

Le cheminement
d'un
apaisement



Par Constance Guirriec

Préface

Je m'appelle comme je m'appelle et j'ai l'âge que j'ai. Eclairant, n'est-ce pas ? Je ne cherche pas à ce que tu me connaisses par mon prénom mais par mon histoire. Je ne méditerai pas sur ce que j'ai vécu ou sur celle que j'ai été. Sans cela, je ne serais telle que suis aujourd'hui. Et à regarder le chemin parcouru, je te le dis, rien n'est figé dans la vie.

Symptôme de traumatismes et autres blessures, je suis progressivement tombée dans le gouffre de l'anorexie. Le 12 juin 2022, « besoin vital », les mots sont posés par les médecins et entendus par mes parents. Je resterai hospitalisée deux mois et demi. Temps relativement court d'après ce que l'on m'a dit. Honnêtement, il m'a paru une éternité. La perception du temps est indéniablement une affaire de subjectivité.

J'ai pu passer mes épreuves écrites et orales du baccalauréat fin juin, dont une avec la sonde (l'épreuve orale, dommage, j'avais une chance sur deux). Le 5 juillet, les résultats tombent : mention très bien. Pourquoi je ne ressens rien ? Suis-je encore capable d'éprouver sincèrement une émotion ? Resterai-je cet espèce de cadavre vivant toute ma vie ? Et ma vie ? Ma vie aussi, est-ce qu'elle va durer ?

Rien de bien réjouissant dans ces interrogations, pourtant, les choses ont changé du tout au tout. J'ai pris la décision de commencer une lutte contre moi-même, contre cette omniprésence destructrice qui rongait mon esprit et asservissait mon corps. Qui que je sois, j'ai pu sortir la tête de l'eau. Qui que tu sois, tu remonteras à la surface. Ne sous-estime pas les ressources que tu possèdes déjà en toi. Pas de promesses illusoire, simplement un message d'espoir. Le simple fait que tu aies décidé de parcourir ces quelques pages est le premier pas d'un long chemin qui te réserve bien des surprises.

Le personnage principal - dont tu suis l'évolution - est au début un être détruit, sans confiance, vide et esclave de ses pensées. Il n'ose ni ne sait comment demander de l'aide, mais n'espère qu'une seule chose : voir une main se tendre pour la saisir de tout le peu de force qu'il lui reste.

La maladie n'acceptera jamais de se faire hospitaliser. Elle se nourrit de notre déchéance et ne connaît pas de limite. Mais moi, au fond, ce 12 juin 2022, je savais ce dont j'avais besoin. Il me restait cette part de lucidité inexplicable. « Oui, je vais rester dans cet hôpital. Je ne sais pas ce qui m'attend, mais je sais ce que je ne veux plus ». Alors je suis restée, malgré la peur de l'inconnu, et j'en suis ressortie changée. Cette hospitalisation résonnait comme une libération.

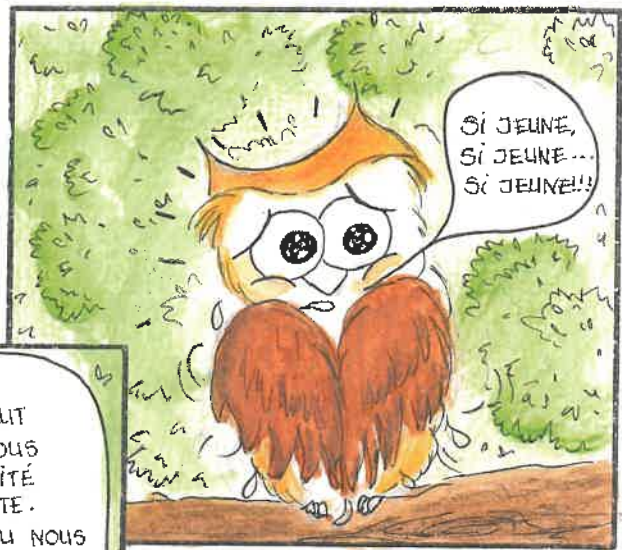
Quant à cette chouette adepte de la méditation (pratique dont les bienfaits ont pris part à ma reconstruction), elle représente à la fois le soutien du corps médical, de mes proches, mais surtout *une* lecture durant cet été que je qualifierais de salvatrice : *Lâcher prise* de Guy Finley. Puisse cette bande dessinée t'apporter un souffle d'espoir, comme le fit cette chouette avec notre petit personnage à la coiffure singulière, ou comme le fit *cette* lecture avec la moi de cet été 2022.

