

A close-up portrait of a woman with blonde hair styled in an updo, looking directly at the camera with a neutral expression. She is wearing a black top. The background is a solid, muted blue-grey color.

INGRID  
FALAISE

# le monstre la suite

Libre  Expression

De la même auteure

*Le Monstre*, Éditions Libre Expression, 2015.

INGRID  
FALAISE

# le monstre la suite

RÉCIT

« Il faut encore avoir du chaos en soi  
pour pouvoir enfanter une étoile qui danse. »

FRIEDRICH NIETZSCHE

## PROLOGUE

« *D*is, maman, est-ce que ça repousse, des ailes ? »  
Un sourire fendait mon visage, des larmes roulant sur mes joues, je caresse mon ventre tout doucement. Je crains le jour où tu me poseras cette question. Je te prendrai alors dans mes bras et je t'assurerai que, oui, des ailes, ça repousse. Les miennes étaient brisées. Celle de gauche pendouillait gravement et celle de droite fut crochue par le temps. Les plumes étaient fades et l'espoir l'était également.

*Au moment où j'écris ces lignes, tu grandis à l'intérieur de moi et je vole plus haut et plus vite que jamais, fixant loin devant. Mais avant que mes ailes soient brillantes et lisses à nouveau, il m'a fallu parcourir des sentiers que j'aurais préféré ne pas emprunter. Ma reconstruction fut longue et ardue. Lorsque j'aurai rédigé le dernier mot de ce livre, ma guérison sera terminée. Je l'écris pour toi. Pour que maman soit libérée totalement. Voici ma vérité...*

## JE N'AI PLUS LA FORCE DE RÊVER

Je suis immobile, étendue dans un lit que mes larmes ont humecté. Figée par la peur, je ne bouge plus. Il est là. Présent dans la nébulosité de la nuit. Ses yeux sombres me scrutent. Ses mains s'approchent de mon cou. Je suis terrorisée, mon cri est sourd et reste noué au milieu de ma gorge sèche. Comme des fils barbelés, ses doigts s'enfoncent dans ma peau. J'étouffe. Il appuie fermement, coinçant ainsi mon larynx, m'empêchant de respirer. Sur son visage s'esquisse un sourire. Dans un écho lointain, j'entends ses mots me heurter comme des balles fusillant ma poitrine.

*Kahba. Jamais tu ne m'échapperas.*

Je n'aurai pas sauvé ma peau. Je n'aurai pas réussi ma fuite. La voix de maman a disparu. L'odeur de lavande laisse place à celle de la cigarette du sous-sol crade de l'arrondissement Saint-Laurent. Dans l'obscurité, je suffoque sous la pression des doigts de M.

En sursaut, je me réveille brusquement. Où suis-je ? La sueur perle sur mon corps. Je grelotte dans les draps humides de transpiration. L'odeur d'encens prend un certain temps avant

de se faufiler jusqu'à mes narines, me rappelant les vieilles églises. Mes yeux cherchent dans le noir. Les larmes roulent sur mes joues. Je n'ai plus la force de rêver. J'allume. La lumière est tamisée par l'abat-jour jauni de la lampe qui trône chétivement sur l'unique table de chevet de la minuscule chambre où je loge depuis hier. Je tire les couvertures du lit à une place jusqu'à mon menton et m'emmitoufle dans la couette, reprenant tranquillement mes esprits. Comme un mantra, je me répète que c'est pour cela que je suis dans ce lieu. Parce que je ne supporte plus d'être ensevelie par ces cauchemars récurrents. Ni de traîner cette histoire, ce boulet qui freine mon existence et handicape ma liberté.

Dans ce manoir au bord du fleuve, je fais le premier pas vers ma reconstruction. Je me rappelle les raisons de ma venue dans ce lieu paisible, pour ne pas plier bagage et retourner sur-le-champ dans la sécurité de mon appartement. Je me le répète pour ne plus porter ces masques qui me tuent à petit feu.

Je sais que je ne retrouverai pas le sommeil. D'ailleurs, les oiseaux bavardent dans l'aube de l'été. Je me lève et me rends au minuscule lavabo coincé entre la fenêtre et le lit afin de rafraîchir mon visage. Dans la glace, j'observe cette femme de vingt-sept ans qui a frôlé la mort. Je lui dois au moins ça. Réapprendre à vivre. Premier jour de thérapie. Je suis prête.

Je me glisse vers le vestiaire adjacent à ma chambre et me faufile dans la douche. L'eau chaude coule sur ma peau, mais, renfrognée, je ne m'abandonne pas à ce moment de détente. Je ne veux

pas être ici. Quelle heure est-il? Je n'ai plus aucun repère. À mon arrivée, on m'a gentiment demandé si j'avais en ma possession cellulaire, photos et effets personnels. « Bien évidemment », ai-je répondu candidement. La thérapeute a alors exigé que je les lui remette. Qui est-elle pour réquisitionner toutes mes affaires? Sous la pression de l'autorité, j'ai acquiescé à contrecœur. Je lui ai confié la photo de Zied et de moi, prise lors de notre dernier voyage à Cuba et qui ne quitte jamais mon sac à main, mon CD de méditation, celui d'Aznavour, ainsi que mon cellulaire, si précieux.

