

CYNDIE CHANAS

UN FIL QUAND
TOUT VACILLE

Grandir, aimer et revivre en musique

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 9791042530556

Dépôt légal : mai 2026

À celui dont l'art m'a aidée à rester : merci.

Retrouvez toutes mes actualités sur les réseaux sociaux :
[instagram.fr/cyndiechanas](https://www.instagram.com/cyndiechanas)
[tiktok.fr/cyndiechanas](https://www.tiktok.com/@cyndiechanas)
[linkedin.fr/cyndiechanas](https://www.linkedin.com/company/cyndiechanas)

Préface

J'écris pour guérir et que mes maux deviennent des mots,

J'écris aussi pour ceux qui ont cherché un repère dans le noir, un second souffle, une nouvelle voix à laquelle s'accrocher quand la leur ne sortait plus.

Ce livre n'est pas seulement le récit d'un attachement, c'est un message, un geste tendu vers autrui.

Je veux briser les jugements faciles et montrer qu'être fan n'est pas synonyme d'être perdu, naïf(ve) ou déconnecté(e) : c'est parfois trouvé un refuge là où il n'y en avait plus.

Il y a des voix qui arrivent dans nos vies avant qu'on sache qu'on en avait besoin. La sienne est entrée dans la mienne comme une lumière discrète, une présence paradoxalement visible.

Ce livre n'est pas un récit d'idolâtrie.
C'est une histoire de vie, parfois de survie.

C'est la preuve de pouvoir transformer ses fêlures les plus profondes en force.

C'est les offrir au grand public sans ne plus jamais se cacher.
C'est rêver encore plus grand, vivre encore plus fort.

C'est peut-être, je l'espère, un appui pour ceux cherchant leur propre lumière.

Chapitre 1

La maison du bonheur

Enfant lumineuse, Arliane avait sept ans et comme chaque enfant de son âge elle vivait simplement et s'occuper à travers de multiples activités. Arliane habitait dans un petit village où tout le monde se connaissait, sa maison était à proximité d'une forêt dans laquelle, accompagnée de ses copines ou de sa voisine, elle pouvait aller se promener et découvrir le monde : contempler les chevaux, leur donner à manger, construire une cabane, concocter des repas imaginaires laissant place à l'imagination d'une enfant de 7 ans : la boue et la terre utilisées comme soupe ou comme gâteau au chocolat, les feuilles comme de la salade, les cailloux comme des viandes...

Arliane a toujours été créative. Elle jonglait entre école, devoirs, loisirs et repas partagés. Sa maison était surnommée « la maison du bonheur » : chaque week-end, cousins, oncles, tantes, amis de la famille et ses copines venaient partager chez elle un moment autour de la table : chanceuse, les parents de ses copines étaient les amis de ses propres parents.

Lorsque les repas n'étaient pas chez elle, c'était donc au tour de son entourage de l'accueillir elle, et sa famille. Arliane a toujours eu l'habitude d'être entourée d'adultes, chez qui, elle pouvait toujours trouver une épaule sur laquelle se reposer.

Entre soirées karaoké et soirées dansantes, Arliane s'était construit un entourage sain et sécuritaire pour elle. Chaque week-end passant, et chaque week-end gardent en eux des doux souvenirs de fête, d'échange, d'amour et de partage.

Arliane était entourée, aimée, protégée et innocente. Fusionnelle avec Laurent et Loïc ses deux frères, et Christel et Cédric, ses parents. Ensemble, malgré leur critère de famille « recomposée », car ses frères n'ont pas le même père, ils formèrent une famille heureuse : leur amour était si fort, qu'il en devenait un bouclier. Elle était convaincue que le monde était

un endroit doux où les adultes gardaient leurs promesses et où elle serait à l'abri du mal. Elle a toujours appris par les dessins animés : les méchants perdent, les gentils finissent heureux et personne ne pouvait faire de mal à une petite fille.

Pourtant, un jour, quelque chose a commencé à se fissurer. Pas d'un coup ni même avec un bruit, plutôt comme une ombre qui s'installe lentement, si lentement qu'un enfant ne sait pas lui donner nom.

