

A.D.R.E.L. (Association pour le Développement du Rêve Eveillé Libre)
E.R.E.L. (Ecole du Rêve Éveillé Libre)

« Certificat de Praticien Certifié en Rêve Eveillé Libre »

L'hyperphagie, cas particulier de la boulimie et la cure de Rêve Eveillé Libre

Sous la Direction de Sylvie BONNAUD
Psychologue,
praticienne certifiée en Rêve Eveillé Libre

Catherine MEHU
2008 - 2011

S O M M A I R E

INTRODUCTION ET PRESENTATION DU REVE EVEILLE LIBRE	4
LE REVE ÉVEILLE LIBRE	6
1 L'HYPERPHAGIE, Cas particulier de la boulimie	8
1.1 Quelques données chiffrées	10
1.2 Qu'est-ce que l'hyperphagie ? Concept et définition	10
1.3 Sémiologie	12
1.3.a Etiologie	12
1.3.b Les effets de l'hyperphagie	14
1.4 Crise alimentaire type	15
1.5 Prise en charge médicale et psychologique	17
1.5.a Les thérapies	17
1.5.b La prise en charge médicamenteuse	18
2 PREMIER THEME : L'accordage affectif et l'hyperphagie	20
2.1 Qu'est-ce que l'accordage affectif : Définition et concept	20
2.1.a Définition	20
2.1.b L'accordage affectif	21
2.2 L'accordage affectif dans les cures de REL	21
Les figures parentales dans les R.E.L. des consultantes	22
La « La Petite Maison dans la Prairie » et l'idéalisation du modèle familial	25
Le symbole du « renard »	26
La position hyperempathique et le symbole « la tortue »	27

.../...

3	Deuxième thème : L'IMAGE DU CORPS ET L'HYPERPHAGIE	30
3.1	L'image du corps	30
3.2	Les thèmes et symboles liés à l'hyperphagie dans les cures des deux patientes	30
	Le symbole « Alice au Pays des Merveilles »	32
	L'image du corps : de l'intériorité au problème d'identité	35
	L'image du corps et la dysmorphophobie	39
	La confusion en le féminin et le masculin	41
4	RESULTATS	42
4.1	L'introspection	42
4.2	La relation patient-thérapeute	43
4.3	Les relations affectives	45
4.4	L'image du corps	45
4.5	Projets	47
	CONCLUSION	49

A N N E X E S

LA BOULIMIE SELON LE DSM-IV	II
GLOSSAIRE	III
LES DEUX CURES DE R.E.L. COMPLETES	X
ADRESSES UTILES	VI
BIBLIOGRAPHIE ET SOURCES	VII
REMERCIEMENTS	IX

Introduction et présentation du Rêve Eveillé Libre

Les pouvoirs publics tentent avec force campagnes publicitaires d'éduquer notre goût et d'inculquer quelques règles simples d'hygiène et de diététiques. La nourriture, denrée nécessaire à notre survie, est un des éléments vitaux à tous et toutes. Si s'alimenter paraît naturel, s'il semble aisé de trouver son équilibre grâce à tous les messages largement diffusés via les media : « manger 5 fruits et légumes par jour » ; « manger, bouger », « buvez 1.5 litre/jour », l'équilibre par la nourriture reste compliqué pour beaucoup d'entre nous et modérer son appétit pour certains reste impossible. L'obsession de la nourriture n'a d'égal que l'obsession du poids. La malbouffe, sujet largement repris par le très télégénique Jean-Pierre COFFE est-elle en train de gagner du terrain et avec ce qui pourrait devenir son corollaire l'hyperphagie (cf. définition p 11). ?

La société via les mass media impose un standard corporel et de plus en plus de jeunes filles veulent correspondre en tout point à leurs idoles s'exhibant sur les ondes ou le tube cathodique, oubliant tout repère par rapport à leurs désirs propres et leur identité. Face à ce désir d'hyper contrôle de l'image et du corps, certaines personnes n'ont plus de prise leur comportement alimentaire. Au fil des régimes, de séries d'anorexie/boulimie/hyperphagie, on constate l'effet yoyo, il devient difficile alors de maintenir un poids stable.

Que signifient ces excès ? L'angoisse ressentie alimente la crise d'hyperphagie qui accentue par la suite la crainte de l'angoisse. Pour faire face à ce sentiment de désertification, l'hyperphage n'a d'autre choix que de passer à l'acte, fut-il violent. Il a ainsi l'impression de se sentir en vie. F. FAUCON le dépeint de manière très juste : « Le problème devient la solution et l'esprit se met à tourner en rond cherchant à rompre ce cercle vicieux (François FAUCON, p. 33) ». Il n'est pas rare que, face à ce type de gênes, les praticiens du secteur médical, psychiatriques se sentent démunis face à cette clientèle : les patients souffrant de troubles du comportement alimentaire sont souvent en proie à des paradoxes. Exemple : le besoin de rencontrer l'autre et conjointement le refus catégorique d'être dépendant, pousse finalement à dépendre de produits alimentaires qui, privilège des fonctions adaptatives, est maîtrisable et permet d'avaler symboliquement sa souffrance (François FAUCON, p. 34).

La télévision ainsi que la presse ont largement consacré des reportages et études concernant la boulimie et l'anorexie. Très peu d'ouvrages se sont focalisés sur l'hyperphagie. Ce trouble ne cesse pourtant de gagner du terrain. Lorsque j'ai souhaité me pencher sur la question, il

m'est apparu que peu de recherches ont été consacrées à ce sujet. Les hyperphages sont d'ailleurs souvent mêlés aux boulimiques. Comparée à la boulimie ou à l'anorexie, l'hyperphagie est une notion beaucoup plus récente.

J'ai choisi de traiter plus spécifiquement de ce thème car mes deux premières patientes sont touchées par ce trouble et face au manque d'information disponible, j'ai trouvé intéressant de développer cette problématique pour le moment fort méconnue afin de pouvoir leur apporter mon regard de psycho-analyste. Ce qui m'a particulièrement intéressé : c'est la difficulté du patient à se confronter à lui-même, à conscientiser ses blocages et névroses. Dans ce cas, comment le psycho-analyste peut-il servir de point d'ancrage pour que se rejouent les traumatismes anciens dans le jeu thérapeutique ?

Après avoir présenté la méthode du Rêve Eveillé Libre (R.E.L.) de Georges ROMEY, dans le prolongement de l'introduction, je m'attacherai, dans la première partie, à expliquer comment se détermine un comportement alimentaire dit normal. Puis, j'étudierai ce qu'est l'hyperphagie en tant que cas particulier de la boulimie, en regardant de plus près la symptomalogie, la sémiologie et les conséquences de ce trouble sur les Sujets* ainsi que la prise en charge médicale et médicamenteuse. Ensuite, je rapprocherai la théorie des rêves. En effet, la partie 2 traite du concept d'accordage affectif qui, selon moi, apporte un éclairage, en sus de la fixation au stade oral et la partie 3 axe son étude sur l'image du corps. Au niveau de la partie 4, je constaterai les résultats concrets quant à l'apport du Rêve Eveillé Libre avant de conclure sur l'apport d'une cure concernant les troubles alimentaires.

Note :

Les termes suivis d'un astérisque* font l'objet d'une définition dans la partie « glossaire », cf. annexe, p. III.

Avant toute chose, les cures des rêveuses se déroulant dans le cadre d'une méthode spécifique, je présente utilement ce qu'est cette méthode.

Le Rêve Eveillé Libre

La méthode du Rêve Eveillé Libre, créée par Georges ROMEY, à partir des travaux de Robert DESOILLE concernant sa méthode du « Rêve Eveillé Dirigé », est une thérapie non directive.

La dynamique de l'imaginaire agit sur deux axes :

Ø L'axe, plutôt freudien dit thérapeutique, à visée soignante :

Il prend sa source depuis l'inconscient personnel. Une fois que l'influx nerveux a libéré un nœud neuronal et donc fait travailler le patient sur son histoire au travers du scénario, les peurs, les chocs se dissolvent définitivement.

Ø L'axe, plutôt d'inspiration jungienne, dit initiatique

Il prend sa source dans l'inconscient collectif : les symboles mis en scène sont universels : Carl Gustav JUNG les nomme les figures archétypales. Celles-ci favorisent le développement de la conscience, et/ou un éveil spirituel.

La séance, d'environ 1 heure 30, se déroule en trois temps :

Phase 1 : l'accueil

Le thérapeute et le patient dialoguent à partir de ce que dépose le consultant : ses ressentis, sentiments et le vécu traversé par rapport à la séance précédente.

Phase 2 : le rêve

La personne est allongée, les yeux fermés, ce qui l'amène en relaxation légère. Le sang circule plus lentement laissant le passage à l'influx nerveux vers un circuit neuronal, bloqué. Cette réaction crée des images que le consultant va décrire au thérapeute, avec les émotions, souvenirs associés ainsi que les sensations physiques.

Phase 3 : l'interprétation

Le praticien, formé à la symbolique, amène le patient à donner du sens aux images qu'il vient de visionner. Les mots l'aident à prendre conscience des traumatismes enfouis, les

séquelles oubliées, les émotions refoulées, etc. L'interprétation du psycho-analyste permet d'ancrer une compréhension fine de ses problématiques et favorisent le processus d'évolution chez le Sujet*. Dégagé d'un état dépressif, le patient est à même de trouver les moyens de construire son avenir sereinement.

Camille et Shérazade ont souhaité entrer dans ce processus thérapeutique du Rêve Éveillé Libre. Afin de contacter et revivre leur vie, cette méthode notamment basée sur le langage symbolique leur semblait douce. En effet, la personne hyperphage est peu habituée à entrer dans une approche catharsistique, à partager son intimité, y compris avec ses proches. L'imaginaire leur permet de s'exprimer tout d'abord à travers un langage symbolique vécu comme une manifestation certes interne à elles-mêmes mais aussi comme quelque chose d'incontrôlable. Comme si ce n'était pas de leur faute, si elles voyaient ce qu'elles voyaient. D'ailleurs, après les premiers rêves, les rêveuses se dévalorisaient. Combien de fois me suis-je aperçue que Shérazade et Camille s'exprimaient avec emphase pour décrire leurs rêves ? Or, une fois le flux des symboles interrompu, j'avais face à moi des personnes renfermées, mutiques, n'osant donner leurs impressions sur ce qu'elles venaient de traverser.

A présent, passons à la première section, laquelle expose les spécificités de ce trouble.

1 L'hyperphagie, cas particulier de la boulimie

Sensément, nous connaissons les règles élémentaires de diététique: faire 3 repas dans la journée, répartir comme suit l'apport énergétique : 55 % de glucides, 30 % de protéines et 15 % de lipides. Un individu consommant 2.000 kcal trouve l'équilibre en ingérant 275 g de glucides, 75 g de protéines et 67 g de lipides.

La régulation se fait en principe naturellement. Le corps s'exprime au travers des sensations de faim et de rassasiement. En cas d'écart alimentaire, le corps contrôlé par « l'homéostasie* énergétique nutritionnelle et émotionnelle » est à même de rééquilibrer ses besoins énergétiques en « réclamant » un apport nutritionnel moindre pour les repas suivants : on parle de pondérostat*.

Ø Set point et pondérostat*

Il aurait été mis en évidence le fait que nous sommes génétiquement programmés pour peser tel poids. Ce, quels que soient notre activité physique, notre régime alimentaire ou encore notre souhait. Ce « point » n'est pas linéaire tout au long de la vie et varie même en fonction de nos modifications physiologiques (hormonales, par exemple, telle que la ménopause ou les déficiences au niveau de certains neurotransmetteurs comme la sérotonine*).

Plus récemment, des recherches ont été menées en direction du cerveau et plus spécifiquement autour de l'hypothalamus* qui constituerait un des centres régulateurs du poids et de l'appétit, aussi dénommé sous le concept pondérostat*. Ces études démontrent qu'un choc ou un stress-post-traumatique seraient à même de dérégler cet équilibre. Ces recherches sont actuellement en cours, et certains présupposés devraient prochainement être confirmés ou, au contraire, infirmés ; petit panorama : un poids stable participe de l'interaction entre l'appétit, les sensations de faim et de satiété, l'envie ou pas de se nourrir, la capacité qu'à le corps de stocker et de dépenser l'énergie.

Ø Comment déterminer qui est « normal » de la personne en surpoids

Comment définir qui d'entre nous présente un poids « normal » et qui court un risque, et peut développer des maladies à cause d'un surplus pondéral ? Pour répondre à cette question, les médecins et l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) ont mis en avant un indice simple et facilement reproductible : l'IMC.

Ø L'IMC (Indice de Masse Corporelle)

Ce calcul est aussi appelé indice de Quetelet car mis au point par Adolphe Quetelet, scientifique belge (1796-1874), à l'origine de la statistique moderne. Il se calcule à partir de la formule suivante :

$$IMC = \frac{masse}{taille^2}$$

L'OMS a établi une grille permettant d'évaluer, chez l'adulte, les risques liés au poids.

Interprétation de l'IMC	
IMC (Kg m ²)	Interprétation
Moins de 16.5	dénutrition ou famine
De 16.5 à 18.5	maigreur
De 18.5 à 25	corpulence normale
De 25 à 30	surpoids
De 30 à 35	obésité modérée
De 35 à 40	obésité sévère
> à 40	obésité morbide ou massive

L'IMC entre 18 et 25 constitue des repères communément admis pour un IMC normal. La corpulence d'une française se situe en moyenne à 23.

IMC dans la population française ¹ (en pourcentage)					
IMC (kg.m-2)	2009	2006	2003	2000	1997
moins de 18,5	3,6 %	3,9	3,9	3,8	4,2
18,5 à 24,9	50 %	52,4	52,7	55,5	57,5
25 à 29,9	31,9 %	30,6	31,5	30,6	29,8
30 à 39,9	13,4 %	12,3	11,2	9,7	8,2
Plus de 40	1,1 %	0,8	0,7	0,4	0,3

¹ Enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l'obésité Une enquête INSERM / TNS HEALTHCARE (KANTARHEALTH) / ROCHE, 2009

1.1 Quelques données chiffrées

L'hyperphagie concerne entre 3 à 5 % de la population générale. Selon les articles, les femmes seraient autant touchées que les hommes ou, autre théorie, la répartition serait de 30 % d'hommes et 70 % de femmes (CARRARD I., HAENNI M., REINSER M., GOLAY A.). Environ 50 % des obèses seraient en fait des hyperphages qui consultent moins pour leurs troubles que pour des soucis de santé tels que l'hypertension, la présence de cholestérol, des problèmes cardiaques, des difficultés liées au sommeil, etc.). Par ailleurs, certains adolescents, dépassés par les nombreux changements de la puberté, accuseraient des épisodes d'hyperphagie.

Penchons-nous dès à présent sur les troubles même de l'hyperphagie. Quels sont les dysfonctionnements psychiques, quels sont les traumatismes à l'origine de ce trouble ?

1.2 Qu'est-ce que l'hyperphagie ? Concept et définition

Il est extrêmement ardu de se procurer une documentation étayée ou tout article relevant d'une étude clinique sémiologique. Aussi, je n'ai pu récolter que peu de précisions concernant ce trouble. Je livre ci-dessous des renseignements quasi exhaustifs.

Ø Le concept

L'hyperphagie - du grec « huper » signifiant au-delà et de « phagein » signifiant manger est également dénommée « syndrome d'hyperphagie incontrôlée » - résulte d'une surconsommation alimentaire hors besoins physiologiques. On distingue les hyperphagies d'ordre prandrial quand elles commencent pendant un repas et inter-prandrial lorsqu'elles surgissent entre les repas. Ces crises précèdent une hyporexie* : une impression de faim couplée à une compulsion avec perte totale de contrôle. Ce désordre alimentaire correspond à une prise importante et compulsive de nourriture (d'où le terme d'"hyperphagie") sans comportement compensatoire (vomissements, laxatifs, hyperactivité sportive....) (Source : <http://psychodoc.free.fr/hyperphagie.htm>). L'hyperphage vit dans l'obsession de manger compulsivement et contrairement au comportement boulimique, ne cherche donc pas à se faire vomir. Mais, ce contrôle est illusoire, on parle alors d'« illusion de contrôle ».

Afin de mieux appréhender ce que ressentent les sujets hyperphages/boulimiques, je fournis, ci-après, quelques témoignages :

1) « *Je me servais aussi de la nourriture pour remplir un vide intérieur et pour échapper à la vie, à ses responsabilités et à ses demandes : « continue de manger, tout ira mieux après ». Je voulais ainsi faire coup double : diminuer la peine, la culpabilité, la peur... et augmenter le plaisir* (Dominique B., p. 29) ».

2) « *J'ai l'impression que l'autre a le pouvoir de me détruire comme si en trois mots il allait me ratatiner* » (Catherine HERVAIS, p.71).

3) « *J'avais transformé une terreur extérieure en une terreur intérieure. Lorsque nous sommes boulimiques, nous recréons en fait les sensations qui depuis notre enfance nous sont familières : perte de contrôle de la situation, terreur, frustration, désespoir* » (Geneen ROTH, p. 53).

Ø **La définition de l'hyperphagie, selon le DSM-IV**

(Diagnostic and Statistical Léoal)

"Binge eating disorder", Spitzer et al., 1993; DSM-IV, 1996).

A. Épisodes récurrents de crises de boulimies (" binge eating "). Une crise de boulimie répond aux 2 caractéristiques suivantes :

(1) Absorption, en une courte période de temps (moins de 2 heures), d'une quantité de nourriture dépassant notablement ce que la plupart des personnes mangent dans le même temps et dans les mêmes circonstances.

(2) Sentiment de perte de contrôle sur le comportement alimentaire pendant la crise (par exemple, sentiment de ne pas pouvoir s'arrêter de manger ou de ne pas pouvoir contrôler ce qu'on mange ou la quantité de ce qu'on mange).

B. Durant les crises de boulimie, au moins trois des critères suivants d'absence de contrôle sont présents :

(1) Prise alimentaire nettement plus rapide que la normale.

(2) L'individu mange jusqu'à l'apparition de sensations de distension abdominale inconfortable.

(3) Absorption de grandes quantités d'aliments sans sensation physique de faim.

(4) Prises alimentaires solitaires afin de cacher aux autres les quantités ingérées.

(5) Sensations de dégoût de soi, de dépression, ou de grande culpabilité après avoir mangé.

C. Le comportement boulimique est source d'une souffrance marquée.

D. Le comportement boulimique survient en moyenne au moins 2 fois par semaine sur une période de 6 mois.

E. Le comportement boulimique n'est pas associé à des comportements compensatoires inappropriés (par exemple les vomissements, la prise de laxatifs, l'exercice physique intensif), ne survient pas au cours d'une Anorexie mentale (Anorexia nervosa) ou d'une Boulimie (Bulimia nervosa).

Selon le DSM-IV, la boulimie (cf. annexe, p. II) et l'hyperphagie sont des maux similaires. Si on rapproche les deux définitions, celles-ci démontrent que le terme « boulimie » est employé au sujet des deux troubles. Si la sémiologie et les caractéristiques sont semblables, l'hyperphagie est considérée comme un trouble moins grave et moins dangereux que la boulimie. La différence majeure réside essentiellement dans le fait que les hyperphages ne régurgitent pas ce qui a été ingéré et n'ont pas recours à des produits dans le but d'éviter de prendre du poids (cf. point E. de la définition ci-dessus). De facto, les hyperphages sont soit en surpoids (cas de Shérazade), soit exercent un sport afin d'éviter de grossir (cas de Camille).

1.3 Sémiologie

La sémiologie me permet d'aller plus loin dans la compréhension de l'hyperphagie, il semble avantageux d'en approfondir la sémiologie. Les spécialistes soulignent régulièrement de la difficulté à appréhender les maux liés aux troubles du comportement alimentaire. La symptomatologie des hommes ne diffère pas de celle des femmes. Après avoir examiné les ouvrages plutôt pléthoriques qualifiant la boulimie, je communique ci-après mes conclusions congruentes dans le sens où les énonciations présentent un écho pertinent chez les deux patientes.

1.3.a Etiologie

Fixation au stade oral*

Depuis de nombreuses années, il est communément admis que les gens souffrant de désordres alimentaires trouveraient, au moins, une origine dans une fixation régressive au stade oral. Laurence IGOIN, dans son ouvrage « la boulimie et son infortune » parle de « conditionnement de la fonction alimentaire ». En effet, lorsque la mère répond aux besoins du nourrisson quand il souhaite le sein ou le biberon, il développe l'engramme « faim » et la mère peut dès lors percevoir cette demande. Cependant, quand la mère apporte des solutions non adaptées, ou ignore les messages, le nourrisson se trouve alors dans une confusion. Il aura ainsi beaucoup de difficultés à distinguer les signes de la faim et de la satiété et ne sera

pas non plus en mesure de reconnaître cet état de faim par rapport à d'autres perturbations physiologiques.

L'hyperphage accomplit un acte agressif vis-à-vis de lui-même quand bien même il tente d'échapper à ses propres démons : faire face à ses émotions, parfois liées à une réactivation de traumatismes passés, combler un vide ressenti, une tendance à la dévalorisation. Pour Mélanie KLEIN, durant les six premiers mois de la vie lors de la période dite « position paranoïde-schizoïde* », nous introjectons le désiré et le non désiré, le plaisir et le déplaisir. La « bonne mère » dispense tout ce dont nous avons besoin tandis que la « mauvaise mère » nous plonge dans la frustration. À partir du sixième mois, nous comprenons que la mère qui part puis qui revient est en fait la même. Le fœtus qui était à l'intérieur de la mère la place dorénavant à l'intérieur de son corps.

Sandor FERENCZI explique qu'en tétant le sein, nous incorporons et introjectons des ressentis et des émotions. A la naissance, nous évoluons dans un environnement fusionnel, nous ne faisons pas la différence entre le dedans et le dehors. Puis, peu à peu, nous séparons le soi du non-soi. Mais les personnalités boulimiques/hyperphages rencontrent des difficultés dans la différenciation du soi et du non-soi entre le dedans et le dehors. Par ce symbole, l'enfant établit une distinction entre l'objet fantasmé et l'objet réel, entre l'objet interne et l'objet externe. Ces phénomènes psychiques serviraient même la base de notre caractère.

En 1925, FREUD, dans « Inhibition, symptôme et angoisse », citait, intercalé entre « l'inappétence par retrait de la libido » et « le vomissement [...] comme défense hystérique contre l'alimentation », « les cas d'intensification de l'appétit. » où « une compulsion à manger est motivée par l'angoisse d'inanition (propos repris par Laurence IGOIN, p.13).

Et comme le dit cette dernière, page 50 « Quoi de plus fidèle à cette proposition de FREUD que la fixation orale des boulimiques, qui les ramène ainsi sans cesse à l'objet perdu de leurs premières amours ?

Et, nous aurons l'occasion de nous en rendre compte, les personnes touchées par les désordres alimentaires ont tendance à glorifier leurs parents.

Par rapport à ma pratique, j'ai décelé les problématiques suivantes qui pourraient, notamment, être à l'origine d'une hyperphagie :

- Fixation du Sujet* au stade oral
- Le Sujet confond l'excitation et l'envie d'aliment, réagit par des stimuli alimentaires à des situations non alimentaires
- L'alimentation ne se construit plus sur des informations internes mais sur des critères externes (avec des notions plus ou moins strictes de diététique) : croyances sur l'alimentation
- Lutte contre un sentiment d'être désincarné et/ou de vide intérieur. Manger plutôt que ressentir
- Gêne à nommer, reconnaître ses émotions, sentiments pour les resituer dans un contexte donné, se couper de ses traumatismes refoulés et distancer ses émotions
- Idée de se punir : « on ne vaut rien, on manque de confiance en soi, on n'intéresse personne », etc.
- Maintien d'une distance relationnelle, protectrice (quand la personne est obèse)
- Contexte familial dévalorisant
- Dans la cellule familiale : manque d'intimité/d'autonomie, fusion, indifférenciation, artificialité, normes imposées ultra rigides, manque d'adaptabilité
- Attachement excessif à l'un des parents
- Position de passivité de la personne : personnalité hyperempathique*

1.3.b Les effets de l'hyperphagie

Tous les troubles liés au comportement alimentaire peuvent être source de graves conséquences sur la santé psychique, physique, organique. Pour le cas de l'hyperphagie, les maladies répertoriées sont :

- Diabète (dû à une ingestion de trop grandes quantités de sucres)
- Caries
- Obésité
- Cancer
- Alcoolisme et autre type de dépendances associées (kleptomanie, etc.)
- Episodes de dépression nerveuse
- Augmentation des suicides
- Maladies cardiaques et accidents cérébro-vasculaires
- Fréquence élevée de troubles affectifs

Les conséquences des maladies liées aux désordres alimentaires sont nombreuses. On évoque de suite l'obsession de la nourriture. La personne peut éviter de sortir en société de peur de perdre le contrôle d'elle-même. De facto, le repli sur soi favorise l'isolement, qui engendre une intense impression de vide intérieur augmentant d'autant des crises. Les personnes hyperphages évoquent fréquemment cette impression de vacuité que rien ne saurait soulager et les plus atteintes peuvent dépenser des sommes colossales pour s'approvisionner en vivres. Dans les cas extrêmes, on constate que certaines d'entre elles finissent par s'endetter, voler voire se soumettre à la prostitution. En outre, les tentatives de suicides ne sont pas si rares.

1.4 Crise alimentaire type

Le trouble n'a rien à voir avec un quelconque problème de volonté ou de raison. Comme le souligne Philippe JEAMMET « ce comportement n'est pas un choix, (...) il s'impose au sujet d'une façon qu'on peut qualifier sans doute de somato-psychique. (...) Une fois établis, ces mêmes facteurs psycho-biologiques qui ont présidé à son installation en favorisant l'auto-entretien et même le renforcement sur un mode qui les rapproche des comportements addictifs (François FAUCON, p. 28-31) ».

C'est dire à quel point, les hyperphages sont totalement démunis et rencontrent moult difficultés à trouver des solutions efficaces afin d'éviter des crises susceptibles de se produire à toute heure du jour ou de la nuit. Celles-ci se déroulent, selon les dires des patients, dans un état quasi hypnotique. Barrage est fait tant au mental qu'à un état émotionnel envahissant. La personne semble perdre tout repère dévorant à même la boîte de conserve, absorbant des produits crus, s'empiffrant de produits encore surgelés. Elle peut commencer l'orgie par du sucré puis consommer du salé. La crise prend fin quand il n'y a plus rien à avaler, quand la tension stomacale devient douloureuse.

François FAUCON, dans son ouvrage « Hyperphagie, L'obsession de manger p. 261-262 », décrit de manière détaillée la crise type d'hyperphagie qui se déroule en trois étapes. En voici un résumé :

Phase 1 : la contention

L'hyperphage tente de « dompter » ses pulsions. Cette phase apaise momentanément le sujet qui a l'impression que ses carences et manques archaïques sont résolus.

Phase 2 : Effondrement (crise alimentaire)

La bonne résolution que cette fois-ci le combat marquera une victoire vis-à-vis de la crise se révèle perdue d'avance : la bataille contre lui-même est inefficace tant la pulsion est incontrôlable. Plus l'hyperphage tente de maintenir cette pression sur lui-même ; plus il essaie d'éviter de penser aux denrées alimentaires, plus l'envie de se remplir est irrésistible et la crise intense.

Phase 3 : Culpabilisation et retour à la phase 1

Face aux quantités ingurgitées, l'hyperphage culpabilise, rumine et se demande pour quelles raisons il reste incapable de se dominer et « tombe » encore dans l'engrenage. Écoutons plutôt ce qu'en dit F. FAUCON, lui-même ancien hyperphage : « *Une bouchée de trop a entraîné les autres dans la foulée en faisant tomber toutes les fausses barrières psychologiques et suffit à annuler les pieuses règles alimentaires fixées précédemment* » « *qu'est-ce que je peux être nul : Je suis vraiment incapable de me tenir. J'avais pourtant bien commencé... Je tenais pourtant le bon bout* ».

L'hyperphage peut connaître des périodes pendant lesquelles il lui est aisé de suivre un régime drastique voire d'ingérer de très faibles quantités de nourriture, de bannir des aliments tabous. Ce temps de « restriction cognitive alimentaire » précède parfois une perte comportementale forte générant une intense période de crise. On l'aura compris, l'hyperphage se retrouve dans une obsession angoissante : les crises succèdent inexorablement aux périodes de disette. Le Sujet* manque de moyens pour sortir de cette spirale, d'autant que ce cycle incessant génère des affections physiologiques voire aboutissent à un état dépressif. À titre d'exemple, citons ici Guy CARLIER qui a largement contribué à présenter de manière touchante et à restaurer une image positive des obèses « *je ne cherchais plus rien, je n'attendais plus rien sauf la mort, à la rencontre de laquelle j'allais chaque jour un peu plus, rentrant dans ma tanière de chien malade avec mes sacs de bouffe que j'ingérais dans mon lit, sombrant ainsi dans un sommeil malsain ponctué de cauchemars* (Propos repris par Karin BERNFELD, p. 20) ».

1.5 Prise en charge médicale et psychologique

Le plus souvent, le dépistage se fait à partir des critères définis par le DSM-IV. Les troubles de l'alimentation doivent être diagnostiqués à partir des symptômes spécifiques à l'hyperphagie. Ceux-ci tournent habituellement autour de l'image corporelle : un désir d'être mince, une crainte excessive de devenir gros et des attitudes destructrices à l'égard de la nourriture et du soi physique.

Il n'existe que peu de prise en charge pour ce trouble non reconnu comme une maladie propre. Les sujets ont souvent un parcours de santé chaotique et ont consulté maints thérapeutes et praticiens. Au cours de mes recherches, j'ai rencontré, outre mes patientes, des personnes qui m'ont témoigné leur solitude face à un corps médical qui ne prend pas réellement au sérieux la problématique de l'hyperphagie. Les médecins parlent au mieux d'un épisode dépressif passager et sans danger.

1.5.a Les thérapies

Il existe une cohorte de méthodes plus ou moins efficaces pour lutter ou guérir de l'hyperphagie. Catherine HERVAIS, dans son ouvrage « Les toxicos de la bouffe » en décrit un certain nombre et dépeint les effets bénéfiques ou non. Elle évoque : l'approche cognitive, les Boulimiques Anonymes (ainsi que les groupes d'Outremangeurs Anonymes^[voir adresses utiles, Annexe p. VI]), la psychanalyse, le cri primal, la thérapie familiale, l'hypnose ericksonienne, la gestalt thérapie, les Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC*). De son point de vue, la méthode la plus efficace reste celle qu'elle a créée : ses groupes se réunissent en moyenne un week-end par mois^[voir adresses utiles, Annexe p. VI]. Il n'y est jamais question directement de leurs troubles. Les personnes discutent autour de leurs problématiques quotidiennes, leurs relations interpersonnelles, c'est une thérapie dite « confrontante » dans la mesure où elles se voient dans un miroir, chacun des participants pouvant être le reflet de ce que l'autre pense, ressent, éprouve. Ces débats permettent la dissolution progressive des mécanismes de défense et des traumatismes en aidant les patients à trouver leurs propres ressources pour gérer les émotions et ne plus vivre l'état boulimique.

Le corps médical et hospitalier considèrent que l'hyperphagie boulimique est traitée avec succès par les TCC* ou la thérapie interpersonnelle. Le patient devra s'armer de patience et de volonté tant la frustration des échecs est fréquente. Les résultats les plus probants et

pérennes associent une TCC* à une approche nutritionnelle, elle-même combinée à une activité physique.

Par ailleurs, une nouvelle forme de traitement a été mise en place aux Hôpitaux Universitaires de Genève, pour la version francophone. Il s'agit d'un auto-traitement par Internet avec guidance, qui cible la problématique alimentaire avec ou sans soucis de poids associé (Source : <http://www.femmes-femmes.com/Femmes/boulimie.php>). Cette méthode est la moins onéreuse du marché et est accessible à toute heure. Elle est approuvée par les pays anglo-saxons qui constatent une amélioration significative chez les patients qui l'ont testée.

1.5.b La prise en charge médicamenteuse

Sur le plan pharmacologique, la molécule la plus usitée est la fluoxétine*, commercialisée sous forme d'antidépresseur mieux connue sous le nom de Prozac. Mais si elle réduit les malaises liés aux troubles obsessionnels compulsifs en réduisant significativement la fréquence des crises, les traitements médicamenteux restent moins efficaces que les psychothérapies. La personne peut difficilement guérir sans tenter de pointer ses mécanismes de défense, ses fonctionnements interpersonnels ainsi que les traumatismes ayant générés son désordre alimentaire.

