

JOURNAL D'UNE ANOREXIQUE - EXTRAITS

1er contrat 41 kg 700

1 - Si Annick perd du poids, les sanctions nécessaires seront appliquées.

2 - Si Annick est angoissée, elle doit appeler un membre de l'équipe.

3 - Portes et fenêtres fermées à clé.

4 - Plateau repas imposé et à terminer en totalité, en présence d'un membre de l'équipe.

5 - Pas de courrier, pas de téléphone, pas de sortie, pas de visite. Pas de télévision, lectures sélectionnées.

6 - Poids non communiqué.

Mercredi 26 mai 1993

Deuxième jour qui commence ici, dans la clinique. Celui d'hier a été horriblement long et les moments du repas ont été terribles. J'ai "presque" tout mangé à chaque fois, non sans mal, malgré les petites rations.

Je suis très en colère car malgré l'incident de lundi (plus de chambre pour moi ...), le médecin qui m'avait promis de venir me voir hier s'est fait attendre toute la journée pour, en fait, ne pas venir. Est-ce une façon de "m'agacer" ? Je ne sais pas, mais ça marche ! En tout cas, ce matin je me sens très mal dans ma peau ; j'ai l'impression d'être pleine et d'avoir

mangé pour trois jours au moins. Dire qu'il va falloir remettre ça dans deux heures, quelle galère ! Après le repas, ce que j'ai avalé me hante et me fait mal dans la tête, alors je dors et au réveil ça va mieux. C'est dur de se retrouver seule avec cette foutue maladie, mais au moins je n'ai pas le remords de faire souffrir mon entourage et je ne refoule pas mon agressivité, ma souffrance sur lui...

Je suis contente car ici on ne me bourre pas de médicaments et je peux vraiment me retrouver avec moi-même. Ce n'est pas seulement la solitude qui me pèse mais aussi le manque d'air et de liberté que je veux retrouver au plus vite...

Lundi 31 mai 1993

Jouer à cache-cache. Je prends conscience que depuis des années je joue à cache-cache. Je joue avec les autres et avec moi-même. Ne pas dire ce que je ressens, ne pas exploser quand j'en éprouve le besoin. Tout entasser à l'intérieur de moi jusqu'à ce que ce soit trop lourd pour moi toute seule et qu'il faille par tous les moyens me débarrasser de ce poids qui devient angoisse. Ma solution à moi c'est soit de ne plus manger, soit de trop manger ; là encore je triche car ça ne me soulage en rien. Bien au contraire l'angoisse est plus forte, la honte est intense et la culpabilité prend le dessus. En étant honnête et franche avec moi-même et avec les autres,

même si la vérité n'est pas toujours belle à dire ou à entendre, dans mon for intérieur je ne pourrais être qu'en paix. Je saurai que l'on m'aime comme je suis réellement et non pas comme on m'a toujours appris à être. Dis-toi bien Annick que tu n'es plus une petite fille sage qui doit obéir et bien se tenir ; tu dois être une femme qui s'assume. Alors tu peux t'exprimer et surtout faire "ta" vie, l'affronter sans te dérober. Et maintenant que tu sais que la nourriture n'est ni un refuge ni une fuite, prends-la sans refus ni déraison, pour qu'elle ne soit plus ton ennemie mais ton alliée. Elle ne doit pas faire partie de tes angoisses, car au contraire : elle ne peut que t'aider et te soulager si tu sais enfin la gérer.

Hier soir, je me disais que j'avais perdu une semaine car je pensais ne pas avoir progressé, mais après une nuit et une matinée de méditation, je me sens bien... En fait ça m'a permis de comprendre que tricher n'est pas du tout une solution pour m'en sortir. Pour mon cas, la franchise est la meilleure des thérapies. Il est vrai qu'entre un père qui tourne le dos à tout ce qui est un problème affectif et une mère qui n'a su que se réfugier dans son monde à elle, être franche et s'assumer n'ont pas fait partie du peu d'éducation que j'ai eue. Dire qu'il faut que j'en arrive là pour comprendre comment réagir et comment me battre.

