

ADRIANA KAREMBEU

JE T'AIME
PARCE QUE JE T'AIME
ET VOILÀ TOUT

La vie est
une histoire
d'amour

LEDUC 



« EST-CE QUE TU M'AIMES ? »

C'est une question que l'on pose à son amoureux. Qu'un enfant pose à ses parents. Mais que l'on ose rarement se poser à soi-même. Elle traverse toute une vie. Quand on aime trop. Quand on ne s'aime pas assez. Quand on reste. Quand on part.

Adriana Karembeu ne parle pas d'amour depuis une position idéale. Elle parle de ce qu'elle a traversé : cet attachement qui emporte, les concessions faites par amour, cette façon d'aimer sans compter, jusqu'au moment où l'on comprend que s'effacer n'est pas aimer. À travers des fragments intimes, elle explore les visages de l'amour : celui qui élève, celui qui abîme, celui qui bouleverse, celui qui apaise.

Sa voix dialogue avec celles d'hommes et de femmes dont la vie a basculé par amour.

Elle s'est aussi entourée de spécialistes : Christophe André, Héloïse Junier, Frédéric Lenoir, Johanna Rozenblum, Gilbert Bou Jaoudé, Florentine d'Aulnois-Wang, Bernard Sablonnière et Brigitte de Saint Pierre, dont les paroles éclairent sans réduire le mystère.

Une évidence s'impose : aimer ne consiste pas à disparaître dans l'autre. Et parfois, l'amour arrive là où on ne l'attend plus. Un amour qui permet d'être là, sans se perdre.

Mannequin de renommée internationale, animatrice de télévision et comédienne, **Adriana Karembeu** a mené un parcours libre et singulier. Maman, businesswoman et citoyenne engagée, elle n'a jamais cessé de s'interroger sur les liens et l'amour. Elle est amoureuse.

18,90 €
prix TTC France
ISBN : 979-10-285-3648-0



Rayons : Témoignage,
développement personnel

editionsleduc.com
LEDUC ➔

À ma fille, Nina.

*À ceux que j'ai aimés
avant d'apprendre à m'aimer.
Ce chemin m'a mené jusqu'ici.*

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**

Retrouvez-nous sur notre site **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 responsable, 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.



Ce titre est tiré du livre de Pablo Neruda
La Centaine d'amour, Poésie Gallimard.

Conseil éditorial : Françoise Smadja et Romuald Premier

Avec la collaboration de Françoise Smadja

Préparation de copie : Ghizlaine Jahidi

Correction : Mélanie Collet

Maquette : Leslie Tardif

Photographie de couverture : © Michèle Bloch-Stuckens

© 2026 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3648-0

ADRIANA KAREMBEU

JE T'AIME
PARCE QUE JE T'AIME
ET VOILÀ TOUT

LEDUC 

SOMMAIRE

Introduction	7
Chapitre 1	
L'amour fondateur	9
Chapitre 2	
L'amour passionnel	31
Chapitre 3	
L'amour toxique	53
Chapitre 4	
L'amour fraternel	71
Chapitre 5	
L'amitié	91
Chapitre 6	
L'amour spirituel	103
Chapitre 7	
L'amour viscéral	119
Chapitre 8	
L'amour de soi	137
Chapitre 9	
L'amour retrouvé, l'amour qui apaise	161
Remerciements	189

INTRODUCTION

Deux phrases ont marqué ma vie.

La première : « Adriana, tu es faite pour l'amour. »

La seconde, l'inverse : « Toi, tu ne connais rien à l'amour. »

Cette dernière phrase ne m'a pas blessée, elle m'a fait réfléchir. J'ai aimé, beaucoup, fort, intensément. L'amour a traversé toute ma vie, mon corps, mes chutes, mes renaissances. Et pourtant, en l'entendant, je me suis dit que celui qui l'avait prononcée avait peut-être raison. Peut-être que je ne sais pas. Peut-être que je cherche encore.

L'amour est mon carburant, c'est vrai.

Mais il n'occupe pas la même place chez chacun.

Nous ne sommes pas égaux face à lui.

Pour les uns, c'est le couple.

Pour d'autres, la réussite, la sécurité, la recherche de sensations ou d'émotions fortes.

Certains aiment dans l'affrontement, d'autres cherchent un lien qui soutient plutôt qu'il n'use.

L'amour nous marque profondément, mais il ne laisse jamais les mêmes traces.

