

**DES
GENERATIONS
SACRIFIEES**

A mes parents qui m'ont transmis l'amour des autres et des mots justes et à mes enfants qui m'ont toujours permis d'être qui je suis.

« Eternelle sacrifiée, la femme dès sa naissance est accueillie sans joie. Quand les filles se succèdent (...), cette naissance devient une malédiction. Jusqu'à son mariage, c'est une bombe à retardement qui met en danger l'honneur patriarcal. Elle sera donc recluse et vivra une vie secrète dans le monde souterrain des femmes. C'est à peine un murmure. Le plus souvent c'est le silence. Un silence orageux. Car ce silence engendre le don de la parole. »

Yacine Kateb

*« Etre libre demande un certain courage.
Le courage de se libérer d'un semblant de
sécurité.*

Le courage d'oser être soi.

Le courage d'assumer ses choix.

*Le courage de se détourner de ce que les autres
attendent.*

Le courage de se faire passer en priorité.

Le courage de se responsabiliser.

Le courage de ne rien attendre de personne.

Le courage d'apprendre toujours plus.

Le courage de donner le meilleur de soi.

*Le courage de choisir, se choisir et le courage
d'aimer qui on veut.*

Oui, dans cette société basée en grande partie sur la conformité, qui nous conforte par habitude, dans une forme de victimisation, il faut un certain courage pour oser briser ses chaînes, prendre soin de soi, et être.

Sortir du cocon devenu inconfortable, et vivre.

Tout simplement. »

Alexandre Jollien

Ce livre est le fruit d'une rencontre avec une journaliste biographe, Stéphanie Krug. Au cours des entretiens, plus d'une fois, les larmes me sont montées, tant mon chemin était lourd, sacrificiel et m'exhortait à trouver la force de surmonter les montagnes de la peur, et du silence dans lesquels les femmes sont plongées depuis des millénaires. Née en Algérie en 1967, je portais le fardeau de toutes les femmes avant moi qui souffraient en secret et que l'omerta condamnait à l'enfer de la culpabilité et de la honte. Honte d'être soi, honte d'aimer vraiment, d'être aimée, honte de parcourir les rues, seule, et sans complexes. En aucun cas, je n'ai voulu dans ce livre blâmer qui que ce soit, ni ma famille, ni mon ex-partenaire, ni tous ceux qui n'ont pas su voir ma détresse. J'ai ma part de responsabilité dans ce cheminement complexe et je l'assume totalement. J'intègre mes erreurs aussi, mes côtés sombres qui ont

attiré dans mon couple en miroir le visage de la noirceur et du dégoût. J'assume ma complaisance docile face à des années de mensonges, de tromperies et de manipulations. J'assume ma trop grande peur passée de l'autorité patriarcale qui m'a fait reculer devant des choix que j'aurais dû prendre plus tôt. J'assume mon héritage familial, loin de faciliter l'envol des femmes vers leur liberté et la découverte de leur propre pouvoir. J'assume un mariage quasi forcé, arrangé, convenu par la famille de mon ex-mari en Italie qui était contente de le voir enfin avec une femme, dans une famille établie. J'assume tous ces faux-semblants, tous ces doubles jeux que j'ai subis de la part de mon ex-partenaire et que je n'ai pas voulu dénoncer haut et fort pour protéger mes enfants. J'assume d'être une femme forte, indépendante, responsable mais aussi sensible, subtile, en quête d'amour véritable, qui a le

droit d'exposer ses faiblesses à quelqu'un sans se voir rabrouer ou dévaloriser. J'assume mon droit à être la femme que j'ai décidé d'être. J'assume mes désirs de voir mes besoins comblés, ma petite voix intérieure entendue, qu'on me devine et me comprenne et qu'on explore tous mes trésors insoupçonnés. J'assume l'envie d'être complimentée, qu'on reconnaisse enfin mes qualités, qu'on accueille la femme forte en moi et la femme vulnérable. J'assume d'être la femme que je suis devenue, à l'issue d'un chemin périlleux, semé d'embûches et de pièges où la mort psychique me guettait si je n'avais pas eu la ferme résolution de voir ma première maison brûler et la deuxième aussi. Il faut parfois passer par un effondrement intérieur puis extérieur, faire table rase de tout le passé pour renaître, dans la conscience, dans la victoire triomphante de sa nature et de son essence profonde, au risque

assumé de heurter et choquer les autres. Du moins déranger. Je choisis délibérément le terme d'ex-partenaire car rien dans son comportement ne reflétait l'amour inconditionnel d'un mari qui vous veut du bien, bien au contraire, je ne ressentais que de la dualité, un rapport de force, l'orgueil et l'arrogance me paraissent antinomiques avec l'amour tel que je le conçois et tel que je l'assume. J'appelle du plus profond de mes entrailles la gvolonté de vivre un amour dans un partage authentique et intègre, aussi utopique puisse-t-il paraître, aux yeux des autres.

Ce livre est l'expression de mes ressentis les plus profonds, de mes intuitions exacerbées et avérées, il témoigne de ma vérité, d'une vérité forcément empreinte de subjectivité et ne fait le procès de personne, c'est une longue missive

*signée en lettres de sang de ma brûlure, de ma
colère, transformée peu à peu en douceur de
vivre, et en acceptation de moi-même, parmi le
silence des forêts, à l'ombre des tempêtes
intérieures, dans la pleine reconquête de mon
être intérieur apaisé par la beauté des fleurs.
Ce livre est le chemin de ma résilience...*

LA MAISON BRULE

Quand la maison brûle, quand il ne fait plus bon d'y être et qu'on étouffe, quand tout ce

que l'on donne est mal reçu et bafoué, il vaut mieux partir et se reconstruire, trouver d'autres horizons qui délivrent des chaînes et des dépendances, des loyautés invisibles et des culpabilités inconscientes. Il arrive un jour dans la vie où tout ce que l'on a connu s'écroule comme un château de cartes car la maison dans laquelle on a grandi s'est bâtie sur des fondations dysfonctionnelles et précaires. Les non-dits, le mensonge, le silence furent les pierres d'achoppement de ces fondations bancales où la vérité ne pouvait exister au risque de détruire tout le socle. J'ai décidé de créer ma propre maison intérieure dans un endroit à moi, pour m'habiter enfin et pour ressentir le plaisir d'être libre et de m'épanouir dans ma créativité. Et pour vraiment advenir de mon être profond, enfin exister pour moi-même, et accoucher de moi-même, il m'a fallu m'extirper de cette maison familiale où je demeurais prisonnière

bien que les barreaux ne fussent que symboliques. Il y a en effet bien longtemps que je l'avais quittée physiquement, à l'âge de 19 ans précisément, mais les liens invisibles qui me reliaient à elle, n'étaient pas brisés et me retenaient dans ce cachot matriciel où j'avais, semble-t-il, tout pour être heureuse mais mon âme suffoquait.

J'avais beau avancer, me construire professionnellement, mon être demeurait esclave du passé et me condamnait à répéter des scénarios de vie où le même mur de béton contre lequel je me cognais sans pouvoir le démolir me retenait dans la même impasse.

Très jeune j'ai senti ce souffle de liberté m'étreindre et me faire rêver à un ailleurs libérateur. Très jeune, j'ai compris que dans cette cage dorée, je ne pourrais m'épanouir. Il y

avait la maison familiale où j’habitais, la maison du mensonge, comme je l’appelais, à l’instar de toutes les demeures algériennes où le souci du qu’en dira-t-on et les faux-semblants prévalent sur toute quête de vérité et d’authenticité. Il y avait cette maison, où j’étouffais, mais il y avait aussi la rue, où nulle femme ne peut exister librement. Plus tard, j’ai compris que ce n’était pas propre à l’Algérie mais que ce même fléau et cette servitude de la femme étaient présents partout ailleurs mais de façon plus subtile, plus fourbe, plus insidieuse car mieux déguisé.

En Algérie, l’espace public appartient aux hommes. Où que j’aie, des murs et des murs de plus en plus épais, inexpugnables, infranchissables, qui me tenaient dans l’état du silence et l’invisibilité, dans les frontières

serrées de l'enclave familiale où régnait la loi toute puissante du père et le code de la famille algérien. Mon père n'était pas tout à fait cette figure oppressive patriarcale qui musèle les femmes, il avait de grandes ambitions pour ses filles et était favorable à notre émancipation par les études et la réussite sociale. Mais les restrictions de sorties et l'impossibilité de marcher seules dans la rue, de voir des amis, encore moins des prétendants, notre soumission à son bon vouloir quant au choix du futur mari, tout ça nous privait d'un espace de découverte de soi et d'un territoire inviolable où pouvaient fleurir les trésors de l'expérience et de l'affirmation de nos personnalités singulières et uniques.

Le code de la famille en Algérie enferme les femmes littéralement dans leur foyer familial et les enchaîne à l'autorité du père. Pourtant la

Constitution algérienne reconnaît l'égalité entre les hommes et les femmes. Durant mon enfance, j'étais cloîtrée dans ma chambre, assujettie aux crises de mon père et aux tâches ménagères. Seules les vacances, les jeux d'eau et le ski nautique au bord de la plage constituaient une bouffée d'oxygène. L'espace de la rue est un territoire réservé aux hommes, comme les cafés d'ailleurs. Nous pouvons toutes être soumises à des regards masculins obsessionnels qui nous empêchent de disposer simplement, en toute liberté de l'espace public. Nous sommes toisées, relaquées, insultées, nous sommes leurs proies et ils sont nos prédateurs sur leur territoire. Ce code de la famille, c'est le code de l'infamie. Il permet notamment la polygamie : sur votre livret de famille, il y a de la place pour 4 épouses supplémentaires. Même si elle exige le consentement des épouses, encore aujourd'hui la polygamie est maintenue en Algérie ainsi que

la répudiation pour les femmes qui outragent les mœurs. Honte à nous ! De plus, la femme qui hérite n'a droit qu'à la moitié de ce qui revient à l'homme. Le divorce n'est pas non plus une mesure égalitaire, l'homme peut demander le divorce sous n'importe quelle condition alors que la femme doit fournir les preuves de l'impuissance de son mari, de disputes interminables ou d'une absence du domicile conjugal depuis plus d'un an. Les femmes sont tenues dans un étau même si elles bénéficient des courants émancipateurs de l'Europe et de l'Amérique avec la révolution numérique.

