

LOIN DANS MA TÊTE, AU BORD DE MA VIE



LEMOINNE ALICE

Alice Lemoine

Loin dans ma tête,
au bord de ma vie

Anorexie-boulimie, borderline et dépression

© Alice Lemoine, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-2757-2

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



22.12.2022

J'ai décidé de mourir. Ou bien de vivre. Enfin, j'ai décidé de choisir quoi, même si d'après Sartre ne pas choisir est aussi un choix, je ne veux plus de ce choix-là. Cette zone de « flou » m'est devenue bien trop inconfortable et pénible. Je l'incarne selon mon emplacement géographique, qui change beaucoup trop au goût de mes parents, tantôt naviguant sur une barque au milieu de l'océan, refusant tout cap à suivre et donc soumise aux vents et marées, tantôt déambulant sur une crête de montagne, avec le vide de part et d'autre, refusant de tomber, m'écraser mais également de rejoindre le col, ou le sommet, une zone d'accalmie, de répit. Dans les deux situations, maritime ou montagnarde, aucune initiative n'est prise ; ni la mort, ma disparition, ni la vie, mon essor.

Concrètement, j'écris ces mots comme une promesse, un serment à moi-même et peut-être à tous ceux qui liront cela. Je me mets une dead-line ou life-line, cette date butoir sera le 17 janvier 2023, soit dans 25 jours, un peu moins d'un mois. Cela peut paraître court pour prendre cette décision importante, vitale, mais pas tant que cela. Cette date sera donc ma dernière unique occasion pour mettre fin à ma vie de manière directe ou indirecte consciemment et donc dernière occasion de penser à la mort comme issue. Ce n'est en effet pas ma première expérience, mais ce sera bien la dernière fois que je m'autoriserai à envisager cette option comme remède.

Pour cela, j'ai besoin de poser les choses, de les écrire. Je ne veux pas jouer à la roulette russe : qu'à force de ruminer un soir sous le coup de l'impulsion hop je saute du balcon ou hop je me pends : une décision donc, prise sur un coup de tête, comme bon nombre de mes actes me rongent par la suite. Puisque dans ce cas, je ne serai plus là pour regretter quoi que ce soit. Non, je vais faire comme j'ai appris dans mes études jusqu'à présent, être la plus objective possible, partir des observations, les faits et de proposer une conclusion la plus probable aux vues de tout ce qui aura été dit. Et dans le cas présent, vivre ou non. Faire enfin un choix. Je ne vais pas utiliser les autres données, autres livres, comme il est nécessaire de le faire dans une étude scientifique. Honnêtement, je n'ai que peu lu de livres qui abordent ces sujets et ce, parce que j'ai toujours souhaité écrire

un jour et je ne voulais pas être influencée par d'autres mots, témoignages ou me dire « ça ne vaut pas la peine, tout ça a déjà été dit ». J'ai beaucoup à vous dire, et peu importe ce qui a déjà été dit. J'utiliserai donc essentiellement « je » pour n'impliquer que moi, mes actes, mes sentiments et ma façon de penser. Faire un recensement, une généralité des symptômes, la sémiologie de mes troubles en somme, est déjà abordé dans les livres écrits par des psychiatres, psychologues se penchant sur de nombreux témoignages. Ces pages seront mon journal durant ces 25 jours.

Cette étude implique plusieurs choses : je m'engage à ne rien tenter avant cette date, de façon directe, le suicide n'est plus possible, ou indirecte, c'est-à-dire : bien prendre mes médicaments, me supplémenter si besoin, ne pas me faire du mal de quelque manière et même me faire du bien. Cela signifie aussi que je ne me laisse que ces 25 jours pour écrire mon petit livre, avec comme dernières lignes datées du 17 janvier 2023. Ces pages devront être les plus exhaustives possibles sur mon état mental, mes souffrances passées, mes espoirs et mes possibilités :

J'aimerais ne plus être au bord de ma vie, mais bien vivre. J'arrive au bout de ce que je peux supporter de cet état de flottement, je suis fatiguée depuis 12 ans, fatiguée que les personnes qui m'entourent me connaissent mieux que moi-même, ou ne me connaissent pas ? Je crains énormément d'essayer d'aller mieux et de ne jamais y parvenir. Je change d'avis 1 564 563 fois par jour sur ce que je souhaite, vivre ou mourir. Alors ce choix sera pris à une date fixe et aucune marche arrière ne sera envisagée. Comme un voyage sans retour, avec chambre d'hôtel, baignoire, et scalpel au besoin. Si vous lisez cela, le suspense est total ! Et pour moi également à ce moment de l'écriture.

