





Au mal masqué

RÉSILIENCE

Ce livre a été publié sur [www.bookelis.com](http://www.bookelis.com)

ISBN : 979-10-227-6573-2

© Faby I. AmaZone, 2018

Images : Mouna Sylla, illustratrice

Couverture : Nehem Graphik

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,  
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteure est seul propriétaire des droits et responsable du  
contenu de ce livre.

Faby I. AmaZone

**Au mal masqué**  
**RÉSILIENCE**

Essai



*Hommage à toutes les femmes qui sont mortes sous les coups de leurs  
conjointes. Hommage aux femmes qui sont mortes de fatigue et de désespoir.  
Que votre triste destin nous encourage à construire un monde meilleur de  
paix, d'équité et d'harmonie.*





## SOMMAIRE

Préface .....	13
Note de l'auteure : Pourquoi ce livre ? .....	17
 PREMIERE PARTIE : Ondes de choc .....	 19
Témoignage n°1 : Fille restaurée.....	21
Témoignage n°2 : Marie Phœnix .....	27
Témoignage n°3 : Winnie.....	35
Témoignage n°4 : Sonia.....	41
Témoignage n°5 : Billie Renaissance.....	45
Témoignage n°6 : Femme forte.....	55
Témoignage n°7 : J. Kay.....	63
Témoignage n°8 : Meryama Mahboula.....	69
Témoignage n°9 : Gisèle.....	77
Témoignage n°10 : Lynna.....	85
Témoignage n°11 : Ndabaga.....	91
Témoignage n°12 : Malaïka.....	99
Témoignage n°13 : Wonderwoman.....	107
Témoignage n°14 : Bénie.....	115
 DEUXIEME PARTIE : Equilibre et Guérison.....	 125
Pour ceux qui nous disent que nous ne sommes pas des médecins .....	127
Entre la santé et la maladie, il n'y a qu'un pas.....	129
Au Royaume de la confusion.....	143
Détrompez-vous sur la gentillesse des MPN.....	149

