

Christelle MANSOUR

POUTOUNE



Plongée dans le cercle infernal
de l'anorexie



Christelle Mansour

Poutoune

Plongée dans le cercle infernal
de l'anorexie

Éditions EDILIVRE APARIS
93200 Saint-Denis – 2011

Première de couverture réalisée par Pierre-Yves
MANSOUR

www.edilivre.com

Edilivre Éditions APARIS

175, boulevard Anatole France – 93200 Saint-Denis

Tél. : 01 41 62 14 40 – Fax : 01 41 62 14 50 – mail : actualite@edilivre.com

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

ISBN : 978-2-332-45139-2

Dépôt légal : octobre 2011

© Edilivre Éditions APARIS, 2011

SOMMAIRE

CH. 1 – EVETTE	13
CH. 2 – SOUVENIRS, SOUVENIRS.....	41
CH. 3 – L’INSTALLATION À MULHOUSE	53
CH. 4 – SE RESTREINDRE, ENCORE ET ENCORE.....	65
CH. 5 – PREMIÈRE HOSPITALISATION	79
CH. 6 – MON CORPS, CETTE PRISON... ..	99
CH. 7 – SEULE, ENGLUÉE DANS LE MENSONGE.....	119
CH. 8 – LE TEMPS DES AVEUX	131
CH. 9 – UNE CERTAINE PRISE DE CONSCIENCE	145
CH. 10 – DEUXIÈME HOSPITALISATION	151
CH. 11 – REPRISE DE POIDS CONTRAINTE.....	175
CH. 12 – DÉMÉNAGEMENT À ST CYR AU MONT D’OR.....	183
CH. 13 – STRESS, DÉPENDANCE, INCOMPRÉHENSION... ..	193
CH. 14 – ENFIN SEULE !.....	207

CH. 15 – L’ACCIDENT	215
CH. 16 – HÔPITAL, ME REVOILÀ !.....	219
CH. 17 – CLINIQUE GEORGES DUMAS	227
CH. 18 – GUÉRIE ?.....	251
CH. 19 – FÉVRIER 2003 – JANVIER 2008.....	263
CH. 20 – PASSAGE À L’ACTE.....	269
CH. 21 – MA VIE ACTUELLE.....	279
CH. 22 – DES HAUTS, DES BAS... ..	297

EXTRAIT

À Carla, à maman,

EXTRAIT

Juillet 2010

Comment j'ai basculé du rose au noir à l'âge de 13 ans, comment je suis passée de la « vraie » vie avec son lot de joies et de tristesses à une vie mécanique, planifiée, sans saveur. Comment je suis passée d'actrice à spectatrice de ma vie...

*

* *

Greg me sert une part de galette des rois, juste pour tester la réaction de notre fille. Cela ne tarde pas à venir :

« Mais non, papa ! Maman, elle mange pas du gâteau !

Comme si c'était une évidence, comme si on avait proposé du bifteck à une poule !

- Ah bon ? Et qu'est-ce qu'elle mange maman ?
- Des haricots verts et des courgettes.
- Et quoi encore ?
- Du poisson !
- Et des pâtes, elle en mange ?

– Mais non, tu dis n’importe quoi ! Elle mange les yaourts ! »

Cette scène s’est déroulée en janvier 2007. Carla avait alors 3 ans. Elle ne cherchait pas encore à comprendre pourquoi sa maman ne mangeait jamais le même repas qu’elle et son papa (ou tout autre convive). C’était comme ça !

Mais désormais Carla a grandi et commence à poser beaucoup de questions sur le monde. Que lui répondre quand elle me demande pourquoi je refuse de goûter les crêpes que l’on a préparées ensemble, un bout de son succulent gâteau d’anniversaire ou tout bonnement le morceau de viande qu’elle me tend ? Comment rester crédible quand je lui impose de finir 3 cuillerées de son souper en affirmant haut et fort que « c’est bon pour être en forme » alors que moi je n’en mange jamais ? Comment expliquer à une petite fille de 6 ans que sa maman a souffert « d’anorexie mentale » pendant plus de 12 ans et que, même si elle a longtemps nié l’évidence, elle n’est pas « guérie » ? Et surtout, comment faire pour qu’elle n’ait pas l’idée de vous imiter, « juste pour voir », comment lui expliquer le cauchemar que représente cette maladie ?