Le Docteur Ludovic GICQUEL, Psychiatre à l'Institut Mutualiste Montsouris à Paris nous fait part de son expérience : « les antidépresseurs sont prescrits lorsque les Sujets* traversent un épisode dépressif. Je le cite : « l'efficacité des traitements sur la symptomatologie boulimique tiendrait à deux effets complémentaires : 1. Réduction de l'hyperphagie boulimique et des vomissements ; 2. Amélioration de l'humeur et de l'anxiété qui généralement majorent le trouble » (Source : <http://www.anorexie-et-boulimie.fr/articles-408-traitement-medicamenteux-dans-la-boulimie.htm>).

Pour conclure, sortir de l'hyperphagie reste pour beaucoup de personnes un parcours solitaire, d'autant que les sujets ont beaucoup de difficultés à parler d'eux-mêmes, de leurs traumatismes. En parlant à mon entourage de l'hyperphagie, j'ai été surprise du nombre de personnes touchées par des désordres alimentaires et vivant d'importantes variations de poids en fonction des évènements qu'ils traversent.

Dans ma pratique de psycho-analyste, je me suis rendu compte que deux de mes patientes vivent des crises d'hyperphagie. Elles en ont conscience mais elles ne consultent pas pour cette raison. Peu à peu, les rêves pointent des images du corps incongrues, difformes, non reconnues. Face à mes questions, il semble que le thème soit difficile à aborder pour les patientes. Ce phénomène a attiré mon attention. J'ai voulu étudier dans quelle mesure le Rêve Eveillé Libre peut les soulager. C'est ce que je propose d'approfondir dans les deuxième et troisième parties de ce mémoire.

En effet, face à l'intrication des problématiques liées à l'hyperphagie, il est impossible d'en traiter tous les aspects. C'est pourquoi, le premier thème traité concerne le concept d'accordage affectif qui, selon moi, apporte un éclairage, en sus de la fixation au stade oral qui se fige durant la petite enfance (partie 2, p. 20). En outre, le deuxième sujet étudié est axé sur l'image du corps, souvent vécu comme une obsession pour les personnes souffrant d'hyperphagie, ce thème est central dans les cures des deux consultantes (partie 3, p. 30).

2 Premier thème : L'accordage affectif et l'hyperphagie

Au vu de l'étude sémiologique et étiologique développée dans la partie « l'hyperphagie, cas particulier de la boulimie », ce thème me paraît prépondérant car, si on ne peut faire l'économie de la fixation au stade oral (cf. page 12-13) de l'évolution de l'enfant dans les troubles liés au comportement alimentaire voire dans toute dépendance, le phénomène d'accordage m'a permis de comprendre toute l'importance d'une communication non orale réussie et comment elle se met en place avant tout apprentissage du langage.

Une fois ce focus réalisé, je me suis posé des questions par rapport aux deux patientes qui fréquentent mon cabinet : comment se fait-il qu'elles souffrent tant du défaut du lien maternel sans parvenir à entrer au cœur de leur problématique ? La souffrance des patientes est vécue dans le silence. Dans ce contexte, comment aborder les imagos* maternelle et paternelle quand bien même, les patientes persistent dans leur non-coopération de contacter le thème de leurs parents ?

2.1 Qu'est-ce que l'accordage affectif : définition et concept

Pour quelles raisons leur est-il si difficile de mettre en mots leurs maux ? Pour Shérazade et Camille, oraliser leur détresse a exigé un long travail sur elles-mêmes ; elles qui n'avaient jamais évoqué leur problématique vis-à-vis de leur mère ailleurs que face à un thérapeute. Est-ce dû au fait que le manque d'accordage, de lien avec les parents, leur donnent peu les moyens de s'exprimer ? Cette alexithymie* prend-elle sa source du manque de liens dans la petite enfance ? Ces interrogations m'ont permis d'appréhender le trouble de l'hyperphagie afin d'accompagner les patientes dans la réhabilitation de l'image maternelle et de leur féminin, notamment. Je me propose d'aborder ces questions et d'apporter des éléments de réponses au vu des cures de Camille et Shérazade (cf. les anamnèses, cf. annexes, p. XI pour Camille et p. XXV pour Shérazade et les R.E.L. annexés).

2.1.a Définition

Ce concept est introduit par Daniel STERN pour décrire un deuxième degré de relations entre une mère et son nourrisson. « L'accordage est un réaménagement, une reformulation d'un état subjectif. L'accordage réaménage les comportements par l'intermédiaire de métaphores et d'analogons* non verbaux ».

2.1.b. L'accordage affectif

L'accordage, en sus d'une mère comprenant les besoins de son enfant, met en exergue l'importance de la communication s'établissant au travers d'expériences échangées entre elle et son bébé. Lors du change, par exemple, une mère va « imiter » son bébé en reproduisant ses mimiques. Les nombreuses scènes filmées de Daniel STERN montrent clairement que si la mère les reproduit de façon mécanique, le bébé réagit peu. En revanche, quand elle partage ces émotions en modulant ces expressions, le bébé interagit. Tandis que le bébé grandit, la mère modifie ces imitations et en élargit le panel. Ce décalage progressif met en place l'accordage affectif, c'est-à-dire, comme l'explique Denis RESERBAT-PLANTEY, un jeu : « ce léger décalage est présent très tôt, et a une fonction centrale dans le développement du nourrisson, qui va ainsi être sujet actif d'actions, d'intentions, qui va partager des états affectifs, être soumis à des propositions prélinguistiques, et expérimenter des affects, moyens et finalité de la communication dans ce duo mère enfant² ».

La mère utilise aussi bien un registre vocal en chantant, en vocalisant, qu'en traduisant une expression par un déplacement corporel. A une mimique, un babillage, elle peut faire correspondre, de manière spontanée, une action motrice : pour répondre à son enfant qui sourit, elle peut générer un mouvement de pieds : se crée alors une connivence à laquelle l'enfant est très sensible. Cet accordage constituerait même une base vers l'apprentissage du langage ».

Je propose d'en examiner les contours au travers des deux cures de R.E.L. et d'étudier quelques thèmes et symboles rencontrés dans les R.E.L. des patientes.

2.2 L'accordage affectif dans les cures de REL

En analysant les rêves de manière plus fine, j'ai été frappée par le fait que les deux rêveuses, si elles convoquent très aisément leur entourage (la famille, les amis, les collègues), en revanche, les figures parentales viennent à manquer. J'évoquerai les thèmes : les figures parentales et leurs symboles : la Petite Maison dans la Prairie et le renard et l'hyperempathie et son symbole de la tortue. En outre, il me semble incontournable d'analyser en détail les rêves de Camille et Shérazade tant ceux-ci mettent en lumière le rôle déterminant du manque d'accordage affectif pour les patients hyperphages.

² D. ABRAHAM, Esquisse d'une histoire du développement de la libido basée sur la psychanalyse des troubles mentaux, in Œuvres complètes (2 tomes), Paris, Payot, 1973 t.II

Ø Les figures parentales dans les R.E.L. des consultantes

Assurément, les patientes ont manqué d'une base sécurisante : le père de Camille disposait d'un tempérament colérique et cyclothymique ; celui de Shérazade laissait son épouse régenter l'intendance du foyer « *Ma mère avait énormément de caractère, mon père suivait. Il était distant* ». Comment dans ce cadre, établir un lien affectif harmonieux avec celle qui lui a transmis la vie ? Le lien à la mère ne s'en trouve-t-il pas altéré ?

A ce stade du mémoire, il me semble pertinent d'analyser des REL des deux consultantes afin de mieux comprendre la place de la mère et du père.

Analyse des REL de Shérazade

• La place de la mère

Comme l'explique le Docteur APFELDORFER « Pour le psychanalyste, nous naissons immatures et dépendants de notre mère. Et c'est en tétant le sein, en satisfaisant notre besoin physiologique de nourriture que nous ressentons nos premiers émois, nos premières expériences de satisfaction et d'insatisfaction, de plaisir et déplaisir, d'espoir et de déception. La zone buccale est d'ailleurs la première des zones érogènes. Succions, déglutition, réplétion, sensations cutanées au contact du sein de la mère, constituent le prototype de toute relation amoureuse, ce qui explique que « la bouche est au service de deux maîtres », l'alimentation et la sexualité (FREUD, propos repris par Gérard APFELDORFER, p. 43).

Shérazade, King-Kong, 6^{ème} R.E.L.

« Je vois une femme vivant dans les années 50, elle est en blanc, elle porte un chignon, des cheveux ondulés. Elle secoue un biberon. Les images sont en N&B, comme dans un film. Elle est un peu énervée, pas en colère, mais pressée. Elle court partout. Elle se demande ce qu'elle cherche avec un biberon dans la main. Elle fonce vers son enfant. Elle a un bavoir dans la main. (...). Elle lui met le biberon dans la bouche. J'ai 2 images : un bébé qui hurlait, il est à la fois en train de hurler et il est calme, il tète son biberon et à la fois il s'assoit et il s'endort. Elle s'assoit dans son canapé, les bras ballants. Elle est épuisée d'être allée chercher le biberon. On est dans un décor des 50's. Y'a un berceau, en osier qui fait un peu vieux, tout blanc, je n'en connais pas la matière. Y'a le mari qui est là, en costume qui vient de rentrer. Il a plein de tics. Il bouge beaucoup et il veut pour aller embrasser sa femme, le bébé. Il a peur de réveiller sa femme et le bébé. Il a l'air mal à l'aise. Il est dans un film américain. Il boit un verre de scotch ».

Dans le cas précis de ce R.E.L., je distingue deux écueils : en premier lieu, la mère fait preuve de difficultés quant à agir avec le biberon de son enfant, dans un deuxième temps, elle n'investit que peu l'espace émotionnel. Gérard APFELDORFER dit aussi « Mais

nourrir et aimer ne suffisent pas. Encore faut-il qu'il y ait adéquation entre l'offre maternelle et les besoins du nourrisson. S'il ne fait guère de doute qu'une mère peu affectueuse est une piètre mère, l'inverse n'est guère plus souhaitable. Toujours, comme l'exprime Gérard APFELDORFER dans son ouvrage « Une mère incapable de deviner les besoins de son enfant, répondant sur-le-champ à toute manifestation du nourrisson par de la nourriture, trop pressée de satisfaire ses besoins, aurait des effets désastreux. (...) Dans les deux cas, la mère ne serait pas à l'écoute de son enfant, ne serait pas en empathie avec lui ».

Pour illustrer la dernière citation, voyons le 6^{ème} R.E.L. de Shérazade. Sa mère est certes présente, mais, non attentive affectivement aux besoins du nourrisson et défaillante émotionnellement car inexpressive. La mère se demande ce qu'elle cherche avec un biberon dans la main. Elle est tellement absorbée par toutes sortes de travaux ménagers qu'elle agit mécaniquement tant le fait d'apporter des soins fait partie intégrante des tâches domestiques. Shérazade à la fin de ce rêve formulera son appétence pour la nourriture et sa compensation émotionnelle par le fait que le père, pâtissier, et la mère, attachée à nourrir sa famille autant que chaque invité venu leur rendre visite, compensaient leurs manquements, leur détachement et absence par un substitut : les plats cuisinés avec amour. Grâce à ce scénario, je comprends que s'est inscrit peu à peu, psychiquement et émotionnellement, que l'alimentation peut remplir une insuffisance, un vide ou incarner un palliatif à un manque manifeste d'attentions, retrouvant par le biais des aliments un contact substitutif à la mère. Le père pourrait apporter l'affection dont son enfant a besoin. Mais il ne parvient pas non plus à s'exprimer ni verbalement, ni physiquement.

• La place du père

Le propos précédent nous fait part du point de vue de l'auteur quant au comportement de la mère par rapport à son enfant. Mais qu'en est-il du père ? J'évoquerai la 11^{ème} séance de Shérazade. Dans ce R.E.L., elle traverse les champs de tournesols, elle en cueille. Je lui demande ce que cela évoque pour elle. Elle me répond immédiatement : « en ce moment, il y a pour moi une réhabilitation de l'image du père ». D'abord intriguée de ce langage emprunté à la psychologie, je tente d'approfondir le propos mais elle se réfugie alors dans le mutisme. En effet, elle sait bien que s'est manifesté un phénomène psychique concernant son père mais comment le communiquer quand il lui est si pénible de reconnaître, nommer ses ressentis ? Lorsque je lui demande si ses parents étaient séparés, elle me dit que son père ne supportait plus le climat de Paris ; il est retourné en Algérie. Il y est mort. Elle a pu lui dire au revoir et l'accompagner dans ces derniers jours. Là, il est impossible de connaître la

relation de cause à effet : est-ce que le père est retourné dans son pays car il était malade ou bien parce qu'il ne supportait pas le climat tempéré ou bien encore était-ce un moyen de quitter sa femme ? Elle relate les faits, rien que les faits. Lorsque les parents disposent de peu de temps pour leurs enfants, la connivence, l'empathie ainsi que l'accordage affectif ont du mal à opérer.

Pour Shérazade, contacter ses émotions est compliqué car reliées à une souffrance dans l'éloignement paternel. Elles ont donc été refoulées. Shérazade aurait eu besoin de comprendre ce qu'il se passait entre ses parents, qu'au minimum des mots simples soient posés. Dans cette famille, les enfants n'ont pas eu le droit à la parole. Leurs traumatismes ont été évincés comme s'ils n'existaient pas. Je répète les propos de Shérazade « *tout était tabou* ». C'est certainement pour cela qu'elle évoque une « réhabilitation de l'image paternelle ». Le Rêve Eveillé Libre lui offre la possibilité d'entrer en contact avec un père distant certes mais qui l'aimait à sa façon (c'est ce qu'elle me dira lors du 13^{ème} rêve).

Analyse des REL de Camille

Dans l'extrait du rêve n° 7 de Camille, je me rends compte que le vécu par rapport à sa mère est ambigu. En lieu et place d'une personnalité maternelle, le bébé observe un visage dénué d'expression et se demande même s'il s'agit d'un homme ou d'une femme.

7^{ème} R.E.L. Note : les phrases sont juxtaposées (cf. R.E.L. annexés)
« *Je me vois petite fille, je rétrécis, je suis bébé.
Sur mon berceau, on me donne le biberon. Je ne suis pas dans les bras de quelqu'un.
Le bébé, c'est moi. Je cherche un regard. La personne pense à autre chose.
Je vois des yeux. Il fait noir.
Je vois un visage qui grimace. Bizarre. C'est un homme, une femme ? Pfff, je ne sais pas. J'essaie de distinguer, mais, cette tête est inexpressive. T'en penses quoi, toi ?
Je vois une tête, la moitié. C'est quelqu'un qui pleure. L'image est comme arrêtée, comme si tu avais appuyé sur la touche « PAUSE » du lecteur DVD.
Je pense à un vieux film en noir et blanc.
Je vois un canard et une poule. Je pense à l'expression une mère-poule ».*

De même que Shérazade, Camille a vécu un manque relationnel avec sa mère qui, absorbée dans ses propres problématiques, n'a que peu de temps à consacrer à son enfant (Camille est une 5^{ème} enfant).

• La place de la mère

Dans ce même 5^{ème} rêve, le premier symbole qui apparaît est « les tulipes ». Georges ROMÉY confère au symbole de cette fleur « un parti pris de refus d'amour. Ce que l'enfant ne pouvait plus recevoir, il a choisi de ne plus le vouloir. Le rejet lui est apparu comme une meilleure défense qu'une souffrance exprimée, un deuil réalisé ». Plus loin, G. ROMÉY

présente « Que la dysharmonie soit le résultat d'un positionnement psychologique hostile, qui s'est élaboré dès l'enfance, ou qu'elle découle de la mort d'un des parents (...). Il est vrai que la mère de Camille a quitté le domicile quand elle avait 13 ans. Quand je tente de la questionner, Camille se refuse à tout commentaire. Je n'en saurais pas plus.

Denis RESERBAT-PLANTEY explique que « le nourrisson et l'enfant apprennent d'abord des affects de vitalité, par interaction avec leurs propres comportements et processus corporels et en réaction aux comportements sociaux qui les enveloppent. Cet apprentissage des moyens de transformation, de conversion, de traduction des perceptions externes en sensations se fait au début de la vie dans les comportements sociaux, et ce répertoire des affects de vitalité va se renforcer pendant des années ». Cependant, comment le nourrisson peut-il faire l'apprentissage des émotions et des affects lorsque l'accordage affectif ne peut s'accomplir, faute d'attention accordée à l'enfant ? Quand la mère joue peu avec son enfant ? Quand les liens se bornent à habiller/changer l'enfant, le nourrir, le coucher alors que le nourrisson aurait besoin de câlins, de bercement ou tout simplement de ressentir la « bonne mère » qui l'a mise au monde ?

- **La place du père**

Quant à son père, Camille semble ne pas vouloir en parler. A l'évocation du sujet, je sens qu'elle se tend et se ferme au dialogue.

La symbolique de « La Petite Maison dans la Prairie » et l'idéalisation du modèle familial

Le couple parental, ou du moins leur ersatz, est tout de même invoqué. Par exemple : Camille parle de « *le père d'un de mes potes* » dans le second R.E.L. Je remarque également que la série américaine « La Petite Maison dans la Prairie » apparaît dans les deux cures. Après leur avoir demandé ce que la série signifie à leurs yeux : elles me répondent que les INGALLS constituent une famille unie et aimante dont tout le monde rêverait. Même si leurs membres vivent chichement et que tous les épisodes relatent les difficultés qu'ils traversent, la famille est toujours plus solidaire. Les parents apportent constamment des solutions adaptées, réfléchies, réconfortantes et rassurantes, le tout dans un climat de concertation et d'amour.

Ce langage symbolique me donne l'impression que les patientes idéalisent beaucoup. Elles vivent en fantasmant une vie meilleure qui les éloigne d'un quotidien ressenti comme lénifiant. En effet, comment le cours de leur vie pourrait-il évoluer si elles s'en remettent à une divine providence ? Elles sont dans le rêve plus que dans l'agir.

L'échange thérapeutique a permis autant à Camille qu'à Shérazade de se rendre compte de leur position attentiste. Mais réagissent-elles concrètement pour évoluer ? J'ai donc orienté le travail thérapeutique par rapport à leurs envies, en tenant compte de leurs émotions ; plutôt que d'attendre que les évènements tournent favorablement à leur avantage.

En évoquant, la cellule familiale qui soutient peu l'enfant dans son développement, qui ne le porte pas ou peu vers l'autonomie et dans l'âge adulte, je me suis demandé si le défaut d'accordage affectif détermine, influence un mode relationnel ; avec les parents d'abord ; ce mode devenant une manière de fonctionner, dans la sphère sociale et professionnelle. En effet, Camille consulte notamment car elle rencontre des difficultés avec ses collègues. Les rapports sont de moins en moins amicaux.

Le symbole du « renard »

Les patientes se trouvent dans un grand paradoxe car elles savent que le lien qui les unit à leurs parents et plus particulièrement à la mère est à l'origine d'une partie de leur problématique alimentaire, en même temps, les parents sont idéalisés. Je m'aperçois que lorsque je tente d'évoquer leur père ou bien leur mère, les consultantes tentent d'éluder les questions. Dans les R.E.L., je m'étonne de découvrir que Shérazade et Camille évoquent toutes les deux le renard (« *Là, je vois que ce n'est plus moi, mais c'est moi, je suis comme un renard dessiné* », Shérazade, Lecture partagée, 5ème REL et Camille, « *Je repense à hier, je revenais de chez ma sœur, j'ai vu un renard qui traversait la rue tranquillement* », 7^{ème} REL). Comme le définit Georges ROMÉY, le goupil « dénonce un excès d'attitude de sublimation (Georges ROMÉY - à propos du symbole du « renard »), p 531 & 532 », thème récurrent tout au long des deux cures que j'ai l'occasion d'aborder à maintes reprises.

Bien entendu, il est possible d'expliquer, en tout cas en partie, que pour certaines cultures, parler des parents est tabou. « En parler, c'est déjà critiquer ». Si Shérazade a conscience que le thérapeute ne juge pas, il n'en demeure pas moins que les parents restent « sacrés ». Je constate que Shérazade manque de moyens pour formuler concrètement des émotions liées à la séparation de ses parents comme au décès de son père. Et, comme le rappelle le Docteur Gérard APFELDORFER « Manger est une technique éprouvée pour réguler les-à-coups émotionnels, pour ne pas avoir à prendre conscience de pensées douloureuses, d'aspects de soi-même qui nous répugnent (Gérard APFELDORFER, p. 43) » D'ailleurs, ces patientes afin d'éviter de vivre des traumatismes de manière trop blessante ont érigé un système de défense : elles ont investi leur intellect au détriment de leurs affects et des émotions.

Cette manière de fonctionner ainsi que des conditions environnementales (un contexte dévalorisant, le manque d'intimité) et sociales particulières conduisent à développer le caractère dit « hyperempathique* ».

Ø La position hyperempathique et le symbole « la tortue »

Le manque d'accordage empêche l'enfant de trouver les moyens de communiquer de manière juste. Le nourrisson n'a pas appris à interagir aux émotions avant l'acquisition de la parole. Ce défaut de communication n'aide pas l'enfant puis l'adulte qu'il deviendra à répondre de manière adaptée aux sollicitations extérieures. Les émois font peur car il ne sait pas les gérer. Face à ce trop plein de sensations, il a développé une sensibilité exacerbée.

Il est tant habitué à tenir éloigner ses propres ressentis, qu'il est capable d'anticiper et devancer le moindre désir de son entourage. Il finit alors par s'oublier, se nier allant jusqu'à avoir l'impression de ne plus exister à ses propres yeux et face aux autres, alors perçus comme dangereux. L'hyperphage va alors ressentir le besoin de combler ce vide en se gavant. Il va, d'une part, tenter de rétablir une intériorité et, d'autre part, essayer de se protéger du monde extérieur pour rétablir une image du Moi*.

Fort heureusement, la personnalité hyperempathique est un sujet qui n'hésite pas à demander de l'aide, et, notamment, le concours des thérapeutes.

Analyse des REL de Shérazade

Shérazade, Voyage en train, 10^{ème} R.E.L.

*« Je n'ai plus la tête dans l'eau, ça m'apaise. Ça me fait avancer, je touche le bord. Enfin, je crois car c'est **la carapace d'une tortue**. Je m'en rends compte : c'est pas la fin de l'eau, c'est une tortue. Je m'y accroche. Elle nage pépère. J'arrive sur le sable, elle pond ses œufs. Elle agit comme si j'étais une tortue et pas un être humain et elle n'a pas peur. Elle met du sable sur les œufs et repart. Et moi, je regarde s'il n'y en a pas d'autres. Je m'aperçois que dans l'eau il y a pas mal de tortues d'eau. Y a-t-il des prédateurs ? Mais j'en vois pas. Y'a un renard, il s'approche pour les œufs, lourdement. Je ne le laisse pas faire. Je prends des cailloux pour faire du bruit et lui faire peur. J'hurle et le **renard** part car il a peur.*

Shérazade, Un verre de schweppes, 11^{ème} R.E.L.

*« On plonge pour voir s'il y a **des tortues dans la mer**. Je veux voir s'il y a du corail. Je mets mes palmes, mon masque et mon tuba. On est en profondeur. On voit des tortues de mer, c'est génial. J'ai envie de m'accrocher à une tortue. Je m'y accroche. Sous l'eau, elle nous emmène sur un rivage. Arrivés sur le rivage, la tortue fait ce qu'elle doit faire. Elle creuse pour pondre ses œufs. Nous on repart, on ne veut pas que la tortue ait peur. On se cache derrière une dune. La tortue cache ses œufs et repart vers la mer. »*

Rappelons une des significations du symbole de la tortue selon le décodage symbolique dans le R.E.L. : « (...) la tortue témoigne assurément d'une relation perturbée (...) par rapport à (la) mère. L'animal révèle le heurt entre le besoin profond de rétablissement d'une relation positive et l'attitude consciente opposée à celui-là (Georges ROMÉY, à propos du symbole de la « tortue », p 629) ». Rappelons le fait que les parents sont certes évoqués, mais, de manière indirecte. Ils sont intouchables et idéalisés.

Bien entendu, nous savons que si la mère suffisamment bonne, au sens winnicotien du terme porte, valorise, aime son enfant, celui-ci sera alors en mesure de surmonter ses frustrations en déployant des réponses adaptées à la satisfaction du plaisir ; « *dès sa naissance, le nouveau-né, c'est bien connu, tend à utiliser ses poings, ses doigts ou son pouce en stimulant la zone érogène orale, en y satisfaisant ainsi ses pulsions, et aussi en éprouvant dans cette union un sentiment d'apaisement* » (D.W. WINNICOTT, p 43). En revanche, l'enfant trouvant peu de réconfort en lui-même et dans son environnement peut percevoir le monde comme étant hostile. Il a à se développer dans un état de carence affective et peut rencontrer des difficultés à atteindre une autonomie voire se crée des peurs et aura maintes difficultés en termes de confiance en lui-même et en autrui. D'ailleurs, le symbole de la tortue montre également le nécessaire contact avec la mère ainsi que le besoin de se protéger comme le précise Georges ROMÉY, dans son dictionnaire de la symbolique des rêves, p. 628 « la carapace, c'est bien entendu l'armure, la peau renforcée qui protège et enferme, la coquille dans laquelle il est possible de s'isoler des dangers du monde ». L'Encyclopédie des Symboles spécifie quant à lui qu'« elle a quelque chose du silence profond des origines de la vie qui, en cas de danger, est capable de se recroqueviller en elle-même » (Encyclopédie des Symboles, Le Livre de Poche, p. 686, col.a).

Je constate ici la dualité vis-à-vis de la figure maternelle. Si cette présence est plus nocive que bienfaitrice, on cherche à s'en protéger en se réfugiant dans une « carapace ». Dans ce contexte, comment le Moi peut-il se construire si la mère se place loin de sa fille alors que l'accordage affectif, comme l'empathie, commence avec une résonance émotionnelle (...) (Daniel STERN, p. 189) ». L'enfant a besoin des soins et de l'amour de sa mère afin de franchir au mieux les étapes de son évolution.

Il semble que la tortue soit un symbole récurrent dans les cures des personnes hyperphages. En effet, qui mieux que la tortue peut se réfugier à l'envi dans sa carapace et en sortir aisément ? Mais ce qui constitue dans un premier temps, un réflexe de défense naturel, devient un mécanisme de survie.

L'environnement de l'enfant apporte peu le sentiment de sécurité indispensable à toute évolution vers l'adolescence et l'âge adulte. La cellule familiale n'est pas un soutien. Peu à peu, le sujet adopte une position de retrait qui devient handicapante car trop fréquente. A force de repli, il leur devient de plus en plus difficile de s'exprimer et finissent par se taire et perdre en confiance.

> **Conclusion relative à l'accordage affectif**

A la lumière de l'exposé précédent, nous pouvons supposer que la déficience d'empathie, d'attentions parentales, le défaut d'accordage entre la mère et le père et son enfant ont généré une blessure narcissique*. L'enfant qui n'est pas rassuré, encouragé au sein de la cellule familiale finit par manquer de confiance en lui et a peur d'agir. Nous comprenons mieux maintenant les carences intervenues dans le développement psycho-affectif de Camille et Shérazade auxquelles ont a donné trop de nourriture pour combler une non-présence.

L'enfant recherchant constamment le plaisir se met à dévorer car la nourriture est devenue la matière la plus à sa portée. La bouche sert à la fois à manger, à parler, à embrasser. Mais c'est la nourriture qui est valorisée par les parents. Peu à peu l'enfant est privé d'une écoute bienveillante. Très jeune, il comprend qu'il est inutile de s'exprimer : il n'est pas entendu. Privé de la présence de ses parents qui partagent peu avec lui (câlins, jeux, etc.), l'enfant s'éloigne de plus en plus d'eux à mesure qu'il grandit. Dans sa vie d'adulte, cet enfant sera dans l'incapacité à pouvoir reconnaître et nommer ses sentiments, à entrer à l'intérieur de lui-même.

Savoir ce dont elles ont besoin est donc pénible à ces personnes, de même que de se projeter dans l'avenir. Valoriser ces personnes hyperphages pour leur faire regagner une estime d'elles-mêmes est donc capital. Avec les patientes, nous avons axé la réflexion sur la notion de responsabilisation de leurs actes afin de stopper le réflexe de s'en remettre aux autres, d'attendre des réponses extérieures toutes faites.

De surcroît, les rêves nous montrent une figure maternelle qui n'a pas de visage, n'est pas maternante. J'ai corrélé le fait que les personnages féminins représentent un manque de représentation et de symbolisation de l'identité comme nous allons le démontrer dans la section suivante.

3 Deuxième thème : L'image du corps et l'hyperphagie

Je l'ai déjà exprimé, chez le Sujet* souffrant de troubles du comportement alimentaire, l'image du corps devient rapidement obsessionnelle. Les deux cures montrent que les premiers rêves ont notamment pour axe principal ce thème. Dans le cadre d'une thérapie, l'image du corps est certainement un des premiers sujets auquel doit s'attacher le patient souffrant de TCA (Troubles du Comportement Alimentaire).

Le suivi des patientes Camille et Shérazade m'a fait prendre conscience qu'il est délicat de travailler avec des personnes aussi éloignées de leurs corps et de leurs affects et ayant peu l'habitude de s'exprimer sur le vécu émotionnel, psychique ou physique. Dès lors, le thérapeute se demandera comment aider les consultants hyperphages à recouvrer la faculté de faire état de la charge émotionnelle encombrante pour en faire une force plutôt qu'un handicap. Comment les sujets peuvent-ils travailler sur leur image inconsciente pour la valoriser en toute conscience pour ne plus voir leur corps comme une « terra incognita » et ne plus séparer le corps du mental ?

3.1 L'image du corps

Pour Françoise DOLTO in « L'image inconsciente du corps », « le schéma corporel spécifie l'individu en tant que représentant de l'espèce », « il est en principe le même pour tous les individus de l'espèce humaine », « il se structure dès l'enfance par l'apprentissage et l'expérience », DOLTO définira ensuite cette image inconsciente comme préfigurant une incarnation symbolique inconsciente du sujet.

De son côté, Paul SCHILDER invente l'expression « Image du corps » pour désigner une représentation aussi bien consciente qu'inconsciente de l'enveloppe charnelle. L'expression ne désigne pas seulement une connaissance physiologique, mais renvoie également au concept de libido* et à la signification sociale du corps.

3.2 Les thèmes et symboles liés à l'hyperphagie dans les cures des deux patientes

Je vais maintenant étudier plus spécifiquement de la problématique de l'image du corps autour des symboles rencontrés par Shérazade et Camille et au travers des thèmes suivants: Alice au Pays des Merveilles, de l'intériorité au problème d'identité, la tendance à la dysmorphophobie*, la confusion entre le féminin et le masculin.

Ø Le symbole « Alice au Pays des Merveilles »

Dans le cadre des cures, j'ai été stupéfaite de remarquer que les deux rêveuses convoquent tour à tour le conte « Alice au Pays des Merveilles ». Voici les extraits de rêves concernés :

Camille, 01^{er} R.E.L. « *Alice au Pays des Merveilles*. Elle devient toute petite pour passer dans le dessin animé ».

Camille, 4^{ème} R.E.L.

« Je vois le chat dans « *Alice au Pays des Merveilles* ». Des fois, il apparaît avec ses gros yeux. Il fait passer sa tête de haut en bas. Il fait des cabrioles.

Shérazade, 10^{ème} R.E.L.

« Je ne m'essouffle pas, c'est un peu comme « *Alice au Pays des Merveilles* », ce lapin qui court, qui court, avec sa grosse montre et n'est jamais fatigué ».

