

Émilie Gardner

*Des
fourmis
dans ma
tête*

**Le témoignage exceptionnel
d'une thérapeute atteinte du trouble
dissociatif de l'identité**

JouVence

Également aux Éditions Jouvence

Merveilleux abandon, Armelle de Thé
Le jour où j'ai arrêté de subir, Cédric Lacaze
Change ton scénario de vie, Lorraine Bourcier-Laurant
Pète un coup, Marianne Leenart

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN : 978-2-88984-129-5

Correction : Judith Lévitán

Couverture : Charlotte Thomas

Mise en pages : Frank Pitel

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

*À ma famille,
à mes amis,
à mes fourmis.
Avec tout mon amour.*

Avertissement

Ce livre contient des éléments pouvant heurter la sensibilité.

Les thématiques suivantes sont évoquées : violence physique, violence sexuelle, maltraitance, dépression, suicide, hospitalisation psychiatrique, usage d'arme blanche.

Si vous vous sentez en fragilité psychologique, je vous invite à prendre les précautions adaptées avant, pendant et après la lecture.

Prenez soin de vous.

Sommaire

Préface d'Olivier Clerc	11
Préface de Pia Granjon	15
Avant-propos	19
Prologue	21
1. Le sous-sol	23
2. Des fourmis.....	28
3. Tomber la veste	31
4. REC	38
5. La falaise	44
6. La face cachée de la lune	49
7. Le vernis rouge.....	54
8. Cheesecake	60
9. Juste un petit avion	68
10. Usurpation d'identité	75
11. La traversée du miroir	90
12. Victoire	95
13. Psycatrices	102
14. Molécule	107
15. Quand le jazz est là... ..	113

16.	La java sang va.....	119
17.	Repas croisés	124
18.	Dissociation	130
19.	Le haut-parleur	138
20.	Lucky Luke	143
21.	Acte manqué.....	149
22.	Du plomb dans l'Elle	156
23.	Big Bang	162
24.	Marinade.....	169
25.	La roue tourne	175
26.	Uno®.....	183
27.	La maison de poupées.....	189
28.	L'enfer me ment	196
29.	Les soi-niant.....	200
30.	Photosynthèse	207
31.	Les débris sur le seuil.....	215
32.	Fugue dissociative.....	221
33.	Les mots qui mordent	227
34.	Thanatopraxie	236
35.	« Qu'on lui coupe la tête ! »	246
36.	Évidences.....	258
37.	Bloody Mary	270
38.	Mensonges	278
39.	Tentative de sur-vie	286
40.	SSPT	295

41. Avis de démolition	303
42. Le rêve du canyon	315
43. Le vif-argent	324
44. Pizza Hawaï	334
45. Par-donner	342
46. Racines	353
47. Sommeil paradoxal.....	361
48. Cluster	368
49. Réunir des bouts, revenir debout	375
50. Archives cinématographiques	385
51. Salaud !	394
52. Sainte colère.....	397
53. Amytié	402
54. Les mots qui tuent.....	410
55. Lien d'attachement	414
56. Écho-système	421
57. Les fous alliés	429
 Épilogue.....	 437
 Un mot pour mes lecteurs.....	 443
Remerciements.....	445



Préface d'Olivier Clerc

C'est avec un peu d'émotion que j'écris cette préface qui revêt pour moi un caractère particulier. En effet, je connaissais déjà Émilie depuis six ans lorsqu'elle m'a adressé son livre. Elle avait suivi notre formation pour devenir animatrice de Cercles de pardon, allant même jusqu'à introduire cette pratique dans une prison, en Belgique : une première !

Parallèlement, il nous arrivait régulièrement d'avoir des échanges profonds par WhatsApp, en réponse à ses questions. J'ai ainsi découvert une personne d'une incroyable richesse intérieure, avec une sensibilité, un monde onirique et des perceptions hors du commun, qui ne sont pas sans lui créer des difficultés, mais qui font également d'elle une thérapeute très appréciée.

Pourtant, ce n'est qu'en lisant ce livre que j'ai vraiment pris la mesure de ce qu'est véritablement la vie d'Émilie et du courage dont elle fait preuve pour arpenter ce chemin de vie hors de tout sentier battu, qui est le sien.

Ce livre, je l'ai lu en quelques jours comme un thriller, un *page-turner*, rivé au texte, suivant pas à pas sa découverte – difficile, douloureuse, effrayante parfois – de ce trouble dissociatif de l'identité (TDI) qui l'affecte, et de l'existence fragmentée qu'il lui fait vivre. J'étais passionné, fasciné, très ému. Ceux et celles avec qui je l'ai partagé l'ont aussi dévoré et m'en ont fait le même retour.

Une évidence s'est alors imposée à moi : il fallait que ce livre – alors autoédité – paraisse chez un vrai éditeur et qu'il connaisse la distribution et la diffusion qu'il mérite, y compris à l'international, avec de nombreuses traductions à venir, je l'espère.

Le TDI est encore mal connu. Comme Émilie le montre, il a même eu du mal à être reconnu dans certains pays. En outre, l'utilisation qu'ont faite de ce trouble certains auteurs de polars et de films noirs – rebondissement garanti ! – en a donné une compréhension à la fois très partielle et faussée au grand public.

L'un des nombreux mérites du livre d'Émilie est de corriger le tir et d'en offrir une compréhension plus profonde, plus large et plus juste. Pour cette raison, il s'avérera précieux aussi bien pour les professionnels de la thérapie que pour les personnes qui connaissent quelqu'un souffrant de ce trouble... ou qui y sont confrontées elles-mêmes.

Mais il touchera certainement un public beaucoup plus large, parce qu'il est écrit (et bien écrit, d'ailleurs) comme un roman : en tant que lecteur, on se fait donc complètement happer par cette histoire. On est dedans, on est impatient d'en découvrir la suite. Et au fil des pages, on apprend des choses étonnantes. C'est donc une lecture qui passionne, qui émeut et qui instruit.

