

AURÉLIE MAGNAN

EMPRISE
SILENCIEUSE

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 tous pays.*

ISBN 9791042528201

Dépôt légal : mars 2026

À ma maman...

Tu as été ma force quand je n'en avais plus.

Tu as été mes bras quand les miens retombaient, mes mots quand ma voix se brisait, mes yeux quand je n'osais plus regarder l'avenir.

Tu as toujours su trouver la lumière là où je ne voyais plus que des ombres.

Tu m'as donné un amour qui n'a jamais faibli, même dans mes nuits les plus noires.

Tu m'as tenue debout quand je voulais tomber.

Tu as séché mes larmes sans jamais me juger.

Tu as porté mes secrets sans jamais me trahir.

Tu as cru en moi même quand je n'y croyais plus.

Ton amour est un abri, un roc, une promesse silencieuse que je ne suis jamais seule.

Grâce à toi, j'ai trouvé le courage d'affronter l'inimaginable, de survivre à l'insurmontable, de continuer à avancer quand tout me disait d'abandonner.

C'est ton souffle qui a ravivé le mien, ta voix qui m'a rappelé que j'avais encore le droit de vivre et d'espérer.

Si je suis encore là aujourd'hui, c'est grâce à toi.

Chaque page de ce livre est une part de toi, une preuve de ton amour infini.

Alors ce livre, maman, je te le dédie, de tout mon cœur, de toute mon âme, pour toujours.

À mes fils, Axel & Enzo...

Vous êtes ma raison de vivre.

Vous êtes ma force quand je n'en avais plus, ma lumière quand tout était obscurité.

Chaque fois que je pensais sombrer, vos visages se sont imposés à moi comme deux phares au milieu de la tempête.

Axel, mon premier souffle d'amour. Tu as grandi trop vite, confronté à la douleur de perdre ton papa.

Ton regard d'enfant s'est assombri bien trop tôt, mais j'ai vu naître en toi une force immense.

Tu m'as appris la résilience à travers tes silences, à travers ton courage discret.

Aujourd'hui, tu es devenu un homme merveilleux, et je suis fière, si fière, de la beauté de ton cœur et de la droiture de ton chemin.

Enzo, mon tendre combat. J'ai vu tes larmes devant les cahiers, j'ai entendu tes colères étouffées, j'ai ressenti tes découragements.

Et chaque fois, je t'ai pris la main, j'ai essuyé tes larmes, j'ai porté tes doutes pour que tu puisses avancer.

Tu as franchi les montagnes que d'autres disaient infranchissables.

Tu as décroché tes diplômes, tu as prouvé que rien n'est impossible quand on se bat avec le cœur. Et ma fierté de toi n'a pas de mesure.

Mes fils, vous avez été témoins de mes nuits, de mes combats, de mes silences.

Et pourtant, jamais vous ne m'avez abandonnée. Vos câlins, vos mots, vos simples regards ont été mes ancrages.

Vous avez été mes petits hommes, mes protecteurs, mes soleils.

Si aujourd'hui je peux écrire ces pages, c'est parce que vous m'avez sauvée.

Parce que même quand je ne croyais plus en moi, vous avez continué à croire en moi.

Parce que votre amour m'a rappelé que j'étais une maman, et qu'une maman ne s'éteint pas.

Ce livre est à vous. Il porte vos rires, vos peines, vos victoires.

Il porte la trace de tout ce que nous avons traversé, ensemble, comme les trois mousquetaires.

Il est la preuve que, même au cœur de l'enfer, l'amour d'une mère et de ses fils est invincible.

Je vous aime plus que la vie, mes enfants. Et cet amour-là ne connaîtra jamais de fin.

Préface

Il existe des prisons qui n'ont ni murs ni barreaux.

Elles ne se voient pas, elles ne s'entendent pas.

Elles s'installent doucement, insidieusement, comme une brume qui enveloppe tout, jusqu'à étouffer la lumière.

Cette prison-là, je l'ai connue.

C'est l'emprise.

L'emprise ne commence jamais par la violence.

Elle commence par un regard qui flatte, par une main qui rassure, par des mots qui paraissent doux. Elle séduit, elle rassure, elle endort. Puis, lentement, elle grignote. Elle s'immisce dans les silences, dans les habitudes, dans les gestes quotidiens. Elle tisse sa toile jusqu'à ce que l'on oublie où est la sortie, jusqu'à ce que l'on ne sache plus qui l'on est.

Ce livre raconte cette descente.

Il raconte la lente disparition de soi sous le poids de l'autre.

