

Fragments d'une voix invisible

Marie F.

L'amour en Aveyron – Le livret
Entre douleurs invisibles et silences imposés

Sommaire

Fragments d'une voix invisible	1
Mentions légales	3
Pourquoi j'ai écrit ce livre	4
Carine – Une femme, mille tempêtes	6
Extrait du roman – Au crépuscule, je me transforme	8
L'écho des silences	13
Ressources & contacts utiles	15
🌀 Trouble anxieux généralisé (TAG)	15
🌿 Syndrome de l'intestin irritable (SII)	15
🔒 Cyberharcèlement & violences en ligne	15
👤🏥 Accompagnement psychologique / Urgence émotionnelle	16
Pour aller plus loin.....	17

Mentions légales

Tous les textes présents dans ce livret, y compris la préface, l'extrait de roman, les réflexions personnelles et les formulations originales, sont la propriété exclusive de l'autrice.

Toute reproduction, diffusion, modification ou utilisation, même partielle, est strictement interdite sans l'accord écrit préalable de l'autrice.

Ce livret a été conçu pour être partagé dans un cadre bienveillant, respectueux et non commercial, dans l'esprit de sensibilisation et de soutien aux personnes concernées par les thématiques abordées.

Merci de respecter cette démarche.

© *Marie F.*

Pourquoi j'ai écrit ce livre

On ne m'a jamais vraiment posé la question, et pourtant... elle mérite une réponse.

Pourquoi *L'amour en Aveyron* ? Il y aurait tant de raisons, mais je vais rester à l'essentiel.

Ce livre parle d'un combat que j'ai moi-même mené : celui contre le **syndrome de l'intestin irritable**. J'ai mis plus de dix ans à poser un mot sur mes douleurs, à comprendre ce qui m'arrivait. L'errance médicale, l'incompréhension, le sentiment d'être seule... Accepter cette maladie n'a pas été facile. Et pour être honnête, je ne l'ai pas encore complètement accepté. Mais en parler, à travers Carine, était déjà un pas.

J'évoque aussi le **trouble anxieux généralisé** (TAG). Ce TAG-là ne se tague pas sur les murs. Il est intérieur, invisible, mais bien réel. Pendant longtemps, j'ai cru en souffrir, et même si le diagnostic a été écarté, j'ai ressenti le besoin d'en parler.

Cette envie m'est venue aussi grâce à un auteur : **Théo Grosjean**, avec *L'homme le plus flippé du monde*. Son honnêteté m'a donné le courage de mettre les mots sur ce que je vivais, moi aussi. Et d'oser écrire, à mon tour.

Enfin, je parle de **cyberharcèlement**. Ce n'est pas un sujet que j'ai vécu personnellement — du moins, pas encore — mais j'en ai vu les ravages. Aujourd'hui, avec les réseaux, les forums, les applis, les harceleurs ont mille visages, mille pseudos. Et derrière leurs attaques, il

y a des victimes qui s'effondrent en silence. Seules.
Accusées. Incomprises.

Il est temps que ça cesse.

Ce ne sont pas les nombres de messages haineux qui comptent, mais leur violence. Ce ne sont pas les pseudos qu'on doit protéger, mais les victimes. Et ce silence de la justice, ce déni des autorités, cette tendance à minimiser ou à faire porter la faute à la victime... c'est insupportable.

Ce livre, c'est mon cri. Mon refus de me taire. Mon soutien à celles et ceux qu'on fait taire. Il faut parler. Il faut dénoncer. Il faut tendre la main. Et si *Carine*, mon héroïne, peut aider ne serait-ce qu'une personne à se sentir moins seule, alors ce livre a déjà tout son sens.

Ces paysages de l'Aveyron, capturés par Pamela Hawkins, accompagnent ce voyage intérieur.



Photographie offerte par Pamela Hawkins

Carine – Une femme, mille tempêtes

Carine, c'est cette femme forte et sensible à la fois, debout malgré les secousses. Elle vit avec un trouble anxieux généralisé qui colore son quotidien d'incertitudes, de doutes, parfois d'ombres. Elle connaît aussi les douleurs chroniques et cette fatigue qui s'accroche, tenace, sourde, invisible pour les autres. Son corps parle quand les mots manquent. Son ventre se noue sans prévenir, son cœur s'emballe sans raison apparente.

