

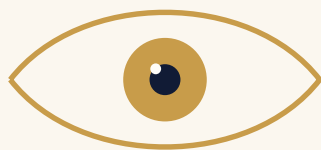
Anaïs Bonanno

— Nanathougos —

La magie des yeux

Un chemin de blessure,
de foi et de reconstruction





La magie des yeux

Un chemin de blessure, de foi et de reconstruction

UN RÉCIT AUTOBIOGRAPHIQUE

Anaïs Bonanno

Nanathougos

« Parce que la vie est magique. »

Préface

Ce livre est né d'un besoin profond de vérité, de guérison et d'amour. Pendant longtemps, j'ai porté mon histoire en silence, comme un poids invisible. J'ai traversé des blessures, des peurs, des pertes, mais aussi des moments de lumière, de foi et de renaissance.

J'ai écrit ces pages pour donner une voix à celle que j'ai été, à celle que je suis devenue, et à toutes celles et ceux qui se reconnaîtront dans ces mots.

Ce n'est pas seulement mon histoire : c'est aussi celle de l'abandon, de la résilience, de la maternité, de la maladie, de la foi, et surtout de l'amour.

Ce livre n'est pas un jugement, ni une accusation. C'est un témoignage. Un chemin intérieur. Une main tendue. Il parle de douleur, mais aussi d'espoir. Il parle de chute, mais aussi de reconstruction. Il parle de solitude, mais aussi de rencontres qui sauvent.

Si tu lis ces lignes, c'est peut-être que toi aussi tu portes quelque chose de lourd dans ton cœur. Peut-être que tu te cherches. Peut-être que tu doutes. Peut-être que tu souffres. Sache que tu n'es pas seul(e). Et surtout, sache qu'il est toujours possible de se relever.

Je te confie mon histoire avec sincérité, humilité et foi. Puissent ces mots t'apporter un peu de lumière, de force et de paix.

Avec tout mon cœur, Anaïs Bonanno

Sommaire

01

Naître jumelle

Page 5

02

La carapace absente

Page 6

03

L'enfance blessée

Page 7

04

L'amour, toujours

Page 8

05

La chute du 8 août 2019

Page 9

06

L'isolement

Page 10

07

La perte et la foi

Page 11

08

Les enfants, mes étoiles

Page 12

09

La renaissance

Page 13

10

L'homme de ma vie

Page 14

11

La magie des yeux

Page 15

12

Guérir, enfin

Page 16

13

L'art comme héritage

Page 17

14

Se relever

Page 18

15

L'amour infini

Page 19

Naître jumelle

01

Je suis née le 31 janvier 1987, à deux minutes d'intervalle avec ma sœur jumelle. Je suis sortie la première, mais dans le monde mystérieux des jumeaux, c'est celle qui naît en second qui est considérée comme l'aînée. C'est ainsi que, dès notre premier souffle, une dynamique s'est installée entre elle et moi, sans que je le comprenne, sans que je le choisisse.

Être jumelle, c'est porter une magie particulière. C'est partager un ventre, un souffle, une histoire avant même d'avoir une mémoire. C'est être deux, mais se sentir parfois une seule. Pourtant, cette magie a aussi porté son ombre. Car très tôt, j'ai ressenti qu'elle avait sur moi une forme de pouvoir, une domination douce en apparence, mais lourde à porter pour mon cœur d'enfant.

Je l'aimais profondément. Je l'admirais. Je voulais lui ressembler. Et surtout, je voulais qu'elle m'aime. Alors j'acceptais beaucoup. Trop. Je la laissais décider. Je la laissais diriger. Je la laissais parfois me faire mal, physiquement et émotionnellement, parce que je pensais que c'était normal, parce que je pensais que l'amour passait par là.

Quand nous marchions dans la rue, si elle choisissait un trottoir, je la suivais. Si elle refusait de porter quelque chose, je le portais pour elle. Si elle laissait tomber un sac, je revenais en arrière pour le récupérer, parce que je ne voulais pas perdre ce qui lui appartenait, même si cela m'appartenait aussi.

