

AYEM NOUR

# Toutes celles que je suis



LEDUC 

« À l'heure où tout se joue très vite sur les réseaux, j'ai choisi de me livrer sur du papier, pour laisser une trace de mes espoirs, de mes combats, de mes paradoxes. Une déclaration de tendresse à toutes les femmes. Un traité de paix avec celles et ceux qui n'ont pas compris qui j'étais. Un livre pour ne jamais oublier d'aimer, même quand tout pousse à la colère, dire adieu à celle que je n'accepterai plus d'être, et assumer toutes celles que j'ai été et suis encore. »

Dans ce témoignage bouleversant de sincérité, Ayem Nour signe son grand retour sur le devant de la scène. Pour la première fois, elle se confie sur les longs mois de conflit avec un mari tout-puissant pour la garde de leur fils, et revient sur les épreuves qui l'ont construite. Tour à tour mère louve, femme fatale, personnalité publique à qui tout réussit ; pleine d'ambition, de doutes et de désirs, elle incarne sans fard ses multitudes, qui sont, au fond, celles de toutes les femmes. Et nous invite, à sa suite, à ne plus être celles que les autres voudraient que nous soyons, mais uniquement celles que nous sommes.

---

**Ayem Nour** est une femme aux multiples facettes : animatrice, auteure, actrice et influenceuse suivie par trois millions d'abonnés sur les réseaux sociaux. En 2022, le conflit qui l'oppose à son ex-mari la contraint à mettre en pause ses activités professionnelles afin de se consacrer à la lutte pour récupérer son fils.

**18 €**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2784-6



9 791028 527846

editionsleduc.com  
**LEDUC** 



Rayon : Témoignage

Toutes celles  
que je suis

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : **[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

Retrouvez-nous sur notre site **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon!

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Avec la collaboration de Nina James

Conseil éditorial : Julien Dupuis

Édition : Judith Vernant

Relecture : Audrey Peuportier

Maquette : Patrick Leleux PAO

Design de couverture : Jennifer Simboiselle

Photographie de couverture : © Matthieu Camille COLIN

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-2784-6

AYEM NOUR

Toutes celles  
que je suis



Je rêvais d'amour. J'ai toujours rêvé d'amour et malgré tout ce qui s'est passé, j'en rêve encore...



# SOMMAIRE

<b>Pourquoi ?</b> .....	11
<b>Le chemin</b> .....	13
<b>Début août 2022</b> .....	19
<b>Mi-août 2022</b> .....	23
<b>Courant août 2022</b> .....	29
<b>Mi-août</b> .....	33
<b>Début septembre 2022</b> .....	35
<b>Dimanche 3 septembre 2022</b> .....	37
<b>Septembre 2022</b> .....	51
<b>Mi-septembre 2022</b> .....	65
<b>Fin septembre</b> .....	69
<b>Octobre 2022</b> .....	77

<b>Mi-octobre 2022</b> .....	85
<b>Fin octobre</b> .....	89
<b>Mi-novembre 2022</b> .....	95
<b>Dimanche 13 novembre 2022</b> .....	103
<b>Lundi 14 novembre 2022</b> .....	109
<b>Mardi 15 novembre 2022</b> .....	113
<b>Mercredi 16 novembre 2022</b> .....	117
<b>Samedi 19 novembre 2022</b> .....	123
<b>Fin novembre 2022</b> .....	141
<b>Mi-décembre</b> .....	145
<b>Fin décembre 2022</b> .....	149
<b>Fin mars 2023</b> .....	151
<b>Avril 2023</b> .....	157
<b>Mai 2023</b> .....	161
<b>Juin 2023</b> .....	167
<b>Juillet 2023</b> .....	169
<b>Août 2023</b> .....	171
<b>Septembre 2023</b> .....	173
<b>Mi-septembre 2023</b> .....	179
<b>Fin septembre 2023</b> .....	181
<b>À l'aube d'une nouvelle aventure...</b> .....	183
<b>Remerciements</b> .....	187





## POURQUOI ?

Parce que je suis persuadée qu'une vie sans espoir est un cœur sans battements, je m'obstine à faire battre le mien de mes rêves les plus simples à mes désirs les plus fous. Dans cette époque de l'instantané où tout se tape, se publie, s'efface, se modifie au rythme de la fibre ou de la 5G, j'ai choisi de me livrer avec de l'encre, sur du papier. Pour laisser une trace de mes espoirs. Un souvenir de mes combats, de mes manques, de mes déceptions. Une déclaration de tendresse à toutes les femmes de ce drôle de monde. Un traité de paix avec celles et ceux qui n'ont pas compris qui j'étais. Un livre pour ne jamais oublier d'aimer, même quand tout pousse à la haine, à la colère, au désespoir. Parce que les mots ont un impact, parce qu'ils restent. Parfois comme un écho douloureux

qui refuse de se taire, parfois comme une puissance sans faille.