Je t'aime parce que je t'aime et voilà tout

Chez moi, l'amour insiste.

Et face à cette remise en question du « tu ne connais rien à l'amour », je n'ai pas cherché à me défendre. J'ai voulu écouter.

Ce livre est né de ce que j'ai traversé, mais aussi de ce que d'autres vivent.

Je suis allée chercher des histoires brutes. J'ai écouté des hommes et des femmes raconter l'impact de l'amour sur leurs trajectoires, leurs choix et leurs ruptures. J'ai voulu que leurs récits croisent la parole de spécialistes qui accompagnent, analysent et observent ces liens au quotidien, des regards d'expérience capables de mettre des mots là où, parfois, tout se brouille.

Ce qui suit n'est pas une vérité à appliquer.

C'est un ensemble de voix et de parcours, pour qu'en lisant mon histoire et celle des autres, vous puissiez mieux comprendre la vôtre et donner du sens à vos propres questions.

Adriana

Chapitre 1

L'AMOUR FONDATEUR

« Nul ne guérit de son enfance. »

Jean Ferrat

LES MOTS QUI RESTENT

Ce que j'ai cru

Quand on est enfant, on ne se demande pas si l'on est aimé : c'est une évidence.

L'amour des parents, c'est censé être le sol sous nos pieds. Quand cet amour manque, on ne le comprend pas encore ; on le ressent. C'est un froid invisible qui s'installe dans la poitrine et qu'on emporte partout.

« Tu ne vaux rien. » « Tu n'es rien. »

« Tu ne seras jamais rien. »

Ces phrases, je les ai entendues vers six ans. Elles ne venaient pas d'un inconnu, mais de mon père. À cet âge-là, on croit tout

Je t'aime parce que je t'aime et voilà tout

ce que dit un père. Ces mots n'étaient pas des cris, mais des verdicts. Ces mots ne se sont pas contentés de rester en moi. Ils se sont marqués au fer rouge. Pas comme une idée. Comme une brûlure. Alors j'ai cru. J'ai cru que je n'existais pas. Que j'étais moins que la poussière qui flottait dans la pièce, sans jamais pouvoir se poser. Et toute ma vie est partie de là.

Je n'écris pas ce chapitre pour accuser, mais pour comprendre. Le vide, quand il commence si tôt, devient un moteur. On avance pour prouver qu'on vaut quelque chose, pour décrocher un regard, une preuve d'existence. On croit grandir, mais, en réalité, on répare.

Le poids d'un regard absent

Mon père ne savait pas aimer. Ou pas moi.

Il aimait ma petite sœur : avec elle, il riait, il lui touchait les cheveux, il lui disait qu'elle était belle. Moi, j'étais celle qui dérangeait. Il pouvait passer à côté de moi sans me voir. Et quand il me regardait, c'était pire encore. Ses mots tombaient comme des pierres. Je les connaissais déjà par cœur.

Alors j'ai appris à me faire petite. À deviner avant qu'il ne parle. À ne pas prendre de place. J'ai fait de ma discrétion une armure. J'avais peur d'être vue, mais encore plus d'être ignorée. À dix ans, il m'a dit :

« Tu devrais travailler et payer un loyer. »

J'étais une enfant. Je ne comprenais pas ce que cela voulait dire, mais cette phrase-là, je ne l'ai jamais oubliée. Imaginez un père dire cela à sa fille de dix ans. Elle ne m'a pas brisée, elle m'a endurcie. Elle s'est logée dans ma poitrine comme une consigne silencieuse : prouve, fais, réussis, ou tu n'existeras pas. Pendant des années, j'ai tenté d'obtenir un regard, un mot, une preuve que j'existais, persuadée que si je faisais tout parfaitement, il finirait par m'aimer.

Un jour, mon psy m'a dit :

« Vous êtes une enfant martyre qui a choisi la résilience plutôt que la délinquance. Vous avez pris le bon chemin, mais vous continuez à porter la croix. »

Il avait raison. On croit qu'en grandissant, ces voix s'effacent ; elles se taisent seulement. Elles reviennent dans le doute, dans les moments où l'on se sent de trop. Et quand j'entends encore, quelque part au fond de moi, « tu ne vaux rien », je me bats pour me prouver le contraire.

