

MA LIBERTÉ SI JE VEUX

Ashley Taïeb

avec la collaboration de Caroline Laurent

MA LIBERTÉ SI JE VEUX

BUCHET • CHASTEL

© Buchet/Chastel, Libella, Paris, 2023

ISBN 978-2-283-03721-8

Prologue

Longtemps j'ai cru que la solitude était mon lot. Ma destinée, même. Malgré de nombreuses rencontres, malgré la présence autour de moi de personnes aimantes, je me sentais seule. J'avais emprunté un chemin de ronces : soumise à mes pulsions addictives, je malmenais mon corps, je buvais, je me droguais, je ne m'appartenais plus. J'évoluais dans une bulle toxique, coupée du monde et des autres. Ce que je vivais ne pouvait pas être partagé.

C'est du moins ce que je croyais.

Car ma propre histoire, certes chaotique, a fini par m'enseigner le strict opposé. Non seulement ce que nous vivons peut être partagé, mais il gagne absolument à l'être. L'expérience est un matériau humain infini qui permet d'entrer en relation avec les autres, de créer une chaîne de solidarité.

De mon propre rapport à la pulsion addictive comme de ma fréquentation d'addicts en tous genres, j'ai tiré au fil du temps une méthode permettant à chacun de (re)devenir acteur de sa vie. La méthode My Addie. Cette dernière se nourrit d'humilité, d'absence de jugement, de lucidité, mais aussi de revalorisation de soi, d'amour et de confiance. Elle ouvre le champ des possibles. Elle m'a révélé que je n'étais pas seule puisque je pouvais aider les autres.

C'est la somme de ces réflexions et expériences que je désire partager avec vous aujourd'hui. Accueillir. Accepter. Libérer. Agir. Voilà les thèmes essentiels d'un processus passionnant de transformation.

L'addiction parle de nous, de nos fêlures, de nos rêves, de notre quête d'intensité. Il faut savoir l'écouter pour l'apprivoiser et accepter de vivre *avec* elle plutôt que sous sa coupe. Comme dans la vie, on n'arrive à rien sans dialogue – ici, un dialogue entre l'addict et sa pulsion, un dialogue sans angélisme, sans censure, sans auto-accablement, mais riche en humanité.

Pour l'avoir expérimentée moi-même, je sais tout ce que cette démarche apporte. Elle aide, elle apaise, parfois elle sauve. Surtout elle reconstruit, en plaçant l'autonomie du sujet au cœur de tout.

À travers ce livre, en levant le voile sur des tabous, des hontes, peut-être des erreurs d'appréciation, je ne souhaite qu'une chose : vous accompagner à vous accompagner vous-même. Parce que nous sommes notre propre chance, notre propre bien.

La méthode My Addie : une invitation à cheminer vers soi-même, pour pouvoir mieux aller vers le monde.

Chapitre 1

Le choix (Paris)

Le ciel est blanc. Les murs sont blancs. Blancs aussi les médecins.

Le crack est blanc.

« Hôpital de Port-Royal, Ashley Taïeb, rendez-vous IVG. » Le jour, je l'ai oublié ; l'heure, oubliée aussi, je n'ai pas cette mémoire du calendrier, elle ne m'intéresse pas. Je me souviens juste du blanc et de cette phrase en boucle dans ma tête : Je vais avorter. Même si Kurt y est opposé. Même si les choses auraient pu être différentes.

J'avance dans le couloir, la tête brumeuse. Hier soir encore j'ai fumé – des morceaux de tristesse partagés avec Kurt, qui n'a d'américain que le nom. Avec lui je partage. Mon butin, mon trésor, ma confiance, oui, avec lui je partage beaucoup.

J'aimerais qu'il en fasse autant, lui qui depuis quelques mois m'offre surtout ses cris et sa paranoïa. Et bien sûr sa semence.

Dans mon ventre il y a un enfant.

Ou plutôt, quelque chose qui pourrait devenir un enfant.

Kurt l'a senti avant moi. Je n'y croyais pas, ça me paraissait tellement irréel, moi, Ashley, maman ? Non, impossible. Pas avec la vie que je mène. La drogue, la rue, la galère, la violence. Faire la manche à Paris, chercher la dope, boire comme une alcoolique, me détruire. Continuer à rêver aussi. Me tenir sur la crête, funambuler ma vie. « Qu'est-ce qu'on va faire avec Ashley ? » Combien de fois ai-je entendu cette question. Pas vraiment une question d'ailleurs, plutôt un soupir dans la bouche de mes proches. Une expression d'impuissance. L'aveu d'une inquiétude. Moi-même je m'interroge. Qu'est-ce que je vais faire de moi ? Quelle tournure prendra mon avenir ? Alors un enfant aujourd'hui, vous n'y pensez pas. La nature est intelligente, elle sait qu'il ne faut pas que j'aie un bébé maintenant, que *ce n'est pas possible*. Mais l'impossible est souvent la définition de ce qui arrive. La preuve.

