

## L'automutilation... - 1/4

**La mutilation, j'y suis passée, et je ne comprends pas. Je ne comprendrais jamais. Voilà mon histoire. Peut être que vous, elle vous aidera à y voir plus clair...**

Avant de commencer, je voudrais rappeler que mon récit est une histoire, une histoire qui s'est vraiment passée. Je vous demande juste de ne pas la jugez sévèrement, et si vous ne la comprenez pas, n'essayez pas. C'est que vous n'en êtes pas capable...

Tout d'abord j'ai remarqué que quand je lis d'autres articles sur la mutilation, tous ces gens qui sont passés par-là, on souvent eu une enfance douloureuse ou ont subi des abus sexuels. Alors qu'en y réfléchissant bien, moi je n'ai pas à me plaindre. Je n'ai jamais été abusée, je suis entourée d'amies et de gens qui m'aiment. On ne m'a jamais rien fait, alors, pourquoi suis je tombée dedans ? Pourquoi ?

### Le commencement

Pour revenir au tout début de cette histoire, nous devons revenir deux ans en arrière. Tout a commencé, par un garçon. Même si sa peut paraître stupide, c'est peut être lui qui est la cause de tout sa, sans vraiment le savoir. Voilà il y a deux ans, à un camp, j'ai fait la connaissance d'un moniteur. Régis. Je l'ai tout de suite adorée, il était génial. Il avait 9 ans de plus que moi, mais je pense bien qu'au début, une amitié était née. Pendant 1 ans on s'écrivait des mails, des sms, on se voyait aux activités et je m'attachais de plus en plus à lui. J'adorais sa philosophie de la vie : tout voir du bon côté', parce que je suis quelqu'un d'assez noir et pessimiste. Alors sa me faisait du bien d'essayé de voir les choses en rose pour changer. Je crois que sans m'en rendre compte j'étais devenu accro à mon Maître de Pensées.

La deuxième année, il a commencé à travailler. On est resté beaucoup moins en contact. J'en avais marre, j'étais fâché, qu'il ne m'accorde plus de temps. Il ne répondait plus à mes mails. Rien. Il me disait qu'il était désolé mais qu'il avait trop de travail. En tout cas il a dut se rendre compte avant moi que je l'aimais vraiment beaucoup, car il a essayé de me faire comprendre que je devais me faire des amis et amies de mon âge. Pour moi, sa a été un coup sur la tête, je pensais qu'il m'aimait bien, que c'était une vraie amitié. Mais en fait elle était à sens unique. Je ne m'étais pas aperçue qu'il avait sa vie, ses amis...

La dépendance d'une personne est la chose qui me fait le plus peur.

L'année a continué ainsi, chacun de son côté. Intérieurement j'étais fâché, mais quand on se voyait aux activités de l'association je ne le montrais pas.

Puis un jour, j'ai fait la rencontre d'Alexandra. Alexandra, c'est la fille qui a pris ma place avec Régis pendant cette deuxième année. Elle avait mon âge, et c'était elle qui lui envoyait des sms maintenant, qui rigolait avec lui. J'avais l'impression d'avoir été remplacée.

Et pourtant curieusement le destin nous a rapproché et elle est devenue ma meilleure amie. Je l'aime à la folie, un de ces vrai lien que personne ne pourra briser. Le reste de l'année, quand on se voyait à deux, j'avais parfois quelques pincement au cœur quand elle me parlait de son amitié avec Régis. Je pense qu'elle ne se rendra jamais compte à quel point sa me faisait mal.

J'étais jalouse de sa, et en même tant je l'adorais. Sa formait un drôle de mélange dans mon esprit...

### Le problème

Tout est arrivé cet été 2005. Il y quelques mois. Je suis retournée à un camp, avec Alexandra que j'aimais toujours autant. Là, comme moniteur on a aussi retrouvé Régis. En plus on s'était mise dans son groupe pour

## L'automutilation... - 2/4

l'avoir toute la journée pendant tout le camp.

Mon erreur, je ne sais pas...

Pas une seule fois je me serais doutée de la tournure qu'allaient prendre les événements.

Les deux premiers jours se sont très bien déroulés. Je souriais, je rigolais, j'étais heureuse. Mais je ne sais pas pourquoi, tout a flanché le troisième jour. Pour un jeu on avait du se mettre par équipe de 6, et une fille que je n'aimais pas trop voulait venir avec nous.

Alors j'ai changé d'équipe, j'espérais qu'Alexandra ou au moins les autres me suivraient, mais je me suis retrouvée seule. Pour le reste de la matinée j'ai dû supporter une équipe assez nulle (sans être méchante), et je voyais au loin mes amies qui s'amusaient. Sa a été le goutte d'eau qui a fait déborder le vase. Je me suis plongée dans une bouderie qui m'a pourri le reste du camp.

