

SÉBASTIEN NOGALES

QUINZE ANNÉES
POUR ENFIN
T'AIMER

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 9791042527204

Dépôt légal : février 2026

Chapitre 1

Une arrivée originale

Il paraissait froid. Distant. Presque inaccessible.
Pourtant, derrière ce masque, un cœur battait.
Un être complexe, écartelé entre ses peurs et ses espoirs.
Je ne vous demande pas d'approuver. Je vous invite seulement à regarder autrement.

À suspendre vos jugements.

À écouter une histoire qui n'a rien d'exemplaire... mais tout de sincère.

Tout a commencé un jour d'automne. Le 7 octobre 1983.

Une saison que j'ai longtemps rejetée.

Qui peut aimer l'automne ?

Cette période où la lumière décline, où la nature s'efface, où les jours se rétractent comme une peau frileuse.

Avec le temps, j'ai compris : l'automne n'est pas une fin.

C'est une transition. Une respiration. Un entre-deux.

« Il est temps de se reposer », murmure-t-il à ceux qui savent l'écouter.

Si j'avais su entendre ce souffle plus tôt, ma vie aurait peut-être pris un autre chemin.

Ma naissance s'est inscrite dans cette saison de bascule.

Comme si, dès l'origine, j'étais voué à l'ambiguïté.

À l'entre-deux. À ce qui échappe aux cases.

Je ne suis pas simplement né. Je suis arrivé.

Et je crois – oui, je crois – que ce sont les enfants qui choisissent leurs parents.

Pas l'inverse.

Ce jour-là, tout semblait sous contrôle.

L'accouchement imminent, la valise prête, et surtout, la certitude de savoir qui allait venir.

Dans la chambre, l'air sentait le désinfectant et le linge propre. La lumière pâle d'octobre filtrait par la fenêtre. Mon père, debout, serrait la poignée de la valise comme si sa vie en dépendait. Ma mère, haletante, avait une mèche collée sur le front et le regard fixé sur l'instant qui approchait.

« Félicitations, c'est une fille. »

Gaëlle. Le prénom s'imposait comme une évidence.

Les vêtements pastel attendaient. Les peluches roses veillaient. Les rêves étaient déjà tissés.

Lui se voyait père protecteur. Elle imaginait les premiers pas, les premiers mots, les premiers câlins.

Mais la vie a ses propres plans. Et parfois, elle aime surprendre.

« C'est un garçon. »

Silence.

Lui, figé. Elle, lucide malgré l'épuisement.

Ils se regardent. Ils doutent.

« Vous êtes sûrs ? »

La sage-femme sourit.

— Oui, monsieur. C'est bien un garçon.

Tout était prêt pour une fille. Mais ce bébé emmitouflé ne correspondait à aucun scénario.

Un instant, il hésite. Gaëlle s'efface. Il faut recommencer.

Alors il tranche, sur un coup de tête :

— Il s'appellera Sébastien.

Pas de discussion. Pas de concertation.

C'était dit.

Elle hausse un sourcil, mais se tait.

À quoi bon s'accrocher à un détail quand tout vient de basculer ?

Ce prénom choisi à la hâte allait me suivre comme une cicatrice invisible.

Et le destin n'en avait pas fini avec eux.

Je n'aurais jamais dû naître. J'étais un bébé pilule.

Un accident, disait-on. Ou peut-être un signe.

Je n'étais pas prévu. Et toute ma vie, je me demanderais si je n'étais pas là pour bousculer les plans.

Les premiers jours furent absurdes : un garçon dans un monde rose.

Des bodies fleuris. Des peluches de princesse. Des regards interloqués.

Moi, je ne pleurais presque jamais.

J'observais. Silencieux.

Comme si je savais déjà que mon existence était une surprise.

Très vite, ils cessèrent de poser des questions.

J'étais là. Et c'était tout ce qui comptait.

Mais lui, au fond, le savait : cet enfant-là ne suivrait jamais le chemin prévu.

Mes parents étaient-ils déçus ? Ils ne l'ont jamais dit.

Mon père rêvait d'une fille. Ma mère n'avait pas prévu d'enfant.

Ces questions m'ont hanté pendant des années.

Aujourd'hui, avec quarante ans de recul, je sais : elles n'avaient pas tant d'importance.

Ils ont fait ce qu'ils ont pu. Ils ont protégé mon frère et moi.

Et c'est tout ce qui compte.

La vérité d'hier est souvent le mensonge de demain.

Avant de questionner le monde, il faut s'interroger sur soi.

Sur ce qui nous façonne. Ce qui nous marque.

Et parfois, tout commence par un souffle.

Un souffle trop court. Trop fragile.

Comme celui d'un enfant confronté trop tôt à la peur.

Peut-être que, dès mon premier souffle, j'avais compris que rien ne serait simple.

Que chaque inspiration serait une victoire arrachée au hasard.

Ce n'était que le début d'un combat silencieux.

Où chaque inspiration devenait un défi. Où chaque instant pouvait basculer dans l'urgence.

Chapitre 2

Asthme et lentilles

Les premières années de ma vie sont floues. Comme pour tout le monde.

Mais certains souvenirs s'imposent comme des balises. Le mien est lié à ma respiration. Ou plutôt... à son absence.

À quel âge commence-t-on à se souvenir ? Pour moi, ce fut vers trois ans.

Je revois un monde rose : ma chambre, mes vêtements, mes jouets...

