

ERIK KROS

ILS ONT VOULU  
M'ÉTEINDRE,  
J'AI APPRIS À  
BRILLER

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 9791042531232

Dépôt légal : juillet 2026

## Préface

### L'armure invisible

15 janvier 2025.

J'ai cinquante ans lorsque mon corps décide de rompre le silence.

C'est un vendredi soir ordinaire. La télévision diffuse un bruit de fond que je n'écoute pas vraiment ; les images défilent sans importance. Une soirée comme il en existe des milliers, suspendue dans la routine. Puis, sans prévenir, la réalité vacille.

Ma vision se trouble, se fragmente. En quelques secondes, le monde se dédouble. Je reste immobile, le regard fixe, espérant qu'il ne s'agit que d'une fatigue passagère. Je cligne des yeux, j'attends que le décor se recalibre. Un instant, l'ordre revient. Puis presque aussitôt, un voile noir s'étire sur mon œil gauche. Une ombre étrange, opaque, comme si l'horizon se refermait lentement sur lui-même. Et soudain... plus rien. La pièce redevient identique. Le silence reprend sa place. Rien n'a changé en apparence. Rien... sauf moi. Au fond de mes tripes, je le sais : ce qui vient de se produire n'est pas un simple incident. Ce n'est pas la fatigue. C'est un avertissement.

La semaine suivante devient une course contre l'invisible. Ophthalmologue. Cardiologue. Neurologue. Je franchis la première porte d'un combat que je n'avais jamais imaginé mener.

Tout s'accélère. Les examens s'enchaînent. Les regards des spécialistes changent. Derrière leur calme professionnel, je devine une réalité qui se précise, un diagnostic qui n'ose pas encore dire son nom. Jusqu'à l'IRM.

Le neurologue me convoque en urgence. Pas de détours. Pas d'euphémismes.

Le couperet tombe : une malformation artério-veineuse cérébrale.

Une anomalie rare. Une bombe à retardement logée dans mon hémisphère droit, expliquant ce voile noir apparu à gauche. À cet instant précis, ce n'était pas seulement mon corps qui entrait en crise. C'était toute l'organisation de ma vie qui vacillait.

Le protocole est brutal : risque d'AVC immédiat. Une artère prête à céder sous la pression. Moi, le sportif, l'homme qui ne fume pas, je suis stoppé net. Interdiction de vibrer. Interdiction de courir. Interdiction de porter.

Plus d'efforts brusques, plus de variations de pression. Et surtout une injonction vitale : le repos. Le calme absolu. L'évitement de toute tension nerveuse. C'est ici que le véritable combat commence. Ma famille, mon père, ma mère, ma sœur sont informés.

Dans ma naïveté de fils et de frère, je pensais qu'une maladie grave pouvait resserrer une famille.

Qu'elle pouvait réveiller une forme d'unité, comme une cellule qui se rassemble naturellement lorsque l'un des siens vacille. Cette idée ne venait pas de nulle part.

Enfant déjà, lorsque ma mère avait été frappée par la maladie, j'avais instinctivement pris ce rôle. Celui de tenir. Rassurer. Maintenir l'équilibre de la maison.

Le paradoxe, c'est que je l'avais fait dans une certaine absence de mon père et de ma sœur. Très jeune, j'avais appris à porter ce que d'autres ne portaient pas.

Je pensais naïvement que, cette fois, la cellule familiale se refermerait autour de moi.

Que, pour une fois, je pourrais m'appuyer sur eux. Quelle illusion !

Le diagnostic, loin de provoquer un rassemblement, devient un outil. Un levier de domination. Une opportunité d'humiliation. Du jour au lendemain, ma vulnérabilité devient leur terrain de jeu.

J'ai alors compris que ce que j'appelais « famille » n'était pas un socle, mais un système. Un triangle archaïque et verrouillé : le Chef, le Soldat, le Stratège. Un mécanisme qui ne gravite pas autour de l'amour, mais autour du contrôle... et de l'argent. Tant que je portais l'équilibre du trio sur mes épaules, tout semblait fonctionner. Dès que j'ai vacillé, la mécanique s'est retournée contre moi.

La maladie devient suspecte. Presque un caprice destiné à attirer l'attention. Le système se resserre. Harcelant. Glacial. Ils pensaient me briser au moment où j'étais le plus fragile.

Ils ignoraient une chose essentielle : la vie m'avait déjà forgé une armure.

Une armure invisible. Elle est faite des chutes dont je me suis relevé, des combats silencieux que j'ai traversés. Elle est nourrie par la lumière de ceux qui m'aiment vraiment : mon épouse fidèle, mes filles, ma belle-famille, mes amis très nombreux, mes collègues, ceux de la course à pied, et toutes ces belles personnes rencontrées sur ma route qui, par un mot ou un regard, ont apporté du réconfort. Un foyer de chaleur face à leur maison de glace.

