

« *La vérité vraie, protégée par une fiction appropriée.* »

Sorj Chalandon, Le livre de Kells.

La vérité vraie

Le propre de l'humain n'est pas le rire, le langage ou la conscience. Il n'est pas l'amour fou ou le désespoir le plus profond. Il n'est pas non plus l'usage de l'outil. La supériorité ultime de l'Homme sur l'ensemble du vivant réside ailleurs : c'est la seule espèce est à concevoir et mettre en œuvre tous les moyens pour son anéantissement. Le propre de l'humanité s'illustre dans sa capacité d'autodestruction.

C'est une vérité de fait.

L'Homme est la créature hébergée par la Terre la plus belliqueuse. Bombes à sous-munitions, armes à feu, chimiques ou bactériologiques, le montant total annuel des dépenses d'armement suffirait à sortir de la pauvreté l'ensemble de la population mondiale. Mais non. No way. On s'en fout. Les pauvres ont pour avantage de ne pas faire de bruit, même quand ils meurent. Invisibles oubliés, ils n'intéressent personne. Alors les hommes à la tête de puissances peuvent continuer à se menacer mutuellement de largage de bombe atomique, alors que tous savent pertinemment qu'une guerre nucléaire pourrait signifier la fin du genre humain. Tout cela se résume finalement à des batailles d'égo : *tu vas voir ce que tu vas voir, c'est moi qui ai la plus grosse*. Des querelles d'ados en pleine montée d'hormones, à un détail près : leurs conséquences sont potentiellement génocidaires.

Bon, me direz-vous, rien de neuf sous le soleil : l'humain protège son territoire comme le ferait un animal. Si un intrus pénètre dans son espace, il se défend. Quand il n'a plus assez de ressources sur son territoire, il attaque le voisin. Tout ça, c'est naturel.

Non, car la spécificité humaine ne se limite pas à sa capacité à détruire autrui ou même l'environnement qui lui permet de vivre. Sa supériorité ultime, l'Homme la déploie dans sa capacité d'autodestruction. A ce niveau, cela relève de l'art, du génie. Toxique certes, mais génial.

A ce stade de votre lecture, vous ne comprenez plus rien et c'est bien normal. Vous n'avez rien lu de révolutionnaire et, situation très agaçante, vous ne voyez pas où je vous mène. Vous vous dites déjà « tout ça pour ça ». Mais qui est ce « vous » qui « vous » dit ?

Là est le cœur de la question et, j'oserai dire, du problème. Cette petite voix intérieure, omniprésente, commente, conseille, engueule, rabaisse, incite nos prises de décisions et nos actions à chaque seconde de notre vie. Voilà le coup de génie : bande son de nos pensées, comme nous l'entendons en permanence nous ne questionnons que très rarement, voire jamais, la véracité ou la légitimité de ce qu'elle verbalise ou sa manière d'instrumentaliser nos agissements. Vous trouvez que j'exagère ? Arrêtez votre lecture et écoutez vos pensées un instant. Non, ne trichez pas. Ne regardez pas le texte. Laissez-vous aller en tentant l'impossible : décider de ne pas penser. Juste cinq minutes. Cinq interminables minutes.

Alors ? Si vous êtes honnête et lucide, vous avez eu des pensées, peut-être même une multitude. De la liste de course ou de choses à faire, tout y passe, sans fin. Si vous pensez ne pas avoir pensé, prenez rendez-vous chez votre médecin car il n'y a que deux options : soit un extraterrestre vous a inoculé un ver bouffeur de cerveau pendant votre sommeil (peu probable), soit votre cerveau est sur le point de s'éteindre totalement (ce qui constitue une indication médicale grave, très proche de la phase terminale. CONSULTEZ IMMEDIATEMENT !).

Vous ne voyez toujours pas le lien entre le propre de l'Homme et sa capacité d'autodestruction ? Faites-moi confiance et laissez-vous guider. Par souci de clarté, je vais prendre un exemple concret ou, plus précisément, vous raconter une pas très belle histoire.

