

Heal Me
Free Me

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales
du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Titre : Heal Me Free Me / Julie Bradfer

Nom : Bradfer, Julie, 1996- auteure

Description : Traduction de : Heal me et Free me

Identifiants : Canadiana 20240025849 | ISBN 9782898044656

Classification : LCC PS8603.R328 H43 2025 | CDD C843/.6-dc23

Titre original : À l'ombre de ta lumière

© 2024 Éditions de l'Opportun en partenariat avec 2 Seas Literary Agency

© Les éditions JCL, 2025 (pour la présente édition)

Image de la couverture : DepositPhotos /

krjaki1973 et Pixabay / Anrita1705

Les éditions JCL bénéficient du soutien financier de la SODEC
et du Programme de crédit d'impôt du gouvernement du Québec.

Financé par le gouvernement du Canada



Édition

LES ÉDITIONS JCL

editionsjcl.com

Distribution nationale

MESSAGERIES ADP

messaging-adp.com

Imprimé au Canada

Dépôt légal : 2025

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

JULIE BRADFER

Heal Me
Free Me

LES ÉDITIONS JCL 

NOTE DE L'AUTEURE

Heal Me Free Me est une réécriture complète et approfondie de ma première duologie, *Heal me* et *Free me*, parue en 2018. Bien que j'en aie totalement révisé l'histoire, je suis restée fidèle aux thèmes abordés qui, déjà à l'époque, étaient profondément attachés à mon vécu. À mes débuts, les notions de *trigger* et *content warning* ne m'étaient pas encore familières et j'ai toujours regretté par la suite de ne pas en avoir intégré à ces ouvrages dont le contenu le justifiait pourtant. À présent, je peux dire que c'est chose faite.

Si vous ne souhaitez pas en savoir plus, je vous invite à passer directement à la page suivante mais dans le cas contraire, sachez que ce roman traite notamment de dépression, de suicide, de deuil, d'abandon, de harcèlement moral et familial, d'alcoolisme. Il comprend aussi des scènes d'automutilations, de violences physiques et verbales. Malgré ces thématiques difficiles, j'espère que vous pourrez y trouver ce que l'adolescente et jeune adulte que j'étais y a trouvé. La conviction que les moments sombres ne durent jamais et que quelqu'un vous attend toujours au bout du chemin. Vous n'êtes pas seule, croyez-moi.

*À celles et ceux qui craignent parfois la vie plus que la mort,
À celles et ceux qui luttent chaque jour contre leurs propres pensées,
Et à celles et ceux qui apportent un peu de lumière à leur obscurité.*

Liste de lecture

All I Ever Wanted – John Tyree
Aurora – Daisy Jones & The Six
Bad idea right? – Olivia Rodrigo
Boat – Ed Sheeran
Cruel Summer – Taylor Swift
Cut – Plumb
Demons – Imagine Dragons
Dusk Till Dawn – Zayn ft. Sia
Heavenly Kind Of State Of Mind – Lewis Capaldi
Hope Not – BLACKPINK
In The Name Of Love – Martin Garrix ft. Bebe Rexha
I Knew You Were Trouble – Taylor Swift
Iris – Goo Goo Dolls
Little Do You Know – Alex & Sierra
Many of Horror – Biffy Clyro
My Heart I Surrender – I Prevail
Pointless – Lewis Capaldi
The Other Side – Ruelle
What Was I Made For? – Billie Eilish
With or Without You – U2

Partie I

*[you look at me and cry,
everything hurts...]*

*[tu me regardes et tu pleures,
tout me fait mal...]*

– Rupi Kaur

PROLOGUE

Katelyn

Je me souviens comme il faisait noir.

Je me souviens des cris, lointains mais terrifiants à la fois.

Je me souviens que je ne pouvais pas bouger.

Je me souviens de la certitude se répandant dans mon ventre.

Celle d'avoir commis une erreur qui ne pourrait jamais être réparée.

Je me suis accrochée à l'obscurité, elle avait l'air plus tendre, rassurante.

Et entre les ombres, j'ai distingué un souvenir.

La silhouette a tendu la main vers moi, pleine d'espoir.