Je donne mon nom à l'accueil, salle d'attente, veuillez patienter s'il vous plaît. Les sièges sont en plastique orange, inconfortables. Je m'installe. Je divague. Doucement, sur le blanc du mur, une ombre se dessine devant moi. Une image apparaît et je reconnais ce visage, cette petite fille aux yeux bruns et chauds. Elle me regarde sans sourire, avec gentillesse. Elle est seule. Elle ne comprend pas les adultes qui la gâtent puis la rejettent, la câlinent puis lui tournent le dos. Elle a cinq ans, dix ans, quinze ans, elle se débrouille, elle fait tout pour être aimée, elle mange puis elle vomit, elle dévore puis elle s'affame, elle est maigre, elle est ronde, elle se cache, elle court, elle lit, elle pleure, elle rêve, elle est seule.

« Madame Taïeb. »

Mon nom résonne dans la petite pièce remplie de femmes au ventre proéminent, je ne vois que ça, partout, des ventres gonflés, énormes. Certains ventres sont accompagnés – des hommes, des sœurs, des femmes plus âgées. D'autres sont autonomes.

« Madame Taïeb », répète l'infirmière.

Je me lève. Crispation dans le corps, mes mains qui s'agitent. L'envie de fumer m'a rattrapée d'un

coup, soudain je ne pense à rien d'autre, fumer, fumer, quand je sortirai de l'hôpital il faudra que je reparte chasser. Le crack, c'est l'excitation de la consommation, mais plus encore celle de la chasse. J'ai mes réseaux, mes tuyaux, mes stratégies. Il faut déjouer les flics, les stup', certains dealers pourris qui te refilent une came pourrie, connaître les spots, déjouer Kurt quand il devient fou, semer tous les ennemis possibles, imaginaires ou pas. Je sais faire. Je suis forte. Je l'ai toujours été. Pas eu le choix, il est vrai, mais le résultat est là : je suis debout, toujours pas morte.

« Bonjour madame Taïeb, veuillez me suivre, s'il vous plaît. »

J'emboîte le pas à une docteure d'environ quarante ans, des Crocs aux pieds qui couinent sur le lino, à moins que ce ne soit une sage-femme, je ne sais pas, mais une sage-femme ça s'occupe des naissances, pas des IVG, non ? Moi je viens pour une IVG, je n'ai pas fumé depuis hier soir, fumer est mon seul désir, pas dormi non plus, l'idée d'arracher le fœtus à ma chair, pas simple, vraiment pas. Et tellement irréel. J'ai la tête qui tourne, un vieux goût d'alcool dans la bouche et dans le ventre quelque chose qui pourrait devenir un enfant.

Quelque chose-qui-pourrait-devenir...

Mon corps se fige.

Blocage.

Et si Kurt avait raison ?

Je suis comme étourdie lorsque je m'assois face à la gynéco. Elle referme la porte et s'installe à son tour.

Blancs les murs, blanches les pensées.

« Bien. C'est votre première IVG ? »

Sous la table du cabinet, mes mains tremblent.

Je confirme. La première, oui.

Je la vois cocher une case sur un document en haut duquel figurent mon nom et mon prénom.

« D'accord. Madame Taïeb, votre décision d'interruption de grossesse est-elle *irrévocable* ? »

En un millième de seconde, ce mot, terrible, gonfle mon cœur d'angoisse.

« Irrévocable ? »

La gynécologue croise ses mains et pose son menton dessus. Elle ne répète pas la question.

« Docteur... »

Ses yeux noirs semblent creuser un tunnel dans les miens. Je déglutis.

« En fait, c'est que j'ai un problème.

– Je vous écoute, dites-moi.

– Je me drogue.

– Qu'est-ce que vous consommez ?

– Du crack. Pas seulement, mais principalement. Tabac et alcool aussi. »

Elle se renforce dans son fauteuil. Ses yeux ne me jugent pas.

« Pour le crack, dit-elle, si vous arrêtez avant le terme des trois mois, il n'y aura pas de problème. »

Silence.

Tout va à cent mille à l'heure dans ma tête. « ... Il n'y aura pas de problème. » C'est une scientifique qui dit ça. « Pas de problème. » Ma consommation passée et actuelle ne condamne rien. Si j'arrête avant le terme des trois mois... Qui sait ? Et s'il fallait le faire, cet enfant ? Si dans le fond, moi aussi j'en avais envie ? L'idée me semble folle, mais ce ne serait

pas la première extravagance de ma vie, et de toutes les folies qui peuplent le monde, celle de la maternité est encore la plus commune, la mieux acceptée. Moi, Ashley, maman. Impensable hier encore. Mais aujourd'hui ? Peut-être ai-je assez de force pour ça ? Et puis mon corps est un soldat, cela je le sais. Je remue sur ma chaise, mes jambes sont électriques, je voudrais me lever, marcher, allumer une clope au lieu de rester vissée à ce bureau en formica blanc.