Tout semblait avoir été pensé pour une fille.

Nous vivions dans un petit HLM. Modeste, mais chaleureux.

Mon père enchaînait les missions d'intérim. Ma mère s'occupait de mon frère et de moi.

Un seul salaire suffisait encore à faire vivre une famille. Le franc existait toujours.

Mais avant que je vienne bouleverser leur quotidien, il y avait eux.

Deux adolescents liés par le hasard. Réunis par l'amour.

Elle avait toujours connu Pierre-Alain. Depuis la maternelle, il était là.

Un garçon comme un autre... jusqu'à ce qu'il devienne un rêve inaccessible.

Elle le regardait de loin. Sans jamais espérer qu'il la remarque.

Lui ? Il ne la voyait pas.

Charismatique. Insouciant. Entouré.

Il plaisait. Il aimait plaire.

Un petit voyou pour certains. Un aventurier pour d'autres.

Toujours un coup d'avance. Toujours là où on ne l'attendait pas.

Et pourtant, un jour, il la vit.

Personne ne comprit. Lui non plus, peut-être.

C'était venu comme ça. Une évidence.

Mais l'évidence ne plaît pas toujours.

Sa famille à elle refusa net.

— Il n'est pas pour toi.

— Il te fera souffrir.

— Regarde-le, il ne changera jamais.

Elle entendait ces phrases en boucle. Mais l'amour ne s'explique pas.

Ils étaient déjà liés. Et malgré les interdictions, les reproches, les regards... ils se sont choisis.

Mes parents ont eu leurs enfants jeunes : mon frère à dix-huit ans, moi seize mois plus tard.

Ils ont mis leurs rêves de côté pour construire une famille.

Mon père n'aimait pas les études. Ma mère a dû abandonner les siennes.

Avec le recul, je comprends : quand des enfants font des enfants, le défi est immense.

Mais malgré tout, notre famille tenait debout.

Jusqu'à ce qu'un grain de sable vienne gripper la mécanique.

L'asthme.

Je fus diagnostiqué le jour où ma mère me fit goûter des lentilles.

Je me souviens de la cuillère. Du goût inconnu... terreux, presque sucré.

Puis, d'un coup, le goût métallique dans ma bouche.

Ma gorge qui se resserre. L'air qui refuse de passer.

Les voix autour de moi devenaient lointaines, étouffées.

Mon champ de vision se rétrécissait. Je virais au bleu.

Mon père, paniqué, appela les pompiers.

Je ne comprenais pas le temps. Mais ce jour-là, je l'ai mesuré à l'envers.

Chaque seconde devenait une éternité.

Une injection de cortisone me sauva. Transporté à l'hôpital. Masqué à oxygène sur le visage.

Mais ce qui me marqua le plus, ce ne fut ni la douleur ni la peur.

Ce fut la sirène.

Ce cri strident qui, pour moi, sonnait comme une promesse : *Tiens bon, on arrive.*

Un fil tendu vers la vie.

Ce jour-là, mon père prit une décision.

Il ne savait pas encore que ce ne serait pas la dernière.

À l'hôpital, les tests révélèrent une avalanche d'allergies : acariens, pollens, poils d'animaux...

Un cauchemar pour ma mère.

Elle veillait sur moi, nuit après nuit.

Ventoline® dans une main, l'autre posée sur ma poitrine pour sentir chaque respiration.

Elle était devenue un stéthoscope humain.

Mais ce n'était pas la fatigue qui la rongait.

C'était la culpabilité.

Elle croyait que mon asthme venait de la pilule prise en début de grossesse.

C'était faux. C'était génétique.

Mais l'être humain cherche toujours une cause.

Même là où il n'y en a pas.

Je n'avais que trois ans, mais je voulais déjà la rassurer.

Je n'avais pas les mots. À cet âge, on ne sait pas consoler.

On sait juste aimer.

Ce fut ma première rencontre avec l'impuissance.

Et elle ne serait pas la dernière.

Un espoir apparut : la désensibilisation.

Un traitement expérimental. Coûteux. Non remboursé.

Mes parents décidèrent de tout faire pour me l'offrir.

Mon père enchaîna les heures. Il sacrifia ses forces pour que je puisse respirer.

Chaque semaine, pendant un an, je reçus une injection.

Cinquante piqûres. Vingt-cinq dans chaque épaule.

Accompagnées de tests : des gouttes d'allergènes sur mes bras, suivies d'une piqûre.

Des plaques rouges. Des démangeaisons insupportables.
Mais je ne me grattais pas.
Je voulais prouver que tout allait bien.
Je voulais qu'elle dorme. Qu'elle cesse de croire qu'elle
était responsable.
Je ne pleurais pas. Je ne me plaignais pas.
Je suivais les consignes avec une rigueur presque militaire.
Les médecins s'étonnaient.
Moi, je voulais juste qu'elle respire un peu mieux.
Ce combat, je l'ai mené pendant un an. Sans flancher.
Un an à défier le destin. À lui dire : *Tu ne décideras pas
pour moi.*
Ce que j'ignorais, c'est que ce combat n'était que le
premier.
Je croyais me battre contre l'asthme. En réalité, j'apprenais
à me battre contre tout ce qui tenterait de m'étouffer.
Respirer. Survivre.
Chaque inspiration était une victoire.
Mais ce combat était-il vraiment le mien ? Ou portais-je
déjà l'héritage silencieux de ceux qui m'avaient précédé ?