

■ TRISTE ÉTAT DES LIEUX

CÉSARIENNE...

Dans une famille où personne ne naît par césarienne, aussi loin que la mémoire familiale peut remonter dans le temps... Arriver au monde par césarienne, être la première à ne pas suivre la voie est très déstabilisant pour une famille. Inquiétant ?

Symboliquement, suis-je vraiment née ?

Pas née ?

Avais-je envie de sortir du ventre de ma mère ?

Avait-elle envie que j'en sorte ?

Lorsque je regarde des photos de la maternité, je trouve ma mère très distante.

L'accouchement se passe mal. On l'endort. Elle se réveille avec un nouveau-né à côté d'elle.

Comment tisser ce lien maternel dans ces conditions ?

Elle ne m'a pas allaitée. Ce n'était pas à la mode.

Elle m'a tant aimée. Par la suite.

Elle me parlait de cette période comme d'une période où elle a eu très soif. Beaucoup de douleurs. Elle ne me parlait pas de moi, ou alors pour me dire que j'étais un gros bébé. 4,450 kg. Déjà un début de complexe pour mon physique.

Mes filles sont nées aussi par césarienne, pour des raisons médicales que certains trouvent douteuses.

Je l'ai très bien vécu, à l'inverse de ma mère qui n'y était pas préparée. Normal, je suis née comme cela...

En revanche, j'ai très mal vécu l'absence de ma mère à ce moment crucial de ma vie de femme. Elle avait déjà disparu.

Ma cousine a très mal vécu les deux césariennes de ses enfants. Ne voulant pas naître ? Ne voulait-elle pas qu'ils viennent au monde ? Dans notre monde ?

Inconsciemment, ma mère, ma cousine et moi... Que de volonté pour retenir nos enfants dans nos ventres.

Comment vouloir naître inconsciemment dans un cadre familial qui a tout d'un guêpier qui tait son nom ?

Aucune envie de descendre dans ces conditions.

Plutôt se blottir au chaud.

JE NE DESSINE PLUS.

Quand j'ouvre mes cartons à dessins, mon regard sombre dans la mélancolie.

J'avais un niveau excellent.

Je ne dessine plus.

La peinture m'est devenue presque étrangère.

Raisons invoquées officiellement :

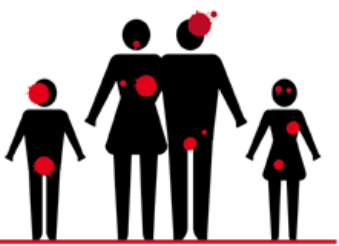
Manque de temps. Trop de travail... activité solitaire qui ne s'accorde pas avec la vie de famille... et puis quand on a des enfants, on ne peut pas se concentrer sur un dessin... Et blabla et blablabla... La reine du pipeau... C'est moi.

Raisons officieuses :

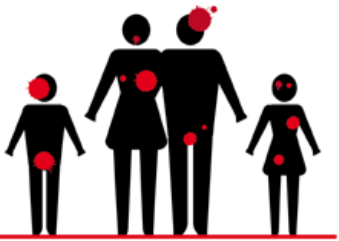
Je suis bloquée depuis 15 ans. Handicapée du crayon. Je n'arrive plus à dessiner. Lorsque je prends un crayon, je suis comme un pianiste qui n'aurait pas joué depuis 15 ans. Je suis un oiseau sans aile. Les bases sont là. Je le sais. Parfois, je dessine. Simplement pour voir si je

**POUR NOUS CONTACTER**

[www.stopauxviolencessexuelles.com](http://www.stopauxviolencessexuelles.com)



EXEMPLE  
**ÉTAT DES LIEUX  
DES DEGÂTS**



# EXEMPLE ÉTAT DES LIEUX DES DEGÂTS

pourrais à nouveau.

Dessins gentillots, sans âme, sans intérêt. Juste une gamme, une fois de temps en temps...  
 Je suis aphone du crayon, moi qui suis graphiste... dans la vie. Quel paradoxe !

Le dessin, la peinture étaient ma façon d'exprimer toutes ces horreurs. Que je me sois bloquée,  
 les années passant... Cela semble normal. Mais tellement rageant.

Je suis certaine de revenir vivante de cette traversée du désert.  
 Un jour.  
 Dans peu de temps maintenant.