Le soutien d'une mère

Ma mère était mon univers. Elle me répétait souvent : « Tu es mon amour. » Très tôt, je suis devenue sa confidente. Elle parlait peu, mais quand elle parlait, c'était toujours avec justesse. Médecin, elle rentrait tard, posait son grand sac dans lequel elle glissait presque toujours une friandise pour moi, puis enfilait un tablier. Elle préparait le repas, repassait, rangeait. Je ne l'ai jamais vue s'asseoir sans rien faire, car, dans chacun de ses gestes, il y avait une attention, une présence, une manière d'aimer sans bruit.

Le soir, elle me racontait ses journées. Elle n'exerçait pas en cabinet : elle était médecin-nutritionniste et travaillait avec des entreprises, des restaurants. Je ne saisisais pas tout, mais je comprenais l'essentiel : les relations humaines, les tensions, les injustices, les gens avec qui elle s'entendait et ceux avec qui c'était plus difficile. Tout passait par l'émotion, et c'est ainsi qu'elle me parlait de son travail, avec cette sensibilité qui m'a donné, sans que je le sache encore, l'envie de devenir médecin.

Quand la télévision m'était interdite sans raison claire, simplement parce que mon père l'avait décidé, alors que ma sœur, plus jeune, y avait droit, ma mère ne s'opposait pas frontalement. Elle

Je t'aime parce que je t'aime et voilà tout

avait compris l'injustice, mais elle cherchait à éviter la guerre à la maison. Alors, elle me protégeait autrement : elle entrouvrait la porte du salon, surveillait le couloir, écoutait les pas, et, au moindre bruit, murmurait : « Rentre. »

Elle était mon refuge. Je la regardais souvent en silence, fascinée par sa force tranquille, par cette capacité à tout porter sans jamais se plaindre. Elle me disait « je t'aime », mais surtout, elle me le montrait, en cuisinant, en m'apportant une couverture, en posant sa main sur mon front quand j'avais mal à la tête. Son amour n'avait rien à prouver ; il m'a tenue droite.

Ce qu'elle m'a transmis

Chez nous, l'éducation était essentielle. Nous vivions dans un pays communiste où l'argent ne faisait pas la différence entre les gens, où ce qui comptait vraiment, c'était le savoir. Dans ce monde-là, le livre avait une valeur immense, presque sacrée. À la maison, il y avait une bibliothèque. Je me souviens surtout des livres d'art, de très grands livres, lourds, avec des images, des reproductions, des pages qu'on pouvait regarder longtemps, mais aussi des encyclopédies et, bien sûr, des livres de médecine. Mes parents étaient cultivés, ils aimaient l'art et la littérature, et les livres faisaient, de manière évidente, partie du quotidien.

Les livres pour enfants, je les finissais en une journée, et je me suis donc tournée, presque naturellement, vers les livres des adultes, et surtout vers ceux de ma mère. Ses livres de médecine me fascinaient. Ils ne venaient pas seulement de ses études : ils lui avaient été donnés par un étudiant en médecine qu'elle avait rencontré à Prague, elle en première année, lui en sixième, et qui, avant de repartir dans son pays, lui avait laissé ses propres livres.

Je ne comprenais pas tout ; la moitié était en tchèque, l'autre en latin, mais j'aimais ouvrir ces volumes lourds, toucher le papier épais, regarder les dessins du corps humain, les mots compliqués, les pages pleines de savoir, comme si j'entrais dans un autre monde. Et c'est là que je les ai découverts : de petits mots glissés dans les marges, entre deux planches d'anatomie, des mots d'amour, discrets, parfois maladroits, une écriture imparfaite dans laquelle on sentait qu'il cherchait ses mots, qu'il ne maîtrisait pas complètement la langue, mais qu'il avait fait l'effort, pour elle.

Ma mère avait oublié ces messages. Elle ne se souvenait plus qu'ils étaient là, elle ne pensait pas que je tomberais dessus un jour. Pour l'enfant que j'étais, c'était la première fois que je découvrais l'amour d'un homme pour une femme, sans pouvoir encore le nommer, pas dans un roman, pas au cinéma, là, entre deux pages d'anatomie, et cela avait pour moi la douceur et la force de la poésie.

Bien plus tard, quand je suis partie étudier la médecine à Prague, ma mère m'a transmis ces livres. Ceux qu'il lui avait donnés, elle me les a confiés à son tour, et en les reprenant dans mes mains, je me suis souvenue. En me les donnant, elle ne me transmettait pas seulement des connaissances : elle me confiait une part de sa jeunesse, de sa liberté, de ce qu'elle avait osé vivre, comme si elle me disait, sans le dire, que moi aussi, j'avais le droit d'aimer.

