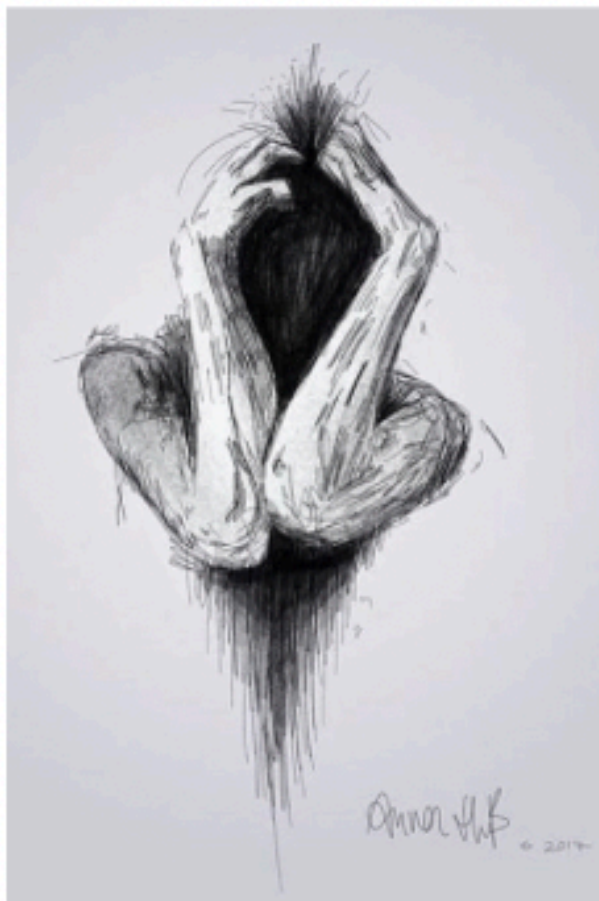


Nos tempêtes



*Par Roxane Coez, Alessia Chimera & Svetlana
Content*

Prologue

C'était déjà le 9ème patient de la semaine souffrant d'anxiété à se rendre à son cabinet.

Docteur Guegan las, refermait sa porte de bureau. Il savait qu'il ne devrait pas se préoccuper de la situation de ses patients en dehors des séances, et pourtant. Il n'y arrivait pas. Il n'y arrivait plus. Cela faisait 20 ans qu'il avait tenu sa première séance. Déjà 20 ans dans le métier et bien qu'il fut un passionné, certains jours devenaient plus lourds à porter.

Il n'y avait pas que l'anxiété, bien sûr. Nombre de ses patients avaient poussé la porte du cabinet traînant derrière eux des cadavres bien plus effrayants. Du moins l'étaient-ils vraiment ?

De nos jours, on banalisait tellement l'anxiété que ce problème ne paraissait plus si imposant.

Malgré la force des troubles qu'elle imposait, les menaces qu'elle représentait, on n'en parlait plus, c'était devenu commun, un banal sujet de discussion.

Il se rappelait soudain cette discussion glaçante qu'il avait eu avec docteur Martin, un psychiatre exerçant dans la même ville. « De toute façon l'anxiété est une maladie et une maladie, ça se soigne, si les patients ne veulent pas se soigner c'est leur problème ».

Il parlait des anxiolytiques bien sûr. Marc Guegan avait toujours eu du mal avec les psychiatres. Il les trouvait froids, distants. Là où lui essayait de comprendre son patient, de l'aider, les psychiatres prescrivaient des anxiolytiques qui ne feraient qu'étouffer l'anxiété. La border sous le voile de l'ignorance, la réfutant jusqu'à plonger les patients dans l'indifférence, préférant ne plus rien faire ressentir plutôt que de les pousser à affronter ce trouble effrayant.

L'anxiété, d'un point de vue médical était une maladie que l'on pouvait soigner par des traitements et un suivi psychologique pour retrouver les racines d'où viennent ce mal être et cette impression de ne plus avoir le contrôle de sa vie .

Cependant, l'anxiété était bien plus complexe, la plus part des patients de Marc souffrant d'anxiété avaient vus leur vie basculer par ce trouble mental.

En effet, l'anxiété ne prévient pas. Elle arrive sans s'annoncer, du jour au lendemain de manière invasive dans les vies de ses victimes.

Si Marc devait décrire l'anxiété il la décrirait comme un arrêt de sa propre personnalité, une angoisse de vivre, de passer à côté d'opportunités ; différentes peurs associées à l'échec, au futur, ainsi qu'à la mort.

Il comparait souvent l'anxiété à une plante. Une plante qui grandit en nous et qui ne fait que s'accroître de façon fulgurante. Et dans chaque plante, il y a une racine.

Cette racine était selon lui en chacun de nous. C'était elle qui nous donnait nos valeurs et qui nous définissait en tant qu'être humain. Seulement cette racine connaissait parfois des difficultés et voyait son chemin semé d'embûches.

Il n'y avait pas réellement de notion de temps, de période. L'anxiété ne dépendait d'aucune règle, elle s'invitait parfois sans raison. Les causes de l'anxiété pouvaient remonter à l'enfance, l'adolescence ou bien encore même à l'âge adulte.

Le docteur avait observé différents exemples de « causes » de l'anxiété. Les plus fréquentes étaient le harcèlement, une enfance effacée, la pression, les remarques, les pertes ou bien simplement un changement de vie soudain. Bref les causes étaient multiples.

L'anxiété à elle seule était un trouble mental, malheureusement il arrivait dans la plupart des cas que l'on associe ce trouble avec d'autres maladies.

Marc citait souvent le même exemple, qu'il trouvait parlant : « l'anxiété est comme dirait la langue française le sujet principal de la phrase mais la plupart du temps, il en découle un complément d'objet avec d'autres maladies mentales tel que les troubles de la personnalité, les troubles obsessionnels compulsifs, les troubles d'humeur avec la dépression, les troubles du déficit de l'attention et de la concentration ainsi que les troubles du comportement alimentaire tel que l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie. »

Il en existe encore beaucoup d'autres mais ceux qu'il citait étaient les plus fréquents.

Chaque jour, le docteur s'efforçait de placer l'humain avant le trouble, de comprendre. Il était habité par la peur de devenir comme certains de ses collègues, parce qu'il voyait à quel point ces patients dépendaient de son aide.