Ce n'est pas juste de l'anxiété. C'est une alarme permanente, un combat contre des vagues internes qui la submergent sans prévenir. Et malgré ça, elle avance. Elle sourit. Elle crée. Elle aime.

Carine, c'est aussi une artiste. Une graphiste douée, intuitive, qui transforme ses émotions en images. Ses illustrations parlent de résilience, de lumière, de beauté dans la fragilité. Elle dessine comme on respire après l'orage. Elle ne parle pas souvent d'elle, mais chaque détail qu'elle crée raconte une histoire.

Son passé est marqué par le harcèlement, par les peurs tapies dans les silences, et par une forme de violence insidieuse : celle qu'on ne voit pas, mais qui détruit lentement. Elle connaît la solitude. Le regard des autres. Les rendez-vous médicaux qui épuisent. Les nuits blanches. Et pourtant, elle choisit la tendresse, le soin, le lien.

Ce livret, c'est un peu son refuge. Son jardin secret ouvert à celles et ceux qui cherchent à comprendre, à se reconnaître, à respirer un peu. C'est une fenêtre sur ce qu'elle vit, ce qu'elle ressent, et sur ce que d'autres vivent aussi sans toujours l'exprimer.

Carine n'est pas un personnage inventé pour faire joli. Elle est une voix, une présence, une promesse : celle que même cabossée, on peut aimer, créer, rêver. Même avec l'anxiété, la douleur, les cicatrices. Même quand le monde vacille, on peut retrouver un peu de soi... une image après l'autre.

« Elle réussit à canaliser les symptômes qui ne demandent qu'à exploser, et j'ignore comment elle s'y prend. »



Photographie offerte par Pamela Hawkins

Extrait du roman – Au crépuscule, je me transforme

Je redoute depuis toujours l'arrivée de la nuit, de peur de commettre l'irréparable. J'ai l'impression d'être dans l'illégalité pourtant je suis une personne lambda comme les autres, à quelque chose près. Je n'ai ni famille proche ni ami. Je me sens si nul, si seul. Mes larmes coulent lorsque je suis adossé près de la fenêtre et que je regarde le monde qui m'entoure et qui ne paraît pas être le mien.

Les sirènes me cassent la tête, marre de vivre dans cette ville qui me terrifie. J'aimerais que ça s'arrête. Pouvoir appuyer sur un bouton-stop pour faire cesser les malheurs qui se produisent chaque jour. Je voudrais propager l'amour dans tous les foyers, apprécier chaque journée comme lorsqu'une fleur s'ouvre pour permettre à ses pétales si doux et légers de s'exprimer en toute délicatesse.

Je suis chez moi, mes voisins cassent de la vaisselle pour la énième fois de la journée, enfin je crois. C'est ce que m'inspirent les bruits perçus. Tout ceci m'est insupportable, ma sensibilité en prend un coup, la pression est si forte que je m'effondre au sol, les mains sur les oreilles, tremblant de tout mon être.

Soudain, quelqu'un frappe à la porte de mon appartement.

Je me demande qui vient m'importuner.

— Partez ! dis-je en pleurant de colère.

— Non, écoutez-moi ! Je peux vous aider ! Vous avez

besoin d'un coup de main ! Je vous connais ! Ouvrez-moi ! me rassure celui qui continue de taper contre la porte.

Sans savoir pourquoi, je me relève et j'ouvre le battant. Lorsque la personne entre, j'observe à gauche et à droite derrière elle, de peur que l'on m'espionne.

La jeune femme ne bouge pas et étudie le moindre de mes gestes. Je ne suis pas vêtu correctement : jean troué, tee-shirt sale, chaussures abîmées, je n'avais que ce genre de tenue à mettre.

Elle est ravissante, il me semble l'avoir déjà aperçue lors de mes nombreuses pauses-déjeuner au restaurant. Je reprends mes esprits, lui indique un fauteuil. Je m'assois face à elle sur le canapé usé. Par endroits, la mousse des coussins et des accoudoirs est visible. Honteux, je baisse la tête.

