

SANDRA MANTINHA

AMOUR
MANIPULÉ

Du rêve au cauchemar

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 :

...

...

© 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 la France

ISBN 9791042532888
Dépôt légal : août 2026

Pour ma chère sœur, Barbara.

Ce livre est, avant tout, le reflet de ton âme et de ton courage. Mes mains n'ont fait qu'écrire les mots, mais c'est toi qui as traversé la tempête, affronté l'obscurité et choisi de te reconstruire.

Ces pages sont un hommage à ta force. On a voulu étouffer ta voix et te condamner au silence dans l'ombre de Guadalupe, mais tu es restée debout. Ce livre est le témoin éclatant de ta liberté retrouvée. Merci de m'avoir confié ton histoire et d'avoir partagé ce voyage avec moi.

Que ces mots ferment définitivement la porte de ton passé. Tu es désormais la seule maîtresse de ta vie, et ta lumière, qui n'a jamais cessé de brûler, va briller plus fort que jamais.

Avec tout mon amour et une admiration infinie,

Ta sœur, Sandra.

Note d'autrice et d'authenticité

Cette œuvre est un récit documentaire basé sur l'histoire vraie de ma sœur, Barbara Mantinha. Les événements décrits ici, bien que structurés sous la forme d'un thriller psychologique, retracent des faits réels et vécus par elle au cours de ses sept années de relation.

Ce manuscrit est né d'une collaboration intime entre nous. Le récit de Barbara, partagé au départ comme une démarche de libération et de thérapie, m'a été confié. J'ai pris le relais avec la mission de donner une voix et une forme littéraire à son histoire de survie. Barbara m'a accordé sa pleine autorisation pour publier ce témoignage, afin de mettre en lumière les mécanismes de la manipulation psychologique et de célébrer le courage nécessaire pour retrouver sa liberté.

Afin de préserver la vie privée des personnes impliquées et de garantir la sérénité de chacun, les prénoms (notamment celui de Karl), les lieux exacts et certains détails identifiables ont été modifiés. Ce récit reflète fidèlement la perception, les souvenirs et le vécu personnel de la protagoniste face aux événements traversés.

« Pour que nulle voix ne soit silencieuse face à la peur, et pour que chaque ombre trouve le chemin du retour vers la lumière. »

Sandra Mantinha

Chapitre 1

Barbara avant Karl

Je suis une femme heureuse de vivre, une véritable amoureuse de la vie. Si je le pouvais, mes journées compteraient quarante-huit heures, juste pour rire davantage, danser plus longtemps, savourer encore un peu plus chaque instant. Vivre, encore et toujours, dans un élan insatiable de joie.

J'aime les moments festifs, la chaleur des échanges, la convivialité des repas partagés, les éclats de rire qui remplissent les pièces. Je suis une bonne vivante, curieuse de tout, avide des plaisirs simples que la vie m'offre. Et si, parfois, la joie se fait rare, je pars la chercher moi-même, là où elle se cache, aux quatre coins du monde s'il le faut.

Voyager est ma plus grande passion. Qu'il s'agisse d'un périple sac au dos dans des contrées lointaines, ou d'un séjour plus confortable dans un lieu raffiné, je m'adapte à tout. J'aime cette aventure du mouvement, découvrir d'autres peuples, d'autres croyances, d'autres façons de vivre et de rêver. J'aime goûter aux plats d'ailleurs, explorer des saveurs inconnues, et m'essayer à des activités nouvelles, celles que le quotidien n'offre pas toujours.

En amour, je suis une rêveuse. Je crois encore au grand amour, à ce chevalier aux cheveux dorés lancé au galop sur son cheval blanc, venant m'emporter dans son carrosse doré vers une vie faite d'amour et d'eau fraîche. J'ai besoin d'aimer passionnément pour me sentir entière.

Je suis née en 1987, à Nisa, un village du Portugal, la benjamine d'une fratrie de quatre filles, un bébé non prévu, mais attendu avec impatience. J'ai été entourée d'affection et d'attentions. J'ai grandi, choyée, la petite princesse d'une famille aimante, baignée dans la tendresse et la douceur.