J'ai tout d'abord recherché dans la bibliographie si l'opus de Lewis CAROLL avait été interprété. Mes recherches restant infructueuses, j'ai poursuivi ma quête sur internet. J'y ai trouvé un résumé, je me suis rendu compte que ce roman rappelle étrangement l'ensemble des troubles du comportement alimentaire, dans les symptômes du trop (c'est à dire, ne concernant pas l'anorexie). En effet, du point de vue médical, « Alice au Pays des Merveilles » constitue, à part entière, un syndrome avec hallucinations ou non, doublé d'une distorsion de l'image corporelle. Habituellement, celui-ci survient dans un contexte de migraine mais il a été également observé chez des patients atteints d'épilepsie, d'anévrisme cérébral ou intoxiqués par des drogues hallucinogènes (Docteur Laila HESSISSEN) et bien entendu chez les personnes souffrant de TCA. D'autre part, Paul SCHILDER, lui-même, dans son ouvrage « L'image du corps » fait référence à « Alice au Pays des Merveilles » décrite comme changeant de taille, évoluant dans un monde phantasmatique et irréel et se dépersonnalisant* sans cesse. C'est dire toute l'importance que revêt le récit tant du point de vue des patientes que des spécialistes des TCA et des problématiques liées à l'image du corps.

En relisant ce roman, j'ai pris conscience que la quasi-totalité des sujets traités (problème d'identité, image du corps et dysmorphophobie*, contexte grotesque dans lequel évoluent les personnages, etc.) trouvent un écho dans les problématiques des patientes. Même si ma démarche ne suppose pas de dresser un inventaire minutieux de tous les thèmes exposés par Lewis CAROLL, j'ai toutefois trouvé particulièrement intéressant de mettre en lumière le fait qu'un seul et même symbole résume et fait écho à tout un panel d'autres problématiques. Afin d'éviter trop de redondances avec d'autres parties du mémoire, je n'ai sélectionné que trois exemples :

Premièrement :

Dans le récit, on s'aperçoit que nombre de moments sont ponctués par la nourriture ; les aliments permettant à Alice de grandir/rétrécir comme par magie. On retrouve ici l'importance de la zone buccale. Cette cavité qui sert à la fois à s'exprimer (le droit d'être entendue en tant qu'enfant, que femme, qu'individu) ; à embrasser (le défaut d'amour et d'affection) ; à manger (la nourriture est sur-consommée jusqu'à saturation).

Dans le conte, est mis en scène un homard. Cette image m'a fait penser à l'ouvrage « Paroles pour adolescents : le complexe du homard » de Françoise DOLTO co-écrit avec sa fille, dans lequel elle compare l'adolescent à ce crustacé, car durant sa mue, il est fragile et vulnérable. En effet, les modifications de taille rappellent également le difficile passage entre l'adolescence et l'âge adulte. Shérazade a plusieurs fois exprimé le fait qu'elle éprouvait une certaine nostalgie par rapport à son enfance : elle a éprouvé des difficultés à trouver sa place dans la vie. En outre, son vécu de la période adolescente à l'âge adulte a été douloureux car l'un de ses frères, complice de toujours, est décédé des suites d'une grave maladie. Shérazade était alors âgée de 21 ans. Le rêve 10, lui donne l'occasion de prendre conscience qu'une partie d'elle s'est alors figée. Rappelons que pour Georges ROMEY « La réduction de taille participe activement au processus d'individuation décrit par C.G. Jung, c'est-à-dire l'élargissement du champ de conscience par la reconnaissance des contraires » et « Il est aussi le signe d'un franchissement de seuil* » (Georges ROMEY - à propos du symbole de la « réduction de taille », p 1117 - Encyclopédie de la symbolique des rêves). Cette séance a été déterminant car elle s'est sentie libérée ; celui-ci lui a permis de dissoudre les séquelles de cet événement familial. Ensuite, elle a pu entrer dans un processus d'individuation*.

Deuxièmement :

Dans le conte, le thème de la tête coupée est récurrent : à force d'ignorer ses émotions, on vit dans sa tête (intellect et imaginaire), le corps est laissé à l'abandon. Ne dit-on pas « manger comme un cochon » ? Ce symbole revient souvent quelque soit la culture. Dans le « voyage de Chihiro », le japonais Hayao MIYAZAKI met en scène les parents de Chihiro qui, découvrant dans un restaurant désert des mets succulents, s'en gavent et se transforment en suidés. Ce thème fait partie de l'inconscient collectif. Manger comme un cochon signifie dévorer sans discerner, le quantitatif comptant plus que le qualitatif, comme peuvent le faire les hyperphages. Ces patients vivent dans l'obsession constante de perdre tous leurs moyens, ils paniquent à l'idée de ne pas maîtriser les événements et vivent dans la peur viscérale de

ne pouvoir contrôler leur vie ; qui serait alors ressentie comme une chute. La crainte de la chute a été développée par D.W. WINICOTT et est considérée comme une résurgence d'une angoisse archaïque concernant l'effondrement de la structure du moi qui s'est trouvé menacé de désorganisation car l'enfant, trop jeune, a manqué de moyens pour se défendre contre la faillite de l'environnement familial. Le moi n'ayant pu intérioriser et dont il n'a pu garder la trace sous forme de souvenir. L'effondrement originel constitue alors un traumatisme psychique sans lieu, ni temporalité.

Troisièmement :

On trouve dans l'ouvrage des animaux étranges et composites, comme dans les rêves de Camille. Alice rencontre un griffon, une tortue à tête de veau, pieds de cochon et queue de vache ; Camille voit une pieuvre/sorcière, issu du dessin animé « La Petite Sirène ».

Je constate le point commun entre la vache, la pieuvre, la sorcière et la sirène, symboles convoquant le féminin. Mais quel féminin : la vache représente la mère cosmique ; la pieuvre, l'aspect redoutable de l'anima, la sirène est souvent perçue comme dangereuse. En outre, cette dernière, comme l'explique G. ROMÉY « expose l'annulation des jambes et des pieds » (Georges ROMÉY - à propos du symbole de la « sirène », p 582).

On retrouve ici un trait propre à Camille. Avec elle, c'est tout ou rien. Soit la femme prend les traits de la mère universelle, soit le féminin révèle une difformité anatomique. Je n'oublie pas que la vache révèle également une relation conflictuelle à la mère. Mais, ayant été élevée par une mère peu présente, l'image de la femme est, pour la jeune fille, distordue (cf. « l'image du corps et la dysmorphophobie* », p 37-39). Comme l'évoque G. ROMÉY dans son dictionnaire « La corrélation entre la sirène et la pieuvre laissent à penser que tout se passe comme si l'appel de la sirène était une invitation à se détacher d'une préoccupation dominante qui relève d'une représentation illusoire du monde, pour se tourner vers la réalité cachée dans la profondeur ». La pieuvre ainsi que la sirène invitent la rêveuse au franchissement de seuil*. Pour Camille, ce passage s'est révélé salvateur (les hyperphages connaissent des difficultés à voir la réalité telle qu'elle est). Grâce à l'apparition de ces symboles, Camille a eu la possibilité de se construire un féminin décomplexé. Ses rêves suivants témoignent du fait que ses personnages ont perdu de leur caractère hors norme.

Ø L'image du corps : de l'intériorité au problème d'identité

Je me suis demandé si une cure de R.E.L., méthode basée sur l'image à travers laquelle les patients se voient d'une corpulence moyenne non déformée est un canal efficace pour se

réconcilier avec eux-mêmes dans leurs corps comme dans leur chair. Dans ce cas, gagnent-ils en confiance ? Parviennent-ils à se re-co-nnaître ? Le but serait de ne plus subir ce corps, ne plus le voir comme une machine mécanique mais de l'inscrire dans la vie, dans l'avenir. C'est ce point-là que je vais maintenant développer à travers quelques extraits de rêves de Shérazade et Camille.

Analyse des REL de Shérazade

Shérazade, 1^{er} R.E.L., page blanche

« **Je dis « je » mais cette personne** qui reprend son souffle, je vois son visage dans un aller/retour mais **cette personne, ce n'est plus moi, ce n'est plus mon visage**. Comme si j'étais dans son corps, dans une caméra, je me suis vue en passant ».

« Je suis un clown dans toute sa splendeur/laideur avec un pantalon beige et noir. J'ai un pouèt-pouèt sur le côté. Est-ce moi ? Il n'est pas joyeux, pas très heureux. Il est descendu du vélo monocycle, il s'assied dessus. Les 2 jambes un peu recroquevillées ; Il réfléchit, **je ne vois pas si c'est moi**. Je ne suis plus le clown, je me vois déprimée avec cette image car je ne sais pas si c'est moi ».

Shérazade, 1^{er} R.E.L., page blanche

« J'ai les bras tendus, **comme si j'avais une chose qui s'actionne**, comme si c'était un oiseau qui allait s'envoler, comme si je voulais qu'il prenne son envol, il fait partie de mes mains, comme s'il était mécanique, il s'envole et s'en va. C'était prévu. Mes bras ne sont pas mes bras (...).

« Je suis jolie. Je vois ma tête, pas mon corps ».

Shérazade, 3^{ème} R.E.L., La Petite Maison dans la Prairie

« Je ne rêve pas, j'ai le sentiment que tout **mon corps se décolle du sol**, comme si j'étais hyper légère, ça devient difficile de parler ».

Shérazade, 4^{ème} R.E.L., Bague effervescente

« (...) je ne me reconnais pas, même si je sais que c'est moi. Je sais que c'est moi, mais, ce n'est pas moi. J'ai enlevé mes habits. Je suis en maillot, en culotte et en soutien. Je m'apprête à entrer dans un sauna. Je suis impatiente d'y entrer, alors, que je déteste ça. C'est moi mais pas vraiment. Le moi entre dedans avec une serviette autour du cou. Je suis dehors. C'est une espèce de chalet en bois, ce sauna. Je pourrai, je passe ma main sur le carreau. Il y a un autre moi qui sautille qui est super contente. C'est à côté, le truc de sa vie mais **ce n'est pas moi, là** ».

Shérazade, 10^{ème} R.E.L., Voyage en train

« J'ai l'image d'une petite fille, moi petite fille. C'est vraiment ma tête, mes cheveux longs. Ma tête petite. Je suis très contente ».

Shérazade se voit « les bras tendus, comme si j'avais une chose qui s'actionne » comme si son corps était désincarné, manquant de chair comme si elle n'était pas maîtresse de son corps, comme si quelque chose d'extérieur s'ébranlait de manière autonome.

Shérazade, dans les quatre premiers rêves hésite constamment face à son image. Elle n'est pas en mesure de se reconnaître « je ne vois pas si c'est moi ». Les personnes ne parvenant pas à maîtriser ce qu'elles ingèrent ont souvent une peur panique à l'idée que quelque chose puisse prendre le contrôle d'elle-même ; elles seraient alors incapables de reprendre le

dessus. Elles attendent miraculeusement une solution magique, externe à leur personne « Dans l'immobilité et la passivité, l'image du corps se flétrit et la différenciation entre le dedans et le dehors s'estompe ». Selon Hilde BRUCH, un des problèmes majeurs qu'on retrouve dans les TCA est bel et bien le « défaut d'identité » ; affirmation confirmée par Catherine HERVAIS, p. 48 « C'est précisément ce problème d'identité qui est au cœur de la pathologie boulimique ». François FAUCON complète ce propos en insistant sur le poids des blessures subies : « Ainsi, l'hyperphagie est un symptôme qui servirait autant à faire taire les traumatismes profonds de la personnalité qu'à colmater les brèches de l'identité en les revitalisant par des nourritures autant réelles qu'affectives. La nature ayant horreur du vide, elle le comble dans le cas présent par la suralimentation. Le trauma ayant généré une perte de vitalité, la crise d'hyperphagie permet, a posteriori, de se revitaliser » (François FAUCON, p. 37).

Malgré le fait que les personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire se perçoivent généralement, dans leur monde onirique nocturne, de taille et de poids normal, comment expliquer alors que Shérazade ne reconnaisse pas son image, sa personne ? Le Docteur APFELDORFER tente une explication : « Plus l'image du corps se dégrade et moins on bouge. L'obèse, de plus en plus immobile, finit par se percevoir comme une masse indifférenciée (propos repris par François FAUCON, p. 37) ». Par le prisme déformant au travers duquel elle perçoit son corps dans ses rêves, Shérazade se surprend à se trouver jolie. Je la cite : « *Je vais sortir de la grille de mon boulot, il fait noir, tout est éclairé, hyper bien dans mon jean noir. Improbable, mais bon...* ». (1^{er} rêve).

Précisons que Shérazade même si elle s'est rendue plusieurs fois dans le pays natal de ses parents ne parle pas l'arabe. Pourtant, ses frères et sœurs portent tous un prénom d'origine sémitique. Elle porte en elle une double carence : l'amour insuffisant de ses parents auquel s'ajoute le manque de transmission culturelle. Le lien avec ses origines est lacunaire. Il est difficile pour elle d'y trouver son identité propre. « *C'est moi en mieux, je suis mince* ». A chaque fin de rêve, le comportement de Shérazade marquait un mélange de surprise et d'émerveillement de se donner à contempler une image très féminine, belle, avenante, souhaitant séduire. (5^{ème} rêve). D'ailleurs, dans ce même R.E.L., elle n'a de cesse de plonger dans la mer (mère), de danser, elle retrouve son instinctualité par l'Afrique. Elle retourne dans la mère matrice, elle retrouve ses sources et ses origines.

Shérazade réinvestit le corps et, à partir du 10^{ème} R.E.L., accède à l'exploration de son visage et de son corps et n'émet aucun doute quant à son identité (1^{ère} ligne, du 10^{ème} rêve, où elle se voit petite fille). Je m'aperçois que l'outil R.E.L. a permis à cette femme de regagner une image positive d'elle-même et non dépréciée.

Analyse des REL de Camille

Le Sujet perçoit mal ses propres limites corporelles. De là, sans doute « cette facilité à la dépersonnalisation*, à l'échappement de toute-puissance, quasi-magique » (Gérard APFELDORFER, p. 73). C'est certainement pour cette raison que Camille, dans le 4^{ème} R.E.L., rencontre « *une fée, comme la fée clochette dans le sens où elle n'est pas juste dans ma tête, comme si elle était là pour moi, pas comme dans Peter Pan, c'est moi qu'elle regarde* ». Fort heureusement, la fée comme représentation tout anima est l'agent d'une métamorphose, et, comme l'explique Georges ROMÉY dans son dictionnaire de la symbolique des rêves, p. 268, « la plupart des rêveurs qui mettent en scène la fée sont des personnes dont le mode d'expression, dans le rêve comme dans la vie, dénonce une certaine exaltation imaginative. (...) Cet être du ciel les ramène à la terre ». Cette « fée qui incarne la magicienne bienveillante, celle qui se penche sur le berceau, transforme la matière ou exauce les souhaits » (Gérard APFELDORFER, p. 73). Je constate que la consultante se place dans une position passéiste, et attend un dénouement fantastique voire féerique.

Les personnes souffrant de TCA, se réfugient souvent dans leur monde et finissent par imaginer une vie et fantasment sur ce qu'il pourrait leur advenir. Elles manquent d'énergie pour se mettre en perspective. Tout projet devient laborieux et elles se demandent : « à quoi bon puisque je ne suis bon/bonne à rien ? ».

Face à la fée, Camille prend conscience de sa tendance à embellir les choses, au clivage qu'elle vit dans le « tout ou rien ». Dans cette façon de voir les choses, elle ne peut que rencontrer la déception ; la perfection n'étant pas de ce monde. Qui serait en mesure de la satisfaire en tout point, tous les jours de l'année ? Ces extraits de rêves démontrent que, d'une part, cette fée, en la regardant lui redonne son caractère féminin et, d'autre part, l'évocation de Peter Pan la rattache à son animus*.

Par ailleurs, après quatre fils, la mère de Camille désirait ardemment une fille. Je comprends la difficulté émotionnelle que rencontre la consultante : elle sait que sa mère la désirait en

tant que de sexe féminin. Alors pour quelle raison s'est-elle tellement désinvestie dans cette relation mère-fille ? C'est, pour la jeune fille, incompréhensible. Elle me dira à la fin du rêve que sa mère était peu affectueuse et l'embrassait rarement. A l'évocation de la mère-poule (cf. R.E.L., page 24), je pressens son affliction face au souvenir de sa mère lui répétant qu'elle est sa fille chérie. « On voit l'expression par des symptômes corporels d'un phénomène psychique. Un conflit sollicite, en même temps, les forces pulsionnelles de l'oralité et celles de la féminité. Les symptômes corporels atteignent donc à la fois la bouche et l'assimilation, ainsi que les règles et hormones féminines (Gérard APFELDORFER, p. 73) ». Je précise qu'au sein de la famille de Camille, les hommes jouissaient d'une meilleure image que les femmes. Elle a intégré que sa parole a moins de poids que celle de ses frères.

Même si Camille s'habille de manière féminine, nous sommes à même de nous demander ce que cette mère a pu transmettre inconsciemment de son identité en tant que femme, d'autant que Camille n'est plus en relation avec elle. Dans ce cas, comment Camille peut-elle jouir d'une image féminine positive, investir et vivre bien dans son corps ; elle qui se voit comme une bête ? Les notions liées au féminin de l'être étant floues, les patientes tentent de contrôler leur corps intellectuellement (contrôle de leur image) ou par l'action (le sport, les régimes). C'est ce que je développe dans le prochain chapitre.

Ø **L'image du corps et la dysmorphophobie***

Le trouble du comportement alimentaire suit parfois un régime draconien, issu lui-même d'une distorsion d'une image corporelle excessive, aussi appelée « dysmorphophobie ». Cette obsession est bien connue du personnel soignant, elle se révèle comme une crainte d'être laid ou malformé. D'abord vécu comme une préoccupation excessive, le simple défaut s'expose comme étant rédhibitoire et les patients se persuadent que toute personne ne voit que cet aspect disgracieux. Comme le montre les quelques extraits ci-dessous des rêves de Camille, le Sujet* peut percevoir une image dégradée et/ou déformée d'elle-même, et même se voir comme une « bête ».

Analyse des REL de Camille : la symbolique de la « belle et la bête »

Camille, 1^{er} R.E.L.

« Je pense à la **Belle et la Bête** ».

Camille, 2^{ème} R.E.L. les phrases sont juxtaposées (cf. R.E.L. annexé)

« *Je vois un **hippopotame & une girafe et un crocodile et un fourmilier : le tamanoir, je ne sais pas si tu as déjà vu cet animal un peu bizarre.***

J'ai la chanson de M. dans la tête : « Mister Mystère ».

Je vois une otarie, juste sa tête.

*Je pense à des **gens vachement allongés** ; une espèce de robe à fleurs pas des gens réels, mais, **plutôt difformes** avec de longs corps tout fins, penchés vers l'avant, un gros bidon, penchés vers l'arrière pour ne pas tomber avec un gros cigare ».*

Comme le dit le Dr APFELDORFER dans son ouvrage, p. 124, « La boulimique est dominée par un sentiment d'échec, de dévalorisation, de dépression. Peur de grossir, désespoir d'avoir une fois de plus failli, honte, culpabilité et dégoût de soi-même ». C'est cette dépréciation qu'on retrouve ici : on est une femme, on s'apprête en conséquence avec tout le superfétatoire ; en même temps, mon image est celle d'un monstre. Mais on s'impose tout de même toutes ces contraintes liées à l'image de la femme avec l'arsenal maquillage/observation de la mode. De surcroît, l'image du corps est perpétuellement évitée chez les deux rêveuses qui ne perçoivent d'elle que leur visage. Il n'est donc pas étonnant que l'intérieur du corps soit le lieu de différents fantasmes, de perceptions inquiétantes. « Mon corps comme un ballon rempli d'air (Gérard APFELDORFER, Je mange donc je suis – (...) ; Norbert, 40 ans, surpoids de 25 %, p. 74) ». Shérazade traverse ce même phénomène, à cette différence que le rêve lui permet d'envisager la légèreté, il lui en devient difficile de s'exprimer plus avant tant ce phénomène lui est inhabituel « Je ne rêve pas, j'ai le sentiment que tout mon corps se décolle du sol, comme si j'étais hyper légère, ça devient difficile de parler » (cf. rêve de Shérazade, « la Petite Maison dans la Prairie », p 34).

Les images d'animaux de Camille hors du commun ou présentant une étrangeté, traduisent bien l'image du corps qu'elle peut avoir. Elle perçoit des hommes anormalement longilignes (2^{ème} rêve), même les animaux présentent des caractéristiques peu banales. Parfois, encore, les deux sont mêlés une femme à tête de mouton (4^{ème} R.E.L.) est même citée. Le manchot et le pingouin reflètent sa difficulté à agir. Elle se sent « pieds et poings liés ». Ces rêves lui permettent de prendre conscience de l'incongruité de ces images : « *pour quelle raison ne vois-je que ce genre d'animaux originaux. Je vois des animaux sans pieds alors que je pratique la course à pied* » ? Camille pressent que cette symbolique ne se présente pas par hasard. Elle fera d'ailleurs le lien elle-même en déclarant « *je sais que moi je ne vis pas en harmonie avec mon corps. Tantôt, je perds 5 kilos, tantôt, je reprends du bide. Je suis complètement inconstante* ».

Ø La confusion en le féminin et le masculin

Dans les quatre premiers rêves, Shérazade ne se reconnaît pas (cf. ci-dessus). Ensuite, c'est son entourage dont les images restent floues. Dans les 3^{ème} et 4^{ème} R.E.L., elle ne reconnaît pas ses proches. D'autre part, le 7^{ème} rêve de Camille montre un visage tellement vidé d'expression que la jeune fille ne sait pas définir s'il s'agit d'un homme ou d'une femme

Analyse des REL de Shérazade et Camille

Shérazade, 3^{ème} R.E.L., Bague Effervescente

« Je m'arrête, je regarde un arbre, je crie de descendre, comme un homme; il est sur l'arbre, il refuse de descendre, il est très grand, ces 2 jambes pendouillent. Il n'a pas envie de descendre, il a l'air très con sur son arbre, à ne pas vouloir descendre. Je crie "demmerde-toi" ».

Camille, 4^{ème} R.E.L.

« Je vois à la fois Bécassine, une grosse dame et une vieille dame. Elles ne sont pas ensemble mais elles sont là. La grosse dame est assise, la vieille dame descend des marches, Bécassine, c'est Bécassine ».

« Une nana avec un visage en forme de V, le menton très fin avec les tempes très larges. C'est pas très beau. Elle a une **tête de mouton** ».

« Y'a un homme barbu. Il a les yeux fermés, il est blanc, il a les yeux fermés. Je vois le visage, pas le corps. Vu la position, on dirait qu'il dort ».

« C'est un soldat, comme s'il avait une armure, c'est pas un mec normal ».

« J'ai un monstre d'un dessin animé, un monstre à 2 pattes avec des pics sur le dos, le long de la colonne vertébrale ».

Camille, 7^{ème} R.E.L.

« Je vois une tête, la moitié. C'est quelqu'un qui pleure. L'image est comme arrêtée, comme si tu avais appuyé sur la touche « PAUSE » du lecteur DVD. Je pense à un vieux film en noir et blanc. Encore le bébé et le visage vide d'expression. Un homme ou une femme ».

Shérazade, ignore, dans son 4^{ème} R.E.L., intitulé « bague effervescente » si elle a affaire au père ou à la mère INGALLS. D'ailleurs, dans le 4^{ème} rêve, elle voit un mouton indiquant « la nécessité de démêler les fils embrouillés d'une vision ambivalente de l'un des membres du couple parental. Ce sera plus généralement l'image de la mère, chargée du double rôle maternel et paternel (Georges ROMEY - à propos du symbole de la « chèvre », p 155) ». En effet, elle me dira que son père était effacé, sa mère avait un caractère fort, très cyclothymique. Ses enfants ne savaient pas comment la prendre selon son humeur qui pouvait se modifier à tout moment. Shérazade se sentait plus proche du caractère de son père mais il n'osait pas se montrer affectueux. Peu à peu, la mère a pris toute la place assumant le rôle dévolu au père et prenant en charge toutes les tâches domestiques.

A la lumière de ces faits, je ne suis pas surprise de constater que Shérazade fera un 5^{ème} rêve au cours duquel elle se donne à voir une femme portant « un gilet d'homme, mais adapté aux femmes, une coupe féminine ». montrant qu'elle a une vision des sexes en pôles inversés. Tenant compte de ces éléments, j'imagine qu'elle a une représentation galvaudée de l'homme et de la femme. C'est ce que porte, pour elle, ce rêve « lecture partagée » qui met au jour cette situation équivoque des sexes. En outre, dans les premiers rêves, les hommes sont dépeints comme des clowns, des gens difformes. Ils tentent de lui parler mais elle n'en tient pas compte. C'est normal, la gent masculine est perçue comme dénuée de sens commun, de logique, d'intérêt. Dans le rêve « bague effervescente » ne demande-t-elle pas à un homme de descendre de son arbre ? Cet aspect n'est pas sans rappeler la genèse, période où la femme fait chuter l'homme. Je comprends ici que cette confusion entre le féminin et le masculin a un impact non négligeable sur son animus, brouillant ainsi les cartes quant à son identité propre. Et dans ce jeu de pistes révélant « Un moyen de conserver des liens suffisants avec l'autre sans toutefois se sentir envahi consiste à l'idéaliser pour faire de lui un mythe inaccessible. Le sentiment amoureux devient alors possible et sans danger. L'objet d'amour serait quelqu'un de marié, etc. (Gérard APFELDORFER, p. 226) », où la femme cherche un homme qui n'existe pas, en même temps que son identité de femme, elle se console en s'attachant à un homme de chimère, totalement idéalisé, inaccessible.

> Conclusion l'image du corps

Je propose ici une synthèse des symboles retrouvés dans les scénarii des deux rêveuses :

La tortue et les animaux présentant des disproportions physiques (comme l'hippopotame & une girafe et un crocodile et un fourmilier : le tamanoir) les images du corps déformées et non reconnues, les gens sans visage, Alice au Pays des Merveilles et la réduction de taille.

Comment savoir qui on est quand la transmission culturelle n'est pas réalisée, quand on porte une image dévalorisée de la femme ? Rappelons que pour Paul SCHILDER : « L'image du corps est, par essence, sociale : jamais isolée, elle est toujours encerclée par les images du corps des autres » ou encore « nous n'existons pas sans les autres. Il n'y a pas de sens dans le mot « moi » quand il n'y a pas un « tu ». Je comprends l'embarras éprouvé par les hyperphages, eux, qui composent si difficilement avec leur corps propre, de leur difficulté à entrer en contact avec autrui. Comment entrer en lien avec le monde ? « *Je me perçois comme quelqu'un qui est toujours en dehors. Il y a les autres et il y a moi. Tout ce qui est collectif m'inspire une répulsion immédiate* (Gérard APFELDORFER, p. 214).

A l'aune de ce témoignage, nous pouvons ressentir le désarroi des hyperphages face à la société car « Comment interagir avec l'autre quand moi-même, j'ai tant de mal à différencier le dedans du dehors, à discriminer le soi et le non-soi, quand j'ai si peu confiance en moi et que j'ai du mal à faire face à mes émotions ? ».

Il convient à ces consultants de se réconcilier avec eux-mêmes avant de se tourner vers le monde ou comment passer par son corps, par une réhabilitation harmonieuse de son image, de ce visage-identité présenté à la société. C'est ce va-et-vient, ce langage qu'il faut susciter afin que les patients renouent un dialogue interne pour se projeter et qu'ils n'aient plus peur d'affronter leur environnement.

Pour cette population, l'analyse des extraits de rêves ci-dessus présentés donnent à voir que toute thérapie nécessite l'intégration d'une image corporelle inconsciente telle qu'elle est dans la réalité, d'un visage propre, d'un corps dénué de difformités, non phantasmé et de retrouver, consciemment cette fois, son identité, et de s'accepter tel qu'on est, et non tel qu'on se voudrait ou comme on s'imagine. Tous les spécialistes s'accordent sur le fait que cela constitue un préalable pour la continuation d'une réconciliation du sujet hyperphage avec lui-même. Avant de pouvoir modifier les habitudes alimentaires, il convient de modifier l'image négative et l'anxiété associée d'un corps trop souvent vécu comme étranger sur lequel le patient n'a plus la maîtrise.

4 Résultats

Dans cette partie, je vais décrire les avancées qui me semblent être significatives par rapport aux constats dressés lors des anamnèses et au jour où je termine ce mémoire. J'ajouterai que tous les rêves réalisés par les consultantes ne sont pas présentés dans ce mémoire. En revanche, concernant les bénéfiques rapportés par Shérazade et Camille, je rends compte des améliorations dans leur quotidien jusqu'à la fin du mois d'octobre 2011 (cf. aussi les anamnèses, p. XI pour Camille et p. XXV pour Shérazade).

Dans cette partie, j'examinerai les avancées psychiques à partir de l'introspection, la relation patient-thérapeute les aspects liés au domaine affectif, la mise en projets.

4.1 L'introspection

Je l'ai largement développé : comme les hyperphages éprouvent de la difficulté à ressentir, à reconnaître et à nommer leurs émotions, ils sont peu habitués à explorer leur inconscient en termes d'introspection et de catharsis et sont plus à l'aise dans le rêve, la sublimation. En général, les hyperphages ont du mal à prendre part aux conversations, y compris si ce sont eux qui en sont les initiateurs. Ils ne se vivent pas comme des sujets à part entière et subissent leur vie et leur environnement.

Avec les patientes, je sens qu'elles préféreraient parfois que je discours sans interruption sur l'interprétation de leurs rêves, créant alors un monologue auquel elles n'auraient pas à prendre part. Maintes fois, je me rends compte que lorsqu'elles me parlent d'un sujet qui les touche, elles se placent dans une distanciation (d'où, au sein des R.E.L., le recours aux films, aux dessins animés, aux contes). Elles semblent ne rien éprouver. Elles donnent l'impression d'évoquer quelqu'un d'autre que leur personne, comme si ce n'était pas elles qui avaient vécu les événements. Ou alors, elles adoptent un point de vue véhiculant des banalités, des généralités. Le propos évoqué est elliptique. Les réponses n'ont rien à voir avec mes interrogations. Mon rôle est donc de faire des liens et de leur « tendre de subtiles perches » afin que les interprétations aient pour elles un sens et qu'elles s'expriment.

Autre stratégie mise en place : parler de manière détournée. Elles vont évoquer une amie, une tante, pour expliquer ce qu'elles souhaitent démontrer. Il m'appartient, une nouvelle fois, de tenter de recentrer le sujet sur leur personne propre afin qu'elles intériorisent la situation pour elles-mêmes et pas comme si notre conversation concernait autrui.

Le psycho-analyste permet à la patiente de s'essayer, d'apprendre à progressivement s'exprimer par le « je ». C'est-à-dire : intégrer que le « je » représente « soi ». La patiente intériorise inconsciemment ses problématiques par le biais du R.E.L., puis, les extériorise consciemment avec pour guide son thérapeute. Elle est alors en mesure de prendre peu à peu confiance en sa parole, ses faits et gestes et peut aller là où elle doit aller, vers son imprévisible devenir, pour reprendre une expression de Georges ROMEY.

Il convient d'aider les patients à quitter la position d'hyperempathie dans laquelle ils vivent, habitués qu'ils sont à s'oublier et à penser à autrui avant de penser à leur personne et par eux-mêmes. Les consultants retrouvant leurs voix au chapitre, pouvant s'exprimer librement, renoue avec leurs désirs oubliés et la foi en un avenir moins angoissant. Ils peuvent agir et réagir en conséquence afin de se réapproprier leur devenir et non plus se laisser porter par les autres. Ce travail est possible une fois que la relation patient-thérapeute s'est établie. C'est l'objet du développement suivant.

4.2 La relation patient-thérapeute

J'ai choisi de traiter ce sujet car il est la base de tout travail thérapeutique et s'établit difficilement avec les consultants hyperphages. En effet, peu habitués à s'exprimer, il leur est difficile de faire part de leurs difficultés. Depuis, leurs jeunes années, ils ont été habitués à se taire et se placent parfois dans une position d'hyperempathie ; ils font difficilement confiance et craignent le jugement d'autrui. Avant toute chose, le psycho-analyste se doit donc de travailler la relation patient-thérapeute pour instaurer un climat de confiance propice à toute thérapie. La difficulté à travailler avec les hyperphages réside notamment dans le fait qu'ils ont tendance à se fondre dans notre désir. Toute question émanant d'un thérapeute peut être vécue comme une intrusion.