UNE LENTE DÉRIVE VERS L'OBÉSITÉ MORBIDE.

Mère obèse.

reproduction du schéma maternel ?

J'ai vécu enfermée dans mon corps depuis... ma naissance.

J'étais en prison.

Bébé de 4,5 kg... Toujours un peu grassouillette.

Sauf au moment de ma puberté à 12 ans et demi.

Pendant 6 mois.

57 kg... Le rêve qui s'échappe.

Je n'aimais pas qu'on me dise que je suis belle comme cela. Svelte.

Déjà un souci avec la séduction, la féminité, les compliments ?  
 Étonnant !

J'ai préféré commencer à ériger le mur de mes kilos superflus.

Une Forteresse corporelle de protection, à la Vauban...

Ensuite, j'ai Grossi...maigri, grossi, re maigri... Puis...

Le cercle infernal.

71 kg à 14 ans.

67 à 19 ans,

76 à 20 ans...

65 à 24 ans...

83 à 25 ans...

Yoyo si bien connu des nutritionnistes.

Vicieux.

103 kg à la naissance de ma deuxième fille.

Pour redescendre ensuite à 96 kg... 98, 101, 90, 84, 96.

Limitation de vitesses ?

Permis à point ?

Ceux de ma vie qui partent en fumée, insidieusement.

Chute libre à 82 kg en 2008, lorsque ma vésicule biliaire a rendu l'âme, pour remonter à 110 kg  
 en septembre 2011... Le tsunami adipeux.

Que d'ondes pondérales néfastes !

En toute logique, comme l'a fait ma mère, qui était obèse, j'ai dépensé une énergie folle à  
 cacher ce poids... Au point que mes proches, mes contacts professionnels, ma famille, tous,



# EXEMPLE ÉTAT DES LIEUX DES DEGÂTS

s'accordaient à dire que je n'étais pas obèse.

Ils se sont même demandé pourquoi cette opération chirurgicale, pourquoi ce by-pass gastrique ?...

Quelle énergie dépensée en vaines dissimulations.

Le rire, la bonne humeur apparente, comme rempart à ce mal être profond.

Illusionniste, clown, « déséquilibriste »... Quel cirque !

J'ai été obèse.

De cette obésité morbide qui tue à petit feu.

Le corps, Mon corps n'en faisait qu'à sa tête. Mais ma tête ne commandait plus.

Puis, les problèmes de santé associés à cette obésité, que peu, dans mon entourage percevaient, sont arrivés.

J'ai dépensé une énergie considérable à dissimuler. Mon poids, mes maux et mes secrets. Les trois étaient intimement liés.

Le corps comme rempart.

Donner l'illusion.

Rendre les contours flous.

Se créer une armure, une carapace, pour affronter la vie et ses fêlures associées.

Je n'ai jamais été mince. Toujours charpentée, musclée.

Puis l'embonpoint...

Puis l'obésité. Insidieuse.

Puis la morbidité.

La mort au bout du chemin.

Me laisser dériver durant plus de trente ans vers cette obésité, c'était comme atteindre des terres inconnues où nul ne pouvait plus prétendre posséder mon corps. Même plus moi.

Je ne donnais pas cher de ma peau dans les 10 ans au rythme où ça allait. Mes médecins non plus, d'ailleurs.

Mon corps à nouveau est mien.

Mon esprit aussi.

Ma tête décide à nouveau.

Plus personne ne décidera quoique ce soit à ma place.

PERCEPTION DE SOI, TIMIDITÉ, MÉSESTIME...

Je suis timide.

Incroyable, pour qui me connaît.

Je préfère l'ombre à la lumière. Les coulisses à la scène.

Je n'aime pas être en représentation, devant un parterre de personnes inconnues.

Sous les feux de la rampe ? Très peu pour moi.

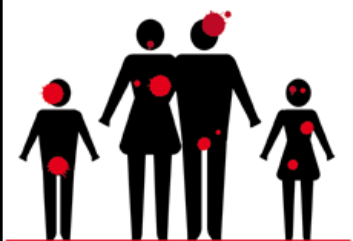
Et puis cette timidité... Cachant la honte, la culpabilité de dire. D'arrêter de taire...

Mauvaise perception de mon image...

Je n'aimais pas croiser mon reflet dans une vitre... car je ne me reconnaissais pas...

A me demander qui était cette personne trimbalant tout ce poids et ce mal-être dans les vitrines des magasins.