Sans contact avec le monde extérieur, je n'ai plus aucun choix. Je m'efforce de lâcher prise et, pour la toute première fois depuis des années, je dois me reconnecter à mes blessures, mes mécanismes de défense, mes peurs. Ressentir les brûlures que j'ai esquivées au fil du temps au détriment d'une fausse liberté. Écouter mon cœur battre sans m'évader dans un quotidien de séduction, de travail, de performance et de dépendance. Sept ans. Depuis sept longues années, les nuits se succèdent, me ramenant instantanément à cette soirée où j'ai fui. Je respire un grand coup et je ferme les yeux, laissant l'eau m'apaiser.

## FIXER DROIT DEVANT

La voiture du détective privé file à toute allure vers le sud. Recroquevillée sur le siège du passager, en état de choc, je ne peux arrêter les tremblements de mon corps frêle. J'ai si froid dans mon t-shirt blanc. Un filet de sang coule de mes poignets lacérés, laissant une trace rouge sur le tissu recouvrant mes genoux, lesquels je tiens fermement contre ma poitrine. Ma joue brûle et ma gorge tout autant. Je fixe droit devant, n'osant pas me retourner, de peur que M se soit fauflé sur le banc arrière.

Cette image, je l'aurai chaque fois que j'entrerai dans une voiture à l'avenir. Lui, caché derrière, dans le noir, guettant le moment où ses mains pourront agripper mon cou et faire du bolide mon cercueil.

Les larmes ruissellent sur mon visage. Je sens les empreintes de ses doigts contre ma gorge ainsi que les blessures qu'ont laissées ses ongles sur ma peau. Haletante, je ressens de la douleur à chacune de mes respirations en raison des coups que j'ai reçus plus tôt. Mes tempes battent au rythme du sang qui circule trop vite. La présence du Monstre est tout autour. Comme s'il volait au-dessus de mon corps, tel un vautour encerclant sa proie.

Une fine pluie tombe dans la nuit. Juillet...  
22 juillet 2002. Cette nuit restera gravée dans la  
mémoire de chacune de mes cellules. Cette nuit où  
je me suis enfuie. Cette nuit où je me suis choisie.

Le va-et-vient des essuie-glaces m'hypnotise.  
La lumière bleue installée sur le toit du véhicule  
en guise de gyrophare éclaire le soir et clignote  
en accord avec le rythme de mon cœur qui frappe  
contre ma cage thoracique. Dans un écho lointain,  
une voix d'homme retentit. Je ne capte pas tout ce  
qu'il dit, prisonnière de ce trauma qui m'englobe.  
Il semble parler au téléphone. *Maman*. Il prononce  
le nom de ma douce maman. Je tourne mon visage  
vers la vitre à ma droite. Les lampadaires défilent.  
Nous passons les feux rouges sans nous arrêter.  
Nous brûlons les stops et tournons les coins en fai-  
sant crier les pneus sur l'asphalte trempé. *Où allons-  
nous ? Où suis-je ? Où vais-je ? Faites à votre guise,  
mais ne me ramenez pas à mon bourreau.*

Une main se pose sur mon genou. Je sursaute.  
Elle se rétracte immédiatement.

— Ingrid... Vous êtes en sécurité, me dit le  
détective moustachu.

Je secoue la tête. Je ne serai jamais en sécurité.  
L'homme m'assaille de questions, mais je reste  
sans réponses, ses paroles semblent en distorsion  
dans l'espace-temps. *Maman. Je veux les bras de ma  
maman.* Les larmes coulent abondamment sur mes  
joues meurtries.

Bientôt, la voiture bifurque dans le stationne-  
ment vide d'un centre commercial. L'automobile  
dans laquelle je trouve refuge continue son  
chemin vers l'arrière d'un marché à grande surface.

Le moteur s'éteint et la lumière bleue meurt dans la nuit. Le détective enlève son manteau de cuir noir et le pose sur mes épaules glacées. J'ai froid, si froid. Mon téléavertisseur écrasé dans ma poche a survécu, car il vibre. Ce qui accentue mes frissons. C'est M, probablement, qui me hurle des mots d'horreur. J'appuie longuement sur le bouton au travers de mon pantalon afin de l'éteindre pour de bon, moi qui l'avais activé lors du ressassement de mon plan d'évasion. C'est à ce moment qu'un véhicule apparaît. Il se dirige directement vers nous. Les phares m'aveuglent. Le froid transperce mes os, je suis épuisée. Épuisée d'avoir autant lutté. Éteinte d'avoir vécu. Essoufflée d'avoir vaincu. Mon front s'écrase contre la fenêtre. Je veux m'assoupir et dormir cent ans, mille ans... Mon expiration forme de la buée sur mon reflet. Je veux devenir cette buée et ne plus souffrir. Le téléphone retentit dans l'habitacle, me faisant sursauter. J'entends le détective moustachu prononcer cette phrase d'un ton officiel et autoritaire :

— Vous pouvez approcher. Tout va bien.