Encore une chose : on sait aujourd'hui que le TDI est souvent lié à des traumatismes vécus dans l'enfance. Dans son récit, Émilie fait preuve d'une grande pudeur dans la manière dont elle laisse deviner certains événements impactants de sa vie, sans en dire trop, ce qui le rend accessible à un lectorat plus important.

Enfin, je suis heureux qu'Émilie soit publiée par les Éditions Jouvence : je pense qu'elle y a reçu l'accueil plein d'humanité et de sollicitude nécessaire à cette « sortie de placard » qu'est la

mise en lumière de ce trouble qui l'affecte, laquelle bénéficiera à beaucoup de monde.

Bonne découverte, bonne lecture !

Olivier Clerc

Auteur, conférencier et créateur des Cercles de pardon



Préface de Pia Granjon

Le trouble dissociatif de l'identité, ou TDI, a le vent en poupe en ce moment dans les médias et sur les réseaux sociaux. Certains professionnels s'en agacent. De mon côté, je trouve cela parfait : on en parle, et c'est une bonne chose !

Par curiosité et pour l'écriture de cette préface, je suis allée voir ce qu'il en est des ouvrages : il semble qu'il y ait effectivement eu une augmentation récente des témoignages et de manuels explicatifs depuis 2022. J'ajouterais qu'il est important que ces écrits soient signés par celles et ceux qui savent de quoi ils parlent : soit parce qu'ils vivent avec le TDI, soit parce que ce sont des professionnel·les de la santé mentale correctement formé·es. Cette simple déclaration ouvre un débat.

En tant que professionnelle de la santé mentale moi-même, je suis vraiment ravie de la publication du livre d'Émilie Gardner qui s'inscrit parfaitement dans la logique de notre début de *xxi*^e siècle. Nous vivons à l'ère où les paroles se délient autour de violences subies dans l'enfance, où les sentiments de honte, de peur et de culpabilité sont peu à peu reconnus comme étant les symptômes de ces traumatismes infligés par autrui, plutôt qu'émanant de la personnalité du ou de la survivante de ces événements destructeurs.

En effet, ce livre que vous tenez entre les mains m'importe, car je sais à quel point l'isolement et les jugements négatifs venant d'autrui et de soi-même peuvent briser les vies de celles et ceux

qui vivent avec un trouble dit « psychiatrique », comme l'est le TDI. Il est temps de le démystifier !

Émilie et moi, nous nous sommes connues en avril 2023 et sommes restées en contact depuis. Lorsqu'elle m'a proposé de préfacer son ouvrage, je me suis sentie honorée et tout de suite alléchée.

En lisant *Des fourmis dans ma tête*, je me suis laissé embarquer avec une grande facilité dans ce récit de vie que nous conte l'auteure. Chapitre après chapitre, j'ai éprouvé un plaisir grandissant de découverte de cette vie particulière ainsi qu'une envie de poursuivre ce temps passé aux côtés de chacun des protagonistes. J'ai rencontré un récit de qualité.

Au cours de cette lecture, j'ai eu cette étonnante et agréable impression de naviguer à bord d'une barque, sur un fleuve réagissant aux morceaux de vie qui se jouent sur la terre, un fleuve aux eaux parfois tranquilles et douces, parfois tumultueuses.

J'ai ressenti, au fil des pages, le plaisir d'une familiarité naturelle avec la vie d'Émilie, la découverte de ses alters, comme si peu à peu je faisais partie de leur univers en observant leurs péripéties.

Et puis ceci : du fait de ma profession, je suis habituée à l'introspection. Entre deux moments de lecture, celle-ci se faisait naturellement, sans que je la recherche. Cette observation de mon propre fonctionnement, cette rencontre avec moi-même a été une belle surprise pour moi.

Je pressens que, comme moi, vous allez vous attacher au récit de vie d'Émilie et de ses alters, car une relation se forge au fil des pages. Une relation implique des émotions et celles-ci sont bien présentes. Pour ma part, j'ai ressenti de l'effroi, de la tendresse,

de la peur, de la curiosité, de la compassion, de l'étonnement... toute la panoplie des émotions est invitée !

L'auteure, avec ses mots précisément choisis, permet l'abord de la réalité parfois crue – en effet, elle ne cache pas les aspects douloureux de sa vie et les impacts qui peuvent exploser dans ses relations avec elle-même et avec son entourage. Elle nous ouvre les yeux sur son univers intime, singulier et complexe. Cette approche est offerte avec intelligence et finesse, sans jamais tomber dans le morbide. Bel exercice réussi !

C'est justement cette réalité et cette humanité qui nous embarquent parce qu'elles font aussi partie de notre vie.

Puis arrive le mot « Fin ». Il m'a laissé le goût d'une certaine tristesse de devoir dire au revoir trop tôt à Émilie et à ses alters. Ma réaction fut : « Ah mais non ! Pas déjà ! » Ce qui a bien fait rire Émilie lorsque je lui ai fait part de ma déception !

Pia Granjon
Thérapeute spécialisée en psychotraumatologie
Membre du Complex trauma treatment affiliates
<https://www.piagranjon.com>



Avant-propos

Ce livre relate mon expérience personnelle au plus proche de la réalité. Certains personnages, passages ou éléments ont été modifiés afin de préserver l'intégrité des personnes réelles, celle des alters du système et la mienne.

Ce récit ne contient pas une vérité absolue. Il relate de manière entièrement subjective mon parcours avec le trouble dissociatif de l'identité et n'invalide en aucun cas l'expérience d'autres personnes.

Prologue

Un éclat de lumière envahit le palier à l'ouverture de la porte de son appartement. Éblouie, le corps engourdi, Émilie ferme derrière elle, à clé.

Des sifflements traversent ses oreilles.

Qu'est-ce que je fais ici ? D'où je viens ? s'étonne-t-elle en écarquillant les yeux comme si elle découvrait son lieu de vie pour la première fois.

Elle essaie de se souvenir...

« Papa est en soins intensifs, il a fait un infarctus... » La voix de sa mère. C'était le 12 avril.