L'anorexie n'est pas un caprice mais une maladie, une réelle source de souffrance. Cette incapacité à s'alimenter n'est que la manifestation d'autres problèmes bien plus profonds.

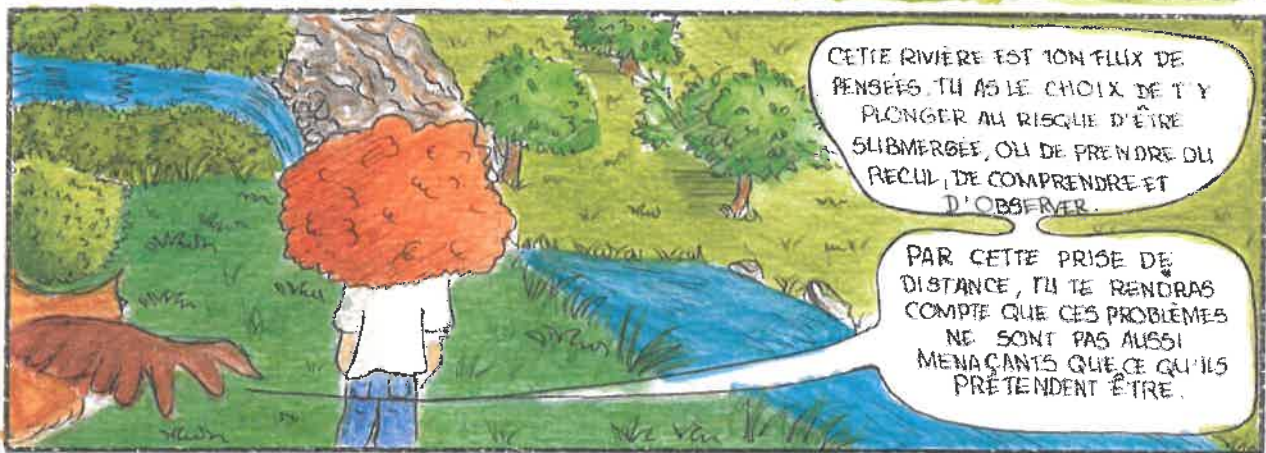
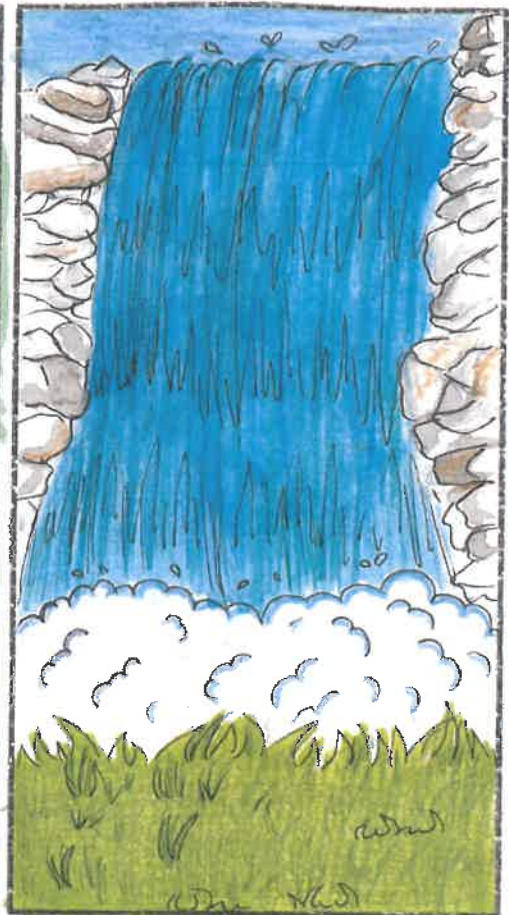
S'agissant bien plus d'un simple refus de manger, mon récit, je l'espère, parlera à beaucoup. Et parce que ce combat me confronte à mes pensées, nombreux sont ceux, je le crois, qui pourront s'y identifier.

« Il n'y a d'autre chemin que la prochaine étape, puis la suivante, puis celle d'après »





* GUY FINLEY, LÂCHER PRISE





* GUY FINLEY, LÂCHER PRISE



QUEL OISEAU CURIEUX!

