

LÉA GIROD

JUSQU'À M'EFFACER

Chronique d'un amour sous emprise

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 inter-
dits pour tous pays.*

ISBN 9791042524296

Dépôt légal : décembre 2025

Préface

Ce livre n'est pas une fiction. C'est une vérité, une confession, un cri venu du cœur. Léa nous ouvre les portes de son intimité, exposant sans artifice le parcours douloureux d'une femme piégée par l'emprise d'un pervers narcissique.

Beaucoup ignorent ce qu'est réellement la violence psychologique, verbale, parfois sexuelle. Elle est souvent invisible, sournoise, difficile à nommer.

Pourtant, ses dégâts sont profonds, déchirant l'âme et éteignant peu à peu la lumière intérieure.

Ce témoignage est un phare dans la nuit. Brut, nécessaire, courageux, il met en lumière la mécanique implacable de la manipulation qui brise des vies.

Mais c'est aussi un message d'espoir.

Parce qu'il est possible de s'en sortir. Parce qu'après la nuit la plus sombre, l'aube finit toujours par poindre.

À travers ses mots, Léa invite chacun et chacune à ouvrir les yeux, à comprendre, et surtout à tendre la main à celles et ceux qui sont encore enfermés dans ce piège invisible.

Lire ce livre, c'est déjà faire un pas vers la liberté.

Pour celles et ceux qui souhaitent continuer le partage, échanger, trouver du soutien ou simplement se sentir moins seuls, son compte Instagram est accessible à tous : @AuNomDeLéa.

Et souvenez-vous : même après la nuit la plus sombre, l'aube finit toujours par poindre.

Avant-propos

Ce livre n'est pas un simple récit. C'est une traversée. Celle d'une femme, comme tant d'autres, happée dans une histoire d'amour devenue piège.

J'ai écrit ce livre pour comprendre. Pour nommer. Pour ne plus minimiser. Pour laisser une trace à celles et ceux qui doutent, qui culpabilisent, qui n'osent pas encore mettre les mots justes sur ce qu'ils vivent.

Mais surtout, j'ai écrit ce livre pour qu'il devienne un miroir pour d'autres. Un écho, un réconfort, un déclencheur. Pour qu'il accompagne, éclaire, et parfois simplement rassure.

Je ne suis pas une experte. Je suis une survivante. Et aujourd'hui, je suis une femme qui transforme ses cicatrices en phrases, et son vécu en voix.

Je ne suis désormais plus le personnage secondaire de mon histoire. J'en suis devenue l'autrice.

Si ce livre vous touche, vous parle, ou vous bouleverse, alors il aura rempli sa mission.

À vous maintenant. Prenez ce dont vous avez besoin.

Note de l'autrice

Cet ouvrage témoigne de ma propre expérience avec un homme manipulateur, que l'on peut qualifier de pervers narcissique.

Le masculin est donc employé dans l'ensemble du récit car il correspond à la réalité de mon histoire.

Mais je n'ignore pas que ces comportements toxiques et destructeurs ne sont pas l'apanage des hommes.

Des femmes aussi peuvent exercer une emprise psychologique, manipuler, détruire, user de violence sous des formes insidieuses.

Les dialogues et situations retranscrits dans ces pages sont authentiques.

Chaque mot rapporté a réellement été dit. Rien n'a été exagéré, réécrit ou inventé.

Ce témoignage est cru parce qu'il doit l'être pour faire entendre ce qui se vit dans le silence.

Pour préserver mon intimité, et parce qu'il n'a plus de place dans mon histoire, j'ai choisi de nommer « Monsieur » ou « X », celui qui a partagé ma vie durant cette période. Il n'a désormais plus de nom pour moi. Juste une trace à comprendre, à déconstruire, à dépasser.

Sommaire

Chapitre 1 – L’amour fou	8
Le coup de foudre programmé	8
Trop beau, trop tôt	9
La vérité maquillée, les premiers mensonges	10
Chapitre 2 – L’étaiu : quand l’amour devient devoir	13
L’entrée en fusion, l’oubli de soi	13
Le besoin de rassurance déguisé	13
L’alerte occultée, la déclaration suicidaire	14
L’accélération forcée, la volonté d’emménager	14
L’infusion du poison, les phrases de possession	15
Le contrôle par messages, les inquiétudes feintes	17
Le contrôle émotionnel sous couvert d’amour	17
Chapitre 3 – Les griffes invisibles, la violence verbale et psychologique	20
Accusation et isolement	20
Le double standard	24
Humiliation ou humour ? Le piège des faux jeux	24
Le silence comme sanction	24
Le blâme et la cacophonie émotionnelle	25
Le couperet de la distance	28
La brisure	29
Le chantage affectif, la cage dorée	30
Chapitre 4 – L’art d’effacer sans frapper	32
L’apparente attention	32
Le sacrifice inversé	33
Invitée à disparaître	34
Le silence de l’absence	35
La présence rendue invisible	37
L’oubli stratégique	39
Chapitre 5 – Les rouages de l’emprise	42
Le dénigrement subtil et la culpabilisation insidieuse	42
Le « <i>love bombing</i> », la phase du miroir aux alouettes	43
Les limites franchies malgré les avertissements, entre contrôle et confusion	44
Chapitre 6 La vraie prise de conscience	47
Quand les violences psychologiques refont surface	47
Les humiliations et menaces mises en lumière	50
Nommer les violences sexuelles cachées	51