La maison du bonheur

Heureusement, il y avait une autre maison : celle de mes grands-parents. Une maison simple, claire, qui sentait la confiture et le linge propre. Là-bas, on parlait fort, on riait, on mangeait

Je t'aime parce que je t'aime et voilà tout

ensemble, on prenait le temps. Ma grand-mère m'appelait « bobōsko môj », ma petite chérie. Elle me faisait des tresses, me préparait des gâteaux. Chaque week-end, on repartait les bras chargés de plats qu'elle avait préparés. Mon grand-père, lui, m'apprenait la nature, le respect du vivant, la patience. Il me montrait comment tailler les rosiers, comment attendre la première fraise, comment reconnaître l'odeur de la pluie. C'était ma maison du bonheur. Le seul endroit où je pouvais respirer sans peur. Quand je repartais, j'avais déjà mal au ventre ; je savais que l'autre maison m'attendait, celle où l'amour se taisait. Ces moments-là m'ont sauvée. Sans le savoir, ils ont semé en moi l'idée qu'un autre amour existait : un amour simple, sans condition, sans cris, sans attente.

Le bac : « pipi de chat »

J'ai longtemps cru que le travail pouvait remplacer l'amour. Alors j'ai travaillé. Même à l'école, où j'étais pourtant une très bonne élève, j'avais le sentiment de devoir toujours prouver ma valeur. Le jour où j'ai eu vingt sur vingt au bac, j'ai voulu être fière, juste une fois. Je suis rentrée avec le papier à la main, persuadée qu'il serait fier, lui aussi. Il a levé les yeux, a soufflé : « On verra. Ton bac, c'est du pipi de chat par rapport à la médecine. » Ce n'était pas une remarque, c'était une manière d'annuler ma joie. Dans cette maison, la fierté n'avait pas de place.

Ma mère, elle, m'a regardée autrement. Elle m'a dit simplement : « Essaie. Même si tu échoues, ce n'est pas grave. » C'était sa manière de me dire que je pouvais y arriver malgré la dureté de mon père. Elle avait compris que j'avais besoin d'y croire, moi aussi.

Partir – tenir

Quand on quitte la maison, on ne part jamais vraiment. On emporte le silence, la peur, les phrases gravées. On pense qu'ailleurs, on sera libre ; on découvre qu'on transporte son passé comme une ombre. J'ai étudié loin, très loin. Je travaillais jour et nuit, comme si la fatigue pouvait me sauver. Les cahiers s'empilaient. Je récitais à voix haute dans une chambre glaciale et je m'endormais parfois sur mes pages.

Au bout du couloir, un téléphone. À chaque sonnerie, je tendais l'oreille. C'était souvent ma mère. Jamais lui. Ce silence faisait plus de bruit qu'une gifle. Le jour des résultats, j'ai vu mon nom sur la liste. Je l'ai relu trois fois. Ce n'était pas une victoire contre lui ; c'était une victoire sur la peur. Pour la première fois, j'avais l'impression d'exister par moi-même.

Le premier amour

Puis il y a eu mon premier amour.

Mon premier petit ami.

Nous étions dans la même classe. Nous avions le même âge. Quinze ans. À cet âge-là, je ne savais pas encore nommer ce que je vivais. Je ne savais dire ni le manque, ni l'attente, ni ce que cela faisait vraiment d'aimer. Je savais seulement une chose : j'aimais. Et pour la première fois, quelqu'un m'aimait aussi.

C'était mon premier baiser, mon premier garçon. Un amour immense, sans distance, sans calcul. Nous étions le couple populaire, celui qu'on voyait, celui qui se cherchait sans cesse du regard. On ne pouvait pas respirer l'un sans l'autre. Tout comptait. Tout prenait une place énorme. Et cela m'a fait un bien fou.

Je t'aime parce que je t'aime et voilà tout

Sans que je cherche à comprendre, quelque chose a changé à la maison. À partir du moment où il est entré dans ma vie, mon père m'a laissée tranquille. Il me laissait déjà souvent de côté, mais là, c'était différent. Il reculait. Il lâchait. Comme si le simple fait qu'un autre regard masculin existe autour de moi suffisait à le tenir à distance.

Je ne me suis pas posé de questions. Je l'ai juste senti : je respirais mieux.

Ma mère, elle, savait. Elle veillait. Elle protégeait en silence. Elle surveillait les heures, les bruits, les retours tardifs, toujours pour éviter le danger, jamais pour m'enfermer. Elle était là, présente. Cet amour-là n'a pas tout réparé.

