérité que je ne voulais pas voir : tout ce que j'ai construit peut être ébranlé, mais ce que je suis demeure. C'est à ce moment-là que j'ai compris que mon histoire n'était pas seulement une succession d'événements, mais un témoignage de résilience, de sensibilité et de renaissance. Ce livre ne prétend rien enseigner à personne. Ce n'est pas un manuel de développement personnel, ni un recueil de belles phrases. C'est un miroir. Un miroir dans lequel je dépose, avec honnêteté, mes chutes, mes doutes, mes pertes, mais aussi mes victoires, mon courage et mon aube nouvelle. J'écris ces pages parce que je crois profondément que la vulnérabilité est une forme de force.

Que dire la vérité, même quand elle fait mal, est un acte de liberté. Et que chaque personne, à un moment de sa vie, affronte son propre « point de bascule », cet instant où tout change et où plus rien ne redevient comme avant. Mon point de bascule m'a mené jusqu'au Sunrise. Et le Sunrise m'a ramené à moi-même. Si ce livre arrive jusqu'à toi, lecteur, puisse-t-il te trouver au bon moment. Puisse-t-il t'accompagner, t'éclairer, te faire sentir moins seul dans tes propres batailles. Et puisse-t-il, d'une certaine manière, te rappeler que le soleil se lève toujours, même quand le ciel semble fermé. Ceci est ma préface. Le reste… c'est ma vie.

TABLE DES MATIÈRES

— • —

PROLOGUE : L'Instant de l'Éveil 18
Chapitre 1 — Paris, 1987 21
Chapitre 2 — L'Enfant Différent 33
Chapitre 3 — Le Diagnostic 44
Chapitre 4 — Le Déménagement au Portugal 53
Chapitre 5 — Le Dernier Adieu 62
Chapitre 6 — Le Retour à Vingt et un Ans 72
Chapitre 7 — Le Bar Gay : Le Premier Espace Où J'ai Été Vraiment Moi-Même 81
Chapitre 8 — Faire Mon Coming Out 90
Chapitre 9 — L'Amour Qui Était une Prison 99
Chapitre 10 — La Nuit et les Drogues 108
Chapitre 11 — La Relation Abusive 117
Chapitre 12 — La Fuite : Fuir pour Vivre 125
Chapitre 13 — Afonso : L'Amour Qui M'a Sauvé 134
Chapitre 14 — Braga, Foyer et Avenir : La Vie Que J'ai Toujours Méritée 144
Chapitre 15 — Construire une Vie Nouvelle 153
Chapitre 16 — La Demande en Mariage 162
Chapitre 17 — Le Mariage 170
Chapitre 18 — Ma Transformation Intérieure 179
Chapitre 19 — Ma Mission : Inspirer les Autres 188
Chapitre 20 — L'Héritage Que Je Veux Laisser 197
Chapitre 21 — La Vie Après le Livre 205
Chapitre 22 — La Clôture 213
Chapitre 23 — Tant qu'il y a de l'Espoir 221

PROLOGUE : L'Instant de l'Éveil

— • —

Il existe des moments dans la vie qui ne demandent pas la permission. Ils surviennent, tout simplement. Ils déchirent le sol sous nos pieds, démontent nos certitudes, réduisent au silence ce que nous croyions être notre propre voix. Et pourtant, c'est dans ce silence, cet espace brut, presque sacré, que quelque chose de nouveau commence à naître. Pendant longtemps, j'ai cru que mon histoire n'appartenait qu'à moi. Gardée contre ma poitrine, protégée par des couches de force, de fierté et de survie. Mais la vie, avec sa manière inattendue de nous instruire, m'a montré que certaines histoires ne sont pas faites pour rester cachées. Elles sont faites pour éclairer. J'écris ce livre parce que j'avais besoin de renaître. Et renaître n'est pas un acte joli. C'est un acte vrai. Renaître, c'est admettre que je suis tombé. C'est reconnaître que j'ai subi une injustice. C'est accepter qu'il y a eu des jours où j'ai douté de moi, de ma voix, de ma valeur. C'est regarder en arrière et voir non seulement ce que j'ai perdu, mais aussi ce que j'ai gagné quand tout semblait s'effondrer. Ce livre naît du point le plus fragile de ma vie et, paradoxalement, du plus fort. Il naît de l'instant où j'ai compris que personne ne peut nous enlever ce que nous sommes.