... Sûrement pas moi.



# EXEMPLE ÉTAT DES LIEUX DES DEGÂTS

Et lorsque je croisais mon reflet, alors, je tombais dans une profonde mélancolie. Je réglais le problème en me regardant le moins souvent possible. Je n'avais pas le courage d'affronter la réalité.

Ce n'est pas anodin.

Ça prouve bien que j'avais un vrai problème d'image de moi-même. Ce que je renvoyais, n'était pas en adéquation avec l'image que j'avais de mon corps, dans ma tête.

Je me détestais physiquement. Mon obésité me pesait psychologiquement. Je ne m'acceptais pas obèse. Je ne me voyais pas telle que j'étais.

J'étais si complexée, le dissimulant si bien aux autres.

Je vivais étrangement à moi-même.

Duperie. Miroir aux allouettes.

Pendant longtemps, avec Stéphanie, j'ai lancé un SOS très, ou trop discret, et je passais vite à autre chose pour ne pas remuer les eaux troubles de ce sujet là...

Trop proche de mes vraies crevasses, celles de la séduction, de la sexualité, de l'inceste !

Et tout le reste.

Passer sous silence.

Passer sous les écrans radars ...

Faire diversion.

M'exprimer adagio moderato entre deux allégrettos...

## SEXUALITÉ. LIBIDO

Longtemps. En berne. Chaotique. Paresseuse. Troublée. Refoulée. Tombée en disgrâce.

Pour enfin être re apprivoisée et vécue avec bonheur et folie.

Que de Folies.

Il m'a fallu du temps.

Mais à 40 ans, nous ne nous sommes jamais autant amusés.

Nous vivons une redécouverte essentielle.

Mon passé incestueux a su rendre ma vie amoureuse, ma sexualité très compliquée, timide, non acceptée.

Désertique ?...Il finit toujours par tomber de la pluie dans le désert...

## SÉDUCTION, POIDS, FÉMINITÉ...

By-pass... Encore lui. Que d'hésitations.

Mes amies m'ont écoutée à chaque fois sur le sujet.

Oui... Non... Oui finalement. Et puis non.

Et puis... Oui. Définitivement.

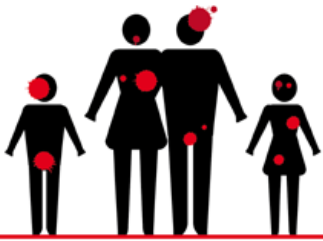
Que de patience pour mes tergiversations existentielles...

J'allais sur la table d'opération pour régler mes soucis médicaux, mes apnées du sommeil, hernie hiatale, mes problèmes articulaires, thyroïde, glycémie, cholestérol... foie gras partant en vrac ! Estomac... libido, kystes ovariens aux seins, essouffements...

Je me suis faite opérée de ma joie de vivre, de mon passé, de ma légèreté et oui... Peut être de ma part de féminité !

J'ai retiré un poids qui n'est pas celui que l'on croyait et surtout, qui ne m'appartenait pas. Plus !!...

Quant aux hommes, je ne les ai pas aimés pendant si longtemps. Je m'en suis méfiée comme



# EXEMPLE ÉTAT DES LIEUX DES DEGÂTS

de la peste.

Je ne les intéressais pas, et je le leur rendais bien. À moins que ce ne soit le contraire. Séduire de façon asexuée était un but puisque je ne m'autorisais pas à plaire aux hommes.

Dangeureuse perspective, susciter la convoitise...

J'étais même persuadée de ne pas leur plaire...

Alors, beaucoup de femmes ont peuplé mon quotidien.

Il m'est arrivé de tomber amoureuse de femmes, plus souvent que d'hommes.

Mais au final, j'ai rencontré un homme merveilleux. Le féminin et le masculin entremêlés.

Une réussite éducative liée à sa mère, sans doute...

Un OVNI.

J'ai épousé un homme fantastique. Le seul qui me plaisait pour sa douceur, son intuition et son intelligence. Quelle patience de m'attendre. Cela fait 20 ans, cette année, que nous cheminons ensemble, fidèles à des valeurs communes. Il est le père de nos enfants. Mes amies souvent me l'envient.

La féminité...

Cette délicieuse fragilité...

Inaccessible.

J'ai vécu la plupart du temps les robes comme un travestissement.

