

FAB

DANS MA TÊTE

ÉDITIONS MAÏA

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

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de voir
le jour.

Un remerciement à toute la famille et les amis pour
l'intérêt porté à *Dans ma tête*. en espérant que cela vous
plaise. Merci à vous tous.

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

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

ISBN 9791042520779
Dépôt légal : avril 2026

c1

Chapitre 1 : Le Silence du Coma Il n'y avait plus de bruit.

Plus de douleur.

Rien qu'un vide... profond, immense, sans contour.

Je flottais quelque part entre le monde des vivants et l'autre rive, dans un espace où le temps s'est arrêté.

Les voix s'éloignaient.

Les visages devenaient flous. Je n'étais plus ici.

Je n'étais pas encore là-bas.

Mais dans ce silence, quelque chose veillait. Quelque chose en moi refusait d'abandonner. Une lumière fine, têtue, une chaleur...

Un souvenir. Une présence. Un appel.

Le coma n'était pas un vide. C'était une traversée.

Pas de lumière, pas d'images claires... mais une présence. Quelqu'un que je n'attendais pas.

Elle s'est approchée, doucement, comme on entre dans une pièce sacrée. C'était mon ancienne voisine.

Elle n'était plus de ce monde depuis longtemps, et pourtant, elle était là — vivante, lumineuse, directe.

Elle m'a regardé.

Et sans cri, sans peur, elle m'a dit :

> "Tu dois te battre. Tu dois revenir. Tu n'as pas fini."

C'était un ordre d'amour, un rappel puissant. Comme si elle portait la voix de ceux que j'aimais,

comme si elle savait que mon monde ne pouvait exister sans moi.

Je n'ai pas parlé. Je n'ai pas pleuré.

Mais mon cœur a répondu.

Ce jour-là, dans ce silence où la vie hésite, j'ai fait un choix.

Celui de revenir.

Même brisé. Même fatigué. Même changé.

Revenir, ce n'était pas naturel. Ce n'était pas doux.

Ce n'était pas un miracle soudain.
C'était un effort immense,
comme tirer son âme à travers un tunnel lourd de silence et de sommeil.
Je sentais, sans voir.
Je savais, sans comprendre. Quelqu'un pleurait.
Plusieurs, peut-être.
Des voix me parlaient comme à un fantôme : "On t'aime."
"Réveille-toi." "Reviens."

Leurs larmes sont devenues un chemin. Un fil d'or accroché à mon cœur,
que je devais suivre, lentement, douloureusement.

Revenir n'était pas une envie. C'était une décision.
Presque contre moi-même.
Parce qu'une part de moi voulait rester là-bas, dans cet endroit où la peine
était muette,
où mon corps n'était plus un fardeau.
Mais l'amour des autres m'a tiré vers la surface. Leur douleur, leur attente,
leurs prières...
Elles étaient plus fortes que ma fatigue.
Et alors, un matin — ou un soir, je ne sais plus — mes yeux se sont ouverts.
Le monde m'est revenu en fragments. Une lumière blanche.
Des bruits étouffés.
Le rythme lent d'un moniteur. Et puis... des visages.
Je ne savais pas encore où j'étais.
Ni depuis combien de temps j'étais parti. Mais je me suis redressé,
comme si mon corps s'éveillait tout seul, avant même que ma conscience
comprenne.

Mes yeux se sont ouverts, grands, fixes, sans expression.
Mes bras se sont tendus devant moi, rigides, étranges —
comme un mouvement venu d'ailleurs, instinctif, presque mécanique.
Assises près du lit,
ma cousine et sa fille attendaient.
Elles espéraient un soupir, un clignement, un signe.
Mais elles ont vu autre chose. Quelque chose de troublant.
Elles ont eu peur — pas de moi,
mais de ce réveil si brusque, si spectral.
J'étais là...
et pas encore complètement là.
Mon retour faisait trembler les murs du réel.

Mais dans leurs yeux, malgré la peur, il y avait l'amour.
Et dans ce regard partagé, j'ai su :
je suis revenu.
Chaque jour était un combat. Un pied devant l'autre.
Une pensée claire à retrouver.
Une douleur à supporter sans sombrer.
Je n'étais pas sauvé. J'étais juste revenu.
Et revenir, ce n'est pas vivre — c'est recommencer à se battre.

Mon corps ne m'obéissait plus comme avant. Ma tête était lourde de brume.
Et l'effondrement rôdait —
juste là, à côté, prêt à m'aspirer à nouveau.
Je tenais.
Sur un fil invisible,
tendu entre le monde des vivants et l'appel silencieux de l'oubli.