En adoptant l'attitude d'anorexique, je n'ai fait que copier l'attitude de mes parents, alors que je sais maintenant que ce n'est pas du tout celle qui me convient mais bel et bien celle qui me fait souffrir. Le manque de dialogue, le manque

de franchise, le manque d'affection, le manque de respect ont foutu en l'air la vie de mes parents, et maintenant que je le sais, tout ça ne doit plus foutre en l'air MA VIE.

Je ne peux pas rattraper le temps perdu et je ne dois plus en perdre en essayant de le faire. Je dois vivre sans me cacher, sans avoir à me sentir coupable, et pour cela je ne dois plus tricher avec moi-même. Connaître mes qualités pour les mettre en valeur et connaître mes défauts pour les accepter et les contrôler, sans pour autant vouloir les supprimer à tout prix, ce qui ne ferait qu'aggraver les choses... De savoir que l'équipe qui m'entoure me connaît peut-être mieux que moi-même, me comprend et est prête à m'aider quand même prouve bien que ça vaut le coup de se battre et que tout n'est pas mauvais en moi. De toute façon le plus mauvais est cette maladie derrière laquelle je me cache, et je peux compter sur son aide pour l'abattre une fois pour toutes.

Lundi 7 juin 1993

C'est avec une terrible angoisse que je prends le stylo. Tout a commencé par la pesée matinale où, comme convenu, on ne m'a pas dit mon poids. Pourtant j'aurais tellement voulu savoir si mes efforts se concrétisent, se ressentent sur mon poids comme dans mon esprit. Ensuite un petit déjeuner avec du lait et pas de fruit. On m'enlève le lait, mais le fruit, je l'attends toujours. Rien de grave, mais contrariant... Maintenant, toujours comme prévu, on me dit de préparer mes

affaires car je change de service en début d'après-midi.

Depuis que je vois tout en négatif, on se débarrasse de moi. On m'envoie dans un service plus strict, car les résultats ne sont pas satisfaisants. Là-bas ça va être encore plus la galère, car moralement ça va être morose... Bref, il va à nouveau falloir apprendre à faire confiance...

Grâce à ce cahier, je me raisonne, tout est normal. Si mon poids n'a pas encore évolué ça va venir, et le plus important c'est que dans ma tête je sais que ça va beaucoup mieux. Je vais rencontrer d'autres personnes qui vont me prouver qu'on peut faire confiance en un tas de gens puisqu'eux aussi feront tout pour m'aider. Bref il n'y a vraiment pas de quoi se lamenter : tout suit son cours et le bout du tunnel est toujours droit devant moi. Alors ce n'est pas la peine de trouver des "supercherries", des "excuses" pour se cacher dans un coin, mais au contraire saisir cette occasion qui m'est offerte pour me prouver que le lieu et l'environnement ne comptent pas, mais que moi seule ai les cartes maîtresses en main. Alors pourquoi ne pas jouer celles de la confiance et de la force ?

Je veux aller droit devant moi et ce ne sont plus des bêtises qui vont m'en empêcher.

20h00. J'ai passé un après-midi vraiment terrible ! Je me sens frustrée par ce changement de chambre. Je cherche ce que j'ai pu faire ou ne pas faire pour être rétrogradée comme ça. Je me dis que le côté pécuniaire n'est qu'une excuse et que les médecins estiment que je n'ai pas fait de progrès. Je suis

complètement désabusée, et j'avoue que ce soir je n'en vois pas le bout. J'ai envie de rentrer chez moi, de retrouver un peu mes repères et l'affection de mes proches. J'ai envie des câlins de François, je voudrais passer mes nuits avec lui et me retrouver dans ses bras le matin, en me réveillant... J'ai envie de sortir, de voir mes amis, de passer de longues soirées avec eux à discuter de tout et de rien. Râler après le réveil le matin quand il me dit qu'il faut aller travailler, aller à la cafétéria avec mes collègues, et le soir, satisfaite de mon travail retrouver mon chez moi où je ferais un repas correct comme ceux que je prends depuis que je suis dans ce service. En tout cas, j'ai pu me rendre compte que après quinze jours de repas réguliers, je suis loin d'être devenue grosse. Je sais maintenant qu'une alimentation régulière m'aidera à à me sentir mieux dans ma peau. J'ai envie, j'ai besoin d'une vie normale. Pour l'instant, je n'en peux plus d'être là, de ne pas savoir où j'en suis physiquement avec cette maladie. Moralement, je la comprends beaucoup mieux et je crois savoir comment la combattre, en m'assumant comme je suis et en mettant de côté tout ce qui a pu me bloquer, en cessant de vouloir rattraper tout ça... Il y a tellement mieux à faire et à vivre. Ce soir, j'ai besoin qu'on me rassure et qu'on m'encourage en me disant que je ne suis pas la seule à être certaine d'y arriver très prochainement.