Moi, Alice, 25 ans, atteste alors par la présente de ne rien tenter pour mettre fin à ma vie jusqu'au 17 janvier. Je m'engage à (essayer de) manger à tous les repas, ne pas vomir et prendre mes médicaments (antidépresseur(s), anxiolytique et thymorégulateur). Ces derniers prescrits pour cause de dépression, troubles du comportement alimentaires (anorexie boulimie) et trouble de la personnalité limite (borderline) : c'est souvent un package le bordel. Pour conclure, je suis troublée ! Allez, je vais vomir et je reviens.

23.12.2022

Bon, j'ai mis un peu de temps à revenir. J'ai passé la soirée d'hier et la nuit chez ma sœur, ma demi-sœur Sara, de 14 ans mon aînée. Sara je l'admire, elle mène de front sa carrière, vie de femme, épouse et mère et de manière

remarquable. De plus, elle sait écouter et cherche toujours à aider, trouver des solutions aux problèmes de son entourage, comme un Saint-Bernard, elle fait passer les gens avant elle mais en gardant son côté déluré et punchy ! Enfin, c'était super cool ! Mis à part le fait d'avoir oublié mes médicaments, ça commence bien et donc ne pas fermer l'œil de la nuit. Eh oui, sans eux, c'est la nuit blanche assurée à ruminer.

Depuis plusieurs jours, je passe des heures et des heures à parler dans ma tête, préparer le texte que j'écris ici, c'est comme ça que m'est venue l'idée d'écrire un journal, juste pour moi ou peut-être un livre témoignage. Je m'étais déjà fait la réflexion : « tiens je devrais écrire sur tout ce bordel » mais finalement, il y en a déjà tellement. De plus, je ne pense pas avoir la fibre de l'écrivain, pouvoir faire des « envolées lyriques », je trouve ça chiant personnellement. Je préfère aller droit au but, que ce soit clair, se rapprochant d'une démonstration scientifique, j'écris d'ailleurs sûrement comme un enfant de primaire. Les témoignages sur les troubles du comportement alimentaires sont vraiment nombreux, par des gens très visibles notamment sur les réseaux, Jujufitcat, Enjoy Phoenix, Marine Noret, ou d'ancien mannequin ou encore avec des films « to the bone ». Mais également en livre par des écrivaines de vocation, je pense ici à Line Papin avec son livre « Les os des filles » que j'ai sur ma commode de chevet. J'ai eu la chance de la côtoyer à l'hôpital de jour pour adolescents souffrant d'anorexie à Paris. Enfin, ce n'est pas une chance en soi, on s'est rencontré parce qu'on était malade, mais j'en suis reconnaissante. C'était en 2012 je crois, tous les mardis de 9 h 00 à 17 h 00. Je me rappelle son sourire, sa douceur. Un soir, alors que j'avais déjà quitté l'hôpital de jour depuis des mois, elle m'a appelé et laissé un message vocal (je n'aime pas les appels, ils m'angoissent, alors je ne réponds pas et laisse sonner, d'ailleurs même écouter le message c'est compliqué, parfois je mets des semaines et des semaines avant de pouvoir le faire, ça a été le cas ici) ; elle était en soirée avec des amis, j'entendais la musique derrière, son message disait, en très résumé « Je suis en soirée, la vie est cool, elle vaut le coup, crois-moi. » C'était joli un message d'espoir. Bref, elle m'a marqué, j'aimerais la revoir.