Alors il faisait toujours en sorte de les mettre le plus à l'aise possible. Il les laissait parler de ce qu'ils voulaient, il ne les forçait jamais. Et même si il se devait de garder cette barrière psychologique, il avait un cœur, et une âme. C'était donc pour cette raison qu'il n'envoyait ses patients vers un psychiatre qu'en dernier recours.

Car oui, il arrivait parfois que le patient, au bout d'une dizaine de séances, refuse de coopérer, de parler. C'était dans ces instants que, dos au mur, son rôle s'arrêtait là. Il les redirigeait donc vers un psychiatre qui lui, leurs prescrirait l'aide médicamenteuse dont ils avaient cruellement besoin.

Ces cas arrivaient généralement chez les anorexiques et les dépressifs qui se retrouvaient dans le déni de leur pathologie, qui ne comprenaient pas pourquoi ils venaient le voir, et se sentaient donc forcés et surtout, épiés.

Ce qui faisait le plus souffrir le docteur c'était le constat déprimant qu'il avait fait, ce soir en fermant son bureau après une énième journée de travail. Aujourd'hui, 70% de ses patients souffrait au total d'anxiété. 70%. Et il savait qu'il n'était pas le seul, ses confrères psychologues en parlaient aussi beaucoup et malgré ça, l'anxiété demeurait dans l'ombre. On n'en parlait pas ou peu. On accablait souvent les victimes appuyant sur le fait que ce trouble apparaissait dans leurs têtes, les rendant ainsi coupable de ce mal-être comme si ils choisissaient de se l'affliger.

L'anxiété n'était pas un sujet à prendre à la légère, si cette maladie pouvait d'abord paraître minime, lorsqu'on la laissait grandir il était en réalité très difficile d'en sortir.

Au delà de tout ça, c'était l'absence d'éducation autour de ce trouble qui le consternait encore plus. La majorité de ces patients souffrant d'anxiété avaient entre 15 et 25 ans. Et pourtant le système éducatif semblait étouffer ce trouble quitte à en couper le souffle des victimes. Ce qui l'attristait était d'imaginer ce que représentait la partie immergée de l'iceberg. Imaginer le nombre de victimes souffrant en silence sans oser demander de l'aide, cernées par la peur du jugement, baignées dans ce sentiment d'illégitimité constant.

Docteur Guegan avait beau se répéter qu'il devait rester distant, il y avait certains jours où cette souffrance vibrante de sincérité se faisait parfois trop bruyante. C'est dans ses jours qu'il se rappelait ses patients, qui avaient guéri et qui aujourd'hui, souriaient à travers leurs cicatrices.

Chapitre 1 : Samia & Clementine

- *On mange ensemble vendredi midi ? - demande une jeune fille blonde*
- *Comme prévu, je lui répond, tu veux qu'on mange où ?*
- *Chez moi, ça sera plus simple »*

Je fermais les yeux acquiesçant en silence puis me replongeais dans la lecture du manuel. J'avais beau me concentrer, les mots ne semblaient tout à coup ne plus avoir de sens, comme si les lettres ne voulaient plus rien dire, soudain je sentais ma conscience s'éloigner, mon esprit se détacher.

On appelle ça une crise de déréalisation, c'était pas la première fois que ça m'arrivait mais ça faisait toujours autant bizarre. Qu'est-ce que m'avait dit Lucie déjà ? Je n'arrivais plus à me concentrer sur la moindre pensée.

Soudain, on était mardi. Une journée était passée et pourtant seulement quelques secondes semblaient s'être écoulées. Le flou s'épaississait et je perdrais de plus en plus la notion du temps, de l'espace et du monde autour de moi.

Une seule pensée m'accaparait l'esprit « et si je ne trouvais pas quoi lui dire ? ». Lucie m'avait invité à manger chez elle, mais on se connaissait depuis peu. Et si personne ne disait rien ? Et si je ne trouvais rien à dire ? Et si je perdais mes moyens ? Et si je -

Une migraine commençait à s'installer. J'avais fait une crise d'angoisse ce matin, avant de me rendre en cours. Ce n'était pas la première fois, ça m'arrivait souvent, mais ces temps-ci les crises s'intensifiaient. Pour autant, ça ne m'avait pas inquiétée, l'anxiété m'avait habituée à ces passages à vide, je faisais sûrement de la phobie sociale, pensais-je.

Mercredi. J'avais revu Lucie, aujourd'hui. J'essayais de toute mes forces de ne pas penser à vendredi mais rien n'y faisait. Quand elle m'avait sourit, dans la cour, j'avais fait demi-tour, ma respiration s'était coupée.

Soudain, j'étais chez Lucie et je me retrouvais assise là, en boule. Je m'étais vomie dessus et elle, elle hurlait. Elle hurlait son dégoût, son mépris et sa colère. J'avais beau me réfugier au plus profond de moi-même les crises s'intensifiaient. J'hyper-ventilais et je me mettais à hurler de toutes mes forces prise de panique.

Tout à coup, je me redressai en hurlant, couverte de sueur. J'ouvris les yeux et aperçu mes draps gris. Quand enfin je réussis à calmer ma respiration, je laissai échapper un long souffle, reposant ma tête sur l'oreiller.

C'était arrivé en première. Ça, l'incident. Aujourd'hui, presque 4 ans après, ce rêve la hantait toujours autant. Elle trouvait ça bête. Qui se pourrait la vie avec des choses aussi futiles ? Et pourtant, l'anxiété rend la réalité bien plus compliquée.

Évidemment, comme bien d'autres, ce rêve était un reflet déformé des événements passés. L'inconscient interprète les traumatismes et les transforme à sa guise, s'inspirant des doutes, des peurs les plus profondes.

Ce jour-là, Samia ne s'était pas rendue chez son amie.

Elle ne savait pas quel scénario l'attristait le plus. Celui où elle n'avait pas eu le courage de simplement se retrouver seule avec une nouvelle amie ? Ou bien celui où la peur du regard des autres sur sa propre anxiété l'aurait assiéagée ?

Ce matin-là, Samia vomissait.

Elle vomissait pour la première fois. De stress, d'angoisse, d'anxiété.

Ça peut paraître bête mais ce jour-là resterait pour toujours gravé en elle. Et depuis, les vomissements s'étaient rajoutés à la liste, entre les crises d'angoisses et celles de panique. C'est à cet instant que l'anxiété l'avait confronté à ce nouveau trouble.

