

# Préambule

Par ma sœur, Jeanne

**A**utant vous le dire tout de suite, J'ai toujours admiré ma sœur Romane. Très vite d'ailleurs, autant que je puisse m'en souvenir, je lui volais ses vêtements et reprenais ses blagues, ses expressions auprès de mes amies. Dire que nous sommes proches est un doux euphémisme. Fusionnelles me paraît plus adapté. D'ailleurs, notre famille rigolait beaucoup sur ce sujet : « Elles sont inséparables, on dirait des jumelles », a-t-on entendu des dizaines de fois. Ma sœur a toujours été très présente pour moi, elle a presque pris le rôle d'une mère. En effet, mes parents travaillaient et travaillent toujours beaucoup, ils rentraient tard le soir et n'étaient pas là le mercredi, par exemple. Donc nous n'étions très souvent que toutes les deux. Je me souviens encore de quand on

rentrait après l'école. Elle venait me chercher à la garderie et on remontait ensemble jusqu'au magasin de notre mère, pour qu'elle nous ramène ensuite à la maison. J'étais fière quand elle venait me chercher, je la trouvais tellement belle, tellement intelligente, c'était un véritable modèle pour moi. Sur le chemin du retour, on se racontait notre journée, je lui narrais mes histoires avec mes copines, elle pouvait à peine placer un mot parce que, à cette époque, j'étais un véritable moulin à paroles. Mais Romane ne me disait jamais rien, elle me regardait, m'écoutait et quand je l'observais je me sentais en sécurité, aimée comme par personne d'autre.

Ma mère reste ma mère et je l'aime vraiment plus que tout. Dès qu'elle le pouvait, elle essayait de se libérer et on passait des super moments toutes les trois. Malgré tout, le manque de figure maternelle était présent et Romane a, en quelque sorte, comblé ce vide. Comme ce jour-là, je devais avoir sept ans. On était à la maison, toutes les deux, et on jouait dans l'escalier. À un moment je l'ai appelée « maman ». Ça peut arriver de se tromper, me direz-vous. Mais pour être honnête, ce n'était pas le cas. Je me rappelle que je me faisais souvent des scénarios dans ma tête pour m'endormir et le plus souvent, c'était que Romane était ma mère, et que mes parents mentaient en me

disant que j'étais leur fille pour que Romane vive une enfance paisible.

Dans ma tête, c'était pour ça aussi que Romane s'occupait de moi : mes parents la laissaient profiter de « sa fille ». Un scénario absurde. Je savais bien que c'était impossible mais au fond de moi, je rêvais que Romane soit ma mère. Chaque jour, le goûter, les échanges, les leçons, tout cela... c'est Romane qui m'apprenait les choses de la vie. C'est même elle qui m'a fait apprendre mes tables de multiplication ! Je me souviens aussi de ces moments intenses de jeux divers, où elle faisait le cheval et où j'étais la cavalière, franchissant les obstacles que l'on avait disséminés dans la maison. Tous ces jours heureux, encore aujourd'hui, sont présents.

Mais il y a toujours eu ce satané revers de la médaille. On se disputait aussi beaucoup. D'ailleurs, quand cela arrivait, j'étais souvent celle qui faisait le premier pas pour revenir. C'est bien simple, une idée me hantait : et si on ne se parlait plus ? Impossible, sans elle, j'étais perdue. Tellement perdue que dès la primaire, jusqu'à ce que ma sœur puisse inviter ses petits amis à la maison, j'ai dormi dans sa chambre. J'ai toujours dormi avec elle. Et quand elle le voulait bien, je m'installais carrément dans son lit. Pire même, pendant un temps, on a décidé de mettre nos deux lits dans la même chambre. Avant de s'endormir, on

se racontait les rêves qu'on avait faits le soir précédent. Parfois aussi, on se faisait des massages pour s'endormir. Un jour, Romane a voulu que je quitte sa chambre. Je l'ai pris très mal à l'époque. Maintenant, je sais qu'elle voulait simplement avoir son endroit à elle, mais moi, je me suis sentie rejetée. Après avoir tout fait pour que ma sœur change d'avis, j'ai dû dormir seule dans ma chambre. Après de nombreuses nuits difficiles, le temps a fait son œuvre et je me suis habituée à mon nouvel environnement. Secrètement toutefois, j'espérais toujours que Romane me propose de partager de nouveau sa chambre. Parfois, il arrivait que je l'entende toquer au mur. Dans ces moments-là, pas besoin de paroles, je savais qu'elle voulait que je vienne la rejoindre et je sautais très vite de mon lit.

