

Interview avec Emmanuel Coutadeur

Avec sa capacité à explorer les tréfonds de la psyché humaine, Emmanuel COUTADEUR nous offre un roman captivant qui entraîne les lecteurs dans un voyage introspectif et mystérieux.



Comment est née l'idée de cette histoire ?

Ce roman est né d'une observation récurrente, presque clinique, de confidences recueillies au fil de mon parcours, aussi bien en médecine que lors de rencontres fortuites : celle d'un mal-être diffus, silencieux, que beaucoup de personnes portent en elles sans toujours parvenir à le nommer. Des récits de vies marquées par des silences familiaux, des injonctions sociales, ou des blessures d'estime. C'est ce terrain-là, subtil et silencieux, que j'ai voulu explorer. J'ai envisagé d'arpenter ce phénomène, non pas à travers un essai théorique, mais en le vivant de l'intérieur, en donnant corps à un personnage comme Léa, dont le trouble n'est ni spectaculaire ni pathologique, mais profondément humain. Léa est née de ce besoin de donner une voix à ceux qui doutent d'eux-mêmes sans savoir pourquoi. À ceux qui ont le sentiment d'être « en décalage », de ne jamais être assez. L'histoire de Léa s'est ensuite articulée autour de cette rencontre centrale avec le docteur Simon Jakova, figure à la fois bienveillante et mystérieuse, qui bouscule les repères et ouvre une brèche vers un possible réenchantement de soi.

Votre formation de médecin vous a-t-elle inspirée pour ce roman ?

Mon parcours en médecine m'a permis d'analyser l'humain sous différentes facettes, mais c'est ma passion pour la psychologie comportementale et analytique qui m'a donné les clés pour écrire ce roman. J'ai souhaité bâtir une fiction sensible, presque initiatique, qui retrace le chemin d'une véritable métamorphose intérieure. *L'Ombre de nos silences*, c'est un peu ce que chacun

garde en soi de non-dit, de honte, de désir d'exister autrement. Léa incarne cette lutte, et le docteur Jakova, à sa manière, catalyse ce basculement vers l'acceptation de soi. L'inspiration est donc à la fois personnelle, scientifique et profondément humaine.



« Ce n'est pas nous qui sommes défectueux, mais souvent le regard que nous portons sur nous-mêmes. »

Pourquoi avoir choisi ce titre ?

J'aime les titres qui évoquent plus qu'ils n'expliquent, qui laissent une zone de mystère. Celui-ci suggère que derrière ce que l'on ne dit pas se cache souvent ce qui demande le plus à être entendu. Le titre *L'Ombre de nos silences* s'est imposé assez tôt dans le processus d'écriture. Il reflète cette idée centrale que ce qui nous freine, bien souvent, ce ne sont pas des événements spectaculaires ou visibles, mais des silences enfouis, des non-dits, des blessures anciennes jamais exprimées. « *L'ombre* » représente cette part de nous-mêmes que nous refusons de voir, ou que nous avons refoulée — par peur, par honte, ou simplement par habitude. « *Les silences* » peuvent être familiaux, sociaux ou intimes. Ils finissent par nous modeler, parfois à notre insu, et créent ce décalage intérieur que Léa, l'héroïne de mon roman ressent. Mon roman explore la manière dont on peut apprivoiser cette ombre — non pour la fuir ou la nier, mais pour la reconnaître et s'en libérer.

Comment avez-vous construit vos personnages ? Sont-ils inspirés de personnes réelles ?

Mes personnages ne sont jamais des copies conformes de personnes réelles, mais ils sont nourris d'observations,

de fragments, de voix entendues au fil du temps. Léa, par exemple, est le fruit d'une multitude de récits croisés : ceux de patientes, d'amies, de femmes rencontrées au fil de ma vie, mais aussi d'émotions plus abstraites, plus universelles. Elle est à la fois singulière et collective, incarnée et archétypale. Je l'ai construite comme on assemble un puzzle intérieur : en prenant soin de ses contradictions, de ses fragilités, mais aussi de ses forces cachées. Son cheminement est crédible parce qu'il est lent, hésitant, profondément humain. Elle n'est pas héroïque dans le sens classique du terme, mais elle devient héroïne d'elle-même. Quant au docteur Simon Jakova, il est sans doute plus symbolique. Il synthétise des figures d'autorité bienveillante, des thérapeutes, des penseurs que j'admire. Il a cette distance maîtrisée, cette capacité à voir sans juger, à guider sans imposer. Il est aussi un catalyseur narratif : il révèle chez Léa ce qu'elle n'aurait peut-être jamais osé affronter seule. Donc non, ils ne sont pas « réels » au sens biographique, mais profondément vrais dans ce qu'ils incarnent.

