CANDICE ELYON

DU CÔTÉ DES LOUVES

ÉDITIONS MAÏA

Épreuve – Du-cote-des-louves_Candice-Elyon_Extrait1_sans-copyright - 05/11/2026 – Éditions Maïa – repro-

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 tous pays.

ISBN 979-1-04253-782-1
Dépôt légal : novembre 2026

Épreuve – Du-cote-des-louves_Candice-Elyon_Extrait1_sans-copyright - 05/11/2026 – Éditions Maïa – repro-

Manuscrit autobiographique et poétique

Épreuve – Du-cote-des-louves_Candice-Elyon_Extrait1_sans-copyright – 05/11/2026 – Éditions Maïa – repro-

Sommaire

PROLOGUE : LA MÉMOIRE DES SILENCES 5

PREMIÈRE PARTIE – L'ENFANT QUI REGARDE LE MONDE 8
Chapitre 1 – Les barreaux invisibles d'une prison dorée 8
Chapitre 2 – La sorcière du premier rang 14
Chapitre 3 – Le piège du miroir 18
Chapitre 4 – L'antre de ma voix 21
Chapitre 5 – L'amour en armure 25
Chapitre 6 – Le vertige d'un instant pour la vie 34

DEUXIÈME PARTIE – LES ÉTOILES ET LES VERTIGES 37
Chapitre 7 – Le rendez-vous impossible ou l'orage sous les étoiles 37
Chapitre 8 – Les constellations silencieuses 41
Chapitre 9 – Ma religion : l'amour contre le monde 45
Chapitre 10 – Héritage invisible, les racines en filigrane 55
Chapitre 11 – Les feux de nos vies 61
Chapitre 12 – La naissance d'une mère 63

TROISIÈME PARTIE – DEVENIR FEMME ET MÈRE 67
Chapitre 13 – L'étincelle de deux étoiles 67
Chapitre 14 – Accoucher d'une mère 71
Chapitre 15 – La louve et l'enfant 75
Chapitre 16 – La maternité nue 80

QUATRIÈME PARTIE – LES FISSURES DE L'ÂME 83
Chapitre 17 – Le silence renversé 83
Chapitre 18 – La déchirure 88
Chapitre 19 – L'emprise déguisée 93
Chapitre 20 – Sur les ailes de l'ombre 98
Chapitre 21 – Le tremblement des racines 105

CINQUIÈME PARTIE – LES VEILLEUSES 110
Chapitre 22 – La maison intérieure 110
Chapitre 23 – Le souffle doux des innocents 113
Chapitre 24 – Les gardiennes de l'invisible 117
Chapitre 25 – Au cœur des louves 122

À PROPOS DE L'AUTRICE – Candice Elyon 128

REMERCIEMENTS 129

Épreuve – Du-cote-des-louves_Candice-Elyon_Extrait1_sans-copyright - 05/11/2026 – Éditions Maïa – repro-

Prologue : La mémoire des silences

J'écris parce que j'ai besoin de comprendre.

Comprendre ce que j'ai vécu, ce que j'ai ressenti, ce que j'ai traversé, parfois sans vraiment savoir comment j'ai réussi à continuer d'avancer.

La mémoire est étrange.

Elle efface certains détails et en agrandit d'autres.

Elle floute les contours des événements, mais le cœur, lui, n'oublie rien.

Il garde les traces invisibles.

Les émotions enfouies.

Les questions restées sans réponse.

Peut-être que mettre des mots sur tout cela est déjà une forme de guérison.

Ce livre n'est pas un règlement de comptes.

Ce n'est pas non plus un récit héroïque.

C'est simplement la vérité telle que je l'ai vécue.

Une vérité subjective, forcément imparfaite, mais profondément sincère.

J'ai souvent eu l'impression de marcher à côté.

À côté des chemins tout tracés.

À côté des normes.

À côté de ce que l'on attendait de moi.

Trop sensible.

Trop intense.

Trop en colère parfois.