Pendant de longues années, je ne me suis posé aucune question sur la manière dont j'agissais ou opérais mes choix. Je pensais fonctionner de manière rationnelle, parfois en mode automatique, pour tenter de concilier un fragile équilibre entre travail, maison, enfants, vie de vieux couple toujours un peu plus distendue. Comme tout le monde au bout d'un moment, non ? Si vous n'êtes pas célibataire, je vous souhaite une vie de couple plus épanouissante, la mienne avait fini par ressembler à une forme de cohabitation plus ou moins agréable. Je devais être productive, organisée, ne rien oublier, pas le temps de souffler, d'avoir du temps pour soi. « Soi », c'est qui ?, c'est quoi ? Je n'y pensais pas. Pas le temps. Le répit laissé par mon travail, les courses et tâches ménagères était entièrement dévolu à mes enfants. Mes enfants. Mon

oxygène. Ma source d'amour tout autant que l'amour que je leur ai donné. La preuve de mon existence.

Aussi loin que je me souviene, j'ai toujours été celle qu'on ne voit pas, qu'on n'entend pas, dont on ne se rappelle pas. Si on n'avait pas besoin de moi je n'existais tout simplement pas. Transparente. Un papier calque sur lequel les autres peuvent laisser leur empreinte.

Dès toute petite, surtout se tenir sage, ne pas faire de bruit, ne pas réclamer, s'opposer, contester même mollement mais montrer l'exemple sur tous les plans, ou presque. J'ai vite compris la règle du jeu : pour être, il fallait fonctionner, servir à quelque chose, produire un ensemble de prestations utiles. Sur la liste, non exhaustive, figurait : participer aux tâches domestiques, écouter les pleurs et le mal-être de ma mère, aller chercher puis faire faire les devoirs à mon petit frère, téléphoner chaque jour à ma grand-mère, être la fille parfaite à qui l'on ne le dit jamais mais qui ne doit pas la ramener, sauf pour les bonnes notes, car là aussi, faudrait voir à performer (*« 19/20 ? T'aurais pas pu avoir 20, quand même ? »*). Tout cela sans occuper trop de place, en tout cas pas celle d'un enfant. Pas d'insouciance, pas de tendresse ni d'attention, être continuellement attentive, sérieuse, responsable, assumer des missions dimensionnées pour des épaules plus larges et plus solides...

Mais voilà, je n'étais ni parfaite, ni transparente. Là réside le problème : de la place, j'en occupais. Des responsabilités d'adulte dans un corps d'enfant, au bout d'un moment, ça fini par déborder, se déverser dans mes bourrelets, enfler mon corps façon Botero. Faut dire que je n'ai pas été aidée sur ce coup-là. Elevée dans une famille ouvrière d'origine italienne dont la nourriture est l'échappatoire, unique pulsion de vie dans un monde de ségrégation économique, sociale et culturelle. Seul moyen de littéralement croquer la vie à pleines dents, la bectance envahit tous les interstices. Chez nous, on existe parce qu'on bouffe jusqu'à s'en faire péter le bide. Faire rentrer dedans jusqu'à ressentir le trop.

Le week-end est le moment de la préparation de la nourriture pour toute la semaine. Le rituel commence par le marché dans la halle bétonnée de notre banlieue grise, refuge multiculturel de coexistence pacifique de toutes les origines et couleurs de peau. Mon père y part tôt pour éviter la foule. Il m'emmène rarement. Alors j'attends avec impatience son retour pour savoir de quoi vont être constituées les prochaines agapes. Et c'est le grand déballage de fromages et charcuteries italiennes, d'abondance de pommes de terre au milieu desquelles se sont

