

# Au-dessus de mon épaule



SANDRA GUEURY

Sandra Gueury

Au-dessus de mon épaule

© Sandra Gueury, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5777-7

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# 1

Je m'appelle Alice. J'ai cinquante-cinq ans. Je sors de chez mon psy. Quelque peu déboussolée, ivre d'émotions. C'est l'aboutissement du programme. Le bilan du film de ma vie. Le point final de ma thérapie.

Sur une terrasse, face au soleil, je remue mon café fumant. Mes lunettes noires cachent mes yeux bouffis, et encore un peu humides. Mais avec ses derniers mots qui passent en boucle dans ma tête, un sourire se dévoile, et je me dis : « *Il a raison mon sauveur de cerveau, je peux être fière de moi. Ce n'est pas rien tout ça ! Et si je commandais du champagne au lieu de m'énerver avec un café ?* »

#

Ado, je rêvais déjà d'être mère. Autonome très jeune, je voulais m'émanciper et mener ma petite vie d'adulte responsable. Aucune envie de réalisation professionnelle. Ma seule préoccupation, bien loin de l'école, était de fonder une famille. M'installer avec mon homme, avoir des enfants et m'occuper des miens, représentait le seul et unique but de ma vie.

Mon bonheur est arrivé à vingt ans. Ma Victoire, ma Vic, mon petit être sublime, ma merveilleuse... celle que mon cœur attendait. Plus rien n'existait, je n'avais d'yeux que pour ce petit bout de moi qui me fascinait. La béatitude d'être mère ne me quittait jamais. Mais tout est rapidement devenu compliqué avec Manu, son père. Pas évident, à dix-neuf ans, de pouponner tous les week-ends, pendant que les potes s'éclatent en soirée. Trop jeune pour vivre dans mon délire de mère fusionnelle qui n'aspire à rien d'autre que de dorloter son enfant, il avait besoin de sortir, pas moi. « Sois un peu moins mère et un peu plus femme ! », me disait-il. C'est vrai, l'équilibre mère-femme était loin d'être parfait. J'aurais pu fournir des efforts et solliciter plus souvent les mamies le temps d'une soirée, mais elle était trop petite, trop dépendante de mes bras et de mon odeur. Campée sur mon nuage maternel, je n'avais qu'une priorité : mon bébé. Le désaccord s'est intensifié. Seulement quelques mois après la naissance de Vic, nous n'avions plus rien en commun. Pas question de vivre dans une ambiance anxigène où les parents ne savent plus s'aimer et se respecter. Je connaissais trop cette douleur pour la faire subir à ma fille. On est heureux, c'est merveilleux. On est malheureux, on se sépare. Qu'importe le prix à payer des difficultés qui s'ensuivent, on protège son enfant du déchirement, point. Il était

temps de prendre chacun un nouveau chemin.

Aucune tergiversation sur le sujet, il était d'accord avec ma façon de penser. Il était le père de ma fille, mais ne serait jamais l'homme de ma vie. Dans le calme d'un commun accord, nous nous sommes séparés. À vingt et un an, ma vie de maman célibataire débutait.

Nous avons mis en place un mode de garde traditionnel, chez moi la majorité du temps. Nous nous entendions bien, même mieux qu'en couple. Mauvais ménage mais bons coparents, les conflits étaient rares.

Comme je devais m'activer pour payer les frais de notre foyer, et craignant de laisser ma fille à qui que ce soit, les grands-mères se sont rendues disponibles en toutes occasions. Une confiance absolue en elles, l'inquiétude pendant mes jobs n'existait pas. J'avais beaucoup de chance qu'elles soient là. Quant à mes sorties nocturnes entre copines, elles avaient lieu quand Vic était avec son père. Une bonne organisation sans stress, une légèreté d'esprit essentielle pour notre équilibre.

Je jonglais financièrement comme je pouvais, devenant une experte du système D : bons de mairie pour des courses, coupons de réductions, Restos du Cœur, garde d'enfants, vente de mes vêtements et autres babioles, récupération de dons divers et brocante le dimanche... tout ce qui était possible pour améliorer notre quotidien.

Mes boulots variaient : serveuse, vendeuse, animatrice de supermarché, femme de ménage, femme de chambre, porte-à-porte pour des encyclopédies, repasseuse, téléconseillère... « Suis tes cours au lieu de sécher, tu verras la galère d'argent si tu ne nous écoutes pas ! », me répétaient mes parents, consternés par mes dérapages d'ado rebelle ne voulant pas étudier. Force est de constater qu'ils avaient raison. Ce n'était pas avec une pension alimentaire et des aides sociales que je m'en sortais. Une fois la nourriture achetée, les factures payées et ma fille choyée, il ne restait plus rien dans le porte-monnaie.