Trop en amour, aussi.

Trop tout.

Et certains jours, au contraire, tellement vide.

Ce que je raconte ici, c'est une vie.

La mienne.

Avec ses creux, ses virages imprévus, ses éclats de lumière et ses longues zones d'ombre.

C'est aussi une série de questions que je n'ai jamais cessé de me poser.

Qui suis-je vraiment derrière les rôles que j'ai portés ?

La fille de quelqu'un.

La femme de quelqu'un.

La mère de quelqu'un.

Et que reste-t-il lorsque ces rôles se fissurent ou disparaissent ?

Épreuve – Du-cote-des-louves_Candice-Elyon_Extrait1_sans-copyright - 05/11/2026 – Éditions Maïa – repro-

Je n'ai aucune vérité à transmettre.

Je n'ai pas de leçon à donner.

Mais si une personne lit ces pages et s'y reconnaît un peu, alors peut-être que cela aura eu du sens.

Peut-être que nous sommes nombreux à porter les mêmes interrogations en silence.

Voilà.

Je me raconte.

Parfois gelée de doute.

Parfois brûlante de colère.

Parfois traversée par des élans de vie impossibles à contenir.

Parce que raconter est parfois la seule façon de reprendre le pouvoir sur ce qui nous est arrivé.

Et moi, pendant longtemps, j'ai eu l'impression de le perdre.

J'écris aussi parce que les silences pèsent lourd.

Parce que ce que je n'ai pas dit pendant des années m'habite encore.

Les mots sont peut-être une manière de déposer ces pierres.

De leur donner une forme.

De leur permettre, enfin, de respirer.

J'écris pour ne pas oublier.

Ou peut-être pour me souvenir autrement.

Ce livre n'est pas un livre de réponses.

C'est un chemin.

Un fil fragile tendu entre l'enfant que j'étais, la femme que je suis devenue, et toutes les versions de moi-même qui ont existé entre les deux.

J'ai souvent eu l'impression de marcher à contre-courant.

D'être née avec une peau trop fine, un cœur trop vaste, une voix que l'on ne voulait pas toujours entendre.

Alors j'ai plié.

Puis j'ai crié.

Puis j'ai créé.

Ce livre est un carnet de bord.

Un souffle écrit entre les tempêtes.

Il suit la chronologie de ma vie, mais parfois le cœur saute des pages ou s'attarde sur des détails que personne d'autre n'aurait remarqués.

J'y dépose mes doutes.

Mes révoltes. Mes petits fragments de lumière arrachés à la nuit.

J'y pose aussi des questions que je porte encore dans mes poches comme des pierres lourdes… Ou comme des trésors.

Épreuve – Du-cote-des-louves_Candice-Elyon_Extrait1_sans-copyright - 05/11/2026 – Éditions Maïa – repro-

Je n'ai pas cherché à rendre ce récit parfait.

Mais je l'ai voulu vrai.

À ma manière.

Avec mes détours, mes tremblements, mes contradictions.

Peut-être que toi qui lis ces lignes y retrouveras un peu de ton propre désordre.

Si c'est le cas…

Alors je n'aurai pas écrit pour rien.

Épreuve – Du-cote-des-louves_Candice-Elyon_Extrait1_sans-copyright - 05/11/2026 – Éditions Maïa – repro-