perdus de rares légumes. C'est le moment de cuisiner. Avec ma nonna, ma grand-mère, nous étalons la farine sur la toile cirée. La cérémonie de fabrication des gnocchis commence. Mon rôle : les rouler un à un pour leur donner forme. Je sens la texture souple de la pâte sous mes doigts. Je suis utile. J'existe. Surtout ne pas oublier de touiller la polenta toutes les trois à quatre minutes pour qu'elle n'attache pas. A cette époque, pas encore de recette instantanée à délayer, c'est du vrai, du lourd, de la popotte artisanale qui muscle sa bonne femme. Je remue la mixture jusqu'à en avoir mal au bras. J'ai un corps. J'entends le bruit des bulles de polenta qui éclatent à la surface. Je sens. Je ressens. Pourtant, même là, je voudrais être quelqu'un d'autre dans un ailleurs où il se passerait quelque chose, où je serai une autre, où j'existerai vraiment en tant que quelqu'un, du simple fait d'être née et d'être, non en fonction de mon utilité. Une enfant qu'on prend dans les bras, qu'on câline, qu'on console. Ces petits gestes d'amour et de tendresse où les corps se touchent, se frôlent et qui permettent de savoir que l'on existe pour quelqu'un. J'ai faim. Enfin, je crois. Je ne suis finalement pas un simple esprit, pas juste un mental. A même pas dix ans, à mon corps défendant, celui-ci se fait visible, encombrant. A défaut d'être rempli par la tendresse et l'amour, il cherche à combler sa sensation de vide permanent, là, juste ici, dans le gouffre béant caché au fond de mes entrailles, invisible abyme qu'aucun médecin ne peut détecter. Mon corps s'arrime au sol pour tenir debout pendant les tempêtes, me permettre de vivre avec le réel en m'enrobage d'un édredon de gras anesthésiant et protecteur, pour rendre la vie plus acceptable et, si possible, moins douloureuse.

Tout ça, je vous le livre en vrac, éparpillé à la façon d'un puzzle de cinq mille pièces jeté au sol, à l'image du capharnaüm de mes pensées. Parce que la vérité vraie est la suivante (s'il vous plaît ne la répétez à personne, j'ai honte), je suis addict à la bouffe, accro à tout ce qui se mange sous toutes ses formes. Et là, vous êtes déçus. Si, si. Vous vous attendiez à du classique : l'alcool (ça me tente aussi pas mal mais je parviens encore à ne pas sombrer dans la bouteille au prix d'une lutte quotidienne, désolée. Ce sera peut-être la prochaine addiction, lisez ma future nouvelle dans un an), la clope (non merci, ça pue), la came (cela ne m'a jamais tenté, j'ai pourtant grandi à un endroit où tout était disponible en abondance), le sexe (si vous vous attendiez à du olé-olé subversif et croustillant, là encore désolée. Mes expériences de vie, d'abus et une tentative de viol sanglante m'ont totalement dissuadée d'envisager même furtivement d'y être accro.), le jeu (pas source de dopamine pour moi). Comme diraient les

psychiatres, je vis sous l'emprise d'une addiction sans substance, l'une de celles rarement prise au sérieux. Paradoxal alors que les incitations à bouffer sont omniprésentes. Dans la rue, les publicités, et même au travail où il se trouve toujours un collègue pour grignoter quelque chose sous votre nez à n'importe quelle heure de la journée, la nourriture est partout. En fait, une addiction qui semble banale et pas dangereuse me correspond bien en tant que personnalité transparente, souvent jugée terne.

Et pourtant... Si vous saviez à quel point j'arrive régulièrement au bout du rouleau, jusqu'à une tentative de suicide ratée (c'est tout moi), à quel point j'ingurgite de manière extrême pendant des années, suivies de mois à m'alimenter le moins possible, puis retour à l'hyperphagie. Il faut maintenant que cela s'arrête après ces décennies de vie gâchée. Je n'en peux plus. Vraiment.