Votre roman aborde quelques citations de grands philosophes, et d'autres de vous-même. Pourquoi ce choix d'entrelacer des pensées universelles avec vos propres réflexions ?

Je pourrais répondre par une citation de Paul Morand : « *Les citations sont les béquilles des écrivains infirmes* » ! Citer peut, aux yeux de certains, sembler être un simple étalage de culture. Je crois au contraire que c'est une marque d'humilité : reconnaître que d'autres, avant nous, ont su mettre des mots justes sur des vérités que nous tâtonnons encore à formuler. Les citations de grands philosophes offrent une résonance, un écho profond à ce que traverse mon personnage. Elles permettent de tisser un fil entre l'intime et l'universel. En parallèle, j'ai glissé mes propres réflexions, non pas pour me hisser à la hauteur de ces penseurs, mais pour faire entendre une voix singulière, ancrée dans l'expérience vécue — parfois vacillante, parfois lumineuse. C'est une manière d'assumer ma sensibilité tout en m'inscrivant dans une longue conversation humaine.

Le docteur Jakova représente-t-il une figure idéalisée du thérapeute ou une incarnation de vos convictions ?

Il n'est pas une figure idéalisée, mais plutôt une projection de ce que je crois essentiel dans une relation

d'aide : l'écoute, la bienveillance, la présence juste. Le docteur Jakova incarne certaines de mes convictions, oui, mais il reste un personnage de fiction, avec sa part de mystère. Ce n'est pas un modèle parfait, c'est un guide possible — et surtout, un révélateur pour Léa.

Le personnage du docteur Jakova vous ressemble-t-il ?

Je dirais que le docteur Jakova ne me ressemble pas, mais qu'il porte en lui certains reflets de mes aspirations. Il n'est pas un double, ni un alter ego, mais plutôt une figure symbolique : celle du guide, du révélateur, de celui qui voit au-delà des apparences sans jamais imposer une vérité. Il incarne cette posture que j'admire profondément — celle de l'écoute active, du questionnement juste, de l'humilité face à la complexité humaine. Ceci dit, j'ai insufflé dans ce personnage une part de mon regard sur le monde, façonné par mon parcours en médecine et en psychologie comportementale.

Le docteur Jakova parle parfois comme je pense, ou comme j'aimerais savoir parler dans certaines situations : avec clarté, mais aussi avec une bienveillance exigeante. Il est, en quelque sorte, la synthèse de plusieurs influences : des cliniciens marquants, des penseurs de la profondeur, mais aussi des figures littéraires. Ce qui le rapproche de moi, ce n'est pas son rôle, mais sa manière de questionner l'identité, la souffrance, et le potentiel de transformation qu'elle contient.

Dans votre roman, vous abordez le sujet de l'estime de soi. Pensez-vous que les sociétés modernes ont un impact sur l'estime de soi ?

Absolument. Les sociétés modernes exercent une pression constante sur l'individu, souvent de manière insidieuse. Nous vivons dans un monde où la comparaison est permanente, alimentée par les réseaux sociaux, les injonctions à la performance, à la réussite, à l'apparence. Très tôt, on nous apprend à nous définir par rapport à des standards extérieurs : être productif, séduisant, compétitif. Et cela finit par brouiller notre rapport à nous-mêmes. Dans ce contexte, l'estime de soi vacille facilement. Beaucoup de gens ont l'impression de ne jamais être « assez » : pas assez beaux, pas assez brillants, pas assez reconnus. Or, l'estime de soi ne peut pas se construire sur ces critères changeants et souvent inaccessibles. Elle repose sur une reconnaissance intime de sa valeur propre, indépendamment du regard extérieur. À travers

“ Être là, vraiment là, suffit souvent à réparer.. ”

mon roman, j'ai voulu montrer que retrouver cette estime de soi passe souvent par un travail intérieur, une reconnexion à ce que nous sommes réellement, derrière les masques et les attentes sociales. C'est une démarche exigeante, mais profondément libératrice. Et je crois que la littérature peut y contribuer, en mettant en lumière ces luttes silencieuses que tant de personnes traversent.

Comment percevez-vous les répercussions d'un manque d'estime de soi chez les adolescents ?