C'est vraiment dommage car après des crises comme celle-ci j'ai bien dû perdre "un kilo" et cette idée me navre sincèrement, profondément... S'il vous plaît aidez-moi !

Ô, je t'en supplie François, entends-moi, je ne tiens plus, viens m'aider. Je ne veux pas baisser les bras, je ne veux pas fuir, je demande seulement un peu de répit, un peu d'amour. J'ai trop mal, je me sens moins que rien et je voudrais un peu de réconfort pour y puiser les forces dont j'ai encore bien besoin. Les minutes sont interminables dans cette petite chambre avec son lit, sa table et son lavabo...

Maman, Françoise, Audrey, Bruno, vous me manquez tous beaucoup, j'aimerais avoir de vos nouvelles et savoir si vous pensez un peu à moi, si je vous manque un peu...

Je comprends que les prisonniers puissent devenir fous car ici c'est une véritable prison. C'est même pire puisque je n'ai ni visite, ni courrier, ni téléphone, ni télé, ni tendresse, ni contact, ni chaleur (à part la chaleur suffocante de cette pièce dans laquelle je ne peux même pas ouvrir la fenêtre), c'est le vide...

Mardi 15 juin 1993

De la poussière ! Voilà ce qui reste de mes espoirs. Eh oui ! Malgré ma bonne conduite je n'ai pas encore franchi les 38 kg 500 nécessaires pour passer à l'étape suivante. Je me demande bien où je vais puiser la force nécessaire pour continuer à me battre. Comme j'ai été très raisonnable, et pour m'encourager, le médecin m'a autorisé à avoir une lettre de François, et -gag !-, il n'y en a pas au courrier.. J'ai également

le droit de lui en écrire une, mais dire quoi ? Vu mon moral, en plus...

Le calvaire continue et je me demande si je vais pouvoir supporter encore longtemps... C'est dur de se battre comme ça, en ayant l'impression que c'est dans le néant...

Pour passer le temps, j'essaie de penser à ce que sera ma vie à la sortie de cette clinique. Mais plus ça va, plus ça devient flou. Plus les jours passent, et plus j'ai des chances de perdre mon travail, de perdre mon amour. Que vais-je devenir ? Plus le temps passe et plus j'ai peur. Je suis là dans cette pièce, et le monde tourne sans moi. Où aurai-je ma place à la sortie ? J'ai peur, vraiment très peur !

Aidez-moi, ne me laissez pas tomber. Je suis prête à affronter beaucoup de choses, mais j'ai besoin d'un peu de soutien et d'encouragement...

J'ai envie de hurler ! J'en ai marre de pleurer, de désespérer. Si seulement je pouvais faire quelque chose pour avancer plus vite. Franchement, je suis à la lettre les instructions qu'on me donne, et bien sûr j'avance quand même, mais c'est vraiment trop trop long et trop trop dur.

Samedi 19 juin 1993

Mes problèmes alimentaires ont surgi surtout pendant et après l'époque du restaurant que nous avons pris en gérance avec François. Pendant cette période, je me suis vraiment sentie mise à part. En effet, toutes les démarches ont été essentiellement entreprises par papa et François. J'avais et j'ai toujours l'impression de ne pas avoir eu beaucoup d'importance dans le fonctionnement de cette affaire (en tout cas aux yeux des autres). Je crois que beaucoup de personnes pensent que seul François s'est vraiment investi, et que lui seul menait la barque. J'ai beaucoup souffert du sentiment d'être effacée durant cette période, souvent seule dans mes cuisines... En même temps, malheureusement, j'ai pu me rendre compte de ce qu'est mon père, et à cause de cela j'ai perdu toute confiance... J'ai eu l'impression que François était en train de devenir comme lui, avec le seul travail qui compte, et moi, comme ma mère.