Lors d'une séance où j'expliquais pour rassurer Shérazade, que le psycho-analyste est plus un guide et que le R.E.L. constitue aussi une voie d'autoguérison. Shérazade s'est montré soulagée. En effet, je ne représentais plus la psycho-analyste toute-puissante, capable de

rentrer et gouverner les psychismes. Cette patiente, comme pour se réassurer que tout contrôle de ma part est impossible, me restitue cette conversation toutes les 3 ou 4 séances.

Pourtant, comme le rappelle H. BRUCH, il est fondamental que le patient soit partie prenante dans la thérapie et que, « s'il y a des choses à découvrir et à interpréter (...) que le patient les découvre lui-même et qu'il ait la possibilité de les dire en premier ». Le thérapeute doit aussi « cesser d'utiliser ses connaissances et son habilité, et permettre au patient d'exprimer ce qu'il ressent sans tenter de l'expliquer ou de le cataloguer immédiatement ». La troisième phase du Rêve Eveillé Libre est cruciale car il faut amener les patients à s'interroger sans qu'ils se sentent agressés, c'est un travail fait de subtilité.

Le cadre est souvent remis en question : de temps en temps, les patientes m'appellent un quart d'heure avant la séance me disant qu'elles étaient au travail, qu'elles ne se sont pas rendu compte de l'heure, qu'elles vont être en retard. Je sais bien qu'il faut veiller à ne pas se laisser entraîner dans ces fonctionnements. C'est leur manière d'une part de mettre en action une stratégie d'évitement, pour ne pas venir se confronter à leurs intériorités et aux émotions qu'elles aimeraient tenir à distance. Avec elles, je suis en permanence face à leurs paradoxes. Elles souhaitent ne pas se rendre à la consultation et compte, pour cela, sur la complicité du praticien afin de se déresponsabiliser. Elles pourraient ainsi être tranquilles et penser que l'annulation de l'entretien est extérieure à elles : premièrement le bus n'arrive pas ; deuxièmement, le praticien ne peut pas attendre. Le rendez-vous est de facto impossible. « Ce n'est pas de ma faute si je n'avance pas, les rendez-vous sont ajournés ». Au fil des rendez-vous, en retrouvant une confiance en elle, elle peut faire également confiance au psycho-analyste et ainsi présenter ses problématiques. La patiente apprend à parler, à écouter et à sentir la bienveillance d'un tiers qui ne prend aucunement partie et ne la juge pas. La patiente qui s'était forgé une image de petite fille modèle peut progressivement quitter sa carapace surprotectrice pour s'engager dans une véritable relation au sein de laquelle chacun à sa place.

Dans un premier temps, ce relationnel augure une nouvelle façon de fonctionner et la consultante constate qu'il est possible d'établir un lien, de ne plus se cacher derrière un relationnel fabriqué, ou chaque étape suit quasiment un déroulé protocolaire et rassurant. Le premier lien est donc de la responsabilité du thérapeute qui pose le cadre, établit le rapport praticien-consultant, sortes de premiers pas dans la construction par le sujet d'un processus relationnel différent, épanouissant et sécurisé.

4.3 Les relations affectives

La partie 2 concernant l'accordage affectif, démontre le fait que son défaut peut générer une ambivalence quant au regard porté à l'image maternelle « Les personnalités boulimiques, sans le savoir consciemment, sont en symbiose avec leur mère et le manifestent de mille et une façons, soit dans la soumission soit dans la rébellion aux valeurs maternelles » (Catherine HERVAIS, p. 115). Shérazade vit tellement dans cette symbiose qu'exprimer tout sentiment vis-à-vis de sa mère est jugé hostile et interprété comme une trahison. Ce postulat me permet de l'amener à s'interroger sur le mode relationnel entretenu : ressent-elle de la colère (rébellion) ou reste-t-elle muette (soumission) ? Lors de notre onzième rendez-vous, Shérazade m'a dit que ce travail lui a permis d'améliorer la communication avec sa mère. Par exemple, avancer une opinion différente ne lui apparaît plus comme la marque d'une opposition systématique. Elle est juste le reflet de ce qu'elle pense. La relation se déroule entre adultes. Elle n'a plus l'impression d'être une petite fille qui n'ose pas s'affirmer devant sa mère.

Pour ce qui est de Camille, le mode relationnel avec les parents n'est pas quantifiable du fait que son père est décédé et qu'elle n'a pas rencontré sa mère depuis cinq ans. L'image de son père est magnifiée et ne peut pour l'instant être écornée. Cependant, j'entends qu'elle émet des critiques moins sévères à l'égard de sa mère. Elle est plus factuelle dans son discours. Elle éprouve moins d'émotions lorsqu'elle l'évoque.

Par la suite, lors du 11^{ème} rêve, Camille aperçoit un arc-en-ciel classique au départ, puis, avec des variations de jaune. Ensuite, elle se voit nue dans une cascade, lorsque le bain est terminé, elle quitte un arboretum et voit dans le ciel un soleil adressant un clin d'œil à la lune qui la prend dans ses bras. Dans ce scénario résumé, il est possible d'y voir une réhabilitation des figures parentales ainsi qu'une réconciliation entre le féminin et le masculin. Il a été plus facile ensuite d'aborder ses relations hommes-femmes.

4.4 L'image du corps

A ce rendu des deux cures, les patientes n'ont pas encore lâcher-prise avec leurs crises d'hyperphagie. En revanche, elles sont beaucoup plus à l'aise dans leur corps.

Shérazade a choisi de partir en vacances à l'» Espace de Tous les Possibles » ^[voir adresses utiles, Annexe p. VI], lieu de villégiature répondant à un besoin de détente, de construction de soi, et de développement personnel. Elle a participé à maints ateliers de Biodanza*, de danse, et autres activités centrées sur le corps. D'autre part, la nourriture est vécue de manière moins obsessionnelle. Shérazade me dira, au terme de la 12^{ème} séance (non-reproduite en annexe de ce mémoire), qu'elle pense moins aux denrées, qu'elle recommence progressivement à réintroduire des sucres rapides.

Camille de son côté, subit moins de pulsions incontrôlables et consomme bien moins de produits sucrés tels que les gâteaux secs, les bonbons, les biscuits apéritifs. Le tout ne nécessitant aucune préparation culinaire. L'image de son corps est moins obsédante. Du sport qu'elle pratique, elle en a fait une force car elle s'inscrit à des marathons avec ses collègues du bureau. Tout le monde est suivi par un coach de la même entreprise. Cela l'aide à améliorer son relationnel en groupe, à moins se focaliser sur son seul corps.

Ces patientes quelque peu auto-centrées ont du mal à ne pas penser à leur image constamment, et souhaitent ne pas en perdre le contrôle. L'image renvoyée d'elles à l'extérieur est obsessionnelle. Ce contrôle forcené génère un comportement manquant de naturel, comme fabriqué. Elles manquent de spontanéité. Elles gagneraient donc à se décentrer, à ne pas prêter attention à ce qui se dit autour d'elles les poussant à se remettre perpétuellement en question et à douter d'elles-mêmes. Elles changent ainsi d'idée initiale pour mieux se conformer à ce qu'elles imaginent que leur entourage pense ou souhaite pour elles.

Il leur faut donc se détacher de l'importance donnée aux dires d'autrui, et plutôt s'attacher à leurs besoins profonds. Trouver un équilibre entre ce qui est exprimé, ce qu'elles souhaitent et ce qui est juste pour elles et réalisable ; rechercher ce qui vient de l'extérieur, ce qui vient d'elles. Il leur faut comprendre que certes, « j'ai » des défauts mais « je ne suis pas » ces défauts. Si je ne suis pas ces défauts, je peux m'en dissocier et « faire avec » jusqu'à pouvoir « faire sans »).

Cette démarche n'est certes pas aisée pour les hyperphages recherchant la perfection, Mais, c'est en regagnant une certaine confiance au fur et à mesure de la cure, en se défaisant de leur carapace protectrice derrière laquelle ils s'isolent, se protègent et à partir de laquelle ils affichent l'image qu'ils veulent donner qu'ils vont se réapproprier leur force créatrice.

4.5 Projets

Lors du premier entretien, à l'heure de l'anamnèse, les patientes évoquaient leur manque d'énergie, leur difficulté à se projeter dans l'avenir. Au début de leur cure, les patientes exprimaient le fait qu'elles alternaient des moments de découragements et des périodes où elles tentaient vainement de mettre des choses en place. Elles y mettaient tellement d'énergie, espérant que leurs souhaits se réalisent dans l'immédiat, qu'elles retombaient prestement dans un état d'abattement. En effet, les hyperphages connaissent des difficultés à s'inscrire dans le temps, à anticiper. D'autant qu'ils idéalisent beaucoup, les projets sont donc quasiment irréalisables ou semblent ne jamais pouvoir être atteints. Comment se projeter dans l'avenir dans ces conditions ? Avec les patientes, nous avons beaucoup travaillé sur la mise en projets. Et le fait de procéder par étape, et d'en savourer les efforts et les fruits à chaque pallier atteint. Et, surtout, de réaliser qu'elles doivent le résultat à elles-mêmes. Constatant que la réussite n'est pas réservée aux autres, elles apprécient un regain de plaisir qui les motivent à entreprendre des projets qui ne les impliquent qu'elles (et pas leur enfant ou leur famille). Contrairement à ce qui est exprimé en page 25, elles sont plus dans l'agir que dans le dire. Et, elles s'autorisent enfin à penser à elles et à se faire plaisir.

Par exemple, Shérazade était pétrie de peur quant à être et devenir elle-même. Il lui est difficile de vivre en ne tenant pas compte du regard de son entourage. Il lui a fallu se dégager de ses obligations de mère et de fille dans une famille fonctionnant sur une base conservatrice où l'on s'accroche à certains principes véhiculés comme sacrés. Tout écart est perçu comme pure folie, une trahison. Son père ayant travaillé dur pour élever sa famille, elle ressentait comme une dette envers-lui. Aurait-il été fier d'elle ? Shérazade apprend à s'écouter, à suivre ses envies et peut ainsi penser à son futur sans penser à ce que son père aurait souhaité que fasse son enfant. Elle reparle même de son envie de dessiner (cf. l'anamnèse p. XXV).

Autre situation, Camille a été embauchée dans le laboratoire dans lequel elle a suivi sa formation en alternance. Tout d'abord, satisfaite d'avoir décroché un Contrat à Durée Indéterminé, et un travail qui l'intéresse, elle se rend compte que son domaine la passionne. Elle souhaiterait donc reprendre des études mais s'en sent incapable. Quelques années plus tard, elle se plaint qu'elle n'évolue plus dans les missions confiées. Elle idéalise énormément son responsable hiérarchique qu'elle met en position de modèle. Elle aimerait suivre son exemple mais n'ose pas.

Camille et moi nous concentrons sur ce point. Qu'est-ce qui la bloque ? Il semble qu'elle n'ait pas confiance en elle. Pourquoi s'en remet-elle aux autres alors qu'il s'agit de son avenir ?

Grâce aux R.E.L., Camille prend conscience de sa manière de fonctionner. Premièrement, elle rêve plus qu'elle n'agit, deuxièmement elle se plaint et n'agit toujours pas. Cette habitude génère un état d'abattement. Pendant cette période, elle se dévalorise, ressent un vide croissant et mange compulsivement pour éloigner ses émotions : elle se sent « bonne à rien ». Elle finit par culpabiliser et continue à grignoter des aliments sucrés. Troisièmement, elle préfère que ses proches lui disent quoi faire. Avec les personnes hyperphages, il convient d'agir sur cette construction mentale pour la déconstruire pour que peu à peu elles accèdent à leur pouvoir intérieur et retrouvent une force créatrice.

Au fur et à mesure des entretiens, Camille comprend qu'elle seule est en mesure de sonder ses véritables motivations. Suite à ce travail, la jeune fille s'est renseignée sur les opportunités de carrière et s'est inscrite à des cours du soir au CNAM pour un cursus d'ingénieur. Ce parcours peut prendre dix années. Camille est confiante et se rend à l'organisme de formation tous les lundis et mardis et s'est organisée pour étudier. Son investissement est total. Je considère que cette décision marque un passage extrêmement important pour cette jeune femme qui auparavant était en proie aux crises d'angoisses à l'idée de décider de quoi que ce soit pour son avenir.

CONCLUSION

L'hyperphagie, un cas particulier de la boulimie, m'a conduite à effectuer des recherches quant à la sémiologie, l'étiologie et les conséquences de ce trouble sur la santé. Pourtant, face à ces patientes très introverties ou très peu enclines à me parler d'elle, je me suis sentie démunie : elles sont tant persuadées de ne pas être un « Sujet* intéressant ». De facto, si l'approche théorique m'a permis d'affiner les troubles d'un point de vue psychique et médical, ces sources n'ont été que peu utilisées dans le cadre des thérapies de Shérazade et Camille.

Bien entendu, le premier et deuxième thème développés dans le cadre de l'étude de ce corpus m'ont amenée à approfondir les symboles convoqués par les patientes. J'y ai trouvé des concepts sur lesquels je me suis appuyée afin d'amener les patientes à des prises de conscience. Sinon, comment pourraient-elles évoluer et, dans ce cas, la dissolution de traumatismes est-elle possible ? Elles attendaient tout de moi, s'attendant à ce que je formule les questions et les réponses. Cependant, elles pouvaient se montrer en désaccord avec mes interprétations et défendre vivement leurs points de vue. Dans ce cas, j'avais du mal à les reconnaître tant le comportement différait d'une personne à tendance hyperempathique.

Etudier le thème de l'accordage affectif m'a été d'une aide précieuse car, abordé au regard de la fixation de la personne au stade oral, il est pour les patients hyperphages au cœur de leur problématique. D'ailleurs, j'ai constaté à quel point mes deux consultantes vivaient dans un paradoxe : les échanges familiaux sont tels que les relations tournent surtout autour de sujets pratiques. Elles investissent alors souvent leur intellect. Elles acquièrent un vocabulaire très riche et sont à même d'expliquer des théories fort complexes. En thérapie, elles sont en mesure de relater des faits traumatisants, sans laisser passer aucune émotion.

Concernant l'image du corps, pour faire parler les patientes, j'ai abondamment utilisé le symbole « Alice au Pays des Merveilles » qui a été un déclencheur et a permis à Shérazade d'évoquer ses problématiques en abordant le thème sous forme de paraboles. Elle parlait de personnages de conte, pas d'elle, stratégie très commode pour une personne hyperphage. Par ailleurs, la crainte de la chute développée par D.W. WINNICOTT est un concept dont j'ai pris connaissance car les patientes évoquaient souvent un vide intérieur.

Même chose, il a été plus aisé à Camille d'évoquer son image, son identité au travers des symboles émanant de fiction. Par exemple, « La Belle et la Bête » nous a permis d'évoquer la manière dont elle se perçoit dedans (son corps) et dehors (la société). En début de thérapie, ce stratagème a favorisé la prise de distance tout en permettant que les traumatismes et affects émergent, pour être reconnus, nommés puis dissouts.

Les lignes qui précèdent, de même que les résultats rappellent la difficulté pour les patients hyperphages d'évoquer ce qui les dérange. Ce manque d'introspection génère fatalement une relation patient-thérapeute qu'il convient de tisser pour les aider à se faire confiance et faire confiance à autrui. Les patientes donnaient si peu d'elles-mêmes que je me demandais après chaque séance si elles se présenteraient réellement au prochain rendez-vous. Par crainte de les heurter, de manquer de maturité et de reculer sur le sujet, j'avais pas à pas requérant une subtilité qui me fait parfois défaut. A partir du moment où les patients acceptent de ne pas tout contrôler pendant la phase onirique, le Rêve Eveillé Libre représente un viatique pertinent et rassurant. Il me fallait convaincre Shérazade et Camille du travail effectué comme étant formateur et bénéfique dans leur cheminement. Une fois cette étape franchie et acceptée, les patientes pouvaient laisser libre cours à leurs émotions.

Mes patientes m'ont autant aidée à repérer leur problématique que je les ai accompagnées. Les rendez-vous autant que l'écriture de ce mémoire m'ont permis d'aborder les problématiques concernant l'hyperphagie.

Les difficultés rencontrées par les consultants hyperphages sont intimement intriqués. Pour répondre à l'exercice de ce mémoire, je n'ai pu en traiter la totalité. En effet, une fois que les patientes ont largement convoqué les symboles liés aux parents, l'entrée en matière des relations interpersonnelles s'en est trouvée facilitée.

Aujourd'hui, je jugerai intéressant de poursuivre cette étude en ouvrant sur les thèmes des relations affectives, de la vie de couple ainsi que la sexualité. Comment ces sujets qui bien souvent s'oublient peuvent-ils vivre une relation amoureuse équilibrée sans se perdre dans l'autre, sont-ils en mesure de vivre une sexualité sereine autant qu'épanouissante ? Ce sont ces questions que je me pose aujourd'hui.

ANNEXES

* La boulimie selon le DSM IV
(p. II)

* Glossaire
(p. III à V)

* Adresses utiles
(p. IV)

* Bibliographie et Sources
(p. VII - VIII)

* Les deux cures de R.E.L.
(p. XX à LI
Anamnèses de Camille, p.XI ; de Shérazade, p. XXV)

La boulimie selon le DSM-IV

F50.2 [307.51] Boulimie (Bulimia nervosa)

- A. Survenue récurrente de crises de boulimie (« binge eating »). Une crise de boulimie répond aux deux caractéristiques suivantes :
- (1) Absorption, en une période de temps limitée (p. ex., moins de 2 heures), d'une quantité de nourriture largement supérieure à ce que la plupart des gens absorberaient en une période de temps similaire et dans les mêmes circonstances
 - (2) Sentiment d'une perte de contrôle sur le comportement alimentaire pendant la crise (p.ex., sentiment de ne pas pouvoir s'arrêter de manger ou de ne pas pouvoir contrôler ce que l'on mange ou la quantité que l'on mange).
- B. Comportements compensatoires inappropriés et récurrents visant à prévenir la prise de poids, tels que : vomissements provoqués ; emploi abusif de laxatifs, diurétiques, lavements ou autres médicaments ; jeûne ; exercice physique excessif.
- C. Les crises de boulimie et les comportements compensatoires inappropriés surviennent tous deux, en moyenne, au moins deux fois par semaine pendant trois mois.
- D. L'estime de soi est influencée de manière excessive par le poids et la forme corporelle.
- E. Le trouble ne survient pas exclusivement pendant des épisodes d'Anorexie mentale.

Spécifier le type :

Type avec vomissements ou prise de purgatifs (« purging type ») pendant l'épisode actuel de Boulimie, le sujet a eu régulièrement recours aux vomissements provoqués ou à l'emploi abusif de laxatifs, diurétiques, lavements.

Type sans vomissements ni prise de purgatifs (« non purging type ») pendant l'épisode actuel de boulimie, le sujet a présenté d'autres comportements compensatoires inappropriés, tels que le jeûne ou l'exercice physique excessif, mais n'a pas eu régulièrement recours aux vomissements provoqués ou à l'emploi abusif de laxatifs, diurétiques, lavements.

F50.x [307.50] Troubles des conduites alimentaires non spécifié

6. F50.4 **Hyperphagie boulimique** (« binge eating disorder ») il existe des épisodes récurrents de crises de boulimie, en l'absence d'un recours régulier aux comportements compensatoires inappropriés caractéristiques de la boulimie (DSM-IV-TR – Critères diagnostiques – Editions Masson, 2004, p. 261-262).

Glossaire

Alexithymie : incapacité du sujet à exprimer ses sentiments et ses émotions par les mots

Analogon : (didactique) élément signifiant dans une analogie. Autre lui-même.

Synonyme : analogue.

Source : <http://dictionnaire.sensagent.com/analogon/fr-fr/>

Anima, animus (selon JUNG) : image-archétype constituant a) dans l'inconscient de l'homme, les éléments complémentaires de sa masculinité (anima) ; b) dans l'inconscient de la femme, les éléments masculins complémentaires de sa féminité (animus).

Biodenza : méthode de développement personnel créée dans les années 60 par un anthropologue chilien Rolando Toro Araneda sur la base d'un concept qu'il a inventé : « le principe biocentrique ». La pratique des exercices consiste à stimuler et renforcer la santé et la joie de vivre.

Dépersonnalisation : trouble conscient de la personnalité dans lequel le sujet à l'illusion de percevoir ses propres paroles ou actes comme quelque chose d'anormal et d'étranger à soi (dans les états délirants et la schizophrénie, notamment).

Dysmorphophobie : crainte obsédante d'être laid ou malformé. Ce terme vient du psychiatre italien, Enrico MORSELLI en 1891.

Franchissements de seuil ou **Passages du seuil** : nous avertissent d'un changement intérieur, du franchissement d'un seuil par lequel les parties séparées du moi retrouveraient l'unité. Ces rêves font appel à des symboles que l'on repère dans certaines descriptions initiatiques. A lire quelques-uns de ces très beaux " poèmes rêvés ", on pense parfois au décor de la Flûte enchantée... Si chacun crée son propre théâtre du franchissement, quelques thèmes constants apparaissent : passage d'une porte monumentale, traversée du miroir ou de la mer, chute dans un puits, descente d'un escalier en spirale, apparition d'un temple, etc. Ce franchissement symbolique d'un seuil n'est pas une action ordinaire. On ne peut le comparer qu'à une naissance. Au passage, l'auteur nous familiarise avec la technique infiniment féconde et trop mal connue du " rêve éveillé " – Texte recueilli de la présentation du livre « Rêver pour renaître de Georges ROMÉY, R. Laffont Editeur » <http://www.reve-veille-libre.org/index.php?page=meth-biblio>.

Chlorhydrate de fluoxétine : médicament antidépresseur utilisé dans le traitement de la dépression, des troubles obsessionnels compulsifs, de la boulimie nerveuse et de nombreux autres états. C'est un inhibiteur sélectif de la recapture de la sérotonine (ISRS).

Homéostasie : en psychologie, conduite orientée vers un but en vue d'un nouvel équilibre ; caractérise notamment les comportements instinctifs allant de la sensation du besoin à sa satisfaction.

Hyperempathie : terme employé par Gérard APFELDORFER dans son livre « Je mange donc je suis ». L'hyperempathie fait référence à une sensibilité plus forte que la moyenne ou à des stimuli qu'ils soient physiques ou mentaux.

Hyporexie :

1/ l'hyporexie est une diminution de l'appétit, l'anorexie est une perte de l'appétit ;

2/ impression de faim couplée à une compulsion avec perte totale de contrôle.

Hyperphagie : troubles des conduites alimentaires (Binge Eating Disorder ou Syndrome d'hyperphagie incontrôlée (Spitzer et al.)

Hypothalamus : région située à la base du cerveau et contrôlant les grandes fonctions de l'organisme. Grâce à sa relation avec l'ensemble du corps, l'hypothalamus contrôle les fonctions comme la soif, la faim, la régulation de la température interne (par frissons et transpiration), les fonctions respiratoires et cardiaques (rythme cardiaque). L'hypothalamus joue un rôle important dans les changements d'émotions et d'humeur.

Hypokaliémie : baisse du taux de potassium dans le sang pouvant provoquer des troubles du rythme cardiaque. Les vomissements répétés, la prise régulière de laxatifs stimulants ou de certains diurétiques est fréquemment responsable d'hypokaliémie.

Imago : terme créé par C.G. JUNG pour désigner la représentation inconsciente qui organise le modèle des relations réelles ou fantasmatiques de l'enfant avec les parents (père, mère, frère, sœur) ; cette représentation construite à partir des expériences primitives des satisfactions ou frustrations infantiles, mais qui n'est pas un reflet du réel qu'elle déforme, porte une forte charge affective.

Individuation : processus par lequel l'individu se construit ou se réalise en tant qu'être singulier et en se différenciant du collectif et des caractères génériques de l'espèce ; « c'est devenir individu et, dans la mesure où nous comprenons par individualité notre caractère unique, incomparable, dernier, venir à son propre moi* » C.G. JUNG.

Libido (selon FREUD) : 1) initialement, « manifestation dynamique dans la vie psychique de la pulsion sexuelle » et « énergie motrice des pulsions de vie » ; 2) ultérieurement, concept quantitatif (« bien que non encore mesurable ») désignant l'énergie des tendances affectives, dont le noyau est la pulsion ou amour sexuel, auquel il faut joindre secondairement « toutes les variétés de l'amour, telles que l'amour de soi-même, l'amour qu'on éprouve pour les parents et les enfants, l'amitié, l'amour des hommes en général », d'où différents investissements de la libido* : libido du moi ou narcissique, libido primaire qui pousse l'individu vers lui-même ; libido de l'objet ou objectale, qui le porte vers autrui ou vers les choses (...).

Moi : a) moi empirique ou phénoménal en tant que j'ai conscience de mon individualité et auquel je rapporte l'ensemble des éléments organiques, physiologiques et psychiques qui me constituent comme être individuel (psychologie en première personne) ; b) conscience de l'unité et de l'identité de mon moi qui lie en un ensemble la simultanéité et la succession des états multiples et divers, affectifs, intellectuels et actifs qu'elle éprouve.

Narcissisme primaire : le narcissisme primaire est sain et objectal. L'enfant a besoin de sa mère qui va lui apporter, du dehors, l'aide nécessaire, fonction pare-exitante de la mère, fonction contenant, protège des angoisses primitives, fonction détoxiquante. Dans cette relation d'objet narcissique l'enfant va s'identifier à cette personne.

et **Narcissisme** : fixation affective à soi-même, donc Narcisse est le symbole, ce qui se traduit par un investissement de la libido sur le moi* ; étape normale du développement de l'enfant, il est chez l'adulte un retour à un stade archaïque du développement.

Position schizo-paranoïde (ou Position paranoïde-schizoïde ou position paranoïde) : Concept de Mélanie KLEIN décrivant le fonctionnement psychique du nourrisson, et pouvant se présenter chez l'adulte schizophrène ou paranoïaque. En 1946, M. KLEIN enseigne ces mécanismes schizoïdes et présente l'identification projective. Elle développe le concept de position paranoïde, qu'elle nomme d'abord stade persécutif, puis état paranoïde rudimentaire,

le terme de paranoïde se rapprochant tant de la paranoïa que de la schizophrénie paranoïde. L'état paranoïde rudimentaire se voit, dans une première théorisation, lié au stade anal précoce décrit par Karl Abraham. KLEIN lie par la suite cet état au stade oral, et aux premières Relations du nourrisson avec le monde extérieur ; elle adopte le terme de position, marquant l'idée d'une stature du psychique pouvant demeurer active la vie durant.

Psychasthénie : nom donné par Pierre JANET à certaines névroses, épisodiques ou permanentes, caractérisées par des doutes, des phobies, des obsessions, des sentiments d'étrangeté du monde extérieur et de sa propre personne, d'incomplétude, qui proviendraient, selon les auteurs, soit constitutionnellement d'une baisse de tension psychologique et d'un affaiblissement de la fonction du réel (absence de décision, d'attention), soit d'un manque de stabilité et d'une difficulté à s'adapter au milieu.

Pondérostat : homéostasie pondérale jusqu'au poids de référence. • Phase en plateau : maintien de l'équilibre pondéral (Source : <http://www.google.fr/search?hl=fr&q=pond%C3%A9rostat+%amp;meta=>)

Stade oral : décrit par Sigmund FREUD en 1905, premier stade de la sexualité infantile et de l'évolution libidinale, après le narcissisme primaire. La zone érogène privilégiée au stade oral est la sphère buccale et oesophagienne, étayée sur l'activité motrice de succion, par la tétée. Le plaisir oral déborde évidemment la simple satisfaction de la faim, le prototype de la conduite masturbatoire au stade oral étant le suçotement.

Sérotonine : La sérotonine est une substance biologique en circulation dans le sang, sécrétée par certaines cellules du cerveau et du tube digestif. C'est un neurotransmetteur intervenant dans de nombreux mécanismes physiologiques de l'organisme comme la régulation du sommeil, de l'humeur, de la libido, de l'appétit ou de la température corporelle.

Sujet : l'individu (...) qui fait l'objet d'une observation ou d'une expérience.

Thérapies cognitivo-comportementales (ou thérapies cognitivo-comportementales, TCC) regroupent un ensemble de traitements des troubles psychiques (phobies, addictions, psychoses, dépressions, troubles anxieux...) qui partagent une approche selon laquelle la thérapeutique doit être basée sur les connaissances issues de la psychologie scientifique et obéir à des protocoles relativement standardisés dont la validité est dite basée sur la preuve. Les TCC ont pour particularité de s'attaquer aux difficultés du patient dans « l'ici et maintenant » par des exercices pratiques centrés sur les symptômes observables au travers du comportement et par l'accompagnement par le thérapeute qui vise à intervenir sur les processus mentaux dits aussi processus cognitifs, conscients ou non, considérés comme à l'origine des émotions et de leurs désordres. Source : http://fr.wikipedia.org/wiki/Psychoth%C3%A9rapie_cognitivo-comportementale.

Adresses utiles

a) concernant la **boulimie** et les **troubles du comportement alimentaire**

Association d'Aide aux Boulimiques, 151 rue d'Alesia 75014 Paris, Tél. 01 45 41 38 49

Boulimique Anonymes : <http://abafrance.free.fr/>

Site de Catherine HERVAIS, fondatrice de sa méthode : <http://www.hervais.com>

AFDAS, l' « Association Française pour le Développement des Approches Spécialisées des Troubles du Comportement Alimentaire. Elle est gérée par des professionnels de santé. Elle vise la cohérence des soins apportés aux personnes souffrant de TAC, en prenant en compte également l'entourage : <http://www.anorexieboulimie-afdass.fr/>

Site comptant un forum de discussion, des conseils : www.boulimie.fr

Réseau TCA transilien : <http://www.reseautca-idf.org/>

NUTRI-RELAX, propose des réunions mensuelles d'information et d'échanges sur les thèmes de l'alimentation et des troubles du comportement alimentaire, Tél. 06 03 62 18 39. Petit plus : atelier hebdomadaire de sophrologie.

Pour les anglophones www.somethingfishy.org, site très complet et bien documenté.

b) concernant plus spécifiquement l'**hyperphagie**

OUTREMANGEURS ANONYMES, <http://oainfos.org> : est une Association d'hommes et de femmes qui partagent leur expérience personnelle, leur force et leur espoir, dans le but de se rétablir de la compulsions alimentaire.

Site internet présentant l'hyperphagie sur une page <http://psychodoc.free.fr/hyperphagie.htm>,

Blog : <http://hyperphagie.org/hyperphagie-org-sur-w9-le-19-octobre-a-20h40>

c) concernant l'**obésité** & les **problèmes de poids**

www.gros.org, compte des thérapeutes (médecins généralistes et spécialistes, psychologues, diététiciens, paramédicaux) ayant à prendre en charge des personnes en difficulté avec leur poids et leur comportement alimentaire. L'association est plutôt destinée aux professionnels de santé.

d) **Divers**

L'Espace de Tous les Possibles : Lien : www.jardiner-ses-possibles.org Atelier-vacances-développement personnel testé par Shérazade. Il est aussi proposé des stages durant l'année.

Bibliographie et Sources

a) concernant la **boulimie**

BERNFELD Karin, Déjouer les troubles du comportement alimentaires – Obésité, anorexie, boulimie, Librio distribué par la Mutualité Française, 2007

Sous la direction de Elisabeth BIROT, Catherine CHABERT, Philippe JEAMMET, Soigner l'anorexie et la boulimie, Des psychanalystes à l'hôpital – Editions PUF, Le fil rouge, 2006

Dominique B., La boulimie anonyme, 12 étapes pour vaincre la dépendance, Editions du Rocher, 2001

GIQCUEL Ludovic, Psychiatre à l'Institut Mutualiste Montsouris – CMME (Paris)
<http://www.anorexie-et-boulimie.fr/articles-408-traitement-medicamenteux-dans-la-boulimie.htm>

HERVAIS Catherine, Les Toxicos de la Bouffe, la boulimie vécue et vaincue, Éditions Petite bibliothèque PAYOT, 1990

IGOIN Laurence, La boulimie et son infortune, Éditions PUF – Collection Voix nouvelles en psychanalyse, 1979

Mini DSM-IV-TR, Critères diagnostiques, Editions Masson, 2004

b) concernant l'**hyperphagie**

CARRARD I., HAENNI M., REINSER M., GOLAY A., Revue médicale Suisse : La Revue de formation continue, N°3012, Sujet : nutrition : Obésité et troubles du comportement alimentaire : comment faire ?