On peut essayer d'effacer notre nom, notre dignité, notre histoire… mais on ne peut pas effacer notre lumière. Et c'est de cette lumière qu'est né le Sunrise. Le Sunrise n'est pas seulement un café. C'est un symbole. C'est l'endroit où ma vie a retrouvé sa propre aube. C'est la preuve que la douleur peut devenir un but, que l'injustice peut devenir du courage, qu'une fin peut devenir un commencement. Ce livre est mon témoignage. C'est ma vérité, écrite sans filtres, sans masques, sans peur. C'est l'histoire d'un homme qui est tombé, qui s'est battu, qui s'est relevé et qui a

décidé de transformer sa propre vie en un espace de beauté, de justice et de sens. Si tu lis ces pages, c'est parce que je crois que chaque vie a sa propre aube. Et peut-être que, d'une certaine façon, la mienne peut éclairer la tienne. Le soleil se lève chaque jour. Et, dans ce livre, il se lève à nouveau.

Chapitre 1 — Paris, 1987

— • —

Je suis né à Paris, le 11 janvier 1987, dans une ville qui semblait bien trop grande pour l'enfant timide que j'allais devenir. Je me souviens avoir entendu, des années plus tard, ma mère décrire cet hiver-là : le froid qui s'accrochait aux os, les rues grises, la buée qui s'échappait de la bouche de ceux qui parlaient dehors. Je suis né dans ce froid, et c'est peut-être pour cela que j'ai passé toute ma vie à chercher la chaleur, non pas celle d'un radiateur ou d'un manteau épais, mais celle d'appartenir, à un lieu, à quelqu'un, à moi-même.

Mes parents étaient des émigrés portugais, travailleurs, rêveurs, portant dans leurs yeux ce mélange de nostalgie et d'espoir que seuls connaissent ceux qui quittent leur propre pays. J'ai grandi en les regardant partir avant l'aube et rentrer déjà la nuit tombée, les mains fatiguées, le corps courbé sous le poids d'une journée entière de travail, mais les yeux toujours illuminés en nous voyant. Il y avait en eux une force tranquille que moi, enfant, je ne savais pas nommer, mais que je pouvais sentir. C'était la force de ceux qui traversent un océan d'incertitude pour offrir à leurs enfants un sol plus ferme que celui qu'on leur avait donné.

Il y avait aussi les après-midis du dimanche, où le temps semblait ralentir exprès, rien que pour nous : ma mère qui cuisinait quelque chose remplissant la maison de l'odeur des heures qui passent, mon père qui lisait le journal sur le canapé, les lunettes au bout du nez, et moi qui dessinais sur le sol du salon, assez près d'eux pour ressentir cette sécurité tranquille que seule la présence d'un parent peut offrir à un enfant, même sans qu'un seul mot ne soit échangé pendant des heures.

J'ai grandi entre deux cultures, deux mondes, deux langues et, en quelque sorte, deux versions de moi-même. À la maison, on parlait portugais, on mangeait portugais, on rêvait en portugais. Dans la rue, à l'école, dans la cour de récréation, je devais porter le français comme on porte un manteau emprunté, un manteau qui

n'a jamais tout à fait épousé le corps. J'ai appris très tôt cette gymnastique invisible : changer de langue, changer de ton, presque changer de peau, selon la porte par laquelle je passais. Personne ne me l'a appris. Je l'ai appris seul, comme on apprend à respirer sous l'eau quand on n'a pas le choix.

