

NATHALIE L.

MA VRAIE VIE  
ENTRE L'AMOUR  
ET LES BLESSURES

*Le témoignage d'une femme brisée  
mais jamais vaincue*

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 9791042526498

Dépôt légal : février 2026





## Introduction

J'écris ces pages pour révéler une vérité longtemps enfouie dans le silence.

Une vérité qui a bouleversé ma vie, que j'ai voulu fuir, oublier, effacer... mais que le temps m'a toujours rappelée.

Pendant des années, j'ai porté un fardeau invisible, celui des trahisons, des mensonges et des injustices. J'ai connu la douleur de l'abandon, les promesses rompues, les illusions qui s'effritent comme du sable entre les doigts. Il y a eu des nuits sans sommeil, des jours où chaque respiration semblait trop lourde, et ce sentiment d'être seule face à un monde que je ne comprenais plus.

Mais ce livre n'est pas seulement le récit de mes blessures. C'est aussi celui de ma reconstruction.

C'est l'histoire d'une femme qui, au milieu des ruines de sa vie, a choisi de se relever, de se battre, et de croire encore en l'amour, malgré tout.

Je ne cherche pas à accuser ni à juger. Je ne veux pas condamner ceux qui m'ont blessée ni effacer ce qui a été. Si je prends la plume aujourd'hui, c'est pour **témoigner**, témoigner qu'au-delà de la douleur, il existe une lumière. Une force qui naît dans le silence, dans les larmes, dans la vérité qu'on ose enfin affronter.

Ce livre est ma voix retrouvée.

C'est le cri d'une femme qui a trop longtemps vécu dans l'ombre, et qui choisit enfin la clarté. C'est le récit d'une vie ordinaire, faite d'amour, de failles et d'espoir, mais aussi d'une quête : celle du pardon, envers les autres et envers soi-même.

À travers ces pages, je veux tendre la main à celles et ceux qui ont connu la trahison, la peur ou l'injustice. À ceux qui se sont tus par honte, par crainte, ou par lassitude. Je veux leur

dire qu'il est possible de se relever, même quand tout semble perdu.

Je ne cherche pas à être comprise.

Je veux simplement être entendue.

Car parfois, ***raconter***, c'est déjà commencer à guérir.

Et dans ce chemin de mots, je découvre que ma vérité, aussi douloureuse soit-elle, est peut-être la clé de ma liberté.

## Chapitre 1

### Les racines

Je suis née à Albi, dans le Tarn, en 1974.

Une petite ville du Sud, baignée de soleil et bordée de collines, où les pierres rouges racontent encore les histoires du passé.

Mon enfance a d'abord eu le goût de la stabilité et de la douceur.

Je vivais entourée de mes deux sœurs et de mon frère, dans une famille que je croyais unie, solide, à l'abri des tempêtes.

Je me souviens des dimanches paisibles, du rire clair de ma mère qui emplissait la maison, du parfum du café au lait qui se mêlait à celui du pain grillé.

C'était un monde simple, rassurant, où l'amour semblait suffire à tout.

Je croyais alors que rien ne pourrait jamais venir troubler cette harmonie.

Mais parfois, la vie fissure les plus beaux tableaux.

Rapidement, mes repères se sont brisés : mes parents se sont séparés, puis le divorce est venu mettre un terme définitif à cette image de famille heureuse que je portais dans mon cœur d'enfant.

Je n'avais que quelques années, et pourtant, je me souviens de ce vide étrange, de ce silence nouveau dans la maison.

Je voyais ma mère pleurer sans comprendre pourquoi, et j'attendais que mon père revienne, comme on attend un miracle.

Mais il ne revenait pas.

Je crois que c'est à ce moment-là que j'ai commencé à grandir trop vite.

L'enfance, cette parenthèse légère, s'est refermée sur moi avant même que j'aie eu le temps de m'y attacher.

Après leur rupture, ma mère qui ne travaillait pas à l'époque a dû retourner vivre chez mes grands-parents maternels.