Elle jette un œil sur son téléphone pour regarder la date : 15 avril ! Malgré la chaleur de la journée, un frisson parcourt sa colonne : elle se fige puis porte la main à sa bouche.

— Non ! Non ! Non ! Pas encore ! crie-t-elle, les yeux soudain humides. Mes souvenirs ont été volés !

Le désespoir l'envahit. Oublier qu'elle a oublié ? Non, pas cette fois...

1.

Le sous-sol

Deux semaines plus tôt.

— Émilie, respirez ! Respirez ! Voilà... inspirez lentement, expirez...

Assise en tailleur sur son canapé, elle se détend. Ses épaules s'affaissent un peu. Un soupir se fait entendre. Elle reprend l'un des mouchoirs en papier autour d'elle pour essuyer une énième larme.

— Voulez-vous me raconter ?

Sur l'écran qui lui fait face, Claudine, une dame âgée dont le français prend des sonorités à la fois américaines et espagnoles, tente d'encourager Émilie. Un halo de cheveux blancs entoure son visage lumineux.

— Ça va être difficile, répond Émilie en triturant le bas de son pull.

— Nous avons le temps.

Les cheveux légèrement décoiffés, la tête penchée et les mains jointes devant sa bouche, Émilie soupire.

— J'ai rêvé que j'étais dans un sous-sol, finit-elle par lâcher en relevant la tête. L'endroit ressemblait à un labyrinthe plutôt

spacieux. Il y faisait sombre, et l'air était froid et tellement humide ! Je pouvais ressentir cette atmosphère dans mon corps.

Les yeux d'Émilie se ferment un instant pour mieux retourner dans ce rêve qui la hante encore aujourd'hui.

— Il y avait un homme et une femme que je ne connaissais pas, poursuit-elle. Ils cherchaient quelque chose en vain et ont voulu se séparer pour augmenter leurs chances de trouver l'objet de leur recherche, mais les murs ont bougé et ils se sont perdus de vue l'un l'autre. Ils ont disparu de la scène.

Le regard d'Émilie fuit sur le côté. Elle se tait.

— Continuez, je suis avec vous, lance la dame de l'écran au bout de quelques instants.

Émilie rouvre les yeux avec l'expression de celle qui souhaite que l'on abrège ses souffrances. Puis inspire.

— Je suis seule au milieu de ce sous-sol. Soudain, je me retourne et j'aperçois une petite table haute, comme les tables d'examen chez le médecin. Elle est en métal. Un petit enfant est couché à plat ventre dessus. Il doit avoir deux ou trois ans. Je ne suis pas certaine qu'il ait l'âge d'aller à l'école. Mais je sais que l'enfant est propre.

— OK.

Émilie regarde l'écran et baisse la tête.

— C'est un rêve, je suis avec vous. On essaie de continuer ?

— Je ne suis pas sûre de le vouloir, Claudine ! Je ressens le rêve dans mon corps et ça fait mal.

Elle grimace, et après un silence, reprend.

— L'enfant est donc sur le ventre, ses jambes dans le vide. Un médecin est derrière lui, un gant à la main, et met... son doigt dans... son derrière.

Émilie met sa main devant sa bouche pour retenir un haut-le-cœur.

— Puis son poing entier, ajoute-t-elle très vite.

Elle recouvre son visage de ses mains tandis que Claudine porte les siennes en prière, regardant sa cliente avec bienveillance.

— Moi, je suis devant ce jeune enfant, continue Émilie. Mon visage fait face au sien et je vois qu'il pleure en silence. Ses yeux sont brillants et me regardent comme pour m'implorer de le sauver. Je vois sa bouche tordue, Claudine ! Une bouche horrible, crispée de tristesse et de douleur. Je sais qu'il ne peut pas faire de bruit, car une menace pèse sur lui. Il ne peut pas crier. Il ne peut pas... crier... car sinon... on va... faire du mal... à sa famille, finit-elle en retenant ses sanglots.

— Respirez comme je vous ai appris. On est aujourd'hui, et vous êtes ici avec moi. Vous n'êtes plus dans ce rêve, Émilie !

— Oui... soupire-t-elle en tenant désormais sa tête pour calmer les sifflements dans ses oreilles.

— Il y a une suite ?

— Oui... Je vois vaguement l'homme-médecin : il a un visage plat, peut-être avec une moustache, je ne suis pas sûre. Il semble dégarni et trapu.

Elle inspire pour se donner du courage et continue.

— Puis la scène change un peu : le temps a passé et l'enfant a six ans environ, c'est une fille. Elle est sur la même table dans... la même position. Il se passe la même chose, mais il n'y a plus d'homme-médecin. Ce sont deux hommes maintenant, dit-elle en indiquant le chiffre avec ses doigts. L'un d'eux utilise son... sexe, cette fois-ci. Et derrière lui, un autre homme regarde. Devant la fillette, un bébé dort dans un couffin.

Émilie s'arrête un instant, se mouche bruyamment et inspire à nouveau.

— C'est la petite sœur qui vient de naître. Mais à ce moment du rêve, je DEVIENS la fillette de six ans sur la table et je pense à ma petite sœur en me disant « elle est en danger », et je ne peux pas crier car sinon je vais la réveiller. Je dois la protéger.

Une vague de frissons parcourt la boîte crânienne d'Émilie qui s'empresse de la bloquer en pressant les paumes sur ses tempes.

— C'est tellement difficile, Claudine... tellement !

D'un revers de main, Émilie repousse de ses genoux les nombreux mouchoirs en papier chiffonnés. Comme pour éloigner d'elle ce rêve et surtout ces sensations.

— J'ai fini, lance-t-elle.

Sur l'écran, la dame aux cheveux blancs ferme les yeux, inspire elle aussi et sourit avec bienveillance.

— Vous savez ce que je vais vous dire, Émilie ?

— Oui... je crois savoir.

— Il y a une possibilité que ce rêve soit en partie autobiographique, même si votre inconscient utilise la symbolique, dit Claudine avec une voix douce. Cela n'est pas certain, mais nous ne pouvons pas contourner cette possibilité.