Selon la loi musulmane, la femme est mineure à vie puisqu'elle ne peut se marier sans tuteur matrimonial : c'est en général le père. Et il lui est interdit d'épouser un non musulman contrairement à l'homme. Dans le cadre du mariage, le consentement de la femme est

obligatoire, mais comme il s'agit souvent de mariages forcés ou arrangés, son silence équivaut à un acquiescement et elle se voit contrainte à aimer un homme qu'elle ne connaît pas mais qui fait le bonheur de sa famille. Quel sacrifice ! De manière générale, les parents vont chercher du côté des oncles et des cousins pour éviter des tensions et apaiser le clan. Heureusement, le divorce obtenu par consentement mutuel a fini par voir le jour en Algérie, il y a quelques années... J'ai compris avec l'âge que les mariages arrangés ne sont pas le fruit unique du Maghreb, même en plein Europe, on peut être victime d'un mariage falsifié, planifié et organisé du début à la fin, conséquence d'un déséquilibre comportemental et dysfonctionnel dans la famille.

Il m'a fallu attendre la cinquantaine pour que les premiers secrets de famille percent

l'écran de fumée qui enténébrait ma quête de libération. J'ai toujours voulu parler, j'ai toujours essayé, à maintes reprises, de savoir ce qui se cachait derrière ces visages faussement heureux qui peuplaient mon enfance. Mon dernier voyage à Alger signe ma victoire sur le silence. Pour une fois, ma mère a osé retirer le voile d'amertume qui couvrait son passé. Je suis arrivée en bateau en mars. Etrange aventure ! C'est la première fois que je prenais le bateau pour me rendre dans mon pays natal. Je me voyais dans la peau de Maïwenn dans son dernier film *ADN*, quitter les rivages de Marseille et traverser la méditerranée pour rejoindre ma terre natale, une terre parfumée des secrets, des roses et des jasmins d'antan.

Le lieu d'embarquement fut très difficile à trouver et il n'y avait pas d'escalator, seule-

ment des escaliers si bien que je me suis retrouvée dans la file à escorter et aider plein de passagers qui portaient leurs valises à bout de bras, essoufflés et épuisés. Des heures d'attente épouvantables et 16h de traversée m'attendaient. Nous avions tous les jambes lourdes et la gorge sèche, nous suintions comme des mulets. Sur le navire gigantesque, c'était un vrai bazar, je cherchais ma cabine dans le tohu-bohu des voyageurs qui s'allongeaient partout, le long des murs, dispersant leurs sacs et vêtements un peu partout tandis que les enfants en bas âge braillaient.

A l'allée, je n'avais pas de cabine individuelle. J'étais dans une salle. Quand le bateau s'ébranla, je sentis parcourir en moi un frisson de bonheur à l'idée de prendre le large, je savais que ce voyage signifiait la liberté retrouvée après plusieurs mois de confinement à répétition et peut-être aurais-je la chance de clôturer un

chapitre de ma vie en m'aventurant sur la terre de mon enfance.

Et comme le hasard n'existe pas, j'ai fait de merveilleuses rencontres féminines qui vivaient exactement ou presque les mêmes trahisons conjugales que les miennes ! Nous avons passé des heures à imaginer le monde que nous voulions pour nos filles et nos fils, car à cet instant, notre unique trésor et la certitude de notre réussite étaient bien nos enfants, nos amours, il n'y avait aucun doute.

J'attendais en effet beaucoup de ce voyage, une clarification, une percée dans les ténèbres de l'oubli, la délivrance d'une chape de plomb qui pesait encore sur mon corps et mon esprit et dont je souhaitais me dégager pour entamer une nouvelle ère. Les transformations personnelles avaient été successives, je voulais dé-

sormais tourner la page et enterrer ce qui me retenait à l'ombre de moi-même. Je voulais enfin être l'auteure de ma propre vie, accueillir chaque jour comme une page blanche dont j'étais le maître-d'œuvre, et non plus l'obscur geôlier qui ploie sous le joug d'un destin façonné par les répétitions familiales et la fatalité des non-dits destructeurs. Marseille et la côte française se fondaient petit à petit dans l'horizon, avec l'écume qui remontait fouetter le bateau et se mélangeait au bleu glacial et je me plaisais à rêver à ma dissolution dans cet espace bleu, infini qui m'accueillait, et que tel un phénix je traversais jusqu'à la pointe du soleil, pour mieux renaître et accoucher de mon être véritable. Bientôt le crépuscule allait embraser d'une lumière orangée cette vaste étendue vierge où coulaient des larmes de bonheur, les miennes que je ne retenais pas et que je laissais sécher toutes seules. Et même si j'étais parfois parasitée par les pleurs

des enfants, je me laissais bercer par les vibrations du bateau.

Quelques heures plus tard qui me parurent à la fois si brèves et si longues, j'aperçus une chape brumeuse éblouir mes yeux où se dessinaient les contours rocheux de la terre africaine. Et tout à coup, je vis Alger, telle une Reine majestueuse s'ériger dans l'opalescence de l'aube, toute vêtue de blanc elle aussi, avec ses rocs, ses arches sinueux, ses courbes, le labyrinthe de ses rues, serpentant des bâtiments, des monuments aux tons ocre et crème...

Arrivée au port d'Alger, je songeai aux vacances légères que je passais en compagnie de ma famille à la Madrague, abritée par les cabanons de plage. Nous étions des privilégiés, c'est vrai. Peu d'Algériens à l'époque pouvaient s'offrir le luxe de faire du ski nautique. Mon père avait son propre bateau. C'était le lieu où tous

les cousins et cousines se retrouvaient tous les ans. Pas question de sortir de l'état familial. Flirt interdit, bien entendu. Nous restions surveillés, nous étions dans une forme d'auto surveillance et de censure permanentes, avec l'autorité paternelle pour neutraliser de loin nos moindres tentatives d'escapades. J'ai toujours eu le regret de n'avoir jamais pu m'intégrer à des clans extérieurs et de rester en vase clos. Je me sentais bridée, je vivais sous cloche même si les jeux de l'eau chaque année me ravissaient. J'ai toujours été curieuse de cet ailleurs lointain qui me faisait rêver à une autre vie, où je serais une aventurière, passionnée par la découverte du monde et des autres, de tout cet inconnu qui m'apprendrait à me connaître moi-même.

C'est ma grande sœur qui est venue me chercher pour m'accompagner vers la maison familiale où vivaient encore ma mère et deux de

ses enfants, un de mes frères et une de mes sœurs, avec leurs petits respectifs. Je n'étais pas revenue la voir depuis le premier confinement en mars 2020. Depuis la mort de mon père en 2012, c'est vrai que j'attendais que les choses éclatent au grand jour et qu'enfin ma mère sorte du silence et du mutisme dans lesquels elle était restée durant son vivant. Je soupçonnais que mon père n'était pas que l'homme extraordinaire qu'on avait décrit, qu'il avait dû trahir ma mère. Ma mère a 87 ans. J'avais peur en la saluant qu'elle ne me reconnaisse pas, car elle avait de fréquentes pertes de mémoire. On avait l'habitude de faire ensemble tous les matins de la rééducation pour qu'elle parvienne à se remémorer les prénoms de ses petits-enfants. De plus sa vue s'était dégradée et elle souffrait de diabète.

Une de mes sœurs m'avait toujours conseillée de ne rien dire à ma mère concernant mon divorce. Elle était persuadée que cela la démolirait, en sachant que les femmes divorcées en Algérie sont vues d'un mauvais œil. Encore un silence qui me pesait. Surtout par rapport à mon fils dont j'ai confié la garde à son papa, considérant sans culpabilité que je m'étais assez sacrifiée. Les familles désunies, un malheur dans mon pays ! Mais peu après mon arrivée à Alger, ma mère, un matin, m'a regardée droit dans les yeux et après un long silence, elle m'a lancé : « Tu sais, ton père ce n'est pas qui tu croyais. » « Que veux-tu dire ? », lui rétorquai-je, en sachant tout à fait de quoi elle allait me parler. Mais je la laissai faire. Elle a alors tout déballé d'un trait. « Ton père m'a trompée ! » Et moi qui avais vécu la même chose avec mon partenaire sans que ce dernier n'eût le courage de me l'avouer. Je lui ai alors révélé mon divorce. Elle

me regarda sans surprise et me dit : « Tu as bien fait », comme si elle avait deviné que j'avais vécu la même chose qu'elle et que j'avais eu le courage moi de partir. J'avais cassé un mur, son propre mur qu'elle n'avait jamais pu franchir, elle qui était tenue au silence et au secret et qui devait sauvegarder envers et contre tout l'image d'un père exemplaire et glorieux, bref formidable. Mensonge auquel je n'avais jamais adhéré.

Ma sœur aînée l'avait toujours interdit de dire quoique ce soit de négatif sur mon père. Il reposait maintenant dans un cimetière : « Paix à son âme ». On n'outrage pas la mémoire d'un mort. Sauf que je voulais savoir, je voulais absolument savoir pourquoi ma mère durant des années, comme moi d'ailleurs, plus récemment, avait refusé de se plier aux tâches ménagères et avait relégué la cuisine à ses fils, filles et à

d'autres. Parler en Algérie fait scandale. C'est pour cette raison, que dans toutes les maisons algériennes, le règne du mensonge fissure les murs de traces ensanglantées qui dissipent un parfum funèbre jusque dans les rues labyrinthiques.

« Qu'est-ce que tu as à dire sur mon père ? » insistai-je. « Eh bien ton père est décédé, il est bien là où il est ! » « Alors il y a eu quelqu'un ? » demandai-je. Puis elle me raconta une scène qui l'avait marquée et qui avait signé la fin du contrat de confiance, l'intrusion de la trahison et de la défiance. « Je suis alors rentrée dans une colère noire ! » « Mais comment tu veux partir, tu te rends compte ! » « Il m'a prise pour une demeurée, une idiote, je suis quoi moi pour lui ? », m'a-t-elle avoué, encore sous le coup de la tristesse et de la déception. Après cette perte fatale de la

confiance, elle s'était interdit le moindre beau geste, tous ses élans étaient brimés. En l'écoutant parler je me suis retrouvée dans la même situation. J'ai vu ma propre histoire se dérouler devant mes yeux, avec le même poids des années de terreur silencieuse qui ronge les veines et le cœur. Je lui ai alors raconté tout ce que j'ai vécu, les soupçons de trahison, l'impossible aveu de mon ex-partenaire, mon abandon des tâches domestiques, mon repli dans la quête de vérité et de moi-même, ma quasi désertion jusqu'à la rupture finale.