On dit souvent que chez les jumeaux, il y a une dominante et une soumise. Je n'aimais pas ces mots, mais ils racontaient une vérité silencieuse que je portais en moi sans savoir la nommer.

Pourtant, il y avait aussi de la joie. Beaucoup de joie. Des fous rires incontrôlables. Des moments où un simple regard suffisait à déclencher une tempête de rires. Nous tombions en roller, sans nous faire mal, et nous roulions par terre de rire. Nous nous comprenions sans parler. Nous partagions un monde invisible, fait de codes secrets et de complicités muettes.

Mais sous cette lumière, il y avait déjà une fragilité. Une blessure. Une solitude profonde, même à deux.

La carapace absente

02

On dit que chaque être humain naît avec une carapace, une protection intérieure, comme une tortue qui peut rentrer dans sa coquille lorsque le monde devient trop dur. Mais moi, je n'ai jamais eu cette coquille. Je ne sais pas pourquoi. Dieu seul le sait. Et peut-être qu'un jour, au-delà de cette vie, je comprendrai.

Je suis née sans carapace. Sans protection. Hyper sensible aux regards, aux paroles, aux silences. Hyper sensible aux émotions des autres, aux douleurs qu'ils ne disaient pas, aux tristesses qu'ils cachaient. Je ressentais tout. Trop.

Ma sœur, elle, avait cette carapace. Elle se protégeait. Elle se défendait. Elle savait dire non. Moi, je ne savais que dire oui. Oui à l'amour. Oui à la douleur. Oui à l'effacement de moi-même.

Je croyais que c'était ça, aimer. Je croyais que c'était ça, être une bonne sœur. Être une bonne fille. Être une bonne personne. Donner, encore et encore, jusqu'à s'oublier.

Je ne savais pas encore que l'amour véritable ne demande pas de se perdre pour exister. Je ne savais pas encore que l'amour commence par soi.

L'enfance blessée

03

Nous avons connu très tôt la douleur de l'abandon. Enfants, nous avons été placées chez des professeurs que nous ne connaissions pas. Nous avons cinq ans et demi. Cinq ans, c'est l'âge où l'on devrait se sentir en sécurité, protégé, enveloppé d'amour. Mais nous avons été arrachées à ce qui nous était familier, plongées dans un monde inconnu, sans comprendre pourquoi.

Et puis, il y avait l'absence de notre père. Nous ne le connaissions pas. Il avait choisi de fuir. Pourquoi ? Je ne le sais toujours pas. Dieu seul connaît le pourquoi du comment. Mais cette absence a laissé un vide immense. Un trou dans mon cœur. Un manque que rien ne semblait pouvoir combler.

Je me souviens de cette sensation d'être différente. D'être à part. De porter quelque chose de lourd, sans savoir quoi. Une tristesse sans nom. Une blessure sans visage.

Je voyais ma mère, mes sœurs, mes frères. Une grande famille. Beaucoup d'amour, mais aussi beaucoup de souffrance. Beaucoup de non-dits. Beaucoup de douleurs accumulées. Et moi, je voulais réparer. Je voulais sauver. Je voulais consoler. Je voulais porter les peines des autres, comme si c'était ma mission sur cette terre.

Je ne savais pas encore que l'on ne peut pas sauver tout le monde. Je ne savais pas encore que parfois, se sauver soi-même est déjà un immense acte d'amour.

L'amour, toujours

04

Pour moi, l'amour a toujours été la chose la plus importante au monde. Plus importante que l'argent. Plus importante que la réussite. Plus importante que la reconnaissance. L'amour, c'est ce qui donne un sens à la vie. L'amour, c'est ce qui nous relie les uns aux autres. L'amour, c'est ce qui nous relie à Dieu.

Je crois profondément que Dieu nous a créés pour aimer. Pour aimer un homme, une femme, une famille, des enfants, la nature, les animaux, la vie elle-même. Je crois que chaque fleur, chaque arbre, chaque animal est une preuve de cette magie divine.

Je me suis toujours aimée telle que j'étais. Petite ou grande. Mince ou ronde. Avec toutes mes dents ou une dent en moins. Avec les cheveux courts ou longs. Parce que je crois que Dieu nous crée comme nous devons être. Et que chaque être humain est un miracle.