« Quelque chose ne va pas, madame Taïeb ? »

Peut-être la gynécologue a-t-elle deviné ce que je m'apprête à lui dire. Elle me fixe du regard et attend calmement. À ce jour, je ne peux encore expliquer rationnellement cet élan qui m'a saisie, et pourtant je m'élançai :

« Docteur... En fait, je crois que je vais garder le bébé. »

Elle hoche la tête. Un discret sourire étire ses lèvres, m'invitant à continuer.

« Vous me promettez que si j'arrête le crack maintenant, il n'y aura pas de problème ?

– Je ne vous le promets pas. Je vous l'assure. »

Cette fois, c'est moi qui souris.

L'évidence. En cet instant, tout me paraît limpide. D'une clarté absolue. Je dois suspendre le crack ? Je vais suspendre le crack. Le temps de la grossesse, terminée, la drogue. Simple. Basique. J'y arriverai. Je ferai ce qu'il faut pour le bébé. Je me suis déjà prouvé par le passé que j'étais capable de volonté. Ashley la guerrière. Je me le prouverai à nouveau. Mais après l'accouchement... après, dès que ce sera possible, je recommencerai à fumer.

Chapitre 2

Ultrabranchée solitude

(Ibiza)

Je suis née d'un grand amour. Un amour de jeunesse fougueux, puissant. Une belle histoire, mais une histoire déjà écrite, emmaillée qu'elle était dans les fils de l'orage. Certains couples se nourrissent exclusivement de feu et d'essence. Tel était celui que formaient mes parents. Leur amour était si intense qu'ils ne pouvaient prendre le risque de la vie ordinaire. C'est sans doute à eux que je dois ça : la peur de la banalité, le dégoût métaphysique pour tout ce qui ressemble, de près ou de loin, à une existence rangée.

Marianne, ma mère, est blonde, mince, séduisante comme une Américaine, elle qui, à ses vingt ans, a vécu à Boston une véritable « conversion » physique et psychique. Aux États-Unis, elle a décidé d'offrir à ses cheveux la couleur du soleil,

elle s'est mise au sport, à la diététique, elle a contrôlé son corps, son image, s'est affinée et a élevé la culture « healthy » au rang de religion. Elle est d'une élégance extrême, précise. Dans ma tête, je la surnomme Victoria Beckham, mais version blonde. Ce qu'a été sa vie avant ses vingt ans, je l'ignore. Elle est née à elle-même aux États-Unis, dans ce pays de démesure et de contrastes.

Mon père, Raphaël, travaille dans les affaires. Il est séduisant, sociable, brillant. Nul ne lui résiste. Son calme, qui se confond parfois avec la mélancolie – mais une mélancolie qu'il cultive, une mélancolie de poète qui n'a rien à voir avec la dépression –, est transpercé de temps à autre par un grand éclat de rire – une percée de soleil. Lui qui, par certains côtés, ressemble à l'acteur Jean Reno, aime à dire : « Je suis un chercheur d'or. »

Le 4 novembre 1992, dans la petite chambre d'une maternité du 93, alors que l'air déchire pour la première fois mes poumons, deux larges sourires se penchent sur moi. Des mains émues, des yeux qui brillent. Je crie au monde et qui sait, c'est peut-être un cri de joie : première enfant, unique enfant, de mes parents amoureux.

Je n'aurai pas un an lorsqu'ils se sépareront.

Ma mère se met alors en couple avec un architecte, Sébastien. Par le passé, il a investi dans le Minitel et fait fortune grâce à cela. Tous deux ont soif d'ailleurs, de légèreté, de succès, d'excès, de joyeuses bacchanales. Sébastien a de l'argent, il achète un immense terrain à Ibiza pour construire des villas. Nous déménageons au paradis des fêtards.

Ibiza. Trois syllabes qui contiennent du son, des images, des clichés. Tous les clichés ne sont pas faux, j'ai baigné des années durant dans un océan de musique électro. Ce n'est pas un hasard si la musique électronique constitue aujourd'hui la bande-son de ma vie.

Ibiza, monde à part. Autour de moi, les adultes flottent dans des soirées qui deviennent des journées puis redeviennent des soirées car là-bas, une soirée c'est un week-end. Ma mère et mon beau-père mettent des heures à se préparer, je les observe à la dérobée, intimidée, fascinée. Faire la fête est élevé au rang d'art, je comprends que c'est, contre toute attente, une affaire sérieuse, un projet qui engage. Moi aussi, quand je serai grande, je ferai la fête.

Ibiza, visage caché. Arpenter la beauté sauvage de l'île, sa flore luxuriante, est un plaisir profond.

Mais dans ces années-là, en vérité, j'arpente surtout ma peine et ma solitude.