— Oui, je le sais... je voudrais arrêter pour aujourd'hui. Je suis épuisée et j'ai mal à la tête. Mes oreilles sifflent fort.

Un silence s'installe, que Claudine respecte.

Cela fait maintenant trois ans qu'Émilie est en analyse de rêves avec cette dame du monde qui a décidé de vivre en Équateur. Sa manière d'aborder la psychologie lui a tout de suite plu.

Une approche transpersonnelle, un peu en dehors des chemins classiques et analytiques de l'Europe.

C'est à l'occasion d'un rêve particulièrement dense, raconté à un ami, que ce dernier lui a conseillé de contacter Claudine.

Émilie apprécie la grande ouverture d'esprit de cette dame. Cela lui a permis, à plusieurs reprises, d'aborder un élément de vie par différents chemins. Elle adore par-dessus tout se prémunir contre un point de vue unique, et Claudine lui permet justement de vivre cela : expérimenter plusieurs approches pour un même objet. Elle paraît posséder la « sagesse des anciens ».

Depuis qu'elles se connaissent, Émilie a pu faire de magnifiques découvertes sur elle-même. Mais aujourd'hui... les difficultés qu'elle traverse lui donnent un rêve dont l'analyse semble la plus difficile encore jamais vécue.

— Voulez-vous qu'on refixe un rendez-vous, Émilie ?

— Non, pas maintenant...

— OK, j'attends de vos nouvelles dans ce cas. Bon courage.

— Merci, Claudine.

Émilie referme son PC et se couche en fœtus sur le canapé, serrant contre sa poitrine les coussins gris.

2.

Des fourmis

— Matthias ? On peut aller à la piscine ?

— Ouais, pourquoi pas ? Quand ?

— Cet après-midi ?

— Euh... oui...

— J'arrive.

Émilie referme rapidement son portable, jette ses affaires de piscine dans le premier sac qu'elle trouve, se démaquille.

L'idée d'être dans l'eau lui fait déjà du bien.

Depuis dix jours, ce rêve de « l'homme-médecin » lui donne la sensation d'être sale et malodorante. L'élément aquatique lui permettra de se libérer de ce poids.

Nager pour être fatiguée, ne plus penser, s'anesthésier. Elle n'a rien dit à Matthias, elle a peur. Elle a honte aussi.

Et puis ce n'était qu'un rêve, après tout ! Rien d'important, se convainc-t-elle.

Deux heures plus tard, Émilie sort du centre aquatique, suivie de Matthias. Le soleil du printemps réchauffe un peu son visage. Les mèches de ses cheveux mouillés collent à ses vêtements dans un parfum résiduel de chlore.

Elle ferme les yeux et renifle cette atmosphère.

Oui, elle aime cette période de l'année... cette ambiance de renaissance, ces odeurs de nature en éveil. Avril, le mois qui l'avait vu naître : moment important pour elle où la famille se réunit.

Il y a deux jours, le traditionnel gâteau a inauguré le passage dans sa trente-huitième année. Elle a particulièrement apprécié la présence de sa sœur, Mélissa, cinq ans plus jeune, qui arrive à lui remonter le moral avec son humour. Leur complicité a été gardée intacte depuis leur enfance et elle ne manque pas d'être ravivée chaque fois qu'elles se voient.

C'est une jeune femme grande, rousse, qui, sur le parking de la piscine, tient maintenant le bras de son ami Matthias. Des taches de rousseur, signature familiale de ses ancêtres, parsèment son visage et son buste. Elle vient d'emménager dans son nouvel appartement, le 1er avril, à Tournai, ville du sud de la Belgique. Une cité qu'elle apprécie à la fois pour son architecture, qui n'est pas sans rappeler l'époque médiévale, pour sa modernité ainsi que pour sa culture et son folklore. Et elle vit désormais au bord de l'Escaut, ce fleuve qui traverse la ville d'ouest en est.

Elle aime vraiment son nouveau lieu de vie. Et son nouveau job aussi : thérapeute, chez elle... Son propre patron, enfin !

Oui, là, maintenant, elle savoure ce moment.

— C'était génial ! lance Émilie en lâchant le bras de son ami pour enjamber les séparations en béton qui délimitent les places de parking.

Matthias s'étire, les bras vers le ciel.

— Ouais, ça faisait longtemps.

Émilie fait le tour de la voiture de Mat et s'arrête un instant devant la portière tout en fixant d'un air inquiet l'écran de son portable.

— Quelque chose ne va pas ? lui demande Matthias par-dessus le toit de la voiture.

Elle ne répond pas et prend place sur le siège passager. Son ami se met derrière le volant, et démarre tout en gardant un œil sur Émilie qui secoue sa tête de gauche à droite, les sourcils froncés.

— J'ai reçu plein d'appels en absence de maman ! Ce n'est pas normal, ce n'est pas normal du tout ! dit-elle d'une voix tremblante.

Émilie rappelle sa mère.

De l'autre côté, une voix aiguë, fébrile :

— A... allô !

Ce « allô »... quelque chose de grave est arrivé !

— Papa est en soins intensifs, il a fait un infarctus, lance alors la voix paniquée et en pleurs au bout du fil.

Des fourmis s'agitent sous la boîte crânienne d'Émilie, qui recule, glisse...

Et soudain... il fait noir.

Il faut dormir !

Elle dort.

Puis elle se réveille... groggy.

Qu'est-ce que je fais ici ?

Elle essaie de se souvenir...

« Papa est en soins intensifs, il a fait un infarctus... » La voix de sa mère. C'était le 12 avril.

Elle jette un œil sur son téléphone pour regarder la date : 15 avril !

— Non ! Non ! Non ! Pas encore ! crie-t-elle, les yeux soudain humides. Mes souvenirs ont été volés !

3.

Tomber la veste

Trois jours plus tard.

La vaisselle accumulée dans l'évier laisse Émilie indifférente. Elle sort d'une nuit sans rêve. Elle s'éveille dans un jour sans vie.