Après Manu, les hommes susceptibles de me plaire n'ont été que déception et désillusion. Pas assez de ceci, trop de cela, aucun ne me convenait. Ils n'étaient pas fiables ou n'avaient pas envie de s'installer dans une vie trop ennuyeuse pour eux.

J'en avais vécu des sales histoires depuis la première à quinze ans. Tous les styles, toutes les personnalités, peu importait la situation sociale ou le caractère, tant qu'ils m'aimaient, ça collait. La reine du coeu-cœur qui tombait dans le panneau dès qu'on lui disait « je t'aime », c'était moi. Celle qui se nourrissait de

mièvreries réparatrices, c'était encore moi. La vie de famille était mon objectif premier. Eux, pas pressés de fonder un foyer, moi en mode accéléré, ça capotait toujours avant les présentations avec belle-maman. *C'est mon kif pourtant le poulet du dimanche !*

Ma dépendance affective freinait mon rêve de couple idéal. J'en demandais trop, tout le temps. J'avais besoin de mots, de preuves, de gestes... j'étais la seule et l'unique, la femme d'une vie, la femme de leur vie. « Arrête de me coller, tu m'étouffes ! » était la phrase qui faisait trop souvent saigner mes oreilles.

Si jeune, j'avais déjà connu l'infidélité, l'immatunité, la jalousie malade, le harcèlement et le couteau sous la gorge. Épuisée par mes histoires passées, je voulais, plus que jamais, quelqu'un de stable, quelqu'un de droit, quelqu'un de « juste » normal. J'aspirais à une relation douce, simple, sans fioritures, limite un peu ennuyeuse. De la routine et les pieds dans les chaussons, voilà ce dont j'avais vraiment envie. « Choisis un vieux, c'est mieux, tu pourras tricoter devant le feu de cheminée ! » me disaient mes amies, sidérées par ma nouvelle soif de tisanes, très éloignée de nos soirées d'ados : Gin-to à gogo !

Finis les immatures. À vingt-trois ans, un homme plus âgé que moi et sûr de ses engagements était mon nouvel objectif. J'ai été entendue. À l'inauguration d'une nouvelle brasserie, j'ai rencontré Benoît, un père célibataire, apparemment bien sous tous rapports. Trente ans, charmant et élégant, père et responsable, sympathique et drôle, commercial depuis des années dans la même entreprise – ce qui sous-entend de la stabilité –, il avait l'air sain et équilibré. Papa d'un petit garçon de cinq ans, il ne pensait qu'à se poser. Ma fille en avait trois, le paradis pour moi. Une soirée a suffi pour qu'il me colle à lui comme une moule à son rocher.

Je suis rapidement devenue sa perle rare, comme il m'appelait : petits mots d'amour, surprises, valorisation, bienveillance, humour, câlins... je me délectais de son affection et de ses attentions quotidiennes. J'avais l'impression qu'il lisait en moi et qu'il possédait un pouvoir de mentaliste très dirigé sur l'affect. Fascinant, intelligent, surprenant... Tous mes amis l'appréciaient. *Il est réel, ce prince charmant, ou il cache quelque chose sous ses belles paroles et ses gestes romantiques ?* J'avais eu vent d'histoires identiques qui masquaient une réalité bien plus sombre. Avec son attitude rassurante, il m'était difficile de savoir s'il était un vrai sentimental ou un imposteur. Il avait mauvaise réputation, d'après Manu. Mais était-il objectif, lui ? Fallait-il que je l'écoute ?

Trois mois de piédestal plus tard, il a voulu organiser une rencontre avec nos enfants. Prématurées à mon goût, les présentations pouvaient attendre. Je tenais à l'équilibre de ma fille, et à mon sens, il devait faire de même avec son fils. Nous avions le temps ; ne pas brûler les étapes et faire attention à eux était primordial. Comme il était en désaccord avec mes principes, une dispute a éclaté. La première depuis notre rencontre, mais la messe était dite. Il était touché dans son ego de mâle dominant... Son regard glacial et ses lèvres serrées m'ont clairement indiqué de me taire sur-le-champ. J'allais payer mon arrogance : on ne l'affronte pas, on ne le commande pas, on ne lui refuse pas, on ne rétorque pas, on se tait ! Il l'avait décidé ainsi, je devais me plier. *Pas d'bol, mec, t'es tombé sur un os ! Personne n'exige rien de moi. Je ne céderai pas !*

Après des jours sans nouvelles, juste assez pour que la colère s'estompe, il est réapparu. Il s'était emporté mais j'avais raison : inutile de se presser avec les enfants. Son amour pour moi était vrai, il voulait effacer l'ardoise et repartir à zéro. Cette dispute étant la pâle copie de ce que je réprimais, il sentait que quelque chose s'était cassé, alors il a surenchéri dans son festival verbal. J'ai accepté ses excuses. Je n'étais plus sa princesse, j'étais devenue sa reine. Fort de sa manipulation sur ma fragilité affective, il m'a fait replonger.

