

The background of the cover is a soft, painterly illustration. It features a warm, orange-to-pink gradient sky. A large, bright yellow sun is partially obscured by a faint, multi-colored rainbow arching across the middle. In the foreground, a woman with long hair and a dog are sitting on a grassy hill, their silhouettes dark against the bright light. Several butterflies are scattered throughout the scene, some in flight and others resting on the woman's hair. A crescent moon is visible in the upper left quadrant of the sky.

Retour Pause Sensations

Quand le corps redevient un lieu de vie.
Une traversée intime à travers les TCA.

Janna Bougarel

Janna Bougarel

Retour aux sensations

Quand le corps redevient un lieu de vie.

© Janna Bougarel, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-8875-7

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.

Préface

Il y a des histoires qu'on n'écrit pas pour se faire entendre, mais pour apprendre à s'écouter. *Retour aux sensations* est née de cette nécessité intérieure, intime, de mettre des mots sur l'indicible. Un récit autobiographique, brut, qui retrace les chemins sinueux d'une reconstruction – celle d'un corps malmené, d'une âme cabossée, d'une enfant devenue adulte dans les brisures et les silences.

J'ai longtemps cru que la douleur n'intéressait personne. Que ce qui se taisait devait rester enfoui. Mais à force de me taire, j'ai cessé de respirer. L'écriture m'a sauvée. Non pas en réparant, mais en ouvrant un espace : un lieu où les souvenirs trouvent leur forme, où les blessures deviennent lisibles.

Ce livre parle de la solitude, de la honte, des violences invisibles. Il parle aussi d'amour - celui d'un père, d'une amie, d'un oncle, d'un regard sauveur. Il parle de froid, puis de chaleur retrouvée. De faim, puis de saveurs réappries. De l'air, du vent, d'un monde qui revient peu à peu à la peau.

Mais *Retour aux sensations* ne s'arrête pas à mon histoire. Dans sa seconde partie, ce livre devient un *lieu d'accueil pour le lecteur lui-même*. Un refuge où chacun pourra déposer ses mots, ses traits, ses silences. Un espace d'introspection, de création, de mise en mouvement intérieur. Des pages *pour écrire. Pour dessiner. Pour se souvenir*. Pour comprendre aussi, à travers un éclairage approfondi, ce que sont les troubles du comportement alimentaire - ces failles souvent méconnues, ces douleurs muettes, ces combats invisibles.

Ce texte n'est ni un manifeste, ni un simple témoignage. C'est une traversée. Une tentative de dire, de nommer, de respirer à nouveau. Une manière de réaffirmer que, même dans les ténèbres, une lumière persiste.

À celles et ceux qui ont connu le silence, la chute, le retrait du monde - que ces pages soient pour vous une main tendue, un souffle discret, un élan vers la vie. Et surtout : un espace à vous.

*À mon oncle, le titre est en référence à ces mots que tu as prononcés, et que
jamais je n'oublierai.*

Aussi à mes amis, ma famille, mes amours.

Merci pour tout.

Janna.

Partie 1

Chapitre 1 - Les premiers détours

Depuis ma tendre enfance, un sentiment d'infériorité m'a habité, un poids sourd et silencieux. D'où provient-il, je l'ignore encore. Une question que je n'ai jamais véritablement résolue, une énigme que je tente toujours de dénouer au fil du temps, sans jamais y parvenir complètement.

Mes parents, pourtant, étaient là. Aimants, attentifs, bienveillants, toujours prêts à encourager mes rêves, aussi petits fussent-ils. À l'école, je n'étais ni l'élève la plus brillante, ni la plus jolie, ni la plus drôle. Je n'étais pas la « populaire », ni celle que les garçons regardaient furtivement, mais j'avais mes amies, et l'on me laissait vivre, en quelque sorte, dans l'ombre tranquille de l'indifférence générale. Socialement, tout allait bien, ou du moins je le croyais à l'époque.

Pourtant, cette paix apparente dissimulait une guerre intérieure. Je me sentais, en permanence, moins que les autres. Moins bonne en classe que telle fille ou tel garçon, moins habile sur le terrain de sport, moins rapide qu'une amie lors de nos courses effrénées. Moins jolie que presque toutes les autres filles de ma classe. Bref, toujours derrière, toujours une ombre qui suivait le mouvement. Toujours avec ce "moins" qui m'écrasait un peu plus chaque jour.

Peut-être cela venait-il de ces instants minuscules, imperceptibles, où l'on se sent de trop sans que personne ait jamais rien dit. Des silences qui pesaient plus lourd que des mots, des comparaisons lancées sans malice, mais qui laissaient des marques.