Ce vendredi, pendant que Samia vomissait, Clementine faisait sa première crise de panique. Clementine était une jeune fille au passé compliqué. Elle avait grandi entre les passages à vides de son père alcoolique et la colère de son frère envers cette figure paternelle qu'il n'aurait jamais. Alors entre tous les cris, elle avait appris à se faire oublier. Aujourd'hui, elle n'avait que très peu souvenir de cette enfance, les souvenirs étaient brouillés, presque opaques. Elle se souvenait qu'elle avait grandi entourée de sa mère aimante et de son frère, mais l'alcoolisme de son père l'avait toujours confronté à des situations stressantes. Alors si elle devait dater l'apparition de son anxiété, elle aurait dit que ce parasite avait envahi son quotidien dès la troisième.

Elle décrivait souvent l'anxiété comme on voyait le changement de saison. Au début il fait doux presque frais, on se couvre sans se poser plus de questions. Après le froid se fait piquant, jusqu'à faire couler les larmes des plus vaillants. Et puis sans le voir venir, l'hiver est là. Glacé, froid et silencieux. Certains jours sont bercés par des rafales puissantes qui te feront perdre l'équilibre. D'autres seront bercés par le silencieux vide, l'absence. Et alors que l'on n'attend plus que l'été, les fleurs du printemps, l'anxiété stoppe le temps et nous emprisonne dans cet hiver glacial sans jamais entrevoir l'espoir de pouvoir s'enfuir.

Son anxiété s'était donc amplifiée avec le temps jusqu'à la plonger dans cette réalité froide et complexe. Quand elle avait arrêté ses études, son anxiété l'avait submergée. Et dans cette noyade, ce qui l'avait le plus glacé, c'était de constater qu'elle ne pouvait même plus compter sur elle-même, sur sa propre force.

Samia, elle, avait toujours été anxieuse, depuis son enfance. Elle s'était toujours plus questionnée que les autres, comme si son cerveau tournait 10 fois plus vite, si vite que parfois elle en perdait l'équilibre. Au début, elle pensait que tout le monde vivait ça, un simple stress. Mais ses angoisses à elle pesaient bien trop lourd dans son sac à dos, et elle prenait du retard. C'était comme si les autres ne traînaient pas ce qui elle la freinait, comme si eux ne perdaient pas des heures de sommeil à ressasser, s'inquiéter.

Comme Clementine, cette réalité, c'est plutôt au collège qu'elle avait commencé à l'envisager. La « simple » anxiété s'est imposée sans prévenir. Elle sillonnait entre crises d'angoisse, et crises de panique. Puis les crises de spasmophilie sont arrivées.

Si elle devait décrire simplement la spasmophilie, elle dirait que c'était son corps tout entier qui se contractait, ses muscles semblaient vouloir se recroqueviller sur eux-même comme pour écraser ce vide qui montait en elle. Les crises d'angoisses, elles, l'empêchaient de respirer, elle hyper-ventilait. Elle était à bout de souffle et elle étouffait seule, la peur de mourir ne lui était jamais apparue aussi imposante.

Parfois au contraire, elle souffrait d'un trop plein d'air.

Le problème de ces crises c'est qu'au-delà de la souffrance qu'elles lui imposaient, ce n'était pas seulement son souffle qu'elle perdait, c'était le contrôle de sa vie.

Elle réalisait alors à quel point l'anxiété était un frein, réel et inlassablement puissant.

Clementine elle aussi avait du mal à respirer. Dans ses moments de crises elle avait l'impression d'étouffer. Elle avait beau ouvrir les fenêtres, l'air égoïste restait dehors la privant d'oxygène et elle, elle paniquait.

C'était en fait un cercle vicieux. Pendant des années Clementine avait cru être asthmatique, comment aurait-elle pu deviner... Ce n'est qu'en entendant pour la première fois quelqu'un en parler, décrire sa propre anxiété, qu'elle avait réalisé. Quand Marine LB, youtubeuse aux millions d'abonnés avait exposé au jour ses problèmes d'anxiété, Clementine s'était reconnu dans ses mots. A cet instant, elle avait non seulement réalisé que ce qu'elle envisageait tel un simple stress était une réelle maladie, un handicap dont tout le monde n'était pas affligé mais elle s'est enfin senti épaulé. Elle n'était plus seule, quelqu'un la comprenait, vivait ce qu'elle ressentait. Et si elle ne souhaitait cela à personne, cette constatation l'avait tout de même rassurée. Et puis au fil des années, les réseaux sociaux s'étaient emparés de ce trouble, l'avaient enfin exposé. La parole enfin libérée avait permis à Clementine de se pencher sur ce sujet, chercher à comprendre ce trouble et même envisager l'espoir de le surmonter.

Samia aussi s'était retrouvée dans cette multitude de témoignages partagés. Mais malgré le fait que ça l'aidait l'aidaient à accepter son anxiété, elle ne pouvait s'empêcher de ressentir de l'illégitimité.

Son entourage l'avait toujours soutenu, surtout son père. Il prenait le temps, lui répétait de souffler, ne pas se mettre la pression. Son enfance était plutôt banale, elle avait grandi au sein d'une famille aimante. Elle se demandait souvent d'où venait cet trouble, dans quelle mesure son histoire pouvait être légitime face à des gens dont la vie semblait avoir été bercé par les drames. Peut être venait-il de sa mère, qui elle aussi avait toujours été anxieuse...

Son anxiété s'était intensifié au lycée, vers l'année de première. C'est là où elle avait commencé à vomir de stress. Elle vomissait presque chaque matin, elle se disait qu'elle faisait sûrement de l'anxiété sociale.

Elle était perdue, bercée par la peur d'échouer, peut être à l'école. Et pourtant elle avait de très bon résultats, sûrement dus à la pression qu'elle se mettait.

Elle avait constamment peur de décevoir, d'avoir de mauvais résultats.

Alors un jour, elle avait passé passé le cap. Elle était allé voir un psychologue. Elle ne pouvait plus vivre comme ça, elle vomissait de plus en plus, faisait de plus en plus de crises... Elle était même prête à aller voir un psychiatre, à prendre des anxiolytiques. Elle voulait juste se débarrasser de tout ça. Elle était pleine d'espoir mais... Ça n'avait pas vraiment fonctionné.