À Ibiza, ma mère devient décoratrice d'intérieur, métier dans lequel elle excelle. Nous vivons dans une maison avant-gardiste, béton ciré et mobilier aérien. Régulièrement, Sébastien et elle me confient à des nounous ; ils sont rarement à la maison, préfèrent voyager ou s'adonner à ces fêtes qui les grisent. Ma présence est encombrante, et l'amour n'y peut rien. Les enfants doivent rester à leur place d'enfants. Je ne comprends pas tout mais j'observe. Les sautes d'humeur des adultes, leur cyclothymie, les montées énergétiques et l'impulsivité, le côté irrationnel de certaines réactions. Ils ont du feu dans les veines. Ils ne m'expliquent pas ce qui se passe. Au contraire, ils essaient de se cacher, mais je suis curieuse, parfois j'ouvre une porte, je les vois qui boivent et rient la tête renversée. Je les trouve beaux. Ils n'ont pas besoin de moi. Je referme la porte.

À cette époque, ma nounou préférée s'appelle Teresa. Elle est équatorienne. Sa petite taille et ses cheveux courts n'ont rien d'extraordinaire, à l'inverse de ses dents, taillées dans de la turquoise. Comme un rappel de la bande centrale ornant le drapeau de son pays. Teresa est douce avec moi, d'une gentillesse à faire fondre le

cœur. Avec elle j'apprends l'espagnol, je joue, je me sens protégée. Tout l'inverse de Jessy, débarquée après Teresa. Jessy concevait le baby-sitting comme un moyen de se payer la *vida loca*. Une fois, alors que ma mère et Sébastien étaient en déplacement, elle m'a jetée dans sa voiture au milieu de la nuit, est partie danser dans un club électro en me laissant toute seule enfermée dans le véhicule. Une autre fois encore, je me suis retrouvée à 2 heures du matin dans un lieu inconnu, collée devant une télévision dans un salon aux lumières tamisées, pendant que des femmes et des hommes se croisaient dans un drôle de couloir en riant trop fort. Quand j'ai raconté cette histoire à ma mère il y a quelques années, elle est restée estomaquée. Jessy m'avait conduite enfant dans un hôtel de passe ? Impossible. Le tableau était tellement insupportable pour elle, aucune maman ne peut imaginer une chose pareille. Sans doute étais-je une « mythomane », d'ailleurs, il n'y avait jamais eu de Jessy pour me garder. Pendant un moment, troublée, je m'étais interrogée. Avais-je inventé cette histoire ? Étais-je une petite menteuse qui noircissait le tableau ? Ma mère m'avait rappelée peu après pour me demander pardon. Jessy avait bel et bien existé, elle avait oublié son existence pendant des années, mais à la suite de notre

discussion son souvenir lui était revenu, brutal. Non, je n'affabulais pas. Malgré tout, j'avais douté de moi à nouveau.

La vie à Ibiza est pesante. Je me sens seule. La compagnie des adultes m'est plus familière que celle des enfants de mon âge, avec lesquels je ne sais pas comment me comporter ou bien qui m'ennuient. J'évolue dans un environnement saturé de discours, de réflexions sur l'art, la mode, omniprésente ici, la vie et le business, j'écoute, j'apprends, je joue les grandes pour être acceptée par ces adultes qui me semblent en vérité si étranges, si lointains. Ma mère, qui ne me parle qu'en anglais, est implacable en ce qui concerne les études : je dois travailler et réussir. Elle a raison ; cette exigence sera déterminante dans mon existence. Au CDI de l'école française, pas un recoin de la bibliothèque ne m'échappe, j'explore tous les rayonnages, poussée par un appétit et une curiosité insatiables, si bien que la documentaliste ne sait bientôt plus quoi me proposer. J'ai littéralement tout lu. Tout *dévoré*. Cette éducation romanesque laissera des traces indélébiles en moi. Mes modèles seront toujours littéraires. Mes valeurs profondes, littéraires aussi. De quoi nourrir de grandes déceptions pour l'avenir. Évidemment que la réalité sera

toujours moins intéressante, moins intense que les pages les plus brillantes des plus brillants écrivains. Évidemment que je serai toujours en manque... À l'âge où mes camarades jouaient encore aux billes, moi, je contractais un bovarysme précoce. Je comprendrai plus tard que c'est à la fois une élection et une malédiction. Je ne me contente pas du réel tel qu'il m'est donné, je le reçois avec ses innombrables ramifications, ses zones d'ombre, ses souterrains, ses élévations, ses gouffres et ses pics. Cette impression de voir le monde en 5D a toujours été là ; il en résulte chez moi une pensée en arborescence qui se manifeste aussi par des troubles du déficit de l'attention et de l'hyperactivité (TDAH). Je peux me concentrer quatre heures d'affilée sur le rangement d'une armoire, et puis me disperser dans mille et une tâches sans jamais parvenir à me poser. Je supporte mal l'autorité et les injustices.

Souvenir d'une crise. Un jour que je fais preuve d'insolence, ma mère décide de me confisquer tous mes livres. Pour moi, ce n'est pas seulement une punition ; c'est une rupture. Sans mes livres je ne suis plus moi-même.