Je me souviens que j'ai hésité.

Je me souviens que j'hésite encore.

Parce que la nuit n'est pas douloureuse.

Vivre l'est davantage.

|

— Kate? T'es avec nous là?

Arrachée à mes pensées, je lève le nez de l'écran de mon ordinateur et réponds à mon interlocutrice par une grimace :

— Ouais. De quoi on parlait?

De l'autre côté de la table, Jess pouffe tandis qu'à sa droite, Helen me fusille du regard :

— Oh, on parlait simplement de notre merveilleux travail de groupe. Tu sais, celui qu'on était censées terminer la semaine dernière.

En effet, maintenant que cela me revient, il est possible qu'un peu plus de rigueur soit de mise. Quoique ma motivation ne semble pas vraiment coopérative.

— On risque vraiment quelque chose si on ne le rend pas? répliqué-je de mauvaise grâce.

— Juste de rater notre année? m'informe Jess en haussant les épaules.

Présenté de cette manière...

— Bon OK, Helen, passe-moi ton ordi, sommé-je mon amie en décidant de me reconcentrer. J'écris et vous me donnez des idées.

Trois heures plus tard, et ce bien que notre concentration ait été ponctuée de nombreux éclats de rire, nous terminons finalement notre synthèse. Le résultat ne nous vaudra certainement pas une note incroyable, mais nous pourrions néanmoins écarter le redoublement. Ce qui est indéniablement appréciable.

— Alors? Quoi de prévu ce week-end? nous interroge Helen tandis que nous rangeons nos affaires.

Je sais qu'elle va passer le sien dans sa belle-famille pour célébrer l'anniversaire de son copain. Un plan plutôt amusant en perspective. Ce qui, je me rappelle, n'est tristement pas mon cas.

— Je travaille samedi et dimanche. Chouette programme, hein? lui réponds-je d'un air blasé.

Jess s'esclaffe une fois de plus à mes propos avant d'ajouter qu'elle va, je cite, «se toucher pendant deux jours». Je lui volerais ce programme avec plaisir.

— Ça sent la fête, se moque Helen en nous raccompagnant à la porte de son appartement.

Je dis au revoir à Jess qui prend la direction du campus avant de me diriger vers le parking où j'ai garé ma voiture. J'habite à seulement trente minutes de l'université et je fais donc les trajets tous les jours, ce qui est plus économique d'après mes parents. Entre le prix des logements près de la faculté et l'essence, le choix est vite fait. Quoiqu'ils n'aient pas vraiment grand-chose à dire, en réalité, étant donné que j'ai toujours pris en charge ces frais...

En arrivant chez moi, je me précipite dans ma chambre. Je suis rentrée un peu plus tard que d'habitude à cause du travail de groupe et j'aimerais aller courir avant qu'il ne fasse totalement noir. Je jette mon sac de cours sur ma chaise de bureau et, une fois changée, dévale les escaliers jusqu'à la cuisine. En entrant dans le salon, je salue rapidement ma mère qui travaille sur son ordinateur, un verre de rosé posé à côté d'elle. Je retiens une grimace avant de remarquer qu'elle s'est mise sur son trente-et-un. Je plisse les yeux, suspicieuse :

— Tu fais quelque chose ce soir?

— Ton père m'emmène dîner, répond-elle sans me regarder.

Je lève les yeux au ciel. Mes parents sont divorcés depuis plusieurs années mais continuent à se comporter comme un couple totalement dysfonctionnel de temps à autre. À mon avis, ils feraient mieux de couper les ponts pour de bon plutôt que nous imposer ce manège de va-et-vient incessants. Mais mon avis est certainement la dernière chose qui les intéresse...

— Où est Ben ? demandé-je encore à ma mère alors qu'elle est à présent perdue dans la contemplation de l'écran de son téléphone.

— Il est de sortie ce soir, m'informe-t-elle, distraite. En parlant de ça, ça m'arrangerait si tu pouvais aller le récupérer tout à l'heure.

— Quoi ? Il a une soirée ? Il ne pourrait pas dormir là-bas par hasard ? me plains-je, excédée.