Le maquillage ? Une perte de temps inutile devant le miroir, chaque matin.

Sisyphes roulant son rouge à lèvres au bord des lèvres.

Une seule chose m'a accompagnée par plaisir toute ma vie...

Le parfum.

Le parfum comme une évasion. Un voyage olfactif offert à chaque goutte. Certains parfums me renvoient à mes chers disparus par la magie d'une effluve, au hasard de mes promenades.

Je dis souvent à mes filles : « Vous êtes belles. Vous êtes ravissantes. Vous êtes magnifiques ! »  
 Je vous aime.

Moi, on me disait...

« Tu es mignonne ». Ma tante

« Je t'aime » : Ma mère.

Les deux seules à dire le positif.

« Tu as du charme, mais tu n'es pas belle au sens canonique du terme ». Ma cousine.

« Tu ne joues pas aux osselets. Grassouillette tout de même... ». Mon père.

« Tu devrais arrêter de t'habiller comme cela »...

« Le noir ne te va pas. En plus, je n'aime pas cela ».

« Elle n'a pas l'air d'être comme les autres, on dirait qu'elle s'en fiche un peu d'être fille ». Mon oncle.

Ce à quoi ma tante lui répondait

« Mais non, elle est comme toutes les filles. Arrête de lui dire ça !... ».

Oui, j'ai déjà entendu cela...

Ces phrases... Comme des coups de dagues invisibles.

Comment développer une confiance en soi, une féminité affirmée avec des phrases pareilles ?

PHOBIE...

**POUR NOUS CONTACTER**

[www.stopauxviolencessexuelles.com](http://www.stopauxviolencessexuelles.com)



# EXEMPLE ÉTAT DES LIEUX DES DEGÂTS

**STOP AUX VIOLENCES SEXUELLES**  
 c/o MAISON DES ASSOCIATIONS,  
 23 RUE VERNET, 75008 PARIS  
 ASSOCIATION LOI 1901

Que de peurs...

Celle de l'enfermement. Légère claustrophobie... Agoraphobie... Peur des montagnes, des grands espaces.

Puis, la peur de ma vie. Celle qui m'a tristement accompagnée durant 14 ans...

La phobie de l'autoroute.

Éviter de prendre ces routes qui enferment.

Qui contraignent.

Qui dirigent.

Qui m'imposent.

Liens évidents avec mon passé incestueux.

Peur.

Peur de l'incontrôlable. Comme une voiture lancée à pleine vitesse, sur une route sans échappatoire possible.

Puis peur d'avoir peur.

Panique.

Crises d'attaque panique.

Peur de ces crises de panique vécues comme une mort par torture, suffocations, étouffements.

La sensation de s'évanouir en conduisant à 130... Horreur absolue.

Stéphanie a réussi là où d'autres, avant, ont échoué.

Nous avons parlé, une confiance s'est installée. Bénéfique.

Surréaliste,

Oui, pour moi, surréaliste. Le parler vrai est surréaliste.

Quel soulagement. Quel allègement.

Elle m'a appris à respirer, chasser les angoisses, les tenir à bonne distance...

Et la phobie s'en est allée.

SOMMEIL SPONSORISE PAR DE GRANDES MARQUES DE SOMNIFÈRE

Sommeil fragile

M'endormir est un calvaire.

Garder le sommeil est une bataille à gagner.

Chaque nuit il faut recommencer.

De 27 ans à 37 ans, le problème a disparu...

Mais quand je n'avais pas de problème pour trouver le sommeil dans ma vie, l'apnée du sommeil a pris le relais...

Triste à dire, mais le lâcher prise n'est pas mon fort.

Je ne baisse jamais la garde. Toujours un œil ouvert sur ma vie. Conscient. Surtout la nuit.

Ne pas dormir rend fou.

Ne pas dormir, on finit par en mourir, ou si l'on n'en meurt pas, on se crée des pathologies qui elles, finissent par avoir raison de la santé.

Lorsque le défi était trop lourd à relever, je prenais des somnifères... J'en reprends en ce moment, pour supporter et me reposer de cette apnée du souvenir. Plus pour longtemps.

PEUR DE DIRE, ADEPTE DU SILENCE...

De 8 ans et demi jusqu'à mes 40 ans...

Que d'efforts surhumains pour entretenir ce silence maladif, bavard, loquace.