Je me souviens de ces années d'école, où, dans ma tête, je n'étais jamais assez. J'étais convaincue que les autres avaient raison avant même que je n'aie l'opportunité de formuler une pensée. Leurs réponses me paraissaient toujours plus évidentes, plus légitimes que les miennes. Un abandon silencieux de ma propre voix. Et ce schéma s'est répété, au collège, puis au lycée, inaltérable. Pourquoi ? Si l'on posait la question à la Janna d'alors, elle aurait haussé les épaules, silencieuse, comme un murmure d'incertitude, et aurait répondu : « Je ne sais pas... c'est juste que c'est moi. »

C'était des paroles entendues, lancées comme des miettes autour de moi, sans jamais m'être vraiment destinées. Des remarques apparemment anodines, glissées au détour d'un repas ou d'une discussion de salon. On y célébrait les talents d'une cousine, l'intelligence du fils d'un collègue, les exploits sportifs de la fille d'un ami. Toujours les autres. Toujours meilleurs. Premiers de leur classe, souples, brillants, bien dans leur peau. Jamais il ne m'a semblé qu'on ait parlé de moi de cette façon. Ou alors je ne l'ai pas entendu. Ou je ne l'ai pas cru. Mais ce n'était pas si grave, enfin je le croyais, parce que déjà, j'étais convaincue que, quoi que je fasse, je resterais dans leur ombre. C'était devenue ma normalité.

À chaque nouvelle rencontre avec un enfant de mon âge, je ressentais la même chose : il ou elle était, forcément, au-dessus. Plus vif, plus à l'aise, plus lumineux. Et moi, déjà en retrait. C'était à l'école que ce sentiment s'imposait avec le plus de force - une forme d'effacement lent, silencieux, presque naturel.

Dans les petits groupes, j'étais celle de trop. Le vilain petit canard, peut-être. Lorsque nous étions trois, c'était cruel. Les deux autres formaient un binôme évident, complice, qui s'attendait pour aller à la cantine, s'appelaient pour jouer, décidait ensemble. Moi, on m'oubliait. Ma voix, souvent, ne franchissait pas le seuil de mes lèvres. Et quand elle le faisait, elle se noyait aussitôt. Si je proposais une idée, il suffisait qu'un autre répète la sienne pour qu'on le suive. Je disparaissais dans le pli du collectif.

Alors j'ai trouvé une autre manière d'exister : en me tournant en dérision. Je devenais celle qui amuse. Celle qui se moque d'elle-même avant qu'on ne le fasse. On me donnait des surnoms absurdes - « débile », « cochon rose », « mémé dégarnie » - pour un rien, un détail physique, une maladresse. Et moi, je riais. J'offrais le spectacle. Je croyais y gagner une place. Mais à quel prix.

Je revois ce séjour en Lozère, avec papa. Un stage d'équitation, au cœur d'un été clair. Il y avait là une autre enfant, peut-être la plus cruelle que j'aie jamais rencontrée. Elle m'excluait avec méthode. Elle disait que je ne savais pas monter à cheval, que j'étais bête. Elle ne voulait pas que je dorme dans le dortoir, voulait m'écarter, me réduire. Heureusement, papa et la mère de cette fille sont intervenus, ont posé une limite. Mais l'humiliation, elle, avait déjà trouvé sa place.

Autour de mes huit ans, j'ai changé d'école. J'ai rejoint celle où ma mère exerçait, psychopédagogue attentive, femme de principes. Ce fut une année étrange, marquée par la dépendance. Je m'étais attachée à une camarade, une sorte de tyranne en miniature. Elle exigeait de moi des choses absurdes : que je me fasse pipi dessus, que je lui apporte chaque semaine des bonbons, quelques pièces. Sinon, elle ne voulait plus être mon amie. Et moi, je suppliais, je pleurais, je cédaï. C'était un chantage cruel, et j'y répondais par la soumission, aveugle et douloureuse.

Cela n'a duré qu'un an. L'année suivante, je suis retournée dans mon ancienne école, et j'ai retrouvé sans surprise la place qui m'y attendait : celle de l'excentrique inoffensive, la rigolote, la bizarre. Ni choisie ni rejetée, juste tolérée.

Bien plus tard, au lycée, une ancienne connaissance croisée par hasard - elle avait changé d'établissement depuis longtemps - m'a regardée avec un sourire, comme on se souvient d'un détail amusant. Et elle m'a dit, tout naturellement : « À l'école, pardon, mais tu étais débile. » Aïe. Si elle savait.

Je me revois au collège, assise là, dans ce corps qui semblait m'échapper. Je n'aimais pas spécialement mon apparence, mais était-ce vraiment surprenant à cet âge-là ? Ça ne me dérangeait pas. J'étais moins coquette que les autres jeunes filles, mais cela m'importait peu.

Jusqu'au jour où un petit groupe de filles m'a tendu un contrat. Oui, un véritable contrat - griffonné sur une feuille de cahier, mais solennel dans leurs yeux. Il s'agissait pour moi de « devenir belle ». Les clauses étaient claires, énoncées noir sur blanc : adopter des tenues plus féminines, me maquiller un peu, lisser mes cheveux, troquer mes baskets de sport contre des chaussures « de fille ». J'ai signé. Sans discuter.

J'ai même essayé de m'y tenir, du mieux que je pouvais. Parce que je voulais rester leur amie. Parce que, pour appartenir à leur monde, il fallait être jolie. Jolie selon leurs critères, bien sûr. Pas moi, pas comme j'étais. Mais selon elles, j'avais tout de même du potentiel. Ouf !