Mais oui, beaucoup de témoignages sont déjà disponibles et je ne pense pas que mon point de vue et les conséquences sur le fait de ne pas manger et vomir tous les jours soient bien différents dans le fond : quotidien pas ouf. Puis parler des détails ; poids, régime alimentaire, est toujours très malsain peu importe la façon dont on le raconte. Je m'explique : en tant que troublée alimentaires, j'aime regarder les autres troublés. Dans la rue, je regarde les jambes des gens constamment, ensuite, si elles sont très minces, je regarde plus haut pour voir le

visage, si cette personne à l'air au fond du trou, si son regard vide crie à l'aide. Je suis comme un loup cherchant le reste de sa meute. Sur internet, je regarde des vidéos YouTube, des comptes Facebook et Instagram de « recovery ». Mais pas pour trouver des petits tips ou quoi, non, juste regarder des corps maigres, je suis accro. Franchement, je parle pour moi, mais j'en parlais également avec MS, on était honnête sur nos névroses malsaines. Pour les vidéos YouTube par exemple, une fois que la malade va mieux, la reprise du poids, la musique joyeuse qui va avec, j'arrête de regarder. Si cette vidéo ne comporte pas de photo de la personne étant maigre, cadavérique, ça ne vaut pas le coup. Pour les comptes Instagram, je cherche le poids de la malade dans tout son contenu, ce qu'elle mange, son sport etc. Mais je m'indigne des commentaires demandant ces informations ! Pourtant ce sont des comptes créés pour que les personnes en « recovery » se soutiennent, se motivent et puissent se confier, échanger, et d'ailleurs, ces informations sont souvent précédées d'un « trigger warning » ou « TW ». Je ne sais pas pourquoi sommes-nous anglophones dans cette secte de troublée de la bouffe. Bref, rien de bien aidant dans tout cela.

Cette hypocrisie fait partie du package, je ne m'en veux pas d'être comme ça, je suis heureuse d'en être consciente, et je ne juge absolument pas les pratiques de ces comptes, on est malade les gars. Mais tant que j'agirai ainsi, je chercherai à me comparer aux autres personnes, je sais que je ne serai jamais sur la bonne voie, la bonne démarche. On s'influence d'une façon ou d'une autre, en tout cas, je suis influençable. Lors des hospitalisations, c'était un des points les plus durs à supporter : ne pas être la plus maigre, que les nouvelles arrivantes soient plus mal en point, pondéralement parlant, que moi, qui ai déjà repris du poids à leurs arrivées. Attention, on peut souffrir de troubles du comportement alimentaire sans être en sous-poids, ou en surpoids, mais ce n'est pas mon cas, ni celui de mes cousines d'ailleurs. Je me sens souvent « non-légitime » à être hospitalisée, à voir le psychiatre. Cela entraîne plusieurs conséquences dans mes pratiques : avant une hospitalisation, ou juste un rendez-vous médical, tout faire pour perdre un maximum de poids, ou faire la prise de sang après énormément de vomissements ou encore, couper tous liens médicaux dès lors que le poids remonte. Je me rappelle que je devais rassurer MS parce que sa prise de sang était « trop bonne », elle était dégoûtée de son taux jugé, pour elle, trop haut en potassium. Cela paraît surréaliste. Mais on se comprenait, et je le faisais. De façon similaire, on ne mettait pas d'anticernes, on aimait nos cernes ; elles témoignent de notre état de fatigue physique, « on souffre, il faut que ça se voit ! » puisqu'on ne sait pas le dire, l'expliquer, ce mal-être.

Je ne m'étalerai donc que peu sur les détails de mes pratiques alimentaires, ce

que je mange, ce que je vomis, mon poids, je les connais. Mais bien sûr qui je suis avec mes troubles, qui je veux être et qui je ne souhaite pas. J'aimerais tirer une conclusion de cette partie ; pourquoi suis-je encore sur insta ? Je gardais mon compte pour pouvoir regarder les photos de MS, mais honnêtement, je n'ai pas besoin de voir ses photos pour penser à elle. Elle est d'ailleurs sur tous mes fonds d'écran, mais ce n'est pas quand je déverrouille mon téléphone ou mon ordinateur que je pense le plus à elle, ou qu'elle me manque, enfin, elle me manque constamment mais les moments les plus douloureux. Alors aujourd'hui je supprime mon compte Facebook et Insta pour le moment (et j'essaie de regarder en l'air dans la rue). Done. Je parlerai de MS une autre fois.