De plus la vie que nous menions en parallèle avec la famille de François n'a rien arrangé. Avec eux j'avais encore ce sentiment d'être mise à part et de servir de bonniche. François ne prenait plus le temps de s'occuper de moi : entre "sa" famille et "son" travail, il n'en avait pas vraiment l'occasion. Nous étions en train de prendre le même chemin que mes parents, et j'avoue que j'en ai souvent voulu à François. Je crois que c'est à cette période que j'ai vraiment eu peur et que je n'ai plus voulu avancer dans la vie, et souvent je ne mangeais

pas le soir et mal dans la journée. Tout s'est déclenché à cette période-là. Inconsciemment j'ai fait un blocage, car tout ce qui m'a fait souffrir auparavant resurgissait dans ma vie quotidienne. Un travail qui "bouffe" la vie, aucune intimité et surtout une ambiance familiale pas toujours facile, et le vide dans mes relations avec François.

Maman,

Tu sais, je pense très souvent à toi. Tu me manques beau-coup, mais dans un certain sens, tu es toujours près de moi. Et je sais que toi aussi tu as dû passer par ces moments qu'il faut affronter pour se libérer de ce mal qui nous habite.

Cette souffrance et ces instants de désespoir et d'angoisse, je sais que tu les as connus. Tu as été assez forte pour lutter alors je le serai aussi.

Toi tu avais tes enfants comme raison ; moi je vous ai toi, François et les autres. Mais à toi je voudrais tellement te donner un peu de bonheur Je sais que je n'ai pas toujours su t'aider et te soutenir car ma " souffrance " a fini par rendre mon entourage malheureux. Aussi bien l'une que l'autre nous sommes très maladroites dans l'expression de nos sentiments, et je peux t'assurer que je ne souhaite que te voir heureuse.

Je crois qu'il faut que toi aussi tu apprennes à montrer tes sentiments et surtout à demander de l'aide quand tu en as besoin. Tu as des enfants sur lesquels tu peux compter, et moi je te comprendrai toujours car je connais ce que tu peux souffrir certaines fois. Nous ne devons pas avoir honte d'avoir

mal parfois, mais si on ne peut l'exprimer, c'est comme ça et malheureusement on doit 'faire avec". Mais il faut qu'on mette tous les atouts de notre côté pour vaincre ce mal et le maîtriser. Il faut qu'on unisse nos forces, et c'est pour cela que je te consacre cette page, pour te dire que je t'aime très fort et que je ferai toujours mon possible pour t'aider et te comprendre. Pour cela je vais totalement guérir, et ensemble nous ferons en sorte d'être heureuses.

Je t'aime, Annick.

A 17h00 j'ai eu mon entretien avec Emmanuelle. Nous avons parlé du fait que je me sentais souvent "de trop". Peut-être est-ce dû à l'indisponibilité de mes parents durant mon enfance ? Ils n'ont pas pris le temps de m'apporter la confiance qu'enseignent les adultes à leurs enfants. N'ayant pas pu avoir confiance en eux, n'ayant pu compter sur eux trop occupés qu'ils étaient, je n'ai pas su avoir confiance en moi, en la vie, et en mes relations avec les autres... Mon éducation ne m'a pas permis d'avoir les "repères" pour aller de l'avant. Il faut que j'arrive à définir plus clairement les sensations et les situations qui me font ressentir le manque d'intérêt que l'on pourrait me porter. Certes pour moi, tout et tout le monde est plus important que moi-même. Moi, je vis pour les autres, mais les autres ne peuvent pas vivre pour moi. Pourtant rien en moi ne peut faire que je sois moins importante que les autres. C'est une chose en tout cas qu'il faut que j'arrive à admettre : JE NE VAUX PAS MOINS.