# ÉTAT DES LIEUX DES DEGÂTS

EXEMPLE

**STOP AUX VIOLENCES SEXUELLES**  
 c/o MAISON DES ASSOCIATIONS,  
 23 RUE VERNET, 75008 PARIS  
 ASSOCIATION LOI 1901

Vu de l'extérieur, tout dans la communication.

Rire, chanter, parler, écouter, comprendre... Les autres, surtout, pour ne pas avoir à réfléchir sur moi-même.

Empathie malade ? Oui.

Ou bien renfermée, peu loquace, timide, taciturne...

C'était selon les circonstances. Les périodes.

Être.

L'être, pour moi ressemble à un paysage accidenté.

Virages en épingle à cheveux entre la communication silencieuse, et le silence communicatif...

Beaucoup de bruit pour rien dirait Shakespeare.

Vu de l'intérieur, rongée, ravagée par le silence. Éloquent.

Ne pas dire le vrai, les travers, l'essentiel. À personne, ou presque...

Normal ?

Oui.

Dans une famille comme la mienne, le silence est de mise.

C'est un ciment essentiel. Le premier

C'est l'arbre qui cache la forêt.

Sombre, noire humide. Hostile.

Les secrets s'épanouissent dans le silence et l'aliénation de toutes libertés de penser et d'agir.

Pour l'heure, je commence à parler.

Difficile au début de dire le vrai, le tu.

Parler de ce qui me tuait ? Impossible, sous peine de...

Mais sous peine de quoi... au juste ? Protéger ce qui ne doit pas l'être ?

J'ai commencé par le dire à ma psychologue, Stéphanie.

Magnifique.

Puis, je l'ai révélé à mes amies, mon mari.

La honte rongant la clarté de ma voix. Leur écoute en écho sans jugement. Ils n'ont pas été très étonnés. Dans le fond. Certains savaient.

Mon passé incestueux en filigrane.

Ils me prenaient dans mon ensemble.

Entre ce qu'ils savaient et ce qu'ils pressentaient.

J'ai enfin été écoutée.

Par les personnes qui comptent dans ma vie, ma tribu.

Timide au début, je peux enfin dire toute l'horreur que j'ai vécue.

On me pose une question ? J'y réponds sans détour.

Que ce soit sur les sujets du viol, du plaisir, de la séduction, des émotions. Ma voix sonne juste.

Vraie. Sans détour, sans leur indiquer les chemins qui égarent dans la forêt du silence.

Toutefois, Encore difficile de parler pour réparer les êtres qui me sont chers.

Même dans un cadre thérapeutique familial.

Dire à Mes filles, qui sont si jeunes, qui semblent si innocentes.

En fait, elles sont déjà mouillées jusqu'au cou sans le comprendre par ces histoires de familles qui se transmettent de génération en génération.

Elles sont mal. Elles ont mal. Sans le comprendre. De façon diffuse.

Elles ont essuyé tant de colères rentrées de ma part qui ne leur étaient pas destinées...

La mère va de travers ? Les enfants poussent de travers.

**POUR NOUS CONTACTER**

[www.stopauxviolencessexuelles.com](http://www.stopauxviolencessexuelles.com)



# EXEMPLE ÉTAT DES LIEUX DES DEGÂTS

Une éternité de cercle vicieux à rompre.  
Une perpétuité dont je ne veux plus.  
Mon corps, mon âme sont en train de vomir cette souffrance accumulée.  
Je ne veux pas leur transmettre ce relais nauséabond, dans une course de fond perdue d'avance.  
Je veux qu'elles gagnent.  
C'est un chantier énorme.  
Une énergie folle à dépenser pour cela.  
Mais ça vaut le coup.

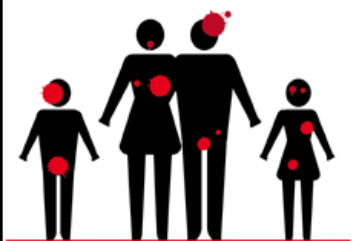
C'est douloureux de se transformer.  
De passer de l'état de chrysalide à l'état de papillon.  
Accoucher, renaître.  
Appelez cela comme bon vous semble.  
Nulle dépression derrière ce chantier de ma quarantaine.  
Une furieuse envie de vivre bien. Simplement.

