

***Ce qu'ils ont laissé de moi***  
*Moi après eux*

---

Séverine Mahieux

— *Extrait* —

*Avertissement · Préface · Prologue · Chapitre 1*

---

Ce qu'ils ont laissé De moi

Moi après eux

## AVERTISSEMENT AUX LECTEURS

---

Avant de commencer cette lecture, nous tenons à vous informer que ce récit contient des descriptions explicites de :

- *Violences psychologiques et physiques*
- *Abus sexuels sur mineure*
- *Harcèlement scolaire*
- *Emprise*
- *Idées et actions suicidaires*
- *Trauma complexe*

Ces passages pourraient réveiller des émotions intenses chez certain(e)s lecteur(rice)s. Si ces thèmes vous concernent personnellement, nous vous encourageons à :

- *Prendre des pauses si nécessaire.*
- *Sauter les passages difficiles.*
- *Vous entourer de soutien.*
- *Consulter les ressources d'aide.*

Votre bien-être est important. N'hésitez pas à adapter votre lecture à vos besoins émotionnels.

## PRÉFACE

---

Il y a des histoires qu'on ne veut pas entendre. Celles qui dérangent, qui mettent mal à l'aise, qui brisent l'illusion d'un monde juste. Puis il y a celles que l'on ne peut plus taire. Celles qui remontent, insistent, brûlent. Celles qui demandent à exister. Ce livre est né de là. D'une nécessité. Pas pour régler des comptes, mais pour rendre justice à l'enfant que j'ai été. À cette petite fille que personne n'a protégée. À celle qui a tenu bon, dans le noir, dans le froid, dans le silence. Je n'ai pas écrit pour choquer. J'ai écrit pour comprendre. Pour réparer. Pour ne plus porter seule ce poids invisible.

Ces pages sont faites d'éclats. De souvenirs fragmentés. D'instant volés à l'oubli. Il y aura du vide. Des creux. Des choses dites à demi-mot. C'est le langage de la mémoire traumatique. Il y aura aussi des traces de lumière. Car ce livre n'est pas un tombeau. C'est un passage.

À toi qui lis ces lignes : si tu te reconnais dans mes mots, sache que tu n'es pas seul (e).

Et si tu ne comprends pas tout, lis avec ton cœur. Il saura.

## PROLOGUE

---

Je ne sais jamais vraiment par où commencer. Devant moi, s'étend un océan sans fin, dissimulé sous un brouillard épais, sans aucun phare pour me guider. Parfois, un éclair de lucidité traverse mon esprit, m'offrant une illusion de certitude qui s'évapore aussitôt, laissant derrière lui un vide plus profond encore. Ce flot incessant de pensées m'épuise, me vide de toute énergie. Tout ce que je souhaite, c'est fermer les yeux un instant, goûter au silence et apaiser mon âme. Mais même dans le calme, je sens une agitation sourde, comme si mon esprit refusait de se reposer. Il vit constamment en alerte, captif d'une urgence permanente que je ne maîtrise pas.

Mon corps, lui, peine à suivre ce rythme effréné. Souvent, en retrait, désaccordé, comme s'il refusait de se soumettre à cette cadence infernale. Trier l'essentiel du futile devient un défi quotidien, chaque choix me plongeant un peu plus dans le doute.

L'immobilité m'est insupportable : je dois toujours avancer, me dépasser sans relâche. Mais, lorsque mon corps exige une pause, je plonge dans une noirceur profonde, hantée par l'ombre de mes échecs, aveugle à mes réussites, même face à la maladie.

La vie est complexe, marquée par la douleur, mais également par des éclats de beauté inattendus. Cela m'amène à cette question : sommes-nous vraiment libres de choisir notre destin ? Avons-nous le pouvoir de devenir celle ou celui que nous rêvons d'être ?

Se conformer à ce que la société attend semble plus simple. Mais, cette facilité peut-elle vraiment rendre heureux ? J'en doute profondément.

