

Sophie Jomain

Quand la nuit
devient jour



Pygmalion 



*L'amour est parfois
caché dans l'inconnu*

Quand la nuit devient jour

« On m'a demandé un jour de définir ma douleur. Je sais dire ce que je ressens lorsque je m'enfonce une épine dans le pied, décrire l'échauffement d'une brûlure, parler des noeuds dans mon estomac quand j'ai trop mangé, de l'élançement lancinant d'une carie, mais je suis incapable d'expliquer ce qui me ronge de l'intérieur et qui me fait mal au-delà de toute souffrance que je connais déjà.

La dépression.

Ma faiblesse.

Le combat que je mène contre moi-même est sans fin, et personne n'est en mesure de m'aider. Dieu, la science, la médecine, même l'amour des miens a échoué. Ils m'ont perdue. Sans doute depuis le début.

J'ai vingt-neuf ans, je m'appelle Camille, je suis franco-belge, et je vais mourir dans trois mois.

Le 6 avril 2016.

Par euthanasie volontaire assistée. »

Après avoir exercé le métier d'archéologue pendant quelques années, **SOPHIE JOMAIN** s'est découvert une passion pour l'écriture. Depuis le succès des *Étoiles de Noss Head*, la première saga *new adult* française, elle n'a cessé d'être saluée par la critique, notamment pour sa série fantastique *Felicity Atcock* et ses romances contemporaines *Cherche jeune femme avisée* et *D'un commun accord*, inspirées de contes de fées.

Quand la nuit devient jour

DU MÊME AUTEUR

Cherche jeune femme avisée, Éditions J'ai lu, 2014.

D'un commun accord, Éditions J'ai lu, 2015.

Pamphlet contre un vampire, Éditions Rebelle, 2012, nouvelle édition, 2015.

Les Étoiles de Noss Head

1. *Vertige*, Éditions Rebelle, 2010, J'ai lu, 2014.

2. *Rivalités*, Éditions Rebelle, 2011, J'ai lu, 2015.

3. *Accomplissement*, Éditions Rebelle, 2012, J'ai lu, 2016.

4. *Origines*, Première partie, Éditions Rebelle, 2013.

5. *Origines*, Seconde partie, Éditions Rebelle, 2014.

Felicity Atcock

1. *Les Anges mordent aussi*, Éditions Rebelle, 2011, J'ai lu, 2014.

2. *Les Anges ont la dent dure*, Éditions Rebelle, 2012, J'ai lu, 2014.

3. *Les Anges sont de mauvais poil*, Éditions Rebelle, 2013, J'ai lu, 2015.

4. *Les Anges sont sans merci*, Éditions Rebelle, 2014, J'ai lu, 2016.

5. *Les Anges battent la campagne*, Éditions Rebelle, 2015.

Sophie Jomain

Quand la nuit devient jour

Pygmalion 

© Pygmalion, département de Flammarion, 2016.
ISBN : 978-7564-1917-6

Un certain jour de décembre...

« — Il est dur à écrire ce livre...

— Tu peux le faire.

— Je ne sais pas si je parviendrai à aller au bout.

— Bien sûr que si, tu verras.

— Que vont penser les gens ?

— Ça ne compte pas. Ce qui est important, c'est ce
que tu l'écrives.

— Tu crois ?

— J'en suis certain. »

Pour cette conversation
et pour m'avoir aidée, merci.

*« Il y a un silence où il n'y a jamais eu de bruit.
Il y a un silence où aucun bruit ne peut être,
dans la froide tombe, sous l'eau profonde, profonde... »*

TH. HOODS

J'ai toujours été rebutée par l'idée de me contempler dans un miroir. La petite fille aux longs cheveux blonds, timide, réservée et nerveuse qui m'observait fixement était une étrangère que je n'acceptais pas. Je ne la comprenais pas. Elle m'effrayait même. Je l'ai donc évitée le plus longtemps possible.

Elle est revenue à la charge à l'adolescence. Son image me dégoûtait toujours autant. Je crois que c'était même pire. Elle possédait un visage aux joues creuses, mangé par de trop grands yeux, un cou immense, des côtes saillantes, des hanches pointues et des jambes si osseuses, que ses genoux évoquaient deux balles de tennis greffées par erreur. Je n'aimais pas ce que j'étais, ce à quoi je ressemblais. M'observer nue était aussi désagréable que fascinant et faisait naître en moi un profond sentiment d'injustice. Je mangeais comme quatre, sans restriction, mais j'étais maigre comme un clou alors que j'aurais tellement aimé être comme tout le monde.