Un jour, lors d'une nouvelle rentrée scolaire, je rencontre Camille. Nous avons le même âge, elle

est souriante, pleine de vie, je la trouve incroyable. Mon affection pour elle est immédiate, et proportionnelle à la solitude qui m'a toujours accompagnée. Avec la passion propre à l'enfance, je décide de tout lui donner. Nous inventons des histoires ensemble, je l'invite régulièrement chez moi, de même qu'elle m'invite chez elle. Elle adore ma mère et j'adore la sienne, qui nous prépare de bons petits plats, des pâtes avec du jambon et du fromage, des frites bien croustillantes, rien que des choses que nous aimons. Après le repas, nous allons jouer dans la chambre. On imagine des spectacles, on danse, on joue aux apprenties stylistes en créant des vêtements à partir des chutes de tissu récupérées dans la boutique de la mère de mon amie. La présence de Camille remplit mon cœur, un bonheur nouveau coule dans mes veines.

Mais beau temps ne dure jamais.

Le climat à la maison est orageux, j'ai l'impression de peser, de gêner, je m'en veux de ne pas être la petite fille rêvée. Ma mère fait de son mieux mais s'occuper d'un enfant est chronophage, et difficilement compatible avec des aspirations professionnelles et personnelles. Est-ce moi qui me fais cette idée ? Sans doute. J'en viens néanmoins à croire que ma maman serait plus heureuse sans moi, plus libre de ses mouvements. Que je

le présente ou que je l'invente de toutes pièces ne change d'ailleurs pas grand-chose : Ibiza me blesse, et même si j'adore Camille, je veux partir en France, je veux retrouver mon père. Lorsque j'informe ma mère de mon souhait, elle me répond par une lettre. Une lettre à sa fille de huit ans, qui dit : « Si tel est ton choix, je le respecte. »

Depuis que nous habitons aux Baléares, je vois mon père seulement lors des vacances, particulièrement celles d'été que je passe au Raincy, chez mes grands-parents paternels. Moune et Poune : le refuge. Depuis toujours mes grands-parents sont ma boussole, mon socle adoré.

Poune, tunisien d'origine, a commencé sa vie professionnelle comme plombier ; à la fin de sa carrière, il construisait des immeubles. C'est lui qui s'est occupé de ses frères, de toute sa famille, avec une humilité, un engagement et un souci de justice permanents. Avec lui, j'ai reçu les bases du judaïsme. Les belles tablées de Shabbat brillent encore dans ma mémoire. Il m'a inculqué l'importance du travail, l'humanité et la tolérance dont il faut faire preuve envers autrui.

Moune, ma grand-mère, est née en Algérie. Mais tout en elle est français. Elle est française,

elle aime la culture française, elle incarne l'élégance à la française. Brillante, d'une intelligence admirable, elle nourrit une véritable passion pour les couleurs. Les vêtements de ses armoires sont classés par teintes et par nuances. C'est elle qui m'a ouvert les yeux sur la beauté de la nature, les reflets de l'automne dans la forêt, l'éclat d'un bouton d'or sur le chemin, elle encore qui m'a fait découvrir la profondeur de la musique classique. Elle sait trouver les mots qui apaisent, tout comme les petits gestes du quotidien qui ancrent. Ainsi du rituel du petit-déjeuner : tartines et café au lait en écoutant Mozart.

Dans le 93, la vie me semble douce par rapport à Ibiza, même si ma sœur de cœur, Camille, me manque. Je suis convaincue que rien ne pourra jamais nous séparer, pas même les 1 600 kilomètres de distance entre Paris et Ibiza. Pour me consoler d'être loin d'elle, je profite de mes grands-parents et de mon père. Les moments avec lui, assez rares du fait de son emploi du temps très chargé, sont des parenthèses lumineuses. Sa présence est un baume. Mon père réussit aussi bien dans la sphère professionnelle que personnelle, il a eu d'autres enfants et ne déteste pas superviser la tribu. Dans cet environnement joyeux, je ressens un véritable appétit de vivre. Et chez Moune et Poune, question appétit, je suis servie. Les placards

de la cuisine sont grands ouverts, la table déborde de délices, tout est copieux, généreux. Entre mon huitième et mon neuvième anniversaire, la nourriture n'est ni un sujet ni un tabou. Sans m'en rendre compte, je change progressivement d'alimentation, je me régale et prends un peu de poids – un ou deux kilos peut-être.

Puis vient le retour à Ibiza.

J'ai neuf ans. Ma mère m'attend à l'aéroport. Quand elle me voit, elle ne parvient pas à réfréner un léger mouvement des lèvres. C'est fugace, quasiment imperceptible. Ses yeux se posent sur mon ventre. Elle ne dit rien. Elle m'embrasse, me prend par l'épaule. « Alors, Ashley, c'était comment, la France ? Tu as bien profité, dis-moi. »

Dans sa voix, il y a un mélange d'inquiétude et de déception. Je la regarde, elle, si belle, si fine. La perfection.