## DÉPRESSION NERVEUSES, DÉPRIMES ET LARMES...

La première grosse déprime de ma vie... De 13 à 15 ans.  
Au plus fort des attaques incestueuses de mes cousins.  
Tout le monde me demande, se demande ce qui se passe. Pourquoi suis-je si mal ? Pourquoi je ne m'intéresse plus à l'école ? Pourquoi j'ai tant de mal à me concentrer ?  
Pourquoi, pourquoi, pourquoi ?  
Mon médecin de famille finit par me prescrire des plantes... puis, des somnifères... Déjà les insomnies. Déjà le surpoids. Déjà le réconfort dans la nourriture...  
Je ne peux pas parler... Le silence... L'omerta familiale... Rien ne m'engage à sauter dans le vide de la vérité.  
Dès cet âge là, je ne pouvais pas pleurer...  
Je laisse, dès cette époque, mes sanglots pourrir au fond de ma gorge. Je les étrangle.  
Alors, j'invente des excuses fallacieuses, pour ne pas expliquer le fond de mon problème. Je me fais passer pour paresseuse, éthérée, artiste, étourdie, rêveuse, bloquée...  
Je m'enfoncerais dans des résultats scolaires qui trahissent mon mal-être. On fait passer cette chute pour une crise d'adolescence mal digérée.  
Sans jamais parler des garçons qui ne s'intéressaient pas à moi, à l'époque. Je ne devais pas donner très envie...  
Mais auprès de mes camarades, qui, elles, avaient quelques aventures, je m'inventais des histoires de cœur avec des garçons lointains.  
Ma mère m'interdisait d'aller aux boums... Je n'y étais de toutes les façons pas invitée. Je n'appartenais pas au bon cercle d'amis... J'y suis allée, une fois. À ma seconde troisième... Car j'ai fini inmanquablement par redoubler... le professeur d'anglais dira même à mes parents qu'il ne fallait pas espérer un avenir brillant pour moi.  
Période où je vois ma mère pleurer pour mon avenir. Ma mère avait peur pour moi. Pour mon futur, mon présent.  
Ma mère que j'ai consolée. J'ai joué parfois ce rôle là... J'ai été la mère de ma propre mère. Dysfonctionnel.  
Elle avait peur qu'il se passe des choses, par ailleurs, pas très catholiques durant ces fêtes...  
Si elle avait su que le « pas très catholique » se situait ailleurs.  
Que le ver était dans la pomme du jardin familial...

Normal, de ne pas pleurer, de ne pas attirer... je ne me comportais pas en fille pour ne pas attirer





# EXEMPLE ÉTAT DES LIEUX DES DEGÂTS

la convoitise de mes cousins. Alors je suis entrée dans le cercle vicieux de la peur de séduire, de l'envie d'avoir des expériences normales, tout en ne me donnant pas les moyens d'assouvir mes fantasmes d'adolescente...

Pleurer... Plus jamais ?

J'aurais pu, aux enterrements de mes parents, prendre la parole.

Sans émotions apparentes, refoulées au plus profond de moi.

Pudeur de montrer mon insondable tristesse.

Très forte pour juguler mes émotions.

Dignité de façade.

Sécheresse lacrymale.

A l'intérieur, inondation, torrents de larmes qui se taisent.

Comme ils souhaitaient un mec, je ne m'autorisais pas à être une fille.

Pour éviter de sombrer après le décès de ma mère, je me débranche en me jetant à corps perdu dans mes études, mon travail à l'opéra. Je refuse de regarder le décès de ma mère dans le blanc des yeux. Je refuse d'en faire le deuil.

La dépression me rattrapera.

J'ai un souvenir de crise de larmes chez ma tante, après le décès de ma mère. Mon père me mettait dans des états de rage à en pleurer. Je hurlais dans son jardin. Mes larmes coulaient. C'était la petite fille en moi qui pleurait.

Par spasme.

Jusqu'à l'épuisement.

Ma tante me consolant.

Mon oncle me disant qu'il fallait être forte, arrêter de pleurer et ne pas abandonner mon père, s'occuper de lui.

Vivre pour son confort ?

La deuxième grosse dépression de ma vie, je l'ai vécue à la naissance de ma fille aînée.

Rattrapée par le deuil non réglé de ma mère.

Mes rapports compliqués avec ma belle-mère,

Mes relations avec mon père.

Ma difficulté à entrer dans mon rôle de mère.