Aujourd'hui, la douleur est vive, comme si elle rouvrait des blessures anciennes, jamais refermées. Je réalise m'être longtemps égarée, aveuglée par une vérité illusoire. La naissance de ma fille fut un bouleversement profond. Je refusais d'être cette enfant fragile, terrorisée par ses peurs. J'ai affiché une force qui n'était qu'un masque, pour protéger mes enfants de mes blessures, leur offrir l'illusion d'une enfance légère.

En voulant leur éviter mes douleurs, j'ai ignoré celles que la vie leur imposerait malgré moi. Avec mes failles, j'ai fait ce que j'ai pu, sans voir à quel point je me mentais.

Puis tout a ressurgi. Des cauchemars glaçants, suivis de souvenirs brutaux, paralysants. D'abord, j'ai cru que mon esprit me jouait des tours. Mais, les nuits sont devenues des combats où même les médicaments échouent à me calmer.

Je sais intellectuellement que je suis en sécurité, mais mes émotions débordent, saturées de terreur.

Exprimer cette douleur est presque impossible. Parfois, j'ai envie de la matérialiser physiquement, juste pour qu'elle existe quelque part. Mais, je ne franchis jamais ce pas. Je ne veux pas disparaître, seulement apaiser cette intensité.

Pourtant, une question reste : combien de temps pourrais-je encore supporter ça ? Demander de l'aide m'effraie. Révéler ma vulnérabilité me paralyse sans que je sache pourquoi. Peut-être me suis-je interdit de souffrir, comme si mes émotions n'étaient pas légitimes.

Pleurer m'est presque impossible. Petite, mes larmes étaient interdites. J'ai donc appris à tout retenir.

Évoquer mon passé pourrait-il m'aider ? Mais par où commencer ? Je cherche un souvenir lumineux, une preuve que tout n'était pas sombre. Chaque souvenir finit par me brûler, laissant une trace douloureuse. J'écris donc, sans savoir si cela m'aidera. Peut-être que mettre tout cela sur papier m'aidera à respirer. À reconnaître mon droit à souffrir, mais également mon droit à guérir. Un jour, sûrement, j'accepterai d'être aimée, malgré mes cicatrices.

Une enfance difficile, condamne-t-elle à souffrir toute sa vie ? Devons-nous porter ces stigmates à jamais ? Peut-on dépasser les traumatismes ? Est-il préférable de tendre la main ou de sombrer avec ses blessures ?

Ce soir, je me suis blessée. Peu importe comment. Ce qui compte, c'est que mes pensées sont devenues insoutenables. Il faut que ça cesse. J'ai décidé d'écrire mon histoire. J'ignore encore si je la partagerai. Mais, j'espère qu'en l'écrivant, je libérerai mon esprit. Que je retrouverai la joie simple de celle que j'étais, capable de s'émerveiller malgré les épreuves.

Je m'appelle Séverine, et voici mon histoire. Je vais la raconter avec sincérité, guidée par les fragments imparfaits de ma mémoire.

## Chapitre 1 — Les loups rouges

Mes premiers souvenirs remontent à mes quatre ans. Je suis en moyenne section, et pourtant, je sais déjà lire. Cette capacité me remplit d'une joie immense, d'une fierté intense qui bouillonne au fond de moi. Mais, je la cache soigneusement, ayant appris très tôt qu'être différente attire rarement la bienveillance.

Pourtant, ce jour-là, un élan irréprouvable m'incite à partager mon secret : avec excitation, je lis un petit livre à ma maîtresse. Mon cœur bat fort, espérant ce sourire, ce mot doux, ce « bravo » qui me ferait sentir spéciale. Mais elle reste silencieuse. Son visage impassible ne révèle rien, aucun encouragement ne franchit ses lèvres. Ce compliment que j'attendais désespérément n'est jamais venu, laissant une blessure silencieuse au fond de moi.

Le lendemain, mon monde bascule sans prévenir. On me transfère brusquement dans la classe des grands. J'ignore si je dois être heureuse ou inquiète. Je me sens immédiatement étrangère dans cette classe, presque intrusive. Je fais les exercices avec aisance, mais sans joie, attentive à ne pas attirer davantage d'attention.