FAUCON François, Hyperphagie, L'obsession de manger, Editions du Cygne, 2006

Source : <http://psychodoc.free.fr/hyperphagie.htm>

c) concernant l'**obésité** & les **problèmes de poids**

APFELDORFER GERARD, Je mange donc je suis – Surpoids et troubles du comportement alimentaire, Petite Bibliothèque PAYOT, 1991-1993, 2002, Editions Payot & Rivages, pour la présente édition

ROTH Geneen, Lorsque manger remplace aimer, Les Éditions de l'Homme, Starké, 2006

d) concernant l'**accordage affectif**

RESERBAT-PLANTEY Denis, concernant D.STERN ET L'ACCORDAGE AFFECTIF MERE/BEBE, un élément central à connaître pour filmer des bébés

STERN Daniel, Le Monde interpersonnel du nourrisson, Éditions PUF, Collection le fil rouge, 1989

e) concernant l'image du corps

SCHILDER Paul, L'image du corps, Éditions Gallimard – tel, 1950

FRANÇOISE DOLTO, L'image inconsciente du corps, Éditions du Seuil, 1992

f) les Dictionnaires

MOREL Corinne, Dictionnaire des symboles, mythes et croyances, Editions Archipoche, 2004

MORFEAUX Louis-Marie, Vocabulaire de la philosophie et des sciences humaines, Editions Armand Colin, 2001

ROMEY Georges, Encyclopédie de la symbolique des rêves, Le vocabulaire fondamental des rêves – Editions Quintessence, 2005

Encyclopédie des Symboles, Le Livre de Poche, Collection d'Aujourd'hui, La Pochotèque, 1989

SITE DE L'ADREL (Association pour la Diffusion du rêve éveillé libre): Concernant l'explication du franchissement du seuil* : <http://www.reve-eveille-libre.org/>

g) concernant le conte « Alice au Pays des Merveilles »

CAROLL Lewis, Alice au Pays des Merveilles, Poche, Date de parution originale, 26 novembre 1865

(Docteur HESSISSEN Laila - Rabat, le 3 janvier 2006, Source : <http://www.santetropicale.com/santemag/maroc/aboussad0106.htm>)

h) Divers

WINNICOTT Donald Woods, Jeu et réalité, Folio, essais, 1971

Remerciements

Je tiens tout spécialement à adresser mes remerciements à :

- Camille et Shérazade qui ont gentiment accepté que leurs cures de Rêve Éveillé Libre soient publiées.
Elles m'ont toutes les deux aidée à comprendre le trouble de l'hyperphagie ;
- Sylvie BONNAUD qui m'a accompagné durant ces quelques mois de rédaction, et m'a judicieusement dirigée vers des ouvrages de référence.
- Dominique GRANNEC qui m'a donné l'envie d'en connaître davantage sur la technique du Rêve Éveillé Libre et m'a utilement guidée lors de supervisions individuelles.

Les deux cures de R.E.L. complètes

Cure de REL du 30/01/2011 au 19/07/2011

Nombre de rêves annexés: 7

Objet de sa visite :

Camille a 26 ans. Elle travaille dans un grand laboratoire pharmaceutique. Elle éprouve des difficultés relationnelles dans l'exercice de son travail. Elle s'entend très bien avec certains de ses collègues, plutôt masculins et sportifs, comme elle ; pas du tout avec d'autres, qu'elle finit par ignorer ; les relations se bornant alors à des civilités d'usage.

Dans sa vie sociale, les choses sont plus fluides avec ses 4 frères et ses ami(e)s.

En revanche, elle n'a pas revu sa mère depuis 5 ans qui vit à Avignon. Avec son copain, un jour ça va, le lendemain plus. Elle a un comportement « tout ou rien ». Elle est très exigeante vis-à-vis d'elle-même et des autres.

Camille, en parallèle de son job, se demande s'il est opportun pour elle de reprendre des études supérieures. Elle vient demander de l'aide afin de ne plus être en conflit avec qui que ce soit.

Au fil des séances, je me rends compte qu'elle est beaucoup dans le contrôle. Elle fait très attention à utiliser le « mot juste ». Bien qu'elle dispose d'une richesse langagière, elle éprouve de la difficulté à exprimer ses émotions et ressentis. Quand je lui pose une question, ses réponses les plus fréquentes sont « je ne sais pas » ou bien « tu as peut-être raison » ; éventuellement « il faut que j'y réfléchisse ». Camille tient à distance ses émotions. Il est très difficile de l'interroger.

Je m'aperçois peut à peu de l'**anarchie alimentaire** dans laquelle elle se trouve car elle ne cesse de maigrir et de grossir. Pour le moment, il est impossible d'évoquer le sujet. Pour elle, tout va bien.

Dans les REL, Elle débute ses phrases par « je vois » et « je pense ». Il n'y a guère de sentiments ou d'émotions d'exprimés. Dès qu'elle commence à lâcher le mental, elle revient à la réalité : l'environnement, le déroulement de la journée, une image d'un de ses proches. Elle décrit ce qu'elle voit, factuellement.

Peu à peu, je découvre que Camille souhaite ne voir que moi en qualité de thérapeute. Elle a « enquêté » sur ma personnalité, posant des questions à mes amies.

Camille est la dernière d'une fratrie que compte 5 enfants, née d'un deuxième mariage de son père. Son frère Léo est âgé de 40, son 2^{ème} a 36 ans ; les derniers du 2^{ème} mariage 31 ans & 27 ans.

Son copain est portugais. Il a vécu, en 2009, un grave accident de voiture qui l'a laissé dans le coma 2 semaines. Il a ensuite subi plusieurs interventions chirurgicales et est toujours suivi par un neurochirurgien, un psychiatre et un orthophoniste.

Père**Mère**

Ses parents ne s'entendent pas. Ils se disputent violemment devant leurs enfants très régulièrement.

Alcoolique, d'humeur très changeante. Il se montre souvent assez agressif.
Il est décédé en 2010.

Sa mère a quitté un foyer plutôt violent pour un homme plus jeune qu'elle quand Camille a 13 ans.

J'entends un chat ronronner, ça me fait penser à Kanelle. J'étais avec mon copain, je lui ai dit « je crois que Kanelle a ses règles, j'ai trouvé des tâches qui n'étaient pas là avant. Kanelle est une femme ».

J'ai entendu un pet.

J'entends ronronner mais de ma relation avec Kanelle, elle ronronne comme quand elle veut des caresses.

J'ai vu un pingouin, non, c'était un manchot peut-être, je ne sais pas. Non, c'était un manchot, pas un pingouin.

Dans les autres étages, j'imagine qu'il y a des gens qui rigolent, une est blonde, elle porte une robe-tunique (pas longue).

Je vois mon copain qui essaie sa doudoune cette après-midi.

Quelqu'un monte vite les escaliers, un homme, je pense.

Je ressens une anxiété, comme quand le cœur bat plus fort, comme quand on passe un oral d'examen avec une montée d'adrénaline qui te rend un peu nerveux.

Là, le chat, ce n'est plus Kanelle mais un autre chat avec un ronronnement triste, pas triste, plutôt de détresse. Le chat n'est pas bien.

Je vois un tracteur qui passe dans la rue.

Je m'imagine te dire que les miaulements, ce n'est pas un chat, que c'est en fait un bébé qui gémit. Je vois un sourire « ultra bright », tu sais, un beau sourire, sans visage, on ne voit que les dents du bas, pas du haut. Les dents sont bien droites, bien alignées. Sur l'idée du sourire, je vois un clown triste avec la bouche dessinée en rouge.

Je t'imagine écrire avec un critérium jaune. Le même jaune que celui du bureau, que celui qui est dans ma trousse lorsque je vais en cours.

Je ne sais plus quelle est la couleur du bandeau que j'ai sur les yeux. Je l'imagine bleu turquoise.

Je ne me vois pas mais je sais que mes pieds se touchent. Pareil pour mes pouces, comme si je les voyais se toucher mais je ne les vois pas et pareil quand je te parle, je m'imagine me voir, mais, je ne me vois pas. Je m'imagine mon corps bouger alors que je ne me vois pas. Je m'imagine comme si j'avais les yeux ouverts.

En fait, avant de parler, plein de choses passent : Fred, la piscine, etc. Je sélectionne. J'essaie de voir les choses avant de les dire.

La petite nervosité n'est pas partie, elle est moins importante quand même. Je pense à mon collant, trop serré, qui va faire des marques quand je vais le retirer. Quand je bouge, je me vois, comme dans un miroir, faire les mouvements.

Je vois un mec moustachu, méditerranéen, pas très beau, barbu.

Je pense au film « les 7 samouraïs ». J'ai commencé à le regarder, chez Léo, près de la cheminée, près du pole.

Je vois une espèce de gros collier avec une étoile, comme un bijou de sultan qui brille de partout. C'est comme dans le dessin animé Aladin.

Le bruit dehors, ça me fait penser à un sanglier. Un bébé sanglier. Je repense à l'orchidée que j'ai repoté, je crois qu'elle va reprendre, il y a une petite tige.

Je pense à mon téléphone qui va sonner pour que je prenne la pilule mais il ne va pas sonner car il doit être 19h30.

Y'a ta feuille qui est tombée par terre.

Y'a 2 mecs en face de moi, l'un avec un appareil photo, l'autre boit un pastis.

Je vois ma tête changer de position maintenant. J'ai l'impression de chercher à gauche, comme si j'avais tout vu à droite et qu'il reste à explorer à gauche.

Y'a une espèce de rouge bordeaux à droite et bleu turquoise ; à droite/bleu nuit. C'est plus clair à droite. Comment s'appelle la pieuvre/sorcière dans la petite sirène ? Ariel la petite sirène. Sébastien, c'est le poisson rouge, le dessin animé.

Alice au Pays des Merveilles. Elle devient tout petite pour passer dans le dessin animé.

J'essaie d'imaginer une de mes copines avec un ventre de femme enceinte, à 7/8 mois. Non, plutôt le 5^{ème}, quand le ventre n'est pas encore trop important. Je me dis que son premier enfant sera une fille. Je pense à la Belle et la Bête, les bougies bougent, le bougeoir est un personnage. Je me dis que j'aimerais bien m'arrêter car j'ai envie de faire pipi. Je peux arrêter ?

Je me rends compte que la lumière est forte, c'est important de ne pas être vue, d'être dans le noir.
[je rajoute un foulard sur la lampe pour que la lumière soit moins crue]

J'imagine, j'ai entendu ton voisin qui accueille quelqu'un, je l'imagine ouvrir la porte.
On entend vachement tes voisins.
Je viens de me rappeler 1 truc à te dire que j'ai oublié.

Il faut que j'aspire entre les lattes de mon parquet, que je fasse les poussières.
J'imagine ta voisine en train de parler sur une grosse chaise verte. C'est pas ça, en fait, j'imagine.

Je pense à ma séance de natation. Ce n'est pas ma séance, c'est moi dans mon maillot de bain, ce n'est pas pareil.

Je vois un hippopotame & une girafe et un crocodile et un fourmilier : le tamanoir, je ne sais pas si tu as déjà vu cet animal un peu bizarre.

J'ai la chanson de M. dans la tête : « Mister Mystère ».

Je suis en train de penser à mon snikers glacé dans mon frigidaire. Je suis en train de me dire : je le mange ou pas en rentrant ?

Je l'imagine avec le pyjama que j'ai acheté et pas encore envoyé.

Je pense, tu sais, à mon ami qui a déménagé dans le sud. Je pense qu'il ne va pas bien. Mais c'est le genre à ce que toi tu te fasses plus de mouron que lui plus que lui ne s'en fait pour lui-même.

Je suis en train de penser qu'il y a plein de noirs qui discutent en bas de la rue.

Je repense à un gosse dans sa poussette qui parlait mal à sa mère. Il dérangeait tout le monde, tout à l'heure dans le bus en venant.

Je pense à une chaîne en or, à un collier. Y'a pas de forme en particulier. Y'a pas de diamant, c'est un collier, une grosse chaîne. J'ai entendu t'as tiré un trait sur ta feuille. Je t'imagine un peu comme cette caricature de l'écrivain avec tes papiers partout, en pleine réflexion littéraire et de gros livres partout.

Je vois un vieux monsieur, comme un Père Noël avec des lunettes, une barbe, des cheveux blancs.

Le père d'un de mes potes, ça paraît étonnant, il fait attention à ce qu'il mange et a perdu 12 kg.
Je pense à une de mes copines. Elle s'est coupée les cheveux, ça lui va très bien. Elle a jamais l'air malheureux. Elle a l'air à l'aise dans ses baskets.

J'imagine quelqu'un siffler comme quand on chante. Pas quand on siffle quelqu'un.

Je pense à mon lit et à Kanelle qui dort toujours au même endroit dans le lit. D'ailleurs, elle s'appelle pas Kanelle'. Quand j'y repense, c'est un sacré nom !

Je me demande si son nom jour sur son tempérament, comme pour les enfants. Je me demande si c'est pareil pour les chats.

[Elle éternue] « Excuse-moi ».

Je rêve de soleil avec la chaleur, les vacances !

Je suis en train de me dire que ma collègue est partie en congés maternité. Je suis bien contente de ne pas la voir pendant 3/4mois. :

Je vois un lion, la moitié de sa tête, comme dans la pub, à la TV.

Je fais des bulles avec ma bouche, mais, mon copain n'aime pas ça. Je ne comprends pas pourquoi.

Je vois une otarie, juste sa tête.

Je repense quand je fais les mots croisés du 16 fév. Quand je suis venue chez toi.

Je pense à ma prof quand je suis allée en cours jeudi.

Je pense à une autre prof. que j'ai vu vendredi : une petite rigolote.

Je pense à Fred, cette prof. est aussi sa tutrice pour son diplôme.

Le bruit que tu fais, j'imagine que tu soulignes quelque chose car tu n'as plus de place sur ta feuille.

La lumière, là, j'ai l'impression que c'est un plein jour, comme si c'était le matin ou l'après-midi dans le sens où c'est de la lumière naturelle, pas l'ampoule.

Je pense à des gens vachement allongés ; une espèce de robe à fleurs pas des gens réels, mais, plutôt difformes avec de longs corps tout fins, penchés vers l'avant, un gros bidon, penchés vers l'arrière pour ne pas tomber avec un gros cigare et un costume-cravate.

J'ai encore la chanson de M dans la tête, toujours la même.

Je repense à mon pote qui est dans le sud. Il se gâche, je trouve ça dommage. Je ne suis pas sûre qu'il s'en rende compte. En tout cas, j'ai l'impression qu'il va se gâcher. J'ai un autre pote qui est très sympa, lui, c'est tout le contraire, mais il se gâche peut-être un peu lui aussi, je te dirai.

T'écris pas sur un papier normal, il est un peu cartonné, comme du papier à dessin.

J'ai l'impression que le soleil tape dans l'appart, c'est presque éblouissant – avec des fois des passages d'ombres comme s'il passait à travers les rayons du soleil.

Il faudrait que je refasse la peinture chez moi, c'est pas du gros œuvre.

Je repense à ma conversation avec mon pote dans le sud. Je l'ai eu au téléphone, il y a quelques jours.

Lundi, je suis allée à la piscine. Il y avait des cœurs partout. J'ai trouvé ça bizarre qu'une piscine accorde autant d'importance à cette fête qui n'est pas une fête, plutôt un événement.

J'ai encore la chanson de M dans la tête.

J'étais en train de penser à Paula en train d'essayer d'avoir un bébé.

Bon, je vais arrêter là, je m'endors. J'étais en train de partir.

Y'a de l'eau qui bout dans une bouilloire comme la tienne.

Je fais mon footing au soleil. Y'a un canard dans la mare.

Je revois un cariste quand je suis allée en production.

Je vois la bétonnière quand je fais les mélanges dans la bétonnière de 35 kg que j'ai utilisé cet après-midi.

Je fais mon footing avec difficulté, je suis à la traîne, ça a été dur aujourd'hui.

Est-ce que ma jupe verte n'est pas en train de déteindre dans la machine à laver ?

J'ai un animal sur un arbre, je n'arrive pas à voir ce que c'est. C'est un oiseau mais je ne ce pas ce que c'est. C'est plutôt un type écureuil mais je ne vois pas ce que c'est. Un papillon se pose sur une fleur.

J'ai un perroquet multicolore avec une tête jaune.

Je suis sur un véhicule à route, un vélo ?

Mon amoureux mais ce n'est pas mon copain.

Y'a une femme flic en uniforme avec des gants en cuir, des gants de flic, quoi !

Je vois un mouton, juste sa tête, pas son corps.

Y'a une petite otarie avec ses moustaches, c'est plutôt un phoque ce coup-ci. C'est soit l'un, soit l'autre. C'est bibi phoque, c'est la même tête mais c'est une vraie ce coup-ci.

Je vois les échassiers habillés en clown comme dans les carnivals.

Je repense à ma formation incendie que j'ai faite hier.

Y'a la sensation que mon souffle me refroidit.

Je m'imagine si je fais ans la situation où tu sors avec un mec de ton travail. Y'a un des 2 qui serait obligé de le quitter car travailler dans le même lieu, c'est pas possible.

La machine à laver, ça me fait penser à un décollage d'avion. Ça fait penser à partir au soleil, c'est une satisfaction d'être dans l'avion.

Je suis sur mon footing, je suis à la traîne.

Je me revois dans ma séance de natation, lundi.

En fait, dans les trucs de mon travail, c'est mon collègue Jean qui revient toujours. On n'est pas vraiment collègue mais on travaille sur le même site.

Y'a des trucs, je n'ai pas le temps de voir ce que c'est, c'est une ombre. Y'a des flashes mais ça repart.

Je suis arrivée à destination, c'est les vacances. On atterrit, tout le monde applaudit.

Je pars avec qui ? Je pars avec Paula, peut-être.

Je joue au golf. Je tape la pose avec les clubs mais je ne fais pas gd-chose avec. Je m'amuse.

Je suis Robin des Bois.

Y'a un homme barbu. Il a les yeux fermés, il est blanc, il a les yeux fermés. Je vois le visage, pas le corps. Vu la position, on dirait qu'il dort.

C'est un soldat, comme s'il avait une armure, ce n'est pas un mec normal.

Une petite cuillère en argent. Je mange une glace Hagen Dasz.

Une corbeille pleine de fruits avec des bananes. Elles sont en grappe, pas séparées. Y'en a des dizaines, toutes en grappes.

J'ai un monstre d'un dessin animé, un monstre à 2 pattes avec des pics sur le dos, le long de la colonne vertébrale.

Y'a une grosse toupie, plus grosse qui tourne.

Je vois un drôle de pieds dans de drôles de chaussures, sans talon. Un pied comment dire, il n'a pas la forme d'un pied. C'est pointu au bout, pas de talon, y'a une pointe et tu marches comme ça, sur la pointe.

Je sens qu'il fait chaud dehors. C'est en été comme dans les pays chauds. Y'a des persiennes. Les palmes se soulèvent avec le vent. Je suis dedans.

C'est un peu comme dans la savane : un léopard, s'approche de moi. Je suis toujours dedans, au même endroit. Un léopard s'approche de moi.

J'ai dans la tête une chanson en espagnol, une salsa. On l'écoute dans la voiture en ce moment avec mon copain.

Je pense à une fée, comme la fée clochette dans le sens où elle n'est pas juste dans ma tête, comme si elle était là pour moi, pas comme dans Peter Pan, c'est moi qu'elle regarde.

Ca me gratte la main.

Je pense à un crapaud.

Je pense à mon collègue qui a une allergie. Je pense à ça car je me gratte sur le visage et sur les mains.

J'ai mon léopard qui arrive. Je l'entends ronronner. Il n'est pas méchant, comme si c'était mon chat en gros. Il vient se frotter pour avoir des caresses.

Je suis en train de me projeter pour aller voir mon frère. J'ai hâte car j'aime beaucoup les voyages en voiture.

Je suis en train de penser comme si je venais de tirer une mallette au trésor. Je ne sais pas comment on dit. Elle est énorme. Je ne l'ai pas encore ouverte.

Ma chanson, toujours la même.

Je vois à la fois Bécassine, une grosse dame et une vieille dame. Elles ne sont pas ensemble mais elles sont là. La grosse dame est assise, la vieille dame descend des marches, Bécassine, c'est Bécassine.

Tu vois les séances de compétition de vélo à l'intérieur. Les roues de vélos sont pleines, sans rayon. Le gars fait un tour de piste, très vite ?

Y'a un corbeau qui me regarde.

Je vois de vieilles voitures de collection 1960-1970, très anciennes.

Y'a une vieille dame avec cheveux blancs, très courts, appuyée au dos d'une chaise avec ses 2 mains. Elle a l'air un peu triste, la tête penchée, comme si elle se laissait aller.

Je repense à ces photos que je ne me rappelle pas, qui ont été prises quand j'étais petite, en Ardèche.

Une nana avec un visage en forme de V, le menton très fin avec les tempes très larges. C'est pas très beau. Elle a une tête de mouton.

Du coup, j'entends le mouton beugler.

L'espace d'un instant, j'ai eu le sentiment que je suis enceinte. Je ne le suis pas mais ça m'a traversé l'esprit.

Toujours ma chanson dans la tête, la salsa.

Je pense aux femmes africaines qui portent des bidons sur la tête. Elles ressemblent aux figurines en bois avec le broc qu'elle porte sous le soleil dans le désert. Elles n'ont rien en haut, on voit leurs seins. En bas, elles ont comme une jupe, une peau d'animal.

Je vois un petit lapin beige et blanc.

Je repense au « discours d'un roi », le film. Il veut que les choses changent mais il est énervé car il n'arrive pas à se débarrasser de son bégaiement.

J'entends ronronner.

J'ai toujours la chanson, Batchata dans la tête.

J'ai à nouveau mon souffle qui me refroidit malgré le fait que je sois couverte.

Y'a des gens, c'est pas des gens que je connais : un mec avec de grosses lunettes, une fille avec des cheveux roux, une femme sans visage. C'est pas défini. Ils sont en groupe. Ils sont pris tout seuls, comme dans le clip de M. Jackson où tous les visages se superposent. L'un succède à l'autre. La, je n'identifie pas les têtes.

Je vois le chat dans « Alice au Pays des Merveilles ». Des fois, il apparaît avec ses gros yeux. Il fait passer sa tête de haut en bas. Il fait des cabrioles.

Y'a une voiture puissante 4x4 avec un avant vachement allongé. C'est pas une Ferrari. C'est un gros gabarit. Elle m'attend. Il faut que je monte dedans. La voiture fait vrombir le moteur.

Je pense à Paula quand on était au collège.

Je vois une pom-pom girl américaine avec ses pompons.

Je vois une petite bestiole qui marche dans l'herbe, c'est pas un lézard. Ca va dans l'eau et également sur terre. C'est un petit lézard, peut-être.

A la manière dont je perçois la lumière de la pièce, ça me fait penser au moment quand je me réveille le matin ; quand tu n'as pas envie d'être dérangée. Il fait jour et tu sais qu'il faut que tu te lèves.

Elle ouvre les yeux « j'ai envie de faire pipi ».

Je vois des tulipes.

Je vois ma veste grise portée par une grande nana brune.

Je pense au néoprène de mon bermuda de sudation.

Je pense à une grosse mouche verte, une libellule, je ne sais pas et aussi un caméléon.
Je vois un pingouin.

Je pense à une vieille maison à peine habitée. Tu entends le tic-tac de la pendule, le tic-tac est sonore, tellement la maison est vide, tu vois l'escalier, le parquet, tout est en bois.

Je vois un clown de profil, son visage est peint en blanc. Y'a pas tout le maquillage du clown. Il est de profil le mec.

Je vois de dos une nana qui marche, une vieille, on dirait qu'elle n'a pas de cou. Elle ne peut pas marcher normalement. Elle est penchée.

Y'a 2 machines de barbe à papa ; une à droite pour faire la papa traditionnelle, de l'autre, côté, des enfants demandent une barbe à papa noire.

Je repense à la Ferrari qui était dans « Auto-moto » de ce matin. Elle est très belle.

Y'a la chanson de Keziah Jones. Je ne me rappelle plus le titre. Ca passait dans la voiture tout à l'heure.

Je pense au maître-nageur de la piscine, la nana, Laurence, elle s'appelle.

J'ai encore un même type que la voiture Ferrari, mais, un autre type. Elle est blanche écrue, très belle. Elle est prête à démarrer. Je m'imagine dans la 1^{ère} Ferrari de ce matin. Y'a un gros coffre pour une toute famille, c'est une familiale. Je me vois bien au volant pour flamber.

Je pense, je ne sais pas si c'est à la piscine qu'on met ça, les chaussures à ventouses comme les chaussons qu'on met dans les palmes. Ce sont des ventouses pour ne pas glisser.

Je trouve que ça sent le déodorant Tahiti pour femmes « fruits de la passion ». J'ai un copain qui mettait ça, c'est pour les femmes, mais lui, il mettait ça tout le temps.

Je pense à un paquet de maquillage démaquillant.

Hier soir, quand on est sorti avec Manon, une nana a fait tomber son passe Navigo entre le quai et les rails. On a dû appeler. Une nana est venue avec une longue, longue pince pour le récupérer sur les rails.

Je m'imagine faire du rameur avec un sac en plastique en guise de bermuda de sudation.

Avec la lumière, je me vois en plein jour, comme dans ma chambre, le matin quand je me réveille. Progressivement, ma perception diminue, comme si la lumière se tamisait un peu.

Je pense à un chien/loup dans le jardin, à côté de chez Léa. Il ne me semble pas qu'elle ait un voisin qui a une tortue. Elle est énorme.

Je pense aux baskets de Marc.

Dans un magasin, je vois sur un mannequin en plastique, un débardeur bleu/vert avec des paillettes et des fleurs.

Je vais faire les magasins aux Ulis, je vais à Décathlon, à la Fnac comme cette après-midi.

J'ai un peu l'impression de sentir l'essence avec mon bermuda.

Je perçois à nouveau la lumière, comme dans ma chambre. Je vois une vitrine à Châtelet. Je ne sais pas si elle existe vraiment. Du plafond au sol, elle est recouverte de bulles, dedans y'a une montre. Il y en a de toutes les couleurs, de toutes les formes, de ces montres.

J'ai un peu plus froid aux coudes et aux genoux.

Je pense à une espèce de vieille lampe à pétrole comme dans la Petite Maison dans la Prairie. Elle est allumée.

J'ai comme l'image d'un couple. Je ne sais pas si c'est elle qui a quitté son ex ou bien lui qui a quitté sa copine. Ca fait peu de temps qu'ils sont ensemble. En tout cas, l'un a quitté sa femme ou l'inverse.

J'ai mon jaguar qui revient. Cette espèce de gros félin. Comme d'habitude, il vient pour être papouillé. Il n'est pas méchant. Du coup, je repense à mon chat.

Là où j'ai cassé mon ongle la semaine dernière, à la main gauche, mon ongle est comme désossé. Y'a plus rien, c'est tout mou. On dirait qu'il n'y a plus que la peau.

Je vois une espèce de bouée de sauvetage avec une forme de chien. Ce n'est pas dans l'eau. Ca fait comme un étage à un immeuble, attachés les uns aux autres.

Je pense au Tokyo qui est resté longtemps chez toi en restant joli.

Ca me fait penser à une fleur. Comment ça s'appelle ? Tu souffles dessus et tout s'envole.

Fondation perce-neige, les autistes, je ne suis pas sûre, je crois que c'est ça.

Je me fais des potes dans ton rêve éveillé libre, mon léopard revient. Il vient chercher des caresses. Je vois la panthère noire.

Je fais mes footings.

Je pense à mes 11.330 km de la journée. J'ai à la fois augmenté ma distance et mon temps.

Je vois un dresseur de lions dans un enclos, comme au cirque. Je vois des pingouins qui plongent dans l'eau et quand ils remontent, ils sont raides comme des piquets. Ils sont sur la glace.

Je pense à Hichcock. J'ai l'impression d'être le léopard que je vois d'habitude. J'ai l'impression de voir à travers ses yeux à lui et en fait, je bouge pas. J'observe ce qu'il y a devant moi avec la savane et la verdure un peu jaunie. Y'a une panthère noire allongée, elle n'est pas méchante, elle est allongée là, c'est tout.

Je vois un serpent, un cobra, le haut de la tête qui se déploie, il est prêt à attaquer, quelque chose est près de lui mais je ne sais pas quoi. En fait, je pense à Hichcock car il y a une musique qui passe en ce moment et elle n'arrête pas de revenir. Y'a Bécassine encore une fois.

J'ai l'impression d'être éblouie par un rayon de soleil. Je vois un ado de 12-13 ans qui est sur l'Ile de la Jatte où je suis allée courir. Il sort d'une maison.

Le son de la pendule me fait penser à la passivité chez les petits vieux quand il n'y a pas un bruit, pas un mouvement dans la pièce. Ca me fait penser à la salle d'attente chez un médecin où personne ne se parle. Ca met mal à l'aise quand on entend le tic-tac. On a tous envie de se barrer mais on n'a pas le choix.

Je pense au cygne blanc à la représentation. Le cygne blanc, pas le noir, dans « Black Swan ». En fait, j'ai l'impression que dans le lac des cygnes, il est à taille humaine. La femme qui danse et le cygne qui prend toute la place. Il déploie ses ailes noires, le cygne joue la scène. Le cygne noir est très impressionnant mais on ne le voit pas vraiment. Moi, je le vois car je suis spectatrice, mais, bien sûr il n'apparaît rien, même le cygne noir se confond avec la cape de Dracula. Mais le cygne noir est de dos, Dracula de face.

Je pense à ces oiseaux qui plongent la tête dans l'eau pour se nourrir. C'est une oie, mais, elles ne se nourrissent pas comme ça. Ca doit être un autre oiseau : une mouette.

J'ai un mot qui me vient « berceau » dans le sens pas le berceau d'un bébé, mais, le berceau issu de quand c'est le commencement.

Je suis dans la savane. Y'a une longue girafe qui arrive tout doucement.

Je pense à des coquillages. On dirait des tire-bouchons.

Juliana va avoir 30 ans jeudi. C'est dingue 30 ans.

Je pense à une petite souris qui a l'air inquiète car elle est pourchassée. Elle aimerait bien qu'on l'aide.

J'ai encore la pub. De la chanson de Hickcock. Je vois une étoile filante.

L'espace d'un instant, j'ai eu l'impression de ne pas pouvoir circuler dans ma tête, comme si je n'avais pas la possibilité de penser tout et n'importe quoi, comme si j'étais bloquée par des murs. Comme si je pouvais pas allée d'un endroit à un autre de ma tête.

Y'a des poussins jaunes qui suivent la maman canard. Ce sont des cannetons. Ils sont jaunes, la maman canard est noire.

J'ai un autre mot qui vient « découvrez » dans le sens de l'impératif avec « ez », prononcé par une femme, ça a un côté de vacances. Le seul mot qu'il y a, c'est « découvrez », tu sens que c'est pour une pub. Mais, y'a pas la suite.

Y'a des mecs appuyés contre un mur qui attendent. Je ne sais pas ce qu'ils attendent.

Je suis à la FNAC. Je fais le tour des rayons avec les murs plein de livres avec, au milieu des présentoirs, les nouveautés : CD / DVD / K7 dans leurs pochettes, comme si je survolais, comme si mon esprit survolait pour voir ce qu'il y a dans le magasin. Je ne suis pas présente, mais, je le vois.

J'ai un mec que je ne connais pas. Il est au bout de ma rue et me dit « de toutes parts, un métier se crée ».

Y'a un vieux à qui il ne reste plus que 2 dents. Il m'interpelle en mettant sa main sur mon épaule. Je me retourne, mais, il ne m'a rien dit.

Je cherche dans une rue quand je fais mon footing Neuilly-Courbevoie. Y'a beaucoup de bureau. C'est pas désagréable. C'est bien, au soleil de marcher dans cette rue, c'est reposant. Je marche, orientée vers le ciel, à regarder ce qu'il se passe en l'air.

C'est bon pour moi.

Tu entends le bruit de la rue ? Les klaxons. J'imagine une dame avec sa poussette.

Je vois une mare, un champ avec des tulipes.

Je viens de terminer mes examens.

Je vois pleins de bébé.

J'entends une cloche. Tu crois que j'en suis une de cloche ? Je pense à des expressions : cloche-pied, la cloche a sonné, être cloche, tu crois que ça me ressemble ?

