

JULIEN BZD

LA VÉRITÉ DANS  
L'OMBRE

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 9791042529154

Dépôt légal : mai 2026

*À mes lecteurs,  
et surtout à moi-même,  
pour ne pas avoir abandonné.*



À vingt-sept ans, je me tiens à un moment charnière de mon parcours.

Marqué par une épreuve personnelle déterminante, j'ai ressenti le besoin de redonner du sens à mon quotidien et d'explorer, plus profondément, ce qui m'anime réellement.

Passionné depuis toujours par les mots, les livres et l'écriture, j'ai d'abord suivi un parcours littéraire avant de m'orienter vers des études de commerce, qui m'ont conduit à une stabilité professionnelle en tant que formateur au sein d'une entreprise ambitieuse. Pourtant, derrière ce chemin structuré, s'est installée une lutte intérieure, révélant un décalage entre mes accomplissements professionnels et mes aspirations les plus intimes.

La publication d'un premier ouvrage a marqué un tournant essentiel : un premier pas assumé dans ce nouvel espace d'expression, mais surtout une expérience profondément réparatrice. L'écriture, déjà refuge de longue date, s'est affirmée comme un véritable levier de reconstruction, de compréhension et d'apaisement.

Aujourd'hui, à travers mes textes, je poursuis cette démarche sincère et introspective. Écrire et lire demeurent pour moi des actes nécessaires, des lieux de vérité, que je partage avec l'espoir d'entrer en résonance avec celles et ceux qui, comme moi, cherchent à se reconnecter à eux-mêmes et à avancer, un mot après l'autre.

Ce livre s'inspire de faits réels, mais nombreux sont les événements et les personnages qui ont été modifiés, transformés et extrapolés pour servir le récit.

## PROLOGUE

Le bruit de la porte qui se refermait violemment résonnait dans le silence de la pièce. Jake s’avança, son regard sombre, presque inhumain.

Je reculais dans le coin, serrant mes poings pour contenir ma peur. Il s’approcha de moi. Une fois de plus, je me sentais prise au piège dans cette toile qu’il tissait autour de moi.

— Tu sais ce que tu dois faire, Mona, *murmura-t-il*.

Et c’est là, dans ce silence lourd, que je réalisais que je n’avais plus de contrôle. Sur lui. Sur moi-même. Sur notre avenir.

Il me dit d’une voix calme, presque trop calme :

— Tu sais... je pensais que tu avais compris.

Il fit une pause, m’observant, moi, sa femme, avec une intensité glaciale.

— Mais apparemment, je me suis trompé.

Je me crispai, serrant les poings sans me retourner. Je sentais la douleur naître dans mon estomac, mais je gardais le silence, comme toujours. J’avais appris à ne jamais répondre trop vite, à ne jamais provoquer l’orage. Mais ce silence n’était que l’écho de ma propre peur, celle d’une vérité que je refusais d’admettre.

Jake leva les yeux vers moi :

— Tu sais, il n’y a rien de plus insupportable que de se retrouver avec quelqu’un qui pense qu’elle est plus intelligente, plus forte. *Il laissa échapper un petit rire dénué de chaleur*. Mais tu es tout simplement... ordinaire, Mona.

Il se leva lentement, faisant quelques pas vers moi, sa voix devenant plus tranchante.

— Tu crois que je ne vois pas ce que tu fais ? Tes petites manigances, tes sourires forcés, tes faux airs de victime... Tout ça, c’est tellement évident.

Il s'arrêta juste derrière moi, notre reflet dans la fenêtre. Il me regarda, son regard glacial se posant sur mon visage, sur mes traits fatigués. Fatigués de toute cette situation.

— Tu penses que tu peux me manipuler. Que tu peux m'attirer, me tenir sous ton contrôle. Mais tu n'es rien, Mona. Rien du tout, *me chuchota-t-il à l'oreille. Il prit une longue inspiration avant de se pencher vers moi à nouveau.* Tu me déçois.

Je me retournai enfin, mon visage marqué par la douleur, mais aussi par une détermination qui ne fait qu'effleurer la surface. Je levai les yeux vers lui, mais c'était une lutte constante entre l'envie de se défendre et la peur de sa colère.

Je rétorquai d'une voix ferme mais tremblante :

— Tu penses que je te manipule ? Que je suis une victime ? Regarde-toi, Jake. Tu me brises... petit à petit. *Je secouai la tête, un rictus amer sur mes lèvres.* Tu me fais croire que je ne vauds rien, que je suis incapable. Mais ça, c'est toi. Pas moi.

Jake éclata de rire, mais un rire dénué de toute humanité. Il fit un pas en avant, comme pour m'intimider de sa présence écrasante.

— Ah, Mona... tu parles de souffrance ? La vraie souffrance, c'est d'être moi. De devoir supporter tes tentatives pathétiques pour me faire douter. Mais tu vois, je ne doute pas.

Il s'approcha encore, son souffle chaud sur mon visage.

— Tu crois que tu peux changer quoi que ce soit, mais tu n'es rien sans moi. Rien.