À peine midi, moins de 24 heures après le début de mon attestation sur l'honneur, que je fais déjà une crise de boulimie. « Plus jamais » veut souvent dire « dans quelques heures ». Je rebondis alors sur cette facette du package. Une facette très irrationnelle qui se fout bien de ma gueule : végétarienne ? Par ici le saucisson ! Une hantise du gâchis alimentaire ? Pas pendant les crises. Attentive à mon budget ? 20-30 euros par jour. Comme toute addiction je présume, elle se fout de tout, de moi, de mes convictions, des autres, de niquer toute ma vie en résumé. Quand elle prend la parole, je n'entends plus rien autour, alors je me tais et j'exécute. Je l'aime et la déteste, un amour/haine comme je les aime. Je suis prête à tout pour elle, mentir, ne pas sortir avec mes amis, me peler de cul à – 10 °C, risquer ma vie avec un potassium à 1.8, tout. Elle me fait faire des choses dont j'ai si honte, mais si honte. C'est comme être amoureuse d'un pervers narcissique, d'ailleurs, ça aussi ça vient avec le package. C'est compliqué de parler d'une facette sans parler des autres. S'il y a bien une seule chose que j'ai apprise et que je retiens durant cette année *sous le signe de la « Théo-philo (T) »* c'est que tout est en interaction, et donc pour étudier le milieu, ou ici mes troubles pathologiques, il est difficile et inexact d'isoler chaque facette du package. Quand je parle de la boulimie, je pense aussi à l'anorexie, parce que l'un ne va pas sans l'autre dans mon cas. Puis cette part de moi « tout ou rien », ne pas pouvoir agir en cohérence avec mes convictions, là je pense aussi aux troubles de la personnalité borderline (limite). Les uns et les autres s'alimentent, drôle de verbe dans ce cas présent, et je ne peux me débarrasser de l'un sans traiter les autres. Non je ne pourrai pas me débarrasser des crises de boulimie sans reprendre de poids, garder mon anorexie bien au chaud (ou au froid pour le coup). Je le sais ! Je le sais... Pourtant je n'arrive pas à accepter de reprendre ce poids, et tant que je n'accepterai pas cela, la boulimie, la honte, l'auto-agression, la perte de confiance en moi, la dépression, seront toujours là. Petite parenthèse, j'aime bien cette expression « reprendre du poids » dans ce cas, parce que le

poids est une force physique, et non seulement la masse. Or la balance donne bien l'indication de la masse. Alors oui, il y aura encore sûrement de la boulimie à venir mais je ne laisserai pas tomber, peu importe le nombre de crises que je ferai encore. Il me faudra accepter ma faim, manger, même beaucoup, et c'est tout, attendre que la digestion fasse son œuvre. Cela semble si simple, mais je n'arrive pas encore à ressentir la faim ou la satiété, je vais apprendre. Après tout, il faudra la reprendre cette masse qui me conférera cette force. Un moment, les crises cesseront, je le sais, je l'ai déjà vécue, j'ai appris d'expérience, de manière empirique. C'est vrai, elles cesseront si je mange à ma faim et pas si je mange mes émotions. C'est alors mon premier objectif : manger aux repas, avec mes proches, les mimer, et ignorer encore les crises. Il est important de se donner des objectifs atteignables, c'est bon pour le moral, alors tout est bon à prendre. Je n'ai pas besoin de connaître ma masse pendant ce cheminement, ce serait une charge mentale en plus. Alors deuxième décision : tant que cette masse a un pouvoir aussi important sur moi, je ne me pèserai plus.

Il est 17 h 00. En 1 heure j'ai englouti (et vomi) 2 bûches 6/8 personnes, 2 galettes des rois 4/6 personnes, 10 mini-beignets aux pommes et 1 couronne de Noël (8 personnes). Légère crise sous le signe des fêtes de fin d'année. J'ai donc un estomac de plus de 20 personnes, j'aimerais qu'il en soit de même pour mon cerveau ! Ça semble horrible comme ça. Pourtant je suis presque heureuse. Cette crise est le fruit d'une excitation, je ne gère pas du tout mes émotions, bonnes ou mauvaises, mais je ressens de nouveau cette flamme comme il y a un peu plus de 2 ans, ce sentiment que oui, je vais y arriver, c'est ce que je veux vraiment, et j'en suis sûre. Je dois faire les bûches de Noël pour demain, mais je ressens ce besoin irrépissible d'écrire, ça parle trop dans ma tête, faut que ça sorte.

