CHAPITRE 1

Le jour où je ne me suis plus reconnue

Il était presque trois heures du matin.

Dehors, le monde dormait. Les rues étaient silencieuses, les fenêtres plongées dans l'obscurité et les dernières lumières des immeubles s'éteignaient les unes après les autres.

Mais Samia, elle, était toujours éveillée.

Assise au bord de son lit, les yeux perdus dans le vide, elle tenait son téléphone entre ses mains. L'écran s'était éteint depuis longtemps, pourtant elle continuait à le regarder comme si quelque chose allait soudainement apparaître. Un message. Une réponse. Une explication. N'importe quoi qui pourrait calmer ce désordre qu'elle portait en elle.

Rien.

Encore une nuit à réfléchir.

Encore une nuit à repasser les mêmes scènes dans sa tête, à chercher le sens de paroles prononcées des jours plus tôt, à se demander si elle avait mal agi, si elle avait trop demandé, si elle avait été trop présente ou pas assez importante.

Elle connaissait ces nuits par cœur.

Elles commençaient toujours de la même manière : une simple pensée.

Puis une question.

Puis dix autres.

Et, sans même s’en rendre compte, elle se retrouvait prisonnière d’une conversation silencieuse avec elle-même.

Pourquoi suis-je comme ça ?

La question lui traversa l’esprit.

Elle baissa les yeux.

Depuis quelque temps, elle avait cette impression étrange de vivre sans réellement avancer. Les journées passaient, les semaines s’accumulaient, les saisons changeaient, mais quelque chose en elle restait bloqué au même endroit.

Elle faisait des projets, puis doutait.

Elle espérait, puis craignait le pire.

Elle s’attachait, puis avait peur de perdre.

Elle voulait changer sa vie, mais ne savait jamais par où commencer.

Et chaque fois qu’elle échouait, elle finissait par se demander si le problème ne venait pas d’elle.

Peut-être qu’elle n’était pas assez forte.

Peut-être qu’elle réfléchissait trop.

Peut-être qu’elle attendait des autres quelque chose qu’ils n’étaient tout simplement pas capables de lui donner.

Ou peut-être qu’elle avait tellement pris l’habitude de se battre contre ses émotions qu’elle ne savait plus comment les écouter.

Elle se leva finalement et traversa la pièce.

Dans le miroir, son reflet lui renvoya un visage fatigué. Elle observa ses yeux, son expression, cette manière qu’elle avait de froncer légèrement les sourcils lorsqu’elle était perdue dans ses pensées.

Elle connaissait ce visage.

Pourtant, elle eut la sensation de regarder une inconnue.

— Qu’est-ce que tu es en train de faire de ta vie ? murmura-t-elle.

Sa voix lui parut étrangère.

Elle n’attendait aucune réponse. D’ailleurs, elle n’était même pas certaine de vouloir en entendre une.

Car il arrive un moment où les questions deviennent plus effrayantes que les réponses.

Samia avait longtemps cru que ses souffrances finiraient par disparaître lorsque les choses iraient mieux autour d'elle.

Lorsqu'elle rencontrerait les bonnes personnes.

Lorsqu'elle serait enfin aimée comme elle le méritait.

Lorsqu'elle réussirait ce qu'elle avait entrepris.

Lorsqu'elle aurait moins de problèmes, moins de doutes, moins de raisons de pleurer.

Elle avait imaginé qu'un jour, la vie lui offrirait une pause. Une période durant laquelle elle pourrait enfin respirer sans avoir l'impression qu'une nouvelle difficulté l'attendait au tournant.

Mais cette journée semblait toujours appartenir à un avenir lointain.

Et si elle attendait depuis si longtemps que les circonstances changent, c'était peut-être parce qu'elle n'avait jamais envisagé une autre possibilité.

Et si elle devait commencer autrement ?

Cette pensée lui vint sans prévenir.

Elle secoua légèrement la tête, comme pour la chasser.

Commencer autrement comment ?

Elle n’avait pas de solution miracle. Pas de réponse cachée dans un livre. Pas de personne capable de lui expliquer comment réparer tout ce qui lui semblait cassé.

Elle avait seulement ses questions, ses souvenirs et cette fatigue profonde qu’elle ne savait plus comment décrire.

Pourtant, quelque chose venait de se produire.

Pour la première fois depuis longtemps, elle ne s’était pas demandé pourquoi la vie lui faisait subir tout cela.

Elle s’était demandé ce qu’elle pouvait apprendre de ce qu’elle traversait.

La différence semblait minuscule.

Mais parfois, les plus grands changements commencent par une question que l’on n’avait jamais osé se poser.

Samia retourna s’asseoir sur son lit.

Elle pensa à toutes les fois où elle avait attendu qu’une personne change pour enfin se sentir en paix. À toutes les fois où elle avait laissé une parole gâcher sa journée, où elle avait interprété un silence comme un rejet, où elle s’était convaincue du pire sans même savoir si ses craintes étaient fondées.