Le manque d'estime de soi chez les adolescents est, selon moi, l'un des enjeux psychiques majeurs de notre époque. L'adolescence est déjà, en soi, une période de construction identitaire intense, où l'on cherche sa place, son image, son rapport aux autres. Mais aujourd'hui, cette quête se déroule sous l'œil constant du regard numérique. Les réseaux sociaux ont introduit une forme de scène permanente, où l'apparence prime sur l'être, et où la validation passe par des likes, des abonnés, des commentaires. Ce mécanisme est extrêmement piégeant. Il installe une dépendance au regard extérieur et favorise une comparaison incessante. Or, quand on est adolescent, on est encore fragile, perméable, en construction. L'image que l'on a de soi peut se fissurer très vite si elle repose uniquement sur des critères superficiels ou inaccessibles. Le danger, c'est que ce manque d'estime de soi peut conduire à l'isolement, à l'anxiété, à des comportements de repli, voire à des troubles plus graves. Il ne s'agit pas de diaboliser les réseaux sociaux, mais de rappeler que l'adolescence a besoin de repères solides, de reconnaissance sincère, d'espace pour apprendre à s'aimer sans masque. C'est aussi pour cela que j'ai voulu écrire *L'Ombre de nos silences*. Pour proposer, à travers la fiction, un chemin vers l'acceptation de soi, un contrepoint à la pression extérieure. Un roman peut, je le crois, ouvrir un espace intérieur que les réseaux ne peuvent pas offrir.

Votre roman explore la notion de transformation intérieure. Pensez-vous que chacun peut changer ?

Oui, profondément. Le changement n'est pas instantané ni spectaculaire — il est souvent lent, discret, semé de résistances — mais il est possible. À condition d'en avoir le désir sincère, et surtout, le courage. On ne devient pas quelqu'un d'autre, on devient un peu plus soi-même.

L'héroïne de votre roman est confrontée aux blessures profondes de son passé, marquées par les harcèlements subis durant son adolescence. Quel est votre regard sur les conséquences du harcèlement ?

Le harcèlement, en particulier à l'adolescence, laisse des traces profondes et durables. Il ne s'agit pas seulement de blessures morales passagères : ce sont des atteintes à la construction même de l'identité. Lorsqu'un jeune est exposé à des humiliations répétées, à l'exclusion, à la peur ou au dénigrement, il intègre peu à peu l'idée qu'il mérite ce traitement, que sa valeur est inférieure. C'est un processus insidieux, destructeur, qui altère durablement l'estime de soi. Dans *L'Ombre de nos silences*, Léa incarne ce combat silencieux que mènent beaucoup d'adultes, longtemps après les faits. Car le harcèlement ne s'arrête pas aux portes du collège ou du lycée : il se prolonge dans la mémoire, dans les mécanismes de défense, dans les schémas relationnels. Il façonne un rapport au monde fondé sur la méfiance, le doute, voire la honte. Ce que j'ai voulu montrer à travers son parcours, c'est qu'il est possible, avec le bon accompagnement, de déconstruire ces blessures. De ne plus les subir comme une fatalité, mais de les traverser pour retrouver sa voix, sa dignité, son autonomie. La résilience n'efface pas le passé, mais elle redonne un pouvoir sur l'avenir. Je pense que notre responsabilité collective est immense : écouter, repérer, intervenir, mais aussi ouvrir des espaces — comme la littérature — où ces expériences peuvent être dites, comprises, et transformées.

Avez-vous subi du harcèlement à l'école ?

(rire) Non. Adolescent, j'étais plutôt du genre bagarreur, et personne ne venait vraiment me chercher des noises. J'intervenais même souvent pour défendre les plus vulnérables. Avoir grandi dans un quartier difficile m'a forgé un caractère solide. Je n'ai jamais été le genre de garçon à qui l'on cherche des ennuis.

Votre roman peut-il être lu comme un parcours thérapeutique ?

C'est un voyage intérieur qui touche à l'intime, mais sans jamais tomber dans la leçon. Il s'agit avant tout d'un roman, pas d'un manuel thérapeutique. Tout au plus, à travers le dialogue entre Léa et le Docteur Jakova, l'histoire soulève des réflexions essentielles, et met en lumière ce que beaucoup taisent. Il éclaire et questionne

Les mots n'effacent pas les maux, mais ils leur donnent une forme, un contour... et parfois, un sens.

ce qui, en chacun de nous, mérite d'être vu autrement. J'ai choisi d'aborder certains sujets par petites touches, pour que le lecteur puisse les ressentir, en prendre conscience à son rythme, sans pression. Ce n'est pas un manuel de psychothérapie, mais une invitation douce à l'introspection.