Chapitre 7 – Les alertes	58
La voix de l'expérience	58
Celle qu'il fallait faire taire	59
Le masque qui glisse	59
La décision de partir	61
Quitter avant de sombrer	62
Chapitre 8 – Préparer la rupture	64
Chercher de l'aide, l'association L'Union des femmes	64
Le message de rupture, le poids de l'angoisse et de la peur	64
Le retour du manipulateur	64
Chapitre 9 – La reconstruction fragile	67
Le « trauma bonding » et l'addiction à la violence	67
L'indulgence envers soi dans le cheminement	68
Le piège de l'espoir	72
La lucidité retrouvée, se défaire des illusions	73
Le chapitre est clos	78
Chapitre 10 – Les failles qu'il a su voir	82
La sensibilité comme cible privilégiée	82
La dépendance affective, le carburant de l'emprise	84
De la vulnérabilité à la force, une reconquête de soi	85
Chapitre 11 Réapprendre à s'aimer, doucement	86
Des mots pour se relever	86
Des exercices pour avancer	88
Une chanson pour s'évader	105
Le dernier mot est pour moi	105
Et maintenant, je ris	113
Transformer ton venin en punchlines	116
Mise en garde	121
Ressources utiles et numéros d'aide et lectures recommandées	122
Remerciements	124

Chapitre 1 – L’amour fou

L’amour fou, celui qui bouleverse, consume et enivre. Celui qui fait battre le cœur à tout rompre, qui emporte tout sur son passage, comme un feu impossible à maîtriser. Au début, tout est lumière et magie, promesses infinies et rêves partagés.

Mais l’amour fou, parfois, peut aussi devenir un guet-apens. Une illusion intense qui masque les blessures et les ombres. Une passion qui fait oublier la raison, suspend le temps, et aveugle aux premiers signes d’alerte.

Ce chapitre plonge au cœur de cette euphorie vertigineuse, celle où tout semble possible, où l’autre paraît être l’âme sœur, la clé du bonheur. C’est le début d’une histoire, mais aussi d’un labyrinthe émotionnel dont il est difficile de s’extraire.

Je vous invite à entrer dans ce tourbillon, à ressentir la douceur et l’intensité d’un amour à la fois exaltant et dangereux.

Le coup de foudre programmé

Le bonheur. Pas un simple petit bonheur, non. Le vrai, l’authentique, celui dont tout le monde aspire au moins une fois dans sa vie. Je l’ai. Il est là, en face de moi. Il me tend les bras. Je fonce, tête baissée.

Monsieur arrive sur le quai de la Française, lieu où nous nous sommes fixé rendez-vous après plusieurs semaines de discussion sur un réseau de rencontre.

Le début de la fin.

Le 22 janvier 2025. Nous avions prévu de nous rejoindre pour la première fois afin de partager un repas ensemble au pied de l’emblématique tour Lumina de Fort-de-France.

Je l’attends debout, face à la mer. Puis, je me retourne, le sentant arriver derrière moi. Une réticence sourde m’avertissait. Et j’aurais dû m’y fier.

Ce jour-là, en effet, j’ai signé sans le savoir un contrat invisible, destructeur.

Le voilà, grand, élancé, hypnotique. Une part de moi recule, avertie par une intuition ancienne. Pourtant, je la tais, happée par le moment, captivée malgré moi. Nos formules de politesse se mêlent à ce mélange étrange de désir et de prudence, avant de nous rendre au restaurant.

La soirée se passe sans aucun accroc. Il est si beau, intelligent, plein d’humour et doté d’une solide situation tant sur le plan familial

que professionnel : chef de service douanier de la surveillance adjoint – messieurs-dames, applaudissez !

Que demander de mieux ?

Nous rentrons chacun de notre côté, satisfaits et enjoués.