J'ai connu les mots d'amour que l'on rêve toutes d'entendre : des plus sincères aux plus bidon. Les mots qui font mal : violents, méchants, injustes. Les phrases assassines qui se transforment en traces indélébiles. Mais j'ai aussi connu ceux qui aident à se (re)construire, bouleversants de simplicité quand ils sont dits avec magie, qui foutent les poils et les larmes aux yeux, car ils réveillent la flamme, donnent du courage, la force de se relever et d'avancer. J'espère que les miens vous rappelleront votre « tout est possible ». Parce que c'est avec cette phrase que je me réveille le matin, même quand tout laisse penser le contraire.

Mon intimité entre vos mains, vous qui m'avez confié la vôtre tant de fois à travers des milliers de messages reçus du monde entier. Mes émotions toutes crues, toutes nues. Mes hontes, mes peurs, mes paradoxes, mes colères, mes incompréhensions. Moi, petite fille, devenue femme, puis maman. Moi, musulmane éduquée entre tradition et intégration. Moi, amoureuse avec mes rêves de princesse.

Tout a commencé parce que je voulais mettre ma famille à l'abri. Pas parce que je rêvais de strass et de paillettes. Du moins c'est ce que je croyais...

# LE CHEMIN

Ce livre a du mal à sortir. Il est là, dans mon cœur, mais le chemin jusqu'à mes doigts n'est pas évident. Ce n'est pas si simple de se raconter, de mettre de côté les apparences pour laisser place au fond. Pas si facile de se détacher du regard des autres et de leurs jugements. Pas une mince affaire que d'affronter ses peurs, quelles qu'elles soient. Seulement, faire semblant n'est pas mieux et ne rend pas plus heureux.

J'ai commencé à écrire en 2022. J'étais dans le Sud de la France, l'été était à son apogée, je préparais mon retour à l'antenne. Mon fils s'apprêtait à décoller pour un long mois de vacances avec son père. Ce fameux accord était posé sur la table, j'hésitais. J'étais à un tournant de ma

vie. Seulement, ce n'était pas celui que j'avais imaginé... À partir du jour où j'ai ouvert ce carnet à la couverture verte, ornée d'une main de Fatma dorée, je ne l'ai plus lâché. Il m'a suivie au Maroc, dans cette bataille que j'aurais préféré ne jamais avoir à mener. Plus je voyais notre retour en France s'éloigner, plus j'écrivais. C'était devenu un rituel, un rendez-vous, un tête-à-tête secret où je pouvais débattre avec mes angoisses. Dès que je sentais le courage m'abandonner, je prenais mon carnet et j'y déposais mes émotions avec la ferme intention que force et ardeur reprennent leurs droits et leur juste place.

J'écrivais pour comprendre, prendre du recul quand j'en manquais, trouver de la justesse et de l'équilibre. Pour affronter mes peurs, les regarder droit dans les yeux, et leur dire d'aller se faire voir, car une fois sorties de ma tête et couchées sur du papier, elles perdaient de leur pouvoir. Un poids s'envolait de mes épaules, qui à ce moment-là avaient la sensation de porter le monde, et je retrouvais un semblant de légèreté. J'écrivais pour me poser des questions et ne jamais oublier le chemin de mes réponses, pour me souvenir avant que le temps ne déforme le présent, pour retrouver confiance en moi. Pour ça, je suis retournée là où la vie n'avait encore rien abîmé. J'ai rendu

visite à mon enfance, à la petite fille que j'étais et à la grande que je rêvais de devenir. Me poser devant ce carnet était comme me regarder dans un miroir, avec tout ce qu'il comporte de traces du passé, de véracité de l'instant et de désir du futur.

Alors, j'ai rendu visite à toutes celles que j'ai été.

À la gamine insouciante, persuadée que sa vie était celle de tout le monde, qui n'avait pas conscience une minute de ce choc des cultures et de cette gymnastique que cela demande d'être une fille d'immigrés. Parce que oui, je suis à moi seule : la France, l'Algérie, la Tunisie. Je suis bleu, blanc, rouge comme je suis black, blanc, beur. Je suis née le cul entre deux chaises avec le paradoxe pour accouder.

À la jeune fille qui rêvait de prince charmant, d'un conte de fées digne de Walt Disney.