Quel est votre rituel d'écriture? Avez-vous une routine?

J'aimerais vous dire que j'ai un rituel immuable, une routine parfaitement huilée... mais ce serait faux. Je n'ai aucune routine. Mon écriture est plutôt rythmée par des états intérieurs — ces moments où l'on peut entendre plus nettement ce qui se passe en soi. J'écris lorsque je suis inspiré. Je suis un écrivain lent. Parfois les mots coulent avec évidence, parfois non. Et dans ces cas-là, je n'insiste pas : je préfère la qualité de présence à la quantité de pages. J'ai surtout besoin de solitude, et d'une certaine forme de retrait. L'écriture, pour moi, c'est presque une forme d'écoute intérieure — ça demande du silence, non seulement autour, mais aussi en soi.

Comment décririez-vous votre style d'écriture?

Je dirais que mon style est à la croisée de l'intime et de l'analytique. J'essaie d'écrire avec une langue simple, mais dense, précise, mais sensible. Ce qui m'importe, c'est de créer un lien direct avec le lecteur, sans artifice, en allant droit à ce qui touche, ce qui remue, ce qui interroge. Mon écriture est souvent introspective. Elle explore les mouvements intérieurs, les nuances de l'âme, les tensions invisibles qui façonnent nos existences. Je m'intéresse moins à l'action qu'à ce qui la précède ou la freine : les silences, les hésitations, les conflits souterrains. Cela donne une prose parfois méditative, portée par une volonté de clarté psychologique et émotionnelle. Je cherche aussi l'équilibre entre narration et réflexion. En ce sens, mon style s'inscrit dans une tradition littéraire qui ne sépare pas le fond de la forme, qui considère que la manière de dire fait partie du sens.

Travaillez-vous avec un plan précis ou laissez-vous l'histoire vous guider?

Je dirais que je commence toujours avec une structure, un fil rouge, une intention claire. J'ai besoin de connaître la direction générale, les grandes étapes du parcours, un peu comme on trace un itinéraire sur une carte GPS avant un voyage. Cela me rassure et m'aide à garder

la cohérence narrative, surtout dans un roman comme *L'Ombre de nos silences*, où l'évolution psychologique du personnage est au cœur de l'intrigue. Mais une fois ce plan posé, je m'autorise — et même je recherche — une forme de dérive créative. Car les personnages, une fois vivants, ne se laissent plus guider si facilement. Ils prennent parfois des détours inattendus, ils résistent, ils s'expriment autrement que ce que j'avais prévu. Et je crois que c'est là que l'écriture devient vraiment vivante. Donc, je suis à la fois architecte et explorateur. J'ai un plan, oui, mais je le trahis volontiers si l'histoire m'invite à le faire. Et bien souvent, ce sont ces déviations qui révèlent la part la plus profonde du récit.

Où trouvez-vous l'inspiration?

Lorsque l'inspiration me fait défaut, je retourne vers ce qui m'anime profondément : le contact humain. Ce sont les rencontres qui nourrissent mon imaginaire. J'aime échanger avec des personnes de tous âges, de tous horizons. Dans ces moments de dialogue, je capte des fragments de vie, des regards, une gestuelle, une intonation particulière, une manière d'exister au monde. Parfois, une simple phrase entendue au détour d'une conversation peut déclencher tout un récit. Je suis attentif à ce qui ne se dit pas toujours clairement : les non-dits, les silences, les blessures cachées, les élans spontanés. C'est là que germent souvent mes idées de personnages ou de situations. L'humain, dans toute sa complexité, reste pour moi la source d'inspiration la plus féconde. Chaque rencontre est une porte ouverte sur une histoire en puissance. Mais parfois, l'inspiration ne vient pas. C'est le cas en ce moment : je suis bloqué sur un chapitre d'un roman depuis plus d'un mois. Je n'ai rien, pas une image, pas une phrase. Alors j'attends. J'attends, sans forcer, en laissant le vide faire son travail. J'attends l'éveil de l'inspiration, comme on attend le retour d'un ami silencieux, en respectant son rythme.

Comment gérez-vous les moments de doute ou les pannes d'inspiration?