Dans ces tout premiers souvenirs, il existe une couche sensorielle qu'aucune photographie ne pourra jamais capturer : la texture particulière de la couette d'hiver, lourde et légèrement rêche contre la peau ; le bruit étouffé des voitures dehors, traversant des murs qui n'avaient jamais été particulièrement doués pour bloquer le son ; la voix de ma mère fredonnant doucement pendant les tâches ménagères, sans jamais se douter que moi, de l'autre côté de la maison, j'arrêtais toujours ce que je faisais rien que pour l'écouter.

Très tôt, j'ai senti qu'il y avait en moi quelque chose qui ne rentrait pas dans le moule que le monde semblait attendre. Ce n'était pas une différence visible, ni un défaut, mais un sentiment discret, intime, comme si j'étais une pièce légèrement décalée dans un puzzle par ailleurs parfait. Je ne saurais expliquer d'où venait cette certitude précoce. Je n'avais ni mots ni concepts pour cela, pas même une idée claire de ce qui me distinguait des autres garçons. Je n'avais que cette sensation profonde, presque physique, de me tenir un pas en retrait de la ligne, à regarder tous les autres avancer à un rythme que je ne pouvais pas, ou ne voulais pas, suivre.

J'étais timide, réservé, et mon cercle était restreint : ma sœur, toujours à mes côtés, et ma cousine Catarina, qu'on appelait aussi Cathy, plus proche d'un prolongement de notre famille que d'une simple cousine. Avec elles, je n'avais rien à expliquer. Je n'avais pas besoin de traduire ce que je ressentais, ni de simplifier mes silences. Il suffisait d'exister. Et c'est peut-être pour cela qu'aujourd'hui encore, j'accorde tant de valeur aux quelques

personnes avec qui je peux simplement être, sans avoir besoin de jouer un rôle.

Pendant que les autres enfants couraient, criaient, se jetaient dans la vie sans peur, moi j'observais. J'observais tout. Les gens, les gestes, les émotions. Je remarquais qui souriait avec des yeux tristes. Je remarquais qui parlait fort pour cacher sa peur. Je remarquais les silences entre les mots des adultes, les choses non dites qui pesaient pourtant sur une pièce comme si elles avaient leur propre voix. C'est peut-être pour cela que j'ai appris si tôt à trop ressentir. À trop percevoir. À trop garder à l'intérieur. J'étais un enfant qui portait plus d'informations que son âge ne pouvait en supporter, et personne, pas même moi, ne savait quoi en faire.

Paris était belle, mais pour moi elle n'était qu'un décor lointain, presque une scène observée à travers une vitre embuée. Mon monde, c'était notre maison, nos rituels simples, et ce sentiment constant d'être différent, sans encore en connaître la raison. Je n'avais pas beaucoup d'amis, mais l'amour ne me manquait pas non plus. Ce qui me manquait, peut-être, c'était le courage d'exister pleinement, d'occuper l'espace sans m'en excuser, de parler sans peser chaque mot trois fois avant de le laisser sortir.

À l'époque, je ne pouvais pas imaginer que ma vie serait marquée par tant de changements, tant de douleur et tant de renaissances. Comment l'aurais-je pu ? Je n'étais qu'un enfant essayant de comprendre un monde qui me semblait, à la fois, trop grand et trop étroit. Mais en regardant en arrière, avec le recul que seules les années peuvent offrir, je vois que tout a commencé là : chez ce garçon silencieux qui, sans le savoir, portait déjà en lui la force qui allait un jour le sauver. Il m'arrive parfois de penser à lui, ce garçon, comme s'il s'agissait de quelqu'un que j'ai connu, et non de qui j'étais. J'aimerais pouvoir le prendre dans mes bras, lui dire que tout ira bien, que ce sentiment de ne pas être à sa place n'est