Par la fenêtre, enfants, adultes et étudiants s'empresse de rejoindre le lieu qui les avalera quelques heures pour leur fournir diplômes ou salaires.

Un monde excité, vivant, actif.

Dans son appartement, pourtant, elle se sent éteinte.

Il est huit heures, ce matin. C'est lundi : sa journée administrative. Recevoir des clients, les accompagner, animer des ateliers, c'est ce qu'elle aime le plus.

Ancienne aide-soignante, infirmière puis enseignante, Émilie est passionnée par l'accompagnement de l'autre dans les moments particulièrement difficiles. Elle a déjà approché des corps et des esprits abîmés, certains blessés, instables ou à l'article de la mort.

Et là où il n'y a plus à agir, il ne reste plus qu'à... être. Être présent. Et c'est cette présence qu'elle désire mettre au cœur de son activité professionnelle désormais.

Elle apprécie de soigner, mais aussi de transmettre. Ces anciens métiers l'ont donc forgée à l'écoute, à la patience nécessaire à la guérison, qu'elle soit du corps ou de l'esprit, mais aussi à la grande nécessité de travailler en équipe. Collaborer avec d'autres personnes lui plaît énormément.

La semaine passée, elle a justement reçu un message d'une cliente qui témoignait de la joie d'avoir réussi à reprendre le volant sur l'autoroute après des années de phobie. Un tel retour aurait dû la combler de joie. Elle ne se reconnaît plus.

Elle n'est plus sûre d'être capable d'exercer, au moins le temps qu'elle comprenne ce qui lui arrive.

L'agenda en ligne sur son portable affiche trois rendez-vous pour demain.

Je ne verrai personne aujourd'hui, tant mieux ! se dit-elle. Ce serait peut-être mieux d'oublier ça. Je pourrais fonctionner à nouveau, comme avant. Tout balayer, ignorer : the show must go on !

Elle sort la cafetière italienne, le pot de café soluble.

Un café fort ! Très fort. Pour me réveiller.

Tout en tassant la poudre, la jeune femme tente malgré tout de se concentrer et de se souvenir. La discussion au téléphone avec sa mère l'a laissée deviner qu'elle l'a rejointe dans la maison familiale afin de l'aider et de la conduire à l'hôpital.

Les sourcils froncés, Émilie frotte son front.

Non, aucune image ne me revient, se dit-elle en enclenchant la flamme sous la cafetière. Peut-être est-ce normal d'oublier, après tout. Alors, autant oublier que j'ai oublié.

Le corps est soudainement secoué par un hoquet.

L'acidité de son estomac vide remonte jusqu'à sa gorge. Elle ravale en grimaçant.

Son regard balaye l'appartement. Les canettes de soda, les paquets de biscuits vides se sont accumulés autour du canapé. La table de séjour est envahie d'objets divers laissés là : vaisselle, stylos, restes de repas... L'appartement est sens dessus dessous.

Elle n'aime pas se négliger ainsi.

Et si je suis encore dans cet état demain ? Comment faire ? Annuler mes rendez-vous ? Oui ! Il serait peut-être plus judicieux que j'annule. Je suis tellement fatiguée...

Émilie regarde l'heure : 13 heures... Il était pourtant 8 heures il y a peu de temps...

La tasse de café est dans l'évier, vidée de son contenu.

Elle saisit son téléphone, puis envoie un SMS groupé :

À la suite d'un imprévu, je ne peux assurer les rendez-vous de demain. Je vous présente mes excuses pour ce désagrément. Merci de votre compréhension. Émilie G.

Elle relit le SMS.

Quelle honte !

Elle déteste ça. C'est si... pathétique. Elle n'assure pas. PAS DU TOUT !

Après avoir appuyé sur le bouton d'envoi, des sanglots éclatent. Elle tente de les étouffer dans ses mains, qui recouvrent désormais son visage.

Je vais perdre mon travail, se dit-elle. Je vais le perdre... je vais finir en observation encore... je ne veux pas retourner à l'hôpital !

Émilie repense à ses voyages : partir loin. Oui ! Partir et tout recommencer ailleurs, là où personne ne la connaît. Quitter ses amis, ses proches. Ne pas montrer qu'elle ne maîtrise plus rien. Tout brûler, oublier, recommencer.

En elle revient une phrase qu'elle s'est dite lors de sa dernière hospitalisation : « Tu peux fuir n'importe où, à l'autre bout de la terre, vivre au milieu d'un nouveau peuple, tu ne pourras jamais TE fuir. »

Elle se laisse tomber sur la chaise à bascule et replie les jambes contre elle, les entourant de ses bras. Sa tête se pose sur ses genoux.

— *Moi, je veux dormir pour toujours.*

Tout compte fait, elle ferait mieux d'oublier qu'elle a oublié ces trois jours. Voir un médecin peut-être ?

— *Je veux pas voir le médecin, non. Dormir... pour toujours !*

Je VEUX oublier, se dit Émilie. Mais je n'y arrive pas ! Je dois me forcer à oublier, dormir, me réveiller et avoir tout oublié.

Son visage humide se relève et ses yeux se posent sur les bouteilles d'alcool posées dans un recoin de la cuisine. Ses pensées s'arrêtent spontanément.

— *Non, Émilie !*

Boire pour oublier !

— *Non !*

Et que la tête tourne pour une bonne raison.

Elle se dirige vers sa cible, saisit la bouteille de vin blanc. Elle sait que ce liquide l'anesthésie.

Le verre à pied reçu en cadeau de sa mère, celui qui a un rebord doré, contient désormais ce breuvage de la même teinte. Elle le boit. Vite. D'une seule traite, et ça lui brûle la gorge...

Continuer, continuer jusqu'à paralyser le cerveau.

Deuxième verre, liquide doré.

Peut-être cela va-t-il éteindre le feu qu'elle sent à l'intérieur ? Envoyer le manque de souvenirs aux oubliettes grâce à ce liquide d'or ?