Les moments de doute font partie intégrante du processus. Ils ne sont pas des accidents, mais des passages obligés. On croit souvent que le doute est l'ennemi de la création, mais pour moi, il en est aussi le révélateur. Il signale qu'on touche à quelque chose de vrai, d'inconfortable parfois, mais nécessaire. Quand l'inspiration se tarit, je ne force pas. J'ai appris à respecter ces creux comme on

“La résilience n'efface pas le passé, mais elle redonne un pouvoir sur l'avenir.”

respecte un silence en musique : ce sont eux qui donnent du relief à ce qui viendra ensuite. Dans ces moments-là, je prends du recul : je me ressource en faisant des balades à vélo, du fitness, en écoutant, en observant, en voyageant. Et bien sûr, je retourne à ce qui m'a toujours nourri : la complexité humaine, les histoires des autres, les questions sans réponse. Et surtout, j'écris quand même — même mal, même peu. L'élan revient souvent dans l'acte lui-même, pas dans l'attente qu'il vienne. Le plus difficile, ce n'est pas d'écrire bien, c'est d'accepter d'écrire « moins bien » pour que le vrai surgisse à nouveau. Il y a des jours d'élan, et d'autres de silence — mais même dans ces silences, quelque chose travaille.

Qu'est-ce qui vous a donné envie de devenir écrivain ?

Sans hésitation : l'amour du livre. Depuis l'enfance, j'ai toujours été fasciné par le pouvoir qu'un livre peut exercer sur l'esprit, sur les émotions, sur la perception du monde. Lire, c'était pour moi une manière de m'évader, de comprendre, de ressentir — parfois plus intensément que dans la réalité elle-même. Avec le temps, ce lien intime avec la lecture a naturellement glissé vers le désir d'écrire. Parce qu'à force d'être touché par les mots des autres, on finit par ressentir le besoin d'ajouter les siens. L'écriture s'est imposée non pas comme une ambition, mais comme une nécessité intérieure. Une façon de transmettre, d'explorer, de donner du sens. C'est cet amour du livre, dans ce qu'il a de silencieux, de profond et d'universel, qui m'a mis sur le chemin de l'écriture.

On ne peut comprendre la vie qu'en regardant en arrière ; on ne peut la vivre qu'en regardant en avant.

Soren Kierkegaard

Quels auteurs ou œuvres vous ont le plus influencé ?

Il y a plusieurs auteurs et œuvres qui m'ont profondément marqué, mais certains noms reviennent invariablement lorsque je pense à ce qui a nourri mon écriture. En littérature, des figures comme Albert Camus, avec son exploration des contradictions humaines et de la quête de sens, ou Fiodor Dostoïevski, le maître incontesté de la plongée dans les tourments intérieurs, ont eu une influence marquante. Ces auteurs m'ont appris à regarder l'humain dans sa complexité, à ne pas chercher de réponses simples, mais à accepter l'ambiguïté et les zones d'ombre. Il y a aussi des auteurs contemporains comme Milan Kundera, dont l'érudition philosophique et l'humour subtil m'ont beaucoup touché. Sa capacité à interroger les grands thèmes de la condition humaine

avec légèreté et profondeur a quelque chose de libérateur pour l'écrivain que je suis. Mais l'influence ne vient pas seulement de la littérature. La psychologie, évidemment, est une source inépuisable d'inspiration. Des penseurs comme Carl Jung, avec sa théorie des archétypes et de l'inconscient collectif, ou encore des psychologues comme Irvin Yalom, qui explore les dimensions existentielles de la thérapie, m'ont aidé à approfondir la compréhension de mes personnages et de leurs évolutions intérieures. Enfin, des œuvres plus philosophiques, comme celles de Søren Kierkegaard ou du taoïsme, ont influencé ma manière de penser les tensions intérieures et les contradictions humaines, qui sont au cœur de mes écrits.

Quel est votre rapport à la critique, quelle soit littéraire ou celle des lecteurs ?

Je crois qu'il faut distinguer deux choses : la critique comme retour constructif, et la critique comme jugement. La première m'est précieuse. Elle me permet de prendre du recul, d'ajuster, d'évoluer. Quand un lecteur me renvoie quelque chose de sincère, qu'il me parle de ce qu'il a ressenti, compris — ou non compris —, je l'écoute toujours avec attention. Parce que l'écriture, même si elle naît dans la solitude, trouve sa véritable existence dans la rencontre avec l'autre. Quant aux jugements plus tranchants ou gratuits, je les accueille avec une certaine distance. Il faut, je crois, une forme d'humilité et de solidité intérieure pour publier. Dès qu'on partage un texte, on s'expose, c'est inévitable. Et tous les lecteurs ne résonneront pas avec ce que vous écrivez — c'est normal, et même sain. Mais au fond, ce qui compte, c'est de rester fidèle à son intention d'auteur. De ne pas écrire pour plaire, mais pour dire quelque chose de vrai. Tant que je sens que j'ai écrit avec sincérité, en accord avec ce que je voulais transmettre, alors je peux entendre la critique sans qu'elle me désarme.