Je ne pouvais pas tomber. Je n'avais pas le droit.

Parce que des gens me regardaient. Parce qu'ils espéraient.
Parce que je sentais au fond de moi que ce retour avait un sens — un sens
que je devrais découvrir plus tard.
Alors chaque respiration était un choix. Chaque pas, une victoire.
Chaque nuit sans replonger, un triomphe fragile, mais réel.

Il y avait des moments où je décrochais. Des trous dans le réel.
Des absences comme des fuites. Ma tête partait, mon regard se vidait.
Le monde me devenait flou, lointain... comme si je glissais en dehors de moi.
Et alors, pour me ramener, on mettait la musique.
Pas n'importe laquelle. Zazie. Speed.
Un cri doux, un souffle rapide.
Une chanson qui ne tapait pas fort, mais qui raccordait le fil.
> « J'suis pas pressée, j'ai tout mon temps... » Mais faut qu'ça speed dans mon cœur lent...

À chaque note, une étincelle revenait. Une émotion, un frisson,
un battement de cœur supplémentaire.
J'étais là. Encore.

Un peu plus.

Cette chanson, c'était la corde jetée dans le puits.

La main tendue vers celui que j'étais en train de redevenir. Un repère. Un espoir.

L'espoir ne s'est pas imposé d'un coup.

Il est revenu comme une brume qui se dissipe, jour après jour.

Une présence qui reprenait corps,
un battement plus stable dans la poitrine.

Et puis un matin — ou peut-être un soir — on m'a enlevé le tuyau de la bouche.

Ce tube qui m'avait tenu en vie, qui avait respiré pour moi
pendant que j'étais ailleurs.

On l'a retiré. Doucement.

Et dans ce geste,

il y avait un message :

"Tu peux respirer seul maintenant."

J'ai toussé. J'ai eu mal.

Mais j'ai aussi parlé.

D'abord quelques mots râpeux, des murmures à peine audibles,
comme un oiseau qui réapprend à chanter.

Mais c'était moi. Ma voix.

Ressuscitée.

Et autour de moi, des larmes. Des regards émus.

Des sourires crispés de joie et d'inquiétude mêlées.

Parce que ce n'était pas encore fini. Mais c'était un début.

Je parlais. Je respirais.

Mais rien n'était gagné.

Autour de moi, la famille, les amis... ils étaient là.

Présents. Inquiets. Silencieux parfois. Car ils savaient :

je m'étais réveillé,

mais le fil pouvait casser à tout moment.

Il y avait dans leurs regards un mélange de joie fragile et de peur. Comme
si j'étais un miraculé sur un fil tendu au-dessus du vide,

et qu'un faux pas pouvait me faire rechuter,
me ramener dans cette obscurité où le souffle ne vient plus.
Moi, je ressentais cette attente, ce flou. Je voulais aller mieux.
Mais chaque geste était une lutte, chaque pensée, un effort.
J'étais vivant, oui.
Mais j'étais en suspension, dans cet entre-deux
où le corps revient plus vite que l'âme.

Je voyais leurs mains tendues, leurs sourires pleins d'espoir. Et je
m'accrochais à eux,
comme un nageur accroché à la rive après un naufrage.

J'ai souffert, oui.
Mais je n'ai jamais perdu mon humour.
Même allongé, faible, traversé de douleurs, il y avait toujours ce coin de
mon esprit
où la bêtise trouvait refuge,
où les blagues naissaient comme des bouées de sauvetage.
Je me souviens de Monsieur Kikidi.
Un nom sorti de nulle part – ou peut-être d'un rêve. Il parlait comme un
livre, ce monsieur imaginaire.
Avec des phrases sérieuses, un ton pompeux. Un vrai personnage de
théâtre.
Et puis Ingrid.
Rien que son prénom me faisait sourire. Pas elle en particulier, non –
mais ce qu'il évoquait : Tournez manège des Inconnus.
> « Ingrid, est-ce que tu baisses ? »
Un souvenir absurde, planté là,
comme une fleur qui pousse entre deux pavés d'hôpital.
Des rires étouffés.
Des regards interloqués. Mais moi, je rigolais.
Et ceux qui étaient là rigolaient aussi.
Parce que même dans le pire,
il y avait des moments où j'étais encore moi-même. Là, au fond,
celui qui balance une vanne entre deux instants de silence.
Le rire, c'était ma résistance.

C'est une image magnifique, tendre et pleine d'espoir. Ta cousine a vu ce
que peu savent dire : le courage dans le moindre mouvement. Voici
comment on pourrait l'écrire dans ton recueil :

Il n'y avait pas encore de grandes marches, pas de courses folles dans les couloirs blancs, mais mes pieds commençaient à bouger.