J'ai l'impression d'avoir corrigé ce que elle n'a pas fait, je n'étais pas capable de rester comme elle jusqu'à la mort avec un homme qui m'a trahie. J'ai l'impression d'avoir brisé un scénario transgénérationnel, d'avoir libéré ma mère en même temps que je me suis libérée. Mais je ressens également une grande culpabilité

parce que j'ai toujours l'impression que les autres femmes font mieux. Je ressens une déloyauté envers mon clan que je paie très cher. Les autres femmes pardonnent, aiment plus leurs enfants, ne les quittent pas. Je suis une rebelle, impossible pour moi de plier et de pardonner. Rentrer chez soi et ressentir les vibrations du mensonge partout, en être imprégnée tous les jours, faire comme si, avancer comme si tout était normal. Non j'en suis totalement incapable, pourquoi les femmes se voilent-elles autant la face, concernant les hommes, par désir de stabilité, de sécurité, parce qu'elles pensent qu'elles ne peuvent pas vivre sans l'amour d'un homme ? Pourquoi sont-elles si complaisantes et si dociles derrière leurs conquêtes sociales ? Je voulais briser ce silence dans lequel les femmes, éternelles soumises, sont enfermées depuis des millénaires, même si elles sont indépendantes financièrement et qu'elles ont acquis un statut

enviable. C'est normal d'aimer quelqu'un et de le tromper. Tout le monde le fait, surtout les hommes, mais aussi les femmes. C'est monnaie courante, quand elles savent qu'on les trompe, elles trompent aussi, et on reste seulement pour les enfants. Je ne supporte pas cette imposture. Je suis trop authentique, je suis trop entière. J'ai envie d'hurler quand on me condamne à faire semblant. J'ai besoin de vérité, c'est mon oxygène. J'aspire à l'authenticité, à une liberté intérieure, un épanouissement, l'autorisation que l'on se fait à soi-même d'assumer ses choix, même la solitude. A partir du moment où on n'entre pas dans le moule, on se sent exclu. J'ai pris trop de temps pour me libérer de ce carcan, j'ai pourtant eu un déclic très vite avec mon ex-partenaire et je ne suis jamais passée à l'action. J'ai plus de 50 ans, que de temps perdu et gâché ! Je ne me suis pas épargnée, je me suis conformée aux désirs de l'autre de peur de me tromper ou

de mal le juger... Et voilà le résultat, j'ai ployé comme le roseau qui assouplit sa colère et reste muet devant l'horreur qui le tue à la racine et me suis meurtrie jusqu'à me sentir totalement déracinée, comme un arbre errant qui cherche ancrage...

Et comme ma mère pendant plusieurs années, je n'ai pas eu le courage de partir, même si les soupçons me tenaillaient et que mon intuition se décuplait. Mais j'étais comme tétanisée, sidérée par ses actes, oser parler, oser crever l'abcès, c'était rompre avec la digue de l'enfance, avec l'enfer de l'esclavage des répétitions familiales, des destins de femme brisées parce qu'elles n'osent pas dire ce qu'elles ressentent, parce qu'elles n'osent pas vivre pour elles-mêmes, parce que comme leurs mères, elles se vouent à des destinées de femmes sacrifiées au silence et à une dévotion absurde.

Génération sacrifiée en dépit de toutes les avancées sociales des femmes... Génération de femmes secrètes, bâties sur le devoir de paraître dignes et normales, génération de femmes qui font semblant d'aimer et de supporter le non-amour, le non-respect. Génération de femmes qu'on abuse et qui attendent des décennies pour parler et se libérer de la honte.

Le chemin est long encore pour que la femme trouve l'ancrage de son rayonnement solaire, loin des ombres du patriarcat oppressif et réducteur, dans sa pleine créativité et qu'elle ose parler d'elle haut et fort, des tréfonds de sa force intérieure et de sa puissance. Avant toute chose, il faut apprendre à dire non... Non à ce qui retient dans l'invisibilité et le silence. Le pari de l'existence pour une femme dans sa pleine dimension de femme est parfois un chemin de croix...

**LE POIDS DU SILENCE ET
DES NON-DITS**

Très tôt j'ai ressenti le poids de la honte, quand j'étais enfant et que je voyais me sauter aux yeux le décalage entre l'ambiance conflictuelle à la maison et l'image que ma famille véhiculait à l'extérieur : famille modèle, occidentalisée et à l'abri du besoin. Mon père avait beaucoup de relations mais c'est vrai qu'il n'était pas

toujours bien considéré par les Algériens autochtones car il a toujours eu un goût prononcé pour la culture française, il n'a jamais été pro-FLN, était plutôt du côté des Pieds noirs et cela lui a valu quelques rebuffades. Mais la vraie schizophrénie que je vivais quotidiennement était le fossé entre mon ressenti d'insécurité face aux crises de mon père qui était un homme secret, certainement malheureux au fond de lui, à cause de son enfance, pour lequel j'avais une grande affection, et le fardeau que je portais à l'extérieur en voulant soigneusement cacher ce malaise familial et paraître une enfant modèle, parfaite et très rigoureuse à l'école. Cette honte n'a cessé de me hanter toute ma vie et de me poursuivre jusqu'à mon deuxième mariage où j'ai porté la honte que me faisait ressentir mon mari avec ses propos mensongers et ses trahisons dans l'étouffement de mes ressentis et un silence continuel. L'injonction du paraître me faisait me

taire jusqu'à en être dégoûtée de lui et de son entourage qui n'a pas voulu voir la supercherie qui se tramait, la grande imposture que je subissais. Je m'étais mariée pour le meilleur et le pire, comment aurais-je pu imaginer qu'une telle insincérité allait laisser mon âme dans l'abjection la plus totale et la détresse la plus confuse ? Mais personne ne voulait vraiment voir, personne ne voulait connaître le vrai visage de mon ex-partenaire qui faisait tout pour séduire et plaire aux autres sans se soucier du sentiment de mépris silencieux que j'éprouvais devant sa vanité puérile et sa façon constante de torpiller la vérité face à autrui. Il fallait sauver la face mais quel enfer je vivais au quotidien.

Il m'a fallu 14 ans pour mettre fin à l'influence de schémas éducationnels répétitifs, à cette malédiction psychogénéalogique où ma quête de vérité fut sans cesse bannie et répudiée.

Combien d'outrages j'ai subis pour échapper à cette folie quotidienne où tout était faux, façonné par l'illusion du paraître et du bonheur : on avait certes une maison, un chien, un enfant et mes deux grands enfants mais on ne partageait rien de vrai et de sincère, rien, absolument rien de nourrissant pour mon âme. Pourtant je l'ai aimé mais dès le départ, mes ressentis m'ont alertée du danger, j'éprouvais un sentiment de malaise, de non-dit à son contact, l'absence d'une communication sincère. Il y a eu en effet des signes précurseurs mais je ne faisais pas assez confiance en mes intuitions et je voulais croire à mes sentiments en me disant : « Non ce n'est pas possible, cela ne peut-être vrai ! » Pourtant il y a eu dès les premiers mois l'irruption de colères imprévisibles, des comportements faux et le sentiment de ne pas vibrer à la même fréquence que lui. Mais je n'osais pas mettre des mots sur ces

ressentis très pressants. J'ai rompu et il est revenu au bout d'un an et demi m'avouant qu'il avait fait un travail sur lui et qu'il était prêt pour notre relation, une relation que je voulais adulte et durable, non empreinte du schéma affectif qu'il vivait avec sa mère. Mais bien plus tard, j'ai appris qu'il n'est revenu que sous le conseil de ses oncles, tel un petit garçon qui cherchait son chemin. Un garçon qui voulait faire plaisir à sa famille mais qui n'aspirait certainement pas à cette vie de famille empoisonnée dont il était victime aussi, par manque de travail sur lui-même.

Bien qu'il fût animé des meilleures intentions à mon égard, des colères totalement injustifiées surgirent durant notre mariage pendant la séance photo lors de notre déplacement au château. Il a toujours refusé mes meubles personnels chez lui, il les a laissés stockés dans le garage,

me privant de tout repère, certainement pour me soumettre à son emprise, ce qui a provoqué chez moi l'indignation et j'ai sollicité une médiation chez un psychologue. Cette dernière nous a demandé la raison de notre venue, ce à quoi j'ai répondu que nous nous sommes mariés et que j'ai vécu pendant 11 ans avec mes deux enfants, j'ai donc laissé ma maison et j'habite avec mon mari chez lui. Elle a rétorqué en s'adressant à lui: « Ah monsieur, j'imagine alors que vous avez réservé une partie de la maison pour madame afin d'amener de chez elle des objets, meubles et qu'elle retrouve ses repères ? » et comme si ce n'était pas assez dur, il lui a répondu calmement : « Non mais il n'y a pas de problèmes car nous avons ma femme et moi exactement les mêmes goûts au niveau du mobilier » et j'ai répondu que là n'était pas le problème, le souci était urgent puisque je n'avais pas de repères.... Cet entrevu s'est soldé par une crise de larmes

dans la voiture, sachant au fond de moi qu'il me manipulait ainsi que la psychologue et j'ai fini par lui dire qu'il était de mauvaise foi. Puisqu'il y avait trop de mensonges de sa part, j'arrêtais cette démarche. J'étais amoureuse et je ne me rendais pas compte que je me dirigeais tout droit vers la descente aux enfers. Un malaise perceptible émergeait dès qu'il s'agissait de partage dans sa maison. Ce qui me mettait très mal à l'aise. Je ne me suis, en effet, jamais sentie chez moi tout au long de ces 16 ans. Mon cher père décédé, venu assister au mariage et après un mois dans la maison m'a dit, en étant gêné : « Sabeha, je ne veux en aucun cas t'influencer, mais cela fait quelques jours que nous sommes là. Je te vois rentrer tous les soirs avec un sac à la main et ton mari jamais ! Alors sois prudente car cela ne présage pas un vrai engagement ni un bel avenir...Attention à ne pas être la seule à porter le côté émotionnel dans cette famille »

Papa avait raison. J'ai écouté et me suis réfugiée dans le déni, espérant qu'il avait tort. Même si je continuais à payer le crédit de ma maison, je ne voulais pas vivre chez mon partenaire sans partager les charges, j'ai donc, toute innocente que j'étais, demandé que l'on ouvre un compte en commun, il a refusé catégoriquement et m'a asséné qu'il préférerait payer les charges de sa maison seul, dépenser l'essentiel du mobilier et les travaux, pensant ainsi m'accorder une faveur alors que je déboursais chaque mois pour les courses et l'éducation de mon fils sans savoir ce qu'il faisait de son argent pendant ses déplacements, comment il le dépensait, allant jusqu'à le suspecter de le déverser dans des aventures sexuelles hasardeuses, ce qui avec le temps a été vérifié.