Mon corps a vraiment commencé à me faire honte vers l'âge de douze ans. Alors que certaines de mes copines de collègue se flattaient de déjà posséder une paire de seins qui

attirait l'œil, je devais me contenter d'une poitrine n'évoquant rien de plus qu'une planche à pain. Je le vivais très mal, aussi un jour où nous avions natation, j'ai inséré des boules de coton dans mon maillot de bain. L'illusion était efficace, mais lorsque je suis sortie de l'eau j'ai perdu mes faux seins. Tout le monde s'est moqué de moi, je m'en souviens comme si c'était hier. Un morceau de ouate était en train de s'échapper, juste sous l'aisselle. J'étais morte de honte, je suis partie me cacher dans les vestiaires pour pleurer. Ce jour-là, j'ai hérité du surnom de coton-tige. Ça m'a poursuivie jusqu'au lycée.

J'ai tellement détesté cette période. Les hormones, les règles, la puberté – tardive chez moi –, je ne me supportais plus. La vision que j'avais de mon corps s'était tellement dégradée, que je m'étais enfermée dans un mutisme presque maladif, obligeant mes parents à me faire subir des séances de psy, une batterie d'examens et divers tests qui, peut-être, auraient révélé un autisme ignoré de tous jusque-là. Mais je n'avais rien. Pas le moindre trouble neurologique. Le problème, c'était moi, mon enveloppe charnelle et tout le mal que j'en pensais. Tous les encouragements du monde n'auraient pas suffi à me faire changer d'avis. Alors, j'ai continué à grandir avec ce malaise, cette dépréciation, cette obsession.

Vers quatorze ans, mes seins n'avaient guère grossi, mon visage était désormais constellé d'acné, et mes épaules, à force de nager, auraient pu défoncer des portes. Je m'étais un peu remplumée, certes, musclée aussi, mais pas suffisamment pour qu'on arrête de me qualifier de maigre, d'anorexique, souvent. Avec 1,62 m pour 40 kg, j'étais la moche, le laidéron, le sac d'os, celle à qui on mettait -1 sur une échelle de beauté allant de zéro à dix. Ou +10, dans

le *top ten* des thons. Rien ne contribuait à mon épanouissement personnel. Je n'avais aucune envie de me défendre, je leur donnais raison. Ça m'a rendue agressive, amère, antipathique et infréquentable. J'étais malheureuse comme une pierre, mais je ne laissais aucune chance à personne, on ne pouvait pas m'approcher. Puis le déclic a eu lieu.

C'était à la fin de la seconde. Mes parents sont enseignants, alors, pour fêter mon passage en première, ils m'ont proposé de dîner dans un restaurant italien. J'adorais les pizzas. On a pris une table, passé commande, puis j'ai remarqué la grosse dame qui déjeunait juste à côté de nous. Elle était plus obèse que tous les obèses que j'avais déjà croisés. La peau débordante, flasque, les joues rouges de chaleur et le front moite de transpiration. Elle mangeait, engloutissait, gobait d'énormes bouchées de nourriture alors que devant elle s'étendaient encore plusieurs plats. Pâtes en sauce, salade géante, antipasti, légumes marinés dans l'huile, pain frotté à l'ail... Elle se goinfrait, semblant se ficher royalement des regards posés sur elle. Du mien. Et je l'ai envie pour ça.

Je me souviens être restée un long moment à la dévisager, à suivre ses moindres faits et gestes, jusqu'à ce que ma mère me fasse remarquer que ce n'étaient pas des façons. Mais cet instant devait rester gravé dans ma mémoire à jamais. J'allais avoir seize ans, et j'avais enfin compris qu'il était temps de me prendre en main, qu'inverser la vapeur ne dépendait que de moi, car alourdi par la mésestime de soi, l'humain ralentit. Les doutes le font stagner. La peur, reculer. Je devais avancer au risque de pourrir de l'intérieur. Mon futur en dépendait. Sans même le savoir, cette femme à l'insatiable appétit venait de changer le cours de mon destin. J'ai pris une décision, celle de devenir

quelqu'un d'autre, une jeune femme dont j'aimerais le reflet, l'allure et l'existence. Quelqu'un comme tout le monde.

