

MARIE LAGACHE

M'EN ALLER

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 9791042519698

Dépôt légal : août 2025

Avertissement

Ce livre contient des scènes pouvant heurter la sensibilité des lecteurs. Y sont abordés des sujets, tels que la violence psychologique et physique, la dépression et les idées suicidaires.

Ne le lisez pas si cela risque de remuer des traumatismes en vous, votre santé mentale passera toujours en premier.

Ce livre est une histoire vraie, et je vais tenter de l'écrire telle que je l'ai vécue, avec le moins d'incohérences possible ; je vous saurais gré d'être indulgent dans vos critiques, car ça n'a pas été quelque chose de toujours facile à écrire, néanmoins, si je parviens à aller jusqu'au bout et à le faire publier, je sais qu'il pourra aider des personnes qui ont vécu ou vivent la même situation.

Dans tous les cas, moi, il m'aura aidée dans mon processus de guérison et je ne peux qu'en être fière.

Prologue

Plus jeune, j'avais déjà entendu parler à de nombreuses reprises de violences conjugales.

Dans les romans que je lisais ou à la télé, j'avais compris que c'était malheureusement très fréquent et que, les victimes de ces violences avaient souvent beaucoup de mal à partir. Elles restaient malgré elle, au péril de leur vie parfois, par amour, par dépendance et parce qu'elles étaient sous l'emprise de leur bourreau.

Pour moi, ça se résumait à des coups répétés, à des gifles, à des insultes, de la manipulation et du chantage. C'était des bleus aux corps, aux visages et des actes qui se répétaient quasiment tous les jours.

En aucun cas je ne pensais qu'il s'agissait aussi de violences faites sous l'emprise de l'alcool, que la personne coupable de tout ça nous promettait la lune en début de relation, était presque parfaite et qu'elle agissait en toute connaissance de cause, qu'elle faisait en sorte que l'on devienne complètement dépendant d'elle et qu'il était plus difficile de partir que de rester.

Je lisais avec attention les témoignages de toutes ces victimes, parfois glaçants, qui expliquaient l'enfer qu'elles vivaient, la difficulté à s'en aller, à y mettre un terme, et qui choisissaient bien trop souvent de pardonner encore et encore, pensant que la personne dont elles étaient tombées amoureuses allait changer et revenir à la raison.

J'étais révoltée, j'avais envie de les secouer en leur disant de fuir, que c'était trop grave pour pardonner, qu'il fallait qu'elles se rendent à l'évidence, qu'il était plus que nécessaire pour leur vie de s'en aller et de se reconstruire, loin de la personne qui les avait rendus malades.

J'avais regardé le film relatant l'enfer qu'avait vécu Jacqueline Sauvage, cette femme qui, par désespoir, avait fini par tuer son compagnon, désespérée par toute cette violence qu'il lui avait infligée pendant de nombreuses années. J'avais ressenti beaucoup de compassion et de peine, mais aussi de la fierté pour cette dame qui avait réussi à se défendre, même si elle avait pris le risque de finir sa vie en prison. J'avais regardé ces scènes de violences avec détachement pour ne pas en garder trop de souvenirs, et m'étais fait la promesse que je ne laisserai jamais un homme me faire de mal, sous quelque forme que ce soit.

Malheureusement, j'ignorais que les violences conjugales nous tombaient dessus sans qu'on s'y attende, qu'elles pouvaient être fatales et que ça finirait par m'arriver à moi aussi quelques années plus tard.

À l'heure où j'écris ces lignes, j'ai 30 ans et j'ai enfin réussi à m'échapper de cet enfer que j'ai vécu pendant deux ans. L'histoire que je vais tenter de relater m'a laissé beaucoup de cicatrices, mais je suis fière de m'en être sorti. Oh bien sûr, je suis accompagnée par une psychologue pour m'aider à guérir, je suis bien entourée et j'ai désormais bien conscience de tout ce que j'ai vécu et que ça n'était pas normal.

Ça n'a pas été facile tous les jours, j'ai encore des moments compliqués, mais je peux dire que je vais mieux. Je me bats avec mes souvenirs qui parfois m'empêchent de fermer l'œil la nuit, je suis plus forte que mes vieux démons qui tentent de refaire surface et je sais que le temps finit par tout guérir. Ou presque, parce que je sais que tout ce que j'ai vécu ne s'effacera jamais entièrement de ma mémoire et je pense que c'est une bonne chose : m'en souvenir pour ne pas oublier que j'ai vécu l'enfer avant de trouver la paix.

J'ai souvent pensé à écrire tout ça, à témoigner, raconter mon histoire. Après tout, je ne suis pas quelqu'un de connu, je ne sais même pas si je parviendrai à aller jusqu'au bout, mais pourtant je me sens prête à le faire même si cela implique de me replonger dans ces souvenirs qui m'ont tant fait souffrir, même si personne ne lira jamais tout ça et pourtant j'aime à penser à la fierté que ça me procurera si je parviens

à atteindre la fin de ce récit. J'aime à penser à toutes ces victimes, femmes ou hommes, qui liront mes lignes et qui auront le courage de partir même si parfois, c'est plus compliqué que de rester.

Et surtout, j'aime à penser qu'ils auront le déclic en décidant de se sauver de ce qu'ils vivent, parce que je suis sûr d'une chose : si quelqu'un vous fait du mal une fois, ça recommencera encore et encore et votre vie sera toujours plus précieuse que l'amour que vous portez à cette personne...