Mais il m'a offert quelque chose de précieux : la preuve que je pouvais être aimée. La preuve que je pouvais compter pour quelqu'un. La preuve que je n'étais pas seulement une enfant qu'on efface.

À quinze ans, ce premier amour a été cela.

Un amour. Et, sans le savoir, une protection.

Ce que j'ai traversé n'est pas une histoire isolée.

En allant à la rencontre d'autres femmes, j'ai compris que l'amour fondateur prend mille visages, mais qu'il laisse souvent les mêmes traces. Alors, j'ai voulu recueillir leurs voix.

Témoignage de Sophie, 41 ans

Une mère absente

Ma mère était là, mais pas avec moi. Petite, je levais les bras pour qu'elle me prenne, mais ses yeux passaient ailleurs. Elle avait toujours quelque chose à faire : ranger, nettoyer, s'occuper d'un détail de la

maison. Pas moi. Jamais moi. À la sortie de l'école, je regardais les autres enfants courir vers leurs mères. La mienne ne venait pas, ou arrivait trop tard, pressée, le regard déjà ailleurs. Je me souviens d'un jour d'hiver : il pleuvait, tout le monde était parti, et j'étais restée seule sous l'abribus, avec mon cartable trempé. C'est ce jour-là, je crois, que j'ai compris qu'on pouvait être vivante et invisible à la fois. J'ai grandi avec l'idée que je n'étais la priorité de personne. Alors j'ai mendié l'amour. J'ai accepté des miettes, persuadée que c'était déjà mieux que rien. J'ai aimé trop fort, trop vite, trop mal. Je me suis perdue dans des histoires où je donnais tout pour être vue, mais où je n'étais jamais vraiment regardée. Adulte, j'ai rencontré des hommes qui reproduisaient la même distance. Ils étaient charmants, présents au début, puis s'éloignaient dès que je devenais moi-même. Je croyais toujours que c'était de ma faute. Je pensais qu'en étant plus douce, plus patiente, plus parfaite, ils finiraient par rester. Je ne savais pas encore que j'essayais de retenir, à travers eux, le regard d'une mère absente. Et puis je suis devenue mère à mon tour. En tenant mon premier enfant, la cicatrice s'est rouverte : une peur immense — et si je reproduisais ? J'ai juré que non. Pas avec lui. Pas avec eux. Chaque jour, je les ai serrés contre moi. Je leur ai dit « je t'aime » comme on dit « je te vois ». Je les ai regardés longtemps, pour qu'ils sentent que je suis là, que je les choisis. Je leur ai promis qu'ils ne manqueraient jamais de présence. Aujourd'hui encore, ma mère vit loin. Nos conversations sont rares, polies. Je ne lui en veux plus, mais je ne l'attends plus. J'ai compris

Je t'aime parce que je t'aime et voilà tout

que certaines blessures ne se referment pas ; elles deviennent un repère. Ma cicatrice, je la porte comme une promesse : celle de ne jamais laisser un enfant se sentir seul alors qu'il est aimé. C'est ma victoire.

Et puis, il y a l'autre versant.

Ceux pour qui l'amour n'a jamais été une question, ni un manque, ni une conquête.

Ils n'ont pas grandi dans le froid, mais dans la chaleur.

Et c'est une autre histoire, tout aussi précieuse à entendre, parce qu'elle nous montre ce que devient un être quand l'amour a toujours été là.

Témoignage de Mathilde, 48 ans

Une enfance couverte d'amour

Je suis née dans une maison où l'amour était une langue maternelle. Chez nous, on s'embrassait sans compter, on se disait « je t'aime » comme on respire. Mon père m'appelait « ma lumière », ma mère « ma douce ». Ils n'étaient pas parfaits, mais ils étaient là. Présents, cohérents, constants. Il n'y avait pas de peur, pas de silence qui blesse. Juste des gestes, des regards, des rires. J'ai grandi dans cette certitude tranquille d'être aimée sans condition, même quand je me trompais.

Je me souviens de mon père me serrant contre lui le soir, son odeur de savon et de café. De ma mère qui chantait en préparant le dîner. Cela n'a rien d'extraordinaire, mais construit une sécurité invisible. J'avais le droit de parler, de contredire, de pleurer. Quand j'avais peur, on m'écoutait. Quand je réussissais, on me félicitait sans m'élever au-dessus des autres. Je ne savais pas encore que c'était rare.