J'avais une solution toute faite. Arrêter la natation. Manger. Dévorer.

Dans un an, j'aurais un corps de rêve.

Trois ans plus tard, en juillet 2006, on se retrouve dans le même restaurant, à la même table, j'ai un bac fraîchement en poche et vingt-cinq kilos en plus. 1,65 m, 65 kg.

J'étais passée du 36 au 40, mais à ce détail près, rien n'avait vraiment changé pour moi. Pas plus le regard des autres que celui que je me portais. Avec des fesses charnues, des hanches arrondies et de bonnes cuisses, on m'appelait désormais « la ronde ». En prenant de l'âge, j'ai réalisé que j'étais devenue ce genre de filles qu'on classe dans la catégorie des acceptables. Celles qu'on ne baiserait pas de prime abord, mais qui font l'affaire, faute de mieux. Et bien sûr, toujours pas de seins pour compenser tout ça. Le drame de ma vie.

Déjà à l'époque, j'avais des parents formidables qui me répétaient comme un mantra « il vaut mieux être seul que mal accompagné ! ». Certes, mais moi, j'avais dix-huit ans. Je crevais d'envie qu'on me roule une pelle, qu'on me pelote dans un coin, qu'on me vole cette maudite virginité que la plupart des filles de mon âge avaient déjà laissée derrière elles. Je voulais savoir ce que ça faisait de partager du plaisir et je me fichais bien d'avoir le cœur brisé. Au demeurant, comme je n'étais jamais tombée amoureuse, je ne me doutais pas un seul instant des ravages que ça pouvait occasionner. Le manque a rapidement été comblé...

C'est l'université qui m'a permis de passer de l'autre côté de la barrière. J'y suis rentrée mi-septembre. J'avais choisi

d'étudier la psychologie à Lille 3. Mes parents n'étaient pas peu fiers. Pas un retard dans ma scolarité, aucun pépin avec mes dossiers d'inscription, un peu d'argent économisé grâce aux jobs d'été, un permis de conduire tout neuf, et un plan d'avenir qui semblait tout tracé. Mais voilà, tout a basculé lorsque j'ai croisé le chemin de Rémy. Il était en première année de psycho, comme moi. On s'est connus alors que j'avais déjà réussi mon premier trimestre et obtenu les meilleures notes de la promo. Dès qu'il est arrivé dans ma vie, j'ai tout foutu en l'air. Je n'avais jamais rencontré quelqu'un d'aussi beau, charismatique, grand, bla bla... De bonne famille, cultivé, intelligent d'apparence, je l'ai idéalisé, j'étais totalement folle de lui.

Je dois dire que je ne comprenais pas bien ce qu'il me trouvait, mais peu importait. J'étais la fille qu'il avait choisie parmi toutes celles qui étaient cent fois plus jolies que moi. J'ai négligé mes études, je ne pensais plus qu'à lui. Je lui ai donné mon corps, ma virginité, mon cœur, et... il m'a plaquée. Je n'avais été que le fruit d'un pari : un pack de bières qu'il n'était pas capable de sauter la grosse du premier rang et qu'en prime, il la déflorerait.

Je valais un pack de bière...

J'en ai souffert, bien sûr, et aurais préféré être plus forte que ça, mais Rémy, c'était le mec des premières fois. Premier baiser, premier rapport sexuel, premières caresses, première fellation... J'ai eu un mal de chien à m'en remettre. Sans compter qu'il faisait courir le bruit que je n'avais pas mon pareil pour, je cite : pomper le dard d'un mec. Je n'étais plus le coton-tige, mais la suceuse. Je recevais des SMS dégueulasses, on me faisait passer des papiers bourrés d'insanités pendant les CM, on me proposait un billet de vingt lorsque je traversais la cour. Ça a duré jusqu'à la fin

de l'année universitaire, mais j'ai quand même validé ma licence 1. Avec dix kilos de plus. Je faisais désormais 1,65 m pour 75 kg.