De nouveau dans ses filets, le machiavélique s'est révélé. Mieux que quiconque, il avait toujours raison. Centré sur sa petite personne, il attendait un nombre incalculable de compliments, qu'il était lui-même incapable de donner. Son ego surdimensionné le rendait détestable. Il s'endurcissait, passant du chaud au froid en permanence, l'ascenseur émotionnel sans fin. Un dédoublement de personnalité flippant. Mensonges, dévalorisation, humiliation, pression psychologique... tout était hostile dans sa nouvelle façon d'être. Il agissait sournoisement avec une froideur déconcertante. Un pervers narcissique jubilant de voir sa proie à terre. *Où est mon adorateur si doux et respectueux ? Qui est ce dragon cracheur de feu ? À quel moment l'ange s'est-il transformé en démon ?* Totalelement déboussolée, je ne savais plus quoi dire, ni comment me comporter. Comme une pièce que l'on tire à pile ou face, je me levais le matin, me demandant de quel côté elle allait tomber. *Je vais avoir droit à la sympathie joyeuse de Monsieur Divin ou à l'humeur massacrant de Monsieur Démoniaque aujourd'hui ?* J'évitais de tomber dans ses pièges, mais il est tellement difficile de ne pas craquer face à un manipulateur.

Les disputes étaient de plus en plus nombreuses, et lorsqu'il présageait mon envie de le quitter, il redevenait doux comme un agneau. Excuses, larmoiement, bras chaleureux, douceur, amabilité, déclaration d'amour, cadeaux, fleurs, restos,

nuit torride... il savait y faire, le con ! Et moi, touchée en plein cœur, je faiblissais sous son emprise. Je lui trouvais des circonstances atténuantes, il devait être en souffrance pour agir de la sorte : ses problèmes de boulot, son divorce, la garde de son fils... Je connaissais tellement les ennuis que je compatissais pour les siens. Je devenais sa psy qui l'aiderait à changer, nous établissions même des plans de reconstruction pour qu'il se débarrasse de son âme destructrice. Gommer ce défaut, gérer cette douleur, stopper cette parano... il savait que mon empathie lui accorderait la chance qu'il ne méritait pas. Et dès qu'il retrouvait son assurance, regagnant son pouvoir luciférien, je me prenais une série d'uppercuts psychologiques. Il était fort, le sans-cœur !

J'ai tenu des mois, passant de la plus merveilleuse à l'idiote sans intérêt. Amoureuse malgré moi, j'espérais qu'il redeviendrait tel que je l'avais connu. Je devais être patiente, il allait changer, ce n'était pas possible autrement ! J'avais beau lutter contre ses actes et ses mots, à force d'humiliation, je finissais par croire tout ce qu'il me disait. Perdant ma joie de vivre, remettant en cause mes facultés, ma personnalité, et chargeant mes neurones de négativité, je me diminuais, m'affaiblissant chaque jour un peu plus. Ne méritant pas la première place, je me positionnais systématiquement derrière lui.

Je devais absolument retrouver mes esprits et sauver le peu d'estime qu'il me restait avant qu'il ne m'attaque cruellement le cerveau. « T'attends quoi pour le quitter, Alice ? Il est complètement barjo, ce mec ! Tu vas finir en psychiatrie, si tu t'es pas flinguée avant ! », m'assommaient mes amies, catastrophées par ma passivité. Sofia, Romane, Camille et Emma, mes quatre fidèles depuis les bancs du collège, ne mâchaient pas leurs mots pour me faire réagir. D'accord avec elles, mais comme paralysée face à lui, il m'était impossible d'agir dans l'urgence.

J'ai trouvé la force de le quitter, le jour où il m'a de nouveau rabaissée comme la tarée que j'étais. Mon ton ne lui convenait pas, encore une fois. Je remettais en cause son intelligence. Qui j'étais, moi, petite effrontée, pour oser lui tenir tête de la sorte ? Je lui faisais honte. Me taire était le mieux que j'avais à faire. Je ne connaissais rien à la vie, je n'étais qu'une mère en galère, incapable d'avoir des objectifs de carrière pour me sortir de cette merde, une ignorante sans cervelle. À part faire des gosses et vivre comme une mendiante, je n'arriverais jamais à rien. Incompétente, avec un niveau d'études si bas, je n'avais pas le droit de la ramener. J'étais sommée de m'excuser !