— Je m'excuse d'être venue te voir si tardivement, je sais que tu as des problèmes de santé surtout la nuit. Je t'ai suivi sur une longue période. Quelque chose en moi m'empêchait de venir te voir. Ma famille m'a mise en garde et m'a défendu de te fréquenter au risque de m'envoyer en prison. Je suis majeure, mais dans mon pays, les lois sont strictes. J'ignore si l'on se reverra, mais tu ne dois pas avoir peur de ce que tu as. Ce n'est pas un crime de faire les démarches que tu entreprends. Je m'appelle Wen !

Elle arrête de parler attendant une réaction de ma part. Ma bouche s'ouvre en grand, étonné de recevoir en

cadeau l'aide de cette jeune femme prénommée Wen. Sa présence me permettra de surmonter ce mal-être quotidien et de pouvoir enfin découvrir la vérité sur cette transformation qui se produit dès que les rayons du soleil disparaissent.

Une question reste accrochée à mes lèvres. Pourquoi fait-elle ce pas vers moi au risque d'être envoyée en prison et d'être bannie de sa famille, et ce, au détriment de son jeune âge ?

Cette pensée me terrifie, une larme s'échappe. Je redresse la tête et vois qu'elle n'a changé ni de place ni d'avis. N'a-t-elle pas peur de prendre un tel risque pour un inconnu ?

Quand elle prend ma main, j'aperçois la goutte de sang. Elle est contaminée comme moi. Notre transformation ne tardera pas à commencer. J'ai de nouveau peur pour elle et pour moi, mais contrairement à la dernière fois, je ne suis pas seul pour affronter cette terreur qui se réveille la nuit.

Mes membres me font mal, j'ai envie de détruire tout sur mon passage. Mon cerveau est en alerte. Je frappe les murs de mon appartement. La poitrine me brûle. Je suis si jeune... la trentaine. De plus, j'ai un travail à peu près convenable qui me permet de payer mes factures.

Wen s'accroche à moi, retient mes mains, elle est grande et forte, je me sens petit et faible. Ai-je bien agi en la faisant entrer chez moi ? J'ai effectué de nombreuses recherches sur Internet au sujet de cette maladie et très

peu en souffrent. Je ne peux profiter des fêtes nocturnes que depuis chez moi.

Elle n'a pas demandé mon prénom, car il est inscrit sur les murs imprégnés de mon sang. Vous ne le voyez pas, mais il y est noté : Billy.

Je sens la raideur dans mes muscles, mes forces s'épuisent, mon souffle est court : la crise commence.

Je marche tel un zombie vers le lavabo et vomis ce sang qui me répugne, je suis fatigué, mais chaque nuit c'est pareil : impossible de dormir. Je suis réveillé par cette pression et cette peur de mourir en avalant ce sang qui se déverse de ma bouche. Nos deux ADN ont été touchés et je n'ai aucun souvenir de mon passé depuis que je suis ici en pleine ville de Paris. Je n'arrive plus à respirer, à profiter de la vie. Le problème vient-il de moi ?

Wen reste humble et patiente, elle souffre du même mal, mais ne s'affole pas. Je pense qu'elle détient les réponses à mes questions.

Las et accablé, je rejoins mon lit. Cette nuit, comme toutes les précédentes, je me réveille en sursaut et en panique. Wen me berce tel un bébé pour que je m'apaise. Elle appuie sur l'un des boutons de son téléphone afin que j'écoute l'air qui me relaxe en quelques minutes.

Elle réussit à canaliser les symptômes qui ne demandent qu'à exploser et j'ignore comment elle s'y prend. Rien qu'en la regardant conserver son calme, des frissons

me parcourent.

Le lendemain, quand je me réveille, Wen est toujours là. Elle a préparé mon petit déjeuner, simplement en fouillant dans les placards. J'ai honte de mon comportement, car je ne sais pas calmer comme elle les signaux de détresse qu'envoie toujours mon corps.

C'est le week-end, je suis en repos, je reste chez moi. Je découvre, avec un sourire attristé, que cette fois les meubles sont entiers.