Je n'arrêtais pas de manger, tous les prétextes étaient bons pour m'empiffrer. Pendant les cours, les révisions, devant la télé, mon PC, en ville, dans les transports en commun. Je ne faisais que ça. Par ailleurs, j'avais appris en cours de psycho que les causes du désordre alimentaire étaient multiples et souvent en relation avec la non-acceptation de notre corps. Sans déconner ? Pas besoin de sortir de Saint-Cyr pour prendre conscience que j'étais en plein dedans. Et ça ne datait pas d'hier. Depuis mon entrée au collège. Quand exactement m'avait-on fait sentir que j'étais dans la norme ? Facile, l'année où j'avais décidé de grossir. Avec mes dix premiers kilos de plus, j'étais devenue presque parfaite aux yeux des autres. Mais au risque de me répéter, le problème n'a jamais été les autres. J'ai toujours été incapable de me trouver un quelconque intérêt. Le jugement que je portais sur moi depuis toujours était bien trop dur, sévère et intransigeant.

Bref, j'ai suivi ce rythme alimentaire pendant encore un an, et début mai, un peu avant la fin de ma deuxième année de fac, je pesais quatre-vingt-cinq kilos. Si bien que mes parents se sont vraiment inquiétés. J'ai fait toute une batterie d'exams pour savoir où en étaient mon cholestérol, mon diabète et *tutti quanti*. Pas de problème de ce côté-là. Je devais juste perdre du poids. Ma mère m'a donc pris rendez-vous chez une diététicienne. Une fille longue et mince qui respirait la santé. Elle me foutait le bourdon. Elle avait de grandes théories sur l'alimentation. « Tout est dans la tête, mademoiselle. L'esprit est au centre de tout. Soignez votre esprit, et votre corps sera guéri ! »

Je suis allée la voir régulièrement, j'ai obtenu ma licence 2 et j'ai fondu comme neige au soleil. Moins douze kilos en cinq semaines. 1,65 m, 73 kg.

Mes parents ne cessaient de m'encourager. Sans doute un peu trop, parce que j'ai buté sur leur besoin presque maladif de me redonner une plastique d'enfer. C'était leur idée fixe. Il n'y avait plus que ça qui comptait. On ne parlait que de mon corps, de ma silhouette, des fringues que je pourrais de nouveau porter, mais personne ne me demandait si j'allais bien, comment je le vivais et ce que j'en pensais. J'ai tout plaqué au bout d'un mois et demi. J'ai retiré les piles de ma balance et je l'ai remise sous un placard. Je ne voulais plus en entendre parler. Mais, consciemment ou inconsciemment, même si je n'aimais pas plus mon apparence qu'avant, j'ai continué à faire attention, à ne pas me goinfrer, et à manger le plus sainement possible. À défaut d'en perdre, je n'avais pas envie de reprendre de poids.

L'été s'annonçait donc sous d'excellents augures.

Et j'ai rencontré Jonathan.

C'était le soir du 14 juillet. Avec mes parents, depuis que j'étais gosse, nous avions l'habitude de nous rendre chaque année au bal des pompiers après la traditionnelle retraite aux flambeaux et le feu d'artifice. Le temps était clément, et, faute de mieux, nous venions d'engloutir un sandwich américain bien gras. J'étais d'humeur à dépenser des calories. Je me suis déchaînée comme une folle sur la place du village, parmi les anciens qui me faisaient tourner de bras en bras. Les derniers dans lesquels j'ai atterri étaient ceux de Jonathan. Je ne l'avais encore jamais vu, il ne dansait pas mieux que moi le tango musette, mais on a passé un moment inoubliable. Il ne me lâchait plus. Dès que l'orchestre entamait un nouveau morceau, il m'attirait

avec lui dans une valse effrénée. Enfin... ça n'y ressemblait pas du tout, mais on s'en moquait souverainement. J'ai ri comme jamais.

Ça faisait un bail que je ne m'étais pas amusée ainsi, alors quand il m'a proposé de rester un peu plus longtemps au lieu de rentrer avec mes parents, j'ai dit oui.