Avec le temps, je me suis parfois demandée si, malgré l'étrangeté presque cruelle de ce

« contrat », une part de moi n'y avait pas puisé une forme bancale de réassurance. Peut-être m'avait-il, en dépit de tout, offert l'illusion d'une transformation possible, d'un accès - fût-il conditionnel - à ce monde des filles qu'on regarde, qu'on choisit. Peut-être avais-je cru, un instant, que le simple fait de me lisser les cheveux, de troquer mes baskets contre des ballerines, pouvait suffire à me rendre digne d'amitié, voire d'un peu de lumière.

Nous n'étions que des enfants, c'est vrai. De petites filles en devenir, maladroitement et cruelles sans le savoir, mimant ce qu'elles croyaient être la féminité. Ce n'est sans doute qu'une anecdote, un jeu parmi d'autres, comme il en existe dans toutes les cours d'école. Et pourtant, ce souvenir me serre encore parfois le cœur - discret, persistant, comme une trace laissée par l'encre d'un pacte qu'on n'aurait jamais dû signer.

Mes copines, m'ont toujours semblé plus belles, plus brillantes, plus en phase avec cette étrange étape de la vie adolescente. Elles semblaient, comme une évidence plus proches de tout ce qui semblait désirable. Plus aptes à plaire. Quant à moi, j'étais là, en retrait, observant, malgré mes efforts. Quelques-unes parfois, avec une douceur que je n'ai jamais vraiment comprise, me disaient que j'étais jolie. Ce simple mot me réchauffait le cœur, sans pour autant dissiper la brume qui m'envahissait. Alors, ça allait tout de même... Plus ou moins.

Mais j'ai eu cette chance précieuse : celle de croiser, au détour de la classe de troisième, un groupe de filles qui, sans détour ni condition, m'ont accueillie. Accueillie pour de vrai. Romane, Pauline, Flora. Trois prénoms que je garde encore aujourd'hui dans un coin tendre de ma mémoire.

Nous riions tout le temps - mais pas d'un rire de façade, non, d'un rire franc, joyeux, parfois éclatant, parfois étouffé derrière une main malicieuse pendant les heures de classe. Cette année- là, nous étions inséparables. On s'attendait à la sortie, on s'écoutait vraiment, on se comprenait à demi-mot.

Chacune portait une couleur différente : l'une était coquette, l'autre studieuse, une troisième pleine d'énergie, une autre encore drôle sans le chercher, et moi, discrète mais présente. Nous étions toutes différentes, et pourtant chacune avait sa place.

C'est une des années les plus douces de mon adolescence. Une année où j'ai

pu être moi-même, sans me travestir ni me taire. J'existais parmi elles, avec elles. Et qu'est-ce qu'on a ri, cette année-là. On se moquait bien du reste : on vivait, tout simplement.

Au lycée, en classe de seconde, tout s'est effondré. Loin de mes amies éparpillées dans les autres lycées du coin, rien n'allait plus. J'errais dans une classe où je ne trouvais pas ma place, étrangère au monde qui m'entourait. Malgré tous mes efforts pour m'intégrer - ma gentillesse exagérée, mes tentatives de conversation, mes sourires forcés - je restais à la lisière. Transparente. Silencieuse. Insignifiante.

J'étais là, sans l'être vraiment. Une silhouette de plus dans le décor. On me croisait, on me saluait peut-être, mais je n'étais jamais celle dont on se souvenait.

Je m'approchais, pourtant. Je tentais de m'insérer dans ce cercle compact de dix, quinze élèves, déjà liés par des affinités solides. Mais je n'étais jamais celle qu'on cherchait du regard, jamais celle à qui l'on proposait une sortie, un café, un mot tendre. Et le jour où j'ai cessé d'essayer, il ne s'est rien passé. Pas une question, pas une absence remarquée. Comme si je n'avais jamais été là.

Je tenais, j'avais trouvé une sorte d'équilibre. Pourtant, en moi, quelque chose s'étiolait. Un vide, sourd et profond, me rongait. J'étais triste, d'une tristesse dense, sans nom. Une solitude compacte m'enveloppait, et une douleur sourde logeait dans ma poitrine. Je n'ai rien dit. Pas même à mes amies.

C'est à cette époque que j'ai découvert ce que signifiait faire du mal à son propre corps. Me blesser. Sentir la lame entailler la peau, voir mon sang s'échapper, le picotement : une étrange forme de soulagement, fugace mais réel. Je me haïssais. Je me sentais vide, indigne, inutile. Il fallait me punir. Je ne méritais que cela.

Pourquoi ? Quelle faute avais-je commise ? Je l'ignore encore aujourd'hui. Objectivement, sincèrement : rien. Mais dans ma tête, le tumulte, lui, ne me laissait aucun répit. Il était juste là, obstiné.

J'ai commencé par les poignets. Une lame de taille-crayon démontée en cachette, devenu mon arme silencieuse. C'était maladroit, visible. On m'a