Photographie offerte par Pamela Hawkins

L'écho des silences

Écrire est un refuge, un exutoire. Tous les mots que je n'arrive pas à dire à voix haute, je les ai déposés ici. Ce livre m'a donné de la force. Il porte en lui un témoignage : celui des douleurs au quotidien, des maladies invisibles, de ce que l'on tait trop souvent.

Je vis avec le syndrome de l'intestin irritable. Une affection qu'on ne voit pas, mais qui impose un rythme, une fatigue, une vigilance permanente. Il m'a fallu des années pour comprendre ce que je vivais. Des années d'errance médicale, d'incompréhension, de solitude.

Alors j'ai écrit. La douleur en mots. Le silence en fiction. L'imaginaire comme unique endroit où respirer autrement.

Je veux que tu saches : ce que tu traverses est réel. Tu n'es pas seul(e).
Tu as peut-être connu le regard des autres, les jugements, les réponses évasives, l'incompétence, la douleur enfouie. Ce livret n'est pas là pour donner des ordres. Il est là pour t'aider à comprendre ce que j'ai traversé — ce que tu traverses peut-être toi aussi.

Tu as le droit d'expliquer ta douleur.
Tu as le droit de ne pas être d'accord avec ta famille.
Tu as le droit d'annuler un rendez-vous si tu ne te sens pas bien.
Et tu as surtout le droit de ne pas te justifier.

Si mon roman peut bousculer, changer les codes, ou simplement faire réfléchir...

Si une seule personne s'y reconnaît, se sent un peu moins seule,

Alors j'aurai réussi ce que la médecine oublie parfois :
écouter sans juger, et aimer sans condition.

Ressources & contacts utiles

Parce que la douleur invisible, l'anxiété ou le harcèlement ne se soignent pas seuls.
Voici quelques liens et contacts pour te sentir moins isolé(e) et trouver du soutien :

Trouble anxieux généralisé (TAG)

- <https://www.anxiete.fr> – Informations, tests, outils, accompagnement
- Association Phobies Zéro : www.phobies-zero.qc.ca
- Service d'écoute anonyme : ☎ 0 800 858 858 (appel gratuit – France)

Syndrome de l'intestin irritable (SII)

- Association APSSII : www.apssii.org
- Infos pratiques, témoignages, forums, guides alimentaires
- Podcast "SII, mode d'emploi" sur Spotify & Apple Podcasts

Cyberharcèlement & violences en ligne

- www.e-enfance.org – Ligne d'écoute Net Écoute : ☎ 3018
- <http://www.stopcybersexisme.com>
- <http://www.signalement.gouv.fr> – Pour signaler un contenu ou un comportement en ligne

  Accompagnement psychologique / Urgence
émotionnelle

- Psycom : <https://www.psycom.org>
- SOS Amitié (écoute 24h/24) : ☎ 09 72 39 40 50
- MonPsy : <https://www.monpsy.sante.gouv.fr> –
Accès à des consultations remboursées

N'oublie pas : demander de l'aide n'est pas une faiblesse. C'est un acte de courage.



Photographie offerte par Pamela Hawkins

Pour aller plus loin

L'amour en Aveyron – un roman entre combat
intérieur et renaissance

Ce roman aborde avec tendresse et réalisme des sujets
rarement mis en lumière :
la douleur chronique, l'anxiété, les traumatismes invisibles,
mais aussi... la résilience, l'amour, et l'espoir.

Pour lire le roman complet :

**Disponible en librairie, sur commande ou en ligne sur
mon site** <https://www.marief.fr/lamour-en-aveyron>

Sur le site de la maison d'édition [Nombre7.fr](https://www.nombre7.fr) et les
grandes plateformes.

**Pour suivre l'autrice ou découvrir ses autres projets
créatifs :**

Facebook : @La plume débordante

Instagram / TikTok : @Laplumedebordante

Contact direct : <https://www.marief.fr/contact>

Ce livret est une graine semée.

Que tu sois lecteur, souffrant, curieux ou juste en quête
de réconfort... merci d'avoir ouvert ces pages.