*

* *

J’ai 34 ans, je pèse 50 kg pour 1m 56. J’ai donc un poids jugé « normal ». Mais je me sens très différente des autres, à côté de la vie. J’ai longtemps voulu croire que j’en avais terminé une bonne fois pour toutes avec cette maladie mais elle attaque en

profondeur. Certaines choses sont ancrées, font partie de moi.

Lorsqu'on pèse 27 kilos, qu'on est un cadavre ambulante, il est évident pour l'entourage qu'on est « malade » (même si nous-mêmes ne le ressentons pas comme cela.) Mais on ne l'est pas plus qu'après avoir été contraint de prendre 10 kilos. L'anorexie ne se résume pas à la contenance de l'assiette. Il ne faut pas croire qu'une jeune fille (je parle des filles car ce sont les plus « touchées » par cette pathologie) est guérie parce qu'elle a repris du poids. En ce qui me concerne, je pense m'être sortie de l'anorexie pure et dure dans le sens où je ne cherche plus à maigrir et toujours maigrir. Mais j'ai beaucoup de mal à accepter mon poids actuel et j'ai conservé, et certains reviennent, des symptômes caractéristiques qui me pourrissent la vie et m'isolent des autres. Depuis l'an 2000, année de ma soi-disant « guérison » (j'avais franchi un grand pas), la dépression est latente et ne m'a jamais vraiment quittée. J'alterne des périodes de profond désespoir, des périodes très courtes d'euphorie où la vie reprend son sens et des périodes de « latence », c'est-à-dire de vie sans saveur, de « survie » en quelque sorte.

Passants, voisins, collègues ne se doutent pas de mon passé d'anorexique. Rien ne l'indique au premier abord. J'ai d'ailleurs tout pour être heureuse et mène une existence « normale » vue de l'extérieur : j'ai un emploi, je vis dans une jolie petite maison avec ma fille, née le 25 octobre 2003. Son papa et moi sommes séparés depuis décembre 2006 car nous nous détruisions mutuellement.

J'exerce un métier qui me plaît beaucoup mais qui, je l'avoue, me stresse pas mal : je suis professeur des

écoles. Pendant 3 ans, j'ai opté pour un poste d'enseignante éducatrice dans un internat éducatif, un EREA (Établissement Régional d'Enseignement Adapté). Je m'occupais de jeunes âgés de 12 à 19 ans en grandes difficultés scolaires, sociales et familiales. Et depuis 3 ans, j'enseigne en CLIS (Classe d'Intégration Scolaire). J'ai 12 élèves de 6 à 12 ans présentant un handicap cognitif et, pour certains, des troubles du comportement.

Bref, j'ai tout pour moi ! Et pourtant, si ma fille n'était pas là, il est évident que je ne le serais plus non plus. La maladie m'a rattrapée, ou plutôt ne m'a pas quittée. Si je continue à vivre, c'est parce que je veux voir grandir mon petit bout de chou. Pourquoi un tel ras-le-bol ? De quoi est-ce que je souffre ? Peut-on encore appeler cela de l'anorexie ? En tout cas, c'est un mal-être très profond qui me ronge : il s'est installé en 1989 et ne m'a jamais quittée.

CH. 1

EVETTE

Février 1989

« Les filles, on a une nouvelle importante à vous annoncer : on va déménager à Mulhouse pendant les grandes vacances ! Papa fait trop de trajets, il est épuisé et on le voit trop peu !

– C'est comment Mulhouse ? C'est grand ? Ce sera en ville ? demanda Carole d'un ton enjoué.

– Oui, on va habiter au-dessus de la banque, dans un appartement.

– Cool ! »

Cool ? Ouais... Bof ! Je ne sais pas trop quoi en penser. Je suis bien à Evette mais c'est vrai que ça peut être pas mal d'habiter en centre-ville. Comme ça je serai à la mode. Ça fait mieux que de dire qu'on habite en pleine cambrousse ! Carole adore descendre en ville, elle va dans des cafés et a un bon groupe d'amis. Ils sont connus dans tout Belfort. En plus, Mulhouse c'est plus grand que Belfort ! Oh oui finalement, c'est chouette d'aller habiter là-bas !

