

## Les gardiens du silence

## Les gardiens du silence

Les gardiens du silence

# **Les gardiens du silence**

Adeline Danjou



Les gardiens du silence

Adeline Danjou

# Les gardiens du silence

©Editeur Adeline Danjou  
©2022 Adeline Danjou

Illustrations de couverture : ©Antoine Danjou  
Photo : ©Odildeuxmille (photographe)

Achevé d'imprimer février 2023  
Dépôt légal BNF : premier trimestre 2023

ISBN 979-10-699-9895-7

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L122-5, 2° et 3° a d'une part, que les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective et d'autre part, que les analyses et courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur et de ses ayants droits ou ayants cause est illicite. » Art.L122-4. Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



Vous vous apprêtez à vous immerger dans mon histoire, dans mon intimité que je vous partage avec beaucoup de force et avec cette rage qui chaque jour m'enveloppe de son intensité.

Votre immersion sera courte mais extrême. Le souffle vous en sera peut-être coupé...

Elle va bouleverser vos codes culturels, déconstruire vos mécanismes sociaux et vous informer sur ce système familial qu'est l'inceste en substance.

J'exprime mes ressentiments, mes douleurs, mes violences de petite fille, d'ado et de femme.

Ce n'est pas un livre pour la haine. Les jugements moraux et les jugements de valeur n'ont pas leur place

ici. Alors je vous demande de rester bienveillants et magnanimes envers nos parents. Ils sont reconnus civilement responsables par la justice, mais ils sont eux aussi « victimes » de ce système qui leur a été transmis par leur éducation, qui elle-même a été transmise par les générations précédentes et ainsi de suite.

La société, l'état, la justice et la religion ont une responsabilité bien plus grande encore.





*«Personne ne voit qu'il se passe quelque chose car personne ne veut qu'il se passe quelque chose...»*



## Incipit

Je m'appelle Adeline Danjou. Aujourd'hui, je suis une femme de 36 ans, de taille normale, svelte, sportive, et heureuse de vivre. Toujours le sourire aux lèvres comme pourraient le confirmer mes proches et mes ami-es.

Mais derrière ce sourire se cachent de grosses souffrances.

Une petite enfance et une adolescence durant lesquelles j'ai subi les attouchements et les viols de Nico mon grand frère, de 8 ans mon aîné. Les chantages qu'il pouvait me faire, sous le regard aveuglé de mes parents qui ne m'ont pas soutenu à l'époque.

J'ai fait face à l'indifférence, pire j'ai constaté que Nico était privilégié et protégé. Comme toujours dans ces situations, la victime d'inceste est murée dans le silence, submergée par la honte et la culpabilité. Elle n'est jamais accompagnée ni protégée, ni entendue.

Je ne pouvais plus parler, et me taisais vis-à-vis des agissements de Nico qui continuait chaque jour, chaque semaine pendant dix années. J'avais peur de me faire punir, de ne pas être crue. Je me suis sentie abandonnée, et totalement sous le contrôle de ce frère. J'étais comme ces trois singes aveugle-sourde et muette face à ce que je vivais au quotidien. Ils s'appellent les singes de la sagesse, ils sont introduits dans le bouddhisme par un moine aux environs du VII<sup>ème</sup> siècle. Il y a plusieurs interprétations de ces symboles mais selon la légende, ils signifient : ne pas voir le mal, ne pas entendre le mal et ne

pas dire le mal. Cela s'explique par l'idée qu'à chaque fois que nous voyons le mal dans nos yeux, une partie de lui s'ancre dans notre corps. De la même façon, en entendant le mal ou en l'évoquant, une partie de nous devient ce mal. Ces trois petits singes seraient donc un appel à refuser le mal dans notre existence. J'ai vécu toute mon enfance et adolescence en dissociation avec mon corps et mon esprit. Je me voyais d'en haut comme un pantin désarticulé. Mon esprit flottait au-dessus de moi, je me souviens très clairement de cette sensation de mise en veille du corps. C'est un mécanisme de défense instinctif dans le but de se protéger pour ne pas mourir de stress.

Ce n'est qu'à l'âge de 21 ans, que je commence à prendre conscience que je suis une personne unique, digne d'être aimée, que je commence de nouveau à respirer depuis 3 ans grâce aux séances chez la psychologue Mme Lagache Anne-Sophie à Lille. C'est aussi à cette période que j'ai rencontré Virginie ma compagne depuis 2008. Elle m'a extirpée de cette spirale infernale dans laquelle j'étais aspirée.

