HÉLOÏSE LANIER

LE JOURNAL D'UNE ALIÉNÉE

Éditions Maïa

Découvrez notre catalogue sur :

https://editions-maia.com

Un grand merci à tous les participants de *euthena.com* qui ont permis à ce livre de voir le jour :

... ...

© Éditions Maïa

Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en encre, ils sont conçus et imprimés en France.

Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation interdits pour tous pays.

ISBN 9791042539597
Dépôt légal : octobre 2026

Préface

C'est triste de vouloir mourir, d'autant plus quand on a 14 ans. On a toute la vie devant nous, enfin ça c'est ce qu'on nous dit. Mais nous on veut juste que ça s'arrête. « Ça », ce sont les idées noires, l'envie incessante de vouloir en finir, c'est se priver de manger et ne plus arriver à dormir, et surtout se faire du mal pour oublier ce qu'il se passe dans notre tête. L'adolescence n'est pas une période facile, on a besoin de réconfort mais on est considéré comme suffisamment grand pour affronter la vie. Selon les discours, pour nous maintenir vivants, on nous parle de courage ou de lâcheté. Puis on trouve les bonnes personnes, celles qui nous comprennent, qui finalement nous donnent envie de rester encore un peu. De nouvelles épreuves nous construisent, bien que certaines paraissent insurmontables. De mon côté, je continue d'avancer jour après jour, pour enfin pouvoir crier résilience.

Commençons donc, je pourrais vous parler de mon enfance, mais je n'en ai que très peu de souvenirs. La plupart sont assez joyeux, comme quand mon père venait nous chercher à l'école avec ma sœur et qu'on allait acheter des bonbons à la boulangerie ou encore les chocolats chauds en famille après une journée passée dans la neige. Ma famille, d'ailleurs, se compose de Frank, mon père, Nathalie, ma mère (ils sont mariés depuis 34 ans), ma plus grande sœur, Mathilde, et celle du milieu, Camille. Eh oui ! Je suis la plus jeune. Le reste de ma famille vit à 600 km puisque quand j'avais un an, on s'est exilés en Corrèze pour le travail de mon père. Depuis presque 17 ans, j'ai également ma meilleure amie, Flavie, toujours à mes côtés.

Chez moi les émotions ont toujours été très tabou, on ne les exprimait pas. On ne parlait jamais des sujets qui fâchent. Et quand j'essayais d'exprimer de la frustration je n'avais le droit qu'à

un « arrête un peu ta comédie ». Ce qui n'est pas l'idéal pour se construire.

Ma véritable histoire commence un mois avant mes 14 ans. J'avais une relation compliquée avec mon père, j'avais l'impression de ne jamais lui convenir. Puis j'ai eu comme un déclic un soir, me faisant comprendre que tous les pères ne traitaient pas leur fille ainsi. Alors tout prit sens, les « ça se passe mieux avec ton père ? », « Mais qu'est-ce que tu lui as fait à ton père pour qu'il te traite comme ça ? »… Je cherchais son amour ou au moins sa reconnaissance mais je ne la trouvais pas. Peut-être était-ce parce que j'étais une fille et qu'il avait toujours voulu un garçon, ou bien parce que je n'étais pas assez bien. Peut-être aussi qu'il n'avait pas les bons outils pour me montrer son affection et que, par conséquent, elle m'était imperceptible. Puis j'ai découvert qu'il était infidèle, et là je me suis perdue. C'était le début de mon enfer, je lui en voulais tellement. Il trahissait ma mère, certes, mais aussi toute la famille en nous mentant ainsi. Mais, toute ma vie on m'avait appris à ne pas le confronter, alors je gardais tout pour moi, ma colère, ma tristesse, et son secret.

À ma rentrée en 3e, j'allais terriblement mal. Et j'étais aussi très complexée par mon poids. Alors mon cerveau a fait un lien incompréhensible, je me suis dit que si je perdais du poids, j'aurais plus confiance en moi et je pourrais affronter mon père, et la vie, plus facilement. La guerre contre mes kilos que je supposais en trop était lancée. J'ai fait un tas de recherches sur l'alimentation et le sport. Je testais un peu tout mais ça n'allait pas assez vite, j'avais l'impression de stagner. Puis un jour, je suis tombée sur des sites « pro-ana », c'étaient des sites qui prônaient l'anorexie mentale. Au début je trouvais ça pitoyable et tellement extrême, je me demandais comment on pouvait laisser ça sur internet. J'en ai parlé à des amies en leur disant que j'allais signaler ces sites. Mais j'étais fragile, et j'ai très vite adhéré à leurs idées. J'étais mal dans ma peau, on me faisait des commentaires sur mon poids. Je voulais à tout prix maigrir, même aux dépens de ma santé. Et puis je me suis dit que ça ferait peut-être réagir mes parents. Mais la réalité c'est qu'ils n'ont rien vu. Je perdais du poids et ils étaient contents, une personne en surpoids qui maigrit on la félicite, on ne s'inquiète pas. La vérité c'est que pour moi c'était devenu comme un jeu « combien de

