

ANAÏS MEGRET

SON AMOUR,
UNE ARME

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 9791042530921

Dépôt légal : juin 2026

*À mes parents,
À mon propre pardon, et à celui que je lui donne.*

Note de l'auteur

Ce livre est un roman. Tous les personnages sont imaginaires. Toute ressemblance avec des personnes réelles ou ayant vraiment existé est fortuite.

Malgré tout, ce livre est mon histoire, mon témoignage, celui d'une survivante de violences psychologiques.

Les actions sont basées sur des faits réels.

Prologue

Je m'appelle Anna, j'ai 36 ans, je suis une enfant des années 90, fille de parents amoureux, aimants et travailleurs. J'habite sur la Côte d'Azur, à Nice.

Mes parents, parfait exemple de l'amour, de l'âme sœur, de l'entraide et de la bienveillance.

Je ne pourrai jamais les imaginer l'un sans l'autre, quand ce que l'on croit impossible ou inaccessible le devient, par amour.

Certaines personnes se lient à vous, pour votre bien, mais également pour votre mal.

De nature discrète, passionnée par son métier d'hôtesse de l'air, je suis aussi une pensive, parfois renfermée sur elle-même, empathique et ouverte sur le monde.

J'ai pour ainsi dire « la tête dans les nuages », au sens propre et parfois figuré.

Mon métier représente une très grande partie de ma vie, de ma personnalité, de mon âme.

Il me définit, j'en suis fière, je suis passionnée, et j'ai la chance de pouvoir dire que je n'ai jamais la sensation de travailler, mais de vivre de ma passion.

Lorsque je suis dans l'avion, je suis la meilleure version de moi-même, je suis à ma place, je suis juste moi, ici et maintenant.

Avoir reçu une bonne éducation, avoir un exemple amoureux et une stabilité familiale ne nous empêche pourtant pas de tomber sur une personne diabolique.

Là où les personnes saines de corps et d'esprit partagent votre énergie avec la leur, les autres vous la prennent sans jamais vous la rendre.

Votre énergie n'est même pas un prêt, mais un dû. Vous devenez un bocal qui se vide jour après jour, et qui ne se remplira plus jamais.

Je viens de vivre presque trois années de souffrance, déconnectée d'une quelconque réalité, dénuée de sens.

Vivre dans l'ombre de moi-même, ou de ce qu'il en reste.

Plongée dans une réalité parallèle, parfois irréaliste et inexplicable auprès du commun des mortels.

L'être humain, sa complexité, et surtout, le fonctionnement quasi mécanique, mais également destructeur de notre cerveau.

Tantôt source de ressources, de notre mémoire et de notre intelligence, il peut aussi nous réserver des surprises en nous protégeant, nous malmenant, mais aussi en nous tourmentant.

Cette machine infernale nous alerte, nous protège et nous détruit.

Je n'ai pas, dans cette histoire, été actrice de ma destruction mentale, mais bien spectatrice.

Une spectatrice impuissante, comme anesthésiée, naïve et amoureuse.

Lorsque le cœur l'emporte sur la raison, lorsque les sentiments amoureux vous amènent à croire que tout est réel et envisageable, mais surtout, lorsque la personne que vous pensiez aimer devient le plus horrible de votre cauchemar.

Puis vous vous rendez alors compte, bien trop tard, que la personne que vous avez imaginée n'existe pas, qu'elle n'est qu'une invention mentale et manipulatrice.

Ce témoignage pourrait être une simple déception amoureuse, un parcours de vie comme un autre, une déception liée à un manque de discernement personnel, à des traumatismes non résolus, à des expériences non digérées, à un manque d'amour de soi.

Mais ce récit sera, je l'espère, une mise en lumière de l'impact destructeur et maladif d'un partenaire toxique.

Ce récit apportera aussi, je l'espère, du soutien, de la compréhension, de la force et de la bienveillance à d'autres personnes.

Comment aurais-je pu imaginer une seule seconde subir une emprise, un enlèvement de mon cerveau, une perte de mon bien-être mental et physique ? Une totale inhibition de mes capacités mentales et, parfois même, motrices ?

Comment pouvons-nous repérer les signes réels, croire à sa propre vérité ou à celle des autres ?

Car, Anna, elle aussi, à sa propre réalité.

Mais surtout, comment pouvons-nous en sortir, en guérir, et voire même en tirer du positif et devenir une nouvelle meilleure version de soi-même ?

Comment s'aimer de nouveau ? Comment croire de nouveau en l'amour ?

Je vous laisse découvrir à travers ce récit, l'histoire d'Anna. Peter, papa de Léo, partagea sa vie pendant presque trois années.

1. L'empathe attirée

L'euphorie de l'été s'était alors envolée sur notre belle Côte d'Azur.

Le calme revenait peu à peu, nous savions que nous devrions bientôt ranger nos crèmes solaires, paniers de plages, bikini et trikini en tout genre.

La promenade des Anglais se vidait peu à peu, les jours devenaient de plus en plus courts et les plages fermaient petit à petit.

Nous ne sentions plus l'odeur de la crème solaire, ne ressentions plus la chaleur sur notre peau ou encore le vent chaud qui ruisselait sur nos cheveux.

Il fallait bientôt dire au revoir à la douceur des journées ensoleillées, à la lumière du jour qui transperçait nos peaux jusqu'à tard dans la soirée.