Quand je vais l'annoncer à mes copines, elles vont toutes être vertes de jalousie ! Et puis pour aller de Belfort à Mulhouse en train, il faut à peine plus d'une heure alors je continuerai à voir Ève régulièrement et je viendrai voir Arnaud très souvent. Une heure, c'est le temps que je mets actuellement en bus pour atteindre le bahut, alors...

J'ignorais à l'époque à quel point ce déménagement allait métamorphoser ma vie...

*

* *

Je ne me suis pas présentée : je m'appelle Christelle, j'ai 13 ans et je suis en 4^e.

J'ai deux grandes sœurs : Sabine, 18 ans et Carole, 16 ans, ainsi qu'un petit frère de 5 ans : Pierre-Yves. J'ai toujours été la « petite dernière », « la Poutoune », et j'adore ce statut de petite chose fragile. Je dois reconnaître que maman m'a beaucoup « couvée », comme le lui avait fait remarquer madame Claude, mon institutrice de CE1 ; mais cela me convenait parfaitement, comme si c'était un réel besoin. Dès l'âge de 7 ou 8 mois, je ne supportais pas qu'une personne extérieure à la famille entre dans la maison. Je hurlais et je ne quittais pas les bras de maman. Nous étions tout le temps ensemble, d'autant plus qu'elle avait exceptionnellement décidé d'arrêter de travailler jusqu'à mes deux ans. D'ailleurs, elle avait acheté un « bébé trotteur » car elle ne s'en sortait plus : il fallait tout le temps que je l'aie à portée du regard ! Mais bon, cela doit changer désormais. L'été dernier au camping La Sirène d'Argelès, j'aurais bien aimé faire plus grande. C'est

vrai après tout ! Je dormais dans la caravane avec mes parents et mon petit frère, et pendant ce temps, mes sœurs censées dormir dans la tente, faisaient le mur pour aller s'éclater avec leur nouvelle bande de copains ! Et maman devrait quand même comprendre que c'est la honte d'arriver en même temps qu'elle au bahut ! Je n'ai pas envie qu'Arnaud me voie avec elle. Par contre, j'adore arriver en même temps que Carole. Elle est connue comme le loup blanc là-bas : elle fait pas mal de conneries et c'est elle qui est la plus à la mode du lycée !

Son meilleur ami, Manuel, est la terreur (pour les profs) du collège ; ils rigolent sacrément en classe tous les deux !

*
* *
*

Ce statut de petite dernière, il me semble l'avoir tout de même un peu perdu à la naissance de Pierre-Yves. J'avais alors 8 ans ; je restais certes la plus petite des filles mais je n'étais plus le bébé de la famille. D'ailleurs, mon surnom « Poutoune » s'est évaporé peu de temps après, petit à petit. Mon frère a longtemps été désiré : il est arrivé après 3 fausses couches de ma mère et sa venue nous a tous comblés. Mais je dois avouer que je l'ai parfois envié. Par exemple, à l'âge d'1 an environ, il a fait des « crises d'acétone » à répétition. J'ignorais en quoi cela consistait mais vue l'inquiétude de ma mère, cela paraissait très grave. J'aurais tellement aimé en faire moi aussi, pour monopoliser son attention !

J'ai toujours adoré être malade. J'étais facilement sujette aux otites et malgré la douleur, j'en garde un

bon souvenir. En effet, je pouvais alors partager le lit de mes parents. En fait, la plupart du temps, papa migrait dans ma chambre momentanément et je dormais seule avec maman ! Le pied ! Je me revois également allongée dans le divan du salon, parée d'une couette et d'un oreiller et maman me priant de goûter la compote qu'elle avait mijotée exprès pour moi. Et le soir, allongée auprès d'eux, je pouvais rester regarder la télé au lieu d'aller me coucher à 20 h 30. Une fois, je devais avoir 6 ou 7 ans, j'ai vomi sur mon pyjama à bandes violettes et blanches. Il devait être environ 22 heures car le film avait commencé et mes sœurs dormaient. Maman m'avait alors douchée, changée, donné une dose homéopathique puis prise sur ses genoux pour le reste de la soirée. Cela reste un très bon souvenir.