temps je peux tenir sans manger ». Ce sont mes formateurs JSP (jeune sapeur-pompier) qui ont vu que je ne mangeais plus et se sont inquiétés. Ils m'ont aidée du mieux qu'ils pouvaient et j'ai recommencé à manger petit à petit. Puis je suis passée par la boulimie et l'hyperphagie par la suite. Une fois qu'on tombe dans les TCA (trouble du comportement alimentaire) c'est le combat d'une vie. J'avais déjà commencé mon autodestruction mais il me fallait cette sensation de contrôle, encore et toujours, sûrement parce que je n'arrivais pas à contrôler ce qui prenait tant de place dans ma tête. C'est comme ça que vers la fin de la 3e j'ai commencé à me scarifier. Au début quelques griffures sur le poignet, puis très vite ça s'est étendu à tout l'avant-bras, les épaules, le ventre, les cuisses, puis ce sont devenues de vraies plaies. Il fallait que ça saigne, que ça fasse mal, que ça laisse des traces. Je le cachais, j'en avais honte, mais avec le recul j'espérais que quelqu'un s'en apercevrait, je voulais juste trouver un peu d'aide. C'est à une amie des JSP que j'en ai parlé en premier, je lui ai montré mes cicatrices, comme preuve que non je n'étais pas aussi forte qu'elle le disait. Évidemment elle en a parlé à une formatrice, ça devenait trop

grave. Je ne lui en ai jamais voulu, du haut de ses 16 ans elle a été très mature, elle m'a dit qu'elle en parlerait à un adulte dans tous les cas et m'a demandé de choisir avec lequel je serais le plus à l'aise. La formatrice que j'ai choisie m'a donc parlé longuement, je lui ai raconté un peu ce qui m'arrivait mais restais très évasive. Puis au fil du temps je me confiais de plus en plus à elle, qui répondait toujours présente avec toute sa bienveillance. Elle m'a proposé de m'accompagner voir l'infirmière de mon collège un soir, ce qu'on a fait. On a brièvement parlé avec l'infirmière, on lui a donné les grandes lignes, puis elle m'a donné rendez-vous un autre jour. Ce jour-là, celui du deuxième rendez-vous, elle a compris la gravité de ma situation et a décidé d'appeler ma mère. Durant tout l'appel j'étais en pleurs, j'ai pris conscience que je n'allais vraiment pas bien et que ça devenait réel, ce n'était plus juste moi et mon mal-être. Elle a donc dit à ma mère de se renseigner pour une potentielle hospitalisation, ou du moins pour me faire passer interne au collège le temps que cela s'arrange. Elle lui a parlé des scarifications, des idées noires… Je devais rentrer chez moi ensuite mais je ne m'en sentais pas du tout capable après ce coup de fil.

L'infirmière m'a dit que c'était important que je rentre pour voir comment réagirait ma mère. Je suis donc rentrée avec une boule au ventre, je suis tout de suite allée dans ma chambre, je me suis couchée sur mon lit. Ma mère est arrivée quelques minutes après. Elle m'a demandé ce qu'il se passait, naturellement je lui ai répondu « rien ». Elle m'a fait tout un discours comme quoi je pouvais lui parler, à elle, et elle a conclu par « tu ne crois pas que tu te montes un peu trop la tête ? », je l'ai très mal pris et j'ai perdu le peu de confiance en elle qu'il me restait. On n'en a jamais vraiment reparlé après. Il n'y a donc pas eu d'hospitalisation ni rien qui aurait pu m'aider. J'ai su par la suite qu'elle en avait parlé à la mère de ma meilleure amie, puisque mon amie m'en a parlé, très inquiète pour moi, mais j'ai tout nié en bloc en lui disant qu'ils avaient dû se tromper avec une autre élève, comme si c'était possible. Ma mère non plus n'avait pas les bons outils pour m'aider ou me montrer son affection et son soutien. En même temps ce n'est pas inné de savoir réagir face à la détresse de son propre enfant.