Il raconte les chaînes invisibles, les humiliations muettes, les cris étouffés, les nuits blanches passées à se demander : « Est-ce que c'est moi le problème ? »

Mais ce livre n'est pas seulement une plongée dans l'ombre.

Il est aussi une traversée vers la lumière.

Il est le récit d'une survie, d'une renaissance, d'un combat silencieux mené au nom de l'amour : l'amour d'une mère pour ses enfants, l'amour d'une fille pour sa mère, l'amour de la vie elle-même, même quand on n'y croit plus.

Je n'ai pas écrit ces pages pour régler des comptes.

Je les ai écrites pour témoigner.

Parce que l'emprise ne laisse pas seulement des cicatrices dans une histoire individuelle. Elle touche nos familles,

nos amis, nos enfants, parfois même sans qu'ils en aient conscience.

Je sais que certains étaient là, proches, présents, et n'ont rien vu.

Pas parce qu'ils ne voulaient pas, mais parce que l'emprise est invisible à celui qui ne la vit pas. Parce que j'avais appris à sourire, à dire « ça va », à effacer mes larmes pour ne pas inquiéter. Parce que j'étais devenue une experte en camouflage.

À vous, lecteurs, je tends ce livre comme une main ouverte.

Vous y trouverez des ombres, des tempêtes, des chutes. Vous y trouverez la douleur crue, la honte, la culpabilité, les cicatrices invisibles. Mais vous y trouverez aussi la force, l'amour, les éclats de lumière qui, même fragiles, ont suffi à me maintenir debout.

C'est un voyage que je vous invite à faire avec moi.

Un voyage à travers vingt ans d'emprise, mais aussi vingt ans de lutte silencieuse.

Un voyage qui commence dans les gouffres du désespoir, et qui, page après page, remonte vers l'air libre.

Je vous livre mon histoire pour briser les silences.

Pour que plus jamais une femme, un homme, un enfant n'ait à se dire : « Personne ne me croira ».

Pour rappeler qu'après la nuit, il y a toujours un matin.

Et que même dans l'obscurité la plus dense, il y a une flamme qui refuse de s'éteindre.

Avant-propos

Ce livre, je l'ai porté en moi pendant des années.

Il est né de mes silences, de mes larmes étouffées, de mes nuits blanches où je cherchais un sens à ce que je vivais. Longtemps, je n'ai pas osé écrire. Par peur. Par honte. Parce que je croyais que personne ne comprendrait.

Mais les mots, un jour, se sont imposés.

Ils ont frappé à la porte de mon cœur, ils m'ont réclamée. Alors j'ai pris un stylo, et j'ai commencé à écrire. Au début, c'était pour moi, pour survivre. Puis j'ai compris que ces pages pouvaient être plus grandes que moi.

J'ai écrit pour briser le silence.

J'ai écrit pour mettre des mots là où il n'y avait que des regards fuyants.

J'ai écrit pour toutes celles et ceux qui vivent dans une cage invisible et qui n'osent pas parler.

Pendant vingt ans, j'ai cru aimer. Pendant vingt ans, j'ai cru qu'aimer voulait dire pardonner, s'oublier, se taire. Pendant vingt ans, j'ai porté des chaînes que personne ne voyait. Et puis, un jour, j'ai voulu disparaître. Deux fois. Parce que je croyais que c'était la seule issue.

Si je raconte aujourd'hui, ce n'est pas pour ressasser le passé, ni pour pointer du doigt.

C'est pour témoigner.

C'est pour mes enfants, Axel et Enzo, qui m'ont sauvée sans même le savoir.

C'est pour ma maman, qui a toujours été mon ancre, mon roc.

C'est pour toutes celles et tous ceux qui liront ces lignes et qui comprendront qu'ils ne sont pas seuls. Je sais que certains étaient proches, qu'ils ont partagé mes repas, mes fêtes,

mes sourires... et qu'ils n'ont rien vu. Pas parce qu'ils ne voulaient pas, mais parce que l'emprise est invisible. Parce que j'ai appris à me cacher, à dire « tout va bien » alors que je me noyais.

Ce livre est pour eux aussi. Pour qu'ils sachent. Pour qu'ils comprennent. Pour qu'ils osent regarder autrement, écouter différemment, tendre une main quand le silence crie plus fort que les mots. À vous, lecteurs, je confie mon histoire avec humilité.

Elle n'est pas parfaite, elle est brute, parfois douloureuse. Mais elle est vraie.

Et si une seule personne, en la lisant, se sent moins seule, alors je saurai que ce livre avait une raison d'être.