LES HISTOIRES QUI NOUS RELIENT

L’enfant derrière le silence



Une histoire pour celles et ceux
qui ont grandi sans se sentir entendus.

Davy Roy

Certains enfants ne font pas de bruit.

On les dit sages, discrets, faciles. On suppose parfois que, puisqu'ils ne réclament rien, ils n'ont besoin de rien.

Mais leur silence peut abriter un monde entier : des questions, des peurs, des chagrins qu'ils ne savent pas encore raconter.

Cette histoire parle de Noé. Et peut-être de cette part de nous qui a longtemps attendu qu'on lui demande, vraiment : « Qu'est-ce que tu vis ? »

Vous pouvez la lire doucement,
faire une pause, puis revenir quand vous le souhaitez.

Il avait huit ans

Noé savait reconnaître beaucoup de choses. Le bruit des clés quand sa mère rentrait tard. Le soupir de son père devant les factures. La manière dont les adultes disaient « après » quand ils n'avaient plus de place pour maintenant.

Il savait moins bien expliquer ce qui lui serrait le ventre avant l'école. Ou pourquoi une phrase entendue le matin continuait à lui faire mal le soir.

Un jour, il essaya : « Aujourd'hui, je… » Sa mère posa les courses. « Attends, mon grand, je suis débordée. »

Elle revint plus tard : « Tu voulais me dire quelque chose ? » Mais les mots n'étaient plus au même endroit. « Non, rien. » Noé baissa les yeux. Sa mère crut que ce n'était pas important.

Un endroit à lui



Dans sa chambre, Noé construisait une île en carton. Une maison, un arbre, un petit pont qui s'arrêtait au bord de la table.

Sur son île, personne ne disait : « Ce n'est pas grave. » Personne ne riait quand il cherchait ses mots. Il pouvait rester sans parler aussi longtemps qu'il le voulait.

« Tu es encore tout seul ? » demanda son père depuis la porte. Noé haussa les épaules.

Comment expliquer qu'on peut se sentir seul au milieu des autres, et moins seul avec une maison en carton ?

Peut-être que c'est moi

À la récréation, Noé restait parfois près du grand arbre. Il regardait les autres courir. Il aurait aimé les rejoindre, mais il ne savait pas comment entrer dans leurs jeux sans avoir l'impression de déranger.

« Tu es trop sensible », avait dit quelqu'un après une dispute. La phrase s'était installée en lui comme une étiquette qu'on oublie de décoller.

Noé ne se disait pas : « Cette personne n'a pas compris ma peine. » Il se disait : « Je ressens trop. »

Alors il essaya de ressentir moins. Il ravala ses larmes. Cacha ses dessins. Répondit « je ne sais pas » quand une idée lui venait. Cela ne rendait pas la peine plus petite. Seulement moins visible.

Ne pas déranger

Peu à peu, Noé devint très habile. Il devinait les humeurs, choisissait le bon moment, effaçait ses demandes avant qu'on les trouve gênantes.

« Avec lui, aucun problème », entendait-il parfois. Les adultes voulaient le complimenter. Noé, lui, comprenait qu'il fallait continuer ainsi.

Pourtant, son ventre faisait mal certains matins. Le soir, les pensées revenaient quand la maison s'endormait. Il aurait voulu appeler quelqu'un, sans savoir quoi demander.

Il serrait alors son oreiller contre lui. Ce geste ne réglait rien, mais il lui donnait une sensation de bord, de chaleur, de présence.

Le lendemain, il remettait son cartable. Et son visage tranquille.

Le dessin plié en quatre

Un mardi, sa maîtresse trouva un dessin tombé d'un cahier. Une petite maison sur une île. Un pont inachevé.

Elle le tendit à Noé sans le montrer aux autres. « Tu veux me raconter ? »

« C'est juste une maison. »

Elle ne répondit pas que la maison était triste. Elle ne chercha pas à deviner à sa place. « D'accord. Si tu as envie d'en parler un jour, je peux t'écouter. »

Noé replia le papier. Il attendait la question suivante, celle qui l'obligerait à répondre. Elle ne vint pas.

Il garda le dessin dans sa poche toute la journée.

Je peux attendre



Quelques jours plus tard, Noé s'assit près de sa maîtresse, sur le banc du jardin de l'école. Il sortit le dessin.

« Le pont… je ne sais pas comment le finir. » Puis il ajouta : « Des fois, j'ai envie de parler. Mais après, j'ai plus envie. »

Elle resta à côté de lui. « On peut prendre le temps. »

Les mots sortirent dans le désordre. Noé regardait ses chaussures. Quand il leva les yeux, elle l'écoutait encore. Il n'avait pas eu besoin de tout expliquer parfaitement pour qu'elle reste.

Le pont n’était pas fini

Après ce jour-là, Noé ne se mit pas soudain à parler à tout le monde. Il y eut encore des récréations près de l’arbre et des réponses avalées.

Mais, certains jours, il allait chercher sa maîtresse. Parfois, il disait seulement : « Aujourd’hui, c’est compliqué. » Elle ne pouvait pas toujours s’arrêter sur-le-champ. Alors elle lui indiquait un moment, et elle revenait.