Puis arrive le moment redouté de la récréation. Pour sortir jouer, il faut d'abord traverser les toilettes, un endroit froid, humide, dépourvu de chaleur, faisant aussi office de hall.

Tous les enfants sont assis en silence sur le sol froid, sous le regard sévère et exigeant de l'institutrice. À quatre ans, mon corps bouge naturellement, animé par une énergie incontrôlable. J'essaye pourtant de rester immobile, mais mes gestes me trahissent sûrement. Son regard, lourd d'agacement, s'abat sur moi comme une sentence silencieuse. Sa voix glaciale annonce la punition, implacable et effrayante : elle m'enferme dans les toilettes réservées aux adultes, claquant brutalement la porte derrière elle. Je me retrouve seule, prisonnière du noir total.

La panique explose en moi, incontrôlable et dévorante. Je hurle de toutes mes forces, tambourinant désespérément contre la porte, mes petits poings douloureux de tant frapper.

La peur me prend à la gorge, une terreur pure, viscérale, comme celle qu'on ne connaît que dans l'enfance, quand chaque ombre semble cacher un monstre. De l'autre côté, sa voix, tranchante et glacée, menace : « Si tu ne te tais pas, je te mettrai la tête dans les toilettes. »

Chaque seconde semble s'étirer jusqu'à l'infini. L'obscurité m'enveloppe comme une couverture étouffante, engloutissant chaque cri, chaque sanglot. Je me sens minuscule, abandonnée dans un espace infini de ténèbres.

Quand enfin la porte s'ouvre, je bondis dehors, mais la récréation n'a plus rien d'amusant, seulement un goût amer d'injustice.

Chaque jour, le même cauchemar recommence. La peur du noir prend racine en moi, envahit mes nuits et hante chaque instant d'obscurité. Je vois des loups rouges, leurs yeux ardents braqués sur moi, tournant autour de mon lit avec patience, attendant mon sommeil pour attaquer. Je pleure, j'appelle ma mère. Quand elle allume, les monstres disparaissent, mais à peine la pièce replongée dans l'obscurité, ils reviennent plus effrayants encore.

Mon père, fatigué de mes cris nocturnes, finit par perdre patience. Une nuit, sa colère éclate et une fessée vient punir mes pleurs. Je comprends alors, le cœur brisé, que je dois affronter mes démons, seule, en silence. Je pleure désormais sans bruit dans mon oreiller, serrant fort mon ourson contre moi, espérant qu'il me protège des loups qui rôdent toujours autour de mon lit.

Le dernier jour d'école arrive enfin. Assis par terre dans le couloir glacial des toilettes, nous attendons le départ en récréation. L'institutrice nous interroge sur nos sentiments à l'idée d'entrer au CP.

Avec innocence, je lui réponds que oui, je suis heureuse, mais surtout soulagée, car je déménage loin d'elle et qu'elle ne pourra plus jamais m'enfermer. Je vois son regard durcir davantage tandis qu'elle réplique froidement : « Moi aussi, je me réjouis de ne plus jamais voir ta figure horrible. »

Étrangement, à cet instant précis, je me sens libérée, comme si un énorme poids venait de disparaître. La peur s'évapore, les loups rouges s'effacent, et mes nuits retrouvent enfin une sérénité oubliée. Je respire profondément, savourant cette nouvelle liberté, comme si une porte longtemps fermée venait enfin de s'ouvrir devant moi.

Le grand jour était enfin arrivé : nous déménagions dans notre propre maison. Toute la famille bouillonnait d'impatience à l'idée de commencer une nouvelle vie, ailleurs, loin des souvenirs lourds qui pesaient déjà sur mes épaules d'enfant.

Pour ma part, ce déménagement était bien plus qu'un simple changement d'adresse : c'était une promesse de renouveau, une chance de laisser derrière moi les ombres du passé.

J'étais émerveillée par ce lieu nouveau, et surtout par l'idée extraordinaire d'avoir enfin une chambre rien qu'à moi.