Les enfants et moi nous nous sentions mieux, plus libres, plus joyeux lors de ses déplacements et dès son retour, c'est une véritable chape de plomb qui s'abattait sur la maison et un trouble grandissant s'en suivait chez chacun de nous. Je ressentais une ambiance malsaine où personne n'était à sa place. J'ai donné et je ne regrette pas même si j'ai été trompée car je ne sais pas donner à moitié. J'ai entretenu émotionnellement cet homme qui ne me méritait certainement pas mais je l'ai fait tant que j'ai pu pour sauver notre fils et mes grands enfants. J'ai dû en effet me taire, me trahir, taire ce feu en moi qui criait à l'injustice. Cette injustice j'ai compris qu'elle n'était pas que de son fait et qu'il me fallait prendre ma responsabilité et me retirer définitivement de cette situation, macabre, triste, faite de chantage affectif, de mensonges, de manipulation et de trahisons. Ma responsabilité était de contribuer in-

consciemment à un jeu de manipulation où j'ai offert, dans le déni de ma personne, à mon mari la possibilité de paraître « normal » aux yeux de tous (le couple, le chien les beaux enfants, la femme docile et les trahisons d'un mari sans visage, dénué de honte). Une vie de 14 ans superficielle, où l'on n'est pas soi, où j'ai accepté le dénigrement, l'humiliation, les mensonges, les colères, la manipulation, l'emprise jusqu'au jour où j'ai dit stop à tout ça, car j'étais enfin prête à me choisir totalement malgré notre fils et le déchirement d'une maman. Le besoin de liberté, de sortir d'une emprise perverse était plus forte que tout. La leçon de mon vécu enfin comprise a débloqué tous les verrous. Car je sais qu'un jour je retrouverai mon fils mais cette fois dans l'authenticité, l'intégrité et la douceur d'un lien perdu.

La honte est une émotion redoutable qui altère complètement l'estime de soi. Elle mène

souvent au sacrifice de sa personne et nous auto-détruit sans même que l'on s'en aperçoive. Elle est terriblement nocive, je l'ai ressentie pendant toute mon enfance et redoublée, tel un boomerang qui m'a quasi anéantie, 35 ans plus tard. Le besoin de se cacher, de se réfugier, de ne pas paraître dysfonctionnelle aux yeux d'autrui, de ne pas être la cible des jugements et des critiques. Un mariage raté, c'est lourd à porter devant les autres ! Etre en décalage par rapport aux autres qui semblent si heureux, être accablée par un sentiment d'infériorité, d'humiliation quand on se rend compte qu'on a pas la vie que l'on mérite et qu'on n'est secrètement pas entendue, qu'on est tout bonnement maltraitée dans son être profond. Et le sentiment de culpabilité qui nous envahit, la peur que les autres remarquent nos failles et nos blessures, nos dénis, nos complaisances. « La honte dans sa structure première est

honte devant quelqu'un (...) autrui est le médiateur indispensable entre moi et moi-même : j'ai honte de moi tel que j'apparais à autrui. Ainsi la honte est honte de soi devant autrui (...) » (*L'Être et le néant*, Paris, nrf, Gallimard, 1970).

J'ai toujours ressenti de la honte quand j'étais petite car je craignais que les autres devinent le chaos familial dans lequel je grandissais comme j'ai eu honte auprès de mon ex-partenaire parce que rien n'était à la maison digne d'exemplarité et de respect : tout était bancal et reposait sur de fausses valeurs : le confort, la maison, une apparente harmonie et tranquillité qui masquait l'horreur insidieuse des mensonges et de la malhonnêteté familiale. L'autre pour moi, le dehors, l'espace réservé aux hommes en Algérie ne pouvait être que juge et témoin des faiblesses de mon clan et il ne fallait surtout pas

que je laisse paraître le malaise évident qui faisait saillir mes épaules.

A la honte s'ajoutait bien entendu le sentiment d'avoir été humiliée puisqu'il m'avait touchée dans mon ego de femme rendue invisible et juste bonne à gérer les tâches ménagères, les courses et l'éducation de mes deux aînés et de notre fils. Un constant sentiment de dévalorisation accompagnait ma vie quotidienne parsemée de corvées toutes les plus humiliantes les unes que les autres et lui avait le beau rôle, il partait, se déplaçait, ramenait un salaire plus conséquent que le mien et s'adonnait à des activités dispendieuses de libertinage. Evidemment, une altération continue de ma confiance en moi a miné ma possibilité de trouver une issue à ce mariage fallacieux. Il est bien rare que de l'humiliation ressentie ne découle pas de la honte, honte de n'être pas respectée à sa juste valeur,

honte de devoir servir un homme qui fuit et s'en va à la moindre occasion, honte de courber l'échine devant l'égoïsme masculin.

Dans son best-seller *"Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même"*, Lise Bourbeau nous raconte comment les Hommes gèrent leurs blessures et leurs émotions négatives corollaires avec un masque social. Bien souvent les victimes d'humiliation endurent leurs blessures avec des pulsions d'autodestruction et masochistes. Les jugements continuels, les petites critiques insidieuses, les rabaissements permanents sapent l'estime de soi et la confiance en l'autre et distille une fragrance nauséabonde qui génère des miasmes difficiles à neutraliser, à détruire. Parfois il ne s'agit que de simples critiques anodines qui peuvent agir comme des bombes à retardement.

Combien de fois ai-je pleuré devant tant de fermeture émotionnelle et de manques d'élan amoureux : je venais vers lui et il me rejetait sans cesse, jamais d'effusions, de folies amoureuses, de lâchers-prises à tel point que je me suis demandé s'il m'aimait vraiment. Il y avait forcément tromperie pour moi et peut-être qu'il n'aimait tout simplement pas les femmes. Combien de fois suis-je rentrée de l'école en pleurant, parce qu'il ne me témoignait aucune gentillesse ou tendresse. Quand il était en déplacement, il ne répondait jamais au téléphone, il s'empressait de rentrer au bout de deux ou trois jours mais ne montait jamais voir si les enfants et moi-même étions toujours vivants. Quand il était en déplacement, il s'empressait de rentrer, mais il ne montrait pas ses émotions, il demeurait fermé. J'avais de l'insécurité depuis le début avec lui. J'avais dit à son frère que je n'avais pas l'intention de vendre ma maison parce que je ne

me sentais pas du tout rassurée avec lui. Il n'avait aucun véritable instinct paternel pour son fils, ne partageait rien vraiment avec moi, nous n'avions pas de compte commun, je dépensais tous mon argent pour le quotidien pendant que lui vaquait à ses plaisirs et ses jouissances solitaires. Je ne savais pas vraiment de quelle nature elles étaient et j'imaginai le pire. Il n'y avait jamais concordance et accord entre nous quant à l'éducation que l'on voulait donner à notre fils : il disait tout le contraire, allait à sens inverse et me dénigrait constamment dans mes recommandations maternelles. Jusqu'au jour où j'ai tout lâché, préférant m'adonner à mes activités créatives et à mon sport et à littéralement désertier le foyer familial. Au début, ce fut la panique et très vite il a sombré dans une grande dépression, sans pouvoir dormir la nuit, obsédé par mon silence et mon refus de coopérer.

Notre fils a dû certainement ressentir le malaise envahir notre demeure et c'est peut-être pour ça qu'il s'est réfugié dans les jeux vidéos. Depuis il ne les quitte plus, c'est une véritable addiction contre laquelle je ne peux malheureusement rien faire. Il est dans la même fermeture émotionnelle que son père et je n'ai quasiment plus de communication avec mon fils. Son père en a la garde depuis le divorce et les droits de visite ne sont pas respectés.

Quant à mes suspicions de tromperie et d'adultère, un jour, une femme est venue cogner à la porte à 22h. Il n'a jamais ouvert et j'ai vu cette femme frapper cinq fois son poignet contre un mur en crépi de manière très violente. Il était assis sur le canapé dans le salon, le regard penché vers le sol. Mutisme total. J'attendais bien entendu une explication. Rien ne jaillissait de son regard, de ses lèvres, il semblait

imperturbable et n'osait me regarder dans les yeux. Je lui ai demandé qui était cette femme ? Son visage a changé de couleur, il est devenu blême, puis rouge. Sans jamais me regarder. Je n'ai pas voulu continuer. Je suis remontée. Il n'a jamais avoué. J'ai insisté pendant deux ans pour connaître la vérité et il n'a jamais eu l'honnêteté de reconnaître son adultère.

Au début du confinement, je suis descendue dans son bureau et je l'ai surpris en train de pleurer. Il semblait plongé dans un regret amer, perclus d'amertume et toujours ce mur de silence sans qu'aucune émotion réelle tendue vers moi ou la moindre transparence ne transpercent ce visage fermé. Peut-être qu'il sentait qu'il n'allait plus la revoir... Il avait eu comme une déception. Certainement qu'il avait une femme ailleurs et il a dit : « J'ai cru avoir tout fait pour tes enfants. »

A la fin de notre mariage, il ne dormait plus, il montait tous les soirs à l'étage et m'appelait Sabeha. La mort de sa mère le hantait : « Est-ce que j'ai le droit d'être heureux ? » Il était rongé de l'intérieur, envahi par ses mensonges, sa malhonnêteté, une immense blessure d'abandon et je n'avais non seulement rien à donner à cet homme ni voulu assumer le rôle de mère avec lui. Seuls ses déplacements en Allemagne, à Strasbourg, à Lyon comme responsable grands comptes, dans les produits automobile, le tenaient encore un peu debout, alerte et éveillé, animé par une vraie soif de profit financier, c'est la seule chose qui le maintenait en vie. Sinon, tout flanchait en lui, il ployait sous la charge de toutes ses escobarderies.

J'avais l'impression d'être avec un étranger, une personne indifférenciée avec qui je

partageais mon lit de temps en temps, aucune véritable authenticité dans le contact charnel n'émanait de lui. J'étais quoi pour lui, une chose, sa mère, un fantôme, encore aujourd'hui je ne pourrais répondre à cette question. Tout est resté en suspens et j'ai dû crever l'abcès toute seule, en m'éloignant de la nocivité de ses manipulations subtiles malsaines et irrespectueuses.

Et puis ses sautes d'humeur sempiternelles où il exerçait une emprise sur notre fils, en le terrifiant très tard le soir, jusqu'à exprimer une violence physique... Je n'en pouvais plus. J'étais abasourdi par sa folie psychologique qui me frappait de stupeur. Une terreur sourde, latente embrassait ses moindres gestes, et la tendresse et la douceur chez lui annonçaient toujours l'émergence de vagues de colère et de tempêtes intérieures et extérieures

impétueuses, irréversibles. A chaque remontrance agressive avec notre fils, ce dernier éclatait en sanglots et je voyais toute sa détresse. Je savais que dans son for intérieur, il ne souhaitait qu'une seule chose et me l'a répétait plusieurs fois, qu'il fallait que je parte, que je me libère de cet homme odieux et colérique. Une fois, il lui a même asséné deux claques dans la salle de bain sans que le petit ne puisse s'enfuir. Je suis restée choquée pendant plusieurs heures. Le petit était traumatisé et moi sidérée et c'était une sidération de trop !