Mais aimer les autres, je savais le faire. M'aimer moi-même, je ne savais pas.

La chute du 8 août 2019

05

Le 8 août 2019 est une date gravée à jamais dans mon cœur. Aujourd'hui, je sais que le chiffre 8 est un chiffre porte-bonheur, un symbole d'infini. Mais ce jour-là, mon monde s'est effondré.

J'avais vécu trop de choses pour mon jeune âge. Trop de blessures. Trop de peurs. Trop de pertes. Trop d'abandon. J'avais tout donné aux autres. À ma famille. À mes proches. À mes enfants. J'avais oublié de me donner à moi-même.

J'étais épuisée. Vidée. À bout. Et un jour, tout a lâché.

J'ai fait ce que les médecins ont appelé une crise psychotique aiguë. Mais pour moi, c'était bien plus que cela. C'était comme si j'avais ouvert des portes que je n'étais pas prête à ouvrir. Comme si mon esprit avait tenté de survivre en se réfugiant ailleurs. Comme si mon âme criait trop fort pour être contenue dans un corps déjà brisé.

Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait. Je ne savais plus ce qui était réel et ce qui ne l'était pas. Je savais seulement que j'avais peur. Une peur immense. Une peur viscérale. Une peur qui prenait tout l'espace.

L'isolement

06

Je me suis retrouvée hospitalisée dans un hôpital psychiatrique. Je me souviens de cette pièce. Vide. Froide. Une fenêtre avec des barreaux. Des arbres sombres derrière la vitre. Un WC en métal. Une caméra au-dessus de moi. Et moi, attachée.

Je pensais être en prison. Je ne comprenais pas pourquoi j'étais là. Je n'avais agressé personne. Je n'avais fait de mal à personne. Je voulais juste sortir. Respirer. Retrouver mes enfants.

Je pleurais. J'avais froid. J'avais peur. Je me sentais abandonnée une fois de plus.

Le lendemain matin, on m'a donné une tartine. Je n'avais pas faim, mais je me suis forcée. Je voulais montrer que j'étais "gentille". Que j'étais "sage". Que je pouvais sortir.

Quand le psychiatre est venu, je lui ai dit que je ne pouvais pas le regarder dans les yeux. Que j'étais gentille. Que je voulais sortir. Et il m'a laissée sortir de l'isolement.

Je me suis lavée. On m'a donné des vêtements. J'ai fumé une cigarette. Et j'ai demandé des nouvelles de mes enfants. Après un jour ou deux, j'ai pu les avoir au téléphone. Et cela m'a rassurée. Ils allaient bien. C'était tout ce qui comptait.

La perte et la foi

07

Dans cette période sombre, il y avait aussi la douleur du deuil. Mon père était décédé. Je l'avais connu tardivement, à 27 ans. Il était venu dans ma vie comme un souffle, puis il était reparti comme une ombre.

Il était artiste dans l'âme. Il peignait. Il jouait de la guitare. Il faisait les brocantes. Il vendait ses tableaux sous le nom de Robert Jurdan. Un jour, il avait dit : "Je mourrai dans ma camionnette." Et c'est exactement ce qui s'est passé.

Quand il est mort, sa famille est venue prendre toutes ses affaires, y compris ses œuvres. Je n'ai rien eu. J'ai trouvé cela injuste. Douloureux. Comme si on m'arrachait une deuxième fois mon père.

Je lui avais fait broder un peignoir avec une guitare pour son anniversaire, le 8 décembre 2013. Encore un 8. Toujours ce chiffre qui revient. Comme un fil invisible entre les événements de ma vie.

Après sa mort, j'ai écrit une lettre. Une lettre d'amour. Une lettre de pardon. Une lettre d'espoir. En croyant dur comme fer qu'il me voyait de là-haut. Qu'il protégeait mes sœurs et moi. Qu'il était toujours là, d'une autre façon.

Je crois au paradis. Je crois que Dieu ne nous crée pas seulement pour vivre sur terre et disparaître ensuite. Je crois qu'il y a quelque chose après. Une continuité. Une lumière. Une maison où l'on se retrouve.