Mais le temps, qui faisait son œuvre, augmentait l'écart générationnel dû à nos six ans de différence. Au collègue, Romane a fait une grosse crise d'adolescence. Elle était insupportable mais après réflexion, elle était simplement comme toutes ados de quatorze ans. Pourtant, elle n'avait pas le droit de vivre son adolescence paisiblement parce qu'elle devait s'occuper de moi. Elle se disputait souvent avec ma mère durant cette période et, parfois cela pouvait aller très loin. La source principale de leurs désaccords était que Romane voulait sortir le mercredi après-midi,

inviter des copines à la maison, mais maman ne voulait pas pour que je ne reste pas seule. Elle n'a pas pu vivre son adolescence comme toutes ses copines, certes, mais moi ? Peut-on se mettre à ma place ? Je me sentais de trop, j'avais l'impression de tout gâcher autour de moi, de détruire la vie de ma sœur, sa relation avec notre mère, et d'être la source de tous ces problèmes. Dans ces conditions et très rapidement, des pensées noires ont commencé à m'envahir. Il m'arrivait même de ne plus vouloir exister. Ainsi, ma sœur aurait pu faire ce qu'elle voulait.

On pourrait se dire qu'à l'arrivée de ma sœur au lycée nous allions nous éloigner un peu plus. Mais c'est tout l'inverse qu'il s'est produit. Certes, elle rentrait plus tard le soir, mais notre relation s'intensifiait. Et je grandissais. Ma sœur me confiait de plus en plus de choses, je lui donnais mon avis pour l'aider, et vice-versa. Nos conversations étaient bien différentes de celles du passé, l'époque de l'insouciance était terminée. Quand j'étais en sixième, ma sœur a eu sa deuxième relation amoureuse. C'était le premier garçon qu'elle invitait à la maison. Je le connaissais bien, c'est celui qu'elle me présentait, avant, comme son meilleur ami. Nous nous entendions très bien. Paradoxalement, je ne me suis jamais sentie exclue quand son copain était là puisqu'il était adorable avec moi. Dans le cas contraire, je n'aurais eu aucun scrupule à tout faire pour briser cette relation. Il m'était

impossible d'être échangée avec qui que ce soit et que quelqu'un prenne ma place dans le cœur de ma sœur. C'est également en sixième que mon regard a commencé à changer sur mon corps. À cette époque, je me pesais tous les matins et je détestais voir quand mon poids augmentait ; à l'inverse, quand il baissait, j'éprouvais une étrange satisfaction. Je mangeais très peu à la cantine, je disais même à mes copains que j'étais végétarienne, je commençais déjà à diaboliser certains aliments mais dès que je rentrais chez moi, je craquais et me jetais sur tout et n'importe quoi à l'heure du goûter. Ma sœur n'était pas là, elle ne rentrait pas avant 19 heures, donc elle ne se doutait de rien. Même chose pour mes parents. Je ne me voyais pas en parler à ma famille.

J'avais déjà entendu parler des troubles du comportement alimentaire (TCA) car ma sœur, au collège, avait eu une amie qui souffrait d'anorexie. Cette fille venait chaque été avec nous en vacances. Je n'étais pas effrayée par sa maigreur mais plutôt impressionnée, moi qui, depuis mon plus jeune âge, me sentais mal dans mon corps. Je trouvais dingue qu'elle arrive à se priver de manger, moi qui suis très gourmande. Mes parents et ma sœur rigolaient beaucoup de ma gourmandise. Ils me faisaient de petites réflexions, aussi. On sait tous que le grignotage entre les repas n'est pas recommandé mais j'avais du mal à m'en empêcher. Mes parents rentraient tard le soir

et je voyais Romane grignoter aussi. Personne ne lui disait rien car elle avait beau manger, elle ne prenait pas un gramme et restait très fine.

Je n'ai jamais été en surpoids mais mon rapport à l'alimentation a toujours été compliqué. En plus, mon « modèle maternel » n'était pas un exemple sur ce sujet. Ma mère a toujours détesté son corps. Le soir, elle mangeait très peu. Elle était toujours « au régime ». Sans qu'il y paraisse, ce problème avec la nourriture a lourdement pesé sur mon cheminement. Jusqu'à la rupture, en juin 2017. Romane racontera la sienne dans cet ouvrage. La mienne fut sensiblement identique. À peu près en même temps que moi, elle a commencé à perdre pas mal de poids, ce fameux été. Pourtant, je pense qu'elle a eu ses premiers TCA bien avant. Je dirais que cela a commencé avec la course à pied.

Après avoir profité quelques années des petites bêtises de l'adolescence, ce moment où l'on quitte son corps d'enfant pour avoir des formes de femme, Romane s'est en effet mise à courir en janvier 2017. Et pas qu'un peu ! Mon père l'a immédiatement suivie à 100 % et l'a incitée à s'inscrire dans le club d'athlétisme de notre ville, Coutances.

En voyant les premières photos d'elle en course à pied, elle répétait qu'elle était grosse par rapport aux autres filles, alors que c'était faux. Elle a commencé

à faire plus attention à ce qu'elle mangeait : moins de grignotages, des idées pour alléger nos fameuses recettes, et elle sortait beaucoup moins avec ses copains. Je voyais bien que ma sœur avait perdu quelques kilos mais pour moi, cela était logique avec son intense activité sportive. En parallèle, je sombrais de plus en plus, en me renfermant sur moi-même. Lors de notre voyage familial de 2017 en Croatie, tout s'est accéléré. Je mangeais seulement un fruit pour le goûter et je diminuais mes quantités de nourriture pendant les repas. J'avais beau être souriante, Romane savait... Et pour cause, elle était sur la même autoroute vers l'enfer. Mais elle voulait absolument que je mange pour me faire sortir de cette route potentiellement fatale.