Arrivé dans le Nord trois ans plus tôt, il était pompier bénévole pour la caserne de la commune voisine, et il avait les plus beaux yeux du monde, bleus comme... Je ne sais plus. J'étais sous le charme. Il m'a offert un verre, puis deux, volé un baiser derrière un arbre, raccompagné chez moi et promis de venir me chercher le lendemain pour une balade estivale. Je n'y croyais pas du tout, persuadée qu'il m'aurait oubliée à la minute même où ses paupières se seraient fermées pour la nuit. Eh bien, je me suis trompée. Il est venu.

Je m'en souviens très bien, il pleuvait des cordes ce jour-là. Il avait les cheveux trempés quand il a sonné à ma porte. Mes parents l'ont d'abord regardé d'un sale œil. Jonathan était plus vieux que moi, d'au moins six ans, ce qui lui faisait près de vingt-sept printemps. Je n'en avais que vingt. Ce qui ne voulait strictement rien dire en soi. Le seul gars que j'avais fréquenté était de mon âge, ce qui ne l'avait pas empêché de me briser le cœur avant d'en piétiner les morceaux.

On a roulé jusqu'à Villeneuve-d'Ascq et on s'est isolés dans un bar PMU où on ne connaissait personne. On a parlé de tout et de rien, on s'est trouvé plusieurs points communs, on a ri, bu de la bière, on s'est embrassés, et on est rentrés.

On est passés aux choses sérieuses lors du rendez-vous suivant. Jonathan est revenu me chercher à la maison et

m'a proposé d'aller manger des pizzas chez des amis à lui. Quand on est arrivés, j'ai vite compris dans quel genre de soirée j'avais mis les pieds. Il y avait des bouteilles d'alcool à profusion sur la table et une forte odeur de haschisch dans l'air. Je ne me suis pas formalisée. À la fac, on en voyait d'autres. J'ai fait comme tout le monde, j'ai bu – trop –, fumé – un peu –, et j'ai laissé Jonathan m'entraîner dans une chambre. C'est ainsi qu'on a officialisé notre relation, dans des draps douteux, sur le matelas de gens que je connaissais à peine.

Je me suis réveillée seule, groggy, avec une gueule de bois hélas insuffisante pour ne pas prendre de plein fouet les remarques qu'on était en train de faire à mon sujet. Planquée dans le couloir, j'ai entendu nos hôtes demander à Jonathan depuis quand il aimait les grosses, et si elles étaient aussi bonnes au lit qu'on le racontait. La suite aurait pu être désastreuse si Jonathan avait lui-même été désobliquant, mais ça n'a pas été le cas. Il est sorti de la cuisine en serrant les mâchoires. Quand il m'a vue, il semblait sincèrement désolé. Dès lors, il a décrété que désormais, nous nous retrouverions chez lui. C'est ce que nous avons fait jusqu'à la fin du mois d'août. Nous y avons fait l'amour des heures entières, mangé au lit, regardé la télévision, bu et ri. M'enfermer entre quatre murs était sans doute ce que j'avais connu de plus euphorisant. Puis il m'a plaquée. Du jour au lendemain.

De toute évidence, nos points communs n'étaient pas suffisants pour nous lier plus longtemps. Il affirmait que j'étais une fille intelligente, intéressante, touchante, etc., mais il ne voulait pas d'une relation sérieuse. Il prétendait que j'étais bien trop attachée à lui pour qu'à la longue, son indépendance n'en prenne pas un coup. Il préférait couper

les ponts avant que je ne souffre trop. Il s'est planté. Ça faisait un mal de chien.

J'ai beaucoup pleuré sans qu'il le sache, mais j'ai respecté son choix sans essayer de le convaincre de nous laisser une chance.

Je l'ai croisé trois semaines plus tard dans un centre commercial. Il était accompagné d'une superbe fille qui devait avoir à peu près mon âge. Elle était tout mon opposé. Grande, brune, mince, et dotée d'une poitrine que, même obèse, je n'aurais jamais. Il m'a dit bonjour du bout des lèvres, gêné. Elle m'a regardée comme si j'étais un insecte insignifiant. Elle savait qui j'étais. Alors, j'ai compris. J'ai réalisé la véritable raison pour laquelle il m'avait quittée.

Lorsque j'étais avec lui, on ne sortait jamais. Depuis la remarque de ses amis, il ne voulait plus se montrer en ma compagnie. Il avait honte. Ce constat m'a frappée aussi efficacement que si j'avais reçu un coup de poing en pleine figure.

