

MELANIE BIGUEY

L'ÉCRITURE
DU SILENCE

*Réparer les maux et
reconstruire ma vie*

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 9791042517601

Dépôt légal : septembre 2025

Ce récit est le témoignage d'une personne qui, malgré ses souffrances et ses blessures, cherche à se reconstruire.

La perte d'un être cher, les difficultés familiales, et la recherche de sens traversent mon histoire.

Mais à travers ces épreuves, j'ai appris que la vie est faite de résilience, d'amour et de liens humains précieux qui, malgré tout, nous aident à avancer.

Le titre du livre :

L'idée du « silence » représente les souffrances non dites et les épreuves silencieuses.

« Réparer les maux » évoque à la fois la guérison émotionnelle et le rôle central de l'écriture dans ce processus.

C'est un titre puissant et poétique qui reflète mon cheminement et qui capte l'essence de mon histoire.

Le message global de l'image :

L'image raconte mon parcours de vie, fait de souffrance et de solitude, mais aussi d'une recherche intérieure et d'un espoir persistant.

Elle met en avant l'importance de l'écriture comme un outil de guérison et illustre ma capacité à traverser l'adversité tout en restant tournée vers un futur où la lumière est toujours présente, même discrètement.

Quelques mots sur moi : mon histoire, ma voix

Formatrice passionnée et auteure le temps d'écrire mon autobiographie, je suis animée par le désir de partager une histoire intime et profonde, marquée par des événements qui ont façonné ma vie.

D'un parcours académique en psychologie sociale à une carrière dédiée à l'accompagnement, mon expérience personnelle de résilience nourrit mon écriture.

En octobre 2016, je traverse l'épreuve du deuil de mon frère, une douleur silencieuse que j'ai longtemps portée seule. Derrière un sourire de façade, j'apprends à vivre avec l'invisible, à cacher ce qui hurle en moi. À travers cette autobiographie, je livre enfin ce cri intérieur, mettant en lumière une souffrance souvent incomprise. Je souhaite offrir une vision sincère de la douleur, des luttes internes et de ma quête encore en cours pour surmonter mes peurs et me reconstruire.

Mon parcours atypique, entre enseignement, introspection et transformation, me permet d'aborder la narration avec une authenticité qui résonne avec ceux qui, comme moi, traversent des épreuves similaires et doivent affronter leurs propres démons. Ce témoignage est avant tout un besoin viscéral d'être entendue, mais aussi un message d'espoir pour ceux qui, comme moi, avancent dans l'ombre du deuil.

Écrire, c'est mettre en mots l'indicible, déposer ses blessures sur le papier quand la voix tremble trop pour les dire. Écrire, c'est parfois essayer de donner une forme à ce qui semble impossible à exprimer.

Qui voudra bien m'entendre sans moquerie ni jugement ?

Résumé

Dans cette autobiographie, je retrace un parcours de vie profondément marqué par des épreuves bouleversantes, où ma quête de soi se mêle à la douleur du deuil et aux blessures familiales.

À travers mes mots, je vous invite dans un voyage intime, explorant des thèmes profonds : la perte tragique de mon frère, les répercussions de la surprotection maternelle, ainsi que les dilemmes intérieurs liés à l'intimité et à la sexualité.

Ce récit, écrit avec sincérité et émotion, offre une réflexion puissante sur la résilience et la reconstruction personnelle. J'y évoque mon enfance marquée par les difficultés, mon adolescence empreinte de troubles intérieurs, et le combat quotidien que je mène pour me comprendre et tenter de guérir. Ce cheminement de guérison est le cœur de mon témoignage : un appel à l'acceptation de soi, à la force intérieure et à la solidarité humaine.

L'écriture du silence est bien plus qu'une autobiographie : c'est une invitation à se relever, à apprivoiser ses failles et à trouver, malgré les ombres du passé, la force de continuer.

À travers une introspection sans détour, j'explore mes peurs, mes doutes et mes luttes, livrant un récit brut et authentique. Chaque douleur, chaque étape est une quête vers la libération intérieure. Ce témoignage met en lumière une transformation lente, une bataille intime pour se libérer du poids du passé et, peut-être, enfin se retrouver.

J'espère, à travers mon histoire, toucher les lecteurs en leur partageant une vérité à la fois brute et profondément humaine, pour leur montrer que, même au cœur des ténèbres, il existe toujours une possibilité de lumière.

Préface

Écrire, c'est une tentative de rendre hommage à ce qui ne peut pas se dire, ce qui échappe aux mots. C'est une manière de dompter l'indomptable, de poser chaque mot sur le papier comme une goutte de pluie perçant un ciel trop lourd. C'est une lutte contre les souffrances invisibles, contre l'indicible, qui fait mal, mais qui doit être partagé.

Grandir dans la fragilité, c'était comme marcher sur un fil. Un fil tendu entre une mère omniprésente, aimante, mais parfois étouffante, et les absences d'un père qui laissaient des trous béants dans mon existence. Mon corps, déjà fragile, semblait crier au monde une souffrance invisible que seul mon regard pouvait voir. Chaque nuit, chaque souffle était une lutte contre la peur qui se nichait dans l'ombre de mon oreiller.

Et puis il y avait ce lien avec mon frère. Un lien complexe, parfois complice, parfois trop trouble. Il se tissait entre l'amour pur et un malaise que je n'arrivais pas à nommer. Des secrets d'enfance, des non-dits tissés dans les silences.