Si vous n'avez pas d'idée du quotidien d'une addict à la bouffe, je vous explique. Je mange en moyenne six à sept heures par jour le week-end, quatre heures environ la semaine quand je travaille. Vous imaginez l'impact sur ma vie ? Je n'ai le temps de rien, sauf de bouffer, ingurgiter, me gaver, faire entrer dedans, de gré ou de force, jusqu'à ressentir la douleur du corps qui crie qu'il n'en peut plus, jusqu'à ne plus pouvoir bouger, être exténuée et incapable de quelque activité que ce soit. En plus, je ne me fais jamais vomir. J'aimerais mais, croyez-le ou non, je n'y arrive pas.

Il m'a fallu du temps pour admettre cette hyperphagie extrême, pour tenter de comprendre et poser des mots, quantifier et analyser. Je ne lâche pas l'affaire, je continue de toutes mes forces en choisissant de croire qu'un jour je vais m'en sortir, avoir une vie normale. Bref, être normale même si je sais que cette expression n'a pas grand sens.

Cette torture, je me l'inflige seule. Personne ne m'y contraint. Elle n'est que le résultat de mes pensées et de la pauvreté de ma vie affective. Nous en revenons, par l'exemple, à la capacité des humains à s'autodétruire.

Notre bombe atomique à usage personnel se terre dans notre cerveau. Toutes nos expériences de vie enrichissent le cœur de son réacteur. Ses capacités radiatives s'auto-renforcent au fil de la vie et agissent sournoisement, quotidiennement, sans déflagration massive et bruyante qui

amènerait à détecter son existence. Ce sont nos pensées récurrentes, nos croyances sur nous-mêmes, les autres et le monde, nos routines, tout ce qui nous fait fonctionner en mode automatique. Une partie d'entre elles peuvent être positives mais elles sont très nombreuses à alimenter nos passions tristes, sapant notre confiance, menant à la dépression, aux addictions, voire au suicide. Situation paradoxale quasi-irrationnelle qui conduit le cerveau à tuer le corps qui l'héberge.

Depuis quelques années, à force de l'entendre, j'ai donné un nom à la petite voix intérieure qui verbalise mes pensées : Mortimer. Je ne sais pas d'où m'est venue cette idée. Peut-être était-ce un moyen d'essayer de la mettre à distance, de réfréner ses injonctions contradictoires à défaut de parvenir à la faire taire. Lui clouer le bec ? J'ai vraiment essayé mais cela n'a pas fonctionné. A longueur de journée, Mortimer, cet infatigable commentateur spontané, est la bande originale de mes pensées. « *Tu ferais mieux de faire comme ça, ce serait chouette si..., tu t'es vue, non ?, t'as une sale gueule ce matin, remarque c'était pas mieux hier, tu ne vas pas y arriver, t'es pas assez bonne pour faire ça..., qu'est-ce que tu crois : ça ne t'arrivera pas..., t'es moins bien que..., non, en fait t'es nulle..., tu ne vas pas y arriver* », j'en passe et des meilleures. Comble de la perversité, cette petite voix est la plupart du temps presque inaudible, raison pour laquelle vous vous dites peut-être que vous n'avez pas de Mortimer. Et pourtant, il est là et susurre vos pensées à votre oreille, à l'insu de votre plein gré. Pour l'humain doué de langage, il n'est pas possible de penser sans les mots. Il faut souvent être particulièrement attentif pour en prendre conscience. Pourtant, même peu bruyante, l'influence de cette voix intérieure est grande à chaque instant. Laissez-moi de nouveau disséquer mon cas personnel afin de clarifier mon propos.