Mes parents assistaient, impuissants, à nos disputes, ils ne comprenaient pas vraiment ce qu'il se passait. J'avais l'impression qu'elle voulait m'engraisser. Elle avait perdu du poids aussi, alors pourquoi ne me laissait-elle pas faire la même chose ? Mes parents ont fini par prendre conscience de la gravité de la situation lors de notre deuxième semaine de vacances. J'ai fait un malaise à côté de la piscine, je me suis écroulée. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait. Moi, habituellement souriante, énergique et gourmande, je devenais l'opposé de moi-même. Une face sombre. Nous sommes rentrés en France, je perdais du poids à vue d'œil et je commençais

à mentir à ma sœur et mes parents sur ce que je mangeais. Mes parents n'étaient pas dupes, ils ont pris rendez-vous avec notre médecin généraliste.

J'ai été diagnostiquée « anorexique ». Romane me répétait que j'étais égoïste et que je faisais souffrir toute la famille. En effet, notre famille était très unie, si l'un de nous allait mal, tout le monde allait mal. L'ambiance était triste à la maison, cela ne s'est pas arrangé avec le départ de Romane à Caen, pour ses études. C'est à ce moment-là, que j'ai ouvert les yeux sur la situation. Je n'étais pas la seule à souffrir d'anorexie. Elle souffrait du même mal. Avant sa rentrée, je suis venue dormir dans l'appartement de Caen. Ce soir-là, au moment du coucher, j'ai remarqué qu'elle avait beaucoup maigri. Je me suis alors demandé pourquoi je n'avais rien remarqué avant. Mentalement, je m'étais « préparée » à manger plus que ce que je pouvais manger à la maison, j'avais compensé la veille pour que « l'écart » que j'allais faire durant ces jours à Caen avec elle ne se voie pas sur la balance. J'étais loin de m'imaginer que Romane et moi ne dînerions que d'une boîte de légumes ce soir-là. Nous étions lentes à mâcher et notre discussion tournait autour de l'alimentation.

Une fois la situation connue, nos liens se sont renforcés autour de la maladie. Mais pas pour s'en sortir. Au contraire ! On s'envoyait beaucoup de

photos de ce qu'on ingérait. Je pense qu'on avait besoin de se « rassurer » et de mon côté, je voulais toujours manger moins que Romane. Des photos parfaitement malsaines dans une compétition « à qui mange le moins », « à qui est la plus malade ». Mais cette fuite en avant était avant tout un championnat du plus gros mensonge. Romane continuait de courir et elle progressait alors que son poids, lui, dégringolait. Quand elle rentrait le week-end, on avait nos rituels. Par exemple, je me souviens que le samedi après-midi, on allait à la piscine toutes les deux faire des longueurs. Le but était de brûler le plus de calories possible pour que le soir, on puisse aller manger dans notre restaurant préféré, Le Don Camillo un super italien, sans culpabiliser. On n'y allait que toutes les deux, on ne voulait pas que nos parents viennent avec nous parce qu'on voulait parler de nourriture, de la maladie et de comment on allait « gérer » notre semaine l'une sans l'autre. Nous avions les mêmes tocs, les mêmes pensées, les mêmes *fear food*. On savait ce que l'autre souhaitait manger, donc si l'une écoutait la maladie qui lui criait de prendre le plat le plus léger de la carte, l'autre le savait. Évidemment, on avait compensé toute la journée, voire toute la semaine, pour s'accorder ce restaurant, alors on s'autorisait ce dont on avait envie. On mangeait notre plat lentement, il fallait le déguster car c'était notre

seul plaisir de la semaine et on savait que ce serait le seul jusqu'à la semaine suivante.

Ce jeu éminemment dangereux s'est arrêté net. Le médecin que je consultais à l'hôpital a dit à mes parents qu'il fallait éviter les sorties au restaurant, éviter toute source de stress et privilégier les repas à la maison. Le 29 novembre 2017, j'avais un rendez-vous à 18 heures avec mon pédiatre et, comme d'habitude, il m'a pesée. Cette fois-ci, c'était fini. J'avais atteint ma limite, le précipice était à un pas. La seule chose qui pouvait me sauver de l'hospitalisation était mon battement cardiaque mais il indiquait 32 pulsations par minute. À cet instant, je savais ce qui m'attendait mais je ne pouvais pas y croire. Mon père et ma sœur m'attendaient dans la salle d'attente, je voulais rentrer chez moi. Le médecin a demandé à mon père d'entrer, et nous dit :

— Ce soir, Jeanne, tu vas rentrer chez toi. Tu vas faire tes valises, prendre tout ce dont tu as besoin et demain, à 9 heures, nous t'attendrons au deuxième étage pour une hospitalisation qui se terminera quand j'estimerai que tu seras capable de vivre et non de survivre.

J'ai regardé mon père qui inclinait la tête et approuvait. Je leur ai crié que j'allais faire des efforts, que je pouvais m'en sortir, que j'avais eu le déclic mais qu'il me fallait encore un peu de temps pour montrer