CONTINUONS NOTRE ROUTE!



VOILA UNE MERVEILLEUSE MISE EN PRATIQUE...



C'EST CE PETIT ÉBOULEMENT QUI TE MET DANS CET ÉTAT?



PETIT? LE MOT EST BIEN FAIBLE! COMMENT CONTINUER NOTRE ROUTE? BIENSÛR, J'AI ENVIE D'AVANCER, MAIS JE NE PARVIENDRAI JAMAIS À ESCALADER ÇA... JE SUIS BIEN TROP PETITE... ET BIEN TROP FAIBLE... IL FAUT SE RENDRE À L'ÉVIDENCE!

ET PUIS TOI TU PEUX VOLER HEIN!



TU NE T'EN RENDS PEUT ÊTRE PAS ENCORE COMPTE, MAIS TU AS BEAUCOUP MURI DEPUIS LE DÉBUT DE NOTRE ESCAPADE, TU ES GRANDE.



TROP FAIBLE DIS-TU? TIENS, MANGE ÇA, TU AURAS LES IDÉES BEAUCOUP PLUS CLAIRES, ET TU POURRAS TIRER TOUS LES BÉNÉFICES DE NOS ÉCHANGES QUI SAIT? L'OBSTACLE T'APPARAÎTRA MOINS GROS!







TON CORPS SERA TOUJOURS DE TON CÔTÉ ET À TES CÔTÉS. POURQUOI FAIRE LA GUERRE À TON PLUS FIDÈLE ALLIÉ ? SOIS PLUS INDULGENTE AVEC TOI ET FAIS TAIRE CES VOIX !



TU PEUX TE FAIRE CONFIANCE AVANCE DANS L'INCONNU RIEN DE MAL NE T'ARRIVERA C'EST PROMIS.



MINABLE ! RÂTEE ! TU N'Y ARRIVERAS JAMAIS ! JAMAIS !



REBROUSSONS CHEMIN, C'EST TROP RISQUÉ...

RISQUÉ PARCE QUE VOUS DAVIEZ QUE JE NE VEUX, ET JE NE VAIS PLUS VOUS ÉCOUTER !



JE L'AI TAIT. JE SUIS SORTIE DE CETTE FORÊT



QUOI ? !



PENSE AU CHEMIN DÉJÀ PARCOURU. RAPPELLE TOI. POURQUOI TU TE BATS. RAPPELLE TOI À QUEL POINT TU SOUFFRAIS



ET DIRE QUE JE ME FAISAIS TOUTE UNE MONTAGNE DE CE TAS DE PIERRES EN VOILÀ UNE VRAIE DE VRAIE À PRÉSENT.

COMMENT VAIS-JE Y ARRIVER ?



IL N'Y A D'AUTRE CHEMIN QUE LA PROCHAINE ÉTAPE...