J'ai remarqué que les pensées que j'avais déjà écrites ne tournaient plus en boucle. Alors, j'espère vraiment ne pas devoir écrire tous les jours jusqu'à la fin de ma vie pour éviter de me jeter sous le train mais bon. Ces pensées qui tournaient jusqu'alors, étaient comme un yaourt hors du réfrigérateur, une macération avec un mauvais goût de soufre. Et je connais bien ce goût-là. En effet, chaque fois que je me remets à manger de façon brutale, mon estomac bugs, clairement c'est comme s'il se mettait en pause. Tout macère et un moment ça doit sortir, et BAMM malade pendant plusieurs jours alors que j'arrête d'être boulimique, rancunier l'estomac. Mais cela passe. Comme tout.

Ce matin, ma mère m'a vu écrire sur mon ordinateur, elle m'a questionné sur ce que je faisais, si je travaillais. Mais non, je suis en arrêt maladie depuis un mois, je ne vais pas faire du bénévolat. Elle voulait savoir ce que j'écrivais sans le demander directement, alors elle me fixait l'air inquiet et colère en même temps.

C'est vrai que la dernière fois que je leur ai laissé une lettre n'est pas franchement un bon souvenir. C'était en 2018, le 24 mai, déjà 4 ans.

Je parlerai bientôt de mes proches. Je pense que ces pensées ont assez macéré.

25.12.2022

Aujourd'hui c'est le jour de Noël. Les fêtes sont un moment de partage avec les proches, la famille surtout. C'est donc le jour parfait pour en parler ! Je ne me suis jamais sentie aussi entourée que maintenant. Pourtant c'est le premier réveillon que je ne passe pas en couple depuis environ 10 ans, où je n'attends de message de personne. C'est simple, je n'ai jamais mon téléphone sur moi en ce moment. Et pourtant je ne me sens pas seule. Des proches, je n'en ai pas beaucoup, que ce soit famille et amis confondus. Ce sont les meilleurs du monde. Les parents, ma sœur, R, ma demi-sœur, mon demi-frère, Manon, Or, K-mille, Manel et MS. C'est tout, c'est peu et énorme à la fois. Onze personnes en qui j'ai une confiance immense, à qui je parle peu en message, que je n'appelle presque jamais et pourtant ils sont toujours présents, enfin dans un certain sens. Quand je parle des parents, je fais référence au foyer ; à ma mère évidemment et aussi Éric, son compagnon depuis 2011. Nous avons emménagé dans sa maison en septembre 2012 et ça a changé notre vie, à ma sœur et à moi. Éric c'est le genre de personne qu'on n'entendra dire « aïe » seulement à l'agonie, et le temps que le son parvienne à nos oreilles, le gars sera déjà mort. Il ne se plaint jamais, il ne juge jamais, il relativise, il est fort, physiquement et mentalement. Solide sur ces appuis. C'est le genre de personne à venir te chercher à l'autre bout de la France, aller-retour dans la journée, quand ça ne va pas. Et il l'a fait plusieurs fois pour moi, sans jamais me le rappeler, demander en retour. Pourtant, on ne s'appelle jamais ou aucun message, aucun geste de tendresse et on peut passer la journée dans la même pièce sans s'adresser la parole. Pas besoin, ce sont les actes qui comptent, et c'est pourquoi il est un de mes piliers, je n'imagine plus ma vie sans sa présence, au même titre que ma mère et ma sœur. L'un des souvenirs les plus douloureux que j'ai le concerne, c'était en réanimation lors de ce fameux épisode de mai 2018. Pourtant, je ne garde que de vagues images de cet événement ; l'écran où se trouvaient mes constantes, de l'infirmière qui passait, du truc sur mon doigt qui me gênait et que je retirais tout le temps. Mais surtout Éric, assis à gauche de mon lit qui me raconte comment je suis arrivée à l'hôpital, je me souviens juste de ces paroles « je t'ai porté, tu t'es raidie et tu as commencé à convulser dans mes bras, j'ai bien cru que je t'avais tué en te prenant » et là, j'ai vu Éric avec des larmes dans les yeux, la gorge serrée, la