Comment arrivez-vous à allier votre vie professionnelle de chef d'entreprise avec celle d'écrivain ?

C'est un équilibre délicat, mais profondément stimulant. Être chef d'entreprise implique rigueur, vision, gestion du temps, et un sens aigu des responsabilités. L'écriture, elle, demande une forme de disponibilité intérieure, de lenteur, parfois même de solitude. Les deux peuvent sembler opposés, mais je crois qu'ils se

nourrissent mutuellement. La discipline acquise dans ma vie professionnelle me permet d'être très organisé et de créer des espaces clairs pour l'écriture. Je ne peux pas me permettre d'attendre l'inspiration : j'avance par engagement, par fidélité au processus créatif. Et inversement, l'écriture me donne une profondeur de regard que j'apporte dans mes décisions de dirigeant. Elle m'aide à rester connecté à l'humain, à ne pas perdre de vue le sens, les émotions, les fragilités qui se cachent derrière les fonctions. Ce sont deux dimensions exigeantes, mais elles coexistent parce qu'elles répondent à deux besoins fondamentaux en moi : celui de construire et celui de comprendre. L'entreprise me pousse à agir, le roman me pousse à réfléchir. Et c'est dans ce dialogue constant que je trouve mon équilibre.

“L'entreprise me pousse à agir, le roman me pousse à réfléchir.”

L'exercice de la médecine ne vous manque pas ?

Pas du tout. J'ai une formation de médecin généraliste, mais ma véritable vocation m'attendait ailleurs. J'ai choisi de me reconverter très rapidement après mes études, et je ne regrette absolument pas ce choix. J'incarne un parcours singulier et pluriel à la fois. Après mes études en médecine, j'ai poursuivi mon parcours universitaire en droit pénal et en criminologie. Puis j'ai opéré une reconversion professionnelle audacieuse en créant une entreprise spécialisée dans les uniformes dédiés à la police rurale. J'ai également une connaissance approfondie du fonctionnement de la police judiciaire, ainsi que de nombreux domaines qui s'y rattachent. À première vue, ces domaines d'expertise peuvent sembler éloignés. Pourtant, j'y trouve un équilibre profond. Là où la médecine exigeait de moi une tension constante, mon activité d'entrepreneur m'offre un cadre plus libre, propice à l'écriture et à la réflexion. Cette dualité entre rigueur scientifique, engagement citoyen et création littéraire nourrit ma vision riche et singulière du monde, où la rigueur des sciences se conjugue aux réalités du terrain policier.

Vous écrivez des ouvrages pédagogiques professionnels et juridiques destinés aux gardes préposés à une mission de police de l'environnement. Est-ce différent de l'écriture d'un roman ?

Oui, c'est fondamentalement différent, même si les deux formes d'écriture exigent rigueur et clarté. Dans mes ouvrages professionnels et juridiques, je suis au service d'une mission de transmission précise, concrète,

structurée. Il s'agit d'apporter des connaissances, des outils, des cadres juridiques aux gardes particuliers assermentés qui exercent des missions souvent complexes et sensibles sur le terrain. L'écriture est ici un acte de pédagogie, presque de service public. Le roman, lui, relève d'un autre registre : il explore l'humain, l'ambigu, l'émotionnel, l'invisible. Il laisse place au doute, à l'imaginaire, à la nuance. Ce n'est plus le réel qu'il s'agit d'encadrer, mais l'intériorité qu'il faut écouter, révéler. Là où l'écrit juridique structure, le roman, lui, ouvre. Mais dans les deux cas, il s'agit de s'adresser à un lecteur : avec précision et honnêteté. En somme, ce sont deux langages différents pour deux finalités distinctes, mais qui, chez moi, cohabitent avec une même exigence : celle de l'utilité et de la vérité.

Vous n'avez jamais eu l'envie d'écrire des romans policiers ?

Non. Le genre est déjà largement saturé, et je ne pense pas pouvoir y apporter quelque chose de vraiment nouveau. À vrai dire, je n'en ressens pas le besoin. L'actualité nous abreuve chaque jour de récits tragiques et macabres... À quoi bon en rajouter ?

Travaillez-vous déjà sur un nouveau projet ? Pouvez-vous nous en dire un mot ?