L'amour fondateur

Le jour où j'ai eu mon premier chagrin d'amour, ma mère m'a dit : « Tu n'as rien perdu. Ce que tu as ressenti, c'est toi qui l'as créé, et c'était beau. »

Elle n'a pas parlé de lui, elle a parlé de moi.

Elle m'a appris à ne jamais chercher la valeur de mon cœur dans le regard d'un autre.

Aujourd'hui, j'ai trois enfants. Je mesure à quel point cette enfance m'a préparée à les aimer simplement.

Je n'ai pas peur qu'ils me rejettent, je n'ai pas besoin qu'ils m'admirent. Je veux juste qu'ils sentent ce que j'ai reçu : un amour calme, stable, qui ne se prouve pas. Je sais que tout le monde n'a pas eu cette chance. Alors j'essaie de la transmettre, un câlin à la fois.

Tous les week-ends, je rends visite à mes parents avec les enfants et mon mari. Ils vivent en banlieue parisienne, dans une grande maison, la même où j'ai grandi. À peine la porte ouverte, je reconnais l'odeur du café, la nappe à carreaux rouges, la radio allumée sur France Inter. Mon père descend toujours trop vite l'escalier pour m'aider à porter les sacs, ma mère essuie ses mains sur son tablier avant de me prendre dans ses bras. Ils vieillissent, mais leur tendresse ne s'abîme pas, elle s'approfondit. Je les regarde parfois se chamailler pour un détail et je souris : rien n'a changé, et tout a mûri. Je repars chaque fois avec un panier de gâteaux, des fruits du jardin, et cette sensation d'avoir été nourrie autrement. Ils ne m'ont jamais rien promis. Ils m'ont aimée, simplement, sans attente, sans condition. Et je crois que c'est ce qui m'a donné la foi la plus solide : celle de croire en la bonté.

Regards croisés

En écoutant Sophie et Mathilde, j'ai mesuré les deux pôles de l'enfance : le manque et l'évidence. Deux mondes, deux climats, deux respirations. L'une a passé sa vie à chercher un regard, l'autre a grandi dedans. Et pourtant, ce qui les relie, c'est la même humanité : la capacité d'aimer malgré tout, ou grâce à tout.

Je me suis reconnue dans la faim de Sophie, et j'ai admiré la paix de Mathilde. Entre elles, il n'y a pas d'opposition : il y a un dialogue. Parce que la blessure et la chance ne s'excluent pas, elles se répondent. Elles nous rappellent qu'aimer, c'est apprendre à ne répéter ni le manque ni la perfection, mais à inventer sa propre manière d'aimer.

Pour éclairer ces histoires, j'avais besoin d'une parole différente. Une parole capable de relier l'intime au clinique, l'enfance aux traces qu'elle laisse dans le corps et dans la vie. C'est cette parole que porte Brigitte de Saint Pierre, psychologue clinicienne.

Elle exerce en cabinet depuis plus de vingt ans. Après un premier parcours comme professeure de français, puis journaliste, elle a repris des études de psychologie à Paris VII Jussieu. Elle s'est également formée à l'art-thérapie, qu'elle a pratiquée à travers l'écriture et la peinture auprès de patients psychotiques, de personnes atteintes de cancer en milieu hospitalier et de personnes âgées.

Formée d'abord à la psychanalyse, elle s'en est éloignée de manière progressive pour se tourner vers des approches directement engagées dans le traitement du trauma : l'EMDR, l'hypnose et la méthode TIPI.

Avec l'EMDR, elle est intervenue, entre autres, auprès des victimes des attentats de Charlie Hebdo et du Bataclan.

Son travail est ancré dans le réel, dans le corps, dans la mémoire. Et sa parole met des mots là où la souffrance reste souvent muette.

Adriana : Pourquoi certaines phrases de nos parents nous poursuivent-elles toute une vie ?

Brigitte de Saint Pierre : Quand on est enfant, on est totalement dépendant de ses parents. Ils sont notre seul modèle, notre seul miroir. Leur parole n'est jamais neutre : il y a le ton, le regard, la posture, parfois même les gestes qui l'accompagnent. Sur le plan du cerveau, on sait que la mémoire émotionnelle est plus durable que la mémoire verbale. Elle se fixe notamment dans l'amygdale (les émotions) et l'hippocampe (la mémoire). Autrement dit, on n'enregistre pas seulement la phrase, mais aussi l'ambiance émotionnelle qui va avec. Si un parent dit « tu es nul », « tu me déçois », « tu es méchant », l'enfant finit par l'intégrer comme une vérité sur lui. Il construit son identité à partir de ça. Et à l'âge adulte, il peut encore se regarder avec ce jugement intérieur, même si, objectivement, sa vie dément ces paroles.