À l'adolescence, j'ai connu mon premier amour. J'avais treize ans. Nous étions amis, insouciants, unis par cette complicité naïve de l'enfance. Ce n'est qu'à mon entrée à l'université que notre histoire a pris racine, et elle a duré cinq années. De cette union est née ma fille Isa, ma lumière, mon trésor.

Notre histoire fut belle, sincère, mais nos chemins différents ont fini par se séparer. Je ne garde aucun regret. Avec le recul, je chéris le souvenir de cette période, empreinte de jeunesse et de douceur.

Après notre rupture, j'ai continué ma route, seule avec ma fille, à Lausanne, en Suisse. Je ne savais pas encore que ma vie, un jour, se diviserait en deux époques : avant Karl... et après Karl.

Chapitre 2

L'Étincelle de Montreux

J'ai eu une relation amoureuse avec un homme. Nous nous entendions bien, peut-être même trop bien. Mais il manquait ce petit quelque chose, cette étincelle capable de transformer une affection tranquille en véritable passion.

Il vivait au jour le jour, sans projet, sans ambition. Moi, j'ai besoin de rêves, d'élan, de perspectives. L'adrénaline du changement me nourrit. Elle me pousse à avancer.

Début 2018, j'étais dans une période de sagesse. Trente ans, un travail stable, un enfant merveilleux, un appartement cosy, des amis loyaux... En apparence, j'avais tout pour être heureuse. Et pourtant, une place restait vide : celle de l'amour.

Je rêvais de rencontrer un homme solide, quelqu'un sur qui poser ma tête après une longue journée, à qui raconter mes petites joies et mes grands doutes. Je voulais une vie partagée, des projets communs, peut-être un nouvel enfant, une maison remplie de rires.

Je voulais cesser d'être seulement mère. Je voulais redevenir femme.

J'avais rencontré plusieurs hommes, sans que rien ne tienne.

Trop petit, trop grand, trop sûr de lui... ou pas assez. Parfois, je croyais avoir trouvé le bon, pour découvrir qu'il était marié, ou... gay. Peu à peu, je me suis demandé si le grand amour existait encore pour moi.

Alors, comme chaque début d'année, j'ai voulu bousculer ma vie. En 2018, j'ai sauté le pas : un site de rencontres. Sans conviction, juste pour essayer.

Trois semaines plus tard, Karl m'a écrit. Nous avons échangé quelques messages, d'abord sur la plateforme, puis sur WhatsApp. Sa vie semblait équilibrée, simple, rassurante. Il disait être seul, sans enfants, prêt à se poser. Notre communication était fluide, presque naturelle. En quelques jours, il m'a proposé un rendez-vous : un verre au Casino de Montreux, un samedi soir.

Ce soir-là, j'avais un repas entre amis. J'y suis allée comme d'habitude, mais, dès la fin du dîner, j'ai senti l'envie de le rencontrer. Par prudence, j'ai prévenu une amie, on ne sait jamais, avec un inconnu.

Vers 22 heures, Karl m'a récupérée devant chez moi.

Dès les premières minutes, la conversation a coulé comme une évidence. Il était attentif, calme, drôle.

Devant le Casino, il m'a tendu la main pour me laisser passer, un détail infime, mais si rare que je l'ai remarqué immédiatement.

À l'intérieur, nous avons commandé un verre. Le temps s'est étiré sans que nous nous en rendions compte. Les mots coulaient facilement, comme si nous nous connaissions depuis toujours. Nous avons parlé longtemps, de tout et de rien, de nos vies respectives, de nos parcours, de ce qui nous avait construits.

Il m'a raconté son histoire avec assurance. Ses parents étaient diplomates. Ils s'étaient rencontrés en Russie, et c'est à Saint-Petersbourg qu'il était né, au cœur d'un monde déjà marqué par le voyage et le mouvement. Il travaillait à Vallorbe, où il habitait et possédait une maison. À Nyon, il avait également un appartement. Tout, chez lui, respirait la stabilité, la réussite, une vie solidement installée.

Il m'a parlé de ses études, d'un parcours universitaire exigeant, d'un bac +5 dans le domaine du marketing. Il évoquait ses diplômes avec naturel, presque avec détachement, comme si tout cela allait de soi.