Le lendemain matin, il est venu me parler. Il était plus de 9h du matin, j'ai ouvert la porte, il m'a dit comme à l'accoutumée, « Alors ? Alors ? » Il a fait barrage pour que je ne puisse pas passer. J'ai bravé son interdit machiste et lui ai dit, le regard glaçant : « Laisse-moi passer, je pars ! Nul n'est acquis. »

Il avait cette capacité que je n'avais pas de s'énervé, de disparaître et revenir quelques minutes après comme si de rien n'était, ce dont j'étais absolument incapable bien sûr et c'est ce même comportement irrationnel qui commençait à m'alerter et me mettre sur le bon chemin de ma libération ultérieure. En effet, ce n'est que bien plus tard que j'ai compris que ses comportements montraient une réelle perte d'humanité et tout d'un coup, je me suis sentie tellement forte dans ma vulnérabilité, ma sensibilité... et qui je pense en toute objectivité qu'il enviait et jalousait secrètement et souhaitait me détruire.

Au bout de quelques années, perdue dans mes soupçons et poussée par mon désir de savoir, j'ai fouillé sur son portable et je me suis aperçue qu'il allait sur les sites de rencontre. Effectivement, il fréquentait des filles.

Un été en Italie, à Récanati, il y a 5 ou 6 ans, mon grand garçon était là avec nous. Et une nuit, alors que je dormais, mon ex-partenaire a fait appel à des services de prostituées à partir du portable de mon fils sans effacer l'historique, car il ne voulait pas se faire coincer avec son téléphone professionnel. En toute quiétude, il est sorti comme si de rien était et pensait que mon garçon et moi n'étions pas au courant. Un être si détestable, fourbe, menteur, pervers a pu penser pour un temps qu'il avait gagné. En réalité, je cumulais des bénédictions grâce à ma soit disant naïveté, pendant que lui creusait sa tombe et multipliait ses malédictions qu'il paiera un jour ou l'autre : un « Juste retour des choses ». « Ne jamais faire aux autres ce que nous ne voulons que l'on nous fasse »

Tout ce qu'il a planifié et prémédité 16 ans auparavant sur le dos d'une famille qui n'a

rien demandé, sur le dos de mes grands enfants, sur le dos de notre fils et moi- même allait bientôt lui revenir comme un boomerang en plein visage.

Cet homme exécrable, pour lequel l'enseignante que j'étais et qu'il dénigrait a passé plus de 12 ans à reprendre tous ses courriers, ses mails de travail afin qu'il puisse jouer le coq auprès de ses partenaires, collaborateurs par rapport auxquels il avait un complexe d'infériorité évident.

Je me souviens lui avoir pris la main un jour en Italie et il l'a tout simplement retirée. Je me suis sentie rejetée et il m'a expliqué qu'il n'avait jamais vu sa mère et son père faire comme ça. Je lui ai répondu : « Alors tu vis la vie de ta mère et de ton père, tu n'es pas toi-même. » Il est le dernier de la fratrie et

certainement le préféré de sa mère. Il n'a jamais grandi, ne s'est jamais émancipé des jupons de sa mère. Et comme, il était capricieux et avait tout de cette dernière, il a grandi et vieilli en pensant que le monde, les femmes lui étaient totalement soumises. C'était peut-être vrai un jour, mais tôt ou tard, il devra payer la note et tombera sur un os. Sa conscience ne le laissera plus en paix.

Emotionnellement parlant, c'était un gamin de 14 ans, totalement immature. Cette immaturité ne m'aurait pas gênée mais cette perversité, son narcissisme, son égocentrisme, sa jalousie et sa méchanceté m'étaient insupportables. J'ai souvent senti du dégoût et des relents, des hauts le cœur face à une telle tromperie sur la marchandise. Une seule chose me retenait, mon fils ! Bien sûr avec les années, j'ai compris le « Faire valoir » que je

représentais vis-à-vis du monde extérieur et de sa famille. C'était un homme faux avec tout le monde. Il avait besoin de cette famille bien rangée qui lui faisait écran avec l'extérieur, envers qui il n'a cessé de mentir et de se travestir.

Il ne pouvait jamais se rendre en Italie sans que je l'accompagne, alors que moi j'allais fréquemment en Algérie seule. Il ne s'est jamais vraiment intéressé à mes racines, n'a jamais été présent dans mes moments difficiles, tels que le décès de mon père, le décès de ma tante, où je me suis retrouvée à accompagner mon fils de 4 ans dans les hôpitaux à Marseille et prendre l'avion avec lui quelques années plus tard pour enterrer mon père. Il était non seulement sans aucun égard ni respect envers ma famille, mes grands enfants et notre fils mais en plus, il était malveillant. Je crois qu'il devait penser que les

femmes algériennes sont soumises. Il pensait qu'il était ouvert d'esprit, c'est ce qu'il faisait croire mais il ne l'était pas du tout. Il avait un regard arrêté sur les femmes, n'a jamais été capable de regarder franchement une femme, il était fuyant parce qu'il n'avait aucun respect pour la femme. Pour lui une femme est un objet sexuel et rien d'autre. Il était vide de l'intérieur, vide au niveau de son âme car il ne se remplissait que de sexe, de l'éphémère et de chimère. Un homme dans le costume d'un adolescent perdu qui ne savait comment se remplir de l'intérieur, désertant les liens sains et se jetant à corps perdu, dans une course poursuite loin, très loin de l'amour véritable. Les femmes pensent que les hommes sont leur stabilité. J'ai compris que c'était moi l'ancrage. J'étais avec un déséquilibré, un handicapé de la parole et des émotions.

Lasse de supporter tous ses mensonges et ce manque d'amour vrai, j'ai décidé de partir une bonne fois pour toutes, de prendre mes valises et de me réinstaller dans ma maison que j'avais transformée en atelier. Il m'a juste dit : « Sans rancune ! » Je lui ai répondu : « Je suis ta pute...N'es pas ex qui veut... » Il pensait vraiment que j'étais sa mère. Il a pleuré plusieurs fois. Au bout de 16 ans, il n'avait toujours pas compris qui j'étais. Nous avons divorcé en octobre dernier à l'amiable. Il m'a demandé si l'on pouvait s'asseoir pour discuter sur le partage des biens matériels et je lui ai répondu qu'il pouvait s'étouffer avec. Nous avons divorcé en octobre dernier et comme il savait qu'il était en faute (adultère), il a eu très peur et a insisté pour que ce soit à l'amiable. Ah ces hommes qui n'assument pas, ça me sidèrera toujours !

Tout proche de la retraite, il préparait en catimini des nouveaux projets avec d'autres, sa nouvelle proie en pensant naïvement que je n'avais rien vu alors que depuis des années je cheminais vers mes projets qu'il dénigrait, quel hypocrite !

En partant j'ai eu l'impression de me libérer d'un immense conditionnement familial, de schémas de tromperie comme ce qu'avait vécu ma mère et d'autorité colérique que je subissais déjà avec mon père. Il fallait vraiment que je me confronte à mes loyautés invisibles qui me retenaient dans le carcan du passé pour m'en délivrer complètement.

Mon seul regret, c'est de ne pas voir mon fils plus souvent, de ne pas avoir trouvé la clé pour communiquer avec lui et ouvrir les portes fermées de son cœur. Il demeure dans la même

forclusion émotionnelle que son père et la barrière est d'autant plus infranchissable qu'il reste des heures et des heures, cloué devant son écran à jouer en ligne, sans relâche, dans une addiction malade. Il ne peut plus communiquer qu'avec un écran. Quel malheur ! Quand il était petit, il ne pouvait pas s'endormir sans être dans mes bras, puis il s'est laissé happer par l'influence de son père et aujourd'hui je ne reconnais plus le fils que j'ai mis au monde. Parfois j'ai presque envie de me libérer de mon fils pour me libérer totalement de l'emprise de cet homme, de son souvenir... En même temps, j'ai fini de ressentir la moindre culpabilité. On ne sauve personne, hormis soi-même. Je me dis que je suis fière de mes deux grands enfants qui sont tellement libres dans leur tête et sains de cœur, d'âme et d'esprit et qu'il en sera ainsi pour le dernier également pour le dernier, quand il saura qui est véritablement son père.

Anne-Ancelin Schützenberger a dit dans son célèbre livre *Aie mes aïeux* : « *Ce qui ne s'exprime pas en mots, s'imprime et s'exprime alors en maux* ». Le poids des transmissions invisibles qui induisent des maladies psychiques chez les descendants exerce une influence considérable sur les générations futures. Les traumatismes et non-dits vécus par une mère, un père, un grand-père ou une grand-mère se transmettent de générations en générations et causent des troubles psychiques et physiques de toutes sortes. Les loyautés familiales invisibles se répercutent sur la santé mentale et physique des descendants. Tout ce qui n'a pas été guéri chez un ancêtre hante les filles, fils, petites-filles et petits-fils inconsciemment sans qu'ils ne s'en rendent compte. Et sans s'en apercevoir on répète des schémas hérités de nos ancêtres, hantés secrètement par nos « fantômes familiaux ». L'intrusion de non-dits et de

secrets inavouables dans une famille marquera les descendants de séquelles terribles sur la construction de l'estime de soi et la possibilité de vivre des relations saines et non dysfonctionnelles. La libération de ces schémas transgénérationnels passe par la conscientisation de ses maux issus de répétitions familiales toxiques et le courage de les briser en s'orientant vers la connaissance de son moi profond, libre de toute chaîne inconsciente et aliénante.

**L'AUTORITE, IMPASSE
DU
MODELE PATRIARCAL**

« On peut blâmer son enfance, accuser indéfiniment ses parents de tous les maux qui nous accablent, les rendre coupables des épreuves de la vie, de nos faiblesses, de nos lâchetés, mais finalement, on est responsable de sa propre existence. On devient qui l'on a décidé d'être. »

Marc Lévy

Le poids des non-dits et de la honte a commencé à peser très tôt sur ma vie. Quand j'avais à peine 6 ans, un instituteur m'a poursuivie jusqu'aux toilettes pour tenter de soulever ma jupe et m'agresser sexuellement. Je me suis débattue sauvagement jusqu'à ce que l'instituteur se ravise. La sexualité est taboue en Algérie, on n'en parle pas, encore moins quand il y a viol ou agression sexuelle sur mineures. Tout ça reste terré dans les catacombes de l'oubli emportant la mémoire de jeunes filles souillées qui ont honte d'elle-même et peur du jugement d'autrui. Sans compter tous les cas d'attouchements sexuels qui sévissent un peu partout. Oscillant entre tentative d'abus sexuel et abus de pouvoir de la part de l'autorité

masculine, le chemin pour devenir une femme pleine d'elle-même qui explore l'affirmation de soi et sa puissance intérieure a été périlleux et semé de traquenards. En effet, l'autorité de mon père et de mon ex-partenaire m'a toujours sidérée.