Tout le temps où Jonathan et moi étions ensemble, j'avais presque oublié combien je me détestais, combien mon corps était lourd à supporter, combien il m'était difficile de l'accepter. Ce jour-là, je me suis effondrée intérieurement, quelque chose s'est brisé, une pièce essentielle de mon subconscient qui ne pourrait plus jamais être réparée : l'espoir de me sentir mieux un jour, celui où j'admettrais avoir le droit d'être telle que j'étais. Dès lors, j'ai su que je fonçais droit dans le mur. Ma résilience était à zéro, mes démons ont repris leur place, et je me suis jetée sur la nourriture pour essayer d'oublier jusqu'à mon existence. Je suis entrée dans un cercle infernal dans lequel je mangeais puis vomissais pour m'empiffrer toujours plus. Je n'avais plus aucune limite. Mon corps était devenu un sac qu'il me

fallait remplir, une poche que je ne pouvais laisser vide de peur d'y découvrir qui j'étais à l'intérieur : une erreur de la nature. Une anomalie. Mes parents ne se doutaient pas un seul instant de ce que je vivais. J'avais honte. Je me cachais pour me goinfrer, je m'arrachais les cheveux, je pleurais des heures entières, sur mon sort, sur ma vie, sur mes échecs. Je me haïssais.

J'ai réintégré la fac début octobre avec quatre-vingt-un kilos au compteur, et avant les vacances de Noël, j'en avais pris cinq de plus. Treize en presque quatre mois. 1,65 m, 86 kg.

Retour à la case départ. En pire.

J'ai commencé à avaler des laxatifs, des diurétiques, à m'administrer des lavements pour ne pas trop grossir et pouvoir manger davantage. Tout à la fois, n'importe quand, pourvu que ça rentre. Dans ces moments, je perdais complètement le contrôle, il me semblait ne jamais pouvoir m'arrêter. Il m'arrivait de mal gérer la prise de médicaments et de devoir quitter les cours en urgence pour me rendre aux toilettes où je passais de longues minutes à essayer de faire le moins de bruit possible. Ma vie était jalonnée de moments de honte, mais je ne m'arrêtais pas pour autant. Plus grave, mon corps supportait difficilement d'être traité de la sorte. J'étais tout le temps malade, cernée, les yeux larmoyants, l'estomac en plomb, les dents jaunies, perpétuellement fatiguée.

J'ai obtenu ma licence en psychologie par l'opération du Saint-Esprit. Et lorsqu'on m'a proposé d'étudier les troubles du comportement alimentaire pour mon sujet de Master, je me suis convaincue que c'était un signe, peut-être ma seule chance, l'unique que j'aurais de m'en sortir. Après tout, ne

dit-on pas que c'est celui qui a mal aux dents qui devient dentiste ? J'ai accepté. Et l'enfer, le vrai, a commencé.

La rentrée s'est faite en octobre 2009. À l'université, lorsqu'on atteint un certain niveau d'études, on entre très rapidement dans le vif du sujet. J'ai pris rendez-vous avec mon directeur de Master, nous avons discuté de mon futur mémoire, nous lui avons donné un titre, et j'ai commencé mes recherches.

Somatisation et troubles alimentaires.

Ce cher professeur ne savait pas à quel point ce sujet m'allait comme un gant. J'aurais même pu le résumer en une seule phrase : je n'aime pas mon corps, ma vie, je somatise, je souffre, je mange pour éloigner ma douleur. Mais il y avait pourtant tellement d'autres choses à dire... Le problème de l'autoethnographie thérapeutique – ce dans quoi je m'étais en quelque sorte lancée – est que si je voulais expliquer la pathologie de ceux qui subissent les mêmes troubles que moi, il allait falloir que j'accepte de comprendre mon état en profondeur. Qu'est-ce qui me poussait à m'autodétruire ? D'où venait ce « moi » douloureux ? À quand remontaient mes premiers troubles ? Qu'est-ce qui les avait déclenchés ? Or, je n'étais pas prête à me lancer dans une spéléologie psychique qui me demanderait l'effort colossal de me mettre à nu. Je faisais donc fausse route en pensant que mes études m'aideraient à aller mieux.