Ma peur d'avoir cet enfant et son avenir à gérer, à anticiper.

Mon rapport à l'argent très malsain, maladif...

Ma phobie naissait.

Ma féminité en berne,

Ma sexualité... je n'en parlais qu'en effleurant le problème.

J'avais toute la forêt à débroussailler...

Tout partait de travers.

Rattrapée par mes incos-tueurs qui se tapissent dans l'ombre de ma vie. Je faisais claquer le fouet pour les confiner dans un coin de ma conscience.

Première psychiatre.

Je l'égare dans ma forêt pour ne pas qu'elle découvre les pentes de mes vraies failles.

Je suis cyclothymique. Taciturne... De plus en plus.

Je rentre dans des rages noires.

Des colères froides.

Contre la terre entière.

Contre moi-même.

Souvenirs de pièces retournées, de vaisselle cassée, de dessins déchirés.

Tout me rend nerveuse.

**POUR NOUS CONTACTER**

[www.stopauxviolencessexuelles.com](http://www.stopauxviolencessexuelles.com)



# EXEMPLE ÉTAT DES LIEUX DES DEGÂTS

**STOP AUX VIOLENCES SEXUELLES**  
 c/o MAISON DES ASSOCIATIONS,  
 23 RUE VERNET, 75008 PARIS  
 ASSOCIATION Loi 1901

Je pars de chez moi, sans but précis, avec la volonté de disparaître de ma vie...  
 Tout abandonner.

Pierre me retrouve prostrée au feu tricolore de notre quartier.

J'attends là un temps indéfini.

Jusqu'à mes 40 ans.

LES SECRETS DE FAMILLE

Ils tuent.

Ils puent.

Ils transpirent.

Ils décomposent les êtres qui me sont chers au fond de leurs tombes. Prématurément.

Ils dévient de leurs trajectoires les vivants. Les laissent pour morts ou exsangues au bord de leur chemins de vie tortueux.

Petit florilège psychosomatique familial... Ou, comment mettre mes mots sur mes maux, sur leurs maux...

- Césarienne : pratiquée sur ma mère... Puis sur les 2 femmes de ma génération... Curieux, ces enfants qui peinent à sortir...

- Cancers du sein gauche.

Le cœur qui pleure.

- Métastases osseuses...

Partir en poussière de son vivant ? Avoir peur d'avoir brisé sa vie ?

- Troubles du sommeil.

Se garder EYES WIDE SHUT... Les yeux grands fermés. Un bel oxymore médical. Rêver, cauchemarder, c'est évacuer les problèmes quotidiens... Mais comme on n'a pas le droit de parler au quotidien, on est formaté jusque dans son non-sommeil. Il ne s'agirait pas de parler, même de façon inconsciente ! Insomnies, micro-réveils.

Et se remettre en contact avec les souffrances dans ses cauchemars...

Quelle horreur !

- Ruptures d'anévrismes.

Rupture violente et consommée avec son passé. Pressions exercées ?

- Pathologie cardio-vasculaires graves, opérées en urgence à 34 ans environ...

On a tellement de peine de cœur, on en a mal au cœur. On a le cœur en berne ?

- Hypertension...

Monter en pression, façon cocotte minute, sans sifflet. Explosion garantie.

- Obésité sévère. Embonpoint.

Le mal-être à différents stades de vie.

- Obésité morbide.

L'âme qui s'enferme dans une prison inaccessible.

De trop de Violences ?

De trop de secrets ?

De Violences sexuelles ? Verbales ?

Abusées ?

Bercés de douces illusions ? Désabusées...

**POUR NOUS CONTACTER**

[www.stopauxviolencessexuelles.com](http://www.stopauxviolencessexuelles.com)



# EXEMPLE ÉTAT DES LIEUX DES DEGÂTS

**STOP AUX VIOLENCES SEXUELLES**  
 c/o MAISON DES ASSOCIATIONS,  
 23 RUE VERNET, 75008 PARIS  
 ASSOCIATION Loi 1901

- Glaucome.

Ne plus voir l'horreur. Ou Partiellement...ce qui l'arrange

- Nystagmus :

Ne pas pouvoir regarder la vérité en face. Trop mal !

Le regard fuyant sur les troubles familiaux ?...

- Suicide violent.

Au train où allait les choses...

