

PARCE QUE L'ESPOIR BRÛLE ENCORE

LÉA LABOUE

PARCE QUE
L'ESPOIR BRÛLE
ENCORE

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 9791042522988

Dépôt légal : janvier 2026

Préface

Ce livre n'est pas un mode d'emploi. Ce n'est pas un miracle déguisé ni une success-story bien lissée, nettoyée de ses fêlures. Ce livre est une traversée. Une chute mise en mots. Un silence qui a fini par trouver une voix.

Il est né dans la nuit, au creux des rechutes, des jours sans horizon, des matins sans force. Il est né du chaos, mais aussi de ce courage discret, presque invisible, qu'on garde malgré tout. Il est né du besoin de dire, parce que se taire, parfois, c'est mourir un peu.

Longtemps, on m'a collé des étiquettes : malade, instable, toxique, dépendante, excessive. J'ai essayé d'entrer dans les cases, de guérir « comme il faut », de correspondre aux attentes, de me tenir droite dans des récits qui n'étaient pas les miens. Puis j'ai arrêté.

J'ai décidé de ne plus me raconter selon les mots des autres. J'ai repris possession de mon histoire. De ne plus être une victime figée ni un dossier psychiatrique. De ne plus m'excuser d'exister.

Parce qu'au milieu des troubles, des douleurs, des fuites, il y avait autre chose. Une lumière, un feu sacré... un instinct de vie. Une force tenace,

indomptable, qui criait encore : je veux être libre.
Même cabossée. Même en morceaux.

Ce livre, je l'ai écrit pour celles et ceux qui tombent et pensent que tout est fini. Pour ceux qu'on enferme dans des mots qui ne disent rien de leur vérité. Pour ceux qui se croient seuls, et pour ceux qui ont survécu, mais ne savent pas encore comment vivre.

Ici, il n'y a pas de ligne droite. Seulement des cercles, des spirales, des retours en arrière, des élans, des vertiges. Et des mots, pour cesser de se mentir. Des mots pour se retrouver. Peut-être, page après page, un peu d'espace pour espérer autrement.

Bienvenue. Prenez ce que vous avez besoin d'entendre. Laissez le reste. Ce livre vous appartient désormais.

Tatouer le papier

La société adore coller des étiquettes. Elle classe, trie, range les êtres humains comme on range des objets.

« Malade ».

« Drogué ».

« Victime ».

On vous dit qui vous êtes avant même que vous ayez eu le temps de vous découvrir vous-même. On vous assigne une place, et puis on vous y attend, patiemment, comme si vous ne pouviez être rien d'autre.

J'ai porté ces mots comme on porte des blessures. Ils m'ont collé à la peau, jusqu'à me faire oublier mon propre nom. Et puis un jour, j'ai décidé que je ne me laisserais plus définir.

Ni par mon passé.

Ni par ce qu'on attendait de moi.

Ni par la douleur.

Ce livre n'est pas un récit de résilience au goût du jour, bien propre, bien linéaire, avec sa petite morale à la fin, emballée dans du papier brillant. Ce n'est pas une leçon de vie. Ce n'est pas un modèle à suivre.

C'est une traversée.

Une prise de parole brute, libre.

C'est l'histoire d'une désobéissance intime : celle de refuser les étiquettes pour retrouver la personne que je suis.

Entière.

Complexe.

Vivante.

Je ne suis plus « une malade mentale », « une droguée », « une victime ».

Je suis moi.

Et je choisis ce que je fais de ces fragments d'existence.

Je les transforme. Je les écris. Je les offre.

Le temps n'efface pas la possibilité de renaître. Quand les cadres étouffent, il faut oser inventer sa forme. À la marge des normes, hors des définitions. Il n'est jamais trop tard pour reprendre le fil de sa vie. Même quand le tissu est déchiré, même quand les nœuds semblent impossibles à défaire.

On m'a donné des noms avant même de m'écouter. Des mots froids, cliniques, posés comme des jugements : trouble, pathologie, instabilité. On m'a réduite à des diagnostics. Comme si cela suffisait à expliquer ce qui brûlait en moi...

Mais derrière chaque trouble, il y a une histoire.

Derrière chaque comorbidité, un paquet de blessures non cicatrisées.

Un enfant qui a appris à survivre.

Un corps qui n'a jamais oublié.

Un cerveau qui a fait ce qu'il a pu.

Il y a eu des jours où je ne savais plus si c'était moi qui parlais, ou le traumatisme.

Si ce que je ressentais était une maladie ou une réponse cohérente à l'incohérence du monde.