PREMIÈRE PARTIE
L'ENFANT QUI REGARDE LE MONDE

Chapitre 1
Les barreaux invisibles d'une prison dorée

Je ne sais pas exactement à quel moment tout a commencé.
Peut-être que cela a toujours été là, comme un bruit de fond.
Une certitude glissée au cœur de mes os dès l'enfance.
L'idée que je n'étais pas capable.
Que seule, j'étais perdue.
Et sans eux… invisible.
C'était comme une évidence, une règle naturelle.
J'étais trop sensible.
Trop rêveuse.
Trop instable.
Trop tout, en fait.
Il fallait me protéger de moi-même.
Me recadrer.
M'expliquer la vie, ses limites, ses choix.
Toujours sous leur prisme.
Toujours avec leurs mots.
Leurs codes.
Leur monde.
Alors j'ai fait ce qu'ils attendaient de moi.
Pour appartenir à un univers.
J'ai arrêté d'essayer.
J'ai attendu.
Leur autorisation.
Leur approbation.
Leur direction.
J'ai laissé mes envies s'endormir sur un banc, dans un coin.
Et j'ai fini par croire que je n'en avais pas vraiment.
Avoir envie, c'est être riche d'un monde de possibilités.
Moi, je n'étais pas riche.
Je pensais qu'il valait mieux laisser les autres décider.

Épreuve – Du-cote-des-louves_Candice-Elyon_Extrait1_sans-copyright - 05/11/2026 – Éditions Maïa – repro-

C'était plus sûr.
Moins risqué.
Plus raisonnable.
Et puis, sans trop savoir comment, j'ai vieilli sans grandir.
J'ai appris à faire semblant.
À jouer l'adulte, mais toujours avec cette petite voix de fond :
Tu es incapable.
Tu es dépendante.
Tu es fragile.
Une enfant dans un corps trop grand.
Une coquille vide qui sourit quand on l'exige.
Mais un jour, le masque a glissé.
Pas d'un seul coup.
Un petit glissement.
Presque rien.

Un regard.
Une phrase.
Une sensation.
Et là, j'ai vu.
J'ai vu que ce que j'avais cru être de l'amour
N'était autre que du contrôle.
Que ce que l'on m'avait vendu comme de la protection
N'était qu'une prison douce.
Une prison sans barreaux.
Hypocrite.
Intelligemment malsaine.
Une prison qui enferme sans verrou.
Une prison dangereuse
Dans laquelle on m'apprenait à devenir
Ma pire ennemie.
On ne m'a pas aidée à grandir.
Comme une plante que l'on arrose de temps en temps,
Quand on y pense,
Quand elle commence à sécher,
Juste pour l'empêcher de mourir.
Je crois que c'était plus simple comme ça.
Plus confortable pour eux
S'ils me gardaient petite.

Ils pouvaient ainsi continuer
À se sentir grands.
Supérieurs.
Forts.

Épreuve – Du-cote-des-louves_Candice-Elyon_Extrait1_sans-copyright - 05/11/2026 – Éditions Maïa – repro-

Nécessaires.
Aujourd'hui, je me demande :
Qui avait le plus besoin de qui ?
Moi, persuadée que je ne pouvais pas vivre sans eux ?
Ou eux, qui avaient besoin de ma dépendance pour exister ?

J'ai passé des années
À attendre un feu vert
Qui ne s'allumerait jamais.
Ils avaient trop peur que je m'envole.

Si je devenais moi,
Ils se retrouveraient seuls
Face à leur propre vide.
Privés de ma substance
Nourrissante d'ego.
À force de penser que rien n'était possible sans eux,
Je restais là.
Figée.
Comme une marionnette sans fil
Tombée au sol.
Incapable de se relever seule.
Il n'y avait plus de mouvement.
Plus d'élan.
Même respirer me semblait
Une action de trop.
Tout me paraissait trop grand.
Trop risqué.
Trop beau pour moi.
Je ne faisais pas que douter de moi.
J'avais peur de la vie.
Parce que si on m'avait appris que je ne valais pas grand-chose,
Alors le monde, là dehors, était un terrain dangereux.
Un endroit pour les autres.
Ceux qui savent.
Ceux qui osent.
Pas pour moi.
Pas pour celle qu'on rangeait dans la petite boîte du
« pas capable ».
Alors je restais là.
En retrait.
Spectatrice.
Je regardais mes semblables vivre
Comme on regarde un film

Épreuve – Du-cote-des-louves_Candice-Elyon_Extrait1_sans-copyright - 05/11/2026 – Éditions Maïa – repro-