Clementine quand à elle avait abandonné l'idée de voir un spécialiste. Du moins pour l'instant. L'année dernière quand elle avait été confrontée à son échec scolaire, son anxiété était telle que chaque pas lui semblait peser plus lourd que le précédent. Elle s'était rendue dans un cabinet médical pour un tout autre problème, et pourtant son anxiété était tellement visible que son médecin lui avait prescrit un rendez-vous chez un psychologue. Mais elle n'était pas prête à parler. Pour elle, parler c'était revivre. Revivre ce qu'elle avait vécu, être replongée dans des souvenirs bien trop effrayants, parler ne ferait qu'empirer les choses, ça la terrifiait. Au delà de ça, un paradoxe s'imposait à elle : elle avait évolué, grandi bercée dans cette anxiété constante et bien qu'elle lui pourrissait chaque jour un peu plus la vie, son anxiété faisait partie d'elle. C'était une partie d'elle et sans ça elle ne savait même plus qui elle serait vraiment.

Et puis les prix des consultations n'arrangeaient pas ses affaires, même si elle l'avait souhaité elle n'aurait pas pu se payer ces séances.

Et pourtant, une petite voix enfouie lui soufflait qu'elle devrait essayer, affronter ces peurs pour guérir et envisager d'enfin demander de l'aide. Quand elle y repensait, elle avait parlé rapidement à un psychothérapeute l'année dernière et bien qu'elle avait du mal à l'admettre, ça lui avait fait du bien. Mais elle n'avait pas continué, faute de moyen, d'espoirs.

Et puis elle restait malgré tout sceptique : qu'est ce que ça allait changer ? Ce n'est pas parler qui effacera ce qu'elle avait vécu, parler c'était juste rouvrir des cicatrices, souffrir à nouveau.

Peut-être qu'un jour elle consulterait, mais aujourd'hui elle s'y refusait.

Samia, elle, était plus optimiste, elle y croyait. En fait, elle pensait avoir des réponses. Elle pensait qu'on allait lui dire que si elle vivait aujourd'hui cela c'était dû à un événement de son passé, quelque chose comme ça. Mais en réalité, la psychologue ne l'avait pas tant aidé que ça, elle lui avait juste dit que ça passerait avec le temps, des choses simples en résumé. Elle avait besoin qu'on la conseille, qu'on lui dise comment faire, ainsi elle aurait pu éviter certaines situations. Mais au fond, elle réalisait qu'il n'existait aucune solution, si ce n'est de vivre avec.

Et en ce vendredi 06 novembre, pendant que Lise vomissait pour la première fois, Clementine faisait sa première crise de panique.

C'était en ce jour tragique qu'elle avait constaté la différence entre une crise d'angoisse et de panique.

Elle s'en souviendrait toute sa vie.

Elle était en troisième, elle avait donc à peine 14 ans. Elle s'était retrouvée baignée dans le sang de son père, alcoolisé, qui s'était blessé avec une hache et les cris de son frère déversant sa haine envers ce père qui l'avait tant déçu. Clementine n'arrivait pas à joindre sa mère, alors elle s'imaginait le pire. Mais elle n'avait pas le temps d'y penser elle devait appeler le Samu, elle devait se dépêcher. Mais le sang, les cris, la panique l'envahissaient, elle ne répondait plus de rien. Elle était en surcharge, les informations se bousculaient, plus rien n'avait de sens. À cet instant elle aurait tout donné pour que son cerveau s'éteigne mais rien n'y faisait. Alors au milieu de ce chaos, sa première crise de panique l'avait assaillie. Plus aucune rationalité n'atteignait son cerveau, elle avait la certitude qu'elle allait mourir, c'était simplement la fin.

C'était ce jour qu'elle avait pu observer concrètement la différence entre une crise d'anxiété et de panique. L'anxiété c'était un truc qui durait. Ça commençait par une petite crise qui pouvait durer jusqu'à 4h-5h et qui s'étalait sur plusieurs jours, plusieurs semaines d'anxiété constante. Mais le cerveau restait rationnel. Malgré le mal être elle savait qu'elle n'allait pas mourir. Même quand l'air lui manquait, elle savait qu'il reviendrait. Les crises de panique elles, duraient moins longtemps mais leur intensité était telle que durant ces moments plus rien d'autre n'existait. Le monde autour était complètement effacé, rayé et plus aucun espoir, rationalité n'apparaissait, il n'y avait plus d'horizon, le temps était figé, seul le vacarme fracassant persistait.

Dans ces moments Clementine était bercée par la colère, de l'injustice et surtout, un sentiment de trahison. Après tout c'était elle qui s'infligeait cela, elle s'auto-sabotait. C'était elle qui s'infligeait toutes ces douleurs. Et le plus dur était de l'accepter.

D'accepter qu'elle subirait ces crises, qu'elle ne pourrait peut-être jamais se rendre dans une boîte de nuit, dans un bar. Que les soirs où l'anxiété se ferait plus bruyante elle ne pourrait même plus sortir, voir ses amis. Que ces nuits seraient bercées par l'impression constante que sa vessie explosait. Un jour elle était allée 50 fois aux toilettes en une heure. Oui, elle avait compté. Elle devait accepter l'anxiété qui lui créerait des troubles digestifs, des tocs, qu'elle n'expérimenterait jamais de la même manière la folie des années étudiantes. Mais rien ne servait de s'accabler, la vie était ainsi faite. Et puis l'espoir existait, de nombreuses personnes avaient surmonté cette anxiété, sans l'effacer, l'occulter, juste en l'acceptant et en travaillant sur l'appréhension des crises. Accepter cela ne voulait pas forcément dire qu'on admettait une fatalité, c'était plutôt apprendre à vivre avec et guérir de ces traumatismes.

Samia aussi vivait cette injustice, ces incompréhensions et cette solitude. Elle aussi devait accepter ses troubles digestifs, ces moments de regrets. Elle devait vivre et surmonter ce que d'autres ne vivraient peut-être jamais.

Alors elles avaient toutes les deux appris à relativiser. C'est vrai, il existait tellement de gens qui subissaient des troubles plus graves, qui leur pourrissaient la vie. Et puis elles avaient réfléchi, elles ne voulaient pas prendre des médicaments parce qu'au fond, cela ne réglerait pas le problème. Alors, elles s'étaient contentées d'avancer.

Aujourd'hui, elles avançaient et c'était suffisant.

Chapitre 2 : Svetlana & Titiana

Svetlana et Titiana étaient amies depuis le collège. Elles avaient grandi ensemble mais n'avaient pas été confrontées au même parcours de vie.

Svetlana était atteinte d'anorexie tandis que Titiana elle, souffrait de boulimie.