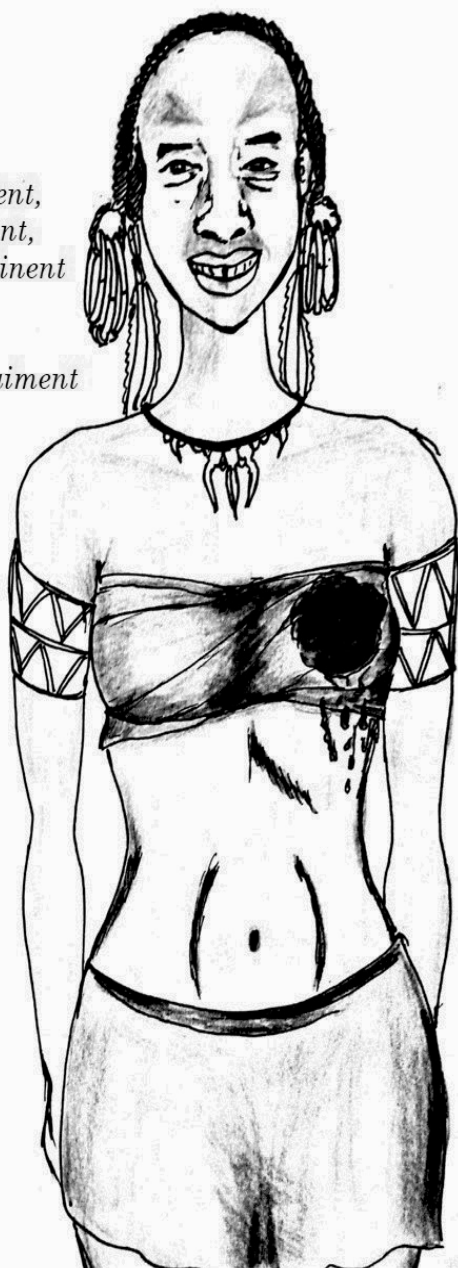
## *Au mal masqué - Résilience*

Explication de Billie Renaissance.....	155
Pour ceux qui banalisent les violences faites aux femmes.....	159
Blessures invisibles, souffrances invisibles.....	161
Et si c'était ta fille ? Et si c'était ta nièce, ta sœur ?.....	169
Pour ceux qui nous disent de penser aux enfants.....	175
Penser aux enfants, oui, mais.....	177
Les enfants ? Oui ! Je veux leur dire, leur montrer.....	185
Les enfants d'abord.....	191
Pour ceux qui nous disent de supporter .....	197
Femmes Belles, Femmes Rebelles.....	201
Pour ceux qui disent que tous les hommes sont comme ça.....	207
Non ! Tous les hommes ne sont pas comme ça.....	211
Pour ceux qui disent de refaire notre vie très vite.....	217
Refaire sa vie.....	221
Pour celles qui veulent (se) pardonner.....	227
Toutes les expériences sont utiles.....	233
S'offrir le luxe du véritable Pardon.....	237
Pour celles qui ne veulent plus se sentir toujours victimes.....	243
Responsabilité et complicité des femmes.....	247
Pour en découdre, nous devons relever notre niveau de conscience.....	253
Dix choses que vous devez éviter face à un MPN.....	259
Explication de Meryama Mahboula.....	267
Pour celles qui veulent être vraiment heureuses.....	271
Aide-toi et le Ciel t'aidera !.....	273
Comment se reconstruire intérieurement ?.....	277
Just be happy !.....	287

*Elles s'habillent,  
sortent, courent,  
cuisinent, câlinent  
et sourient.*

*Elles sont vraiment  
fortes.*

*Mais ...  
à quel prix ?*





## PRÉFACE

Savez-vous qu'il y a des cicatrices physiques cachées par des vêtements et des cicatrices émotionnelles cachées avec des sourires ?

En ma qualité d'Avocate et de femme politique, j'ai consacré ma vie à la lutte pour la Justice et l'Équité en faveur des femmes et des enfants. Ce combat n'a pas été facile ; et je sais, par expérience, qu'il ne le sera jamais. Il est nécessaire de faire des sacrifices pour que le changement advienne un jour. Mais, il est aussi important de savoir que ce combat sera perpétué par nos enfants et par les enfants de nos enfants.

Je le dis souvent dans mes communications envers les jeunes femmes : vous devez vous prendre en main et comprendre que vous êtes responsables de la façon dont les autres vous traitent. Si vous continuez à permettre aux gens de vous manquer de respect et de vous maltraiter, cette situation ne changera jamais. Et vous n'aurez qu'à vous en prendre à vous-mêmes ! Vous êtes responsables de votre destinée et il est temps de vous lever pour vos droits.

Quand j'ai lu le synopsis de ce livre, j'ai tout de suite demandé à Faby de m'apporter tout le texte, et sans hésiter j'ai accepté de préfacier le livre. J'ai été impressionnée par les témoignages des femmes. Bien sûr, de par mon métier, je connais déjà toutes ces choses, mais je pense que le courage de ces femmes est remarquable. De même que le courage et l'engagement de l'auteure.

En matière de Justice, le témoignage est un élément essentiel. Il faut s'exprimer, parler, présenter des faits. Malheureusement, souvent dans les situations de maltraitance et de violences, les femmes

se taisent, hésitent et refusent catégoriquement de présenter la réalité de leurs souffrances. A cause des exigences de la société, les femmes préfèrent cacher leurs misères et elles font semblant d'être heureuses alors qu'elles ne le sont pas en réalité.

Beaucoup trop de femmes passent toute leur vie dans des situations d'extrême souffrance morale sans jamais oser y mettre un terme pour se sentir mieux et aller de l'avant.

Il est incompréhensible de savoir que nous avons lutté pour voir voter des lois qui protègent les femmes et que ce sont les femmes elles-mêmes, qui refusent de recourir à leur droit d'être protégées. Et il est inadmissible que la violence et la maltraitance des femmes soient vues comme des choses « banales » ou « normales » dans nos sociétés.

Y a-t-il un contexte qui favorise la difficulté de porter plainte après des violences subies ? Il faut d'abord savoir qu'une très grande majorité des violences se perpétue dans l'entourage proche (90% des auteurs d'agressions sont des proches, des membres de la famille ou encore des parents), expliquent les spécialistes, et les victimes sont des mineures, des épouses. Il y a donc fréquemment un lien très fort entre l'agresseur et la victime, ce qui favorise une certaine emprise psychologique. Il est ainsi très difficile de porter plainte contre son conjoint. La violence psychologique est plus destructrice que la violence physique.