J'ai commencé à travailler depuis quelques mois sur un nouveau roman, cette fois dans un registre fantastique. Ce sera une plongée singulière dans l'univers du livre — une histoire à la frontière du réel et de l'imaginaire, où les mots deviennent vivants. Mais je préfère garder le mystère encore un peu... Par ailleurs, j'envisage également de retrouver le docteur Simon Jakova dans un prochain roman. Il y a encore beaucoup à explorer à travers ce personnage. Dans cette nouvelle histoire, il viendra en aide à une autre personne, confrontée à ses propres blocages intérieurs. Et bien sûr, comme dans mon roman *L'Ombre de nos silences*, cette dimension psychologique permettra au lecteur de se questionner, de réfléchir à sa propre manière de se percevoir, de vivre, de se libérer. C'est ce lien entre la fiction et la transformation personnelle que j'ai envie de continuer à creuser.

Qu'est-ce qui vous a conduit à écrire des romans à dominante psychologique ?

C'est mon intérêt profond pour l'être humain dans toute sa complexité. La psychologie permet d'explorer ce qui

est souvent tu, refoulé, mais qui influence puissamment nos choix de vie. La psychologie, pour moi, est une manière d'aller à la rencontre de soi, mais aussi de mieux comprendre les autres. J'ai toujours été fasciné par ce qui se joue à l'intérieur : les fragilités, les blocages, les élans, les contradictions. Étudiant en médecine, j'étais déjà captivé par les maladies psychosomatiques — ces liens invisibles entre le corps et l'esprit. La citation de Pierre Corneille, « *À raconter ses maux, souvent on les soulage* », résonnait profondément en moi. Elle incarne ce que j'essaie de transmettre à travers mes romans : aider, ou du moins éveiller une prise de conscience. Car lire, c'est parfois commencer à guérir. J'ai aussi un sixième sens très développé, une forme d'intuition qui m'a toujours aidé à comprendre les autres au-delà des mots. C'est difficile à expliquer, mais je ressens souvent ce que l'autre ne dit pas. Cela m'a beaucoup servi dans ma vie professionnelle comme dans l'écriture, où il faut savoir capter l'invisible.

Pensez-vous que notre époque favorise l'introspection ou la fuite ?

Je pense qu'elle fait les deux à la fois. D'un côté, jamais l'introspection n'a été autant valorisée : on parle de développement personnel, de pleine conscience, de bien-être intérieur. Mais en parallèle, notre époque multiplie aussi les distractions, les sollicitations, les injonctions à performer. C'est une société du vacarme, qui rend le silence difficile à habiter. L'introspection exige du temps, du vide, de l'inconfort — trois choses que notre monde moderne redoute profondément.

Quels maux contemporains vous semblent les plus urgents à raconter ?

Le manque d'estime de soi, alimenté par la comparaison constante, me paraît être un mal discret mais ravageur. On ne le voit pas toujours, il ne fait pas de bruit, mais il abîme silencieusement les fondations intérieures. À force de se comparer, on oublie qui l'on est. On se regarde à travers le prisme des autres, au lieu de se rencontrer soi-même.

Quel est le message que vous souhaitez transmettre à travers ce roman ?

Si je devais résumer le message du roman en une phrase, ce serait : « Ce n'est pas nous qui sommes défectueux, mais souvent le regard que nous portons sur nous-mêmes. » Avec *L'Ombre de nos silences*, j'ai voulu montrer que derrière les apparences de normalité,

beaucoup de personnes vivent enfermées dans des narrations intérieures limitantes — des histoires qu'on leur a racontées où qu'elles se racontent sur qui elles sont, sur ce qu'elles valent. Ce roman est donc une invitation à oser se regarder autrement, à aller au-delà des masques, à apprivoiser ses peurs plutôt que de les fuir. Il ne s'agit pas de prôner une quête de perfection, mais plutôt une quête d'authenticité. Accepter ses zones d'ombre, ses fragilités, ses contradictions, c'est souvent le premier pas vers une liberté intérieure véritable. J'aimerais que le lecteur, en refermant le livre, se sente un peu plus en paix avec lui-même — non pas parce que tout serait résolu, mais parce qu'il se serait autorisé à envisager qu'il est peut-être déjà « suffisant » tel qu'il est.

Vous restez en retrait de la scène médiatique. Est-ce un choix délibéré ou lié à une forme de réserve personnelle ?