Elle avale le vin qui continue d'enflammer la gorge et l'estomac. Cela lui fait mal, mais peu importe maintenant.

À quoi bon vivre si je ne me souviens pas de ma vie ? se dit-elle.

— *Oui, moi je veux mourir.*

— *Émilie, non, s'il te plaît !*

Elle amène le goulot à sa bouche et se voit comme si elle était à côté d'elle-même : tête levée, main entourant le col de la bouteille.

Honte !

Boire pour ne plus se voir dans cet état lamentable, fermer les volets de la conscience ! Vite !

— *Ça marchera pas, tu sais ! Il est trop tard. Tu as vu !*

A-t-elle une autre bouteille ? Oui... elle se penche pour ramasser la bouteille suivante... ou non... elle va toutes les prendre !

Le sol tourne un peu. Les murs s'éloignent et bougent, comme dans le sous-sol du rêve. Elle se tient aux chaises qui entourent la table de la salle à manger, s'assied sur l'une d'elles et écarte d'un revers de main le désordre pour y poser les flacons.

Un reste de whisky, un alcool au citron, un digestif.

Que ces liquides sont beaux ! On dirait une palette de couleurs, pense-t-elle.

Ça tourne.

Le téléphone bipe. SMS...

Bien reçu, je reprends un autre rendez-vous. À bientôt.

Émilie jette son téléphone qui atterrit deux mètres plus loin dans le canapé.

Oublier qu'elle a annulé, qu'elle n'a pas assumé, qu'elle est faible et impuissante.

Boire encore.

Vite !

La honte : ce sentiment lourd, telle une veste de plomb. Boire pour se déshabiller, faire tomber cette veste.

Des grosses larmes coulent sur ses joues, passives, comme si elles attendaient là depuis un moment.

Se voir faible... mais s'en foutre désormais. Oui, elle s'en fout à présent. Elle est faible et s'en tape royalement, et ça fait du bien !

Je suis faible ? Et alors ? Vous voulez ma photo ?

Les liquides colorés pénètrent son corps tandis que des larmes le quittent. Un instant, elle oublie qu'elle porte cette veste si lourde.

Dans sa tête, une musique d'enfance se fait entendre, douce, mélodieuse : une valse. Elle se lève, sourit et se met à danser dans le séjour. Ou est-ce la pièce qui danse autour d'elle ? Peu importe : danser rend cette veste de honte si légère, si légère... *Les Valses de Vienne*. Sa chanson préférée lorsqu'elle était enfant.

Maintenant que deviennent, que deviennent

Les valses de Vienne

Et les volets qui grincent

Oui, il est temps de fermer les volets.

D'un château de province

Aujourd'hui quand tu dances

Dis, à quoi tu penses

À quoi tu penses

Je ne pense à rien.

Elle a sommeil maintenant. Aller dans le lit, dormir. Danser en rêves.

— Non, on va m'attraper.

Demain, elle ouvrira les volets sur d'autres paysages.

Et tandis que la musique recommence dans sa tête, Émilie danse vers l'inconscience.

*Du pont des supplices
Tombent les actrices
Et dans leurs yeux chromés
Le destin s'est brouillé.*

4.

REC

*Autour de moi, tu dances
Et moi j'oublie
C'est à toi que je pense
À ta bouche brûlante*

Julien Doré – *Sublime & Silence*

Une douleur lui vrille le crâne. Un volcan en éruption se trouve dans son corps.

Une main à son estomac, l'autre à sa tête, Émilie s'assied tant bien que mal sur le bord du lit en se léchant les lèvres pour humidifier sa bouche pâteuse.

Le rêve, l'infarctus, les rendez-vous annulés : non, elle n'a pas oublié.

— Je te l'avais dit ! J'en fumerais bien une.

La veste de honte n'a jamais été aussi lourde.

Elle se rend à la cuisine tout en observant son corps recouvert de ses vêtements de la veille. Elle se sert un verre d'eau au robinet qu'elle peine à trouver au milieu de toute la vaisselle empilée.

Une douche... l'eau pour se laver de tout ça.

Oui ! Une bonne douche chaude ! Avec de la musique.

Quelques minutes après, sous le jet, Émilie savonne énergétiquement sa peau avec une fleur de douche. Le parfum du monoï embaume la pièce.

Ce parfum a toujours eu le pouvoir de la transporter instantanément vers des moments joyeux, ensoleillés. Une odeur qui lui rappelle aussi celle de sa mère. Fragrance de l'enfance, de la complicité et de l'insouciance.

La vapeur qui s'échappe à l'ouverture du rideau embue le miroir au-dessus du lavabo.

— *De toute façon, moi, j'aime pas mon reflet, c'est pas mon corps.*

Émilie se rend à sa garde-robe. Que mettre ?

— *La blouse rose, là !*

Je vais enfiler une robe légère, être à l'aise, se dit-elle tout en saisissant une aspirine dans la boîte à pharmacie.

Elle décide de ranger son appartement.

D'abord, ouvrir la fenêtre !

L'air qui s'engouffre brusquement dans la pièce fait gonfler ses poumons. Elle ferme les yeux, puis expire comme pour expulser la veste de plomb. Et ça marche !

Du rock est diffusé dans le séjour.

Mettre quelque chose de plus entraînant ?

— *Mika, c'est bien !*

Du jazz, oui, c'est bien, décide Émilie.

— *Non, Mika ! Et Julien Doré après.*

L'envie d'écouter Julien Doré lui prend. Elle ne l'apprécie pas plus que ça... Mais décide de l'enclencher malgré tout.

Et son énergie change.

L'odeur citronnée du liquide vaisselle succède à celui du monoï. Elle frotte toute la vaisselle accumulée.

Son esprit voyage.

Pourquoi ai-je oublié ces trois jours ?

Elle se revoit à quinze ans. Dans la petite chambre du fond, chez ses parents.

Sa chambre à elle ! ENFIN ! Elle avait pu choisir la tapisserie : vert clair en haut, et jaune pâle en bas. Sur le mur, un masque de Venise. Le bureau face au velux lui servait à écrire son journal intime et à faire ses devoirs. Parfois elle y dessinait.