L'adolescence est venue avec son lot de tempêtes, c'est l'âge des bouleversements. Les corps changent, mais aussi les âmes. La dermatillomanie est devenue ma compagne de solitude. Une douleur silencieuse, muette, une tentative désespérée d'exorciser des démons invisibles. La peau, pourtant, se souvient de tout, des blessures invisibles comme des marques indélébiles. Et moi, je me souviens de la honte, du besoin de cacher ce qui, dans ma tête, ne trouvait aucun écho.

Et puis il y avait les blessures cachées, celles qu'on tait pour ne pas déranger, celles qui rongent en silence. Les secrets qui pesaient sur les épaules de ma mère, cette femme si forte et si fragile à la fois. Ses propres démons. Son rapport compliqué à la nourriture, un vide dans lequel elle se noyait, un autre secret de famille que j'ai découvert, un autre poids trop lourd pour être porté seule. Pendant des années, j'ai vu ma mère vaciller sous le poids de ses propres combats, et peu à peu, la maladie grignotait l'insouciance qu'il me restait.

Jeune adulte, j'ai dû apprendre à reconstruire ce que l'enfance avait écorché. Les relations amoureuses ? Un territoire inconnu, plein de crainte et de confusion. J'ai cherché l'intimité, mais je n'ai trouvé que des miroirs brisés.

Le départ de mon frère en janvier 2008 pour Salers a marqué un tournant, une cassure. Il voulait prendre un nouveau départ, construire sa vie d'adulte ailleurs, mais son absence a laissé un vide pesant dans nos vies. Pour lui, comme pour ma maman et moi, plus rien ne serait jamais pareil.

Un vide immense est né, non seulement dans notre relation, mais aussi dans ma propre existence. Il m'a laissée là, dans cet entre-deux, à chercher ce qui manquait dans ma vie. Une absence pesante qui a laissé un creux dans ma vie, dans mon être.

Ce fut un tournant, un effondrement lent et sourd, le début d'un enchaînement de souffrances qui allaient nous dépasser.

L'été 2008, ma mère est partie travailler chez lui, espérant être un soutien, une présence rassurante. Mais à son retour en septembre, quelque chose avait changé. Son état s'était aggravé. Son combat, déjà ancien, prenait une tournure plus inquiétante. Son corps s'affaiblissait, et son esprit semblait vaciller. Nous la regardions s'enfoncer sans savoir comment l'aider.

En décembre 2008, l'inévitable est arrivé : elle a dû être hospitalisée en psychiatrie. Je la voyais glisser vers un monde qui m'échappait, et une peur sourde s'est installée en moi : celle qu'elle perde complètement pied, qu'elle ne revienne jamais vraiment à elle.

Puis en 2009, après une hospitalisation en médecine interne, le diagnostic est tombé : sclérodermie. Un mot inconnu, effrayant, une maladie incurable qui s'attaquait à son corps déjà affaibli. Comme si tout cela ne suffisait pas. Comme si la vie s'acharnait sur nous.

Cet enchaînement de souffrances m'a brisée. Je vivais dans la peur, l'impuissance. J'étais seule face à tout cela, seule avec cette angoisse permanente de la perdre, seule à essayer de tenir debout alors que tout s'effondrait autour de moi.

Mais nous avons continué, malgré tout. Parce qu'il n'y avait pas d'autre choix.

Les années ont filé avec leur lot de combats et d'épreuves. Je vis encore aujourd'hui avec cette peur sourde de la perdre, cette crainte qu'un jour, elle s'effondre pour ne plus jamais se relever.

Pour couronner le tout, le samedi 29 octobre 2016, un appel a définitivement tout brisé. Mon frère, mon âme sœur, ne répondait plus. Ce silence, lourd et irréel, a envahi ma vie. Le poids de l'incompréhension s'est inscrit en moi. Les détails gravés dans ma mémoire, indélébiles – la corde orange, le tabouret – sont

devenus des ombres impossibles à chasser. À Salers, tout s'est effondré. Le monde a cessé de tourner ce jour-là.

Mais dans ce vide, il y a eu des mains tendues. Julien, Séverine, Andrée... Ces personnes ont été mes ancrages, des phares dans cet océan de douleur. Ces âmes bienveillantes ont su m'ancrer dans la réalité quand tout vacillait. Leurs gestes, souvent silencieux, m'aident à me reconstruire. Ils me rappellent que même après les larmes, la vie peut offrir des sourires, des gestes de réconfort. Séverine, avec ses câlins matin et soir, est devenue un bouclier contre la solitude, un rempart contre l'abîme, un rayon de lumière dans mes journées sombres, une présence douce dans un quotidien trop lourd.

Aujourd'hui, l'absence de mon frère reste un vide abyssal. Il est là, dans chaque souffle, dans chaque instant.

Les blessures du passé, elles aussi, sont des ombres qui me suivent. Elles ne se guérissent pas facilement, elles restent en moi comme des murmures incessants, elles chuchotent entre les lignes de mes pensées.

Mais écrire, c'est tenter de trouver un sens à cette souffrance, de rendre hommage à ce qui n'a pas de nom, à ce qui ne se dissipe pas, à ce qui ne peut être oublié.

C'est donner vie à un frère, à une histoire, à une douleur qui ne disparaîtra jamais. C'est un cri muet lancé à l'univers, une manière de faire exister ceux qui ne sont plus là, de transformer la souffrance en mémoire.

À travers ces pages, je cherche la paix. Et peut-être qu'à travers mon histoire, d'autres trouveront un peu de lumière dans leurs propres ténèbres.