Svetlana était une jeune fille, pleine de vie, aimante et heureuse, elle allait rentrer en classe de première au lycée. Durant l'été elle avait subi une petite opération à cause de la péritonite ce qui lui avait fait perdre pas mal de kilos. Elle en était très heureuse et satisfaite, elle qui se plaignait tous les jours de son poids, de sa corpulence par rapport aux autres filles de son lycée. Elle sentait alors tout ceci comme un renouveau, un nouveau départ où elle aurait plus de confiance en elle. Malheureusement pendant cette même période Titiana perdait sa maman, l'une des personnes qu'elle aimait le plus au monde, sa confidente, sa force et sa joie. Elle se sentait seule, et se coupait du monde, laissant la tristesse l'emporter.

L'été de Svetlana n'était pas encore terminé, elle avait fait la rencontre d'un jeune garçon âgé seulement d'un an de plus qu'elle. Les deux se plaisaient, se cherchaient du regard. Ils avaient commencé à discuter, à s'apprécier puis leur amitié s'était vite vue remplacée par des sentiments amoureux. Cependant, dès le début leur relation s'annonçait compliquée, à cause de la distance.

Les jours passaient, les deux s'attachaient et passaient toutes leurs vacances ensemble. Les non-dits et le fait de ne pas savoir quel était le réel statut de leur relation, semblaient à cet instant de simples détails insignifiants. C'était l'une des premières fois que Svetlana plaisait à un garçon et que ce même garçon lui plaisait en retour et elle se disait immédiatement que c'était dû à sa perte de poids. Elle n'avait jamais eu autant confiance en elle.

Puis, quelques jours plus tard, la réalité la rattrapa. Elle rentrait de ses vacances, disait au revoir à tous ses nouveaux amis et à ce fameux garçon en se promettant de toujours garder le contact avec lui.

Bien évidemment elle avait raconté toutes ces péripéties à ses amis ainsi qu'à sa meilleure amie, Léa. Tout le monde était heureux pour elle, pour une fois qu'elle avait confiance en elle. Elle avait enfin pu entamer quelque chose avec un garçon et ses amis espéraient la voir entamer une vraie relation avec lui. Et en effet, à peine un mois plus tard, Svetlana se mettait en couple avec lui. Ils étaient en relation à distance mais arrivaient à se voir assez souvent, grâce au garçon qui faisait tous les allers retours, pour elle. Elle vivait alors un véritable conte de fée, mais ce conte de fée allait très vite virer au cauchemar.

Titiana quand à elle, n'avait cessé de penser à sa mère tout l'été. Même lorsque ses amis lui demandait de sortir, elle ne leur répondait pas et refusait tout contact avec les autres. Svetlana lui avait annoncé qu'elle était enfin en couple mais elle avait beau être heureuse pour elle, elle ne l'était pas au point d'avoir l'énergie de lui répondre. Elle se sentait vide et anéantie...

Pendant ce temps, Svetlana voyait qu'elle reprenait des kilos, mais ça ne l'empêchait pas de se sentir toujours aussi heureuse. En fait, c'était sa meilleur amie qui la dénigrerait. Elle la rabaissait et lui disait que tout ce qu'elle lui disait n'était que le reflet de ce que disait son groupe d'amis. Selon sa meilleure amie, Svetlana était perçue par ses amis comme une personne hautaine, narcissique, individualiste qui ne pensait qu'à sa propre petite personne et surtout à son couple quitte à mettre tout le monde de côté.

C'était à ce même instant que Titiana recevait exactement la même remarque de la part ses amis, qui malgré le fait qu'ils comprenaient les raisons de sa distance ne comprenaient pas pourquoi elle les mettait de côté là où eux voulaient l'aider, l'épauler.

Suite à ces remarques Svetlana avait décidé de s'excuser sans réellement comprendre pourquoi ces amis l'avait traité ainsi. Et depuis ce jour, elle n'avait jamais cessé de faire attention à chacune de ces paroles, chacun de ses gestes, veiller à toujours garder assez de temps pour ses amis, sa famille et son copain.

Tout ceci représentait un stress permanent, celui de toujours être parfaite aux yeux des gens qu'elle aimait et surtout la peur de les décevoir, elle vivait dans une constante retenue.

Et finalement, c'était à cet instant qu'elle s'oublia elle-même. Elle n'avait plus réellement de temps pour son travail personnel, pour son bien être.

Durant cette période ses notes avaient chuté, elle n'en revenait pas. Elle qui avait toujours été une bonne élève... Mais elle se rassurait en se disant qu'il était encore temps pour elle de se reprendre en main. Mais malheureusement, elle voulait l'excellence partout.

L'excellence à atteindre selon elle était de maigrir et donc réduire ses portions de nourriture. L'excellence passait aussi par l'obtention de notes haute toujours plus élevée, il fallait qu'elle est toujours plus de 16, sinon c'était insuffisant.

En parallèle, les notes de Titiana chutaient, elle n'avait plus la foi, elle ne voulait plus vivre, elle n'écoutait ses professeurs que d'une oreille et ce fut pareil pour les nombreux psychologues qu'elle consultait. En réalité, leurs avis lui importaient peu. Elle savait au fond d'elle que tout ce qu'ils pouvaient dire n'allait pas ramener sa mère. Et puis un jour, elle se rendit compte que cuisiner l'aidait à penser à autre chose.

La nourriture lui procurait énormément de bien. Mais ce bonheur retrouvé se transformerait vite en malheur, la nourriture prenait une place beaucoup trop importante dans son quotidien. C'était la première fois qu'elle comblait ce vide, celui de son cœur abîmé, par la nourriture, elle enchaînait les crises de boulimie. Alors elle vidait ses placards, son frigo entier jusqu'à ce qu'elle se sente enfin pleine. Ensuite, elle allait se faire vomir.

Elle avait honte d'elle-même, de ce qu'elle mangeait et de ce qu'elle voyait dans la glace. Maintenant c'était évident et Titiana le savait, elle souffrait d'anxiété et de boulimie.

Les deux adolescentes faisaient de la danse ensemble. Cela leur prenait beaucoup de temps dans leurs agenda déjà bien chargé, mais elles aimaient ça. La danse, selon elles, s'était comme une façon d'exprimer toute la colère et la tristesse qu'elles avaient en elles, elles ne se voyaient pas arrêter leurs passions mais la vie n'en avait pas décidé ainsi.