Un soir d'hiver, lors d'un repas convivial et familial, alors que son oncle lui proposa d'aller promener son chien dans le jardin, sa vie bascula.

— Arliane, tu me tiens la main ?

— Oui, tonton.

Arliane lui tendit sa main et son oncle l'attrapa, les deux regardant le ciel étoilé pendant quelques instants. Elle était persuadée de tenir sa main. Pourtant, lorsqu'elle tourna la tête vers lui, elle fut étonnée.

Non, ce n'était pas la main de son tonton qu'elle tenait : une main n'a pas cette forme-là.

Alors, plus un mot ne sortit de la bouche d'Arliane qui, dans l'incompréhension, tourna la tête de l'autre côté. Elle ne savait pas encore et ne comprenait pas ce qu'il venait de lui arriver. Au loin, la fenêtre donnait sur la grande table de repas, Arliane vit alors son frère rigoler avec leur famille : une image rassurante pour elle.

Rien ne pouvait être étrange, sa famille a toujours été bienveillante. Chaque semaine, son oncle revenait manger chez elle et chaque semaine, son oncle eut des gestes n'appartenant pas au monde d'enfants de sept ans.

Arliane ne comprenait pas pourquoi son cœur battait plus vite quand il approchait.

Ni pourquoi son ventre se nouait. Ni pourquoi elle avait envie de disparaître quand il la regardait trop longtemps.

Arliane avait peur d'aller se coucher avant même qu'il soit parti de chez elle, car elle savait qu'il allait venir lui dire bonne nuit. Elle se laissait faire, pas une fois, pas deux fois : plusieurs fois. Parfois seule, parfois entourée de ses copines d'école.

Elle sentait seulement que quelque chose n'allait pas, mais ne trouva pas les mots. Personne ne lui avait appris à expliquer ce genre de peur alors Arliane se tut.

Au fur et à mesure, les nuits devinrent lourdes et peu réparatrices pour elle, victime d'énurésie nocturne jusque la veille de ses neuf ans. Ses parents étaient impuissants, voyant leur fille souvent en larmes et épuisée, ils multiplièrent les huiles essentielles pour réguler son sommeil : à avaler, à mettre sur son coussin, des gélules... Rien ne fonctionnait.

Arliane ne souhaitait plus dormir seule, seules les nuits avec Laurent lui étaient paisibles. Dormir avec son frère était rassurant pour elle, elle savait qu'elle pouvait avoir une confiance aveugle en lui. Il était son bouclier. La nuit, le même cauchemar se répétait sans cesse : elle est à l'arrière d'une voiture, regardant à travers sa vitre un homme d'une noirceur sans fin, l'air malicieux.

Elle ne le comprendra que quelques années plus tard, mais cet homme, c'était son oncle.

Le silence devint son refuge involontaire. Un silence lourd, trop adulte pour une enfant qui venait tout juste de perdre ses dents de lait. Plus les mois passaient et plus Arliane prit du poids. Son corps changea, comme s'il tentait de se fabriquer une armure. Comme si, sans le savoir, il tentait de devenir moins visible, ou au contraire plus massif, plus difficile à abîmer.

Les adultes eux, n'en voyaient que la surface : des joues arrondies, des poignées d'amour naissantes et dirent des choses qu'on dit parfois trop vite :

— Tu devrais faire attention Arliane, lui rétorquait sa famille.

Arliane n'en comprenait pas le moindre sens, elle savait seulement qu'elle ne se trouvait plus jolie. Alors, même à huit

ans, elle avait déjà l'impression d'être « trop » ou parfois, « pas assez ». Arliane a alors appris à se construire dans la validation de l'autre, à travers des yeux qui n'étaient parfois plus tendres.

Pourtant, la petite fille lumineuse existait encore, mais se cachait quelque part, derrière une couche de méfiance, de confusion et d'un sentiment diffus que le monde n'était peut-être pas aussi simple que ce qu'elle avait imaginé.

Rien n'avait encore explosé.

Rien n'avait été dit.

Pourtant, une frontière avait été franchie.

Arliane entra dans la première zone d'ombre de sa vie dans laquelle elle cherchera longtemps une lumière pour la ramener vers elle-même.