Aujourd'hui, comme hier et avant-hier, et toutes les journées précédentes des dernières semaines, je veux absolument que le gavage cesse. Je n'en peux plus de manger pendant des heures. Pourtant, je ne pense qu'à la bouffe dès que j'ouvre les yeux. Anxiété profonde et permanente. Mon cœur bat vite, trop vite. J'ai du mal à respirer. Ne pense pas à l'éléphant rose qui est dans la pièce... c'est le message pervers de Mortimer à chaque minute : « *Arrête de penser à la bouffe. C'est pas l'heure, là. T'as déjà pris ton petit déj ! T'as plein de trucs urgents à faire pour le boulot, concentre-toi dessus. T'avais pas dit que tu voulais arrêter de te gaver ? De toute façon, on est que le matin et t'as pas le temps de bouffer maintenant, trop de taf, t'es sous l'eau. Tu mangeras à midi comme tout le monde. Tu dois tenir. Taf à donf maintenant.* »

Objectivement, il a raison : je suis submergée par le travail. Je ne sais pas poser les limites entre vie pro et vie perso. Tout comme la nourriture, le boulot a envahi jusqu'au plus petit micro espace de ma vie. Entre ces deux fléaux, il n'y a de la place pour rien. Aucun instant de vide dans mes journées. Tout est plein, comme je remplis mon bide. Je craque, comme mon corps est prêt à craquer. L'édredon de gras qui m'entoure ne me protège pas de la douleur lancinante de la tristesse et du désespoir. Noir c'est noir, il n'y a plus d'espoir. Mortimer reprend en se camouflant d'abord derrière le « je » pour sa phrase préférée, multi-répétée depuis des années : « *Je ne vais pas y arriver* ». Puis, il ne se cache plus et il bombarde : « *Tu t'es dit c'est fini, que tu vas te reprendre en main des milliers de fois. Combien de fois tu as dit « aujourd'hui, j'arrête et je mange normalement » ? So what ? Rien ! Nada ! Que de la gueule ! Jamais tu n'y arriveras. Jamais. Ça fait des années que ça dure. Tu te racontes des histoires. Comme d'hab. T'es trop faible de toute façon. T'as aucune volonté.* » Sérieusement, ces pensées sont censées m'aider ? Elles me rongent, me tirent vers le bas, me plombent. Du coup, je bouffe. Mortimer jubile : « *Tu vois, que de la gueule ! Je te l'avais dit !* ». Mais pire que tout, il poursuit et je ne parviens à opposer aucune résistance : « *Foutu pour foutu, vas-y carrément maintenant, fais-toi plaisir ! Bouffe à fond ! Tu feras attention demain. Oui, demain, tu seras vigilante et tu arriveras à compenser. Demain, tu arrêtes. Demain, tu réussiras.* ». Je marche sans m'en rendre compte jusqu'au congélateur, je ne suis plus présente à moi-même. Ma main attrape la poignée et l'ouvre, saisit une pizza achetée avec quelques autres plats tout prêts dans la catégorie « au cas où », au cas où quelqu'un viendrait me rendre une improbable visite, ce qui n'arrive quasiment jamais. « *Allez, vas-y casses-en une petite partie, puis tu la remets au congèle et tu n'en reprends pas.* » Chose dite, chose faite. Mes doigts cassent difficilement la pizza raidie par le froid et la replacent sur l'étagère gelée. Ma bouche croque le morceau encore surgelé debout devant le congélateur. « *Reprends en, c'est trop bon. T'en n'as pas pris assez. De toute façon, t'as déjà flingué ton objectif et demain tu arrêtes de bouffer tout le temps, donc lâche toi une dernière fois. Dernière occase avant la pénurie.* ». La descente aux enfers commence. Je me vois agir. Engloutir à toute vitesse. Sentiment d'urgence. Impossible de s'arrêter. Même pour boire. Pas le temps. Je mange debout dans la cuisine pour ne pas rester face au congélateur mais ne peux m'empêcher d'y multiplier les allers-retours. Pas le temps de faire réchauffer ou cuire. Pas le temps. Je croque dans la matière gelée dure comme un roc. Il faut que je bouffe. Tout de suite. Dans ma tête, résonne à chaque fois « *c'est le dernier morceau, après tu arrêtes* ». Mais ça n'est pas terminé, cette phrase se répète encore et