Selon les spécialistes, la violence est une infraction physique, mais également psychique : l'agresseur a pour but d'envahir la victime pour instaurer son pouvoir. Il fracture son esprit pour y implanter des messages indélébiles sans thérapies. Son principal message est de transférer la responsabilité des actes sur la personne victime de violences de toutes sortes. Concrètement, il se victimise et accuse la victime (de l'avoir provoqué, excité, de ne pas avoir crié, de le décevoir, etc.). L'agresseur est donc le premier à culpabiliser la victime, mais le système judiciaire peut en rajouter.

Cet état des choses est nuisible aux familles et à la société tout entière. Nous ne cesserons jamais de le dire : si les femmes ne vont pas bien, le Continent n'ira pas bien non plus ; car l'Équité de Genre est la première condition au Développement Durable. Les hommes et les femmes doivent comprendre cette réalité et l'accepter totalement.

L'autre chose que j'ai appréciée dans ce livre, c'est la détermination et la positive attitude. Le livre nous rappelle que si nous voulons que les choses changent, nous devons nous changer nous-mêmes et prendre des mesures nécessaires au changement. En toute chose, il y a un prix à payer. Le livre encourage les femmes à se changer, même si cela n'est pas facile. Le livre dit aux femmes que c'est possible et il les motive.

Ce livre est une grande contribution au chantier de construction d'une Afrique plus juste et plus équitable envers les femmes. C'est un très bon outil de compréhension et de motivation pour les femmes et les familles africaines. J'espère qu'il aura la promotion qu'il mérite, qu'il sera lu partout et qu'il sera bien compris.

Je suis convaincue qu'il va vous parler et vous permettre de vous comprendre vous-même ou de comprendre une femme qui vous est chère.



**Maître Marie-Elise GBEDO**





## NOTE DE L'AUTEURE

### Pourquoi ce livre ?

J'ai constaté que la lutte contre la violence domestique est souvent une lutte policière et/ou juridique qui est menée dans l'unique but de punir les hommes qui maltraitent leurs femmes. Bien sûr, les victimes des violences conjugales ont besoin d'être en sécurité par éloignement et punition de leurs bourreaux. Mais je pense que cet éloignement ne suffit pour guérir toutes les blessures (visibles ou invisibles) des victimes des violences conjugales.

J'ai écrit ce livre pour focaliser l'attention sur les personnes maltraitées. J'ai voulu briser le silence et présenter la réalité des victimes, leur point de vue, leurs besoins, leurs capacités et leurs limites. L'objectif est d'attirer notre attention sur la violence psychologique, qui est très souvent ignorée ou banalisée dans nos sociétés. Le livre est un condensé de 14 témoignages et d'articles que j'ai publié sur mon blog entre 2016 et 2017.

Ce livre porte exclusivement sur les violences faites aux femmes au sein des couples. Mais son objectif n'est pas de peindre toutes les femmes en victimes et tous les hommes en bourreaux !

Il est important de comprendre que la violence conjugale n'est pas seulement faite par les hommes sur les femmes. Il existe aussi des femmes violentes et des hommes maltraités. Il est peut-être temps que les hommes en souffrance commencent à s'exprimer pour faire connaître ce qu'ils vivent et comment ils deviennent résilients.



**PREMIÈRE PARTIE**  
**Ondes de choc**



**TÉMOIGNAGE N°1**  
**FILLE RESTAURÉE**



Tout a commencé quand, un samedi après-midi. A la suite d'une dispute, il a pris le couteau sur moi... Nous étions au troisième étage d'un immeuble et j'étais enceinte de presque 8 mois. Il a pris le soin d'emmener ma fille aînée chez sa mère qui habitait à 5 minutes de notre appartement. Il m'a enfermée (pour que je ne sorte pas) et est revenu quelques minutes après. Avant son départ et à son arrivée, j'étais sur le balcon. Jusqu'à ce jour, je suis incapable de dire pourquoi et comment j'ai gardé mon calme ; pourquoi je n'ai appelé personne au téléphone. Objet de la dispute : Pendant que je dormais, il a pris mon ordinateur pour travailler, s'est connecté à mon compte Facebook et à ma messagerie pour lire des messages qui, selon lui, montrent que je ne le respecte pas. Mais même bien avant cet épisode, ses crises de colère étaient exaspérantes. Il est très susceptible comme personne. Au fil des ans, j'ai commencé à faire attention à mes mots, à ne plus beaucoup parler.