Les mois avaient rattrapés Svetlana, elle ne mangeait qu'une cuillère à soupe par repas soit deux cuillères à soupe dans la journée. Elle n'avait plus aucune force mais se mentait à elle-même en pensant pouvoir tenir. Ses professeurs l'avaient remarqué et lui avaient posé énormément de questions, le mot anorexique était même survenu dans la conversation.

Mais Svetlana ne comprenait pas tout ce qu'elle vivait depuis des mois elle évoluait dans le déni de ce qui lui arrivait réellement. Puis un jour, elle s'évanouit pendant son cours de danse.

Tout le monde était affolé sauf elle, car elle avait l'habitude. Mais cette fois-ci elle n'arrivait plus à se relever. Alors ce fut fini pour elle.

Depuis ce jour, ils avaient refusé de la laisser continuer l'une des seules sources de bonheur qui lui restait.

Devant l'état critique de Svetlana, Titiana avait compris qu'elle aussi était réellement malade et qu'elle n'était pas la seule à souffrir de ses TCA (Troubles du Comportement Alimentaire). Alors Titiana avait décidé de se confier à son amie, et en un regard, elles s'étaient comprises. Elles avaient compris qu'elles souffraient toutes les deux d'une réelle maladie et qu'elles étaient prêtes à se soutenir jusqu'au bout. Elles n'allaient plus se renfermer, du moins, pas entre elles.

L'autre source de bonheur de Svetlana était donc son copain, mais lui aussi était devenu distant du jour au lendemain. Il ne venait plus la voir, elle ne comprenait pas. Alors elle se mettait à penser que c'était sûrement parce que elle était moins belle qu'avant et elle avait continué à maigrir, selon elle la beauté devait passer par la minceur.

Alors elle recommençait à se faire vomir, ne plus se nourrir et parfois pendant plus de 5 jours d'affilée.

Mais ses hypothèses étaient bien éloignées de la vérité. Si son copain s'était montré aussi distant, cela n'avait rien à voir avec son physique. En effet, son copain l'avait en fait trompé de nombreuses fois.

Elle avait appris cela dans le même temps où il lui avait craché que c'était parce qu'elle ne se donnait pas qu'il avait du aller voir ailleurs. Il s'était ensuite radouci, lui avait dit qu'il l'aimait du plus profond de son cœur, qu'il était désolé de tout ce qui lui avait fait et qu'il ne recommencerait plus.

Mais Svetlana ne ne voulait plus de lui et réalisait après quelques semaines qu'il ne l'avait jamais réellement aimé pour avoir fait ce qu'il avait fait.

Svetlana vivait dans son monde qui lui paraissait s'écrouler. La perte de la danse, puis celle de son copain, ses deux sources de bonheur l'avait plongé dans une profonde tristesse. Elle ne pouvait plus compter que sur sa meilleure amie, Léa.

Mais après sa rupture, plus les jours avançaient, plus sa meilleure amie l'évitait, lui parlait méchamment et lui répétait que si elle s'éloignait de tout le monde, que son copain l'avait quitté, c'était de sa faute à elle et à personne d'autre.

Selon elle Svetlana aurait dû se donner à son copain, comme ça il ne l'aurait pas trompé, et que si elle n'avait pas pris la grosse tête tous ses amis seraient restés près d'elle. Léa lui avait aussi dit que si elle était obligée d'arrêter la danse c'est parce qu'elle n'était pas assez sportive et qu'elle n'était tout simplement pas assez douée pour ce sport.

Alors Svetlana avait décidé de mettre de la distance avec tout le monde, pour ne plus blesser ses amis, et sa famille qu'elle voyait tout les soirs pleurer devant son état.

Au fil des semaines, elle ne ressentait plus rien. L'anorexie lui avait tout pris, ses émotions, sa vie, il ne lui restait plus rien.

Elle avait tout perdu, elle ne comprenait pas pourquoi elle vivait encore alors que tout ce qu'elle avait de plus cher à ces yeux était parti en fumée.

C'était exactement le même schéma pour Titiana, elle ne trouvait plus la force de continuer à vivre entre ces crises d'angoisse et ces crises de boulimie à répétition. De plus elle et son père s'étaient éloignées, tous deux ne se comprenaient plus, chacun pleurait et vivait son deuil de son côté, ils n'étaient alors qu'uniquement reliés par leur même deuil.

Du jour au lendemain le confinement avait été annoncé.

Revivre de nouveau avec sa famille au grand complet était très compliqué pour Svetlana, ses parents l'épiaient du matin au soir, essayaient de la forcer à manger, l'empêchaient de faire des petites séances de sport seule dans sa chambre...

Elle était constamment surveillée, et voyait la peur dans les yeux de ses parents, l'incompréhension mais surtout la tristesse d'être impuissants face à cette situation.

Titiana elle, s'était donc retrouvé avec son père, lui qui avait passé tant de temps à l'ignorer. Son père avait essayé de renouer un lien entre eux. Et cet effort de communication leur avait permis de se comprendre et surtout de se pardonner. Titiana lui avait même parlé de sa boulimie. Ils avaient aussi parlé de leur deuil et désormais ils essayaient de guérir tous les deux, main dans la main.

C'était ce matin qui resterait pour toujours ancré dans sa mémoire. Svetlana se levait de son lit, mettait ses deux pieds au sol et puis soudain se mettait à fixer son armoire. Elle n'arrivait plus à respirer, elle voyait flou, et à cet instant, elle avait senti son cœur cesser de battre. Et puis, plus rien, c'était le trou noir.

Alors que ça lui avait semblé avoir duré quelque seconde à peine, elle s'était en réalité réveillée 5 heures plus tard.

Quand elle ouvrait enfin les yeux, elle se retrouvait dans un lit d'hôpital et voyait ses parents en larmes autour d'elle, ainsi que son petit frère qui, pour la première fois, lui avait adressé un signe d'affection : un câlin.

De plus pour la première fois son père, les larmes aux yeux lui avait dit je t'aime.

En 17 ans son père ne le lui avait jamais dit cela, étant quelqu'un de pudique. Mais ses parents avaient réellement pensé qu'ils avaient perdu leur fille, ce jour là. Elle ne comprenait pas, ne se souvenait pas mais elle prenait conscience que ce jour là, la mort l'avait approché d'un peu trop près. Suite à cette

hospitalisation, Svetlana avait compris que son état était réellement grave et qu'il fallait y remédier. Alors il s'ensuivit un nombre incalculable de rendez vous avec des docteur, des psychologues, des psychiatres, des nutritionnistes. Et ce qui marchait le mieux avec ces gens là, c'était les menaces. Les menaces de ne plus jamais revoir sa famille, ou bien tout simplement celle de mourir.