Elle pensa aussi aux fois où elle avait eu raison de se méfier, aux déceptions bien réelles, aux promesses

non tenues et aux situations qu’elle n’aurait jamais pu empêcher.

Tout ne venait pas d’elle.

Elle le savait.

Mais peut-être que tout ne dépendait pas non plus des autres.

Cette idée la dérangea.

Il était plus facile de croire que son bonheur dépendait de circonstances qu’elle ne maîtrisait pas. Si le problème venait uniquement du monde, alors elle n’avait qu’à attendre qu’il devienne plus juste.

Mais si sa manière de comprendre les événements influençait aussi sa souffrance, alors elle devait accepter de regarder certaines choses autrement.

Pas pour excuser ceux qui l’avaient blessée.

Pas pour se rendre responsable de tout.

Et certainement pas pour prétendre que les épreuves n’avaient aucune importance.

Mais pour comprendre ce qui se passait en elle, au lieu de subir aveuglément chacune de ses pensées.

Elle ne savait pas encore comment faire.

Elle ignorait comment maîtriser une émotion lorsqu’elle prenait toute la place, comment prendre du recul lorsqu’une peur semblait plus réelle que

tout le reste, ou comment cesser de répéter les mêmes erreurs alors qu’elle avait parfois l’impression de les reconnaître trop tard.

Elle avait beaucoup à apprendre.

Sur elle-même.

Sur les autres.

Sur l’amour.

Sur les limites qu’elle devait poser et celles qu’elle s’imposait inutilement.

Sur la différence entre ce qu’elle ressentait, ce qu’elle imaginait et ce qui était réellement en train de se produire.

Peut-être même sur la vie elle-même.

Elle se leva une seconde fois et entrouvrit le rideau.

La nuit était toujours là.

Rien n’avait changé dehors.

Ses problèmes n’avaient pas disparu. Ses souvenirs étaient toujours les mêmes. Les personnes qui l’avaient déçue ne s’étaient pas soudainement excusées.

Pourtant, elle se surprit à regarder le ciel un peu plus longtemps.

Elle ne savait pas si elle croyait encore en elle-même.

Mais elle avait envie d’essayer.

Pas de devenir une autre personne du jour au lendemain. Pas de prétendre qu’elle allait bien. Pas de se forcer à sourire pour rassurer ceux qui ne voyaient pas ce qu’elle traversait.

Simplement d’essayer de comprendre.

Elle prit son téléphone, ouvrit l’application de notes et écrivit une phrase.

« Et si je n’avais pas besoin de changer toute ma vie aujourd’hui, mais seulement ma manière de regarder ce que je vis ? »

Elle relut ces mots.

Puis elle posa le téléphone.

C’était peu de chose. Une phrase au milieu d’une nuit ordinaire. Personne ne serait là pour applaudir cette décision. Personne ne saurait qu’à cet instant, une petite fissure venait de s’ouvrir dans les certitudes qui l’enfermaient.

Mais les fissures ne servent pas toujours à détruire.

Parfois, elles sont le premier passage par lequel la lumière entre.

Samia retourna se coucher.

Pour la première fois depuis longtemps, elle ne chercha pas à résoudre tous les problèmes de sa vie avant de fermer les yeux.

Elle se permit simplement de ne pas avoir toutes les réponses.

Demain, elle aurait peut-être encore peur.

Elle douterait probablement à nouveau.

Et il lui faudrait sans doute beaucoup de temps pour comprendre ce qu’elle venait d’entrevoir.

Mais cette nuit-là, sans le savoir, Samia venait de faire son premier pas.

Pas vers une vie parfaite.

Vers une vie qu’elle allait enfin apprendre à comprendre.

Et ce qu’elle découvrirait ensuite allait remettre en question bien plus que sa manière d’aimer ou de souffrir.

Cela allait bouleverser sa façon de voir le monde.

CHAPITRE 2

Les chaînes invisibles

Samia avait toujours pensé que les chaînes étaient quelque chose que l’on pouvait voir.

Des liens autour des poignets. Des portes fermées. Des murs trop hauts pour être franchis.

Elle ignorait que les chaînes les plus solides étaient parfois celles que l’on portait à l’intérieur de soi.

Celles qui ne laissaient aucune marque sur la peau, mais qui pouvaient emprisonner une personne pendant des années.

Le lendemain de cette nuit étrange, elle se réveilla avec la même fatigue, les mêmes préoccupations et les mêmes questions.

La vie n’avait pas changé.

Elle non plus, du moins en apparence.

Pourtant, la phrase qu’elle avait écrite avant de s’endormir lui revint à l’esprit.

Et si je n’avais pas besoin de changer toute ma vie aujourd’hui, mais seulement ma manière de regarder ce que je vis ?

Elle resta quelques secondes immobile.

Puis elle soupira.