Nous étions en couple depuis 6 ans et mariés depuis 1 an et demi seulement ; mais déjà je n'en pouvais plus. J'étouffais ! J'avais plus envie de rester hors de la maison que chez moi. Sa présence m'indisposait parce que nous avions des crises 6 jours et demi sur 7. Pour moi, ce n'était plus possible d'être avec lui.

Les problèmes ont toujours existé dans notre couple. Sur 6 ans de vie commune, il en a eu 2 où il était sans boulot et les 4 autres, son revenu mensuel était largement en deçà de ce que je gagnais. Imaginez donc la frustration qu'il ressentait.

Le moindre achat (chaussures ou autre chose) avec mon propre argent posait problème. Si j'achetais des tenues pour les filles, il pouvait critiquer pendant deux semaines d'affilée : jamais content,

des insultes, etc. Et avec tout ça, il espérait que je le satisfasse au lit ! C'était plus fort que moi, je l'avoue.

Mon ex avait des comportements qui me culpabilisaient. Encore aujourd'hui au tribunal, il essaie de convaincre la juge que je suis une mauvaise mère et que ma fille serait mieux avec lui. Il a le chic de te faire croire que tu es une mauvaise femme à force de critiquer tout et n'importe quoi. A un moment donné, j'en suis tombée malade, et j'ai fait une dépression. J'avais des crises d'angoisse terrible et je pouvais passer 24 heures sans dormir. J'avais perdu 6 kilos ! Souvent, Il m'insultait, critiquait négativement mes faits et gestes.

Moi, j'étais tout simplement perdue. Surtout quand je regarde en arrière et je vois tout l'investissement (de temps, matériel, financier.) que j'ai fait dans cette relation. Et je me sentais étouffée, humiliée et perdue. Personne à qui parler. Qui m'a envoyée dans ce mariage ? N'était-ce pas moi-même ? Pourquoi sur 1 million d'hommes, est-ce lui que j'ai choisi ? Il fallait donc que j'assume entièrement.

Je ne comprenais pas pourquoi la situation allait de mal en pis, pourquoi il y avait ce manque de confiance de sa part envers moi ; et pourquoi il pouvait se permettre d'utiliser mes secrets contre moi. Pourquoi il pouvait se permettre de me menacer si jamais je le quittais.

Je trouvais injuste que malgré tous mes efforts pour ramener le pain à la maison il ne manifestait aucune gratitude. Quand je m'achetais un cadeau, j'attendais d'avoir un cadeau à lui offrir avant de rentrer avec mon cadeau à la maison, pour ne pas subir des maltraitances verbales.

Je voulais qu'on puisse redevenir comme à nos débuts. Je l'ai désiré jusqu'au jour où, de mon retour d'une retraite spirituelle, j'ai constaté qu'il s'était permis de changer les clés de l'appartement où on vivait. Je n'avais plus de clés, je n'étais donc plus chez moi. C'est ce jour que j'ai pris la décision de partir.



Alors, j'ai commencé à planifier mon départ : chercher un appartement loin du quartier où on vivait, informer mes parents, contacter un avocat et déposer ma requête de divorce au tribunal.

Mon objectif était de me reprendre en main. Reprendre ma vie et savoir désormais que je vivais pour mes 2 enfants.

J'ai constaté qu'il essayait à sa manière de me reconquérir mais de la mauvaise façon. En utilisant des pratiques occultes (nuits dans les cimetières ; bains avec des savons qui attirent l'aura ; incantations la nuit, etc.).

J'ai compris que mon ex est un Manipulateur Pervers Narcissique (MPN) quand j'ai compris que la vie de couple que je menais n'avait rien à voir avec ce qui devrait être.

Ce que j'ai reconnu le plus chez lui, ce sont les violences verbales et les intimidations. Ce qui m'a le plus choquée, ce sont les menaces, intimidations et paroles violentes. Il préférait me terroriser que chercher à comprendre. Honnêtement, est-ce que j'ai eu peur ? Oui ! Mais la rage de m'en sortir a été plus forte que cette peur.