Il laissa ses mots se poser comme des clous sur un cercueil, l'air satisfait de sa domination.

Je fermais les yeux un instant, tentant de contenir l'orage intérieur. Je savais qu'il était trop dangereux pour lui répondre de manière impulsive. Mais au fond de moi, la réalité se faisait plus claire que jamais : j'étais prise au piège.

La pièce était lourde de cette tension, comme si le moindre mouvement pouvait briser l'équilibre fragile de notre relation toxique.

— Mais tu sais, mon ange... Tu finiras par comprendre. Après tout, je suis tout ce dont tu as besoin, *dit-il d'un ton mielleux, presque doux et agréable.*

Je ne répondis pas. Je savais que, dans ce moment, chaque mot serait inutile. Jake avait déjà gagné. Mais quelque part, une

flamme de rébellion commença à naître, timide et fragile... mais présente.

La pièce resta silencieuse, sauf pour le bruit de ma respiration lourde. Je sentais une chaleur cuisante monter en moi, une rage contenue qui bouillonnait, prête à éclater. Mais Jake, lui, ne semblait même pas remarquer le changement subtil. Il se contenta de sourire, ce sourire froid et suffisant qui lui allait si bien.

— Qu'est-ce que tu attends, Mona ? *Il se pencha légèrement, son visage à quelques centimètres du mien.* Tu crois vraiment qu'il existe une issue ? Qu'il y a un monde où tu pourrais exister sans moi ?

Il me prit le menton avec une main ferme, me forçant à le regarder.

— Tu n'es rien sans moi. Tu n'es rien sans mes règles, sans mon approbation.

J'avais envie de le repousser, de l'écartier d'un geste violent. Mais je me retenais, luttant contre l'envie de tout envoyer valser. Au lieu de cela, mes mains se crispaient lentement, une tension palpable parcourant mes bras, mes yeux cherchant un espace dans la pièce, mais ils revenaient toujours à lui. Je sentais l'humiliation qui me rongait de l'intérieur, mais plus que tout, je ressentais cette pointe de vérité douloureuse qu'il avait réussi à implanter en moi.

Mais quelque chose dans ma voix avait changé. Une petite brèche, une infime fissure dans l'armure de ma soumission.

Je répondis d'une voix calme, presque dénuée de sentiment :

— Tu te trompes.

Je me forçais à ne pas trembler. Je pris une grande inspiration, posant mes yeux sur lui d'une manière que je n'avais pas utilisée depuis longtemps.

— Tu penses que je ne suis rien sans toi... mais je sais maintenant que je ne suis rien à travers toi.

Le silence devenait oppressant. Jake se figea, une lueur de confusion traversait un instant son regard glacial. Il n'avait pas l'habitude que je réagisse ainsi. Il me scrutait, cherchant à déceler la moindre faiblesse dans mes mots.

— Tu penses vraiment que tu peux jouer à ce petit jeu, Mona ? Tu penses que tu peux me défier sans conséquences ?

*Il ricana, se redressant et s'éloignant d'un pas.* Parce que, crois-moi, il n'y a pas de rédemption ici. Je suis celui qui détermine qui tu es.

Je fis un pas en avant, mes yeux désormais fermement fixés sur lui, une lueur de défi dans mes prunelles. Je sentais le sol sous mes pieds, une force intérieure qui montait à chaque mot que je prononçais.

J'avais toujours cru que l'amour devait me rendre forte, mais aujourd'hui, je me rendis compte que ce n'était pas l'amour qui me rendra libre. Mais, mes propres décisions, mes choix.

— Ce n'est pas toi qui me définis, Jake. Pas plus que je ne suis définie par tes mensonges et ton pouvoir. Je suis plus que ça.

*Je laissais les mots couler, plus puissants que je ne l'aurais cru.* Et si je dois partir pour découvrir qui je suis, je le ferai. Parce que je mérite plus que d'être l'ombre de quelqu'un qui me détruit petit à petit.

Jake me regardait, un éclat de colère fit briller ses yeux. Un frisson de mépris se mêlait à une peur cachée qu'il n'arrivait pas à contenir.

Il s'approcha à nouveau, mais cette fois, il ne me toucha pas. Ses mots étaient comme des pierres jetées avec l'intention de frapper.

— Tu crois que tu peux me quitter ? Tu penses qu'il existe un endroit où tu seras plus heureuse sans moi ? C'est toi qui es malade, Mona. C'est toi qui as besoin de cette attention. Et tu es trop faible pour t'en libérer. *Il marqua une pause, son sourire devenu sinistre.* Tu vas revenir. Tu ne peux pas t'échapper. Et tu sais pourquoi ? Parce que je suis tout ce qui te reste.

Mais cette fois, la peur ne prenait pas racine en moi. Je sentais ma force intérieure croître encore. Je fis un pas en arrière, respirant profondément, avant de le regarder dans les yeux avec une détermination nouvelle.

— Non. Tu te trompes. Je suis celle qui décide maintenant. Et je suis prête à tout pour retrouver ma dignité.