Tremblants, hésitants, mais vivants.

La musique jouait doucement dans la pièce. Un fond sonore choisi avec amour,

peut-être au hasard, ou peut-être en secret pour me réveiller.

Et là, ma cousine m'a regardé. Ses yeux pétillaient de fierté.

Elle a souri et a dit, presque comme une chanson :

> « Avec la musique, tu dances avec les pieds. »

C'était vrai.

Ce n'était pas encore une danse joyeuse, pas une valse ou un rock endiablé.

Mais mon corps répondait.

Comme s'il entendait la vie m'appeler, note après note.

Elle, assise près de moi, voyait ce que personne d'autre ne voyait : la beauté dans l'effort,

la musique dans le geste,

la danse dans les petits mouvements de rééducation.

Et moi, j'ai dansé. Un peu.

Comme on danse quand on revient de loin.

Plus le temps passait, plus je reprenais pied.

Mon corps, qui avait été une prison, redevenait doucement une maison.

Ma tête sortait du brouillard.

Et mon cœur,

lui, retrouvait des raisons de battre autrement que par instinct.

Un jour, j'ai changé de pièce.

Fini les machines autour de moi. Fini les blouses qui murmuraient. J'étais en chambre.

Et puis dehors. Oui, dehors.

Le vrai ciel. Le vrai vent.

Et ma famille autour de moi.

On mangeait des crêpes.

Elles avaient un goût de victoire.

De sucre, de chaleur, de retrouvailles. Je me laissais réchauffer par le soleil.

Pas seulement la peau – l'âme aussi.
C'était doux.
Rien de spectaculaire.
Mais chaque instant avait une saveur nouvelle.
Je regardais les visages que j'aimais,
et pour la première fois depuis longtemps, je me disais :
je suis là, vraiment.

Je revivais.
Je sentais mon corps revenir à moi.
Mais tout n'était pas revenu... pas encore.
La vue double.
Comme si le monde m'apparaissait en écho, comme s'il hésitait lui aussi à redevenir clair. Les visages se superposaient.
Les contours dansaient, même quand tout était immobile.
Et puis le goût.
Ou plutôt son absence.

Je mangeais, mais je ne savourais pas. Les crêpes n'avaient que la texture.
Le sucre était un souvenir.
Tout ça me rappelait que j'avais frôlé l'abîme.
Que mon corps ne s'était pas relevé sans cicatrices invisibles.
Mais même avec cette vision trouble, même sans les saveurs,
j'étais là.
Et c'était déjà un miracle.

c2

Chapitre 2 : Pas le repos espéré Je venais de vivre l'impensable.
Un mois à lutter, à flotter entre deux mondes.
Je pensais que rentrer chez moi serait le début du calme,
de la reconstruction, du silence réparateur.
Mais non.
On m'a imposé.
Le fils de ma marraine, sa petite amie,
leurs voix, leurs habitudes, leurs vies à eux
– bruyantes, légères, comme si rien n'avait changé.

Moi,
je revenais de loin. J'avais besoin de vide,
pas de présence non choisie. J'avais besoin de ma maison,
pas d'un endroit occupé par d'autres.
Je n'ai rien dit. Ou presque.
Mais à l'intérieur, c'était un tumulte.
Un refus. Une blessure.

Les jours passaient.
Et chaque soir, la même scène.
Une table dressée,
des invités qu'on n'attendait pas, et moi, assis là,
étranger chez moi.
Pommes de terre à la sarladaise. Rôti. Encore.
Encore. Encore.

Le plat de trop. Le soir de trop.
La fatigue qui s'entasse.
Je n'étais pas guéri.
J'étais fatigué jusqu'à l'âme,
mais on faisait comme si tout allait bien.
On m'a placé au milieu des autres
comme une figurine qu'on aurait remis debout sans savoir ce qu'elle
ressentait.
Alors que je n'osais pas déranger,
mon monde, lui, a commencé à grandir.
Silencieux, discret,
à l'intérieur, il se dessinait une arche. Un refuge.
Un endroit où l'on m'écouterait, où chaque repas aurait du sens, où les
visages seraient choisis.
Mon corps n'était plus le même. Il avançait, oui,
mais au prix d'efforts, de douleurs, de routines médicales.

Deux fois par semaine, la kiné.
Remettre les muscles en marche, souffler, recommencer,
malgré la fatigue.
Les piqûres dans les jambes,
comme des rappels que j'étais encore abîmé. La tension à surveiller,
les cachets, encore et toujours. Doliprane, pour tout et pour rien.
Automatisme.
Ma vie était sous ordonnance.