À la jeune femme qui en voulait à son père de ne pas avoir été le mari idéal. Ce héros façonné de toutes pièces par l'imaginaire collectif a été le premier homme de ma vie, mais aussi ma première désillusion. Celui qui, sans le vouloir, a conditionné mon rapport aux hommes. Je voulais prendre la place qu'il avait laissée vide à la maison et gagner en prime la reconnaissance. Alors, j'ai accepté d'amuser la galerie à base de « Enchantée »

sur TF1<sup>1</sup>. Puis, j'ai découvert la notoriété et son monde avide de mesquineries et de potins. J'avais à peine vingt-deux ans quand je suis entrée dans ce petit écran qui a la particularité de réunir tant de gens. J'étais jeune, mais déterminée.

À la femme amoureuse prise au piège dans ce château qui n'était en fin de compte pas si doré.

À la femme qui est devenue une maman. Ces instants si délicats où tout se transforme en nous pour porter et donner la vie. Devenir mère sans perdre son identité, son soi, son intimité.

À la Ayem désireuse de prendre sa place, de transformer l'essai. Pour eux, je n'étais qu'un corps, pour ne pas dire qu'un cul, un joli minois aux gros seins. Il fallait que je fasse mes preuves. Je voulais exister. Car, finalement, c'est de ça qu'il s'agit, non ? Comment exister dans cette vie où tout est si fragile ?

Alors voici mon carnet, mon jardin secret. Celui qui m'a guidée dans mes réflexions. Merci de me lire. Je vous embrasse comme je vous aime.

Ayem

---

1. Lors de son entrée dans la fameuse maison des secrets de l'émission *Secret Story*, Ayem a marqué les esprits en se présentant à chacun des candidats par la formule « Enchantée ».





**Début août 2022, Sud de la France, Cassis  
Grillons et cigales s'en donnent  
à cœur joie et moi, je doute.**

« Sauf meilleur accord... »

Trois mots dans une décision de justice, loin d'être anodins.

Il voulait la garde, alors qu'Ayvin et moi vivions ensemble depuis toujours. Être séparée de mon fils était inimaginable et totalement injustifié. Le juge a tranché en ma faveur. Je crois que V ne supporte pas le cadre que nous impose ce jugement.

Depuis des mois, il me propose un accord. Je résiste. Il me fait la danse du ventre pour que je plie et signe. Je rappelle que c'est un homme d'affaires, il est redoutablement doué en matière de séduction professionnelle.

L'accord qu'il me propose est plus que tentant, nul doute que cette offre indécente en allécherait plus d'un. Une maison pour notre fils et moi, un service digne d'une famille royale, une pension

alimentaire à quatre chiffres. Seul hic, il faudrait fixer notre résidence au Maroc et que j'accepte de modifier les modalités des droits de visite et d'hébergement pour mettre en place une garde alternée. Or ce n'est pas mon pays : si je le connais pour y avoir passé des vacances, j'ignore si y habiter nous plaira, et surtout, si Ayvin et moi serions capables de nous adapter à ce nouveau mode de vie. S'ajoute à cela le fait que je reprends un poste de chroniqueuse à la télévision à partir de septembre à raison de deux fois par semaine. Le projet me semble compliqué. Mais comme V ne manque pas de moyens, il propose de payer tous mes allers-retours professionnels, tout en précisant noir sur blanc que ce serait en « éco »...

Pourquoi refuserais-je ? Par fierté ? Par peur ?

Le dialogue s'est rétabli entre nous. Il s'est même excusé pour ses fourberies de ces dernières années et ses coups bas en tout genre. Pourquoi alors devrais-je camper sur mes positions ?

« Je te propose un essai. Ce n'est ni un oui, ni un non. Ajoute noir sur blanc à cet accord que, dans un premier temps, il est uniquement valable pour un an, et que nous ferons le point à la fin de l'année scolaire de notre fils. »

Fin de la conversation téléphonique. J'ai donné mon aval oralement, avec cette unique condition

qu'il s'agisse d'un test pour une année scolaire. Vraisemblablement, il accepte de rajouter cette clause à l'accord.

Aux avocats de faire leur travail, à présent. En attendant, Ayvin part en vacances chez son père, direction Marrakech... Première fois qu'il s'en va un mois entier avec son papa. Moi, je suis à la maison, dans le Sud de la France. La maman en moi ressent déjà le manque, la femme se réjouit d'avoir du temps pour elle autant qu'elle culpabilise. Pourquoi la mère se dispute-t-elle toujours avec la femme ?

Quelle injustice. L'homme, lui, ne se sent jamais mal d'être lui, de prendre du temps pour travailler, pour gagner de l'argent, et le temps même qu'il s'octroie pour décompresser est d'une normalité affligeante. En revanche, nous, les femmes, la moindre minute que nous parvenons à nous accorder est une lutte dont nous peinons à nous réjouir quand nous la gagnons. Travailler ? Bien sûr, il le faut. Vous avez voulu la liberté, vous allez la payer à coups de charge mentale et de culpabilité. Une mère qui travaille trop, c'est une mère regardée de travers. Une femme qui sporadiquement met la mère au repos s'en veut de penser à elle. La mère qui se permettra la moitié de la liberté d'un père sera jugée durement par cette société et se fustigera avec tout autant de sévérité.