Hier, je suis allée à Carrefour, il n'y avait quasiment personne.

Hèp, mon léopard est là. Il vient me lécher le visage. Il est drôle.

Je me vois petite fille, je rétrécis, je suis bébé. Sur mon berceau, on me donne le biberon. Je ne suis pas dans les bras de quelqu'un.

Dehors, y'à une cloche qui tinte. Des indiens se parlent, j'imagine ça.

Le bébé, c'est moi. Je cherche un regard. La personne pense à autre chose.

Le lave-linge du voisin. C'est fou ce qu'il s'entend.

Je vois des yeux. Il fait noir.

Je vois un visage qui grimace. Bizarre. C'est un homme, une femme ? Pfff, je ne sais pas. J'essaie de distinguer, mais, cette tête est inexpressive. T'en penses quoi, toi ?

Au bureau, c'est l'heure du footing.

T'es allée voir le « chat du Rabbin » ? Ta copine Nathalie m'a dit que tu reviens d'Israël. Je te le conseille, c'est marrant.

Toujours cette grimace. Les traits sont figés. Aucune émotion sur cette tronche.

Je pense à une coquille d'œuf.

Je vois du coton. Des fibres.

Je pense à une nouvelle manip' que je vais faire au travail.

Le guépard me lèche.

Je vois une tête, la moitié. C'est quelqu'un qui pleure. L'image est comme arrêtée, comme si tu avais appuyé sur la touche « PAUSE » du lecteur DVD. Je pense à un vieux film en noir et blanc. Encore le bébé et le visage vide d'expression. Un homme ou une femme.

Je repense à hier, je revenais de chez ma sœur, j'ai vu un renard qui traversait la rue tranquillement.

Je pense à un truc que j'aurais dû te dire tout à l'heure. Je pensais qu'il fallait que je te le dise. J'ai oublié.

Je vois un canard et une poule. Je pense à l'expression une mère-poule.

Tu me fais un thé ? J'ai soif. Je parle, hein ?

Je peux stopper ?

Objet de sa visite :

Elle se sent bloquée dans sa vie. Ne sait pas où, vers quoi se diriger, quoi faire. Elle dit manquer d'entrain, d'allant. Elle n'a pas de projets. Elle a des envies mais n'a pas d'énergie. Elle travaille dans une banque depuis 5 ans et se demande si elle doit postuler à un autre poste dans une succursale, pour changer. Dans ce cas, aura-t-elle le temps de reprendre ces passe-temps, comme la poterie, la conception de bandes-dessinées en noir et blanc ? Activités arrêtées depuis de nombreuses années.

Shérazade est d'origine algérienne. Elle est allée 4 fois en Algérie.

Elle est la deuxième d'une fratrie de 5 enfants. Son frère, de 2 ans son cadet, meurt des suites d'une maladie grave quand elle a 19 ans.

Le père et la mère de Shérazade se marient en Algérie. Un premier fils naît, mais, il était tout le temps malade. Les hôpitaux algérois n'arrivant pas à le soigner, ils viennent alors en France avec l'idée de repartir dans leur pays. Lorsque Shérazade naît, ils restent en France.

Education de Shérazade : tous les sujets étaient tabous. De plus, la mère était lunatique, il fallait constamment s'adapter à son humeur. Mais, si les enfants n'y arrivaient pas, c'était de leur faute.

Elle a l'impression que les parents ont voulu donner une éducation très stricte mais loin de ce qu'ils étaient au fond d'eux. Ils n'étaient pas à l'aise avec cette contradiction.

Il est très difficile d'obtenir des informations quant aux ascendants de Shérazade. La famille étant sacrée, on n'y touche qu'avec ferveur, dans le respect de la filiation.

Propos de Shérazade :

« *Mon père était chef pâtissier, ma mère cuisinait tout le temps. Je pense qu'on me gavait de nourriture comme pour m'acheter, pour me montrer qu'on m'aime* ».

D'un homme dont elle est séparée depuis 2 ans, un garçon est né : Hugo.

Père	Mère
Tous les deux sont algériens.	
Pâtissier	Sans profession
Le père est reparti vivre en Algérie et y est décédé.	

Je vois un visage d'une grand-mère. Elle ressemble à la grand-mère de Lucas décédée. J'ai son écharpe autour du cou, elle me l'a léguée. En fait, ce n'est pas tout à fait elle, j'ai l'impression qu'elle me regarde et elle me sourit. On dirait une photo, elle n'est pas très réelle et présente. Je vois un chien courir qui ressemble à un labrador, il est un peu fou, il sautille, il joue comme si on allait lui lancer quelque chose. Je suis aux Buttes Chaumont, c'est comme si je courais aux buttes Chaumont, comme si je courais, je vois le sol avec du gravier, je vois, à gauche, un chemin, l'eau, je vois le rocher au milieu des Buttes. Le chien est avec moi. Il attrape un bâton que je lui tends. Je cours, je vois mon bras qui bouge sur le côté de ma jambe, je vois mon corps, mon bras, ma jambe. Je me sens courir en petites foulées. Tout à coup, j'ai l'impression qu'il y a un chemin qui va à l'encontre de ce je viens de voir. C'est sombre, comme un chemin plus sombre. Il est là, je le contourne, c'est comme si c'était une partie de moi y allait et l'autre non, c'est bizarre. Je suis en position de reprendre mon souffle, comme si j'avais beaucoup couru. Je dis « je » mais cette personne qui reprend son souffle, je vois son visage dans un A/R mais cette personne, ce n'est plus moi, ce n'est plus mon visage. Comme si j'étais dans son corps, dans une caméra, je me suis vue en passant. Elle fait des mouvements, elle sautille, très dynamique avec des coups de pied en l'air. Je vois le visage d'une femme que je n'aime pas. Peut-être que je l'envie car elle est très jolie, bien foutue, c'est son style. Je la jetterais bien dans l'eau. Il y a un chien qui vient vers moi, on repart tous les 2.

Je vois quelque chose de joli, un chemin qui passe entre 2 montagnes avec de la lumière derrière. Je me vois passer juste, un virage qui part au loin. Je vois un pinceau rouge foncé. Sur quoi ? Sur un mur ? Il y a un truc étrange, une personne discute, comme si j'avais été une chose curieuse, des humains qui viennent me voir. Ils se concentrent pour me parler, ils ont des costumes dorés comme des bouteilles de parfum. Ils ont de drôles de tête, comme si c'était moi qui étais curieuse. Ils me regardent, ils avancent, ils reculent, mais, je me marre, je me vois, j'ai les cheveux lâchés, je vois mon visage. Je suis assise en tailleur, je suis habillée en sport wear en jogging. Je suis très souriante. Je me marre, je ne me moque pas, je suis apaisée. Je les regarde arriver. Ils se mettent en petits tas dans le fond d'une pièce. Je suis dans le sombre, ils sont dans la lumière. Je suis dans l'ombre, assise. Mon visage est éclairé, mes chaussures blanches. Derrière moi, il y a comme un tapis mural, c'est un trône, quelque chose de confortable en velours, des couleurs chaudes. Ce n'est pas très éclairé. Au fond, on a l'impression qu'ils disparaissent.

J'ai déchiré un pan de mur en papier, je passe à travers. Je l'ai déchiré avec mes 2 mains, je passe à travers. Je suis sur un monocycle. Je pédale mais je n'avance pas tellement. Je ne vois plus rien.

Je voyais le visage de mes collègues qui me faisaient un sourire. J'ai l'impression qu'on essaie d'attraper avec un crochet une ouverture de fenêtre. C'est comme si on avait une ancre de marine. Ça prend du temps de l'attraper et ouvrir la fenêtre. On tire toutes les 2 dessus, on n'arrive pas à l'ouvrir. Elle est montée sur une terrasse, elle tire et moi je pousse en bas. Elle tire pour essayer d'ouvrir. Il fait jour dehors.

Je me vois mouillée, je vois mes doigts, je tourne les pages d'un livre. Je ne lis pas, je tourne les pages blanches, je tourne. Je me vois vraiment. Je vois mes cheveux, ma tête. C'est une

occupation qui me prend du temps. Je suis dehors, à mon boulot, dehors. Je ne suis pas préoccupée. Je regarde chaque page, je les tourne de façon précise. C'est devenu un petit carnet que je mets dans ma poche, dans un pantalon en soie, carrément près du corps. Bizarre, je marche, je marche. Je suis super contente de moi. Je suis fière de moi. Je vais sortir de la grille de mon boulot, il fait noir, tout est éclairé, hyper bien dans mon jean noir. Improbable, mais bon...

Je marche dans la rue, je vais jusqu'au canal de Valmy, je suis au bord de l'eau, près du canal St Martin. Je descends, je ne crâne plus, je suis sur un vélo. Je passe devant de jolies boutiques rose, verte. Je suis passée devant le parc, sur la piste cyclable. Une boutique rose, verte, il y a le petit pont, il y a le petit chemin, pas de circulation. Il fait beau, pas de klaxon pour me dire de me dépêcher. Le vélo, il y a des grelots au loin, il n'y a pas de bruit, mais, des rubans. Je vois passer un mec pas mal, je suis en vélo, je continue, je tourne la tête pour le voir. Je continue, j'ai le visage de celui qui me plaît depuis longtemps. Il y a son visage qui passe devant mes yeux. Ça m'amène de la tristesse. Il sourit. Je continue à pédaler. Je vois comme si j'avais des boots de petite fille avec des collants. Je suis soit une vieille femme, soit une petite fille. Je rame. Je me vois lever les genoux comme une petite fille avec un vélo. J'ai un bonnet rose, une parka, des collants et je pédale avec le vélo qui a un panier rose devant. Je descends du vélo, je ne suis plus une petite fille. Je marche avec le vélo sur le côté, je le tiens et j'avance sur le canal St Martin et je marche. C'est une tristesse normale. Je vois des gens assis au bord du canal, c'est assez sympa. Ils ont des têtes sympas et détendues. Je ne vois pas de couples. J'en vois avec de longs cheveux, barbus avec une fille qui ressemble à ma copine Marion. En fait, ce n'est pas elle.

Je suis assise sur une marche. Je suis à côté de quelqu'un et tous les 2 on traverse une petite rue et on va en face, à côté du canal. On a juste traversé la petite rue. Il y a l'écluse. Je regarde le bateau descendre. Il y a un bateau et l'eau descend. L'écluse s'en va et le bateau bouge. Il est passé et je suis dedans. C'est un bateau mouche comme un yacht. Je regarde l'eau monter/descendre. Il y a un bateau et l'eau descend. L'écluse s'en va et le bateau bouge. Il est passé et je suis dedans. C'est un bateau mouche comme un yacht, j'adore ça, je suis sur des skis nautiques, il avance, je n'ai pas peur, personne ne conduit le bateau. Ça va super vite. Je suis à nouveau dans le petit bateau, assise à côté de moi, une femme. Mais personne ne conduit le bateau. Si, il y a un marin quelqu'un qui a carrément une roue pour faire tourner. C'est comme un navire. Il tourne, il dirige un bateau avec un guidon, il a une casquette sur la tête, barbu. Soit il a une barbe blanche, soit il est plus jeune. Mais il ne me séduit pas. Il dirige juste le bateau. On s'arrête à un ponton en bois. Je cours, je suis pressée, comme si j'étais sur un site avec des maisons en bois ou en paille avec des palmiers avec un soleil, avec un très long ponton qui m'amène dans un endroit beau, une partie de l'île, je marche sur du sable. Y'a Marc qui me plaît. Il me fait un sourire. Il est en maillot de bain, ça me fait plaisir : il m'attendait. Il est sur le côté, sur une serviette de plage. Je suis redevenue crâneuse. Je me mets à côté, je suis en maillot de bain. Je suis jolie. Je vois ma tête, pas mon corps. Je suis plutôt pas mal, je suis assez contente de moi dans ce rêve. Je suis très contente de le voir. Je ne suis pas intimidée. La première fois qu'il me donne la main. Il me serre la main très fort. Petit à petit, tout redevient. Il y a du sable partout, je ne le vois plus, il y a juste le sable, je ne le vois plus. Je vois la mer, c'est une espèce de surface, le ponton sur le côté, il n'y a plus rien que du sable, comme si j'avais rêvé. Si je bouge, le sable, tout réapparaît. Comme si je bougeais un peu les choses, comme s'il suffisait de souffler pour que tout réapparaisse. Il était juste sous le sable. Les pagodes, les maisons tahitiennes, si je souffle dessus, elles réapparaissent avec le ponton. Je souffle, je suis avec lui sur le canal St Martin, je suis très touchée, il est à côté de moi, il me tient la main, j'aime mais que ça dure

toujours. Je sens qu'il a envie de m'embrasser. J'ai une forte émotion, j'ai envie de pleurer car ce n'est pas vrai. Je sens cette émotion et ça me va aussi. Je me suis levée, il me sourit, je suis partie, pas triste. Il est resté assis mais je pars, lui, est très confiant. J'ai traversé le pont en face, je suis allée près des fleurs, je suis revenue. On mange des fleurs rouge foncé avec des tiges vertes. Je l'embrasse et je m'en veux vraiment. Il me fait un signe de la main, je passe. Je me retourne en souriant, lui aussi, j'arrive à un autre pont en fer en matière plus dure, celui-ci est en pierre. Je suis dans une ville médiévale, je descends les escaliers au bord de la Seine. Je me suis assise au bord de la Seine, dans le vide. J'ai l'impression de tout revisiter, je retraverse le pont en arrière, je cours, je me mets à côté de lui en arrière comme si je refaisais la scène. Je suis dans ses bras.
Je peux arrêter ?

J'ai l'impression de voir un vieux assis avec une barbiche. Je ne le connais pas. Il me fait des signes, comme des ondes, il fait des signes vers moi. Je ne comprends pas bien ce qu'il veut, il a l'air dessiné. J'ai l'impression qu'il s'est levé, qu'il est parti vite comme si je devais le suivre. Je vois dans le noir, ça s'éclaire, un chemin. Je marche vers lui. J'ai l'impression d'être en Bourgogne chez ma copine, il y a un chemin pour cueillir des mûres, on monte, c'est sympa ce chemin, c'est verdoyant, j'ai l'impression que le paysage, que je suis dans une forêt, d'un côté le chemin qui monte, de l'autre, la forêt, c'est joli avec de la lumière et l'ombre des arbres, c'est très vert. C'est bizarre, il y a la forêt à côté d'une grande prairie, à côté de cet endroit que j'aime bien, c'est joyeux, c'est la campagne, c'est ensoleillé, y'a du soleil, y'a quelque chose d'apaisé. Au loin, le village, pas trop loin, mais il est visible, je peux voir l'âne, les vaches, j'aime bien. La, je suis à nouveau dans une forêt avec le chemin imaginaire, plus dans ce que je connais, juste le chemin qui cache le ciel, c'est très joli et je passe tranquillement. Je suis sur le chemin. Je ne sais pas si c'est une clairière ombragée. J'aurais envie de m'asseoir. Je ne me vois pas, j'aurais aimé m'asseoir, je me dis que je suis seule, enfin pas complètement. Je ne me sens pas seule mais à cet endroit, je suis seule, j'aimerais partager ça. En même temps, partager ça, peut-être que ça peut être intéressant que pour moi, de rester au milieu d'une forêt, j'apprécie mais qui ça intéresse ? Je vois une brèche avec du soleil, comme si c'est la fin du chemin. Sous les arbres, un coin où il y a beaucoup de lumière trop exposée à cette lumière, j'y vais où j'y vais pas ? Je suis rassurée avec ce petit coin de lumière. Est-ce que je traverse ce feuillage très éclairé ? Je suis en plein champ, je n'ai pas peur. Je vois que je n'ai pas d'endroit de repli, me cacher, je vois une main, un vieil arbre. Je pourrai y aller si je me sens trop exposée. C'est apaisant, comme la campagne, mais, c'est désert. J'ai l'impression de voir un chasseur avec un fusil avec une tête grotesque, une grosse bouche, il n'est pas méchant, mais il passe, il ne me fait pas peur. On est indifférent l'un à l'autre. Ça me rassure car j'aime pas son fusil. Je pense qu'il est tout rouge et grotesque. Il va tuer des lapins, c'est con. Ça ne me plaît pas. Ma copine a mis des panneaux pour dire « interdit aux chasseurs ». Mais il passe quand même à la recherche d'un lapin avec son air grotesque. Y'a un personnage. Est-ce qu'il a une main appuyée sur la clôture, c'est le même type du visage grotesque. Il regarde et je me demande si je suis encore là. Non. Je vois la fenêtre de chez moi. Je vois la cour de l'immeuble avec les plantes comme si je volais, je vois ma fenêtre, l'église, le toit, je survole. J'aimerais me poser mais où ? Je ne vois pas de pigeon. J'en vois et j'en vois pas. Je passe à travers la porte de mon entrée de mon immeuble. La porte verte qui a l'air immense et je suis dans la rue, je descends, je ne sais pas où. Je continue à descendre, c'est le bld Poissonniers, je descends comme si j'allais vers Opéra. Pourquoi ? Un chemin que je n'ai pas pris depuis des années.

Je suis dans le souvenir qui m'a traversé rapidement, je suis à l'arrêt d'un bus. Ça me rappelle un événement douloureux. C'était un jour que j'étais enceinte, j'étais allée au ciné toute seule car je m'étais disputée avec mon compagnon. Il m'avait reproché de trop dormir. Je suis allée au cinéma toute seule. J'étais fatiguée. J'ai fait une fausse couche. Cet arrêt de bus n'est pas douloureux. Peut-être que cet enfant ne voulait pas venir. Il a raison d'ailleurs. Je vois cet escalier de l'opéra, à côté de Zara. C'est un escalier qui monte, qui ne ressemble pas à un vrai. Il tourne avec quelque chose de très beau, comme si c'était un escalier avec des marches très agréables à regarder. C'est surtout la rampe en grosses pierres rassurantes, comme si j'avais traversé l'avenue et j'étais triste et fatiguée. Je monte l'escalier rassurant, en pierre. J'aime la matière, ça m'aide à traverser, à marcher, ça m'aide, c'est un escalier particulier, avec une rampe, comme si je traversais un point. De l'autre côté, je marche, des

marches faites pour moi. Je ne suis pas joyeuse, je suis encore un peu triste. Y'a la Seine, j'adore la regarder. Je vois Cécile, je suis à côté. Elle a une guitare, comme si elle était très grande. Ce n'est pas vraiment Cécile. J'ai l'impression qu'elle est toujours en train de rigoler. On dirait une chanteuse anglaise. Elle chante comme ça. Je suis là, je suis très triste mais je participe, j'aime bien ces gens qui passent mais je me sens triste. J'aurais envie de chanter, mais en anglais c'est difficile. Il fait jour. Il fait nuit. Y'a un bateau qui passe avec des lumières. Il faisait jour il y a 2 minutes. Je vois plein de choses. Il y a quelqu'un qui est habillé pour faire de la chasse à cour. Les chiens l'entraînent en avant, c'est bizarre. C'est comme si je les voyais arriver d'un côté du pont. J'ai l'impression d'être près d'un pont qui remonte le temps. C'est joli comme architecture. Ca me rappelle un bel endroit dans le Lot. Est-ce que c'est bien le Lot avec ces vieilles pierres ? C'était très joli. Je ne sais plus ce que c'était cet endroit, comme si j'entrais dans une ancienne ville fortifiée avec de petites rues sur les côtés avec de vieilles pierres. Je vois une grosse chaussure avec un panneau, un godillot, une grosse chaussure pour indiquer que c'est une cordonnerie. Je marche, j'aime bien. Y'a pratiquement personne. Il y a vieux cordonnier, habillé en cordonnier. Y'a une boutique d'antiquité, c'est vieux avec un petit chemin. Il y a une boutique, on voit à l'intérieur des choses en verre, de la porcelaine. Je ne vois personne, c'est improbable, comme un petit bossu, puis, il disparaît, il est peut-être dessiné sur la vitrine. Je continue ce chemin de pierres. Ca commence à me plaire, cet endroit qui fait penser à de vieux métiers. Mais là, je suis dans un endroit comme si j'étais au bout du petit chemin. Comme si cette jolie rue avait une fin. Comme une petite ville qui s'arrête là. Je fais marche arrière mais d'une façon bizarre car je marche en arrière. Je tiens les murs, je me retourne et je touche les murs de pierres et je sors, je traverse une porte d'entrée, je reprends le pont, j'ai vu, j'ai visité. Ca me fait penser à Avignon avec les petits magasins sur les côtés et les petits ponts, comme si j'avais traversé le pont, la vieille ville. Je suis sur une place, il y a du soleil et j'ai l'impression de faire du vélo avec de grandes roues avec des pédales. Je suis un clown. Mon vélo rétrécit, il devient un vélo à 2 roues qui redevient une grande roue. C'est un clown, j'ai des cheveux rouges, de grosses chaussures. Je suis un clown dans toute sa splendeur/laideur avec un pantalon beige et noir. J'ai un pouèt-pouèt sur le côté. Est-ce moi ? Il n'est pas joyeux, pas très heureux. Il est descendu du vélo monocycle, il s'assied dessus. Les 2 jambes un peu recroquevillées ; Il réfléchit, je ne vois pas si c'est moi. Je ne suis plus le clown, je me vois déprimée avec cette image car je ne sais pas si c'est moi. Je sors du métro. Je suis dans le couloir, j'ai envie de sortir du métro, d'être dehors. Le couloir est très long. Une fois dehors, je respire. Je ne me vois pas ! Je prends une bonne respiration. Je suis sur des rollers, je me vois vraiment avec un blouson beige, mes cheveux sont lâchés, je tiens sur des rollers, c'est la nuit, je n'ai pas de protection, je n'ai pas peur. Du coup, je fais des trucs extra, je suis sur une jambe, je fais du roller par-dessus un banc. Je fais des croisés avec mes jambes, je suis assise, je n'en reviens pas ! Je repars. Je traverse le pont, j'ai l'impression d'avoir traversé le pont de la Seine, je suis une bête, je ne suis pas tombée, je n'ai écrasé personne. Je finis à pied. J'ai l'impression de rouler, d'aller vite. Je suis étonnée, je suis en grande discussion mais je ne le connais pas dans la vie. Il me demande des comptes. Il m'agace un peu. Je lui fais un signe et je m'en vais. Il disparaît. J'ai les bras tendus, comme si j'avais une chose qui s'actionne, comme si c'était un oiseau qui allait s'envoler, comme si je voulais qu'il prenne son envol, il fait partie de mes mains, comme s'il était mécanique, il s'envole et s'en va. C'était prévu. Mes bras ne sont pas mes bras, comme si c'était une pensée en fleurs, comme si j'avais lié quelque chose. C'est la rose pour oiseaux. Je crois que j'ai fini.

Je vois un bateau blanc. Un yacht. Je ne connais rien en bateau. Il est sur l'eau en pleine nuit. En même temps, il est accroché à un ponton.

Je vois des bateaux accrochés au pont en bois comme des morceaux pas très égaux. Ce qui est bizarre, c'est que le bateau navigue. Il fait comme de petites vagues, il y a un peu de lumière.

Ce n'est pas inquiétant. Derrière, il y a la mer. Il fait nuit. Sur le côté, il y a comme un morceau de paysage dans le noir : un rocher dans une forêt quelque chose qu'on ne voit pas très bien.

Ce que je ressens, c'est que j'ai envie de prendre le bateau. J'aime bien le regarder, c'est un peu vide mais je n'ai pas peur pour une fois.

Je vois la lune qui se reflète dans l'eau. J'ai l'impression d'entendre une musique très rock qui bouge comme dans un film. Je commence à voir comme de la lumière, comme du sable quelque chose d'éclairer.

Sur le côté, de la lumière qui n'a rien à voir. Je ne vois plus le bateau. J'ai l'impression de voir un personnage avec des cheveux. J'ai envie de rire.

Avec ses bras, ça fait de la couleur partout, comme un dessin qui bouge, c'est rigolo, il met de la couleur, ce n'est pas humain, c'est comme un dessin.

J'entends plus la musique, les personnages font de grands mouvements d'avant en arrière, il fait des A/R avec de la couleur partout.

C'est assez bizarre. Il s'arrête. C'est comme s'il tournait une page, c'est devenu une personne avec des tiges sur la tête. Il est très occupé. Il est verdâtre. Il ne fait pas peur. Il est très occupé. Je ne sais pas ce qu'il fait, ça m'intéresse, Il a un côté mystique. Il a de longs bras et une petite tête. Il marche en se trémoussant. J'ai dû le voir dans un dessin animé. Il s'assure que je ne regarde pas ce qu'il fait, il prépare sa potion. Il a comme des pages qui apparaissent, comme des feuilles d'arbres trouées.

Des feuilles un peu jaunes, un peu trouées. Il y en a un qui prend de l'ampleur, qui grandit.

Je ne sais pas si c'est moi qui le tiens dans la main ou quelqu'un d'autre. Je n'ai pas peur non plus. Je suis un peu claustrophobe. Je sens la feuille qui s'agrandit. Ça commence à me gêner. Je ne le vois plus. Je vois un grand espace avec ma tête qui a une forme de cœur. Ça bouge, ça part du côté gauche, puis, droit. Cette forme de cœur bouge et devient rouge, ça glisse vers le côté droit.

Je vois une personne, adulte, mais, pas réelle. On dirait des dessins en filament, une matière d'animation. Je ne les vois plus, si, ils bougent un peu.

Je vois un truc très con : j'ai la musique de la Petite Maison dans la Prairie' avec Laura Ingalls.

J'avais l'impression qu'elle et sa sœur, elles étaient très attachées à leur mère ou à leur père ; et elles serrent leur père ou leur mère. C'est bizarre, c'est le père ou la mère dans leurs bras ? Y'à la cabane, derrière. Elles sont vraiment radieuses. Ils sourient tous, ils sont en train de rire.

Laura est en train de rigoler.

Je vois un surf, je ne sais pas qui c'est. Est-ce Hugo ? Je vois mon fils en train de sourire. Il aime le surf, alors, il sourit.

Il est debout, il regarde, je ne vois que le surf, comme si j'étais sur le surf et pas tout à fait. C'est moi, dessus, sur le surf.

J'ai une autre chanson : 'Le Loir et la marmotte qui dorment tout l'hiver'.

Je ne rêve pas, j'ai le sentiment que tout mon corps se décolle du sol, comme si j'étais hyper légère, ça devient difficile de parler.

Je vois ma tête et je suis en train de sourire. Je me souris.

J'ai l'impression de voir partir un volant de badminton, quelque chose qui va très vite avec une lumière blanche, avec une lumière rouge qui fonce devant et passe dans une lumière, comme si un côté, une image, une pensée légère, une brume du matin. Ça traverse tout ça, je me vois en train de regarder ça. Ça virevolte, cette espèce de projectile se ballade et revient vers moi. Je baisse la tête, ça repart, c'est joyeux. Je ne sais pas où je suis, j'ai pied, je vois le sol qui est une montagne. En haut, je suis en altitude, il y a de la brume.

En bas, je vois le bout de la montagne, c'est de la verdure séchée. Je vois de la terre, un peu d'herbe. Je baisse la tête. Je vois un projectile qui part dans tous les sens et fait des traînées rouges quand il part.

Je vois un visage que je ne connais pas, péruvien avec un bonnet qui descend au niveau des oreilles. Il est très mignon, il est train de me parler. Je vois sa tête qui me parle, il est petit, il a un manteau chaud.

Il m'explique quelque chose, ça le rend heureux de m'expliquer tout ça. Je vois le visage d'un vieil homme avec un poncho et un bonnet sur la tête. Il est péruvien, il a un chapeau. Il écoute le garçon et acquiesce de la tête. Je ne vois plus le petit garçon, mais, le vieil homme est sur la terre glaise.

Il a un bâton, ça pourrait être une canne. Il se dirige vers une maison, comme une hutte en paille. Je ne le vois plus. Je vois une chèvre, ça m'intrigue, il y a une clochette autour du cou. Elle est en liberté. C'est un village.

Je vois une fille du groupe de Catherine H. Elle a fait aussi du REL. Elle est assise sur le canapé, j'ai vu ça samedi. Elle explique à une autre fille qu'elle a fait des séances de REL, je n'ai pas eu le temps de lui en parler. J'ai revu la salle de parole, ce WE de la séance, je revois le visage de Catherine H. Elle a un sourire, c'est étrange. Je ne crois pas à ce sourire. Pourquoi ?

Bizarre. Je vois des mouvements, comme des pages, comme si je fermais la pièce avec des pages qui me font passer à autre chose.

Je suis sur une pente verglacée. Je me lance : je fais de la luge, ça va vite, je suis euphorique. Je descends à toute vitesse. Je fonce sur la luge, ça glisse, il fait nuit. Il y a des arbres, c'est sinueux.

Je passe par des chemins sinueux, je traverse, il y a de la neige, de plus en plus. Je traverse, on dirait un ski à moteur. Je fonce. J'ai de grosses boots. Je prends plaisir à faire de grands pas

Je n'ai pas froid, les grosses boots font que je n'ai pas froid. Il y a un truc bizarre, je traîne un traîneau comme avec des chiens. C'est moi qui le dire. Dedans, il y a des cahiers.

Je marche dans la neige, je m'enfonce dans la neige, mes moonboots. Je traîne, mais, ce n'est pas lourd. J'ai très envie de me jeter dans la neige, de faire de grands mouvements dans la neige avec les bras.

Je ne le fais pas. Si, si, je le fais. Je sais que c'est moi, je ne me reconnais pas. Je suis habillée en rose pâle, avec une parka, des boots, j'ai un traîneau avec des livres, des cahiers.

Je suis en rose, avec des gants blancs. Des moufles, je me suis relevée, je n'ai plus le traîneau. La neige a fondu, il y a l'herbe. Par terre, je ramasse tous les cahiers, je les ais dans les bras.

Je marche avec les moonboots, mais, je ne me reconnais pas, même si je sais que c'est moi. Je sais que c'est moi, mais, ce n'est pas moi. J'ai enlevé mes habits. Je suis en maillot, en culotte et en soutien.

Je m'apprête à entrer dans un sauna. Je suis impatiente d'y entrer, alors, que je déteste ça. C'est moi mais pas vraiment. Le moi entre dedans avec une serviette autour du cou. Je suis dehors. C'est une espèce de chalet en bois, ce sauna.

Je pourrai, je passe ma main sur le carreau. Il y a un autre moi qui sautille qui est super contente. C'est à côté, le truc de sa vie mais ce n'est pas moi, là.

Je vois la tête d'Alexandra Jardin, une comédienne. C'est elle qui sautille, très contente du sauna. Ce n'est pas moi. Je repars sur des patins à roulettes avec 4 roues. Ca roule pas terrible.

Je roule hyper bien sur le trottoir, je participe aux grandes ballades autour de Paris dans la foule. Le premier truc qu'on trouve est pas mal. On est comme des bœufs au Texas. D'ailleurs, je suis sur un taureau que j'essaie de dompter, il va m'envoyer par terre, mais, je tiens, il se débat. Je le tiens par les cornes, il tient. Il m'a envoyé un coup dans les fesses. Il y a de l'eau, un baquet à eau, je suis tombée dedans. Je suis pleine de foin. Je dois sentir mauvais. Je suis un peu assommée. Je me relève un peu énervée. Je passe au-dessus d'une barrière en bois. Je traverse un champ, non, il n'y a rien au sol de la terre retournée. Je passe derrière le bois. Je suis très déterminée. Je m'arrête, je regarde un arbre, je crie de descendre, à un homme; il est sur l'arbre, il refuse de descendre, il est très grand, ces 2 jambes pendouillent. Il n'a pas envie de descendre, il a l'air très con sur son arbre, à ne pas vouloir descendre. Je crie "demmerde-toi". Il essaie de me faire culpabiliser, il dit "c'est facile". Je m'en fous ! Je ne sais pourquoi. Je lui ai demandé de descendre car je m'en fous. Je me retrouve en ville, c'est Paris.

Je ne connais pas la cible. J'ai rendez-vous dans un café, je suis à Châtelet, je suis assise et je suis en train de penser à une scène que j'ai écrite, une rencontre, je n'ai pas le temps d'y penser car c'est avec lui que j'ai rendez-vous, il est en face de moi. Il me fait un sourire, il ressemble un peu à Marc. Il me fixe, on est assis sur la terrasse d'un café, devant Beaubourg. On est juste content de se voir.