Du haut de mes quatre ans, cette maison représentait un château immense, presque magique. Je courais partout, les yeux grands ouverts, m'imprégnant du parfum frais de la peinture et du bois neuf. Chaque pièce était une découverte, chaque recoin, une aventure. Je me sentais fière, une vraie princesse dans son propre palais.

Les grandes vacances filèrent à toute vitesse, ponctuées par nos jeux insoucians dans le jardin. Nous passions des heures à explorer chaque centimètre de cet espace vert, à inventer

des histoires, à échanger des secrets et des rires avec nos nouveaux voisins, à travers les petits trous du grillage. Ces moments de complicité, simples et joyeux, semblaient pouvoir durer éternellement.

Le soleil brillait, les journées étaient longues, et le monde paraissait infini. Je me sentais légère, comme si le poids de mes peurs s'était enfin envolé. Ce bonheur, si pur et si fragile, me donnait l'impression que tout était possible, que la vie pouvait être douce et belle.

Puis vint la rentrée. Ce matin-là, alors que maman préparait mon sac, je lui ai timidement demandé si j'allais finalement entrer en CP. Son regard hésitant m'a immédiatement inquiétée. Elle m'a répondu vaguement, en détournant les yeux, que nous verrions sur place, mais que normalement, à mon âge, je devais faire une année de grande section. Mon cœur s'est serré, mais je n'ai rien dit. Je sentais déjà que quelque chose n'allait pas, cependant je n'avais pas les mots pour l'exprimer.

Juste avant de partir, mon père m'a tendu une enveloppe blanche scellée, en m'ordonnant de la remettre directement à l'institutrice. Je tenais ce morceau de papier sans curiosité, sans imaginer qu'il pouvait avoir une quelconque importance. Même si j'avais pu le lire sans effort, l'idée ne m'a pas traversé l'esprit. Je faisais confiance.

En arrivant à l'école, tout est devenu clair : mon nom figurait sur la liste de la grande section. Une pointe de déception m'a traversé le cœur, accompagnée d'une amertume que j'ai tenté aussitôt de repousser. Quelque chose en moi me disait que maman l'avait toujours su, mais qu'elle avait choisi de ne rien faire. À quoi bon protester ? Je gardais donc mes mots pour moi, comme j'avais appris à le faire.

D'un geste maladroit et nerveux, j'ai remis l'enveloppe à la maîtresse. Elle l'a ouverte immédiatement, devant moi, et à mesure que ses yeux parcouraient les lignes, j'ai vu son visage s'éclairer d'un sourire moqueur qu'elle a aussitôt partagé avec l'ATSEM (agent territorial spécialisé des écoles maternelles) à côté d'elle. Leurs rires étouffés ont résonné brutalement en moi, glacés comme une gifle invisible. En quelques secondes, quelque chose s'était brisé.

À partir de cet instant, j'ai perdu mon identité : je ne fus plus qu'un nom de famille, jeté comme une mauvaise plaisanterie.

Les autres enfants ont immédiatement compris qu'ils avaient l'autorisation silencieuse de se moquer. Très vite, les ricanements se sont intensifiés, prenant la forme d'insultes, d'humiliations, puis de coups.

Je cherchais désespérément de l'aide auprès des adultes autour de moi, implorant du regard un peu de compassion, une main tendue. Mais, leurs réponses étaient toujours les mêmes

brutales et sans appel :« Arrête donc de les embêter », « C'est toi qui provoques », « Tu es méchante ».

Les mots s'incrustaient dans mon cœur comme autant de vérités injustes, me condamnant au silence et à subir seule la cruauté du monde autour de moi.

Chaque jour devenait une épreuve, chaque regard un jugement, chaque mot, une blessure. Je me sentais invisible, abandonnée, comme si personne ne voulait vraiment me voir, me comprendre ou me protéger.

---

*La suite vous attend...*

Pour lire la suite, retrouvez le livre complet sur Amazon :

**Recherchez : « Ce qu'ils ont laissé de moi – Séverine Mahieux »**

---