Les enfants, mes étoiles

Je suis maman de deux garçons. Deux adolescents de 16 et 12 ans. Et j'en suis profondément fière. Ils sont intelligents. Sensibles. Beaux. Exceptionnels. Je les ai faits avec tout mon amour.

Ils sont ma plus grande richesse. Ma plus grande victoire. Mon plus grand miracle.

Malgré tout ce que j'ai traversé, malgré mes erreurs, malgré mes chutes, je sais que je suis une bonne maman. Je sais que je leur ai donné ce que je pouvais. Je sais que je les aime plus que tout au monde.

À un moment de ma vie, on m'a éloignée de mes enfants. On m'a jugée. On m'a critiquée. On m'a filmée sans mon consentement. On a utilisé ces images contre moi. Et j'ai perdu la garde de mon fils.

Cela a été l'une des douleurs les plus profondes de ma vie. Une blessure que rien ne peut vraiment effacer. Mais j'ai continué à me battre. Avec des mots. Avec des démarches. Avec l'aide de professionnels. Avec la foi. Avec l'amour. Parce qu'un parent ne cesse jamais d'aimer son enfant. Jamais.

La renaissance

09

Après la chute, il y a eu la reconstruction. Lentement. Doucement. Pas à pas. Avec des hauts. Avec des bas. Avec des larmes. Avec des silences. Avec des espoirs.

J'ai été suivie par un bon psychiatre pendant quatre ans. J'ai vu une psychologue. J'ai appris à me connaître. À me comprendre. À me respecter. À poser des limites. À dire non. À dire stop.

J'ai appris que prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de ses enfants. Que se laver intérieurement est aussi important que se laver extérieurement. Que faire le ménage dans sa vie est nécessaire, même si cela fait mal.

J'ai appris que je ne suis pas responsable du bonheur de tout le monde. Que je ne peux pas sauver tout le monde. Que je peux aimer sans me perdre.

Et petit à petit, j'ai retrouvé ma carapace. Ma protection intérieure. Celle que je n'avais jamais eue. Celle que j'avais peut-être confiée, inconsciemment, à ma sœur jumelle. Celle que j'ai dû reconstruire moi-même, avec patience et courage.

L'homme de ma vie

10

Le 12 septembre 2024, j'ai rencontré l'amour. Le vrai. L'homme de ma vie. Arnaud Hermanns. J'avais 37 ans. Il en avait 31. Comme on dit, l'amour n'a pas d'âge.

Je savais que je le reconnaîtrais à son regard. Et quand je l'ai vu, j'ai su. Immédiatement. Sans doute. Sans peur. Sans condition.

Il a vu en moi ce que personne n'avait jamais vu. Il a vu la vraie femme derrière les masques. Il a vu mes blessures. Mes failles. Mes peurs. Mais il n'a pas fui. Il est resté. Il a tenu. Il a aimé.

Il a désarmé les vents et les tempêtes. Il m'a rendu ma carapace. Il m'a rendu ma dignité. Il m'a rendu ma confiance. Il m'a rendu mon reflet.

Aujourd'hui, il a 32 ans. C'est un homme courageux. Travailleur. Généreux. Même malade, il travaille. Il est couvreur, comme mon père. Un métier dangereux, qui me donne parfois peur, mais il y va toujours avec sérieux et courage.

Je l'aime d'un amour que je n'avais jamais connu. Et je sais qu'il m'aime d'un amour que je n'avais jamais reçu. Nous sommes faits l'un pour l'autre. Nos vies étaient liées avant même que nous nous rencontrions.

La magie des yeux

11

Un soir de nouvelle année, alors que nous étions invités chez une amie, je l'ai regardé dans les yeux. Et ce que j'ai vu m'a bouleversée.

Je me suis vue dans ses yeux comme dans un miroir, mais avec un masque sur le visage. Un masque vieux. Un masque triste. Un masque qui ne me ressemblait pas. J'ai eu peur. Je ne comprenais pas.

Je l'ai regardé plusieurs fois. Le masque était toujours là.