Ce n'est pas un refus des médias, mais plutôt une posture qui me ressemble. Je suis de nature sociable, mais discret — peut-être même un peu secret. C'est un trait de caractère, mais aussi une manière de me protéger, d'observer le monde en retrait. L'écriture, d'une certaine façon, me permet d'exprimer ce que je ne dis pas toujours à voix haute. Cela étant, je suis présent dans les médias lorsqu'il s'agit de transmettre une information claire, précise, utile. Mais je n'ai jamais ressenti le besoin d'y occuper une place plus large. Ce retrait n'est pas une fuite, c'est un équilibre. Je crois qu'il faut parler quand on a quelque chose de juste ou d'utile à partager. Être présent simplement pour exister ou flatter son ego me semble vide de sens. Le silence, parfois, est plus sincère que certains discours.

*“ Il y a des histoires qui s'écrivent en silence,
d'autres qui naissent dans le tumulte.
La mienne est née de rencontres marquantes
et de confidences partagées. ”*

Parution du nouveau roman d'Emmanuel COUTADEUR

L'Ombre de nos Silences

Depuis toujours, Léa porte en elle un malaise subtil, presque indicible, qui freine son épanouissement. Prisonnière d'un manque de confiance insidieux, elle se perçoit comme différente, insuffisante, toujours en décalage avec le monde qui l'entoure. Sa vie bascule lorsqu'elle fait la rencontre du mystérieux docteur Simon Jakova, un psychiatre spécialisé dans le développement personnel. Sous sa guidance bienveillante, Léa entame un voyage intérieur captivant, dévoilant les facettes cachées de sa personnalité et affrontant ses peurs les plus profondes. Au fil de ce parcours, elle trouve la clé d'une authentique acceptation d'elle-même, se libère des entraves de la routine et fait naître une estime de soi authentique, capable de métamorphoser son regard sur le monde et sur sa propre existence.

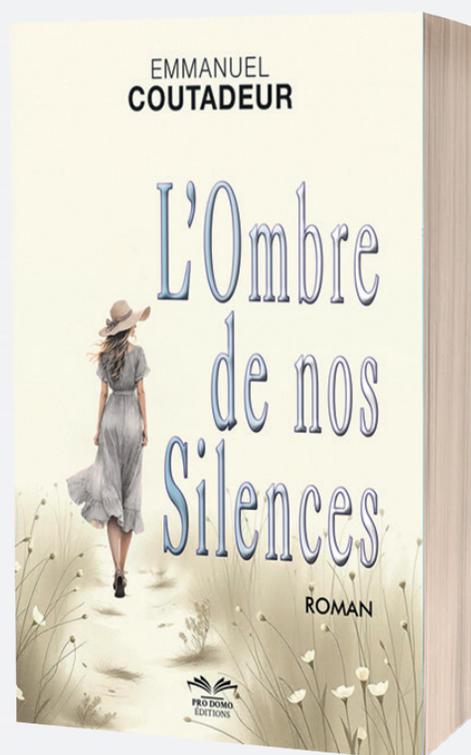
L'Ombre de nos Silences est un roman initiatique, intime et profondément humain, où s'entrelacent, émotion, réflexion, mystère et développement personnel. Il aborde avec philosophie et lucidité des thèmes universels : la confiance en soi, l'acceptation, la résilience et la transformation personnelle.

À travers le cheminement de Léa, l'auteur nous convie à un voyage intérieur, explorant nos blessures invisibles, nos mécanismes de défense, et les ressources insoupçonnées qui sommeillent en chacun de nous.

Un roman inspirant, au croisement de la psychologie et du développement personnel.

“ Les réponses que nous cherchons se cachent souvent derrière le voile de l'inconnu. ”

Médecin de formation, Emmanuel COUTADEUR a opéré une reconversion professionnelle réussie en devenant entrepreneur dans le domaine de la police de l'environnement. Il est également un auteur reconnu, avec à son actif plusieurs ouvrages pédagogiques professionnels et juridiques. Il signe ici son deuxième roman. Son esprit analytique, forgé au cours de ses études de médecine, de droit pénal et de criminologie, s'accompagne d'une passion profonde pour la psychologie analytique et comportementale — une prédisposition qui a joué un rôle essentiel dans l'écriture de ce roman.



392 pages — 15 x 21 cm

Existe également en version 15 x 22 imprimé sur un papier bouffant, disponible auprès des Éditions Pro Domo.

Disponible à la commande en librairie
et dans tous les pays francophones
Distribution Hachette livre



Les Éditions Pro Domo en partenariat avec Bookélis.

Contact Presse avec l'auteur :

Tel. : 02 43 93 09 88

Email : prodromo@wanadoo.fr

