

## Séances de "charcutage" - 1/3

Et encore un putain de soir, pour une séance de "charcutage", comme disent mes ami(e)s avec ironie. Le mot qui me vient au lèvre quand je pense à tout ça : une farce ! Ce n'est pas moi cette fille qui se coupe ! Ce n'est pas possible je ne suis pas devenu ça ! Je ne me reconnais pas... Et pourtant c'est bien moi.

Et encore un putain de soir, pour une séance de "charcutage", comme disent mes ami(e)s avec ironie. Le mot qui me vient auX lèvreS quand je pense à tout ça : une farce ! Ce n'est pas moi cette fille qui se coupe ! Ce n'est pas possible je ne suis pas devenuE ça ! Je ne me reconnais pas... Et pourtant c'est bien moi. Soir = charcutage

*Pourtant je ne veux pas le faire... Le couteau m'appelle ! Non j'ai promis, je ne recommencerai pas ! Et voilà ce connard qui se met à scintiller à cause de ce putain de soleil ! Non c'est mal, non-Nora, non ! Il m'a provoqué, faut que je lui réponde ! Non tant pis je ne tiens plus !* Et touS les soirS c'est pareil ! Toujours le même conflit, toujours les mêmeS penséeS... Que j'ai eu de la peine ou pas... Et je commence ma séance... Pourtant, le soleil est là ou c'est une illusion, nous sommes peut-être en hiver. Une illusion...

*Le soleil, quel con, il brille et s'en fou totalement si le monde souffre ou pas... alors il fait beau, tout le monde est content ! Le soleil ne fait que cacher la souffrance de ce monde... Indifférent comme la plupart des gens sur ce monde de merde, il te regarde, sourit et brille !*

Ce couteau provocant me regarde, me méprise... Je l'empoigne et il sourit... Alors voici la séance commence ! Attention voici le spectacle de ma stupidité ! Je ne suis pas responsable de ce que le monde a fait de moi, on ne me demande que d'y vivre... et encore c'est beaucoup demander !

Je mets de la musique, j'éteins les lumières et allume une bougie ! Et oui, on doit souffrir mais ne pas voir les dégâts... Et je coupe, je coupe ! Je m'acharne sur cette peau et le poison sort petit à petit. A la fin, je l'étale sur mon visage... Voilà la séance est terminée !

Je vais à la salle de bain contempler le désastre. Sur mon visage ensanglanté se dessine un sourire. Un sourire diabolique ! Quand je me revois dans ses moment de "transe", coupée à toute réalité, pensant que j'avais raison, que j'avais quelque chose en + que les autres ! Que j'étais unique par ma souffrance ! Et que je la contrôlais ! Je me fais peur, ce n'est pas moi cette fille !!

Des pas... Ma mère arrive. Prise de panique, je me dépêche. Je frotte mon visage, mes bras, le couteau... La porte s'ouvre. Ma mère cause de clefs à donner à ma sœur ou quelque chose comme ça... Je m'en fou un peu... Je ne l'écoute pas, je suis loin... Loin de leur routine et j'ai gagné ! Soudain mon regard se pose sur le gant de toilette, j'ai oublié de le rincer !! Il est rouge... Rouge de mon poison, de ma souffrance... !! La panique !! Et bien sûr, en sortant, ma mère n'a rien remarqué, ni la panique sur mon visage, ni le gant de toilette ! Tant mieux... ou peut-être pas ?

On me demande souvent : "quand as-tu commencé tout ça ?"

Le temps ne compte pas... Y'a des périodes (si courte heureusement !) où on essaie d'arrêter. Donc je vais répondre à cette question : assez longtemps pour savoir de quoi je parle !

## Séances de "charcutage" - 2/3

Je me souviens d'une journée à l'école... Cela faisait une semaine ou un peu plus que j'avais "arrêter" (parmi mes nombreuses tentatives de mettre fin à cette merde !) Un pôv con, enfin une personne qui ne m'apprécie pas du tout (elle a sûrement raison cette personne...), donc cette personne m'avait fait une remarque... Pourtant ayant l'habitude de leur remarques sur mon look ou autres... D'habitude je m'en fou totalement ! Mais j'étais sur les nerfs, j'étais en manque ! (oui c'est comme une drogue cette merde !)

J'ai commencé à pleurer... Pleurer devant les autres, une grosse erreur ! Ils ont vu un point sensible de moi et pourront s'y attaquer. Et sa souffrance, il faut la trimballer avec soi, ne jamais la dévoiler à ce genre de personnes.

Bref après cette remarque, j'ai séché 2 cours avec une très bonne amie, je ne pouvais plus m'arrêter de pleurer... J'étais vraiment en manque ! Puis nous avons été en cours le reste de la journée, il restait 1heure... Je me souviens durant cette heure j'étais dans mon monde... A la sortie des cours, j'ai vu quelques potes... Ils s'inquiétaient pour moi alors nous avons été fumer 2-3 joints et bu un peu... Mais rien ne me consolait !

Ce n'est que le soir, je me suis calmée enfin ! Je dois dire que c'était une de mes séances les + violentes ! Je suis resté longtemps à m'acharner sur mon bras... et aussi, pour la 1ere fois j'avais coupé mes veines... enfin assez pour faire sortir beaucoup de poison, trop peu pour mourir. QuelqueS fois je me dis "et si j'avais coupé un peu +, je ne serais plus là !!" Oui je regrette parfois, j'étais vraiment hystérique ce jour là !

