

LYNDA NAOUI

LES BOUGIES  
DE L'ESPOIR

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :  
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de  
*simply-crowd.com* qui ont permis à ce livre  
de voir le jour :

KAIS BETTAIEB	CLÉMENT LETESSIER
WEJDANE CHANDOUL	NABILA LOUATI
EMNA DELEAZ	SOUHÉ SABBEH
SOFIENE DERBEL	ANNE-DOMINIQUE
DIEGO FIORI	SPERTINI
MARTINA FIORI	JACQUES SPYCHER
YEGANEH HATEFI	NADÈJE TABIB

Illustration de couverture : Ghaliya Bencib

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en  
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation  
interdits pour tous pays.*

ISBN 978-2-37916-549-8

Dépôt légal : janvier 2021

*Et c'est au fil de nos sourires  
que se noua le premier fil.*

*Et c'est au fil de nos désirs  
qu'il se multiplia par mille.*

*Était-ce au fil de mes espoirs  
qu'en araignée tu fis ta toile ?*

*Car c'est au fil de tes départs  
qu'au piège je fus l'animal...*

*Alors qu'au fil de ton plaisir  
se brisera... le dernier fil.*

*E. Granek*

*Je cours après mon ombre*

*A tous ceux qui sont atteints de bipolarité et à  
leurs familles qui se sont perdues en les sauvant.*

*A Diego, toi qui m'aides à rendre l'abstrait, un  
peu plus concret.*



# PREMIÈRE PARTIE

## CHAPITRE I

*Carpe diem.*

Ce mot résumait ma vie, ma vie après l'arrivée de cet éclair aveuglant, remettant en cause la vision que j'avais du monde, ma vie après avoir été foudroyée par la foudre s'emparant à jamais de chaque parcelle de mon entité. Jusqu'à un certain moment, il ne s'agissait que d'un simple mot. Un simple mot, qui représentait tout ce que je n'étais pas.

J'ai toujours trouvé un certain confort dans la monotonie, je n'aimais pas le changement. L'inconnu me perturbait, me bousculait et me désorientait. J'aimais avoir le contrôle de ma vie, ou plutôt, l'idée de l'avoir me reconfortait. J'avais planifié toute ma vie, jusqu'au moindre détail, ce que je voulais faire, qui je voulais être, où je voulais vivre. Toute ma scolarité, je l'ai passée à travailler jusqu'à l'épuisement, j'arrivais à trouver mille et une excuses pour refuser de sortir, ma motivation était d'exceller, d'intégrer la faculté de mes rêves, de décrocher le travail idéal, de construire ma propre maison. Ma devise était sacrifice à court terme, bénéfique à long terme. Un court terme qui, à force de

le repousser est passé de cinq ans à dix ans. Tous ces objectifs me gardaient constamment plongée vers un idéal futur, un futur imprévisible qui m'empêchait de vivre le moment présent.

« Le repos est un rêve, la vie un orage. » Sand

Jusqu'à présent, je ne me doutais de rien ; accrochée aux plans que j'avais pour l'avenir, je me laissais emporter par confiance aveuglante. Trop naïve ? Peut-être.

Mon enfance a été une enfance comme toutes les autres, j'ai passé mes dix premières années en Italie à jouer aux puzzles, les dimanches on sortait à vélo manger des glaces avec mes parents et mon petit frère. Je m'amusais à jouer à cache-cache avec mon frère, à déguiser le bonhomme de neige avec papa, j'adorais le charme de Noël, les feux d'artifice du Nouvel An, nos étés en Tunisie. Quand je replonge dans mes souvenirs d'enfant, je vois une enfance comblée d'amour, de bonheur et de magie.

Certes, il y avait quelques moments violents, des moments qui me reviennent par fragments. Je vois papa aller dans tous les sens, casser tout ce qu'il trouve, je contemple la scène inerte, dénuée d'émotions. Ce sont les seuls moments où mon esprit ne fait plus partie de mon corps. Je cherche mon petit frère.

*Yussef, où es-tu ?*

Dans les cris d'appel au secours d'une voix que je ne reconnais pas, je me sens comme flotter dans la pièce. Au milieu de tout ce chaos, je retrouve le calme.

Certains disent qu'il s'agit d'un mécanisme de défense. J'erre dans la maison à la recherche de mon petit frère, le seul réconfort qui me reste. Je cherche sous les lits, dans la salle de bain. Rien.

Puis, je me souviens de la cachette de mon frère à chaque fois qu'une dispute jaillit. Je me précipite vers l'armoire, ouvre la porte et voilà que je le retrouve, mon petit frère de quatre ans, accroupi, en position fœtale.

J'entends les hurlements, les objets se fracasser sur les murs, ces sons me paraissent tellement lointains, comme si des kilomètres nous séparaient ; pourtant, il s'agissait d'un mur. Un seul mur.

*Linda, appelle les voisins, cours !*

Je vais vers la cuisine, je le regarde, je sais que je dois l'aider de sa propre rage, toutefois tout est si lent dans ma tête. Aujourd'hui, quand on me parle de violence, c'est la première image qui me vient à l'esprit.

C'est à ce moment que je ne suis plus la petite fille de huit ans. Je dois sauver ma famille de la colère de papa, je sors de la maison pieds nus, descendant les escaliers d'un pas rapide. Je tape comme je peux à la porte des voisins d'à côté, en avalant tout ce que je dis. À peine on me demande ce que j'ai qu'ils entendent les cris de cette voix que je ne veux reconnaître.

Je ne me rappelle plus rien à part un canapé-lit, une maison que je ne connais pas.

*Tout ira bien, papa est juste fatigué du boulot.*

J'ai toujours désiré fonder une famille, rentrer du boulot, passer du temps avec mes enfants, mais

quelque chose avait changé en moi, même si je ne voulais pas l'admettre. Quelque chose que je n'arrivais toujours pas à comprendre. Quelque chose que je refusais de comprendre.

Je ne savais pas encore que, plus tard, j'aurais commencé à développer des angoisses à chaque rendez-vous. Que pendant quatre années j'aurai essayé mille et une stratégies pour éviter ces vomissements incontrôlables.

Je refusais de sortir lors des horaires de repas, des dîners en amoureux, des petits-déjeuners et des déjeuners. Avec les nausées, c'était presque impossible. C'était toujours la même chose, au beau milieu d'un rendez-vous, quand je m'y attendais le moins, les voix devenaient lointaines, ma tête s'engourdissait, c'est à ce moment que je savais qu'il ne s'agissait plus que de quelques secondes avant que mon cœur ne s'emballe, que mon estomac ne se resserre, plus que quelques secondes avant d'être envahie de nausées et de vomir.

Je ne supportais pas l'idée de m'engager dans une relation amoureuse, d'aimer ou d'être aimée. Certains peuvent l'appeler philophobie, la phobie d'aimer, de s'engager, pour moi c'était plutôt une parcelle de mon identité avec qui j'avais appris à vivre. Mon petit cercle me suffisait pleinement, mais si j'éprouvais l'envie de rencontrer de nouvelles personnes, deux choix s'offraient à moi : sortir avec un homme qui ne m'intéressait pas et qui lui, à son tour, était émotionnellement indisponible ou prendre un comprimé de Xanax avant chaque rendez-vous galant.

— Tu m'écoutes ou je parle au mur ? m'interrompt-elle de ma rêverie.