Mon frère a toujours eu l'art de me taper sur le système mais ce don s'est particulièrement renforcé depuis qu'il est entré dans sa crise d'adolescence.

— Kate, il n'a que 16 ans. Je préfère qu'il passe la nuit ici, plutôt que dans je ne sais quel... bref. Si tu pouvais aller le chercher en fin de soirée, cela me rassurerait, OK ?

Je pousse un soupir légèrement forcé tout en sachant que je ne vais pas pouvoir refuser. Faire plaisir à ma mère, aussi indifférente soit-elle, est bien l'une de mes seules motivations dans la vie.

Depuis *ce jour-là*, je n'ai plus vraiment eu le choix de toute façon.

— C'est bon, je passerai le prendre, capitulé-je. Je vais courir maintenant. Dis bonjour à Papa.

Ma mère acquiesce, toujours sans me lancer un regard, et je décide de déguerpir sans demander mon reste. Pour certains, le désintérêt est la pire chose qu'un parent puisse offrir à son enfant. Ceux-là ne connaissent simplement pas ma mère. Pour ma part, les jours où elle ne s'intéresse pas de trop près à ma personne sont les plus beaux de ma vie. Hors de question de ne pas en profiter.

La course me fait un bien fou, comme à chaque fois. C'est pratiquement le seul moment de la journée où je parviens réellement à me vider la tête, ce qui s'apparente à un véritable *challenge* vu mes tendances à la rumination. Après mon heure de parcours, je rentre et file sous la douche. J'en sors tout juste lorsque le *ping* émis par mon téléphone me signale que j'ai reçu une notification.

J'ai envoyé un message à mon frère juste avant de quitter la maison pour courir. Par miracle, il a daigné répondre :

Emmerdeur n°1 : C'est toi qui viens me chercher ? 🐼

Moi : À ton avis... C'est où ta fête ?

Je sais qu'il déteste quand je me moque de lui et je prends toujours un malin plaisir à le faire par téléphone. Au moins de cette façon, il ne peut pas me toucher.

Emmerdeur n°1 : Fais pas chier. Je suis chez Mégane.

Je fronce les sourcils n'ayant aucune idée de qui il s'agit. Aurait-il une petite copine ? Je ricane rien qu'à cette idée.

Moi : Mégane ? 🐼

Emmerdeur n°1 : Mégane Williams. Fais pas genre tu sais pas.

Je manque de lâcher mon cellulaire.

Rectification : je sais parfaitement qui est cette fille. Il s'agit d'une de ses camarades de classe. Elle a joué avec ses sentiments un nombre incalculable de fois et il ne peut s'empêcher de retomber dans le panneau, encore et encore. Cela faisait pourtant un moment que je n'avais plus entendu parler d'elle et j'avais par conséquent espéré qu'il soit enfin passé à autre chose. Grave erreur. Les hommes aiment vraiment se faire du mal.

Emmerdeur n°1 : T'es morte ou quoi ?

Je m'empresse de répondre à mon frère avant qu'il ne devine mon mécontentement. Après tout, il est assez grand pour savoir ce qu'il fait à présent. Je ne serai pas derrière lui pour le protéger toute sa vie.

Moi: Je viens pour quelle heure ?

J'attends sa réponse en tapant du pied. L'avantage quand son petit frère sort pour la énième fois avec la même fille, c'est qu'on sait où elle habite.

Emmerdeur n°1: 2h ?

Je manque d'éclater de rire.

Moi: Dans tes rêves. Sois devant la porte à minuit.

J'ignore le message qu'il m'envoie ensuite, devinant qu'il n'apprécie certainement pas l'horaire que je viens de lui imposer. Rassemblant mes affaires, je quitte la salle de bains et traverse le palier en direction de ma chambre. Comme d'habitude, mon regard s'accroche à la première porte du couloir, condamnée depuis près de dix ans.

Sur le battant, on peut encore deviner les lettres qui y étaient jadis accrochées, décolorées par le soleil.

Lisa.

Une main glacée se referme sur ma gorge, me forçant à détourner les yeux et à reprendre ma route. Mais la sensation de froid ne disparaît pas. Comme ce prénom, à jamais figé sur une porte close.