Je me juge, je m'en veux. Je m'en veux d'avoir du temps pour moi. Tout en me frottant les mains à l'idée d'en avoir. Tout en ayant peur de m'ennuyer, de me retrouver. Peur du manque, aussi. Peur que ça fasse trop de dodos sans moi pour Ayvin, qu'il m'en veuille. Et peur de m'en vouloir s'il ne me manque pas assez. Peur d'être une mauvaise mère si je vis ma vie de femme.

**Mi-août 2022**

**Sur la terrasse de ma maison du Sud  
que j'aime tant.**

Comme tous les matins depuis que je suis une alimentation cétogène, je bois mon café gras<sup>2</sup> sur la terrasse face au maquis et j'écris. C'est de loin le meilleur moyen pour réfléchir. À force de discuter avec tout le monde, de solliciter les avis de chacun, je perds le fil de mes pensées.

À ce qu'il paraît : « Personne ne sait mieux que toi ce qui est bon pour toi. » Je le note pour ne pas l'oublier quand je serai tentée de me contrarier.

Au menu des doutes de ce matin : est-ce une bonne idée de revenir à la télévision dans TPMP ? Est-ce réellement ce que je veux faire ? Moi qui

---

2. Le café gras est un café instantané contenant des matières grasses (comme le ghee ou l'huile de coco et généralement des **MCT** sous forme de poudre). Il entre dans le cadre d'une alimentation cétogène, afin de bénéficier d'une énergie accrue et d'un effet brûle-graisses en évitant la sensation de faim en fin de matinée dans le cadre d'une perte de poids.

souhaite m'éloigner de la télé réalité et de son image superficielle, moi qui amorce un virage dans ma carrière avec mon livre sur la méthode keto pour aider les femmes à se retrouver, moi qui veux devenir actrice... Moi qui change tout le temps d'avis, moi l'insatisfaite, moi la capricieuse, moi qui me lasse de tout très vite, moi qui ne sais pas ce que je désire faire de ma vie.

La seule chose qui m'anime, c'est d'aider les gens, de me sentir utile ou du moins d'avoir la sensation de l'être. C'est pour cette raison que j'ai tant aimé partager mon vécu avec l'alimentation, que ce soit dans mon livre ou sur mes réseaux. Parce que je sentais qu'alors, je faisais du bien. J'ai été une source de motivation pour des femmes qui n'avaient plus confiance en leur corps, en leur beauté. J'ai adoré pouvoir montrer et dire « C'est possible de retrouver ou rencontrer le corps de ses rêves après avoir traversé la honte, les jugements, les moqueries... ». Parce que je l'avais vécu dans ma chair, parce que je sais ce que ça fait quand on se regarde dans une glace et qu'on ne reconnaît pas la personne que l'on y voit. Devoir porter un corps que l'on ne supporte plus. Avoir honte de soi, de lui, alors qu'il a pourtant donné la vie.

Je viens de croiser son reflet dans les baies vitrées du salon. Ce corps que j'ai autant aimé que détesté.

Avant ma grossesse, il était mon meilleur ami, mon allié. On faisait équipe, lui et moi, pour séduire ces hommes qui finissent toujours par nous trahir. Il participait à ma beauté, à cette attraction qui faisait de moi un objet de désir. Quand on n'a jamais eu de difficultés avec son corps, on ne réalise pas la chance que l'on a. Ce n'est que lorsque ça se corse que l'on saisit le luxe qu'était « la vie d'avant ». C'est valable pour tout, d'ailleurs.

Après mon accouchement, je ne me suis pas reconnue. J'avais beau chercher dans le miroir un semblant de moi : rien. Une parfaite inconnue. Devenir étrangère à soi-même est un concept assez bizarre, et en réalité, je crois qu'il n'existe pas de mots assez justes pour décrire la vulnérabilité immense, et toute la force qui l'accompagne, lorsqu'une femme donne naissance. Faire de la place dans son corps pour qu'une âme s'y développe, c'est ça, une grossesse, et c'est à la fois tellement plus. La femme s'efface, laissant naître l'enfant, bien sûr, mais aussi la mère. Cette notion de double naissance est trop peu abordée, je trouve. Même si l'on parle de plus en plus de post-partum, de pré et post-natalité, nous restons encore trop peu préparées à ce qu'on appelle la « matrescence ». Nous sommes si nombreuses à nous être senties seules et abandonnées face à cette nouvelle réalité,