- Migraines :

Ça nous a bien pris la tête, à certains, dans cette famille.

- Problèmes de peaux...

Ça peut donner des boutons ! Et puis tout ce mal-être. Il faut bien que ça suinte.

- Dépressions nerveuses. Déprime chronique.

Disjoncter pour vivre en soi de travers.

- Cellules précancéreuses de l'utérus à 35 ans.

Prématuré non, pour ce genre de cancer ?

Agressée par ci, le corps se rebiffe par là. Cri du corps silencieux. Insidieux, et puis... Si ça ne peut pas casser les couilles...

Forcément, il faut que ça casse autre chose...

- Cancer de la prostate.

Ça casse les couilles ou assimilé...

- Infarctus.

Avoir mal à s'en fendre le cœur.

- Enurésie :

Ne laissez plus pisser ! Occupez-vous de moi un peu ! Mais commence par t'occuper de toi, Maman, j'arrêterai dès que tu laisseras couler...

- Sein gauche d'adolescente qui suinte :

Cœur en peine. Angoisse pour ce qui ne se dit pas. Pleure-t-elle le mal-être de sa mère ?

- Mal de dos à 14 ans :

C'est si jeune pour en avoir déjà plein le dos.

- Se casser le dos :

En avoir plein le dos aussi à presque 60 ans... Finalement, il n'y a pas d'âge...

- Hernie hiatale :

Difficile à digérer tout cela.

- Ablation de la vésicule biliaire :

J'ai enfilé des perles de colères en collier par le canal cystique pendant des années. Un jour la coupe fut pleine...le fil ne pouvait plus recevoir de perles... et on me la coupa.

- Extinctions de voix :

Un commentaire ? je ne peux pas, je ne trouve plus ma voie ? ma voix ? Tout cela me laisse sans



# ÉTAT DES LIEUX DES DEGÂTS

EXEMPLE

**STOP AUX VIOLENCES SEXUELLES**  
 c/o MAISON DES ASSOCIATIONS,  
 23 RUE VERNET, 75008 PARIS  
 ASSOCIATION LOI 1901

voix. Je ravale le verbe au fond de ma gorge.

- Kystes aux ovaires, thyroïde, seins...  
 On peut comprendre que j'ai les boules.  
 Non ?

- Hypothyroïdie :  
 Un peu trop petite pour gérer tout ce mal être.

- Hémorroïdes :  
 Un peu de pression encore, à moins que certaines situations vous fassent chi... Allez savoir ?

- Intestins fragiles :  
 Au réveil de mon opération de by-pass gastrique, le professeur me dira que mes intestins étaient fragiles comme un vieux parchemin qui s'effrite. Les secrets qui allaient me tuer partaient-ils déjà en lambeaux ?

- Apnée du sommeil. Ou cousin des apnées... Ah, « mes Chers cousins »...  
 En moyenne... 47 micro réveils en 1 heure... C'est ce qui s'appelle dormir d'un œil. Appareillée pour dormir... Et respiration artificielle façon Darth Vader : « Je suis ta femme ! » Mon commentaire : sexy comme un tableau de Francis Bacon !

- Addictions.  
 Aux arts, à la musique, être mélomane, ça veut bien dire malade de musique non ?  
 Aliénés au Sport. À la cigarette, à l'alcool, aux drogues ? « Sex-oholique » ?  
 Pour oublier. Se déconnecter. Calmer. Atténuer, disjoncter.  
 Mais avec de l'artifice.

Il faut rompre les cercles vicieux.  
 Je refuse de me laisser mourir de ne rien dire. Rien faire.

VIOLENCE SEXUELLE.  
 Celle d'un autre âge.  
 Inceste.  
 Pédophilie.  
 Viols a répétitions.  
 Agressions sexuelles répétées.  
 Pendant neuf ans. Neuf longues années...  
 31 ans à ronger mon frein en silence.

Combien d'année de prison prennent les pervers sexuels ? Les agresseurs ? Les violeurs ?

LE CRIME,  
 celui perpétré sur ma petite fille emprisonnée à l'intérieur au plus profond de mon cœur d'adulte...  
 Cette violence là, ce crime, cet infanticide a failli avoir ma peau.

Voilà ma vérité. Ma grammaire sordide.  
 Lorsque le verbe tu se fait chair meurtrie...  
 Lorsque les âmes agonisent dans le silence des secrets.