La nuit, il m'arrivait aussi fréquemment de faire des cauchemars bien qu'on laisse l'entrée allumée et ma porte entrouverte. Pour me rassurer, maman me donnait un verre d'eau sucrée, censé apaiser les petits bobos, et me câlinait tendrement. Du coup, mes nuits « hantées » me laissent un goût savoureux. Que maman s'occupe de moi et exclusivement de moi me rend heureuse ! Mais bon, depuis mon entrée en 5^e, j'ai l'impression que j'en ai moins besoin. Sauf peut-être pour les devoirs : j'adorerais qu'elle me fasse réciter mon allemand comme les mères de mes copines de classe. Mais les rares fois où j'en ai fait allusion, la réponse a fusé :

« Ma chérie, tu vois bien que je suis très occupée ! En plus, tu n'en as pas besoin, tu es excellente en allemand. Tu es tout à fait capable d'apprendre seule. Tu sais, les enfants qui demandent trop d'aide perdent toute autonomie dans le travail, ce n'est pas bon ! »

OK ! J'ai compris ! Je continue donc à faire mes devoirs toute seule. Ce n'est pas grave, ça a toujours été ainsi. Néanmoins, si j'ai un problème, je sais qu'elle pourra m'aider. Elle me donne parfois des méthodes de travail, j'admire sa façon de réfléchir.

Maman est professeur de maths au collège-lycée Courbet de Belfort. Elle s'y sent bien et y travaille sereinement. Et c'est justement parce qu'elle y travaille que mes sœurs et moi allons là-bas. Du coup, lorsque je suis rentrée en 6^e, j'ai perdu tous mes amis de primaire. Ils vont tous à Valdoie, c'est plus proche de notre village. Mais même si on se tape une heure de bus, je suis fière d'aller à Belfort, c'est la ville, cela fait grand ! Et j'aime bien mon bahut. C'était un peu dur au début mais maintenant, j'ai fait mon trou. En plus, je suis la sœur de Carole et ça, ça en jette ! Respect s'il vous plaît ! Par contre, être la fille de « la » Mansour, c'est gênant vis-à-vis des autres élèves. À ce que j'ai compris, elle est plutôt exigeante en classe, ce qui ne plaide pas en ma faveur.

Je la sais cependant très humaine, pleine d'empathie, et proche des ados : elle nous comprend (du moins la plupart du temps), elle nous écoute. En plus, elle sait tout faire, elle est très intelligente. J'ai l'impression qu'aucun problème n'est insurmontable pour elle. Je n'échangerais ma maman contre aucune autre. Il m'arrive même d'observer les jeunes dans le bus, d'imaginer leur vie et de les plaindre intérieurement de ne pas avoir ma mère pour maman. J'ai tout de même beaucoup de chance d'avoir atterri dans cette famille-là ! Chez nous, maman est le pilier de la famille. Elle s'occupe de nous au quotidien : soin des enfants, courses, préparation des repas, linge, jardinage sauf tonte de la pelouse, tâche plutôt

réservée à papa, bricolage de toute sorte, couture (cela va du tee-shirt au manteau), travaux dans la maison etc. Récemment, elle a refait la mouchette dans l'escalier et retapissé ma chambre avec de la tapisserie dans les tons pastel : rose, violet... pour mon anniversaire. Un véritable petit cocon ! Sabine, elle, lui a demandé de repeindre ses murs en gris et vert. Beurk, on dirait une prison ! Quant à Carole, elle a choisi du crépi blanc, très en vogue actuellement. Et je serais encore plus épatée si j'avais su que quand j'aurai 32 ans, elle me fabriquerait une cuisine équipée dans ma nouvelle maison, elle retaperait toute sa salle de bains (pose de carrelages en galets, électricité, plomberie...), elle referait toute sa terrasse, elle peindrait à la chaux, elle fabriquerait des meubles en bois... Grâce à elle, j'ai compris que rien n'était impossible. Quand on ne sait pas faire quelque chose, il suffit de réfléchir, d'analyser, d'apprendre si besoin et de se jeter à l'eau. L'important, c'est la motivation.

Tenez, quand mes 2 parents sont dans la voiture, devinez qui conduit ? Eh oui ! C'est maman ! Tout le temps !

Si on tombe en panne, devinez qui met les mains dans le cambouis ? Eh oui ! C'est maman ! Tout le temps !