encore. Après le congèle, viennent les placards. Ils ne contiennent rien de bien génial mais on peut toujours en faire quelque chose. *« Y'a de la farine. Mets de l'eau et du sel et passe la au micro-ondes, ça te fera toujours une espèce de galette. »*, *« Tu as de la semoule, fais bouillir de l'eau et mets du café dedans pour donner du goût »*. Vite, vite. Mes mains ouvrent fébrilement les placards, mélangent, font cuire pendant qu'elles préparent autre chose, remplissent la bouche entretemps de la farine à l'eau pas encore crue. Et cela dure. Plusieurs heures. Mortimer m'y encourage : *« De toute façon, au stade où tu en es... Ton corps ne ressemble déjà à rien et puis tu n'es plus sur le marché de l'amour alors tu t'en fous. Pour ce qu'on te regarde, personne ne verra la différence. De toute façon, tu y arriveras demain. Demain, tu auras de la volonté. Tu pourrais même ne pas manger le soir, jeûner pour compenser l'orgie d'aujourd'hui. C'est LA solution. Après, tu t'y tiens tous les jours. T'as qu'à faire ça à partir de demain.»* Bien sûr, a posteriori, je sais que ce raisonnement est totalement irrationnel et me plonge dans un gouffre de désespoir. Pourtant, cette fille debout dans la cuisine continue son auto-gavage ininterrompu et quotidien pendant trois à cinq heures pour un seul repas... Oui, vous avez bien lu. Je l'écris de nouveau au cas où vous auriez la paresse de relire la phrase précédente sans bien comprendre ce qu'elle signifie pour un être humain : trois à cinq heures pour un seul repas, tous les jours. Il ne vous a pas échappé qu'en dehors du petit déjeuner que j'arrive encore à inscrire dans une normalité, il y a deux repas par jour. Voilà pourquoi il n'y a aucune place dans ma vie pour quoi que ce soit. Car cette fille dans la cuisine ne s'arrêtera que quand son corps hurlera stooooop ! pitié !, qu'elle aura physiquement mal à pleurer, envie de mourir et qu'à défaut, par lâcheté, elle punira son corps en le scarifiant.

Tout ça, elle en est responsable mais pas coupable. Elle ne le veut pas. Pourtant, elle se l'inflige. Elle se torture jusqu'à souhaiter la mort pour arrêter une souffrance aussi ardente que sa capacité à engloutir. J'écris « elle » parce que je ne me reconnais pas quand je vois agir ainsi cet autre moi. Elle est ma face sombre, irrationnelle et stupide, prompte à suivre en mode automatique des injonctions destructrices. Celle qui ne réfléchit pas aux conséquences, qui agit sous l'emprise du gourou Mortimer. Cette fille, c'est pourtant moi, même s'il est douloureux de l'avouer. Impossible d'accepter ma réduction à un tube digestif pensant. C'est pourtant ce que je suis pendant 90% de mon temps d'éveil. Comprenez que je m'énerve quand on me parle « d'addiction sans substance » ! Six à sept kilos en moyenne de nourriture par jour

c'est trop peu pour être une substance ? Mon estomac, mes intestins et tout mon corps attestent que c'est du tangible, du lourd, ma dopamine, ma came.