Les gens qui pensent que les personnes qui s'auto mutilent ne sont que des sado-maso et bien ces gens là ne savent pas de quoi ils parlent et ils ont tort ! Car l'automutilation, c'est un cercle, une saloperie pire que tout ! Et n'essayEZ jamais croyant que ça fait "cool" ou autre... **Jamais !!!**

*Et beaucoup de choses sont "sadomaso" dans ce monde. Les films ou les chansons tristes qu'on écoute avec plaisir, pourtant qui nous font tellement de mal ! Et la vie... la vie est sadomaso... Vous ne trouverez jamais personne qui n'a jamais été malheureux dans sa vie ! Pourtant les gens se permettent de juger des personnes qui se mutilent juste parce que leur masochisme se voit ? Je trouve ça injuste !! La vie est sadomaso et pourtant on ne tue pas toutes les personnes qui vivent ! On ne détruit pas tous les films tristes et on ne tue pas tous les chanteurs pessimistes ? Alors ? Arrêter de juger ce que vous ne connaissez pas !*

Une question qui revient toujours : "pourquoi fait-tu cela ?" Moi je n'ai que quelques faibles hypothèses sur ce sujet. Je n'ai jamais vraiment su pourquoi...

Punition : - du mal qu'on inflige aux autres ?

- de son égoïsme ?

- de sa haine contre soi-même ?

Soulagement contre ce monde ?

Extérioriser sa souffrance sous forme de coupure ?

Faire sortir ce poison de soi par le sang ?

Tentative désespérée qu'on remarque le malheur en soi ?

Se défouler ?

Ah et encore un stéréotype de question qui revient sans arrêt : "comment j'ai commencé à me couper ?"

Bon j'étais déjà très triste à cause de quelque chose (non je ne vous le dirai pas !) et j'avais téléphoné à un copain qui en avait marre de mes coup de déprime toujours... Alors je lui aie dit sur un ton de défi !"je me suis coupée !" . C'était idiot je l'admets, juste pour me faire remarquer, il y a longtemps de cela ! Je me souviens encore, ce garçon a répondu : "je verrai ça demain !" !!... Et moi, je me suis coupée ! Quelle connerie ! L'idée m'était venue aussi "grâce" à une amie qui le faisait et je me suis dis "pourquoi pas ?" et voilà... Où tout ça me

## Séances de "charcutage" - 3/3

mène aujourd'hui ?

Mais tout c'est déclenché bien avant... Quand ma vie est-elle devenue une suite d'embrouilles, de foirages, de conneries et de souffrances ? Je n'en sais rien ou... je ne le sais que trop mais... je ne vais pas m'attarder dessus. C'est une histoire banale et puis j'ai toujours été incomprise et seule. Mais oui j'ai eu des moments de bonheurs oui je l'admets ! Et je remercie tous ceux qui m'en ont donné et qui m'en donne encore !

Aujourd'hui, je me réfugie dans mes souvenirs heureux et dans mes rêves. Mais je dois dire qu'aux réveil c'est 10 fois pire qu'avant. Mes rêves et mes souvenirs me détruisent ! Ce monde m'étouffe et je suis seule... Je me détruis avec mes séances mais c'est tout ce qu'il me reste pour ne pas leur ressembler !

Je suis désolée, j'essaie décrire un témoignage mais je ne prétends pas décrire le mal être de tous les jeunes qui se mutilent et je n'ai aucune solution à ce problème. J'écris seulement mon histoire... enfin j'essaie. J'essaie décrire une histoire objective et claire et que le lecteur ressente ce que j'éprouve mais les mots ne sont pas assez fort et les phrases pas assez choquantes !! Comment puis-je être objective puisqu'il s'agit de mon histoire, de ma vie ? De ma vie que je méprise chaque jour, de la mort que je défi avec ce couteau ! Mes bras en témoignent mieux que moi.

Quand vous lirez ceci votre vie ne va pas changer ! Il ne vous arrivera rien !! Peut-être que votre avis sur l'automutilation va changer, C'est ce que j'espère avec cette article. Ce que vous lisez c'est ma vie au quotidien : cacher mes coupures, prendre des précautions quand on se ballade chez soi, qu'on s'habille pour gym ou qu'on écrit tout simplement ! Sécher le cours de natation ! Se couper tous les soirs, se haïr, foirer sans arrêt et j'en passe mais... le pire c'est sentir mes coupures à chaque seconde de mon existence ce qui me rappelle à chaque fois que je ne suis qu'une putain de victime de ce monde, une égoïste, une faible qui joue les victimes et qui n'arrive même pas à s'en sortir !

Pourtant je n'ai pas de gros problèmes. Je suis mince, petite, mignonne. Je ne suis pas un monstre ! Je ne sais pas ce qui cloche en moi... Cette phrase vous expliquera mieux que moi "J'ai tout pour être heureuse, il ne me manque plus que le bonheur !". Une amie me l'a dit un jour et je l'a remercie ! et je m'excuse auprès de l'auteur de cette phrase de lui avoir emprunté !

Je me réfugie dans mes rêves et mes souvenirs, je n'ai plus que ça... Et mes ami (e) s qui m'aideNT et me donneNT l'envie de vivre ! Des fois je pense que je m'en sortirai un jour grâce à eux !

*Je suis désolée si il y a trop de dédicaces dans cette article mais je devais vous dire que c'est grâce aux personnes qu'on aime qu'on s'en sort ! Aujourd'hui cela fait 1 semaine et 3jours que j'ai arrêter mes séances quotidiennes, je ne sais pas si je vais tenir le coup ! J'espère mais c'est un leurre... Tout ce que j'ai a vous dire même si cette phrase n'est pas de moi non plus, je m'excuse aussi auprès de celui à qui je l'ai emprunté : "Ne rêve pas ta vie mais vis tes rêves !"*