Adriana : Donc, cette voix intérieure, elle reste vraiment en soi ?

Brigitte de Saint Pierre : Oui, longtemps. Quand on est petit, on n'a que la voix et le regard des parents pour se construire. Pour un enfant, le parent, c'est tout : il lui donne la vie, mais aussi l'image de ce qu'il vaut. Si, très tôt, on entend « tu es méchant », « tu n'es pas à la hauteur », « tu es une bonne à rien », on finit par se dire : « Je suis méchant, décevant, pas à la hauteur. » J'entends souvent des patients dire : « De toute façon, je suis con », « je suis nul ». Ce n'est pas une constatation objective : c'est la vieille voix des parents qui parle à l'intérieur. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut en prendre conscience et commencer à se désidentifier : ce que j'ai entendu sur moi n'est pas la totalité de ce que je suis. On ne choisit pas ses blessures d'enfant, mais on peut choisir de ne pas vivre toute sa vie à travers elles.

Je t'aime parce que je t'aime et voilà tout

Adriana : Est-ce que cette voix intérieure, quand elle est très destructrice, peut aller jusqu'à pousser certaines personnes dans des comportements extrêmes ? Je pense à des tueurs en série dont on découvre des enfances terribles...

Brigitte de Saint Pierre : Dans certains cas extrêmes, oui. Chez beaucoup de tueurs en série, on retrouve des histoires de maltraitance grave, d'humiliations répétées, souvent avec une mère très défaillante ou très violente. Inconsciemment, certains vont se « venger » de cette figure maternelle sur d'autres femmes qui la représentent de manière symbolique. Bien sûr, toutes les personnes maltraitées ne deviennent pas violentes, heureusement. Mais ces histoires montrent jusqu'où la destructivité peut aller quand la blessure est massive, répétée, et jamais soignée.

Adriana : Est-ce qu'un enfant non regardé apprend à se rendre invisible ? Parce que c'était mon cas. Avec mon père, j'avais l'impression de ne pas exister. Et quand j'existais, c'était pour être frappée. Alors je me suis rendue invisible : je ne parlais plus, je me cachais, je disparaissais.

Brigitte de Saint Pierre : C'est exactement ce qu'on appelle une stratégie de survie. Un mécanisme de défense. Lorsqu'un enfant est battu, ignoré, humilié, se rendre invisible peut devenir le seul moyen de diminuer le danger. S'il ne fait plus de bruit, s'il ne prend pas de place, peut-être qu'on ne le frappera pas. D'autres enfants vont réagir à l'inverse : ils vont se rebeller, faire des colères, se rendre très visibles, parce que l'injustice est à la maison. On ne réagit pas tous de la même façon, cela dépend du tempérament, de la sensibilité, de l'environnement. Vous, très jeune, vous avez choisi, inconsciemment, l'effacement pour survivre.

Adriana : Je me demandais même si j'avais le droit d'exister. Je me disais : « Pourquoi je suis là ? À quoi je sers ? » Je ne voulais pas mourir, mais je ne voulais plus déranger.

Brigitte de Saint Pierre : C'est typique d'un enfant non regardé. Quand un parent ne parle pas à son enfant, ne l'écoute pas, ne le regarde pas, l'enfant ne sait plus s'il mérite d'exister. Le silence est parfois plus violent qu'un cri : c'est la négation pure et simple de l'existence de l'enfant.

Adriana : Mon père, lui, valorisait ma sœur devant moi. J'étais exclue souvent des dessins animés, de tout. Il disait « pas toi » devant moi.

Brigitte de Saint Pierre : Ce que vous décrivez là, c'est de la violence sadique. Mettre en scène, devant l'enfant, la préférence pour un autre, c'est lui dire : « Tu n'as pas ta place, tu n'es pas digne d'être là. » C'est une blessure profonde pour l'estime de soi. On ne parle pas d'une petite jalousie entre frères et sœurs. On parle d'un scénario répété où l'un est choisi, l'autre écarté, intentionnellement, et sous vos yeux.

