

## **Titre : "Renaissance : Retrouver la lumière après l'ombre"**

Prologue : l'amour, l'éblouissement et le début de l'ombre

Lorsque Claire avait rencontré Marc, elle était loin de se douter que cet homme charismatique et séduisant deviendrait le centre d'un cyclone émotionnel qui la marquerait à jamais. Elle avait 25 ans à l'époque, pleine d'espoir et avide de construire une vie riche de sens. Elle voulait vivre de sa passion, se marier et avoir des enfants. Marc, de son côté, semblait l'incarnation de tout ce qu'elle recherchait : un homme brillant, sûr de lui, et incroyablement attentionné.

Ils s'étaient rencontrés lors d'une soirée organisée par des amis communs. Dès qu'il l'avait vue, il s'était approché avec un sourire confiant et des mots qui semblaient être choisis avec soin, comme s'il connaissait déjà les clés pour ouvrir son cœur.

« Claire, c'est ça ? On m'a dit que tu étais passionnée de peinture. Un jour, je t'emmènerai voir les galeries d'art de Florence. »

Ces mots suffirent à l'envoûter.

En Marc, elle voyait un homme qui semblait s'intéresser sincèrement à elle, à ses passions, à ses rêves. Il la couvrit d'attentions, l'inonda de compliments, et lui fit croire qu'elle était exceptionnelle. Tout semblait parfait, presque trop beau pour être vrai.

Les premiers mois de leur relation furent comme un conte de fées. Marc l'entourait d'un amour qui semblait inconditionnel. Il lui faisait des cadeaux inattendus, l'appelait chaque matin pour lui souhaiter une bonne journée, et organisait des dîners romantiques où il la regardait comme si elle était la seule personne au monde.

Il aurait décroché la lune pour elle, travaillant sans relâche pour lui offrir une vie de rêve.

Claire se sentait chanceuse. Elle croyait avoir trouvé un homme rare, quelqu'un qui comprenait ses aspirations et qui voulait l'aider à les réaliser. Il disait souvent :

« Avec moi, tu seras invincible. Nous allons réaliser de grandes choses, ce sera toi et moi contre le reste du monde »

Elle n'avait aucune raison de douter de lui. Au contraire, elle se sentait rassurée par cette promesse de sécurité.

Rapidement ils décidèrent de vivre ensemble : il voulait se réveiller chaque matin à ses côtés. Claire avait quelques appréhensions, tout allait trop vite, mais elle était très amoureuse et se sentait flattée de toute cette attention qu'il lui portait.

Marc ne s'était pas investi de telle manière dans une autre relation avant elle, elle était « la One », la femme de sa vie.

Elle était sur un petit nuage, ravie d'avoir trouvé cet homme qu'elle cherchait depuis longtemps.

Mais lentement, presque imperceptiblement, le comportement de Marc commença à changer. Ce furent d'abord de petites remarques, glissées entre deux compliments :

« Cette robe est jolie, mais probablement pas adaptée à ta morphologie ».

« Tu es vraiment sensible, tu sais ? Tu réagis comme une enfant capricieuse ! Je ne suis pas ton père ».

« Tu es fatiguée, tu travailles beaucoup, pourquoi perds-tu du temps chaque matin à te maquiller, te préparer ? Tu pourrais te reposer 20min de plus, tu serais plus agréable à vivre au lieu d'être sur les nerfs tout le temps ».

Claire, encore enveloppée dans la bulle de leur amour, ne donna pas d'importance à ces phrases. Elle pensa que c'était simplement des conseils bien intentionnés, des critiques constructives. Mais avec le temps, ces commentaires devinrent plus fréquents, plus incisifs.

Marc commença à surveiller ses choix. Lorsqu'elle parlait de ses projets artistiques, il lui disait :

« La peinture, c'est bien, mais ce n'est pas une vraie carrière. Pourquoi ne pas faire quelque chose de plus concret, comme moi ? Quelque chose de rentable, qui te permettra ensuite de faire de la peinture si tu le désires ».