Aujourd'hui, je vis sans le stress d'un époux manipulateur aux paroles violentes. Je me restaure.



**TÉMOIGNAGE N°2**  
**MARIE PHŒNIX**



Tout a commencé juste un peu après notre mariage. Il m'a dit : « *Si tu me respectes je t'aimerai* ». J'ai fait « *Euh ?! Pourquoi tu conditionnes ton amour ? Je pensais qu'on était censé s'aimer inconditionnellement !* ». Je n'ai eu droit à aucune réponse de sa part. Alors commence le dénigrement au quotidien. Je ne faisais jamais rien comme il faut. J'en faisais toujours trop ou trop peu à son goût. Il me lançait chaque fois des piques pour me montrer que je n'étais pas à la hauteur, que je ne savais pas tenir un ménage. Paradoxalement, c'était moi qui faisais tout. Lui contrôlait tout. Un jour, il m'a dit que je ne pouvais pas avoir mon téléphone dans la chambre à coucher parce qu'il émettait des ondes nocives même lorsqu'il est éteint. Alors il le ramenait au salon, mais c'était pour pouvoir le fouiller tous les soirs.

Nous sommes restés mariés pendant un peu plus de 8 longues années. Et nous avons deux enfants ensemble.

Avant le mariage, je sentais que quelque chose de je ne sais quoi clochait. Mais tout le monde autour me disait que c'est un homme bien. Presqu'un peu trop bien pour moi ! Il a toujours eu une double facette et il était quasi irréprochable dans la société. Alors lorsqu'il me rabaisait (*oh, quand on nettoie le sol on passe la serpillière 2 fois et la troisième avec de l'eau propre pour effacer les traces des produits nocifs ; mais tu ne te rends pas compte que tu as mélangé les couleurs qui ne se mélangent pas à la lessive ?*

*l'enfant est trop couvert ou pas assez, ses chaussettes ne sont pas assorties à sa chemise, mais ça ne se fait pas, ma pauvre ; mais tu ne connais pas la culture, on dirait que tes tantes ne t'ont rien appris avant de te marier, etc.*), je pensais

au début que c'était de ma faute. Que j'avais épousé un superman ; mais que j'avais des failles et n'étais pas à la hauteur. J'étais confuse même si des fois sa mauvaise foi était trop flagrante. Par exemple, lorsque j'ai eu mon diplôme de spécialisation avec grande distinction et qu'il m'a dit que la note n'était pas méritée ! C'était fou ce qu'il pouvait se réjouir de mes malheurs et être complètement fermé et froid lorsque quelque chose de positif m'arrivait ! C'est un phénomène que je n'arrivais pas à saisir. Lorsqu'on discutait avec les amis et que j'avais une opinion différente de la sienne, il me disait que je ne devais jamais le contredire devant les gens, que j'étais très mal élevée. Moi qui avais grandi au sein d'une famille où le dialogue était d'une importance capitale, j'étais de plus en plus perdue.

Et là j'ai commencé à lui dire que je ne pourrais pas vivre comme ça, qu'il faudrait peut-être qu'on se sépare. Alors commençait la culpabilisation. « Comment peux-tu penser à une chose pareille? ».

Son besoin de tout contrôler était si fort qu'il m'enregistrait à mon insu, m'isolait de plus en plus et voulait que je fréquente des personnes de son choix, écoutait derrière la porte quand j'étais au téléphone, fouillait mon sac à main, mon téléphone, etc.

Quand je lui ai dit que je voulais divorcer car son comportement m'était insupportable, il a commencé à raconter dans l'entourage que j'étais dépressive, presque folle et que le pauvre devait assumer le ménage et me supporter.

Il a toujours été procédurier, gardant tout écrit comme s'il préparait un procès depuis le début. Un jour, il est allé voir mon médecin pour lui dire que j'avais de graves problèmes psychologiques et qu'il fallait qu'on l'aide. Ce jour-là, il avait pris le soin de me préparer une liste de courses (lui ne faisait presque jamais des courses à la maison). J'ai vu la liste sur la table et je n'ai pas compris pourquoi il avait fait cela alors que ce n'était même pas ce dont nous avions besoin à la maison. Je ne l'ai pas prise, mais lui l'a récupérée et elle a servi de preuve au médecin pour lui montrer que j'avais des problè-