C'est là que nous avons trouvé refuge, tous les quatre, au milieu d'une maison pleine de vie.

Mes trois oncles vivaient encore là, et ils ont pris une place importante dans notre quotidien.

Ils étaient jeunes, attentifs, maladroits parfois, mais toujours présents.

Je revois encore cette grande maison du Tarn : les volets bleus écaillés par le soleil, le carrelage froid sous mes pieds nus, l'odeur du linge propre qui séchait dans la cour.

Dans le jardin, un figuier immense offrait son ombre généreuse, refuge de nos jeux d'enfants et de nos rires étouffés.

Les repas se faisaient souvent dehors, sur une grande table en bois que le temps avait patinée.

Il y avait toujours quelqu'un qui parlait fort, qui riait, qui racontait une histoire.

La vie continuait, bruyante, imparfaite, mais bien là.

Et pourtant, malgré ces images claires, ma mémoire a effacé bien des choses.

C'est comme si, pour me protéger, elle avait choisi d'effacer certaines images, certains sons, certaines peines.

Je ne garde de ces années qu'un mélange d'amour et d'absence, de chaleur et de vide.

Mon père, lui, était d'origine sicilienne.

Il faisait parfois quelques apparitions dans ma vie, des visites espacées, souvent imprévisibles.

Je l'attendais avec une impatience fébrile, espérant chaque fois qu'il m'embrasserait un peu plus fort, qu'il resterait un peu plus longtemps.

Mais le moment de son départ arrivait toujours trop vite.

Je guettais les bruits de pas dans l'escalier, espérant qu'il reviendrait sur ses pas... mais il ne revenait jamais.

Parfois, il nous emmenait voir sa mère, ma grand-mère paternelle.

Je revois encore cette femme au regard vif, à la voix chantante, qui préparait invariablement des pâtes recouvertes de parmesan.

Je n'aimais pas vraiment ça, mais c'est l'un des rares souvenirs concrets que j'ai gardé de cette époque : la vapeur qui s'échappait de la casserole, l'odeur salée du fromage, et le bruit des assiettes que l'on posait sur la table.

De lui, il me reste surtout un manque, un espace vide dans lequel j'ai souvent cherché sa place.

Je n'ai jamais eu de véritable complicité avec mon père.

Je me suis longtemps sentie à part, comme le vilain petit canard d'une histoire où je ne trouvais pas ma place.

Notre lien était distant, presque inexistant.

Je n'ai pas eu la chance de le connaître comme une fille apprend à connaître son père à travers la tendresse, la confiance, les gestes simples du quotidien.

Entre nous, il y avait toujours une barrière invisible, faite d'absence, de pudeur et de non-dits.

Les années ont passé, et ma mère a fini par refaire sa vie avec un autre homme.

Il est devenu notre beau-père.

Il a essayé, du mieux qu'il pouvait, de nous élever comme si nous étions ses propres enfants.

Ce n'était pas toujours facile : il avait son caractère, ses règles, sa manière bien à lui d'imposer le respect et l'ordre.

Mais avec le recul, je reconnais qu'il a eu du courage.

Il a épousé une femme qui avait déjà quatre enfants, et il a choisi de nous accueillir dans sa vie, d'endosser cette responsabilité immense. Nous étions jeunes, parfois insouciantes, souvent perdus.

Eux, ma mère et lui, ont dû jongler entre le poids du quotidien et les cicatrices du passé.

Malgré les tensions, malgré les incompréhensions, je garde le souvenir d'une période où, quelque part, j'ai appris la résilience.

C'est là, au cœur de cette enfance morcelée, que j'ai compris que rien n'est jamais acquis –

ni l'amour, ni la stabilité, ni même la tendresse d'un foyer.

Et sans le savoir encore, c'est à ce moment précis que j'ai commencé à construire la femme que je deviendrais plus tard.

Une femme faite de force et de fragilité, de lumière et d'ombre.

Une femme qui, malgré les blessures, continuerait d'avancer.