Svetlana commençait à guérir peut à peut. Pendant tout le confinement elle avait coupé son téléphone, ne répondait plus à personne, aucun de ses amis ne savait ce qui lui était arrivé. Elle avait décidé de se reprendre en main avec sa famille et s'était fait la promesse de guérir pour eux. Alors c'est ce qu'elle avait fait, avec difficulté certes mais elle l'avait fait.

En rentrant en année de terminal, Svetlana avait mis fin à son amitié avec Laura, mais elle avait continué à être amie avec les autres puisqu'ils avaient enfin compris tout ce qu'il lui était arrivé, mais aussi et surtout car elle avait compris que son ancienne meilleure amie lui avait menti. Aucun de ses amis ne l'avaient critiquée dans son dos, bien au contraire ils étaient tous très inquiets. Par la suite c'était eux qui aidèrent Svetlana à sortir de cette maladie, durant l'année scolaire. Petit à petit, Svetlana recommençait la danse avec Titiana et elles reprirent ensemble le cours de leurs vies, et même si elle souffrait encore des crises d'angoisse, elles ne perdaient pas espoir en leurs guérison.

Svetlana décida par la suite de partir à Nice, loin de tous ses problèmes et pour enfin pouvoir vivre d'elle-même, ne plus compter sur les autres et apprendre à s'aimer, par soi même, vivre et s'amuser. Titiana avait fait de même, en partant à Fontainebleau avec sa meilleur amie, elle se sentait enfin épanouie, heureuse et bien loin de tous ses problèmes de boulimie. Elle n'avait plus connu aucune rechute depuis qu'elle s'était installée là-bas.

Seulement pour Svetlana, quelques rechutes avaient pointées le bout de leurs nez, elle avait fait de supers rencontres qui l'avaient rendue heureuse mais malheureusement son monde s'était vu une nouvelle fois chamboulé par le décès de sa mamie.

Elle avait reperdue du poids, elle ne voulait plus s'alimenter. Lorsqu'elle était rentrée chez elle pour les fêtes de Noël, sa mère lui avait donné un journal, c'était le journal intime que sa mamie lui avait écrit depuis les premiers jours de sa naissance jusqu'à sa mort.

Alors Svetlana l'avait lu attentivement entre pleurs et rires, elle s'était rendue compte à qu'elle point elles comptaient l'une pour l'autre, mais ce qui lui avait fait le plus de mal c'était lorsqu'elle avait lu tous les passages relatant, son anorexie vu par sa mamie. Sa mamie décrivait son anéantissement d'avoir vu sa petite fille mourir à petit feu et c'était en lisant ses mots que Svetlana s'était fait la promesse, ce jour là, de se battre pour elle et pour toutes les personnes qui l'aimaient. Elle s'était promis de ne plus jamais se laisser atteindre par l'anorexie.

Svetlana et Titiana étaient fières de dire que leurs poids ne leurs importaient plus. Chacune avait pu se libérer de son traumatisme. Le plus important pour elles c'était d'avoir vaincu leurs maladies et de pouvoir enfin ouvrir un nouveau chapitre de leurs vies.

Chapitre 3 : Laura & Alessia

C'était un dimanche après-midi, après un match encore une fois remporté par cette belle équipe d'amies. Enfin, le dernier match de l'année, elles finissaient en beauté. Et pourtant la discussion dans les vestiaires ne reflétait pas la joie de cette situation.

Malgré que le sujet avait déjà été abordé, la situation le rendait réel, l'équipe avait joué pour la dernière fois ensemble. Entre les joueuses qui arrêtaient tout simplement le basket, et celles qui n'avaient plus le temps à cause de leurs enfants. La décision était prise. Cette si belle équipe liée par leurs belles amitiés mais aussi leurs façon de se trouver si facilement sur le terrain ne jouera plus jamais de match ensemble. Après cette annonce, seule une joueuse fondit en larmes.

Laura jeune femme de 25 ans vivait pour le basket et elle qui ne souhaitait pas arrêter allait devoir trouver une autre équipe. Elle allait devoir apprendre à jouer avec ces filles qui ne seront pas ses copines comme celles actuelles. Ce jour-là Laura pleura beaucoup. Les filles avait beau essayer de la reconforter en lui disant que de toute façon elle méritait de jouer à un plus haut niveau, rien n'y faisait.

Elle le savait mais elle appréciait le fait qu'avec elles il n'y avait pas de prise de tête, elle ne se sentirait jamais jugée car ces équipières étaient devenues au fil du temps, de véritables amies.

Pendant que Laura enchaînait les entraînements dans différents club afin de trouver son équipe pour les années à suivre, Alessia commençait les entraînements dans sa nouvelle équipe, avec sa copine qu'elle venait de tout juste de retrouver après plusieurs années.

Alessia était une jeune fille à peine sortie de l'adolescence qui avait du, elle, changer de club de basket à plusieurs reprises dû au manque d'effectif chez les filles de son âge. Elle avait l'habitude du changement, entre le divorce de ses parents et les multiples modifications d'équipes. Mais ce n'est pas pour autant que ça ne l'atteignait pas à chaque fois.

Elle était sensible et avait du mal à se séparer des personnes auxquelles elle s'était attachée.

Laura et Alessia étaient deux sœurs très différentes mais rassemblées autour de la même passion, transmise par leurs deux parents : le basket.

Elles ne s'étaient jamais réellement affrontées en face à face mais Alessia ne pouvait s'empêcher de se comparer à sa sœur aînée. Elle était tellement forte et sûre d'elle.

Tout ce qu'elle faisait était tellement apprécié par leurs parents. En plus, elle allait signer dans une équipe à haut niveau cette année-là. Et même si elle n'avait pas encore pris sa décision au sujet du lieu, ça allait arriver. Alessia le redoutait. Elle savait que leurs matchs auraient lieu au même moment et que ses parents devraient faire des choix entre les deux. Elle n'était pas dupe et se doutait que ces parents iraient voir sa sœur plutôt qu'elle.