Quand le médecin m'a annoncé la nécessité de l'intervention, il voyait un patient.

Mais au fond de moi, quelque chose d'autre s'est réveillé. Le lion.

« Pour votre bien, nous devons accéder à vos artères cérébrales afin de poser des implants », m'explique-t-il. Je n'ai pas tremblé.

Les risques étaient immenses. Les conséquences possibles, irréversibles.

Mais cette décision devait m'appartenir.

Je refusais qu'un jour mon épouse, ou ceux que j'aime, ait à porter la culpabilité d'un choix aussi lourd. Ce combat était le mien. Le lion ne fuit pas le danger.

Il avance pour protéger les siens de l'ombre. Alors j'ai accepté.

Ce livre est le récit d'une vie parfois rude, mais profondément vivante.

Il raconte comment certaines familles fonctionnent comme des systèmes fermés, où les rôles se transmettent de génération en génération, parfois au détriment de ceux qui portent le plus.

Ma maladie m'a forcé à faire ce que je n'avais jamais osé faire. Poser des limites. Dire non n'est ni une trahison ni un abandon. C'est un acte de survie.

C'est l'héritage que je veux laisser à mes filles, et à tous ceux qui vivent enfermés dans des mécanismes familiaux qu'ils n'ont pas choisis.

Ils voulaient m'éteindre. J'ai appris à briller.

## Les premières lumières

Mon enfance, je l'ai d'abord vécue dans le mouvement, le rire et les saveurs simples.

Avec mes cousins, les collègues de quartier « au Carré » dans une cité du sud de la France. Ce n'était pas seulement un terrain de jeu : c'était notre monde à nous.

Là, nous organisions des matchs de football que nous imaginions dignes d'une Coupe du monde.

Chaque but était célébré comme une victoire historique, chaque éclat de rire résonnait longtemps, comme s'il voulait s'inscrire dans les murs.

Le Carré était aussi le point de départ de nos courses dans les collines, de nos cabanes secrètes, de nos aventures infinies.

C'était là que la liberté prenait tout son sens, que l'énergie de l'enfance semblait inépuisable, et que chaque instant vibrait d'une intensité simple et absolue.

Je me souviens des matins d'école, sur le cyclo de ma mère.

Ma sœur prenait place devant, moi derrière, serré contre le pot d'échappement qui me brûlait parfois la jambe.

Le bruit du moteur, l'odeur d'essence, le vent sur mon visage... c'était la bande-son de mes premiers pas dans la vie.

Mon père, souvent en déplacement, laissait un vide que ma mère comblait par sa présence constante, ses attentions, et ces gestes simples capables de transformer la routine en instants précieux. Le cyclo n'était pas qu'un moyen de transport.

Le soir, il devenait un trésor à protéger.

Ma mère le cabrait droit sur le balcon pour éviter qu'il ne soit volé.

Pour moi, c'était un spectacle fascinant : un deux-roues dressé dans notre univers quotidien.

Drôle. Tendre. Vivant.

Je garde aussi le souvenir des odeurs. Celles des arbustes le matin, en chemin vers la maternelle, douces et rassurantes.

Et celles des goûters que ma mère m'apportait : un sablé fragile, doré, avec une fraise au cœur. Ce n'était pas seulement un dessert. C'était une preuve silencieuse de son amour.

Le sucre fondait sur ma langue, la fraise éclatait comme une promesse.

Dans ce goût d'enfance, il y avait tout : la tendresse, la complicité, la vie.

Un autre souvenir reste gravé.

Mon arrière-grand-père. J'avais cinq ans, et il me portait dans ses bras pour célébrer chaque but marqué par l'AS Saint-Étienne. Ses bras solides me soutenaient, et ses yeux brillaient autant que les miens.

Peut-être m'a-t-il transmis cet amour du football, ce frisson unique qui accompagne chaque victoire. Dans ses bras, j'étais à la fois protégé et exalté, comme si la passion se transmettait par simple contact. Ces moments, je les appelle mes premières lumières.

Ils m'ont forgé un socle solide. Une mémoire heureuse.

Avant les blessures, avant les incompréhensions, il y eut ce temps d'odeurs, de saveurs et de rires. C'est dans ces trésors d'enfance que j'ai puisé, plus tard, la force de tenir, d'avancer, de briller malgré tout. Mais déjà, quelques souffrances se faisaient sentir.

Je me souviens du 11 mars 1978, le jour du décès de Claude François. J'avais à peine deux ans et demi, assis devant sur le caddie.

Au supermarché, à cette époque, loin des réseaux sociaux, c'étaient les haut-parleurs qui annonçaient les nouvelles.

Tout le monde autour semblait triste.

Je ne comprenais pas la mort, mais je sentais le poids du chagrin, cette gravité silencieuse qui traverse les adultes et s'imprime chez l'enfant.

À trois ans, à la maternelle, un autre souvenir douloureux me revient.