Par la suite j'en avais marre de voir Alexandra tout le temps rigoler avec Régis, sa devenait vraiment insupportable. Donc sur le coup je suis sortie devant le bâtiment, je me suis assise, j'ai pris deux trois pierres que je trouvais coupante et je me suis fait des griffes sur le poignet gauche. Quand j'ai eu fini, je me sentais mieux, et en même tant je ne comprenais pas ce que je venais de faire.

Le troisième jour j'ai continué à faire sa, puis j'ai vu par terre des bouts de verres. Ce qui me semblait beaucoup plus approprié pour me faire mal. Je pense que je ne voulais pas mourir, je ne veux pas mourir. Si j'ai fait sa c'était avant tout pour me soulager, et pour qu'on m'aide.

Après je suis passée au niveau supérieur, dans un bric à brac. J'ai trouvé un cutter. J'étais heureuse d'avoir trouvé un nouveau gadget qui surpassait les autres. Je l'emportais partout avec moi. J'avais toujours ma main dans la poche pour le sentir. Je me refermais de plus en plus sur le monde. Les moniteurs s'inquiétaient car à tour de rôle ils essayaient de me parler, mais je n'avais pas besoin d'eux. De personne. Ou peut être de Régis...

De plus, j'ai appris au début du camp, qu'il comptait quitter l'association et on m'annonçait également que début octobre il partirait six mois au Portugal pour son travail. Pour moi sa a de nouveau été l'électro choc. J'avais vraiment le cœur brisé.

En fait même durant cette année ou on était plus resté en contact. J'étais toujours attachée à lui. Amoureuse sûrement. Mais pas amoureuse comme d'habitude, amoureuse avec des liens vicieux qui s'insinuaient à l'intérieur de moi sans que j'ai eu le temps de les arrêter.

La vérité est parfois dure à accepter...

Je me souviendrais toujours de quelques bons moments passés, comme quand on faisait la sieste. Alexandra et moi on se reposait la tête adossée sur lui. Sous le soleil, dans un champ, avec les autres, à rigoler (semblant), à ne se soucier de rien.

Des vrais moments de bonheur. J'étais sur un petit nuage, même si ma vie était devenue un enfer. Encore maintenant, quand je suis à l'école. J'ai une soudaine envie de me retrouvé parfois allongée dans un champ, tout simplement, à regardée le ciel et à ne plus penser à rien...

Malheureusement en parallèle, je commençais à le faire de plus en plus souvent. Je passais énormément de temps au toilette. Je jouais à une sorte de cache-cache avec les gens, parce qu'ils ne fallait pas qui me voit là tout le temps. Je trouvais que le cutter avait du style il faisait de belle coupure net dans ma peau, elle saignait, mais j'ai toujours su les contrôler.

J'avais parfois l'impression d'avoir des crises, je ne me sentais pas bien, je me sentais étouffée quand il y avait trop de monde, alors je trouvais une excuse pour m'éclipser et m'abandonner à mon nouveau sport. Pendant le camp, j'ai aussi énormément ouvert le robinet au toilette pour en faire couler de l'eau sur mon poignet. C'était le seul moyen qui me rattachait à la raison. Parce que oui, des fois j'avais cette sensation de devenir folle. Tandis que quand je sentais cette eau froide sur mon poignet, je me rattachais à la vie, à la réalité des choses...

Enfin le huitième jour au soir, j'ai décidé d'aller lui parler. Je ne sais pas pourquoi mais je lui ai dit. Sur le coup, il a été très surpris et je pense qu'il a eu peur. Mais il s'est très vite repris. Il ne comprenait pas. Et moi je ne pouvais pas lui dire que la principale raison... C'était lui. Alors je lui ai dit que je me sentais seule. Au début

## L'automutilation... - 3/4

il voulait en parler à mes parents, parce que c'était très grave et tout un discours a suivi. Mais je lui ai fait comprendre que je ne voulais pas. Il a longuement hésité mais je le suppliais, alors il m'a finalement dit que je devais absolument arrêter et que si sa continuait il téléphonerait tout de suite chez moi.

Ensuite j'ai raconté l'histoire à Alexandra. Je pense qu'on a pleuré ensemble, elle ne s'attendait pas à sa. Je n'aime pas pleurer. J'ai très dur à pleurer pour les choses qui me font de la peine. Pendant le camp pourtant j'ai parfois essayé de simplement pleurer mais je n'ai pas réussi, les larmes ne voulaient pas arriver. Sa a dut être une des raisons pour lesquelles tout sa était arrivée...

J'ai rendu la lame du cutter à Régis. Les derniers jours du camp, j'étais constamment épiée par Alexandra et Régis. Ils avaient peur. Et moi aussi. J'avais peur de moi. Mais je leur avais promis d'arrêter.