À côté de son bureau, à gauche, un meuble bas sur lequel un vieux poste lui permettait d'enregistrer des chansons sur des cassettes.

Elle aimait ce moment suspendu durant lequel elle écoutait la radio. Prête, le doigt sur le bouton « REC », à l'affût de SA mélodie du moment. Saisir au vol, garder une trace.

Garder la trace.

Ne pas la perdre. SURTOUT ne pas la perdre afin de pouvoir la réécouter à l'infini.

Elle aurait aimé faire cela avec ses souvenirs, aujourd'hui...

Dans le tiroir de ce petit meuble du passé, un journal intime, bien caché, dans lequel elle déposait ses états d'âme.

Dans l'appartement tournaisien, les mains dans l'eau, Émilie se rappelle.

Adolescente... une colère immense l'avait prise lorsqu'elle s'était aperçue qu'elle écrivait des choses qui ne venaient pas d'elle.

En plus, elle ne s'exprimait pas comme ça ! Elle ne supportait plus de voir ces écrits étranges apparaître, cela la rendait folle. Les pages avaient alors terminé en petits morceaux lors d'une énième colère. Ça avait crié tellement fort dans sa tête, des cris de colère, des pleurs, puis... le trou noir.

C'était quelques mois avant la lecture de ce roman !

Elle avait passé l'âge de lire *Le Club des cinq* – plusieurs ouvrages qui retraçaient les aventures de quatre enfants et un chien. Et d'ailleurs, elle les avait tous lus.

Désormais, les romans de Mary Higgins Clark l'attiraient. Des intrigues dont les héroïnes, des femmes, jeunes, courageuses et sensibles, l'inspiraient énormément.

Le livre qu'elle lisait à ce moment-là l'avait fortement perturbée. Le personnage principal devait prendre en charge sa petite sœur qui avait été enlevée dans sa jeunesse. Elle était revenue ensuite dans sa famille après avoir été retrouvée quelques années plus tard, ne se souvenant de rien. L'intrigue montrait un trouble psychique chez cette jeune fille : des identités à l'intérieur d'elle... qui parfois prenaient le contrôle de sa vie.

Dès lors, les « voix à l'intérieur » d'Émilie n'avaient jamais crié aussi fort, augmentant sa détresse et sa résistance jusqu'à ignorer l'existence même de ce roman.

Cette capacité à aspirer les souvenirs les plus insoutenables l'habitait depuis très longtemps. Et en effet, ce souvenir avait disparu... du moins jusqu'à ce jour.

Le bruit de l'eau qui s'échappe dans un tourbillon final la sort de sa rêverie.

La vaisselle égouttera d'elle-même, elle n'a pas envie de l'essuyer. Elle est satisfaite.

Peut-être ce livre avait-il mis le doigt sur quelque chose ? Et si je le relisais ? se demande-t-elle. Vingt-huit ans plus tard ? Peut-être trouverai-je la cause de ce qui se passe aujourd'hui ? Et enfin, redevenir normale ?

Six heures plus tard.

Sur son balcon, Émilie éteint sa liseuse en soupirant.

Rien dans le livre ne semble déclencher cela. D'ailleurs, on dirait qu'elle l'oublie déjà. Probablement sans intérêt. Cependant, elle aimerait vérifier quelque chose. Le personnage souffre d'un trouble de la personnalité multiple.

— *Peut-être que je me suis inventé tout ça ? Est-ce que ça existe vraiment ?*

— *Bien sûr, et tu le sais !*

Elle tape sur Internet.

Ce trouble existe. Il porte aujourd'hui le nom de « trouble dissociatif de l'identité », abrégé en TDI, et il est repris dans le DSM V, le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux.

Elle lit brièvement les quelques informations : c'est le résultat de traumatismes répétés, particulièrement durant l'enfance.

Bon, au moins elle sait que ça ne la concerne pas. Elle n'a pas de traumatisme. Ou quelques épisodes, mais rien de bien grave. Rien qui puisse provoquer ça, elle le sait.

De plus, j'ai une vie sociale et professionnelle, donc non, pense-t-elle.

Son estomac crie famine.

Dans le séjour, Mika la sort de ses pensées :

Ne t'enferme pas dans ta chambre,

Vas-y, secoue-toi et danse,

Dis-moi, c'est quoi ton problème.

Émilie se sent bien d'un coup. Elle essuie une des poêles fraîchement lavées, la fait chauffer, y dépose une tranche de lard.

Dans un crépitement, celle-ci dégage immédiatement une odeur qui la fait saliver. Tandis qu'elle laisse tomber un œuf dans la poêle, le toaster expulse deux tartines dorées. Le pot de confiture à la rhubarbe et le beurre salé sont déjà prêts sur le plateau.

— J'ai trop, trop faim ! dit-elle tout haut.

Elle prépare un bol de fromage blanc, qu'elle agrémente de granola et d'un filet de miel.

Il est 10 h 30. C'est l'heure de bruncher.

Dans la machine, le linge qui était sur le sol de la chambre danse désormais au rythme du tambour. L'odeur de lavande de l'assouplissant a remplacé celle du citron.

Danse, danse, danse.

5.

La falaise

« L'amnésie dissociative des sujets ayant un trouble dissociatif de l'identité se manifeste de trois façons principales, comme des trous dans la mémoire ancienne d'événements de la vie personnelle (par exemple des périodes de l'enfance ou de l'adolescence, certains événements de vie importants, comme la mort d'un grand-parent, le mariage, un accouchement...) »

— Nath ?

— Oui ?

« 2) des défaillances de la mémoire sur laquelle repose la vie quotidienne (par exemple la mémoire de ce qui s'est passé le jour même). »

— Tu crois qu'elle a compris ?

— Franchement ? J'en sais rien et j'm'en tape.