Toute la journée, je souffrais en silence, serrant les dents, tenant bon. Personne ne m'écoutait.

À la sortie de l'école, mon oncle Pierre m'a immédiatement pris dans ses bras. Direction les urgences, je faisais une péritonite, une violence indescriptible. Je me souviens de cette douleur violente, de l'impossibilité de marcher une fois pris en charge. Je me souviens des regards inquiets du personnel

médical autour de moi. Le passage fut brutal : de l'école, je me suis retrouvé projeté dans la froideur d'une salle d'opération. Je vois encore ces mains d'infirmières abaissant le masque sur mon petit visage. Une odeur étrange m'a envahi, un mélange chimique et désagréable d'anesthésie, curieusement mêlé à un parfum fort qui flottait là. C'est sur cette senteur que je me suis évadé.

Je me souviens précisément du début de ce « petit voyage », cet instant où le monde bascule.

Je me suis réveillé sans douleur, dans une chambre baignée de lumière, une clarté douce qui contrastait avec celle de la salle d'opération. À mes côtés, il y avait ce cycliste, un voisin de chambre sympa dont la présence rendait l'endroit moins hospitalier, presque familial.

C'est alors que mon regard s'est posé sur une petite fiole, posée là, sur ma table basse. À l'intérieur, un fragment noir de quelques centimètres : un bout d'intestin. Le médecin s'est approché et, d'un ton calme, m'a dit : « Regarde, c'est ce qu'on t'a enlevé. »

À l'époque, on pratiquait cette étrange coutume : on montrait au patient le mal qu'on lui avait retiré. C'était une manière d'immortaliser ce que nous avons traversé, de prouver que l'épreuve était réelle, mais que le mal était désormais captif, derrière le verre. C'était une victoire exposée là, sous mes yeux.

Sans le savoir, je venais d'éviter de graves complications. Mais surtout, ce bocal m'apportait une preuve : ma douleur n'était pas imaginaire. Je n'avais pas craqué. J'étais debout, vivant, avec cette chance immense d'avoir tenu bon. Ce morceau de moi, devenu étranger, n'était plus qu'un serpent sans venin. Je me sentais bien, incroyablement léger. La douleur n'était déjà plus qu'un souvenir lointain.

Aujourd'hui encore, je porte la cicatrice de ce moment.

Mais je porte aussi la chance d'être vivant. Malgré tout, la vie me souriait déjà.

Même alors, je pensais au meilleur. J'aimais la vie.

Elle m'offrait déjà tant de sensations, tant d'émerveillement. Pourtant, la vie n'est jamais faite que de lumière. Entre ces souvenirs d'insouciance et les épreuves qui m'attendaient, il y eut des années de contrastes, de blessures, de confrontations à la réalité.

Mais ce que j'avais appris à travers mes jeux, mes goûters, le cyclo, le Carré de la cité et les bras de mon arrière-grand-père, c'était une leçon précieuse pour l'avenir :

La vie peut être dure. Mais elle peut être belle. Et parfois, il faut apprendre à tenir.

Même lorsque personne ne regarde.

## Les premières fissures

Et pourtant... je me souviens aussi des parties de pêche avec mon père. Des souvenirs simples, lumineux. Nous marchions dans les calanques, cannes à la main. Le pas lent. Le silence complice. Le soleil. L'odeur de la mer. L'attente du poisson. Le temps suspendu.

Dans ces moments-là, il n'y avait ni cris ni peur. Juste un père et son fils. Ce bonheur-là existe. Et c'est précisément ce qui rend tout le reste si paradoxal. Les rires de mon enfance ne se sont jamais totalement éteints. Mais très tôt, des fissures ont traversé le décor. Presque invisibles au début.

Puis de plus en plus larges. Je ne le savais pas encore, mais la violence et l'incohérence venaient de s'inviter dans notre quotidien. Je me souviens de la première alerte.

Un soir, ma mère, prisonnière d'un mélange de médicaments et de boissons enivrantes, décida de prendre la voiture en pleine nuit avec ma sœur et moi.

J'avais huit ans. Je ne comprenais pas exactement ce qui n'allait pas, mais tout en moi criait que quelque chose clochait. Mais je me souviens de la peur. Mon oncle Gabriel nous a croisés par chance en promenant son chien.

Il nous a arrêtés. Avec le recul, je crois qu'il nous a peut-être sauvé la vie. Ce jour-là, j'ai compris une chose essentielle et terrifiante : même ceux qui sont censés nous protéger peuvent devenir un danger. Puis vinrent les cris. Les hurlements. Des orages sans éclaircie.

Chaque week-end, mon père rentrait du bar avec ses frères vers midi.

L'apéritif se prolongeait jusqu'à quatorze heures. Pour ma mère, c'était un supplice.

Pour moi, un enfermement. Je me réfugiais dans ma chambre. Seul. Les larmes silencieuses. La sieste forcée, quand il « cuvait », me laissait un répit jusqu'à seize heures.