À la maison, les journées restaient chargées. Il arrivait que ses parents l’entendent mieux ; il arrivait aussi qu’ils passent à côté.

Noé dessina deux planches de plus sur son pont. Pas jusqu’à l’autre rive. Juste assez pour qu’il ne s’arrête plus tout à fait au même endroit.

Les années ont passé

Noé grandit. L'île en carton disparut dans un déménagement. Le dessin, lui, resta entre les pages d'un livre.

Adulte, Noé savait écouter les autres, rendre service, remarquer une fatigue derrière un sourire. Il savait moins bien dire qu'à son tour il avait besoin de quelqu'un.

Lorsqu'un message restait sans réponse, une vieille inquiétude revenait : « J'ai dû dire quelque chose de trop. » Dans les désaccords, il se taisait, puis s'éloignait. Il espérait parfois qu'on devinerait la peine derrière son silence.

Ce n'était pas toute sa vie. Il avait des joies, des amitiés, des projets. Mais, dans certains moments, il retrouvait l'attente du petit garçon près de l'arbre.

Et toi, de quoi as-tu besoin ?

Un soir, une amie remarqua qu'il annulait encore leur rendez-vous. Elle appela. « Tu préfères être tranquille, ou tu n'oses pas me dire que ça ne va pas ? »

Noé resta silencieux. Puis il répondit : « Je ne sais pas comment en parler. »

« On n'est pas obligés de commencer par une grande explication. »

Cette phrase lui rappela le banc de l'école. Il sentit sa gorge se serrer. « J'ai peur de prendre trop de place. »

Son amie l'écouta. Plus tard, Noé choisit de chercher aussi un espace d'accompagnement où revenir sur cette peur. Il voulait comprendre ce qui se répétait, sans devoir protéger quelqu'un de ce qu'il ressentait.

Le vieux dessin



En rangeant un carton, Noé retrouva son île. Le papier portait encore la marque des quatre plis.

Il regarda longtemps la petite maison. Il se souvenait de sa chambre, de l'oreiller, de l'effort pour avoir l'air tranquille. Il éprouva de la peine pour cet enfant, puis une douceur inhabituelle.

Dans un carnet, il écrivit : « Tu cherchais un endroit où te sentir en sécurité. Tu aurais eu besoin qu'on t'aide à construire le pont. »

Pour une fois, il regardait le petit garçon sans lui reprocher de s'être caché.

Une parole à la fois

Le changement avançait par petites tentatives. « Ce que tu viens de dire m'a blessé. » « J'aimerais te voir. » « J'ai besoin d'un moment avant de répondre. »

Certaines paroles étaient accueillies. D'autres rencontraient encore de l'incompréhension. Noé apprenait à reconnaître les personnes auprès de qui il pouvait se confier et les relations qui demandaient des limites.

Il n'avait pas à tout raconter à tout le monde. Il pouvait choisir de rester seul pour se reposer, sans se condamner à l'isolement.

Peu à peu, une différence se dessinait : se taire parce qu'il en avait envie ne ressemblait pas à se taire parce qu'il croyait n'avoir aucune place.

Et lorsqu'il se refermait de nouveau, il pouvait essayer de le remarquer avec moins de dureté.

Il y avait quelqu'un derrière le silence.

Noé n'avait pas effacé son enfance. Certaines absences faisaient encore mal. Il ne cherchait plus à se convaincre qu'elles n'avaient pas compté.

Mais il n'était plus obligé d'attendre que le passé change pour prendre soin de ce qu'il vivait aujourd'hui.

Un dimanche, son amie lui demanda comment il allait. Il faillit dire « ça va », par habitude. Puis il la regarda : « Je suis content que tu sois là. Et j'ai quelque chose à te raconter. »

Elle posa son téléphone. Noé prit une respiration. Cette fois, il laissa venir les mots.

Sa voix était discrète.
Elle avait pourtant toute sa place.



Davy Roy

Psychopraticien
Praticien psychocorporel
Hypnothérapeute

Il arrive que l'adulte porte encore une peine qu'il n'a pas pu exprimer enfant. Cette histoire propose une rencontre avec ce vécu, à travers un personnage de fiction. Chaque parcours reste singulier.

Dans mon accompagnement, je vous accueille avec écoute et sans jugement, en prenant en compte vos émotions, vos ressentis corporels et votre histoire, à votre rythme. Je suis également le créateur de HARMÉSIS, qui relie le Corps, les Émotions, le Sens, la Relation et l'Engagement.

Vous n'avez pas à trouver tous les mots pour venir.

Je ne suis ni médecin, ni psychologue, ni psychiatre. Mon accompagnement ne remplace pas un suivi médical ni un traitement prescrit.

HARMÉSIS

Et si on se parlait ?

Un espacepour déposer cequipèse,
être entendu et retrouver vos ressources.

Davy Roy

Psychopraticien • Praticien psychocorporel

06 16 18 31 42

davyroy.psychocorporel@gmail.com

21 rue Jean Dorlac
77500 Chelles

Sur rendez-vous

davyroy-psychocorporel.fr