Pourtant, pendant un temps, elles sont parvenues à camoufler mon malaise. À coups de doctrines freudiennes, d'éducation physiologique et d'études poussées sur le sujet, je m'étais convaincue que cette vision si négative de mon apparence n'était pas la réalité, mais une simple manifestation de l'esprit perversi par une société qui demande toujours plus. J'avais même réussi à me persuader que mes

parents y étaient pour quelque chose, que dans leur obsession de faire de moi une enfant épanouie et accomplie, ils m'avaient poussée à la mésestime de moi, au manque d'assurance, à la déconstruction de leur propre idéal. Désigner un coupable m'a aidée à expliquer en partie la cause de mes maux, mais je n'ai pas réussi à en guérir.

La boulimie dont j'avais été victime s'était estompée pour laisser place à des troubles compulsifs. Je ne me faisais plus vomir, mais j'éprouvais un besoin incontrôlable de manger pour soulager un malaise, une angoisse, ou même une joie trop prononcée. Dans les minutes qui suivaient, j'avalais quand même un laxatif ou un diurétique, histoire de me donner bonne conscience. Bien que moins fréquentes que mes précédents excès, les crises étaient régulières, mais dévastatrices pour mon corps. Je ne cessais de prendre du poids. Si bien que début février 2010, avec 94 kg pour 1,65 m, je frôlais l'obésité sévère.

Je m'essoufflais, dormais peu, j'avais du mal à récupérer, je trouvais de moins en moins de vêtements à ma taille et surtout, je n'en pouvais plus des regards dédaigneux qu'on me jetait lorsque je mangeais une sucrerie ou un sandwich. Lorsque je mangeais tout court... Peu à peu, une volonté insidieuse de disparaître s'est développée en moi. J'ai commencé par ne plus venir aux groupes de travaux dirigés, puis je me suis absentée des cours magistraux, des soirées étudiantes, des déjeuners avec les quelques connaissances que j'avais. Je restais enfermée chez moi, et lorsque mes parents me posaient des questions, je prétextais le besoin de me concentrer sur mon mémoire. Au début, c'est pourtant ce que je faisais vraiment, des recherches, toujours des recherches... Mais plus le temps passait, plus je fuyais mes études. Parce que c'était ma propre image que me

renvoaient toute cette paperasse et ces grandes théories. J'étais le sujet malade, le spécimen à soigner. Alors j'ai tout abandonné. Je ne voulais plus en entendre parler. Mes parents ont accusé le coup et ont décidé de me laisser souffler jusqu'à la rentrée pour réfléchir à ce que j'avais envie de faire.

Mais rien. Je n'avais envie de rien.

La somatisation se mesure à travers la douleur physique résultant d'une souffrance psychique. C'est la définition officielle. Mais pas seulement. Je devenais phobique sociale, agoraphobe, et développais une trouille bleue pour les endroits confinés. Plus question de mettre un pied dans un ascenseur. Mais comme mon poids ne me permettait plus de monter les escaliers sans cracher mes poumons, je ne sortais plus du tout, même pour aller chez le médecin.

Mangez moins sucré, moins gras, moins salé, et consommez cinq fruits et légumes par jour. C'est ce que ne cessait de me répéter notre médecin de famille qui, devant l'inquiétude croissante de mes parents, me rendait visite chaque semaine. Il avait affaire à un mur de glace. Je m'enfermais dans un mutisme qui me servait de bouclier. Je ne voulais pas parler ni me justifier. Tout ce que je désirais était qu'on me fiche la paix. Mes parents ont tout essayé, mais je n'ai pas cédé un pouce de terrain. Je ne consulterais aucun psychiatre, psychologue, ou quelconque thérapeute. Alors ils se sont contentés de veiller à ce que j'aie une alimentation plus saine, à ce qu'il n'y ait pas de tentations dans les placards, espérant me faire perdre un peu de poids, en douceur, et me ramener à la réalité. Mais quelle réalité ? Celle d'un monde où le paraître est plus important que tout ? Où rentrer dans un 36 semble presque aussi vital que boire de l'eau ? Je ne voulais pas en faire partie et demandais simplement qu'on

Cet ouvrage a été mis en page par IGS-CP
à L'Isle-d'Espagnac (16)

N° d'édition : L01EUCN000720.N001
Dépôt légal : avril 2016