Adriana : Je me souviens d'un jour : j'avais huit ou neuf ans, je marchais dans la neige pour aller à l'école, mal habillée, j'avais honte de mes vêtements. Je me suis dit : « Je ne suis rien. » Et en même temps : « Je suis vivante. Alors je vais avancer. »

Brigitte de Saint Pierre : Vous aviez déjà en vous une ligne de vie : je ne suis rien pour mon père, mais je suis en vie, alors j'avance. C'est très fort. Mais cela n'efface pas la blessure de l'enfant non choisi. On peut avancer, réussir, aimer, et porter encore cette petite fille qui, dans la neige, se dit : « Je ne suis rien. »

Adriana : Que devient un enfant qui comprend très tôt qu'il ne sera jamais le préféré ?

Brigitte de Saint Pierre : Il y a plusieurs scénarios possibles. Certains vont passer leur vie à essayer de se faire remarquer : être les meilleurs à l'école, les plus brillants au travail, pour prouver qu'ils valent quelque chose. Ils veulent démontrer, à eux-mêmes et au monde, qu'ils ne sont pas ce qu'on leur a fait croire. D'autres vont s'écraser, se figer, disparaître. Ils restent prisonniers de l'image qu'on leur a renvoyée : « Je suis nul, donc je reste dans l'ombre. » Et dans des cas plus extrêmes, on peut voir des basculements psychotiques. Pour certains, la réalité est si insupportable qu'ils se créent une autre réalité : c'est la schizophrénie, avec des hallucinations auditives ou visuelles, des voix qui répètent « tu ne vaux rien », « tu es nul ». Dans beaucoup de familles, il y a aussi la figure du bouc émissaire : l'enfant le plus sensible porte inconsciemment la souffrance d'un parent et devient celui sur qui tout s'abat.

Adriana : Moi, j'ai longtemps eu l'impression de ne pas savoir qui j'étais vraiment. Je voyais des parents aimants dans les films, chez mes copines, et je me disais : ils font semblant, ce n'est pas possible d'aimer comme ça. Je me suis reconstruite, mais ça m'a pris des années.

Brigitte de Saint Pierre : Quand on a grandi dans un environnement toxique, on ne sait plus ce que c'est qu'une relation normale. On peut trouver « normal » d'être maltraité, critiqué, ignoré, parce que c'est tout ce qu'on a connu. Il faut du temps, de l'aide, parfois des thérapies, pour acquérir ce critère intérieur : être respecté n'est pas un luxe, c'est la base.

Adriana : Comment on se répare ? J'ai écrit une lettre à mon père, que je n'ai jamais envoyée. Je l'ai jetée, mais ça m'a fait énormément de bien.

Brigitte de Saint Pierre : L'écriture est une première forme de libération. On met des mots sur ce qui était étouffé, on redonne une cohérence à son histoire. C'est une sorte d'exorcisme émotionnel. Aujourd'hui, on a aussi d'autres outils thérapeutiques. Personnellement, je travaille beaucoup avec l'EMDR, qui est une méthode spécialisée dans le traitement des traumatismes. L'EMDR signifie « retraitement de l'information par les mouvements oculaires ». De manière concrète, on aide le cerveau à « digérer » des événements restés bloqués émotionnellement, comme si la scène se rejouait à l'intérieur, encore et encore. On ne fait pas disparaître les souvenirs, mais on enlève la charge émotionnelle qui y est attachée. Des choses très anciennes — des humiliations, des coups, des terreurs, parfois même des choses dont on ne se souvenait plus consciemment — peuvent enfin se transformer. Ce que je vois en cabinet, c'est que les patients peuvent ensuite parler de leur passé sans être submergés. Il n'y a plus cette boule dans la gorge, ces larmes qui montent d'un coup, cette impression de revenir à six ans. On se souvient. Mais on ne souffre plus de la même façon. Le traumatisme ne gouverne plus le présent.

Adriana : Un jour, j'ai invité mon père dans un café sur les Champs-Élysées, je devais avoir trente ans. Je lui ai demandé : « Pourquoi tu m'as fait tout ça ? » Il m'a répondu très simplement : « Je ne t'ai pas aimée. » Dix ans plus tard, après une dispute, il m'a dit : « Je suis allé me noyer pour le mal que je t'ai fait. »

Brigitte de Saint Pierre : Ce sont des phrases d'une violence inouïe, mais aussi d'une rareté extrême. Beaucoup de parents toxiques ne reconnaissent jamais rien. Ils n'admettent pas le