Mon père est mort des suites de son opération en 2012. Ma grande sœur médecin l'a toujours protégé, voire idolâtré. Elle n'a jamais voulu connaître ses zones d'ombre et l'a défendu envers et contre tout. J'ai toujours fait l'arbitre entre mes frères et mon père et ce rôle de sauveuse qui m'était dévolu ne me seyait guère. J'avais l'impression que mon père me parentalisait et qu'il me confisquait ma jeunesse. C'est vrai qu'il a gâché une partie de mon enfance. Je ne veux pas l'incriminer, je ne veux pas que la faute incombe totalement sur lui, je sais que c'est un homme plein de bienveillance

par ailleurs et qui a beaucoup souffert et qui par fierté n'a jamais rien montré. Personne ne l'a entendu, personne ne l'a compris. Depuis la mort de mon père comme dans beaucoup de familles, il y a de gros problèmes d'héritage, mes frères réclament la plus grosse part et rien n'a été réglé jusqu'à ce jour. Je le vis comme une nouvelle atteinte à l'intégrité des femmes et à leur souveraineté. Encore l'empreinte du pouvoir patriarcal des frères et du père. Pourquoi nos frères sont-ils autorisés par la loi algérienne à nous spolier une partie de l'héritage ? Mon père n'a laissé aucun testament pour arranger les choses et c'est une guerre fratricide au sujet de l'argent que j'essaie de fuir de toutes mes forces car tout cela entraîne des poisons familiaux innommables. « Ma punition, pas de partage », a dit mon père, avant de mourir. Nous voulons que les choses se règlent avec la Frédha, la loi algérienne qui permet le partage à l'amiable. La

« Frédha » ou l'acte de succession est délivrée par le notaire algérien, elle consiste à désigner les héritiers et orchestre le partage des parts. Sans ce document, aucune succession ne peut se faire. Mes frères ont travaillé pendant 5 ans dans la menuiserie et ils réclament presque la totalité de l'héritage. On laisse faire, c'est normal que les hommes soient supérieurs, on ne dit rien quand les hommes veulent prendre la plus grosse part, en Algérie.

Quand je discute avec mes frères, avec l'un d'entre eux notamment, je suis surprise de constater qu'ils ne me connaissent pas vraiment: ils voient ma force mais ils ne comprennent pas la femme que je suis. J'ai entendu un jour mon frère me dire: « Tu ne savais pas que tu avais besoin de personne, tu n'as pas besoin d'un mec qui donne, tu es complètement indépendante, tu peux vivre des

aventures... » Je suis restée un peu choquée, ce n'est pas parce que je suis complètement indépendante que je n'ai pas besoin de complicité, de stabilité et d'harmonie dans ma vie, auprès d'un homme que j'aime.

Le poids de l'autorité patriarcale en Algérie est partout. C'est vrai que mon père a toujours été autoritaire et sujet à des crises, des colères monumentales qui m'effrayaient. J'ai eu conscience très tôt de grandir dans une famille dysfonctionnelle. On vivait dans un vase clos, on appréhendait les esclandres de mon père en permanence. Ma mère était assez timide et soumise. Mon père avait une grande faiblesse, certainement liée à la culture algérienne, il était obsédé par tout ce qui se passait dehors, par le qu'en dira-t-on. Il surveillait les comportements des autres, c'était une véritable police des

mœurs, avec une surveillance continue de nos relations qui s'exerçait sur nous.

J'étais enfermée dans une vie quasi schizophrénique. J'enviais mes frères et sœurs car ils arrivaient à oublier les crises. Je n'arrivais pas à oublier les incartades constantes de mon père, ses scandales. J'ai résisté longtemps avant de lui pardonner. Dès l'âge de 8 ans, j'étais toujours prise à témoin. J'étais le tampon, l'intermédiaire. En tant que médiatrice, j'ai porté le poids de toute la névrose familiale.

Le jour de mon mariage, avec mon beau-père, mon père a encore fait des siennes. Je n'ai fait que pleurer toute la journée. A la fin du mariage, il m'a lancé : « Si tu connais vraiment ton intérêt, tu devrais me suivre et rentrer avec moi. » Il a été comme ça pour tous les mariages

de ses filles. Il ne supportait pas de perdre le contrôle sur ses filles.

Les jeunes femmes sont dans l'agonie et cherchent à fuir l'Algérie. Mon neveu est incapable encore aujourd'hui d'aller dans un café avec moi près de la maison familiale. Il a peur de ce que les autres pourraient penser. Nous sommes littéralement bridées dans l'espace public. Mon neveu qui a presque la trentaine a honte d'emmener une femme dans un café. Les barrières mentales de l'oppression patriarcale sont terribles. Dès que je veux sortir quelque part, il y a toujours un homme de la fratrie pour dire : « Tu veux que je t'accompagne ! »

J'étais séparée, mes frères n'arrêtaient pas de dire aux hommes à la plage : elle a quelqu'un, elle est indisponible, m'empêchant d'avoir le plaisir d'être courtisée et de peut-être rencontrer

quelqu'un de nouveau. En fait, mes frères ont toujours fait semblant de s'intéresser à leurs sœurs. Leur seul souci, leur seul intérêt était de préserver l'honneur familial en réprimant les femmes et en les surveillant. La femme porte la tentation, suscite la convoitise et plonge le monde dans le péché. Quelle abomination !

J'ai vécu un amour impossible quand je faisais mes études. Un amour complètement caché ! Mon prétendant est finalement parti vivre aux Etats-Unis et j'ai regretté pendant longtemps de n'avoir pas pu rencontrer cet homme. Je n'osais pas m'imposer, m'affirmer, braver les interdits et le rejoindre en cachette. Il ne comprenait pas pourquoi je le laissais partir, pourquoi je ne me battais pas pour le garder auprès de moi. Finalement, il a fait une dépression là-bas. Avec un père comme le mien, il était très difficile de s'autoriser à vivre un

amour illicite. Je me suis résignée à ne plus le revoir et je suis tombée amoureuse de quelqu'un d'autre, mon premier mari que j'ai rejoint en France pour commencer à bâtir ma liberté et sortir peu à peu de l'emprise du père, de l'autorité patriarcale.

Le système patriarcal algérien et pas seulement, puisque mon ex-partenaire était modelé sur cette même structure psychorigide, archaïque et obsolète est fondé sur une identité masculine reposant sur la virilité et la domination. Ainsi tout ce qui est apparenté à la faiblesse est rejeté et bien souvent tout ce qui est féminin représente la culture de la faiblesse et de la vulnérabilité: sensibilité, expression des sentiments, authenticité, etc... L'Algérien grandit en affirmant sa force, son courage, sa bravoure, son sens des responsabilités et en s'assurant ainsi la capacité de contrôle et de domination sur

la femme. La sensibilité, l'expression des sentiments amoureux, de la souffrance, du désir sont donc bannies à l'intérieur des foyers, leur offrant toute la liberté d'expérimenter leurs fantasmes, leurs vices qu'ils ne peuvent exprimer à leur dulcinées car elles sont considérées comme des expressions de la féminité. La femme en Algérie est **vue** par nature, faible, pétrie d'imperfections et impure pour la religion coranique. Pour asseoir sa puissance et son honneur, l'homme doit réprouver son humanité. C'est ce qui m'a le plus blessée tout au cours de ma vie, cette absence de véritable élan humain et d'amour qui est considéré comme une faiblesse. J'ai toujours espéré trouver un homme qui s'ouvre à sa sensibilité et qui me permet d'offrir ma vulnérabilité, sans craindre les trahisons et les moqueries inconscientes. N'ayant pas eu la chance de rencontrer un homme lunaire qui

s'ouvre à sa sensibilité, sans renier une masculinité noble et protectrice à l'égard des femmes, je me suis réfugiée derrière une carapace en tentant de me montrer forte, mais une hargne latente et constante empoisonnait ma vie, m'empêchant d'exprimer qui j'étais vraiment, censurant tous mes ressentis, et me condamnant au silence... Un silence lourd pour moi qui laissait macérer mes émotions dans une cocotte-minute toujours sur le point d'exploser. Mais la retenue étant le sort des femmes, je m'imposais de me réfréner et d'accepter cette condition injuste et révoltante. Bien souvent, j'ai eu l'impression d'être une femme-objet, une femme boniche, une sorte de marchandise, sans respect pour ma valeur profonde. Et c'est vrai que j'ai réalisé bien après coup que mon mariage avait été une sorte de mariage arrangé où mon ex-mari avait tous les avantages, le cadre social et la protection maternelle et moi le sacrifice,

l'infériorisation, la dévalorisation et le silence pour préserver mon fils et ne pas voir encore une fois la famille s'éclater.

Bien qu'indépendante financièrement et professionnellement, je subissais les affronts du rôle traditionnel de la femme, l'entretien du foyer, la reproduction par la maternité, qui ne peut avoir lieu qu'au sein du mariage, au regard de mes valeurs familiales. Tenue de rester sous l'autorité du père tant que je n'étais pas mariée, je ne pouvais finalement que reproduire un modèle existant même si j'ai lutté pendant des années pour y échapper. Et mon père était un taiseux, j'ai rencontré aussi un taiseux, incapable d'exprimer par les mots, ses ressentis, ses émotions, hostile à toute manifestation spontanée d'amour, à tout compliment : il ne m'a jamais dit en 16 ans « Tu es belle aujourd'hui, j'aime bien comme tu es habillée ».

A la différence de mon père, mon ex-partenaire était pervers et mauvais, profondément mauvais envers moi et les miens, ce qu'il mettait en mots n'était qu'un jeu de rôle que j'ai démasqué après de longues années en découvrant toutes ses supercheres... Ses seules démonstrations étaient l'engagement face à ses devoirs de mari, ses actes, toujours avec cette armure virile, cette soif de profit matériel, cette façon de me dire, je te protège matériellement. Mon ex-mari avait complètement refoulé sa dimension féminine, avait tué la femme en lui, et par voie de conséquence, la femme en moi. Son regard qui ne considérait que la mère sacrificielle en moi m'a tout simplement rendue invisible en tant que femme.