Ces séances avec Mme Lagache (spécialisée en thérapies comportementales cognitives et en victimologie) m'ont aidé à sombrer comme une apnéiste, et à remonter palier par palier pour reformer chaque morceau de moi-même. Puis à me maintenir la tête hors de l'eau, et enfin à reprendre mon souffle. Elle m'a fait petit à petit réaliser et prendre conscience que mon corps m'appartenait et que ces viols et attouchements étaient une atteinte grave et destructrice de ma personne.

C'était une période très difficile à vivre, angoissante jalonnée d'épines et de ronces.

Entre les confrontations, les auditions à la gendarmerie, les douleurs physiques, les rendez-vous chez la psychologue et toutes ces images qui me revenaient chaque soir avec les sentiments de honte, de colère, de rage, de culpabilité qui les accompagnent.

17 ans après le jugement au tribunal correctionnel, (sans dépôt de plainte), mes parents étant parties civiles, et 9 ans après le décès de Nico, j'éprouve la rage de dénoncer toutes ces manipulations. Ne plus taire, lever le voile sur ce secret qui me hante. Tourner la page, vivre enfin. J'écris aussi pour témoigner et encourager les victimes à se confier et briser le silence sur ce sujet tabou.

Ce livre est l'avant d'un nouveau départ, d'une vie sereine, d'une moi accomplie. J'y raconte mes années de souffrances, ce poids que je traîne. Ce parcours de vie tortueux et la mascarade du jugement, véritable « pied de nez » à la reconnaissance de mon statut de victime.

Le Karma ? La malchance ? Le destin ? Avoir été là aux mauvais moments ? Être née dans la mauvaise famille ? Toutes ces questions qui hantent... mais sait-on vraiment pourquoi ? J'ai la famille que j'ai, avec les horreurs subies, les secrets tus. Soigneusement enfouis. Jusqu'au jour où ils ressurgissent et que, moi détruite, je subis de plein fouet. Pourquoi ? Comment me reconstruire après ce passé ? C'est un exercice périlleux, il faut exorciser la douleur, cracher les mots tels qu'ils sont.

Des études révèlent que l'inceste n'arrive pas par hasard, répétition familiale ? Elles révèlent que l'inceste est intergénérationnel, qu'il se transmet insidieusement de génération en génération à chaque fois plus puissant et

plus destructeur... comme une hérédité... jusqu'à ce qu'une personne parle et que la chaîne se casse.

Nous sommes, nous les victimes, les instruments de cet héritage, de tout ce système familial, sociétal et religieux qui interdit l'inceste mais le permet. Nous sommes des poupées de chiffon avec qui on joue puis qu'on consomme et enfin qu'on brûle, comme les sorcières sur les bûchers...comme si nous n'avions aucune légitimité à être protégées. Nous nous consomons avant même d'être prêtes à vivre.

Car l'inceste c'est tout un système de domination masculine. C'est la culture du patriarcat de notre société. C'est une construction familiale répétée et entretenue par l'oppression du silence.

Le tabou de l'inceste n'est pas de le faire, mais de le dire. Nous sommes tous les gardiens du temple du non-dit.

On parle de culture du viol, il y a aussi la culture de l'inceste.

6,7 millions de français ont subi l'inceste, soit 10 % de la population selon un sondage IPSOS de 2020.

Cela correspond à 3 enfants par classe de 30 élèves... Ce chiffre fait froid dans le dos, non ? et pourtant il est faux, car toutes les victimes sont loin d'être toutes recensées. Ce n'est que la partie visible de l'iceberg.

Charlotte Pudlowski de Louie Media a créé une série de 6 podcasts en 2020 à retrouver sur le site [louiemedia.com](http://louiemedia.com) : « ou peut-être une nuit ».

« Le système de domination de l'inceste sévit dans la plus petite unité sociale qui soit, celle de la famille. Il normalise tout de suite la violence, l'écrasement et codifie le silence. Mais il a un reflet dans l'ensemble de la société comme si elle était nimbée dans le même silence. Comme si la famille servait de maquette miniature à la réplique grandeur nature d'un système d'oppression. On enferme les victimes dans un jeu de poupées russes qui les étouffent. Si elles ne doivent pas parler, elles ne seront pas non plus entendues, ni par les proches, ni par les autres et manifestement pas par la justice qui comme un écho distant dit aux victimes qu'elles ne seront pas protégées, qu'elles n'ont pas intérêt à parler, qu'il faut perpétuer les silences.