Dans les furtifs moments de répit intérieur, je ne peux pas m'empêcher de penser que Mortimer a une fonction. Qu'il n'ambitionne pas de me détruire même si c'est qu'il fait. Il cherche une faille, une soupape par laquelle il pourrait faire sortir la pression, m'apaiser, m'apporter le réconfort que personne ne m'offre. Comblers ma sensation de vide affectif, ressenti psychologique mais surtout physique, un trou béant dans mon abdomen. J'essaie d'être là pour tous, d'être bienveillante, de soutenir, d'aimer, d'aider concrètement. Mais tous considèrent que c'est normal. C'est ma place, mon rôle. J'aimerais tellement exister dans les yeux de quelqu'un juste pour moi-même, parce que l'on tiendrai à moi sans avoir besoin d'être utile, de servir à quelque chose, d'être le filet de sécurité en cas de problème, l'oreille attentive quand ça ne va pas. Être aimée juste pour ce que je suis, parce que j'existe, sans rien avoir à prouver. Recevoir un peu d'attention, j'oserais même dire (soyons fou !) de la tendresse, de l'affection et de l'amour. Mais non. J'en demande trop. Je le sais. A cinquante-cinq ans, je n'y crois plus. Comment arriverais-je maintenant à combler cette sensation de vide qui me ronge si je ne suis pas parvenue à le faire avant ? Les larmes me montent aux yeux en écrivant. Sans que je ne cherche à les réfréner, elles se figent au bord des yeux. Elles ne coulent plus depuis bien longtemps. Depuis, c'est moi qui coule au fond d'un océan de bouffe. Avez-vous déjà nagé au fond d'un océan de nourriture ? Retourner à la surface pour respirer ? C'est impossible. Je suis écrasée par la substance. C'est sans espoir.

Toute cette souffrance est générée par mes pensées. Par moi-même. Je m'auto-détruis. Je n'espère plus. Je subis. Je survis. Je ne sais pas ce que je fais là, dans cette vie, sur cette planète. Rien n'a de sens. Je vis, je bouffe, je meurs. Ci-git une ogresse. Tout ça pour ça ? Que de la souffrance ? J'ai honte : objectivement, ma vie n'a rien d'abominable. Je ne vis ni à Gaza, ni en Iran, ni en Ukraine. Chaque jour les images me bouleversent et mes maigres dons réguliers aux ONG ne vont pas pouvoir les sauver. J'ai honte de me plaindre. J'ai un travail, un logement, même pas de cancer en phase terminale, même si, et j'ai encore plus honte, je l'ai souhaité pendant des années... Pourtant, cette vie, la vie que je mène, m'est insupportable. A cause d'un système de pensées qui oriente mes actions vers du mortifère. C'est le propre de toutes les addictions : nous sommes notre propre bourreau, jusqu'à parfois nous condamner à mort. Est-ce qu'un lion ferait cela ? Une girafe ? Votre gentil toutou ? Le gros matou de la voisine ?

Non. Nous voilà donc revenu à ce que je voulais démontrer grâce à cette longue digression à travers mon cas personnel : le propre de l'humain ne se limite pas à sa propension à détruire autrui, il réside aussi dans sa faculté d'autodestruction. Cqfd.

Je pourrais m'arrêter là, vous laisser en plan sur ce constat sombre que l'actualité multi-guerrière vient encore étayer chaque jour davantage. Me laver les mains de votre état émotionnel du moment. Après tout, j'en ai déjà assez avec le mien ! Mais j'ai de la compassion pour vous qui avez persévéré dans la lecture de mes écrits décousus. Pour vous exprimer ma gratitude, j'aimerais partager la faible lumière vacillante au bout du tunnel à laquelle je m'accroche depuis peu, avec l'énergie du désespoir.