Il s'est commandé une bière. Il va avoir une mauvaise haleine. Il se sent un peu con. Il a l'air un peu con, il va au bar, il revient avec un café, il revient avec 2 cafés, il m'a pris un autre café. Si j'étais parano, c'est parce que je suis nerveuse. Je bois mes 2 cafés, je suis plutôt bien, pas nerveuse. Je vois les 2 cafés, il réfléchit à un truc super compliqué. Je me demande à quoi il pense et il sourit. Il ne répond pas, il sourit. On a bu nos cafés. On se ballade dans le quartier de l'horloge. Je voudrais aller au cinéma pour être à côté de lui mais une ballade est plus agréable. J'aimerais qu'il me tienne la main. On marche dans les rues, on rigole dans les magasins de gadgets. Je me demande si on peut y entrer, j'aime bien les magasins, je me demande ce qu'il pense de ces trucs un peu drôles. Il essaie de me faire essayer une bague fluo. Il me prend la main, c'est un truc effervescent, il voudrait me l'offrir, ça me paraît inapproprié. Une bague explosive. En même temps, j'aimerais bien, mais, ça me paraît tôt. Je lui dis "non" en rigolant en disant qu'elle est explosive et que ça va me brûler le doigt. Il rit, il garde ma main, je ne veux surtout pas lâcher sa main, on sort du magasin. On est tout fou. Je ne ferai jamais ça de ma vie. On se met à courir près de la scène. Une envie folle. On court, on rigole. Il a atténué son rythme de croisière. Il fait de la marche rapide. Je suis à fond mais ça me fait rire. On se tient la main. J'adore. On est bien crevé. On s'assoit sur l'herbe au bord de la Seine. On regarde passer les bateaux-mouches, c'est con les bateaux-mouches, c'est plus sympa, la nuit ; en plein jour, c'est con. Du coup, il m'embrasse.

C'est con, je me dis déjà "merde", il va falloir qu'on se dise "au revoir". J'aimerais bien rester avec lui. Il a quelque chose dans son visage qui dit qu'il pense la même chose. Je ne veux pas qu'on se quitte trop vite. Mais, il va falloir qu'on se dise "au revoir". Je propose de faire un footing, il est super content. On est habillé en jogging, type 80's, en guêtres. On court autour du lac des Buttes Chaumont ou du bois de Vincennes.

Y'a des arbres, on est main dans la main, il fait de la marche rapide, je fais du jogging à fond. On est super bien, il court plus lentement. Je marche très lentement quand on a fini. Il fait presque nuit. Je sens que l'angoisse me reprend, on se sépare et si jamais et en fait, il me dit, il me propose de dormir, il habite à coté, je ne sais pas trop. Il faut que je m'occupe du chat. Et je n'ai pas envie qu'il vienne dormir chez moi. Je lui dis qu'il vienne me chercher dans une heure. Il habite dans une maison petite, qu'il a hérité de sa grand-mère et on passe la nuit ensemble. Je me dis que j'aimerais bien y habiter le lendemain, il m'offre la bague fluo avec la lave en fusion qui crépite, ça me fait plaisir.

Je vois une personne que je connais bien, je pense que c'est Cécile mais ce n'est pas Cécile. Elle est assise, elle fait de grands gestes, elle me raconte un truc, elle m'explique quelque chose, elle se marre en même temps. Je l'écoute, je n'interviens pas, elle rigole, on est dans un café, je vois le comptoir, des sièges et la vitrine extérieure, derrière la vitre, en face. Je ne sais pas si c'est important, elle a les cheveux attachés, longs. Elle m'explique quelque chose et quelqu'un passe, une ombre, comme si je parlais avec, je le suis, je cours. Je cours. Là, je vois que ce n'est plus moi, mais c'est moi, je suis comme un renard dessiné. Je cherche quelque chose après avoir couru, je me suis arrêtée dans la rue, à gauche, à droite, je cours, je monte les escaliers, je monte sur les toits d'un bâtiment. Je marche au sommet du toit. Je marche dessus comme ça. Je me dépêche, je ne sais pas ce que je cherche. Je saute sur un autre toit. Je recule sur le côté, je ne tombe pas, j'atterris sur un balcon, je reprends mon souffle, je regarde autour de moi, je suis au bord de la mer. En bas, y'a la mer, la plage, c'est très beau, mais, je m'en fiche, j'escalade le balcon, je regrimpe sur le toit, j'atterris vraiment sur un type, je ne le connais pas. Je ne suis pas fière, c'est une bagarre, il doit me rendre un truc, il sort de sa poche, une montre à gousset. Je suis contente, il me la rend, je prends la montre naturellement, je descends le balcon, l'escalier. Je suis contente, il me regarde partir, je suis en train de marcher. Je m'assois sous un arbre, je crois que c'est moi, j'ouvre la montre. C'est vraiment un bel objet tout en or. Y'a une jolie chaîne. A l'intérieur, y'a pas de montre, y'a un liquide avec des choses brillantes, c'est assez étrange. J'ai l'impression de connaître cet objet. C'est à moi, ça me rassure, ça me fait du bien. Je la remets à sa place, dans ma poche, comme d'habitude. J'ai une jolie robe, très 19^{ème} siècle. J'ai un gilet d'homme, mais, adaptée aux femmes, une coupe féminine. C'est moi en mieux, je suis mince. C'est pas mon apparence qui me préoccupe : j'ai un rendez-vous. Je vois passer une calèche, je l'appelle, elle s'arrête, je monte, elle se transforme en roulant, en limousine noire, c'est une belle voiture, noire, comme on en voit dans les films. Elle roule et moi, j'ai une cigarette, je suis en train de fumer tranquillement par la fenêtre, j'avance, je descends, je marche jusqu'à une petite maison, j'entre, j'ouvre la porte. A l'intérieur, tout est vide, elle est en bois, comme si c'était une ancienne grange, une maison modeste, une ancienne grange, jolie et aménagée. On est à la campagne. A côté, il y a une balle de foin avec une fourche, c'est comme si quelqu'un s'était interrompu de faire son boulot. Je ne suis pas étonnée, je regarde tout ça. J'attends quelque chose et il ne se passe rien, la maison est vide, la paille est bien belle. Une jolie fourche, personne ne travaille dessus. Il y a juste un fermier qui me regarde aussi, comme s'il regardait son chapeau. Je décide de repartir, je ne sais pas ce que j'ai attendu, j'ouvre la montre à gousset. Je passe mon doigt sur le liquide un peu noir, sombre avec de petits scintillements. Je me fais revenir à l'endroit où j'étais avant sous l'arbre. Je suis moi, je ne suis plus cette belle femme en tenue 19^{ème} siècle. J'ai un peu de terre, j'étais assise, j'ai envie de grimper à l'arbre, je regarde un peu l'arbre et à côté de l'eau, je plonge. Je me rapproche le plus possible de l'eau. Je plonge, je nage, je suis bien, j'ai plaisir à nager, je me sens bien, je n'ai pas éprouvé cela depuis longtemps. C'est mon élément, j'ai un tuba, des palmes, des lunettes de plongée, je vais voir les fonds marins. Je vais au fond de l'eau. Je remonte des pierres. Je les redescends, un moment, je me dis que ce serait bien de trouver du corail. J'ai à peine dit ça que sous l'eau, je vois du corail, ça peut couper mais j'ai envie de toucher, ça scintille, ça me fait penser à ce qu'il y a dans la montre à gousset, quelque chose de beau, ce corail, je me coupe le doigt. Ce n'est pas grave, ce n'est pas grave, c'est sous l'eau, ça se ressoude, y'a du sang qui est allé dans l'eau, comme on voit dans la mer. Y'a un requin qui a l'air de vouloir me bouffer. J'ai confondu un requin avec un poisson banal. Il passe à côté de moi. Je sors de l'eau, ça me fait du bien cette pause dans l'eau.

Je suis assise sur les galets, c'est pas confortable. J'ai envie d'écrire, c'est vraiment quelque chose qui me prend aux tripes, je sors un papier, un stylo, ça s'arrête jamais, j'écris, j'écris ; Y'a un homme, c'est mon idéal : Marc arrive, un homme sous ses traits, il ne me connaît pas, il me demande une question étrange : « est-ce que tu as trouvé ce que tu cherches ? ». Je m'arrête d'écrire, je le regarde, mais, je ne lève pas les yeux, il est dans mon dos, un truc comme dans un rêve. « de quoi parles-tu ? ». Ça sort pas de ma bouche, je le regarde, bloquée. Lui s'assoit à côté de moi ; je suis accroupie. Je lui laisse de la place, je lui montre qu'il y a de la place. Il me fait un sourire, il me dit « c'est simple, quand tu l'auras trouvé, ce sera une bonne partie du parcours ». Je ne suis pas bonne pour les énigmes. Il s'assoit à côté de moi, c'est rassurant. Il se met de côté, je suis assise. Je suis penchée, je m'assois, je suis appuyée contre son épaule. Le flux de l'écriture se poursuit. Le flot revient. Une pensée me traverse. Ça sort est ce que c'est intéressant ? Je ne peux pas lui dire, je n'ai pas envie. Je suis contente qu'il soit assis. Lui, sourit. Il a l'air bien, il regarde par-dessus mon épaule, ça, j'écris. J'aimerais qu'il me fasse des compliments, qu'il me rassure. Il me dit avec malice : « J'ai envie d'avoir la surprise ». Je me dis : « Ohlala, je m'interdis clairement d'être défaitiste ». Je me dis « maintenant que tu as retrouvé ta montre, tu n'as plus le droit, c'est terminé, je termine, oui, mon texte ». Le flou s'arrête avec une espèce d'écriture qui serait étonnante. Je termine, je mets un point, c'est comme si tout s'ouvrait. Je peux parler, je me lève, il fait jour. Il y a une vraie clarté. Je ne vois plus Marc. Il faisait jour, mais là, il y a une vraie clarté, comme si j'avais fait quelque chose. Comme si j'avais quelque chose. J'ai terminé quelque chose. Il est pas loin Marc, il s'approche avec bon beau sourire « est-ce que je peux lire maintenant ? ». Je prends mon espèce de gros livre avec des pages jaunies, légèrement vieux Léoscrit. Je vois très bien le contour, comme du cuir qui ressemble à du bois. Je le prends dans mes mains. Je suis contente de le lui donner. Je le laisse s'éloigner en me disant que j'ai confiance s'il n'aime pas, il reviendra. Il est assis, il est très souriant comme un bonheur. Il fait un signe. Il me dit de venir m'asseoir à côté de lui, dehors, sur le sol. Et là, il met sa main sur mon épaule, il m'embrasse, il me dit que c'était magnifique. Après une longue pause, il me dit « tu l'as déjà trouvé ». Je ne sais pas, je sors la montre, le bijou en or. Je la sors, je ne sais pas pourquoi. Je la lui mets dans la main, il me sert la main. Il me sert la main, comme si on tenait tous les 2 quelque chose de précieux. Il me dit « tu as l'essentiel ». Je ne sais pas ce que c'est. Il se passe quelque chose de triste. Je me sens bien. Je ne sais ce que c'est. On se lève tous les 2. Je ne suis plus la montre bijou. Mais on avance tous les 2. J'ai Hugo dans l'autre main et le livre en bandoulière. On a un bien, on s'en va. On marche.

Là, j'assiste à une fête africaine. Y'a des gens qui lèvent des bâtons. Ils font la fête. Les bâtons sont de toutes les couleurs. Je me vois, ça change, je suis dans un espèce de dragon pour le nouvel an chinois. Les gens courent avec le dragon rouge, je cours. Je tiens un bout, je m'amuse. Y'a des gens partout. Y'a tellement de gens, que quelques groupes qui ne peuvent pas marcher, mais, nous on va dans un chemin en zigzag. C'est festif. Et, là, Marc, qui parle avec un accent chinois, me demande « tu as faim ? ». On s'assoit, on mange du riz et en repart à peine avons nous terminé. On repart faire la fête. On se remet à courir avec le dragon comme on ne s'est pas très bien entendu avec le groupe, il me fait être concentrée pour ne pas partir dans tous les sens. Ils sont très drôles, ils ne m'engueulent pas si je me trompe. Même si je risque de déchirer le papier crépon du dragon. Ils m'engueulent pas. A la fin, y'a un crochet spécial pour accrocher le dragon et on danse. J'ai fini, je pense.

Je vois une femme vivant dans les années 50, elle est en blanc, elle porte un chignon, des cheveux ondulés. Elle secoue un biberon. Les images sont en N&B, comme dans un film. Elle est un peu énervée, pas en colère, mais pressée. Elle court partout. Elle se demande ce qu'elle cherche avec un biberon dans la main. Elle fonce vers son enfant. Elle a un bavoir dans la main. Elle fonce vers son enfant. Elle lui met le biberon dans la bouche. J'ai 2 images : un bébé qui hurlait, il est à la fois en train de hurler et il est calme, il tète son biberon et à la fois il s'assoit et il s'endort. Elle s'assoit dans son canapé, les bras ballants. Elle est épuisée d'être allée chercher le biberon. On est dans un décor des 50's. Y'a un berceau, en osier qui fait un peu vieux, tout blanc, je n'en connais pas la matière.

Y'a le mari qui est là, en costume qui vient de rentrer. Il a plein de tics. Il bouge beaucoup et il veut pour aller embrasser sa femme, le bébé. Il a peur de réveiller sa femme et le bébé. Il a l'air mal à l'aise. Il est dans un film américain. Il boit un verre de scotch.

Y'a comme si quelque chose au niveau de la fenêtre qui absorbe tout comme un gros ouragan, ça a un nom. Un truc qui aspire le temps, ça aspire toute la pièce, la scène disparaît. Je suis là, y'a moi. Qu'est-ce que je peux en dire ? Je suis toute seule dans un endroit vide, il fait nuit, dans une forêt. Je me vois très bien, c'est très étrange. J'ai les cheveux noirs, lâchés et bouclés. Je suis en pantalon, j'ai un gros pull, je marche, je marche dans la nuit sur de la boue ; tout droit. Comme si c'était normal, en pleine nuit. Je dirais jusqu'à ce que je me ballade et que je n'aperçois pas grand-chose mais je me ballade. J'ai dû marcher longtemps car je m'arrête. J'ai un point de côté qui me permet de faire une pause. Je vois un village devant. Il y a un clocher. C'est comme si le jour se levait, j'y vais tranquillement dans ce petit village. Je suis devant une maison que je connais. J'appelle, j'appelle quelqu'un très fort. Les volets verts, en bois, sont ouverts. J'appelle, j'appelle et je ne m'entends pas appeler. C'est juste une fenêtre qui s'ouvre. J'allais dire c'est Marc, faute de mieux. Je ne sais pas qui j'ai appelé. Là, ils sortent et on se met à courir tous les 2. On court, on se dépêche, c'est joyeux, on rigole. On est content, on a l'objectif de courir. J'ai l'impression que je souris mais c'est étonnant, j'ai au fond de moi une forte envie de pleurer dans ce rêve. Je souris et en fait, on s'assoit à une terrasse en bois, magnifique, dans un café. C'est super joli, cet endroit où je m'assois. C'est hyper bien. Je bois un jus d'orange dans un verre à pied, c'est comme un cocktail. Marc prend une bière, c'est une boisson d'homme. On échange nos verres. Je goûte son verre. Ni l'un, ni l'autre n'aimons la boisson de l'autre alors on reprend nos verres. C'est le matin, on entend crier, j'allais dire les marchands de journaux mais pas seulement. C'est le début du marché. Ils vendent des patates. On y va. On sort. On se lève, on paie et on sort. On va dans le marché, on goûte à tout ce qu'on trouve, les fraises/bananes, tout est super bon. On découvre des fruits. On grignote un peu ce qu'on trouve. Les marchands nous trouvent dingues : on donne 50 cents/1 euro pour chaque fruit, comme si on était les fous du village. Ils nous aiment bien, nous trouvent sympas. Il s'arrête, il me regarde « bon, maintenant, tu vas me suivre ». J'ai envie de lui dire « va te faire foutre ! ». Il veut me faire une surprise. Heureusement que je n'ai rien dit ! Il me prend la main, il m'emmène dans un truc génial. On se jette à l'eau. On nage, il fait super beau. Et puis, j'enlève mes habits dans l'eau. Je nage, les courants vont de plus en plus vite. On parle, on nage. Nos voix résonnent.

On arrive à une piscine mais il y a une clairière. On a envie de nager, on sort de l'eau de la rivière. On se met sur l'herbe. On s'apprête à se raconter des choses. Il veut me montrer quelque chose, il l'a dans la main. Il le tient comme si c'était fragile/précieux. Je m'approche, et, en fait, il a un poussin jaune. Il l'a trouvé dans la rivière. Il l'a protégé.

Maintenant, il le libère, il le laisse partir. C'est beau. J'aimerais le caresser. Il pousse des pépillements tout mignons. Je vois une poule qui fonce sur nous. La poule se ramène et c'est pour nous l'occasion de partir en courant. Elle a protégé son petit. Ça nous amuse. On s'assoit sur un banc en pierre.

Je suis à nouveau toute seule, il a disparu. Je m'accroche à une branche, je tends les bras, j'escalade un arbre, j'ai besoin d'être en hauteur. Je regarde en haut. Je ne vois plus rien. Je redescends, y'a une jolie surprise, il est là et me prend dans ses bras. Je crois qu'il est aussi heureux de me voir que moi de le voir. Ça me fait du bien. S'il n'avait pas été là, je n'aurais pas été effondrée mais un peu triste, mais, il est là et est content de me voir. Je suis contente.

J'entends des chuchotements, des sons. On me dit, je ne sais pas, on me chuchote « sois prudente ». Je le regarde, il a l'air d'accord avec ça. « ce n'est pas triste, t'emballes pas, t'en vas pas³, c'est bien ». J'y crois pas, j'entends des chuchotements, comme si j'avais l'oreille collée à un trou. Ça finit par m'agacer. Je ne sais pas d'où ça vient, ça vient de la terre. Je fais un trou, je l'agrandis, mais très vite, je veux savoir d'où vient cette voix. Je suis les sons. Je bouge, des mottes de terre. Les voix s'estompent à mesure que j'ouvre le chemin. Je suis vraiment dans un élan de comprendre pour savoir d'où viennent ses sons, ses voix. Ça m'agace, ce mec à être OK, mais, il ne m'aide pas. Il a disparu. Il a été super, il m'a pris dans ses bras mais il n'est plus là.

Je revois une image que j'ai eue au début du REL. Un pas blanc qui laisse des traces, le talon et l'avant de la chaussure, blanc. Je suis ses pas, ça m'emmène où ? Je suis cette fois-ci, comme de la musique que j'entends. J'ai envie de danser la salsa. Ça tombe bien, on arrive dans une salle de danse. Y'a un type en blanc qui danse la salsa avec une femme. Il m'attrape. On danse, je déteste danser habituellement. J'ai peur de rater. Alors, je le suis. Ça se passe bien. On s'amuse. Je danse la salsa. Il est super, je suis bien, c'est super. Y'a plein de gens sur la piste. Il me pose sur le piano, noir, non plutôt tout blanc. Le truc de fou : on danse tous les 2 sur le piano. Il est en béton. On dirait de l'ivoire. Là, c'est Katharine Hepburn, moi, dans ce corps. Je Il descend du piano. Il en joue. Je suis pot de colle avec la tête que je mets sur son épaule. Je me mets à jouer. Je ne sais pas jouer mais là, je joue du piano. Je préfère danser. Un autre cavalier m'attrape et on part danser le tango. C'est Katharine Hepburn. Je m'éclate. Marc apparaît. Il a une mèche collée sur la figure ? Il a l'air moins beau, il est moche, même. J'ai envie de lui bouger ses cheveux. Il faut faire vivre ces choses-là. Mais, ce n'est pas respectueux, je lui demande de bouger sa tête. Il a l'air statufié, il se met à danser avec une autre, je ne suis pas jalouse. Je danse avec un autre. Je ne sais pas la tête qu'il a. Je vis ça bien. Le matin, je commence à être crevée. J'ai envie de rentrer. Je prends une voiture, jolie, de course. Je la mets en route. J'ai peur de la vitesse. Mais, je fonce sur une route. Ça me plaît. Je ne suis pas grisée par la vitesse. Y'a Marc que j'aime bien, lumineux. Je ne l'ai pas vu. Il est près de moi, il sourit. Il est heureux. Il apprécie la vitesse. Il me dit « je ne savais pas que tu aimais la vitesse, c'est bien ! ». On fonce, on ne sait pas où. On fonce, on est content. On arrive en bas d'un immeuble. Il descend sportivement, comme dans les films américains. Il saute par-dessus la portière, il va m'ouvrir la porte.

Très, très grand silence.

Y'a plus de voiture. Je lui propose un truc dingue. On est devant un gratte-ciel. Je pense à King Kong. Il passe le gratte-ciel en lui et on escalade. On a une main posée l'une sur

³ T'en vas pas : reprends le goût à la vie (explication de Shérazade)

l'autre. Qu'est-ce qu'on escalade ? Je ne sais pas. C'est joyeux. J'ai le vertige mais je le fais. On voit les petites voitures en bas. Il les compte, lui passe. En haut, tous les 2, on joue à faire King Kong sur le buste. On se tape, on saute sur un autre gratte-ciel, comme une terrasse. On voit des transats, on s'allonge. Je ne le fais pas d'habitude. Je n'aime pas ça. On met une couverture par terre. On a envie de s'embrasser. On s'embrasse. On s'assoit. On est un peu appuyé sur la terrasse. On regarde le ciel bleu pour une fois il me parle de lui. J'ai l'impression que j'existe dans sa vie. On est vraiment bien. On s'est couvert, il fait frais. On est assis. On n'a plus aucune obligation de faire autre chose que d'être l'un dans l'autre. On apprécie tous les 2 ce moment précis et voilà.

Rêve de 20h10 -> 20h55

J'ai l'impression d'entendre une vieille chanson qui s'appelle « I love you, Baby ». Je vois un vieux, comment ça s'appelle ? Un tourne-disque en bois avec un disque vinyle qui tourne. C'est marrant, je vois mon grand frère et ma sœur, enfants, qui sont en train de danser. C'est tiré d'une photo. C'est super cette photo. On est ensemble, tous les enfants de la famille. Je tiens un canard dans les mains. Je suis contente, c'est un peu un moment de grâce, cette photo, on est tout content.

Y'a un animal. On était enfant. Un canard dans la cour de l'école. Mon frère danse et ma sœur. C'est pas vraiment un souvenir. C'est l'école quand j'étais enfant. Je me vois petite en train de tomber sur le toboggan. Je fais des traces dans le sable. Je sors du sable, je remonte, je revisite cette école que j'ai bien aimée. Je devais avoir 4/5 ans. C'est mon endroit, j'allais dire, un endroit où je regardais les grands jouer à la balle aux prisonniers. Je ne connaissais pas. Ça m'intriguait cette balle aux prisonniers. Pourquoi ils ne sortaient pas ? Ça me semblait sympa, mais, rester dans un camp de prisonniers, ça ne me plaisait pas. Je sors de l'école, comme un chemin de pierres, j'aimais bien ce petit chemin, il y avait un portail. Je n'étais jamais toute seule. C'était juste en face de chez ma mère. Je me vois demander quelque chose à ma mère, elle repasse et je repars, je repars.

Cette fois-ci, je suis adulte. Je pourrai te donner... je remonte la rue des Orteaux.

Je me vois avec mes cheveux. Je me vois. Maintenant, cette rue arrivée, y'a une marche, rue du retrait. Je ne sais plus comment s'appelle ce marché. Y'a pas les commerçants. Ils ne sont pas installés encore. Ils s'installent avec leurs fruits et leurs légumes. Je commence à sourire. Y'a des couleurs : orange. Je commence à entendre : « elles sont belles mes oranges ». Y'a encore personne. Tout d'un coup, y'a plein de monde. Ça ne me dérange pas. Je me fais bousculer, ça me fait sourire. Ce que je n'aime pas d'habitude. La, ça va dans ce rêve. Je traverse le marché et j'arrive au niveau du stade. Je ne sais pas s'il est vraiment là, mais, j'entends, c'est un terrain de tennis. J'attrape la raquette, une balle, je fais une partie de tennis. Je ne vois pas contre qui je joue. Je pousse des cris pour avoir de la force. Je vais d'un point à l'autre comme une pro, comme une tennismen, c'est super. Je fais une partie de tennis, le bruit du marché, c'est super vivant. Les gens discutent et je lance la balle. Je pousse des cris à quelqu'un que je ne vois pas. Si, c'est Marc, c'est mon homme à tout faire. Il m'envoie des balles. Il ne se foule pas, lui. Je cours dans tous les sens. Il me les retourne. Facile. Je fais des efforts surhumains. Lui, il fait ça facile. Moi, je me défonce. Je suis crevée. Je jette la balle, la raquette. Je m'en vais. Lui, il regarde les 2 côtés. Il me cherche, il a l'air déçu que je parte. J'ai autre chose à faire. Je continue mon chemin, je rencontre ma copine d'enfance Julia. On discute. Y'a lui derrière. Il gesticule. Il aimerait me parler. Je discute avec ma copine de tous les trucs de la vie, c'est sympa. Avec elle, tout est rigolo. Avec elle, on discute du prix des tomates, des chaussettes qu'elle a achetées. Lui, il gesticule. Comment ça se fait que je ne le vois pas. On rigole toutes les 2. Elle n'a pas ses enfants, moi, je n'ai pas Hugo. On va au parc. Comme des ados, on va au bord du banc, on met nos jambes sur le dos du banc. Elle remarque ce mec qui gesticule, habillé en tennismen. Il arrive. Je suis gênée. Il a un QI de 220. Je me dis « il va se faire chier avec nous ». Je lui dis de venir s'asseoir à côté de moi. Je suis assise sur le bord du banc. Je ne lui laisse pas de place. Donc, il s'assoit à côté de ma copine. Avec elle, c'est marrant, elle me raconte que sa mère nous faisait du pop corn. C'était drôle. C'était la fête. Elle venait chez ma mère. Elle faisait du pop corn avec un gros paquet de maïs. Elle expliquait comment elle faisait du pop

corn, la différence avec la recette de sa mère. Lui, QI de 220, ça l'intéresse, les sauces, les accompagnements.

Je suis en train de courir au parc des Buttes Chaumont ou à Vincennes. Et, lui, toujours, il court avec facilité. Il est en tennisman, il court à côté de moi. Il explique que c'est facile « tu lèves la jambe, le pied ». Et moi, je cours. J'essaie de ne pas perdre le rythme. Julia téléphone, elle s'en fout. Je suis en train de courir. Il est coach. Il me donne des indications. Il me dit de courir, de souffler de façon très sympa, très positive. J'ai envie de le pousser à l'eau, il court, il est toujours coach. J'ai envie qu'il change de comportement, j'en ai marre qu'il me dise ce que je dois faire. Je le pousse dans l'eau. Je me mets à nager. Plus j'avance, plus je nage. Je me sens bien dans l'eau. Je me sens transporter. Je suis le courant.

Je suis au Canada. C'est magnifique. Y'a un arbre. Je traverse le parc. Le lac est immense. Je nage dedans, l'eau est bonne. Je me sens bien dans l'eau. Je sens les pieds dans l'arbre. Je me secoue comme le ferait un chien. Je décide de grimper à un arbre. Je m'assieds sur une branche. Je regarde le coucher du soleil. Je ne regarde pas jusqu'au bout. Quand il est orange, quand la nuit tombe, je saute de l'arbre. Je me réfugie dans une cabane en bois. J'allume un feu, puis, la lumière. Je me fais un bon chocolat chaud. Je me colle à la cheminée, pas envie d'être dans le noir, mais, au chaud. Près de la cheminée, je vois mon chocolat. Je mets de la musique, un vinyle. Encore une fois, c'est pas un disque en vinyle que je mets sur un tourne-disque. Mais cette fois, c'est moderne ; comme si c'était un CD, un vinyle dans le lecteur de CD. Des baffles, de vraies, comme un lecteur de CD et à la fois un tourne-disque. Je ne sais pas comment ça marche. Y'a 2 musiques. J'arrive pas à les définir : du jazz. C'est agréable même si ces 2 musiques se superposent, y'en a une qui est plus forte. J'entends un bruit de klaxon. Je vois une voiture blanche devant la porte. Ya une fille que je ne connais pas. Elle sort, elle me la rend. Je monte et fonce. Il fait nuit, comme si la voiture était éclairée par la lune. Je suis un chemin. Mes phares sont allumés. Je vois passée une biche. J'ai le temps de la regarder, elle me voit. Elle continue.

Je suis sur un chemin vallonné, pentu. Le chemin n'est pas droit. C'est vallonné, comme une route de montagne mais je suis autour du lac, je roule dans la voiture. Je traverse le chemin de montagne. Je passe dans les creux, creusés sur les côtés. Je suis à l'air libre, le chemin a été creusé dans la montagne. La voiture passe dans le chemin. On arrive au bord de la mer. Je descends. J'envoie des galets dans l'eau. Je refais des ricochets. Je suis habillée avec une longue robe en tulle et j'ai un panier à la main. Je ne me reconnais pas. C'est moi en plus fine. Je marche sur le sable. Ça fait des traces un peu mouillées dans le sable. J'ai un panier. Je ne sais pas ce qu'il y a dedans. Je ramasse des coquillages. Ensuite, je rentre dans la voiture. Ce ne sont pas des coquillages. Ce sont des fleurs ramassées au bord de l'eau. Les pétales s'envolent derrière moi. Je roule très vite. Je suis partout à la fois, je roule vite, à la fois je marche sur la plage. Cette personne qui marche sur la plage fait les mêmes mouvements que moi dans la voiture. Je tourne sur la plage et la voiture fait des embardées comme si l'un mimait/suivait l'autre. La voiture s'arrête.

Je ne suis plus sur la plage. Y'a une très belle lumière. Un beau jour bien clair. J'avance dans la lumière. Je ne vois plus la lumière. Je suis dans un autre endroit. Je vois des gens comme des toreros. Ils montent les taureaux. Ils essaient de les maîtriser. Je n'ai pas peur. Je suis comme un torero. C'est au Mexique. On fait du rodéo. Ils ont de grandes cornes. Le mien fonce. Il est parti. Je tiens les cornes. Je suis sur un taureau qui fonce ou c'est comme un buffle. Je tente de le contrôler. Je lui tape sur les flancs. Il va encore plus vite. Je tire sur

les poils. Il tente de me faire tomber. Je virevolte vers l'avant. Il bouge la tête dans tous les sens. Je finis par lâcher. J'atterris sur une motte de terre et je vois le taureau qui s'apprête à me foncer dessus. Je lui balance de la terre dans les yeux. Ça ne marche pas. Il s'approche. Il recule. Il repart dans l'autre sens. Je me nettoie. Je m'époussette. Je descends une vallée en courant. Je vois une petite rivière sur la figure, juste là, y'a une maison, à côté, la rivière et y'a des fermiers mexicains. Ils sont dehors et le mari tanne des peaux. J'aimerais faire pareil, filer la laine. Comme elle fait ça ? J'ai envie. Elle me montre. Elle me laisse la place. Elle a tout un engin en bois. Il y a une manivelle en bois. Un rouet ? Elle file la laine qu'on pourrait tricoter. J'adore faire ça. J'essaie, c'est super drôle. J'aimerais bien voir comment tanner le cuir. Le mari tanne une peau de bête. Je regarde comment il fait. Tanner, comme la terre. Je me rends compte que c'est super chiant. Il gratte tout le cuir de la peau de vache. C'est très long. C'est minutieux. Il la sèche, la rince, la sèche. Le tannage, c'est assez chiant.

Un peu plus loin, quelqu'un joue la guitare. Je m'approche, m'assois et j'écoute. Il chante en espagnol. Je ne comprends pas, c'est mélodieux. Y'a d'autres gens qui sont venus écouter. Une femme se met à chanter. Elle chante avec ses tripes. C'est magnifique. Ils connaissent tous le refrain que je ne comprends pas. Je ne me sens pas mal à l'aise. Ils chantent avec moi mais ils me respectent comme ça même si je ne parle pas leur langue. Ils m'acceptent. Un se lève et danse le flamenco, un homme se lève, se met à danser le flamenco. Je danse du flamenchico. Je tente de les suivre. Je me mets à danser. Je m'en fous du flamenco. Je danse comme je veux. Je décide de chanter une chanson. Je chante hyper fort. Le musicien me suit. Il joue ce que je chante. On chante tous la même chanson. On chante une maison bleue. Je me sens fatiguée. Je m'allonge. Je m'endors. Je me suis endormie. Il fait jour, il n'y a personne. Pas très loin, il y a le couple de fermiers mexicains qui file la laine avec le rouet ; avec le son de la machine très doux. Il gratte son cuir. Ça me berce dans mon sommeil, ça me rassure.