Soudainement, je me sens lourde.

Je l'ignorais encore, mais c'est à ce moment-là que ma vie a basculé.

Autrefois, à Ibiza comme au Raincy, j'avais droit à un goûter. Je décide de ne plus en prendre. Je me prive de moi-même, sans qu'on me demande rien.

Au restaurant, quand ma mère ou Sébastien me tendent le menu, je louche sur les pâtes au pesto, la paella, le steak-frites. Le goût délicieusement salé, la texture croustillante ou fondante s'invitent déjà sur ma langue. Les dents serrées, je commande pourtant une salade, et le sourire dans les yeux de ma mère me récompense de mes efforts.

La nourriture se transforme rapidement en obsession. Elle est vitale, elle est destructrice. Elle m'apporte du plaisir et elle me fait souffrir. Elle est l'horizon et la punition. Si je la contrôle, elle sera l'outil de ma réussite.

Il faut dire que partout, que ce soit sur les panneaux publicitaires, dans les vitrines des magasins ou dans les pages des magazines, je vois des corps toniques et sveltes, des femmes magnifiques qui ressemblent à ma mère, des corps qui posent une norme à laquelle je veux, je vais, je dois me conformer. Les joggeuses d'Ibiza, en minishort et brassière de sport, sont minces. Les naïades sur la plage sont minces. Les modèles féminins sont minces. Je ne peux donc pas être ronde, moi qui n'ai même pas entamé ma puberté.

Ma mère et moi n'abordons pas frontalement la question du rapport à la nourriture. Je me contente de l'imiter. Si elle commande au bar un café et une tartine de pain intégral, je commande

la même chose. Parfois, cependant, la tentation est trop forte et je craque. Je déteste ces moments où ma volonté s'effondre. Je voudrais pouvoir me contrôler, hélas, l'appel du ventre est plus fort que moi. La frustration m'oblige alors à élaborer des stratagèmes. À l'école, il m'arrive de soudoyer les autres élèves pour manger leurs gâteaux. À la maison, je me cache pour croquer quelques Krisprolls. C'est souvent insatisfaisant, et c'est mal. Je dois mentir pour obtenir quelque chose d'interdit. J'ai tout faux. Je me sens malheureuse.

Ma mère me propose alors de faire du sport, qu'elle pratique elle-même à haute dose. Courir, courir, courir. Je me rappellerai toute ma vie cette course de dix kilomètres dans laquelle elle a voulu m'entraîner, atroce, mes poumons en feu, la trachée qui fait mal, le point de côté, les muscles qui tirent, le calvaire. Et surtout, la haine de mon corps défaillant. Je me suis écroulée au quatrième kilomètre.

Les mois passent. Mon rapport conflictuel avec la nourriture ne s'améliore pas. Vers onze, douze ans, je traverse ce qu'il faut bien nommer des épisodes dépressifs. Ma mère m'entoure d'affection, en vain. Sébastien essaie de m'apporter un peu

de joie, faire du vélo, du bateau, écouter de la musique ensemble. Mais quelque chose est cassé. Dans mon corps, comme dans mon cœur.

Avec Camille, je vis l'équivalent d'un chagrin d'amour. Oui. Certains chagrins d'amitié valent largement les chagrins d'amour. Qui sait s'ils ne sont pas plus violents, plus marquants encore ? À mon retour de France, Camille n'a plus voulu de moi. Je n'ai pas compris. Pourquoi ? Qu'avais-je fait de mal ? Peut-être me trouvait-elle trop grosse ? Avait-elle honte de moi ? Je n'ai jamais eu de réponse. Je ne l'intéressais plus, c'est tout, et il n'y avait même pas eu besoin de mots pour le signifier. Quelque chose était cassé, vraiment. J'ai pleuré comme seuls les enfants savent pleurer, avec des larmes toutes rondes, lourdes comme des calots. Que me restait-il pour me consoler ?

Je suis retournée quelques jours au Raincy, pour les vacances. J'ai retrouvé la chaleur de mes grands-parents. Je n'ai rien dit de mon chagrin. Je me suis laissé choyer. J'ai mangé pour tromper l'ennui et la solitude. Mais à l'idée que ma mère me retrouverait quelques jours plus tard, à l'aéroport d'Ibiza, avec des poignées d'amour et des joues pleines ; à l'idée que je la décevrai de nouveau ; que, peut-être, comme Camille, elle non

plus ne voudrait plus de moi, j'ai senti une peur panique me saisir. J'étais chez Moune et Pouné. Je me suis enfermée dans les WC. Dans la cuvette, j'ai jeté mon passeport.