Depuis toute petite, j'ai attendu de la douceur, de la compréhension, de la communication, des échanges d'égal à égal avec

la polarité masculine. J'étais à la recherche d'un homme qui n'a pas peur de montrer sa vulnérabilité, sa sensibilité car je ne voulais pas exister dans une relation de fuite/ combat, dominant/ dominé et pourtant même en fuyant toute ma vie ces rapports de force, la vie s'est toujours arrangée pour me les renvoyer en pleine face. La vie, le ciel avait l'air de me dire : « Attends cocotte, tant que tu n'accepteras pas de voir tes parts puissantes et ta force à l'intérieur de toi, que tu considères comme des parts d'ombre et que tu ne les reconnais pas, alors celles-ci viendront indéfiniment t'agresser, te faire souffrir à l'extérieur de toi, tels des miroirs parfaits, pour mieux te regarder. Et si tu veux t'en débarrasser, alors accepte-les, chéris-les, aime-les car ils font partie de toi et sont aussi respectables et honorables que tes parts lumineuses. Alors cesse de les refouler, les ignorer, les fuir, cesse de dire oui quand tu

penses non et inversement, cesse aussi tes fichus compromis qui ne t'amèneront jamais la paix, au contraire...» Bien sûr et fort heureusement, j'ai pu expérimenter dans ma jeunesse cette dimension masculine sensible au travers de mes relations estudiantines, puis avec mes chers enfants, mais la jeune fille que j'étais portait le lourd fardeau de ne pas trouver ces échanges dans sa propre famille. C'est resté comme une plaie, une blessure béante que nul lien réparateur n'est parvenu à pouvoir cicatrizer. Je n'avais jamais posé toute ma conscience dessus. Aujourd'hui, c'est chose faite.

En effet, dans un pays où la sensibilité, les émotions n'ont pas de place, ma quête était peine perdue. Je me disais que plus grande avec mes enfants et mon mari je ferais autrement... J'avais juste omis la puissance des canevas transgénérationnels qui se répètent et se répètent

inlassablement jusqu'à ce que l'on décide de vivre en conscience et qu'on voit se dérouler le film de sa vie. C'est ce que j'ai réussi à faire depuis 2017 où j'ai parcouru un si long voyage, à la conquête de moi-même, à ma rencontre... La plus grande rencontre est une rencontre avec soi-même. Forcée de constater que j'étais beaucoup trop indulgente avec les autres et très exigeante envers moi-même, j'ai compris je ne m'aimais pas de manière juste, ne m'appréciais pas à ma juste valeur, j'ai compris que j'étais extrêmement dure avec moi-même, le « syndrome de la bonne élève », de la femme qui s'efforce d'être parfaite m'avait tant poursuivie, m'a fait tant souffrir... Qui ai-je rencontré ? Un homme qui a voulu m'avilir, duquel je me suis enfuis avec le grand bonheur !

LA QUETE DE LIBERTE

Aujourd'hui enfin je sens que je retrouve ma première nature, mon essence, ma prime jeunesse et qu'une nouvelle vie me tend les bras. J'ai vraiment l'impression de vivre une nouvelle

jeunesse à l'âge de 54 ans. Je sens que j'ai fait le bon choix, que je suis fidèle à moi-même. Depuis que j'ai quitté cette vie avec ce partenaire, je n'ai plus besoin de rentrer dans des cases, de m'adapter, de me suradapter, c'est un véritable soulagement. J'ai fait le grand tri, le grand nettoyage autour de moi, j'ai évacué tous les liens toxiques qui ne m'aidaient pas à grandir, qui n'acceptaient pas les étapes de mon évolution, je reste proche de mes premiers liens, ceux que j'ai tissés lors de mon arrivée en France et qui sont restés stables et de mes 3 enfants dont les 2 grands qui sont comme mes amis les plus sincères. Voici où se trouve mon abondance et mon trésor, attirant la jalousie des autres. J'ai évacué tout ce qui était superficiel, tout ce qui ne me nourrissait pas. Je ne fais plus rien pour plaire aux autres, je me priorise, je me mets au centre, j'ai repris mon propre pouvoir et plus je le fais, plus je suis heureuse. Je suis heureuse

seule et je m'aime vraiment. Je suis très fière de moi et du chemin parcouru.

J'étais dans un couple qui n'en n'était pas un car il ne me permettait pas d'être moi, d'exister par moi-même. Après avoir été très présente pour lui, pour sa famille italienne, je n'ai récolté que mépris et fermeture de sa part. J'ai tout donné, j'ai aimé réellement tous ces gens mais au final, ils ne connaissaient rien de moi. Ils n'avaient aucune ouverture à l'égard de mes racines algériennes. J'ai fini par accepter. Je n'avais pas besoin d'un lien aussi médiocre et déséquilibré, mes besoins n'étaient pas assouvis et au bout d'un moment quémander des miettes m'excédait et me rendait folle à l'intérieur de moi. J'ai compris finalement qu'on n'avait absolument pas les mêmes valeurs. Je ne me souviens pas d'une seule escapade le week-end. Il n'y avait que les vacances d'été en Italie. Il

était très différent avec sa famille, méconnaissable, les grandes rigolades, il ne les avait que lors de ses vacances en Italie. Mon plus jeune fils m'a dit un jour : « J'ai horreur de voir papa comme ça en Italie, je ne le reconnais pas... » Il n'existait que lorsqu'il y avait des spectateurs. Sinon au quotidien, c'était la fermeture totale, jamais de partage émotionnel. Je me sentais comme un objet qu'on utilise. Il avait un comportement double que je ne sais pas avoir, jouait un double jeu constant, il donnait l'impression du sage à la maison, alors que dehors, il était volage. Il était le seul à croire qu'il dupait le monde autour de lui alors que nous le savions tous et par respect nous aurions espéré qu'il le dise lui-même. Et comme il me l'a bien dit de ses mots « Je suis un lâche ». Il s'éclatait à l'extérieur. Ca devenait insoutenable pour moi, puisque c'est avec lui que je voulais vraiment profiter de la vie. Il me mentait. Il

portait un masque et il m'a finalement inspiré un profond dégoût et mépris.

Aujourd'hui enfin, je prends mon envol, je suis comme un oiseau. Je n'attends rien des autres. Je me sens libre d'agir sur ma vie, j'ai repris les rênes de ma vie et le volant directionnel, je crée la réalité dont j'ai envie. J'espère trouver mon alter ego, un véritable partage équitable. Le plus grand rendez-vous, c'est la rencontre avec soi-même quand tout devient clair à nos yeux, ce qui sonne juste et ce qui sonne faux, ce qui nous rabaisse et ce qui nous élève, ce qui nous prend de la force, nous draine ou ce qui nous en donne et nous énergétise.

J'ai déjà abandonné le syndrome du sauveur à 25 ans en posant mes limites fermes à

mon père et à toute ma famille. En effet, j'ai endossé le rôle de médiateur, de fausse sauveuse de mon père dès mon plus jeune âge. Il m'a pris comme témoin pour toutes les situations difficiles, déséquilibrées et conflictuelles qu'il rencontrait avec mes frères en Algérie, jusqu'au jour où je lui ai demandé de manière ferme et pacifique de cesser ce petit jeu et ce rôle dont je n'en voulais plus. Bien sûr que j'ai ressenti de la douleur en lui disant cela, mais c'est ce qui était juste pour moi. Aujourd'hui encore je me suis libérée de la culpabilité, j'ai repris ma place, ma part de responsabilité et ne prends plus en charge la responsabilité de l'autre, des autres. Je me suis toujours montrée forte devant autrui, j'ai toujours eu de l'empathie jusqu'à me perdre moi-même, je me suis toujours donnée corps et âme pour les autres, je crois qu'en fait, je n'attendais qu'une seule chose, l'amour, sans aucune condi-

tion, de la réciprocité, de l'équilibre et de la reconnaissance saine. J'ai beaucoup souffert et senti un énorme poids sur mes épaules, pas seulement à cause de mes schémas familiaux, mais aussi parce que je donnais trop aux autres, sans jamais vraiment avoir le sentiment de recevoir. On est vraiment libéré quand on donne sans attendre en retour. J'ai compris bien trop tard que même dans mon couple, je ne pourrai sauver personne, sinon soi-même, afin de peut-être mieux protéger notre fils. Quelle illusion ravageuse ! J'ai compris aussi plus tard que la frontière est mince entre sauveur, victime et bourreau car bien souvent quand le sauveur ne se sent pas reconnu et respecté pour tout ce qu'il a fait, il prend le visage de l'offenseur et du juge. Finalement il blesse celui qu'il a voulu sauver car toutes ces victimes ont des démons à exorciser, un immense travail à faire sur elles-mêmes pour sortir de l'enfer intérieur.

Le rôle de sauveuse que j'ai endossé dans ce couple et cette nouvelle famille créée résultait du fait que je ne me sentais pas libre d'être moi-même et je ne voulais pas faire souffrir les enfants, alors même que je sentais l'incompatibilité totale des différents caractères. Je passais mon temps à essayer de trouver l'équilibre en vain car personne ne daignait faire un effort. Au final, comme une fatalité ce couple n'intéressait personne, ni les deux partenaires ni les enfants, pas même notre dernier fils. Moi-même j'en ai eu assez de quémander des miettes auprès de cet homme qui me faisait du chantage affectif, comme par exemple : « Si on se prend la tête, je ne peux être doux avec toi et avoir une relation intime ». Ce couple n'était pas béni. C'était couple malade dont il me fallait m'en défaire au plus vite pour sauver la santé mentale de chacun. Comme dans tout parcours de vie, je remercie l'expérience qui m'a conduit tout droit vers la

connaissance de moi et d'apprécier ma propre personne, ma force, mon intuition, mon discernement, ma sensibilité, ma détermination et mon courage de reconnaître que je n'étais pas dans une vie de couple et d'amour qui me correspondait.