Après avoir tout essayé dans l'ordre alphabétique des possibles et, dans mes rares moments de rationalité exempts de prise alimentaire, convaincue qu'il ne sert à rien de répéter sans cesse ce qui n'a pas fonctionné, j'ai contacté un addictologue. L'hyperphagie ne rentrait pas dans les addictions habituelles du praticien telles qu'énoncées mais bon, ça, je ne l'avais pas encore tenté. Après un certain nombre de séances, je ne peux pas dire que je suis guérie. Pas du tout, du tout. Mais je ne crois pas qu'on puisse sortir d'une addiction de plusieurs années en un coup de baguette magique. La vie m'a appris à ne plus croire au Père Noël. Heureusement car ce psychiatre addictologue n'a ni longue barbe, ni ventre rebondi et est au moins trois fois plus jeune que le vieillard jovial. Ses consultations me bousculent en m'obligeant à de rébarbatifs exercices de journaling, recensement de mes pensées et émotions. Tout cela, je l'avais déjà fait avant, sans aucun effet. J'ai eu l'impression au début de revivre l'éternel jour de la marmotte mais je continue à jouer le jeu, énième on ne sait jamais des fois que... Il faut ensuite expliquer de vive voix, justifier, presque prouver que ce que l'on dit est vrai à travers de véritables joutes verbales qui me laissent épuisée, déstabilisée, avec l'impression parfois que l'ampleur de ma souffrance n'est pas prise au sérieux. Dans quelle mesure joue-t-il un personnage ? Celui du toubib qui cherche à dédramatiser avec un humour que je ne perçois pas toujours ? Je suis à fleur de peau. Je ne supporte pas qu'il insinue que ce que je dis n'est pas vrai, que j'exagère. Effondrement garanti après certaines séances. Du coup, je bouffe encore plus. Finalement, pourquoi me suis-je attendue à être prise au sérieux ? A être crue dans la douleur indescriptible que je ressens ? Jamais personne n'a pris en compte ma parole. Pourquoi serait-ce différent ici et maintenant ? Je suis terriblement blasée mais, sans réellement savoir pourquoi, je m'accroche, je lutte, j'argumente, je prouve comme je

peux. Je ne veux pas lâcher. Pas encore. Toujours, cette idée du « au cas où... ». A tant me bousculer, il en sortira peut-être quelque chose de nouveau.

A force de tout lister à sa demande, je parviens à identifier de fragiles pistes pour me remplir autrement qu'avec de la bouffe. Si j'en suis capable. Méditation, art, sport, chant, lecture et écriture, les idées ne manquent pas. Enfouies bien profond en moi à tel point que je n'en n'avais plus conscience, des envies d'essayer existent. Une faim d'autre chose que de nourriture que mon addiction actuelle m'empêche d'assouvir. Dès lors, les consultations ne deviennent plus des confrontations, elles se transforment progressivement en tentatives d'élaboration collaborative d'un champ des possibles. « *Et si vous tentiez de...* », « *Comment faire pour que...* ». Une fragile méthodologie de sortie du précipice s'esquisse. Ni le psychiatre, ni moi, ne croyons à un chemin facile. Dans ce tunnel, chaque pas vers la lumineuse et lointaine sortie du tunnel de l'addiction est pour l'apprentie funambule que je suis un risque de chute brutale avec retour à la case départ. Ou presque. Je crois avoir compris grâce à l'accompagnement de mon psychiatre que je ne dois pas considérer Mortimer comme un adversaire. Je ne peux être en guerre contre moi-même, au risque de mon anéantissement. Il faut la jouer plus fine. L'approcher, l'appâter, l'amadouer avec quelque chose qui lui donnera de la dopamine, sans dépendre de la nourriture pour obtenir sa dose. Car, oui, toute addiction comporte sa substance : la dépendance au shoot toujours plus massif de dopamine. Je ne sais pas si la capacité à transformer ses pensées, et donc les comportements et actions qui en découlent, est une capacité propre à l'humain à l'instar de celle de détruire, mais je veux croire en la possibilité de chacun de pouvoir opérer progressivement un changement positif s'il le souhaite vraiment. Pour moi, le chemin sera long et semé d'embûches, ponctué de chutes plus ou moins douloureuses, de moments de découragement. Trois pas en avant, deux pas en arrière, c'est toujours avancer. On ne sort pas facilement de décennies d'addiction. Mais je sais maintenant vers quoi me diriger. La petite lumière brille encore au bout du tunnel, elle semble un peu plus vive. Je fais quelques pas vers elle. Continuer à cheminer, ne rien lâcher. Le meilleur est à venir. Peut-être.

« *Mais où est le péril, là croît aussi ce qui sauve* »

Friedrich Hölderlin, *Hymne des Titans*, IV, p. 190.