« Oui j'ai dit qu'on devait partager les tâches ménagères mais je travaille plus que toi, si tu as le temps d'aller voir tes copines tu as le temps de préparer le souper ».

Claire, désireuse de lui plaire et de préserver leur harmonie, céda. Elle mit de côté ses pinceaux et accepta un emploi dans l'entreprise qu'il dirigeait. Elle espaça les rencontres avec ses copines, pour être plus présente à la maison.

À ce moment-là, elle ne comprit pas que c'était le début de son effacement.

## **La Violence Progressive**

La première fois que Marc éleva la voix contre elle, ce fut pour une raison banale : elle avait oublié de remettre du lait dans le frigo, alors que c'était lui qui avait vidé la bouteille ce matin-là.

Il entra dans une colère froide, lui reprochant d'être désorganisée et égoïste.

« Tout ce que je fais, c'est pour toi, et toi, tu n'es même pas capable de penser à moi ! »

Elle fut déstabilisée. Ce n'était pas le Marc qu'elle connaissait. Mais comme toujours, il savait se rattraper. Quelques heures après l'altercation, il la prit dans ses bras et murmura :

« Je suis désolé, mon amour. Parfois, je m'emporte parce que je t'aime trop. Tu es la seule à pouvoir me mettre dans cet état. »

Ce cycle se répéta, encore et encore. À chaque explosion de colère ou remarque humiliante succédaient des excuses et des promesses d'amour. Marc avait un talent particulier pour faire douter Claire de ses propres perceptions.

Quand elle se montrait triste ou contrariée, il la regardait avec dédain :

« Tu dramatises tout. Je ne peux pas toujours marcher sur des œufs » et il partait chez des amis, ne rentrant pas de la nuit ou bien au petit matin le lendemain... Laisant Claire dans un chaos émotionnel intense.

Avec le temps, Marc isola Claire de ses amis et de sa famille. Il trouvait toujours des raisons pour qu'elle reste à la maison ou pour critiquer ses proches :

« Ta sœur est jalouse de toi. Elle ne veut pas ton bien ».

« Tes amis ne comprennent pas notre couple. Ils te remplissent la tête de bêtises ».

« Tu es la somme des 5 personnes que tu côtoies le plus, veux-tu réellement ressembler à ces personnes-là ? Je te croyais plus ambitieuse que ça... »

Claire, déjà affaiblie par les critiques constantes, finit par croire qu'il avait raison. Elle se retrouva seule avec lui, coupée du monde extérieur.

La seule vie sociale qui lui restait était ses amis à lui : des couples dont les femmes n'étaient clairement pas épanouies, des relations vides de sens...

Elle se sentait terriblement seule et aurait préféré l'être que devoir jouer le rôle de la femme parfaite devant ces personnes qui ne lui apportaient rien de positif.

Le dénigrement prit une place de plus en plus importante dans leur relation. Marc trouvait des moyens subtils de la rabaisser, même en public.

Lors d'un dîner avec des collègues, il fit une blague sur sa façon de cuisiner, et lorsqu'elle réagit mal, il lui murmura :

« Tu n'as vraiment aucun sens de l'humour. »

Les repas en famille devenaient de plus en plus tendus, Claire devant encaisser les remarques dans la voiture avant d'arriver au lieu de rendez-vous, ou comprenant les petites piques anodines que Marc lui lançait devant tout le monde.

Elle voyait sur le visage de ses parents qu'elle n'était pas adéquate, qu'elle devait se taire afin de passer un moment agréable tous ensemble.

Chaque repas qui a mal tourné, c'était indéniablement sa faute à elle : pourquoi fallait-il qu'elle s'énerve comme ça ?