Pour autant, Laura n'était pas aussi sûre d'elle que ce qu'elle laissait paraître. Cette décision lui tenait beaucoup à cœur. Et si elle ne choisissait pas le bon endroit ? Si ça se passait mal ? Elle voulait retrouver son équipe de copines, et continuer les victoires, dans les rires. Malheureusement ce n'était pas possible, elle le savait. Elle ne voulait pas arrêter sa passion. Ce qu'elle ressentit lorsqu'elle du prendre sa décision, elle ne l'avait jamais ressenti auparavant. C'était un tout nouveau sentiment.

Laura avait enfin pris sa décision, elle commençait les entraînements et les matchs dans sa nouvelle équipe. Elle eût d'abord du mal à s'intégrer, à cause de son caractère timide. Parallèlement, Alessia ressentait les mêmes difficultés dans sa propre équipe. Leur timidité commune les empêchaient de jouer de leurs manières habituelles.

La veille de son premier match, dans sa nouvelle équipe, Laura commençait à ressentir un mal de ventre inhabituel. Elle ne comprenait pas réellement ce qu'il lui arrivait mais préférait aller se coucher en se disant que ça passerait en dormant. Seulement, le lendemain ce maux de ventre était encore présent.

Elle ne comprenait pas trop mais se disait que cela passerait peut-être en mangeant. Mais lorsqu'elle se mit à manger une envie de vomir lui vint. Pensant qu'elle était malade Laura commençait à se dire qu'elle allait faire un mauvais match à cause de ses maux de ventres et son envie de vomir.

Elle se força alors à manger un minimum afin de ne pas manquer d'énergie pendant le match. Et puis, elle prit la route. Elle avait une heure de trajet pour arriver à son match. Dans la voiture elle profitait de la route pour essayer de penser à autre chose, en écoutant ses musiques préférées pour se détendre. Le mal de ventre ne passa pas totalement mais elle le ressentait moins, jusqu'à ce qu'elle arrive sur le lieu du match où, sans prévenir, il se décupla.

Laura faisait face pour la première fois de sa vie au stress mais surtout à l'anxiété de ne pas être à la hauteur. Alessia connaissait très bien ce sentiment, elle le ressentait avant chaque entraînement, chaque match mais aussi durant chaque discussion sur le jeu de sa soeur.

Laura commençait à expérimenter la même routine la veille et le matin de chacun de ses matches.

Alessia, elle, le ressentait différemment. Cette anxiété arrivait le mercredi soir au moment où le sujet du match du dimanche suivant était évoqué à l'entraînement. Elle ressentait du doute car seule dix filles sur l'effectif de douze allaient être convoquées. Et si le coach ne la choisissait pas elle ? Si il estimait qu'elle n'était pas à la hauteur ? Qu'elle n'avait pas le niveau ? Ou tout simplement qu'elle n'avait pas sa place dans cette équipe ? Des centaines de questions lui traversaient l'esprit. Elle ne voulait pas décevoir ses parents ou même sa soeur. Elle voulait prouver qu'elle avait le niveau, mais cela ne dépendait pas d'elle.

Les deux sœurs faisaient face au mêmes maux de ventre, aux mains moites, à l'envie de vomir et de ne pas manger mais affrontaient aussi une voix bien trop présente dans leurs têtes. Elles se posaient des centaines de questions, baignées par la peur de ne pas être à la hauteur, de décevoir les gens mais surtout de se décevoir soi même. Les deux sœurs faisaient face à de l'anxiété. L'une pour la première fois de sa vie dans un domaine qui pourtant lui semblait si simple et si naturel auparavant et l'autre qui avait déjà l'habitude, à cause de son constant manque de confiance en elle.

Laura avait confiance en elle et en son jeu, mais cette année elle avait du mal car elle n'avait pas l'habitude de jouer avec ces filles, c'était une tout nouvelle expérience. Laura avait peur du renouveau elle aimait bien que les choses se fassent comme elle en avait l'habitude. Comme ça elle ne pouvait pas être surprise par ce qu'il pouvait se passer. Elle aime prévoir, avec son ancienne équipe elle connaissait leur jeu et savait avant chaque match comment ça allait se passer.

Laura racontait l'intégralité de ses match à sa mère. En parallèle Alessia se sentait illégitime. Comment pouvait elle oser se plaindre de stresser alors que sa sœur allait affronter un match au niveau national ?

Alessia écoutait sa soeur sans réellement l'écouter de toute façon quand c'était elle qui parlait, personne ne l'écoutait vraiment. Mais par la suite elle culpabilisait, Laura n'était pas méchante envers elle, ce n'est pas de sa faute si elle était plus douée.

Alessia passait la plupart de son temps à réfléchir et à se poser des questions. Elle pensait à son jeu, à sa soeur et à sa famille qui ne devait pas être fière d'elle, les week end où elle n'était pas choisie pour le match. Mais elle voulait se ressaisir, elle se le devait. Elle voulait que sa famille soit fière d'elle, qu'ils n'aient pas honte d'en parler. Elle voulait arrêter de sentir sa respiration s'accélérer à chaque fois que le sujet du basket était abordé, arrêter d'avoir les mains moites, mais surtout faire taire cette voix si insistante dans son esprit qui lui répétait qu'elle n'était pas à la hauteur.

Laura elle ne se rendait pas compte de ce que ressentait sa soeur mais elle aimait lui raconter ses matchs et entraînements pour avoir son avis, elle attendait souvent la validation de sa petite soeur malgré son envie de lui montrer l'exemple. Ses réactions lui importaient beaucoup voir même plus que celles de ses parents.

Malgré leurs approches différentes de la situation les deux sœurs apprenaient à faire face au même problème. Ces deux filles dont la vie avait pris des chemins différents mais qui venaient du même foyer avaient encore du chemin à faire. Un travail sur elles-mêmes. Laura devait apprendre à vivre sans

toujours prévoir exactement ce qu'il allait arriver, elle devait savoir être prête à réagir face à des situations qui pouvaient ne pas se passer comme prévu.

Alessia, elle, devait apprendre à ne pas se comparer constamment à sa soeur, ce n'était pas les mêmes personnes, chacune avait sa personnalité et son mode de vie, chacune avait ses facilités et ses défauts dans des domaines différents. Ces deux sœurs devaient surtout essayer de relativiser.

Au delà de cet esprit de compétition, elles avaient toutes les deux besoin l'une de l'autre. Elles avaient appris à vivre par elles-mêmes, sans une réelle présence de leurs parents, mais elles avaient toujours pu compter l'une sur l'autre malgré leur grande différence d'âge.

FIN