Je l'ai refais quelques fois dans leur dos, sa m'ennuyais beaucoup, parce que je trahissais ma promesse. Je ne le faisais pas fort, juste des griffes, de quoi me faire mal sur le moment même, et puis de toute façon Régis avait la lame que je regrettais déjà un peu d'avoir donné.

Je crevais de trouille qu'il l'apprenne et qu'il téléphone à ma famille.

Mais il ne l'a jamais su.

Quand je suis rentrée chez moi, j'ai encore souvent pensé à ce que j'avais fait...

Cette histoire ne s'effacera jamais.

Je pense juste que je dois m'estimer heureuse que cela n'ait duré q'une semaine et que mes parents ne l'ont pas su.

(photo prise 2 semaines après mes coupures, j'ai de la chance car sa a cicatrisé vite et sur ma peau sa ne se voit fort)

La spirale de questions

Depuis cette histoire, j'ai changé. Intérieurement, je ne serais plus jamais la même.

J'emmène souvent mon canif avec moi. Mais je ne le fais pas. Je n'ai pas la force. Au pire, je me fais de légères griffes, mais le sang ne coule plus. J'ai peur d'y retomber.

Encore hier, je l'ai fait, pas fort heureusement. Je n'ose plus faire comme les premières fois et couper la peau... J'ai retiré les lames d'un rasoir et j'ai fait quelques légères coupures. Je ne veux pas le faire fort. Juste de quoi me faire mal à moi-même. Pour le moment se sont des simples fines lignes rouges qui cicatrisent trop vite à mon goût. En plus c'est con mais je l'ai fait pour quelque chose de très bête. Ecole, famille, amies...

Ce qui est bizarre c'est que quand je me coupe, ce dont j'ai le plus peur c'est que ma famille l'apprenne. Le monde entier pourrait être au courant, je préférerais... Mais pas eux. Je n'ose même pas imaginer, se serai horrible. Je n'ai pas envie qu'il le sache, parce que la faute ne vient pas d'eux.

Déjà je redoute souvent la réaction de mes parents pour de simples choses. Il faudrait que je sois plus sûre de moi, car même si mes parents sont de tant en tant sévère (surtout pour l'école), ils ne me tuent pas, ils ne me frappent pas. Alors quoi...

De quoi j'ai vraiment peur... De ne pas être à la hauteur...

Peut être que le problème vient de moi, seulement de moi.

Parfois, je me hais, je ne sais pas bien pourquoi, mais quand je suis fâché ou que j'ai fait une simple bêtise, je m'en veux. Je me déteste...

Régis est en ce moment au Portugal, il ne se doute de rien. Je n'ai plus de nouvelle de lui...

Je ne peux plus parler de mes peurs. C'est sa le plus dur. Car ces temps ci je pense beaucoup à la mort. Elle

## L'automutilation... - 4/4

me fait peur. J'ai peur pour les gens que j'aime, j'ai peur pour moi. Parce que j'aime la vie, même si après tout ce que je viens de dire on a dur à se l'imaginer. Vous savez, extérieurement je suis comme tout le monde...

Parfois des gens disent des choses devant moi qui me blesse ou qui me fait rappeler ces vacances. Par exemple en cour de morale à l'école, quand mon prof parle des fois il dit des choses qui me mette mal à l'aise. En plus il ressemble étrangement à Régis quand il parle. Ils ont la même philosophie de penser : La vie est belle'. Beaucoup de gens la voie comme sa, je pense que c'est juste une manière de voir les choses, elle doit sûrement être belle, il suffit de se forcer à voir différemment, à la voir sous un autre angle...

Des fois j'ai envie d'en parler. Mais j'ai l'impression qu'ils ne comprendraient pas, et qu'ils réagiraient dans un sens qui ne m'aiderais pas du tout. D'ailleurs c'est juste ma vie, qui s'en intéresserait, à part moi ?...

J'ai aussi un avis tout à fait différent sur le suicide. Pour moi le suicide, c'est le seul acte ou un Homme peut enfin dominer sa vie... Au gré de la perdre...

J'ai cette impression que dans la vie, on ne choisit jamais, qu'on soit grand ou petit, je ne ferais jamais ce que je veux vraiment...

Je ne juge pas cet acte, il n'est ni mal ni bien. Je ne sais pas ce qu'il est...

Je pense aussi que ceux qui n'ont pas peur de la mort, n'ont plus rien à perdre.

Et il faut beaucoup pour ne plus rien avoir à perdre...

Il y a une semaine j'ai fêté mes 1 an de connaissance avec Alexandra. Je l'aime toujours autant. Elle sera toujours là pour moi. La seule qui a sû, la seule qui ne me tournera jamais le dos. La seule qui ne me jugera pas.

Des centaines de questions défilent dans ma tête, sur la vie, le sens de la vie, la mort.