## Le Pourquoi du Comment...

" j'y réfléchissais depuis au moins quinze ans, et en février 2021 je me suis sentie prête. J'ai contacté une plateforme d'écrivains biographes, j'y ai retrouvé une personne que je connaissais déjà. Gaëlle et moi, nous nous étions déjà rencontrées lors de ma création d'entreprise en 2016. Comme une évidence, le fait de se connaître m'a rassurée. Nos entretiens ont démarré rapidement après ça. Se confier, se raconter pendant 2h30 voire plus parfois. Nos rencontres commencent toujours par un petit café, puis on rentre dans le vif du sujet. Les questions fusent, la plume se délie. Au total, il a fallu plus de 15 heures d'enregistrement et d'écoute pour l'écriture de mon récit de vie. Les séances étaient planifiées au fur et à mesure de l'avancée. Gaëlle a été à l'écoute de mon parcours, de mes doutes, de mes faiblesses, de mes douleurs. Du conte à la plume, je me suis replongée dans tout ce que j'ai vécu et qui fait de moi ce que je suis aujourd'hui. C'est comme une nouvelle naissance, un nouveau souffle. Me reconnecter à mon passé pour en témoigner. Il était temps que je libère ma parole, mon fardeau était trop lourd. Puis je devais aussi retrouver cette petite fille en moi pour grandir à nouveau. "



## Préface 1

IL ÉTAIT DES FOIS,

ELLE ÉTAIT UNE FOIS,

(IL ÉTAIT ENCORE ET SERA TOUJOURS) L'HISTOIRE  
D'UNE FEMME,

L'HISTOIRE D'UNE JEUNE-FILLE,

D'UNE PETITE-FILLE ou d'un petit gars.

C'EST JUSTE UNE MISE AU POINT

SUR LES CLICHÉS TROP PÂLES D'UNE « LOVE-  
STORY » (À LA POLANSKI).

SON Frangin,

IL EST TRÈS, TRÈS, TRÈS GENTIL.

SON Frangin,

Il lui fait manger son zizi.

PÉPÉ, PAPA, PARRAIN, TONTON, FRANGIN, COUSIN :

C'EST VOUS QUE JE VOIS LÀ-BAS DANS LE NOIR ?

PARLE PLUS BAS, CAR ON POURRAIT BIEN NOUS ENTENDRE...

CHUT !

NE PAS RÉVEILLER MAMAN (QUI NE DORT PAS) ...

AIMER N'EST PAS SE TAIRE.

POURQUOI ON ME TRAITE DE MENTEUSE ?

DE SALE VICIEUSE ?

ARRÊTE DE M'AIMER COMME CA :

ÇA M'AGACE, ÇA M'ECCHYMOSE, ÇA ME NÉVROSE, ÇA ME PSYCHOSE, ÇA ME DERMATOSE, ÇA ME COVIDOSE, ÇA ME TUBERCULOSE. TU L'OSES ?

ÇA ME PERSÉCUTE. ÇA ME PERCE, C'EST « CUTE », NON ?

NON. J'AIME PAS.

VA MANGER TES MORTS !

BOUFFE LE CADAVRE DE MON FRÈRE, DE MON GRAND-PÈRE, CELUI DE TON PÈRE, CELUI DE MON PARRAIN, DE MON COUSIN, DE MON VOISIN !

BOUFFE LE CADAVRE DE TOUS CEUX QUI ME SONT PASSÉS DESSUS !

FAMILLE, JE VOUS HAINE.  
QUI SE TAIT : CAUTIONNE.

LA HONTE DOIT CHANGER DE CAMP : OSONS  
PRENDRE LA PAROLE !

TIRE LE FREIN DU TRAM ! (T'AS LE DROIT, C'EST  
MARQUÉ : « TIREZ EN CAS DE DANGER »).

ON NE RÉVOLUTIONNE PAS EN DEMANDANT LA  
SPERMISSION.

TOI, LA MÈRE QUI SAIT ET QUI SE TAIT :

QU'EST-CE QUE T'ATTENDS ?...

OUV' TA GUEULE, TOI, LA MÈRE.  
OUV' TA GUEULE, TOI, LA SOEUR.  
OUV' TA GUEULE, LA COUSINE.  
OUV' TA GUEULE, LA VOISINE.  
OUV' TA GUEULE, LA LECTRICE !  
OUV' TA GUEULE À L'ÉCOLE, DANS LA RUE, AU  
BOULOT.  
OUV' TA GUEULE !

NOUS SOMMES EN GUERRE ?

(LE COMBAT NE FAIT QUE COMMENCER).  
ENTREZ EN RÉSILIENCE !  
ALORS À TOUTES ET TOUS : DEBOUT !

Corinne MASIERO