Puis il m'a dit qu'il parlait quatre langues : le portugais, le français, l'italien et l'anglais. Une aisance de plus, une corde supplémentaire à son arc. À mesure qu'il parlait, le tableau se dessinait : celui d'un homme cultivé, brillant, sûr de lui, à l'aise dans tous les milieux.

Je l'écoutais, attentive, séduite. Tout semblait cohérent, rassurant, presque trop parfait. Son regard brillait d'une assurance tranquille qui me désarmait. À cet instant-là, je ne voyais encore que la surface... et elle était irréprochable.

Puis il m'a entraînée dans la salle de jeux.

Il m'a proposé d'essayer la roulette et, en riant, m'a demandé un numéro.

J'ai choisi le 9, mon chiffre porte-bonheur.

Il a posé ses jetons... et la boule est tombée sur le 9. Incroyable.

Les astres, ce soir-là, semblaient danser pour nous.

À chaque numéro que je lui soufflais, il gagnait encore. À un moment, il s'est penché vers moi, et j'ai dû me rapprocher pour murmurer ma réponse. Ma main s'est posée instinctivement sur sa poitrine.

J'ai senti sa respiration se figer.

Son cœur battre plus fort.

Un instant suspendu, chargé d'électricité.

Plus tard, il m'a raccompagnée chez moi.

Quand la porte s'est refermée derrière lui, je suis restée immobile quelques secondes, contre la porte, le souffle court.

Je venais de vivre une soirée que je n'attendais pas. Une soirée qui m'a retournée.

Je n'avais vu que deux photos de lui. Sur l'une d'elles, il paraissait trop soigné... Presque efféminé. Je m'étais même demandé s'il était gay. J'étais allée à ce rendez-vous sans conviction, simplement pour me changer les idées.

Et voilà qu'en face de moi se trouvait un homme élégant, parfumé, cultivé, courtois, charmant.

Quatre langues, un sourire désarmant...

Rien en lui n'était ordinaire.

Cette nuit-là, je me suis couchée le cœur battant, encore enveloppée par cette magie étrange.

Au fond de moi, je savais que cet homme, cet inconnu, allait bouleverser ma vie. Et je ne me trompais pas.

Chapitre 3

La lune de miel empoisonnée

La lune de miel n'aura brillé qu'un instant, une parenthèse fragile qui s'est refermée bien plus vite que je ne l'aurais imaginé. Dès les premiers jours, j'ai compris qu'il y avait, derrière cet homme si particulier, une vie obscure, soigneusement dissimulée.

Après notre rencontre, nous avons continué à échanger des messages. Le mardi suivant, nous nous sommes retrouvés autour d'un café, juste après mon travail. Une rencontre simple, douce, presque anodine. Puis, chacun était reparti de son côté. Mais ce soir-là, il m'avait appelée. Sa voix portait une envie que je ressentais moi aussi : il voulait me voir. Ma fille était déjà endormie. Nous nous sommes retrouvés sur le parking, dans cette nuit banale, devenue soudain pleine de promesses. Nous avons parlé longtemps... puis nous nous sommes embrassés pour la première fois.

Ce baiser fut une véritable déflagration. Une embrassade pleine de désir, de chaleur, d'étincelles. J'en voyais presque des étoiles autour de nous. Et pourtant, derrière cette magie, une peur me serrait le cœur : celle qu'il me quitte aussitôt. J'étais amoureuse. Complètement. Intensément. Je n'arrivais pas à croire que tout cela m'arrivait.

Quelques jours plus tard, n'y tenant plus, je lui ai confié mes pensées. Je lui ai dit :

— Peut-être que tu es comme tous les autres... Tu veux juste coucher avec moi. Une fois que ce sera fait, tu disparaîtras...

L'amour m'avait peut-être rendue aveugle... ou peut-être que je ne voulais tout simplement pas voir. Par peur d'être déçue, par peur de tout perdre, par peur que la magie s'effondre d'un seul coup.

Comment un homme comme lui, un poste important, une situation confortable, une allure impeccable, une éducation raffinée, pouvait-il être seul ?

Comment un homme si distingué, si attentif, si galant... pouvait tomber du ciel, droit dans ma vie, comme parachuté par le destin ?

Et surtout...