Elle se mit à douter d'elle-même. Était-elle trop sensible ? Trop exigeante ? Marc lui répétait sans cesse :

« Si tu m'écoutais davantage, tout irait bien. Tu compliques toujours tout. »

Après un certain temps, elle choisit de s'enfermer dans un silence profond. Cela permettait de passer de bons moments en famille, entre amis. Elle se contentait d'être là, parfaite, souriante, taiseuse, discrète, sans être réellement présente dans l'instant.

Ce fût le début de la phase de dissociation. \*

\*La dissociation est un processus psychologique de séparation de la conscience, des sensations et des émotions, des pensées ou de la mémoire, souvent en réponse à un traumatisme ou stress intense. En résumé, c'est une façon pour le cerveau de se protéger en s'éloignant de la réalité.

Malgré tout, Claire aimait Marc. Elle aimait l'homme qu'il avait été au début, et elle espérait qu'il pouvait redevenir cet homme. Elle croyait à ses excuses, à ses moments

d'amour intense, à ses promesses de changer. Elle pensait que si elle faisait plus d'efforts, elle pourrait le satisfaire, calmer ses colères, apaiser ses frustrations.

Elle voulait profondément vivre cette vie qu'il lui faisait miroiter : travailler à temps partiel, vivre de sa passion, s'occuper de ses enfants, avoir une vie de famille épanouie.

Elle l'avait choisi : ce sera lui le père de ses enfants.

Mais en réalité, Marc utilisait cet amour comme une arme. Il savait exactement comment la retenir, comment manipuler ses émotions pour la maintenir sous son emprise. Lorsqu'elle essayait timidement de lui faire comprendre qu'elle souffrait, il retournait la situation contre elle :

« C'est toi qui as un problème. Moi, je t'aime malgré tous tes défauts ».

Claire, vidée de son énergie, finit par croire qu'il avait raison. Elle s'effaça de plus en plus, jusqu'à ce que, finalement, elle ne reconnaisse plus la femme qu'elle était autrefois.

Le processus de dissociation étant mis en place, elle accepta l'inacceptable et ne trouva pas la force de le quitter. C'était ça sa vie, sa maison, ses amis, son travail, son organisation générale...

Et puis, il l'avait tellement répété qu'elle avait fini par le croire : elle ne s'en sortirait jamais seule et personne d'autre ne voudrait d'elle...

### **Le Point de Rupture**

Un matin qu'elle travaillait de nuit, éclata une dispute particulièrement violente.

Ce jour-là, Claire sentit quelque chose se briser en elle. Elle se regarda dans le miroir et ne vit qu'un visage fatigué, marqué par les années de contrôle et de manipulation, de doutes et d'instabilité, de critiques et de coups.

Luna et Moka, ses chiens, étaient assis à ses pieds, leurs yeux fixés sur elle, comme s'ils comprenaient sa douleur. Ce fut leur présence silencieuse et rassurante qui l'aida à comprendre : elle devait partir, pour elle, pour eux, pour retrouver la femme qu'elle avait perdue.

Quelques semaines auparavant, une de ses meilleures amies, sa sœur de cœur, lui avait fait part de ses craintes : elle voyait que Claire sombrait dans les ténèbres, qu'elle croyait réellement ce que Marc lui disait d'elle.

Elle prit du temps pour exprimer à Claire ce qu'elle pensait d'elle : « Tu es une femme extraordinaire, qui a toutes les cartes en mains pour créer une vie pleine de sens et épanouissante ; tu mérites d'être avec un homme qui te respecte et qui prend soin de toi. Tu t'en sortiras très bien toute seule, ne crois pas ce qu'il te met en tête... »

Ce matin-là, elle n'eut pas besoin de prendre de décision, Marc empaqueta ses affaires, lui tendit les laisses, et jeta Claire à la rue comme un vulgaire torchon.

Elle monta dans sa voiture et quitta le quartier, laissant derrière elle les chaînes invisibles de son mariage.

Ce fut le premier pas vers sa liberté...