Chapitre 3

La fille dans le miroir (Tel-Aviv-Istanbul)

Entre mes huit et mes quatorze ans, je passe toutes mes vacances scolaires chez ma tante en Israël, dans un kibboutz. Si Rebecca est la sœur de mon père, elle était autrefois également la meilleure amie de ma mère. C'est une femme joyeuse, fantaisiste. Une artiste. Chez elle la liberté est totale, qu'il s'agisse d'alimentation ou du quotidien en général.

Le kibboutz ressemble à un village hippie : tout le monde marche pieds nus, on ne s'habille pas, la laverie est commune. À la Maison de l'Art où je passe mes journées, je travaille la peinture et la céramique, j'invente avec Rebecca des suspensions colorées, des abat-jour, des sculptures. Dans ce monde où rien n'est contraint, j'évolue à mon aise, heureuse à nouveau, libérée par la pulsion créative qui irrigue mon cerveau. Je me fais des copains, j'échange avec les moniteurs en anglais.

Je ne regarde jamais la télévision. Les journées sont excitantes, dédiées à l'invention et à l'imaginaire, on ne me juge pas. Mais je sais que je vais bientôt revoir ma mère. Et ici, en Israël, j'ai mangé. Beaucoup. Ma volonté n'a pas résisté aux tentations si nombreuses. L'inquiétude me ronge. Je cherche des solutions sur Internet, je lis des articles, des blogs. Anna et Mia deviennent en très peu de temps des personnages incontournables de ma galaxie : Anna, pour Anorexie ; Mia, pour Boulimie. Car de nombreux sites jouent avec ces figures de l'excès. Je me reconnais en elles. Je me laisse prendre au piège. Un jour, je saute le pas et je me fais vomir pour la première fois. L'acidité brûle l'œsophage, la gorge, envahit le palais, tout sort et me voilà vidée, nettoyée, comme pure à nouveau. L'espèce de vague dans l'estomac est agréable, je me sens apaisée. Quelques secondes après, le mental se greffe sur la sensation, et je me le promets avec dureté, non, ce soir je ne mangerai pas. Mais demain ?

Quand je retrouve ma mère quelque temps plus tard, elle me propose une virée shopping toutes les deux. Nous partons en ville, entrons dans les boutiques. Je repère un jean, une robe, « vas-y, essaye-les » me dit-elle. Quand je sors de la cabine,

elle soupire légèrement. Sourire triste. Elle n'a pas besoin de parler, je m'en rends compte toute seule en croisant mon reflet : rien ne me va.

Mon corps est celui d'une adolescente mal fichue. Je ne suis même pas sûre de voir mon corps dans le miroir. Ce que je vois, c'est une forme indécise qu'il me faut accepter comme étant « moi », que je n'identifie pourtant pas comme tel. Un souvenir revient alors me percuter. Camille et moi, enfants, avec Pablo, l'un de nos camarades. Nous répétions à la maison un spectacle de danse. Au moment d'aller me doucher, Pablo m'avait surprise nue dans la glace de la salle de bains. Il avait refermé la porte en disant qu'il valait mieux ne pas voir ça, « sinon je vais vomir ». Des années après, devant mon propre reflet, c'était moi qui avais cette méchante envie.

Pour noyer mes larmes ce jour-là, pour les dissimuler à ma mère, je me souviens d'avoir été à la piscine et d'avoir nagé longtemps sous l'eau.

Ensuite, tout s'est enchaîné. Une vie en zigzag, entre deux avions, entre deux pays. Je suis retournée vivre avec mon père et sa nouvelle compagne, Leïla, d'abord à Barcelone, où mon père avait créé une marque de vêtements urbains, puis à Istanbul où nous avons tous déménagé. Le climat familial était

électrique. Après m'avoir tout d'abord accueillie à bras ouverts, le comportement de Leïla s'est peu à peu transformé. Dans le fond, Leïla était jalouse de ma mère et ne me supportait pas, sans doute parce que je la lui rappelais. À chaque dispute, les insultes pleuvaient sur moi. J'étais la mauvaise fille, celle qui tentait de séparer le couple que mon père formait avec elle. Je faisais le dos rond, ou bien je mentais pour me sortir de situations de plus en plus ingérables. Un jour, Leïla m'a dit : « Toutes les larmes que tu m'as fait verser, tu les verseras à ton tour en sang. » Je n'ai pas compris cette violence. Je me suis recroquevillée un peu plus sur moi-même. Où était passée l'harmonie des années précédentes ? Pourquoi la vie s'acharnait-elle à détruire ce qu'il y avait de beau ? J'étais désemparée. Nous vivions dans une crise permanente, tous alignés au bord du précipice.