Je me préparais à recevoir des journées plus courtes, des routes moins bondées et des plages privées qui diminuaient, au gré des jours qui passaient, leur nombre de transats, leurs horaires et leur personnel.

Après un été mouvementé, enrichi de bronzage et de soirées entre amis, je devais me préparer à recevoir l'automne, apportant avec lui une solitude plus marquée, des soirées plus longues et plus tristes. Après un an et demi de célibat, je m'étais enfin retrouvée. Retrouvée seule, face à moi-même, à entreprendre une profonde remise en question, puis à faire de nouveaux projets, à travailler mon estime de moi et à faire un développement personnel. Je me sentais belle, reposée, attirante, confiante, reconnaissante de ma valeur, fière de ma réussite professionnelle et j'avais foi en l'avenir.

Il était temps, je voulais partager cette vie, montrer à un homme quelle femme, belle et sûre d'elle j'étais devenue.

Le célibat, nous le jugeons de manière néfaste, surtout dans la trentaine.

La plupart de nos amis se retrouvent en couple, font des projets, vous invitent à leur mariage sans « +1 ». Un décalage se ressent alors, on voit cela comme un échec, comme une liste de mauvaises décisions que l'on a sûrement dû prendre pour en arriver là.

Personnellement, je l'ai vu comme une chance de me recentrer sur moi, de sortir de la maison en souriant, de m'intéresser à de nouvelles passions et de pouvoir même partir en voyage en solitaire.

Mais oui, il était temps, j'étais prête, et je trépignais d'impatience à faire de nouvelles rencontres. Je l'imaginai parfois, que ce soit physiquement ou mentalement. Je savais ce que je voulais, et surtout ce que je ne voulais pas.

À notre époque connectée, je me suis demandé comment rencontrer des hommes, comment les aborder, comment les draguer.

Et puis je me suis lancée, et je me suis inscrite sur une application de rencontre.

Et c'est là que j'ai « matché ».

À croire que nos générations ne peuvent plus vraiment se rencontrer autrement...

Nous sommes donc des millions, chaque jour, à balayer d'un coup de pouce, de la droite vers la gauche, la possibilité de pouvoir accepter ou refuser une personne dans notre vie.

Un simple balayage du pouce pourrait alors faire basculer votre vie à tout jamais.

Trouver le grand amour, être heureux, passer un bon moment, se faire plaisir, s'afficher auprès d'une personne que l'on idolâtre physiquement, tous les moyens sont bons pour avoir une raison de se retrouver sur une application de rencontre.

La solitude, le temps qui avance, la peur de l'avenir, tout cela mêlé à la pression sociale nous pousse finalement à sauter le pas.

Choisir son destin en un balayage de pouce, cette simple gestuelle que l'on pourrait tout autant bénir que regretter.

Notre génération ne laisse plus vraiment place au destin, à la vie ou à suivre son chemin, la plupart d'entre nous ne cherchent qu'à assouvir ses propres désirs et espérances de vie au travers d'une application mobile.

Alors me voilà, moi, Anna, sur cette application de rencontre, à balayer de mon pouce droit, à envoyer un like et à matcher avec cet homme.

Cela faisait deux semaines que nous discutons tous les deux via cette application de rencontre, il discutait beaucoup avec moi, était très intéressant et paraissait cultivé.

Nous passions des heures au téléphone, nous rigolions, nous faisons connaissance et échangeons tout simplement. Il y avait clairement un feeling, quelque chose qui me donnait envie de le rencontrer, de le voir en vrai.

Peter se présente sur les réseaux comme un homme bien sous tous les angles, un papa célibataire de 32 ans, qui habite non loin de mon domicile.

Homme de la région, natif de Nice, une ville qui m'a adoptée à bras ouverts, il y a quelques années.

Il met en avant le fait d'être cadre de profession, de travailler dans le bâtiment, et de bien gagner sa vie. Il dit aimer son métier et aimer la vie en général.

Il dit également être un bon papa pour son fils de six ans à l'époque, Léo.

Physiquement, on imagine assez bien l'image de l'homme grand, brun aux yeux bleus, avec une carrière et une vie sociale établie, en plus d'être un père aimant et bienveillant. Il dira également aimer voyager, aimer découvrir le monde et la région. Tout comme moi.

Tout ce que j'aimais, il l'aimait aussi, nous partagions les mêmes envies, les mêmes espoirs, les mêmes projets de famille.

Il disait chercher une femme indépendante, souriante, pleine de vie, qui aime voyager et qui s'intéresse à tout, en plus d'aimer son métier et d'être solaire.

Il voulait une femme établie socialement, qui sait qui elle est, qui sait être heureuse seule. Il mettait un point d'honneur à vouloir une femme qui avait fait un développement personnel sur elle-même, qui savait ce qu'elle voulait et qui était prête à s'engager dans une relation durable et sincère.

Il apparaît alors comme un homme responsable, mûre et établi, qui sait ce qu'il veut dans la vie, qui sait où il va. Rien ne dénote à cette image de l'homme et du papa parfait.

Je me dis alors que c'est peut-être lui, celui que j'attendais depuis longtemps.

C'est peut-être lui, qui me ferait rêver, qui me ferait voyager, qui me respecterait, qui fonderait une famille avec moi et avec qui je pourrai profiter pleinement de mes plus belles années, à l'image de mes parents.