Le lendemain, alors que nous étions seuls, j'ai ressenti le besoin de dire à ma sœur jumelle, comme si elle pouvait m'entendre, de me laisser tranquille. De me laisser vivre. De me laisser être moi.

Et quelque chose s'est passé. Comme si un lien invisible se détachait. Comme si une porte se fermait. Comme si une autre s'ouvrait.

Je l'ai regardé à nouveau dans les yeux. Et cette fois, je me suis vue sans masque. Moi. Simplement moi.

Était-ce de la magie ? Une coïncidence ? Une projection ? Une libération intérieure ? Je ne le saurai peut-être jamais. Mais je sais ce que j'ai ressenti. Et ce que j'ai ressenti était réel.

Guérir, enfin

12

Guérir ne signifie pas oublier. Guérir ne signifie pas effacer le passé. Guérir signifie apprendre à vivre avec ses blessures sans qu'elles nous définissent.

J'ai appris à pardonner. Non pas parce que tout était pardonnable, mais parce que j'avais besoin de paix. Pour moi. Pour mes enfants. Pour mon cœur.

J'ai appris à laisser partir ce qui ne me respectait pas. Les jaloux. Les envieux. Les critiques. Les personnes toxiques. La porte n'est plus ouverte à tout le monde.

J'ai appris que se battre avec des mots a plus d'impact que se battre avec des poings. Que le silence est parfois plus puissant que les cris. Que dire non est un acte d'amour envers soi-même.

*Et surtout, j'ai appris que même quand on croit ne plus avoir de force, on en a encore.
Beaucoup plus qu'on ne le pense.*

L'art comme héritage

Je suis artiste dans l'âme, comme mon père. Peindre est pour moi une prière silencieuse. Une méditation. Une guérison.

J'ai commencé à peindre de l'abstrait. Des couleurs. Des émotions. Des mouvements. Des cris muets sur toile. En 2025, j'avais presque cinquante toiles. J'en ai vendu trois lors d'une brocante pour la fête des mères. À des enfants. Pour une bouchée de pain. Mais peu importe. L'important n'était pas l'argent. L'important était de partager.

Mon nom d'artiste est Nanathougos. Nana pour Nana. Nathou pour Nathan. Gos pour Hugos, avec un s, même si la commune n'a pas voulu me laisser mettre ce s au prénom de mon fils. Ce nom, c'est mon cœur. Mon histoire. Ma famille. Ma vie.

À travers mon art, je rends hommage à mon père. À sa créativité. À son courage. À sa sensibilité. Je sais qu'il est fier. Et moi, je suis fière d'être sa fille.

Se relever

14

Se relever, ce n'est pas devenir invincible. Se relever, c'est accepter sa vulnérabilité. C'est accepter de tomber encore parfois. Mais de se relever toujours.

J'ai traversé des tempêtes que je ne pensais pas survivre. J'ai connu la folie. La peur. L'abandon. La perte. Le rejet. L'incompréhension. Mais je suis encore là.

Je suis debout. Je suis vivante. Je suis aimante. Je suis croyante. Je suis mère. Je suis femme. Je suis artiste. Je suis moi.

Et je sais aujourd'hui que tout ce que j'ai vécu n'était pas vain. Que chaque blessure avait un sens. Que chaque larme avait une raison. Que chaque chute portait en elle une renaissance.

L'amour infini

15

L'amour est infini. L'amour ne meurt pas. L'amour ne disparaît pas. Il change de forme. Il change de lieu. Mais il reste.

Je crois que Dieu est amour. Je crois que mon père est amour. Je crois que ma mère est amour. Je crois que mes enfants sont amour. Je crois que mon homme est amour. Et je crois que moi aussi, je suis amour.

Aujourd'hui, je vis un amour vrai. Un amour simple. Un amour profond. Un amour sans masque. Un amour sans peur. Un amour sans condition.

Et c'est cet amour que je souhaite à tous ceux qui liront ce livre. Je vous souhaite de vous relever. Je vous souhaite de vous aimer. Je vous souhaite de croire. Je vous souhaite de guérir. Je vous souhaite de vivre.

Parce que la vie est magique. Et parce que, au fond, nous avons tous en nous...

la magie des yeux.