Car malheureusement en jouant le chevalier blanc serviable, honnête et secourant, on n'est jamais à l'abri de se retrouver bloqué dans une relation perverse, où l'autre abuse de la bonté et cherche toujours de nouveau prétextes pour alimenter son besoin d'aide et d'empathie, sans mesurer le degré de toxicité qu'il dégage en ne prenant jamais en compte sa condition victimaire à laquelle il semble attaché sans pouvoir la reconnaître sciemment. En s'efforçant d'être un partenaire idéal, le sauveur devient souvent un héros tragique que ses blessures enfouies condamnent à une plainte sourde de ne jamais

être récompensé pour tout ce qu'il fait. Bien souvent, le sauveur a besoin d'être secouru lui-même, d'être entendu dans sa blessure d'abandon et son manque affectif : il donne en fait pour compenser la blessure initiale avec la mère ou le père, un parent en général qui s'est montré vulnérable pendant l'enfance et qu'il a voulu toute sa vie sauver. Il donne pour remplir sa soif d'amour intarissable, telle un tonneau de Danaïde qu'on remplit sans cesse et qui n'est jamais comblé. Le sauveur est un trou percé et s'il va jusqu'au bout de son illusion, il risque de perdre totalement l'estime de lui-même. Puisqu'il dépend de l'autre pour la reconnaissance de ses actes héroïques, il est toujours installé dans une codépendance dans laquelle il ne se sent pas exister si l'autre lui échappe en refusant de lui accorder son adoration. Souvent ses motivations sont secrètes et ne relèvent pas de la pure empathie, il a besoin d'exercer une emprise

sur l'autre, de révéler un besoin de rayonner et d'afficher une volonté de puissance qui le rend invulnérable aux yeux des autres. C'est une pure illusion ! Etre à la mesure de soi-même, c'est aussi montrer ses faiblesses, accepter ses blessures et se détacher de la recherche sempiternelle de validation de ce que vous êtes et de ce que vous faites.

J'ai compris avec le temps que pour être serein, il faut se chérir, se respecter avec une sorte d'égoïsme sacré, se consacrer à soi-même, et être heureux avec soi, devenir son plus fidèle compagnon, dans la pleine expression de son être profond, loin des tumultes chaotiques des névroses des autres qui bien souvent nous parasitent et nous sucent jusqu'à la moelle. Il faut savoir donner et recevoir. C'est une grande loi qui me permet de voir mon avenir sous un jour tota-

lement différent, sans attendre beaucoup d'autrui. J'attends beaucoup de moi et le seul pouvoir que je peux avoir, il ne peut s'exercer que sur moi-même.

LE PARDON

Le cheminement du pardon a été très long et très souffrant. Je n'ai jamais voulu faire de mal à mes enfants et il m'a été difficile de me pardonner de m'être rendue aussi malheureuse. Aujourd'hui, je me pardonne d'avoir été incapable de laisser tomber le petit. Je me pardonne aussi d'avoir été incapable de vrai courage et de vraie transparence et de montrer à mes enfants suffisamment tôt, que je m'étais trompée.

Je demande à mes trois enfants de me pardonner de les avoir mis dans des situations très compliquées, de leur avoir fait subir une ambiance malsaine et bien souvent infecte où la fermentation des non-dits tue les moindres fruits et les moindres semences. Je n'ai rien gagné dans cette relation, je n'ai jamais vraiment rien construit. Sinon la compréhension des mécanismes de répétition et la liberté de dire non. Je n'ai jamais connu autant l'instabilité intérieure avec un autre homme. Dès le début, il y avait une incompatibilité énorme entre nous, aucune véritable communication. J'ai toujours eu besoin de mots, d'exprimer mes ressentis profonds, de m'ouvrir à l'autre, je n'ai jamais vraiment accepté son silence. Ce n'est pas mon mode d'expression amoureux. Aujourd'hui je sais me dégager très vite d'un lien quand il ne me convient pas, je sais que la femme en moi a besoin de mots pour exister, que je suis en

mesure désormais de pouvoir nommer, de pouvoir m'exprimer et briser le silence. Un silence qui est là depuis si longtemps, dans l'ancre de la maison paternelle, partout dans mon enfance, dans les rues et dans dédales d'Alger, le silence sur la guerre, sur ses véritables horreurs côté FLN, sur la France, sur les Harkis, sur les Pieds noirs, sur les femmes guerrières et vaillantes qui ont combattu pour l'Indépendance. Silence sur les années noires du FIS, sur toutes les terreurs que mes sœurs ont subies, dans la résistance silencieuse, sur l'assassinat d'un de mes oncles, sur le retour à la religion de mes neveux. Rien n'est véritablement dit et l'Algérie entière ploie sous le joug de la falsification de l'histoire, du mensonge et du silence.

Je me pardonne de ne pas avoir réagi plus tôt pour mes enfants. Mais j'ai tout de même la

fierté d'avoir brisé une chaîne qui les libère à leur tour, et quand je vois la vitesse avec laquelle ma fille et mon grand fils conscientisent les choses, je suis surprise, ils sont tellement légers, justes, flexibles et sains dans leur manière de penser, sans pour autant faire le moindre compromis dans une situation qui ne leur plaît pas et ne résonne pas avec leur cœur. C'est une femme et un homme libres à 27 et 30 ans. Pour mes enfants, je me suis toujours battue et je prendrai toujours la direction de la vérité, même avec les peurs et les angoisses d'être seule ou isolée, pour que plus jamais la même histoire ne se rejoue.

En me pardonnant à moi-même mes erreurs, qui n'en fait pas, j'aborde mes émotions avec une beaucoup plus grande légèreté et les laisse naviguer en moi sans les affubler de jugements, je surfe sur la vague qui me

submerge parfois intérieurement et je la laisse partir, je ne m'attache plus à elles, je ne souhaite plus me venger, réparer, ou afficher ma supériorité. J'accepte d'être un être imparfait en constante croissance intérieure. Je me donne la chance de vivre avec mes défauts et mes qualités, entre ombre et lumière, avec le souci de toujours m'améliorer.

Désormais, aux confins de mon désert intérieur que je traverse sans peine et sans épreuves, dans un silence quasi initiatique, j'ai tout de même un espoir : celui de trouver moi mon alter ego, que la vie m'ouvre les bras avec toute sa générosité unique et ses surprises dont on ne soupçonne jamais la venue. Je pense que je peux aujourd'hui rencontrer quelqu'un avec qui je vibre à la même fréquence vibratoire. Mais je sais que j'ai des choses encore à comprendre pour véritablement apprendre à

aimer et à être aimée. Une nouvelle page de ma vie, totalement vierge des empreintes du passé s'ouvre. A moi de la rendre enchantresse et d'enfin pouvoir réaliser mes rêves les plus secrets, mes aspirations les plus intimes.

J'apprends à vivre au présent, à me connecter à moi-même, loin des élucubrations mentales, en cessant d'interpréter outre mesure, en me focalisant sur l'observation, je m'éloigne des suppositions et conjectures inutiles, des jugements de valeur et je ne prête plus aux autres des intentions qu'ils n'ont pas. J'observe mes désirs futiles et les laisse partir, je me plais à me contenter d'une « sobriété heureuse », comme disait Pierre Rabhi, loin de l'accumulation et de la soif éperdue de consommation. La simplicité, la connexion au présent me conduisent inévitablement vers cette ligne de fuite, où

toute résistance à ce qui est s'estompe et où apparaissent dans la magie d'un renoncement à ce qui n'existe pas ou pas encore, la fluidité et la pureté dans ma vie quotidienne. Je me remplis de sagesse, d'amour et de contentement pour le chemin parcouru. Je fais tomber peu à peu les masques de l'apparence et du paraître et me réjouis d'être ce que je suis, dans la pleine lumière de mon être qui s'ouvre à la beauté de la nature. Je me sens authentique, naturelle, transparente et sans artifices. Je discerne dans cette tranquillité croissante et cette paix intérieure où sont mes besoins fondamentaux, et comme une coupe vide, j'accueille les cadeaux précieux de l'existence, l'aide, une invitation en toute humilité. Je contemple la nature, je m'émerveille devant le piaulement d'un oiseau, le sifflement d'un bourdon, la percée du soleil dans les frondaisons, le passage volatil d'un nuage qui

me baigne d'ombre et m'emplit de joie devant l'impermanence des choses. Je ne suis plus dans mes raisonnements mais je vis instant après instant l'essence de mon expérience, je me ressource dans la connexion que j'échange avec le monde subtil et m'ouvre à toutes les possibilités créatrices de sens...

Ce matin, en me réveillant, je suis allée chercher un vieux texte que j'avais gardé dans un de mes tiroirs. Aujourd'hui je suis en mesure de comprendre ce qu'il veut dire.

« Personne ne peut te rendre heureux. Le mythe qui cause la plus grande souffrance est celui qui dit qu'une autre personne peut te rendre heureux.

Non, non. Le bonheur, le vrai bonheur, le type de bonheur qui ne peut être acheté, vendu ou bien emballé, est identique à ta propre présence,

que personne ne peut te donner, et que personne ne peut t'enlever.

Si tu cherches ton bonheur chez les autres, tu en dépendras toujours, tu auras toujours peur de les perdre, et la peur et le ressentiment retentiront sous ton amour. Tu t'adapteras pour les satisfaire, engourdiras tes pensées et tes sentiments, tu fermeras les yeux face à la vérité et tu vivras de chimères et d'espoir. Tu te rendras malheureux pour gagner leur amour, les garder, les contrôler.

Tu te rendras malheureux à essayer de les rendre heureux... ou à te forcer à être heureux. Ce n'est pas de l'amour, c'est une dépendance à une personne. C'est la peur déguisée en histoire romantique. C'est un mensonge.

Mais, il y a, sous chaque dépendance, la nostalgie de la Source, de la Mère dans le sens le plus profond du terme.

Trouve alors en toi-même le sentiment le plus intense d'être à la maison.

Fais de ton corps ta maison, ton souffle, ton ventre à mesure qu'il se gonfle et se vide dans le moment présent. Trouve ton appui dans la jouissance d'être en vie. Et dans ce lieu de présence, passe du temps avec d'autres personnes qui te nourrissent, qui t'aident à te sentir en vie, qui t'accueillent et qui peuvent valider tes précieux sentiments. Lorsque tu n'essaies pas de gagner l'amour, que tu ne fuis pas tes propres sentiments inconfortables, tu peux te permettre d'aimer vraiment et d'être aimé.

Invite les autres dans ton champ d'amour, laisse-les rester, laisse-les partir, honore leur chemin et marche le tien avec courage. Mais ne crois pas un seul instant que le salut se trouve

*ailleurs qu'au cœur de ta présence exquise,
l'endroit où il n'y a personne à sauver. L'endroit
où tu touches la vie, et es touché en retour,
instant après instant... »*

*Car tu es Un, ton meilleur amant, partenaire,
ami, et Mère. »*

Jeff Foster

Les remerciements

Je remercie du fond de mon cœur ces nouvelles personnes rencontrées comme des synchronicités, exactement au moment où je me suis libérée de ce foyer :

Stéphanie et Benoit pour l'oreille attentive et la bienveillance apportées à cet exercice d'écriture du récit de soi

Merci à Audrey P et Betsy B pour l'ouverture du cœur, cette sensibilité que j'ai rencontrées en miroir.

Merci à ma grande sœur, mon petit frère, à mes chers enfants, à ma mère et ma famille adoptive de cœur et de façon symbolique « Aouissi »

Merci à mon amie Adeline et son mari Florian pour le soutien et les moments partagés ensemble.