08h15 -> 09h15

Je vois des herbes hautes. Elles sont jaunes. Y'a une espèce d'ombre sombre, des herbes jaunes dans tous les sens. Une ombre noire et cette ombre noire fait pencher les herbes sur le côté comme si quand elle passait fait bouger, plier les herbes sur le côté. Je suis, je ne vois pas, mais, je suis cette ombre sombre et j'observe comme si je *** comme toujours. Je suis dans un chemin de campagne. J'éprouve le besoin de m'arrêter. Cette ombre devant s'en va comme si elle avait fait se plier les herbes sur son passage, dans quelque chose de fluide. Elles se remettent dans une fluidité. Je n'ai pas du tout envie de repasser derrière les herbes qui se sont remises à vivre, je dévale une petite pente. Je contourne ces grandes branches, cette vie qui reprend. Les grandes herbes reprennent vie, des grandes herbes jaunes.

Je cours. Je me sens contente. Je dévale la pente. Je suis contente, comme si on n'était pas passé devant moi. Y'a pas d'obstacles. Tout est facile. J'arrive au bas d'une ombre et à la fois j'ai envie de m'asseoir pour lire un beau livre et j'ai aussi envie d'écrire. Je touche l'écorce de l'arbre. L'idée ça me fait penser à un ours et j'aimerais me gratter le dos. J'aimerais que ce soit vrai : toucher un arbre et que ça donne de la force. J'ai toujours aimé les arbres, comme s'il était mon ami. Il est beau. Je m'assois autour de ses racines. J'ai envie d'écrire pour une fois, pour plusieurs fois. J'ai envie de raconter, me raconter une histoire, ça j'adore. Cette fois-ci, j'ai envie de l'écrire et de la relire pour une fois.

J'ai pris un stylo en matière comme de l'acier, un gros stylo en fer poli, j'ai un gros cahier à spirales. Je m'apprête à écrire. J'entends le chant d'un oiseau et ça me touche énormément. Evidemment qu'il chante pour moi, cet oiseau, c'est mélodieux, ça me fait du bien, ça me transporte. Ma main part sur le papier, ce n'est pas une souffrance, ce n'est pas une souffrance, à peine ai-je commencé à écrire qu'un oiseau se met à chanter en volant tout droit devant lui. Je le suis, je me lève, je balance le cahier, le stylo, je le suis. Je ne sais pas où il va. L'oiseau plonge dans un paysage où il y a des montagnes, des rivières. Il fait comme si on était en deltaplane, comme je suis perdu, je cours, je plane, je le suis. Je plane. Je traverse les montagnes, c'est magnifique, comme suspendu. J'aimerais descendre pour mettre mes pieds dans la rivière mais je continue. L'oiseau est parti. J'ai posé mon deltaplane et je me passe de l'eau sur le visage et je retrouve mon stylo et mon cahier. Je les tiens bien dans mes bras. Je suis contente de les avoir retrouvés. J'aimerais décrire cette sensation de légèreté. J'ai envie de raconter que j'aime sentir qu'on n'est pas lourd, qu'on est presque ailleurs. C'est beau cette sensation que j'aimerais vivre à l'infini, être sereine, bien. J'aimerais le raconter cette fois-ci. J'ai envie de l'écrire. Je m'assois, j'écris, ça me donne l'espoir de ce que j'ai envie. C'est bateau, c'est banal, mais, si ça ne plaît pas, si ça paraît bête, moi, ça me plaît. Une histoire que j'aurais eu envie de vivre, de la raconter, la vivre non, mais, la raconter, oui.

Je suis dans une salle de gymnase d'école. Je suis très animée. Je raconte à une salle à des gens assis en rond. Je leur raconte un conte. Je me vois comme une très vieille femme, très sereine qui a envie de leur raconter cette histoire. Il y a des jeunes, des vieux, des enfants. Cette histoire, ils me suivent sur cet arbre sur lequel je me suis appuyée. Je l'ai vécue et je la raconte. Un peuple issu de la glaise de cet arbre. Cette humanité vit grâce à cet arbre car il s'en dégagait un fluide qui a permis aux hommes de vivre. Ensuite, ils sont habités par des oiseaux qui quand ils viennent de naître, ce sont des Dieux. Ils naissent noir car de la glaise. Quand ils sèchent, ils sont plus ou moins biens, comme ils sont nés de la glaise. Ils doivent

toucher l'eau avec respect. S'ils salissent l'eau, ils redeviennent de la glaise, c'est mon mythe fondateur. Donc, je suis animée. Dans cette audience, j'ai envie qu'ils croient à cette histoire. Ensuite, on sort tous du gymnase. On va dans un café avec des lampions. Je ne suis plus cette vieille femme. J'ai plein de cheveux, ils sont lâchés et je danse avec tout le monde avec les moches, les beaux. Je rencontre une femme qui s'appelle Catherine aussi. Je ne l'ai pas vue depuis 10 ans. Elle a un côté sympa. Elle me dit « t'es là, toi ? Je te cherche depuis longtemps. Viens, je te fais écouter un groupe. » C'est d'eux que viennent le rock'n'roll et le reggae. Je ne sais pas si cela va m'intéresser. Dans la salle, une jolie lumière. Là, y'a un musicien avec une guitare électrique. Je n'entends pas la même chose. Ils bougent, mais, moi, j'entends l'oiseau qui chante, c'est mélodieux. Alors que cette musique, c'est du métal. Catherine me dit « t'as vu ? C'est super, hein ! Je dis « oui, c'est super. » Elle me dit « tu as mûri ton oreille ». Je n'entends pas la même chose. Elle veut absolument me mettre une caisse dans les mains pour faire de la batterie. Ca m'amuse c'est comme si c'était mon rêve de faire la guitare mais je n'ose pas habituellement, mais, là, j'y vais. Je fais des choses très mélodieuses alors que je tape sur les cymbales. Tout est plus joli, mélodieux. Ca plaît à tout le monde. Le musicien rigole. Catherine prend un saxophone, elle joue sur une table. Elle fait une ambiance de feu. Je suis contente car je m'éclate depuis un moment. Je prends mes baguettes. Je les envoie comme des fléchettes dans la cible. La bulle de savon éclate, c'est encore plus la fête. On se rafraîchit. Je danse et voilà que Catherine propose une bière, une énorme bière d'allemand « ça fait des années qu'on ne s'est pas contactées. On a changé ». Elle détestait mon mec. Moi, j'étais pas à l'aise. Elle me dit à demi-bourrée « tu t'es débarrassée de ce connnnaaaard ». Elle me présente au guitariste un peu fou. Elle traîne sur le mot connard. Avant, ça me faisait du bien. Le guitariste est content de me rencontrer, moi, je suis intimidée. Il me dit : « viens voir ». Catherine me dit « je te laisse ». J'aimerais rester avec Catherine. Je le suis. Il m'explique que dans l'arrière salle, il y a une pièce inutilisée. Il aimerait y construire un truc. Je lui réponds « quoi, comme truc ? ». Il a une super idée, un décor vivant, un château avec à l'intérieur des enfants qui auraient plein d'énigmes, des jeux avec une maison fantôme. « Pour que ce soit plus rigolo, il faudrait qu'un adulte s'amuse comme un enfant. C'est génial, il y aurait aussi une scène rock qui jouerait, avec à l'arrière un terrain de jeu. Ce qui serait encore mieux, c'est un espace avec une cloche dans laquelle les enfants et les adultes pourraient s'asseoir et raconter une histoire où les gens pourraient entrer/sortir. Un endroit joli pour jouer et ils sortiraient avec une espèce de chrono, ils devraient résoudre des énigmes. La personne, fait le parcours, il raconte un bout d'histoire et tout le monde fait avancer l'histoire et ça se met en place dans les jeux ». Le mec ne me prend pas pour une dingue. Ca me fait du bien. Tous les 2, on dessine le château. On scie, on construit un monument à l'arrière du café. On est à l'extérieur. On est à Avignon avec les petites murailles. On a construit un château en cassant un haut de muraille. Il ressemble à un château avec un demi-pont avec une grande passerelle pour aller de l'autre côté. Je descends les escaliers et évidemment y'a un gars qui ressemble à s'y méprendre à Marc. Il m'attend, il me prend par les épaules. On a plein de trucs à se raconter.

Long, long silence.

On est assis sur un bout de place. Je ne sais pas, on discute surtout lui, il me raconte quelque chose. Je n'arrive pas à me concentrer sur ce qu'il dit. Il me raconte une histoire de pétrochimie. J'en ai rien à foutre. J'aimerais qu'il me parle d'autre chose. Je regarde ses cheveux, ses chaussures. Ca ne m'intéresse pas, j'aimerais lui dire que je m'en fous. Je le lui dis : « je ne comprends pas de quoi tu parles. Comment on place des tuyaux pour faire passer le pétrole ». Et là, il me parle d'énergie, et là, ça m'intéresse car ça parle de ce qu'il se passera après. J'essaie de l'inciter à parler d'autre chose. J'ai envie de parler d'énergie de la vie, parler d'autre chose. Il me fait de grands yeux. Il repart. Je m'en vais. Une autre nana vient et écoute. Je me dis que c'est bien. Je m'en fous de la pétrochimie. Je prends un vélo,

je longe la Seine, la Marne. Je pose mon vélo, je vois un acteur de rue qui jongle. J'ai un coup de cœur pour lui. Il pense qu'il est seul, il est seul sur un ponton. Personne ne le regarde, il fait des acrobaties, je le trouve poétique quand il me voit il fait tout tomber ses quilles, des boules, comme si je l'avais pris en train de faire un truc fou. J'ai un grand sourire comparé à la pétrochimie. C'est comme des sensations de la vie car j'aimerais lui dire ça « je vous ai empêché de jongler. Il est un peu gêné. « Je m'entraînais ». Je lui demande s'il est professionnel ou jongleur amateur. Il répond « je fais cela tous les week-ends, c'est mon passe-temps, je jongle ». Vous pouvez m'apprendre à jongler ? Il me regarde avec de gros yeux. Il me donne une quille, des quilles. Je te donne une quille, tu la lances. Je connais un truc. Je voulais l'impressionner et j'envoie et je la rattrape des deux mains. Il dit qu'il connaît le truc, c'est nul. J'arrive à jongler avec deux quilles puis trois. Je lui en envois une et lui aussi, petit à petit, il m'envoie des balles. Lui, pendant ce temps, il fait aussi des saltos arrières. J'aimerais aussi savoir les faire. Je me jette sur le côté, j'essaie de rattraper les balles. On discute en même temps. Je lui parle de l'oiseau, d'un chanteur découvert avec une voix à la Léonard Cohen, en plus joyeux. Il me parle de ce qu'il va faire sous l'eau dans la baignoire. Je pensais à être la seule à faire ce genre de choses. Ça me fait rire de m'apercevoir que non. On s'envoie des petites balles. Il m'invite à boire un café. Oui, d'accord. Y'a pas grand-chose dans le coin. On s'assoit sur un banc en pierre. De son thermos, il m'offre un café. Lui, rien. Et là, il dit « on va partager le café ». C'est le meilleur café que j'aie bu. On se rapproche. J'essaie de voir sa tête, je n'y arrive pas. Il est comme j'aime : sympa, rigolo avec des fantaisies. Je me sens bien à côté de lui. Je ne vois pas sa tête. Il me dit « écoute » Il a une tête à la Gad Elmaleh. « tu me plais, je te plais, on se plaît ». Ça me met mal à l'aise d'habitude, mais, là, ça me fait sourire. Comme si il répondait à ma question. On est bien. On n'a pas besoin de s'embrasser. Ce qui est super, c'est qu'il a un grand foulard attaché, de grands foulards attachés les uns aux autres et on fait le jeu des foulards qu'on fait tourner. On s'amuse et on parle.

20h00 -> 20h35

J'ai l'image d'une petite fille, moi petite fille. C'est vraiment ma tête, mes cheveux longs. Ma tête petite. Je suis très contente. Je tape sur le côté pour aller plus vite. Je vois une photo en noir et blanc, mais, ça bouge. J'en ai marre. Je sens le mouvement. Je vois une autre petite fille, ma copine quand j'avais 4 ans, à l'école. Je la vois assise et on rigole toutes les 2. Ça va de plus en plus vite. Ça fait un mouvement un peu circulaire, un peu comme les tasses de Disneyland. Ça fait un mouvement comme ça (Note : *elle montre, avec les mains, d'avant en arrière*). On n'est plus dans le manège, on court jusqu'à un château. Il y a un long chemin, très fin. Un château très en hauteur, très élancé. On court toutes les 2. Ce chemin n'en finit pas. On est très joyeuses. Elle s'est fait mal au genou, elle ne pleure pas. Je fais un signe, je continue mon chemin et je suis devant la porte de forme arrondie, marron avec des charnières noires en fer forgé. C'est tout ce qu'il y a de concret. Le château est plus haut, plus vers le ciel qu'un château ordinaire. Au lieu d'essayer de pousser la porte, je regarde par la serrure. J'aime bien cette idée de regarder par le trou de la serrure. Je me vois très bien. Je prends une clé, j'ai du mal. J'y mets toutes mes forces. Ça pourrait être une tour de château. Je pousse la porte, y'a rien, c'est tout noir. J'hésite à entrer, c'est pas intéressant. Y'a un escalier avec de la paille en bas. Vu d'en haut, je pourrais voir ma copine en bas. J'arrive en haut, je la vois pas. Je vois le paysage. C'est joli, je m'en fous. J'ai une idée folle : je marche sur les rebords, au niveau des meurtrières. Je marche sur les rebords des contours du château. J'ai très peur. Moi, adulte, j'ai le cœur qui s'arrête. Ça me fait peur. Shérazade, moi enfant, je deviens Moi adulte. Je descends de ce rebord périlleux. Je regarde à l'intérieur du château : c'est une cour encadrée. Y'a rien à l'intérieur. Y'a une dame qui lave son linge à l'ancienne avec du savon dans une énorme bassine. Ça me rappelle une scène en Algérie : mes tantes lavant leur linge de tous les jours, rapidement. Mais, on n'est pas en Algérie chez les tantes. La dame. Je descends doucement les marches. Elle s'arrête et j'ai l'impression qu'elle fait un sourire. Mais, quand elle me voit arriver, ça l'agace alors qu'elle fait son linge. Elle ne sait pas qui je suis. Je la salue. Elle est repartie dans son linge. Elle ne m'écoute plus. Je sens qu'il faut que je m'en aille. Ce n'est pas triste, c'est sans rancœur. Ce n'est pas ma place.

Je sors du château et je me retrouve dehors et je ne suis plus sur un chemin. Y'a des broussailles avec des épines qui m'écorchent les mains et les pieds. Pas grave. Je finis par trouver, je trouve un endroit plus facile d'accès. Je vois un étang. Y'a des nénuphars avec des fleurs de lotus. C'est beau, elles sont blanches avec des joncs, ça m'apaise. C'est magnifique. Je regarde si y'a pas un canard. Je passe mon chemin. C'est champêtre, ça me plaît. Je continue, je trouve un lac. J'irais bien dans l'eau, comme d'habitude. Je vais dans l'eau et je fais la planche. Je suis allongée sur le dos, je regarde le ciel. J'aime pas ça habituellement, mais, là, ça ne me dérange pas. J'en ai marre. Je me mets à nager de plus en plus vite et j'ai envie de nager. Plus je nage, plus le lac avance, comme si le rebord s'avancait progressivement. Je nage et tout s'agrandit. Ma brasse ne s'arrête jamais. Alors je fais du crawl pour aller plus vite, mais le rebord s'éloigne. Ça m'embête d'être toute seule. Je pourrai crier mais je n'en ai pas envie. Je n'ai pas envie d'être dans l'eau froide toute seule. Je nage le crawl arrière, enfin, du dos crawlé. Ça va mieux. Je n'ai plus la tête dans l'eau, ça m'apaise. Ça me fait avancer, je touche le bord. Enfin, je crois car c'est la carapace

d'une tortue. Je m'en rends compte : c'est pas la fin de l'eau, c'est une tortue. Je m'y accroche. Elle nage pépère. J'arrive sur le sable, elle pond ses œufs. Elle agit comme si j'étais une tortue et pas un être humain et elle n'a pas peur. Elle met du sable sur les œufs et repart. Et moi, je regarde s'il n'y en a pas d'autres. Je m'aperçois que dans l'eau il y a pas mal de tortues d'eau. Y a-t-il des prédateurs ? Mais j'en vois pas. Y'a un renard, il s'approche pour les œufs, lourdement. Je ne le laisse pas faire. Je prends des cailloux pour faire du bruit et lui faire peur. J'hurle et le renard part car il a peur. J'entends un bruit énorme. Il s'est sauvé. Il y a un ours noir. Je me mets à courir. Il m'a fait peur. C'était une grosse bête, pas méchante. C'est idiot car j'avançais, il était derrière moi avec une muselière, il n'était pas méchant. Il marchait comme un ours. Je marchais comme une Shérazade, pas vite. Je ne m'essouffle pas, c'est un peu comme « Alice au Pays des Merveilles », ce lapin qui court, qui court, avec sa grosse montre et n'est jamais fatigué. J'ai trouvé un vélo sur un arbre. Je continue mon chemin en roulant toujours plus vite. L'ours n'est plus là. J'en avais marre de la campagne. Je suis arrivée à une gare routière.

Dans un train, je m'assois. Y'avait une voix « le bar est au bout du wagon, etc. ». Cette voix, j'en ai marre de ces phrases routinières qui répètent en boucle. Le train démarre et les phrases continuent. J'ai envie de me lever. Je traverse le wagon. Je vois le contrôleur. Au resto, je fonce au bout du train et lui crie « STOP » avec une colère qui sort. Il a compris tout de suite. Nananan, le contrôleur, c'est Marc. Je viens de voir sa tête comme si il m'avait attendue, comme s'il m'avait attendue. Je lui dis « STOP ». Lui, il a son sourire. Il a posé son micro et je ne dis que ça : « STOP ». Lui, il me dit « OK, STOP ». Lui, va chercher un café, tranquillement. Il enlève sa casquette. Il me dit « Ok, STOP. On va boire un café ». On dit des banalités à mourir. Je sens que ma colère n'est pas tombée. La voix continue de dire ce que disait Marc : « pour votre sécurité, ne laissez pas vos bagages sans surveillance, sinon ils risquent d'être explosés ». On court dans le train de plus en plus vite. Je cours pour dire à la voix d'arrêter. Lui, il court pour me protéger. J'arrive au bout, je vois une échelle. Je prends l'escalier qui monte. Il y a un peu de vent. Là-haut, y'a un corbeau, un merle qui répète toutes les phrases. Je crie « STOP, marre de ces consignes » et « laissez-nous vivre ». Je retourne son micro, je le jette sur le côté, je redescends. Il arrive au bon moment. Marc m'attrape et m'embrasse. (long silence). Ce qui m'énerve, c'est qu'il me dit « tu vois, fallait pas désespérer ». Je m'en rends compte : j'aime bien le Marc contrôleur. On finit le voyage au bar. Il prend des bières ; moi du café et du jus d'orange. Il est derrière le bar. Il ne connaît pas ce métier, il teste tous les boutons. Il essaie de faire du café. Il cherche partout quand les gens viennent. Ça marche pas trop. Il ferme le bar, on l'a que pour nous. Il met de la musique, on danse et on fait la fête. On est arrivé. On est devant la mer des sables. Y'a des animations. On descend, il est toujours contrôleur. Il y a aussi une locomotive et un train ; un spectacle avec un cheval, des indiens et un cow-boy. Je me mets sur un cheval, on fonce avec eux comme des fous sur ces dunes de sable. On est au milieu des cascadeurs qui font semblant de se tirer dessus. On avance tous les 2. On descend de cheval. Il est déguisé en cow-boy ; moi, en indienne. C'est amusant, mais, non, ça ne l'est plus. Je rentre dans mon tipi ; lui, dans son ranch. Dans mon tipi, je fais un feu et je m'endors. J'entends la pluie et les éclairs, c'est violent. Je n'ai pas peur, y'a la chaleur du feu. C'est juste que j'entends la lumière traverser le tipi. Mon tipi se remplit. Y'a le chef du village des indiens. Il est démaquillé, c'est pas un vrai indien. Y'a ma sœur, ma mère, Hugo, y'a mes frères (Note : son frère cadet est mort). Y'a mon ex. Y'a un peu toute ma famille plus les gens qui ont compté y'a longtemps. La pluie s'arrête, chacun s'en va. Il fait jour. Ils sont comme si c'étaient des inconnus. Je suis contente, je retrouve de l'espace, je sors.

Je me mets en marche d'un pas très lourd. Y'a un petit déclic, quelque chose qui me donne envie de danser en marchant. Je mets à danser dans de petits sauts. Je repars en dansant comme le film « Billy Eliot » qui avance sur les toits. J'avance sans cette grâce mais avec l'envie d'être légère en Angleterre. J'avance, je saute d'un toit à l'autre. Je fais des claquettes en dansant. Ca m'amuse. C'est comme si je savais que ça va aller.

19h00 -> 19h45

Je vois un homme très grand comme un danseur de flamenco. Il a un costume d'homme, c'est comme une veste sans manche. Il ne porte rien sous la veste. Il l'a porte comme ça, sans chemise en-dessous. Il a un pantalon, il se tient debout, comme s'il allait danser. Je vois bien son visage, des cheveux noirs, un long visage. Je ne le connais pas. Il attend quelque chose. Il tape du pied comme s'il battait la mesure en attendant la danseuse qui arrive en tournant. Elle a une très jolie robe rouge avec des fanfreluches. Elle se tient très droite. Tous les 2 quand elle arrive TAC ! Elle se met face à lui. Ils se mettent à danser le flamenco. Plus ça va, plus je vois qu'autour, une foule de gens assis par terre autour de ce couple. J'attends quelqu'un. Oui, bien sûr, je regarde le couple danser le flamenco, mais, j'attends quelqu'un. Ce couple est très harmonieux. Je regarde ma montre car j'ai une montre. Y'a quelqu'un qui me tape sur l'épaule. TAC. La personne est à côté de moi. J'ai à peine eu le temps de regarder. Je ne le connais pas, il me demande « tu es prête ? ». Bien sûr que je suis prête, ça fait longtemps que je l'attends. On quitte ce groupe. On se dirige vers un parking. On court, on est pressé. On veut aller voir quelque chose, mais, quoi ? On traverse le parking. On y trouve une espèce de voiture blanche, une vieille voiture Mercedes. Il m'ouvre la portière, je monte côté passager. On met nos ceintures. Il fonce.

On est sur l'autoroute. Je suis côté passager. Il ouvre la capote et c'est marrant, je tourne la tête pour regarder. Je ne vois vraiment pas comment il est. C'est comme si son visage n'était pas défini. Dans la foule, je voyais un visage rond. Dans la voiture, y'a un trajet, je n'arrive pas à le voir. A un feu rouge, je descends. On descend tous les deux. Je dis « on ne va pas laisser la voiture là ! ». Si on la laisse. On traverse la forêt. On court. Il y a une clairière, comme si on passait dans un arbre. TAC. On traverse une clairière. TAC. On traverse un arbre, puis une clairière puis un arbre. On a un pris un vélo. A ce moment, on s'embrasse pur se dire au revoir. Tout d'un coup, on a plutôt envie de s'embrasser. On se met sur l'herbe de la clairière. On fait l'amour. Tout va bien, on est content. HOP. Chacun prend son vélo, on est pressé, on part, chacun de son côté. On se fait des signes comme si on allait se retrouver. On ne sait pas quand. Je me suis arrêté à un endroit étrange comme on était dans une taverne extérieure. Je la vois de plus en plus, il y a une table en bois. Y'a un mec que j'ai rencontré en vacances, en fait, on s'est à peine croisé. Il aurait pu se passer quelque chose en vacances. On s'assoit tous les 2. On discute. Ce que j'aime bien chez cet homme, c'est qu'on a eu de suite un truc dans le regard. On parle la même langue. Pourtant, ce n'est pas le genre d'homme qui m'attire d'ordinaire. Je ne suis pas son genre non plus d'ordinaire. Pour une fois, je pense que l'attirance est réciproque. On s'est choisi lors de la séance de Biodanza. On s'est jeté dans les bras l'un de l'autre. J'ai une affection pour lui. Ce n'est pas fréquent. On a parlé comme si on se connaissait depuis la nuit des temps. A un moment, on s'est arrêté de discuter. Il a posé sa bière, moi aussi, j'ai une bière. Je la pose et la lui jette sur la table. On part en courant. On est très joyeux. On parle en criant. Y'a du vent et on est content de parler comme ça. Dans la conversation, il dit habiter à côté de la mer. C'est une conversation banale. Il ne saurait habiter ailleurs. Je cours, je suis contente. On court sur la plage. Mes pieds sur le sable mouillé. Je m'amuse. On s'éclabousse comme quand on est enfant, c'est drôle. On se défie de nager jusqu'à un bateau blanc. On se défie de nager, celui qui arrivera en premier. Je triche, à peine dit, je pars un peu avant le départ. Je suis en train de nager. Il me suite, il va me dépasser. Je fais semblant d'avoir mal à la jambe. Il se marre. Il arrive au bateau. Il monte, il se met un gilet de sauvetage. Il me tend la main. On a nagé habillé. On retire nos habits, on met les gilets de sauvetage. On se dort au soleil. Il faut faire avancer le bateau. Il est là car il

n'a pas de moteur. Avec nos bras, on rame. On tourne en rond car tous les deux on rame dans le sens opposé. On décide de coordonner nos gestes. Lui, galant, décide que je ferai mieux de naviguer. Il me dit de m'asseoir. Comme une princesse, je me laisse transporter. Maintenant, comme une barque au milieu de la mère, ça devient un bateau avec un moteur.

J'ai un grand chapeau, il se met sous le chapeau qui est grand comme un parasol. Il se dort au soleil. Il est très mignon. J'aimerais le lui dire mais je n'ai pas le code. On dit ça à un homme ? Je le dis ou pas ? Il a une jolie tête et avec son petit maillot de bain, il est mignon. Je réfléchis et souris. Il va peut-être dire que je l'infantilise. Il voit ce que je pense, il me le dit. Il me dit que je suis assez jolie. Ca me fait plaisir. Je pensais la même chose, mais, je ne sais pas si ça se dit à un mec. Il se marre d'une façon très complice. Il ne répond pas. Ca lui fait plaisir. On est bien tous les deux. On commence à avoir envie de nager. On plonge pour voir s'il y a des tortues dans la mer. Je veux voir s'il y a du corail. Je mets mes palmes, mon masque et mon tuba. On est en profondeur. On voit des tortues de mer, c'est génial. J'ai envie de m'accrocher à une tortue. Je m'y accroche. Sous l'eau, elle nous emmène sur un rivage. Arrivés sur le rivage, la tortue fait ce qu'elle doit faire. Elle creuse pour pondre ses œufs. Nous en repart, on ne veut pas que la tortue ait peur. On se cache derrière une dune. La tortue cache ses œufs et repart vers la mer. On est content. J'ai envie de faire l'amour avec lui. Ce que je ne sais pas s'il a envie, lui. Il ne tente pas grand-chose. Il m'embrasse. On fait l'amour. On se relève.

On repart sur une île. On ne connaît pas cet endroit. On voit un phare. Il sait que j'aime les phares. On se dirige. On entre dans le phare en pierre, la porte est en bois. On entre en s'amusant. Au début quand on est entré, il faisait clair ; le jour décline. En haut, il fait nuit, mais, il est éclairé avec la lumière qui tourne. C'est un grand contraste entre le sombre de la nuit et la luminosité de cette lumière. On arrive dans un lieu plein de lumière. On se tient très fort contre la vitre car on est ébloui. On regarde au loin, le ciel, la mer. Devant, il y a des bateaux qui naviguent en pleine nuit. On voit comme une masse. Le ciel est plein d'étoiles. On descend doucement les escaliers. C'est légèrement éclairé. C'est romantique. On se met dans un recoin, on peut s'asseoir, collés à la fenêtre. On s'embrasse et on s'endort. Le lendemain, on descend tous les deux du phare. Lui, a décidé de nager jusqu'au bateau. Je n'ai pas envie. On se dit au revoir avec beaucoup de tendresse. Je l'aime beaucoup. Je repars sur l'île. Ce n'est pas vraiment une île car il y a un chemin de terre avec des champs de tournesol. J'entends le bruit d'un autre tracteur avec un autre fermier. Je traverse tout ça en marchant, en cueillant des fleurs, des tournesols. J'arrive dans une petite ville. (Silence). C'est plutôt un village ; le chemin est long mais j'adore. Je marche à travers les champs de tournesol, les vignes, les champs de haricots verts, les vergers. Je marche à travers tout ça. Je vois le village avancé petit à petit. Je vois les toits des maisons, le clocher du village. Il est un peu étrange car j'imaginai de petites rues étroites. Là, les rues sont larges. Le village est entouré d'une muraille, comme à Avignon avec son renfort. Dans cette muraille, par endroit, c'est ouvert. C'est ouvert partout, sur toute la longueur de la muraille. Quand on la traverse, on entre dans le village. Je m'y sens bien avec ses grandes rues. Je vois un enfant habillé comme sur les vieilles photos avec un short court, comme dans la « guerre des boutons ». Je remonte le temps. Je vois aussi une petite fille qui joue à la corde à sauter. Il y a aussi des jongleurs qui font un spectacle dans la rue. Je ne suis pas seule à regarder. Autour, il y a du monde. Je vois un pont, comme un petit ponton. Je passe en dessous et arrivée au bout, en dessous, sur les côtés, il y a comme c'était un ancien ravin avec de l'eau. Il emmène au milieu du village où il y a une fontaine. Ca devient délirant car dans la fontaine, tout le monde nage comme s'il s'agissait d'une piscine. Je suis étonnée. Les gens nagent comme si c'était une piscine et ça n'étonne que moi. J'aimerais bien y tremper mes pieds. Mais il y a une vieille dame qui me

dit « ce n'est pas une salle de bain, ici ». Ca m'énerve car tout le monde prend cette fontaine pour une piscine et moi je ne pourrais pas y tremper les pieds. Ce n'est pas normal que cette personne me donne des leçons. Je lui fais un beau sourire et je continue. Je n'ai pas envie de m'énerver. Comme je n'ai pas parlé, elle pense que je suis anglaise donc elle ne m'embête plus. Je sors de l'eau et j'aimerais boire un verre. Je vais dans un café, en face de la fontaine. Je m'assois dans ce café. Il y a des gens dans ce café, des badauds qui regardent les gens dans la fontaine. Je prends une boisson : un schweppes. Plein de gens viennent m'en demander : les enfants d'abord, puis, les parents, plus les grands-parents. Au début, je donne aux enfants, aux parents, aux grands-parents. Après, ça m'énerve car je n'en aurais plus. Mais, mon verre ne désemplit pas ! Au fur et à mesure, mon verre se remplit. Je ne suis donc pas paniquée de ne plus avoir de schweppes. A la fin, je ne fais plus qu'un signe de tête qui veut dire « oui, toi aussi, tu peux en prendre ». Tout d'un coup, quelqu'un me tape sur l'épaule et me dit « tu veux peut-être du jus d'orange ? ». C'est le type des vacances. Il y a plein de jus d'orange dans le verre. Les enfants viennent boire le schweppes. Je leur dis qu'ils peuvent prendre le verre car j'ai le jus d'orange. Ils peuvent le prendre pour le boire près de la fontaine. Les adultes et les grands-parents vont également près de la fontaine pour boire. Ca finit en bagarre générale. Les parents veulent tous boire et se batte avec le garçon. Je ne sais pas son nom. On se regarde. Les gens sont trop cons. Ce spectacle est un peu débile. On s'en va. Je suis très contente de le revoir. Comme il sait que je n'ai pas envie de nager jusqu'au bateau, il l'a mis à quai. On reste sur ce bateau. On ne sait pas si on va repartir. On est content de s'être retrouvé.