En moi, l'enfance s'efface doucement. Je deviens une jeune fille. Un soir, je suis invitée à une soirée. Enfin, une soirée ! Le souvenir des nuits d'Ibiza a tant et tant pétri mon imagination que je me sens prête à toutes les audaces. Il faut dire que l'Istanbul de ces années-là est terriblement festif, avide d'ivresse et d'expérimentations. J'ai quatorze ans et je bois. Beaucoup. L'alcool me brûle la gorge, mais cela ne m'arrête pas. Le cannabis circule, je fume. Et puis

un ami d'ami, vice-champion de Turquie de bodybuilding, me propose de la coke. C'est si facile ; il suffit de dire oui, merci, d'accord. Ma première trace de coke, je l'ai faite ce soir-là, à quatorze ans. Tout est allé très vite. Images stroboscopiques. Mon cœur s'est mis à battre à toute allure, il serait sorti de ma poitrine que je n'aurais pas été étonnée. Les murs tanguaient. Je me rappelle avoir été prise de logorrhée, je parlais, parlais, parlais, refaisant le monde avec une conviction et un entrain inébranlables, tout en ayant l'impression d'un grand souffle d'air, oui, je me sentais grandie, séduisante, confiante, inarrêtable. J'ai ressenti également une soif épouvantable. Je suis sortie de cette immense boîte de nuit en plein air, comment, à quelle heure, impossible à dire. Je me souviens juste d'avoir bu l'eau d'une fontaine, avant de rentrer chez moi et de me jeter sur du blanc de poulet qui traînait au frigo. À la maison, personne ne s'est rendu compte de rien.

La drogue ne m'avait pas tentée par goût de la défonce. La drogue s'était imposée à moi pour m'éviter l'exclusion. C'était l'unique moyen pour moi, l'adolescente solitaire, d'appartenir au groupe. On a tous des raisons de succomber, de céder à ce qui nous détruira. Moi, derrière ma façade de fille indépendante, qui se moque bien qu'on l'aime ou non, j'avais besoin de ça : rallier un groupe. Tous les moyens pour y parvenir étaient envisageables,

même s'ils ne me réjouissaient pas. Dans le fond, la seule drogue qui me plaisait, et qui me plaît toujours, c'est la cigarette. Parce qu'elle est l'accessoire de mes idéaux et qu'elle véhicule une image que je chéris : celle de l'artiste. Les grands écrivains, les grands acteurs, les grands peintres. Tous la clope au bec. Lorsque je fume, je compose mon propre personnage littéraire et j'aime ça.

Le combat contre mes démons a commencé. Je suis entrée dans une période d'alternance entre boulimie et anorexie, renforcée sans doute par mon conflit avec Leïla, qui tenait le foyer par une cuisine délicieuse et un sens abouti du banquet. En journée je m'affamais. Le soir tout me poussait à dévorer. Mon père, quand il me voyait tomber dans des orgies de viande, de plats en sauce ou de fromage, soupirait. Il ne critiquait rien mais devinait l'étendue de mon mal-être, sans pouvoir y remédier. Chaque jour je me sentais étouffer un peu plus. Le foyer, l'idée même du foyer m'est devenue intolérable. L'angoisse m'accablait dès que je rentrais du collège. En franchissant le seuil de la maison, j'entrais dans l'heure de la dualité, ce moment où tous mes efforts de la journée pour ne rien avaler seraient pulvérisés en quelques minutes par les marmites fumantes de ma belle-mère. Je passais

des heures sur les machines elliptiques de la salle de sport, je me faisais régulièrement vomir. Anna et Mia, mes nouvelles compagnes. Plus rien n'allait.

Ce qui devait arriver arriva. Un jour, il y a eu la crise de trop, un accès de jalousie violent, injuste. J'étais prise malgré moi dans la tempête – la mauvaise fille, toujours. Leïla ne me supportait plus. Elle pensait que je lui voulais du mal. Du jour au lendemain, elle a exigé que je quitte la maison d'Istanbul. « Tu prends tes affaires et tu te barres. » Mon père ne s'y est pas opposé. Résignée, désolée. Ma sidération est sans limites. On me jetait de chez moi. On se débarrassait de moi, pourtant mineure. Que faire ? Retourner à Ibiza n'était pas une option tant je craignais de reproduire avec ma mère et mon beau-père une situation également invivable. Je me sentais perdue, abandonnée. Écrire ces mots sur le papier me serre encore le cœur aujourd'hui. Ce sont Moune et Poune qui m'ont fait rentrer en France. Avec tendresse, ils m'ont accueillie dans leur maison du Raincy et ont pris soin de moi. Moune et Poune, toujours là pour moi. Mais la tristesse était générale. « Qu'est-ce qu'on va faire avec Ashley ? » Après un long flottement, j'ai compris qu'il était temps de trouver une solution, d'agir, de me prendre en main, et de le faire seule puisque mes parents ne pouvaient pas me garder près d'eux. J'ai décidé

que ma vie serait ma plus belle entreprise. La plus belle, vraiment, puisque j'en serais la patronne. Je monterais un plan de bataille pour mes études, je choisirais les meilleures filières, et surtout, je ne resterais pas avec la tristesse de Moune et Pouné fichée au creux du cœur. Pour eux, pour moi, je m'assumerais en autonomie. Ma volonté serait mon cheval ailé.