*Qui est au bout du fil ? Où vais-je ?*

La Nissan n'a pas le temps de s'arrêter à ma hauteur que j'aperçois maman ouvrir la portière du passager et s'élancer dans ma direction. J'éclate. Les sanglots entravent ma gorge, mes dents s'entrechoquent et mon corps s'affaisse sur le banc de cuir beige.

*Maman !*

Il y a cinq longs mois que ses yeux se sont vissés dans les miens. Cinq mois à attendre d'avoir le courage de me blottir dans ses bras de nouveau.

Maman ouvre ma portière et m'enlace. Une longue étreinte. Je sens ses larmes sur mon épaule. Elle m'enveloppe d'amour. L'amour existe...

— *Min lilla Ingrid*, dit-elle dans sa langue maternelle, la voix tremblante d'émotion.

Mon papa arrive à son tour, délaissant sa voiture dont le moteur tourne toujours. Ses yeux. Les yeux de mon papa à moi, qui sont remplis de détresse, d'amour et de douceur. Il me soulève dans ses bras de géant. Je suis si petite, me semble-t-il. Minuscule dans ce monde trop vaste. Ce sombre univers qui fut trop longtemps mon gîte. Papa me transporte jusqu'à l'arrière de son véhicule et maman prend place à mes côtés. Il y a urgence. Nous devons quitter rapidement cet endroit encore trop près de M. Je me blottis dans l'odeur de maman. Le parfum d'une mère n'a pas d'égal. Du haut de mes vingt ans, je suis enfant à nouveau. Moi qui porte la lourdeur du monde sur mes épaules, je peux enfin évacuer les tensions, les peurs et les tourments des dernières années.

*C'est terminé maintenant. Personne ne pourra plus jamais te toucher.* Maman me le promet dans le creux de mon oreille et je me le suis juré aussi.

Papa prend place derrière le volant et nous quittons le stationnement, escortés par le détective. Maman me caresse tendrement, ses doigts effleurant mes longs cheveux blonds.

Nous roulons ainsi un bon moment. Ma tête sur ses genoux, je regarde le ciel par le toit ouvrant. La montagne dans les nuages apparaît dans mon champ de vision. Nous rentrons à la maison... Je m'assoupis enfin.

Je sens la voiture ralentir, se garer, et papa me soulever. Au loin, on ouvre la porte de mon chez-moi, puis on me dépose dans ma chambre, où je hume l'odeur de lavande de mes draps de coton. Mes yeux restent clos, ma tête est lourde. Sous les doigts de soie de maman, caressant mon front, je m'endors. Ni paisible, ni sereine, mais vidée. Simplement vidée.

Le 22 juillet 2002, je me suis choisie. Tout aurait pu s'arrêter ce soir-là, mais je me suis battue pour m'arracher des mains meurtrières de M. Je me suis enfuie, j'ai sauvé ma peau... Malgré mon départ précipité, l'ombre de M fut omniprésente. Un M ne lâche pas prise aussi facilement. Un M n'abandonne pas sa proie.

Me défaire de ses ficelles, me détacher et me guérir de lui fut un long parcours tumultueux où de nombreuses épreuves ont fait obstacle à ma quête de délivrance. J'étais marquée, tatouée et balafmée de M. Mais, pierre par pierre, j'ai gravi la paroi du puits dans une difficile escalade vers la liberté.

Cette suite du récit à succès *Le Monstre* raconte le chemin de la reconstruction d'Ingrid Falaise. Une interminable marche empreinte d'abus, d'auto-destruction et de déni. À coups de thérapies, elle a appris à laisser tomber son armure pour ouvrir son cœur. Après toutes ces années, elle a osé emprunter la voie de la vulnérabilité et de l'entière liberté pour aimer de nouveau.

En 2015, la comédienne Ingrid Falaise s'est véritablement fait connaître lors de la parution de son premier récit, *Le Monstre*, vendu à plus de 55 000 exemplaires au Québec. Depuis, son livre a été publié chez Flammarion et traduit en polonais. Elle est également devenue porte-parole de SOS violence conjugale et donne des conférences sur le thème « Je me suis choisie ». On a pu la voir dans le film *Elles étaient cinq*, de même qu'à la télévision dans *Virginie* pendant plusieurs saisons et, plus récemment, dans *Mémoires vives*. Elle a joué au théâtre et prête sa voix pour des publicités et de la surimpression vocale.