Bref, elle fait tout ou presque. La paperasse telle que les déclarations d'impôts, la gestion des finances... c'est papa qui s'en occupe. Et si j'ai une question en histoire ou géographie, ou un embarras pécuniaire, c'est à lui que je m'adresse. Papa est un amour. Il veut toujours le meilleur pour nous. Je parle sur le plan matériel : quand on a envie ou besoin de quelque chose, on lui en parle et il voit ce qu'il peut

faire. Je crois qu'il adore nous faire plaisir. Par exemple, lors des grandes vacances, nous consacrons une grande journée aux « soldes » avec une halte dans une pizzeria ou un fast-food le midi. « Toutes les femmes de la maison » refont leur garde-robe et papa semble autant joyeux que nous, si ce n'est plus. Pour rigoler, il drague les vendeuses. Maman n'apprécie guère et nous, on a honte car cela ne fait rire que lui !

Chaque premier samedi du mois, il nous donne un peu d'argent de poche, c'est un rituel qui me plaît bien ! Mais Ève en a vachement plus que moi ; dès qu'on descend en ville, le samedi, ses parents lui en donnent plein ! Et l'autre jour, elle a trouvé un billet de 100 francs à l'entrée d'un magasin : je suis dégoûtée, c'est elle qui était entrée la première ! Elle aurait pu partager !

Bon, mais je fais un peu pitié de me plaindre car j'ai finalement toujours tout ce que je veux.

En plus, comme j'ai pris un abonnement aux félicitations du conseil de classe à chaque trimestre, je commence à être riche. D'autant que papa a augmenté la récompense cette année : c'est maintenant 250 francs !!! Je le prends comme un bonus ; c'est vrai que c'est boostant mais ce n'est vraiment pas ma motivation première pour étudier. Je n'imagine pas ma scolarité se dérouler autrement. J'ai besoin de tout faire parfaitement, de tout approfondir. J'y prends du plaisir, j'ai soif d'apprendre mais ce n'est cependant pas toujours de gaieté de cœur que je m'imprègne de mes leçons. Je suis normale, quoi ! Néanmoins, il m'est impossible de me présenter devant le prof sans être au point. Heureusement, j'ai la chance de comprendre assez vite en général. Ce que j'affectionne, ce sont les devoirs écrits et j'éprouve

une réelle satisfaction à « m'avancer ». J'ai l'impression de gagner du temps comme cela, de me « libérer » d'avance. Je raffole également des cahiers de vacances : je les termine en 4 ou 5 jours. Mais je dois avouer que je préférais ceux du primaire, il y avait des petites histoires, des personnages récurrents.

Mes sœurs sont vertes car elles ne les ont jamais reçues, les félicitations ! Le trimestre dernier, Carole a même ramené un avertissement de conduite ! Cela rend papa d'autant plus fier de mes résultats scolaires je crois. Car il est sacrément fier ! Il photocopie mes bulletins et les montre à ses collègues. Il rêve que l'on soit toutes profs. « Oh ! Si vous êtes profs plus tard, vous ne serez pas riches mais vous le serez suffisamment pour vivre correctement. Vous aurez la sécurité de l'emploi et du temps pour vous occuper de vos enfants. Oh oui, je serais sacrément rassuré, vous ne pouvez pas vous imaginer. » Il me dit parfois que ce serait chouette que je fasse Maths-Sup et Maths-Spé, plus tard, comme maman. Oui, c'est clair, c'est ce que je ferai ! Et ce n'est pas parce qu'il me le suggère. Non, j'en ai vraiment envie. Nos parents nous laissent libres de nos choix, ils nous conseillent et guident s'il le faut mais c'est tout, et ça c'est cool. Quand j'étais en CP, je voulais devenir instit en CP. En CE1, je rêvais d'exercer en CE1, etc. Puis en 6^e, j'ai opté pour prof de maths, comme maman. Je suis excellente dans toutes les matières depuis toujours ; cela peut paraître prétentieux de dire ça, mais le pire c'est que c'est vrai ! J'ai toujours les meilleures moyennes sauf en sport et peut-être dessin. Et en primaire, j'avais toujours des TB, les meilleures notes, des tas de bons points et de petits livres. Mon instit' de CM1-CM2 me