« 3) découvrir la trace d'actions ou de tâches ordinaires que le sujet a réalisées, mais dont il n'a aucun souvenir. »

Blanche, une jeune fille de quinze ans, observe Émilie qui, penchée sur son ordinateur, lit avec étonnement le DSM V¹. Elle la sent : la peur d'Émilie est dans le ventre, brûlante. Elle... elle n'a pas peur. Elle a même bon espoir, cette fois, et aimerait lui parler.

— *Émilie ?*

Cette dernière entend la pensée, mais comme à chaque fois, l'ignore, fait la sourde oreille. Blanche se rapproche encore, à petits pas. Son corps d'ado est fin, son visage innocent est radieux et ses yeux clairs pétillent d'excitation à l'idée qu'Émilie puisse peut-être enfin lui répondre. Mais elle se demande comment s'y prendre.

Le cœur de Blanche bat un peu plus fort, ou est-ce celui d'Émilie ?

— *Je vais pas te faire du mal, tu sais.*

Émilie s'arrête, s'immobilise. Ses yeux deviennent flous comme dans une rêverie, elle se sent emportée dans un vide qu'elle ne maîtrise pas, un trou noir comme un vortex : le « tourbillon du néant », comme elle le dit souvent.

Elle porte sa main droite au milieu de son front, là où le frisson de la désorientation se laisse sentir. À nouveau, ses oreilles sifflent. Et s'impose la sensation très familière que des fourmis courent sous sa boîte crânienne.

— *Laisse-moi t'aider.*

Émilie referme la porte de son mental pour ne plus avoir ces pensées.

Peut-être n'a-t-elle pas assez mangé ?

1. *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, et des troubles psychiatriques*, 5^e ed., American Psychiatric Association, version française, juin 2015.

Juste une petite hypoglycémie, se dit-elle.

— Je te l'avais dit qu'elle n'était pas prête ! Elle m'énerve !

Nath, tête haute et poings serrés, observe la scène avec une frustration qu'elle peine à contenir.

— Laisse-moi essayer autre chose, j'ai d'autres idées.

— Fais ce que tu veux, moi, j'me casse.

Nath disparaît rapidement au fond de la tête, laissant Blanche à ses tentatives.

Même si cette dernière adore la présence de Nath, elle trouve parfois brutales sa force et ses méthodes pour se faire entendre d'Émilie. Elle n'aime pas que Nath s'en prenne à son amie.

Blanche décide de changer de stratégie : si la tête ne fonctionne pas, il y a toujours le corps.

L'adolescente s'approche un peu plus, fait le pas supplémentaire nécessaire pour tomber sur le devant de la scène. Un instant, tout devient flou... elle ne sait plus qui elle est vraiment. C'est bon signe.

Émilie ne bouge plus, un vertige, et les sifflements...

Que se passe-t-il encore ?

Émilie se frotte les mains pour renfiler son corps qui semble la quitter. Sans succès.

Ce ne sont pas mes mains, se dit-elle en les fixant.

Son mental ralentit tandis qu'une énergie dans le corps apparaît peu à peu : agréable et chaleureuse. C'est comme arriver devant un feu après avoir bravé le froid. Elle ne sait pas pourquoi cela a lieu, mais elle se détend.

Son corps s'allège, s'allège et s'allège encore, elle se sent adolescente une seconde avant que le vortex ne l'emmène s'endormir sur une falaise intérieure.

Que c'est bon d'être ici ! se dit Blanche.

Elle regarde autour d'elle. L'ordinateur est ouvert. Émilie a reçu une réponse du service de traumatologie à la suite de sa demande désespérée d'aide psychologique. Elle le lit.

Objet : Réponse à votre demande

Vous rapportez beaucoup de symptômes inquiétants, j'aurais tendance à vous conseiller d'ajouter un suivi psychiatrique. Si vous désirez le faire ici, voici le numéro de la consultation :
xxx.

Si vous souhaitez une hospitalisation...

Blanche referme l'ordinateur sans prendre le temps de lire la suite.

Encore un qui veut nous hospitaliser, personne ne veut comprendre ! pense-t-elle.

Elle se lève pour se préparer un chocolat chaud.

Deux minutes après, ses mains sont jointes comme en prière autour du calice-cacao. Elle ferme les yeux. Qu'elle aime ce monde et les gens qui y vivent ! Quelle chance ils ont !

Soudain, des rires se font entendre dans la rue. Elle emporte rapidement sa tasse et s'avance vers la fenêtre de l'appartement. Celle-ci offre une vue magnifique sur la ville : un pont enjambe l'Escaut, cette autoroute aquatique qui sépare la ville en deux. D'un côté, la place, la cathédrale avec ses cinq clochers, son quartier piétonnier, ses écoles, le conservatoire, les Beaux-Arts, les musées et le street art... ; de l'autre côté, la gare, le centre commercial et la magnifique rue Royale aux façades illuminées.

Des jeunes passent : il est midi trente. Les étudiants de la ville cherchent à nourrir leur esprit et leur corps en pleine croissance. Blanche les envie un petit peu. Elle se sent seule parfois. Elle aimerait aussi profiter du temps qu'elle a... Et elle le sait : ce temps lui est compté.

Blanche se rassied, la bouche en coin, les yeux au ciel.

J'écris ou je filme ? se demande-t-elle.

Elle décide finalement de prendre le portable pour se filmer. Elle va laisser un message à Émilie.

Elle allume la vidéo puis voit son reflet.

Ce n'est pas moi, se dit-elle avec une sensation de dégoût.

Elle observe cependant avec curiosité l'image en retour et remet ses cheveux en place. Elle n'apprécie pas vraiment ce corps lourd de trente-huit ans ! Mais elle aime le regard et le sourire.

Le point rouge clignote :

— Bon voilà, j'ai enfin réussi à venir et c'est trop cool ! commence-t-elle à dire à l'intention d'Émilie.

Sur l'écran, les yeux brillants d'espoir, Blanche savoure ce moment où elle a l'impression enfin d'exister. Elle continue.

— Émilie, j'ai un message pour toi ! S'il te plaît, écoute jusqu'au bout, n'aie pas peur...