S'ensuivent des messages enflammés. Nous nous sommes enfin trouvés. Je suis la femme de sa vie ; il est l'homme avec lequel je veux finir mes jours. Il se projette déjà. Loin, très loin puisqu'il parle de mariage et d'enfants. Tout va si vite ! Un ouragan émotionnel.

Je n'aurais alors jamais imaginé que cette renaissance serait le début de mon extinction.

Trop beau, trop tôt

La semaine suivante, Monsieur me communique une adresse GPS sous prétexte d'une surprise. Je suis alors quelque peu stressée quoique impatiente, n'ayant pas l'habitude d'être prise au dépourvu.

Le jour venu, je prends la route et arrive sur le lieu indiqué : un hôtel trois étoiles. Grandiose. Il arrive, le sourire aux lèvres. Je suis si heureuse de le revoir !

Nous entrons dans l'établissement puis dans la chambre. Des pétales de roses au sol et un grand cœur rouge sur le lit. Je suis enchantée et à la fois gênée de ce geste. Tout ça, pour moi, une semaine après notre première rencontre ? N'est-ce pas excessif ?

Arrête de réfléchir et profite du moment, me suis-je dit.

Le week-end fut magnifique.

Nous nous sommes ensuite revus régulièrement, chacun rendant visite à l'autre.

Il me manquait, tout le temps. Il était devenu ma drogue au point tel que je le surnommais « mon petit fentanyl » – une drogue 30 fois plus puissante que l'héroïne (un peu de culture générale ne fait pas de mal). C'est dire à quel point j'avais besoin de lui. Constatment.

Il était attentionné, bienveillant et plein d'amour. Enfin, c'est ce que je croyais.

Il parvenait même à détecter la moindre contrariété qui m'habitait pour aussitôt me changer les idées et me faire rire. Un vrai scan. Il était tellement doué pour ça.

Et puis, « je ne te ferai jamais de mal », m'a-t-il affirmé. Le rêve, non ?

« Paroles, paroles, paroles »... Ah Dalida ! Si tu étais là !

À l'époque, j'avais envie d'y croire. De tout mon cœur. Il avait l'air sincère, tellement sincère.

Mais voilà, les premiers nuages n'ont pas tardé à troubler le ciel trop bleu.

La vérité maquillée, les premiers mensonges

Le mensonge de la rupture avec l'ex

Le premier mensonge, je l'ai senti. Pas vu. Pas compris tout de suite. Juste *senti*.

Il m'avait dit que c'était son ex qui l'avait trompé. Que c'était lui qui était parti, le cœur en miettes, digne mais blessé.

Mais un jour, son collègue – pourtant proche – m'avait glissé l'inverse : c'est elle qui était partie. Pas lui.

Interloquée, je lui en parle.

D'abord, il a nié, fronçant les sourcils avec cette indignation surjouée qu'il utilisait à chaque fois qu'il était pris en flagrant délit de contradiction. Puis, voyant que je ne lâchais pas, il a changé de ton :

— En fait, on s'est quittés d'un commun accord.

Trois versions. Pour une même histoire. Une mémoire trouée. Ou un passé réécrit à volonté. C'était comme essayer de tenir de l'eau dans ses mains. Je ne savais plus ce qui relevait du passé, du fantasme, ou de la pure stratégie.

Mais à ce moment-là, je ne me suis pas arrêtée. Parce que tout allait trop vite, trop fort. Et que je voulais croire que le passé, après tout, comptait peu. Erreur.

Le mensonge en cadeau

Il y a eu, très vite, ce fameux hôtel 5 étoiles. Un mois à peine après notre rencontre. Il m'avait dit que c'était une première pour lui. Un geste exceptionnel, pour une fille exceptionnelle, disait-il.

Mais à l'arrivée, l'hôtesse l'a trahi sans le savoir :

— Alors Monsieur, première fois dans la Suite Villa ! Lors de votre dernier passage chez nous, vous étiez dans l'hôtel principal. Vous me direz ce que vous pensez de cette nouvelle expérience.

J'étais figée. Il a senti que quelque chose venait de se casser.

Je lui ai demandé. Il a bafouillé, gêné :

— J'étais venu avec mon ex... mais c'est elle qui a payé. C'était un cadeau pour mon anniversaire. Elle me devait bien ça, avec tout ce que je lui achetais.

Un mauvais rattrapage. Parce que je savais très bien comment fonctionnent les réservations. Le nom du client reste enregistré. S'il était le nom de référence, c'est qu'il avait payé. Pas elle.

Et même si c'était vrai : pourquoi mentir ? Pourquoi faire passer ce moment pour unique s'il ne l'était pas ?