Son regard noir et sa main serrée sur mon bras ont été le déclencheur de ma

survie. Je revivais la liaison fatale de mes dix-sept ans avec la scène du couteau sous ma gorge. La peur de nouveau ressentie était incommensurable. *Débats-toi, Alice, il va te tuer !* J'ai pensé à ma fille, et d'une force insoupçonnée, j'ai débloqué mes pieds qui s'étaient scellés dans le béton. Survoltée, avec une voix audible par tout le quartier, je me suis débattue en l'insultant du plus profond de mon être. Je porterais plainte s'il touchait à un seul de mes cheveux, et il avait intérêt à se tenir à carreau car je ne lui ferais pas de cadeau ! Il jouirait d'une réputation digne de ce nom. Il vivrait caché dans l'effroi et la honte. Et s'il s'approchait de ma fille et de moi, il en paierait le prix, cher, très cher ! Alors qu'il était sous le choc de ma riposte, j'ai profité de son mouvement de recul pour prendre mes affaires et partir en courant.

J'ai fondu en larmes dans les bras de mes amies, qui malgré leur peine de me voir dans cet état, étaient soulagées de ma fuite. Une fois calmée, j'ai retrouvé Vic qui m'attendait chez ma mère. Les bras de ma fille ont fini de m'apaiser. *Bon sang, comme j'ai bien fait de ne pas lui présenter, rien que d'y penser, ça me fait froid dans le dos !* Je n'ose imaginer si j'avais consenti d'emménager avec lui. Le piège se serait refermé, nous tenant prisonnières, je ne sais comment, et pour combien de temps.

Je ne répondais à aucun de ses appels et messages incessants, ses sanglots sur ma messagerie n'avaient plus d'effet sur ma sensiblerie. Il avait passé un cap inacceptable en m'empoignant. J'ai lutté contre la peur de le revoir pendant des semaines. Fort heureusement, il habitait à une heure de chez moi. Sauf s'il campait devant mon appartement, j'avais peu de chances de le croiser. Puis il a cessé de m'appeler le jour même où il a rencontré une autre femme, une autre proie plutôt. J'espère qu'elle a su voir ce que je n'ai pas perçu dès le début. J'espère qu'elle s'est rapidement défaire de ses griffes qui transpercent le cœur et l'âme. J'espère qu'elle est heureuse, sans lui.

Il m'a fallu du temps pour cicatriser les plaies qu'il avait pris soin de laisser béantes. Je vivais le paradoxe de la femme qui aspire à la vie de couple et qui, dès qu'elle pense à une nouvelle union, se prend un coup de poignard dans le cœur. Moi qui avais tant de difficultés à faire confiance aux hommes, je me retrouvais dans la pire situation qui soit. Comment rebâtir une union après cet échec cuisant ? Apprendre à repérer la séduction toxique était capital pour mon avenir amoureux. Il était temps de programmer la thérapie que j'aurais dû faire depuis très longtemps : mes parents séparés depuis mes trois ans, le manque de mon père qui vivait loin de moi, le rejet de sa nouvelle femme seulement parce que j'existais, la douleur inconsolable de ma mère suite à cette séparation, ses échecs avec deux hommes consécutifs qui ont fait le concours du plus infâme, mon besoin viscéral d'être aimée, mon manque de confiance en moi, mon exigence, ma jalousie, mon côté excessif, mon impulsivité, ma sensibilité, ma peur du rejet et de l'abandon, mes déceptions amoureuses, mon incapacité à aimer normalement, ma dernière histoire toxique... et tant de sujets encore. *Il va être content le psy, je vais en prendre pour vingt ans là !*

Mes amies ont lourdement insisté pour me sortir du canapé où je passais mes soirées. Même lorsque Vic était absente, je refusais les invitations. Mon cocon était mon refuge de sécurité. Je retardais l'échéance des sorties, la confrontation avec la séduction me terrifiait.

— Tu comptes hiberner jusqu'à ta retraite ? m'ont lancé Romane et Sofia. Après un an de célibat, il est temps de revivre, Alice. Satan n'est plus là, tu ne risques plus rien ! Dehors, il y a des gars très sympas. Et puis, on peut juste sortir pour voir ce qu'il se passe ailleurs que sous ton plaid, non ? Tu vas devenir acariâtre. Allez, bouge, un cocktail nous attend dans un nouveau resto. Tu te rappelles ce qu'est un cocktail ?

— C'est bon, je vais me préparer. Mais ne me mettez pas la pression, sinon je rentre chez moi direct, OK ? répliquai-je, partagée entre la peur de croiser Dracula et le besoin de respirer.

— Oh, punaise, elle a dit oui ! Partons vite avant qu'elle change d'avis !

Mars 1994. Vingt-six ans. Il était temps que je reprenne ma vie en main.

Apéro en ville, puis découverte du fameux resto où le DJ faisait résonner les meilleurs sons du moment. L'étape avant-boîte obligée. Moi qui refusais de sortir depuis des mois, me voilà devant la porte d'entrée, légèrement éméchée,