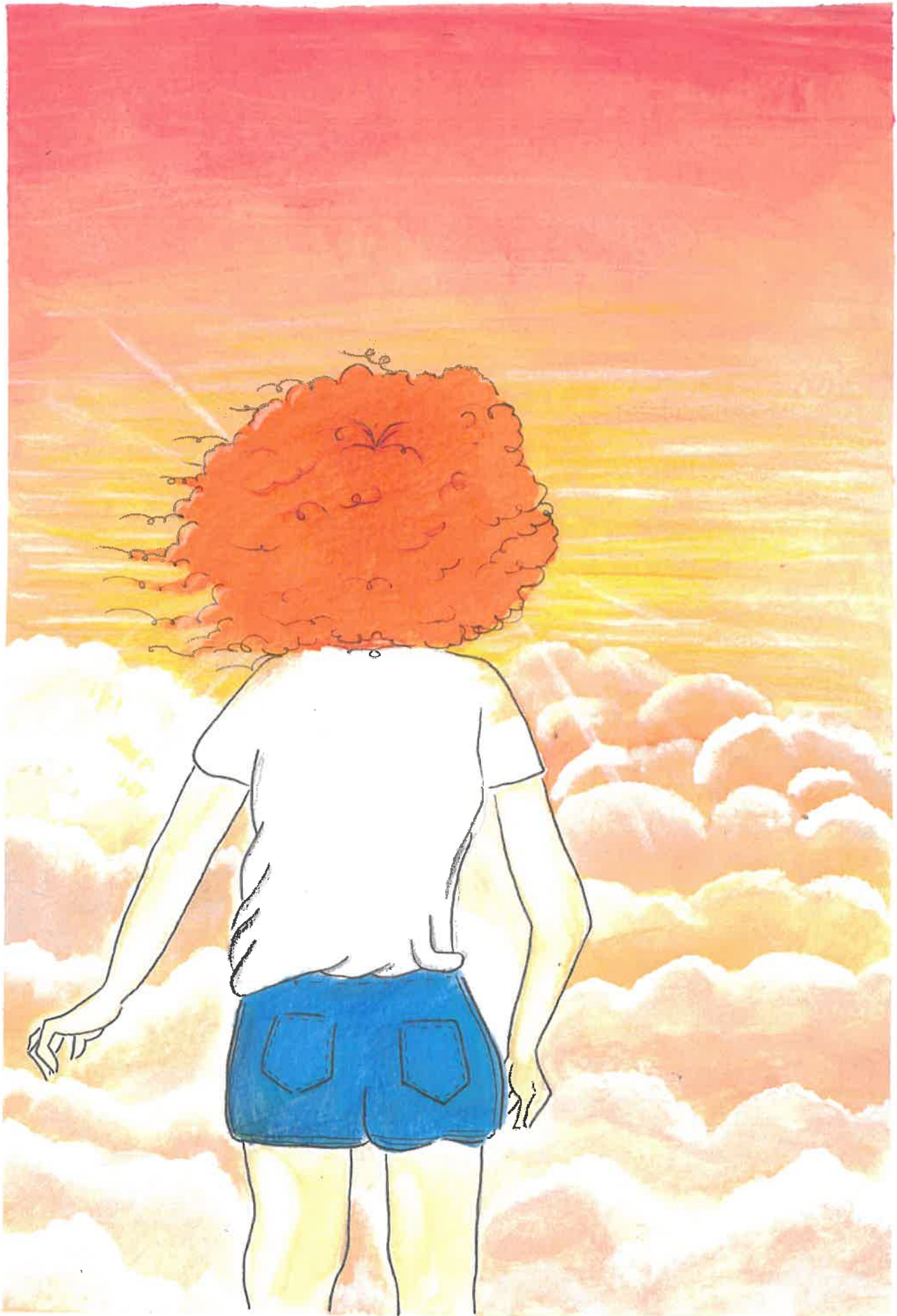


PLUS LA SUIVANTE...

S'EN ÉTAIS DONC CAPABLE !



PLUS CELLE D'APRÈS... *



Remerciements

Comment achever cette lecture si ce n'est par des remerciements ?

Je tiens à remercier sincèrement Aurélie, assistante sociale de l'hôpital Valvert, à la patience et la bienveillance rares. Nos premiers échanges furent d'un naturel surprenant, son écoute me fut très précieuse, et sa compréhension porteuse. Ce projet était pour moi comme une véritable main tendue, dans une période où, encore hospitalisée, j'essayais de ne pas perdre espoir. Merci pour ce que tu apportes aux gens, merci de faire ce que tu fais, et merci de m'avoir permis de réaliser un rêve : éditer mon premier écrit.

Bien évidemment, je n'oublie pas les premiers témoins et lecteurs des brouillons et premières planches (les services du DSA, ELIPS et PCO). Leur regard extérieur fut d'une grande aide, tout comme leur joie de vivre. J'adresse un merci du cœur aux infirmières, aux pédiatres, aux femmes de ménage et à la diététicienne, Chloé, de l'hôpital d'Aubagne, qui m'ont supportée (avec tous les sens que ce mot implique) durant deux (interminablement longs) mois et demi.

Enfin, j'ai une pensée toute particulière pour l'équipe des psychiatres de Valvert, qui se rendait quotidiennement à Aubagne : Clément, Elodie, Angélique et Gaëlle. Sans eux, nombreuses rencontres n'auraient jamais eu lieu, et cette bande dessinée n'aurait jamais vu le jour. Et bien que personne ne puisse mener ce combat à ma place, je ne pouvais conclure ce projet sans vous adresser ces quelques mots. Merci pour votre écoute, votre patience (Dieu sait que j'en ai manqué parfois), et votre humanité.

C.Guerriec

Ceci n'est pas
une (simple)
bande dessinée