



En vrai de vrai je comprend pas à  
qui il sert ce carnet -

14/10/2021, 23h 17, 35Kg

Il pleut dehors. De sorte mon sweet préféré, il me cache bien. J'ai enfin décidé d'écrire dans ce carnet, le cadeau de Noël de maman. Ses pages blanches sont vides, comme ma vie, et tout comme mon corps, selon la fiche du laboratoire.

Pour certains d'entre nous, la chambre est comme un refuge, un moyen de se mettre dans ma bulle.

Pour moi c'est tout l'inverse, être dans ma chambre est une torture. Ma chambre reflète mon plus grand fléau, mon enveloppe physique. La hauteur au plafond doit être proche de 1 m 40, et pourtant je peux me tenir debout à l'intérieur. Contrairement à mon frère

qui doit se pencher pour se déplacer.

18/10/2021, 17 h 10, 34,7 kg

Ce matin j'ai croisé mon reflet dans le grand miroir de ma pendule, en face de mon lit. JE ME DÉGÔTE.

pourquoi j'ai ces cernes qui pendent sous mes yeux? Personne n'a l'air si fatigué, je fais tâche à côté des autres.

J'ai mal au ventre.

Il fait chaud dans ma chambre mais je ne veux pas enlever mon sweat. C'est insupportable.

Antoine est passé dans ma chambre, il m'a regardé et il est parti. Je sais qu'il trouve que j'ai grossi. Il est déjà:

Je le vois dans son regard. Je sais à quoi je ressemble, pas besoin de me le montrer. Il pourrait me juger avec un peu plus de discrétion.

19/01/2021, 2H

Je me suis levé pour aller aux toilettes. Le plancher a craqué sous mes pieds. C'est comme si mon corps s'enfonçait dans le sol. Jamais qu'il m'aspire.

20/01/2021, 20h 24, 34,5 kg

J'ai l'impression que les parents font beaucoup plus attention à moi depuis la rentrée. Ils sont un peu trop sur mes dos, c'est étrange.

J'ai fait une tâche sur les jumeaux scotchés sur le miroir de la salle de

mais  
le  
juger

bein quand j'ai vomi le dîner. Je  
ne veux pas que ma mère la tienne  
mais je suis trop fatigué pour nettoyer

0' après Antoine " je devrais arrêter de  
faire l'enfant ". Les parents l'adorent  
alors que moi je suis juste un poids  
pour tout le monde.  
la preuve.

is. Le  
nme  
qu'il

ont  
la  
men

aux  
de



Se ne me comprend pas. Vraiment je ne me comprend pas pourquoi des fois je me trouve bien et des fois je suis la pire personne qui existe sur l'univers.

C'est un peu éreignant faudrait que mon cerveau fasse au moins un mixte des deux pour que je puisse gérer.

Un jour, ~~TOOO VA BENE PA BELLA~~ et le lendemain je gueule pour rien.

3 h 15

Cauchemar horrible, je transpire.

Où, la grosse boule qui court et les autres qui me sautent dessus, je peux pas leur échapper, ça fut mal.

Je veux disparaître, me cacher.

4 h

impossible de dormir. Je suis épuisé de pleurer autant devant

mon téléphone. Pourquoi je ne peux pas être comme eux ?

J'ai décidé de faire ma séance de sport dans la salle de bain. Il fait noir, je me vois pas mon reflet dans le miroir du lavabo.

- 50 abdos

- 20 pompes.

mon corps tremble, j'ai la tête qui tourne.

Mais je sens la sueur sur mon corps, le gras qui s'évapore  
j'imagine.

Ça va mieux, je vais dormir.

24/01/2021, 11h12, 34,5 kg.

J'ai perdu le contrôle hier.

Antoine est content de sortir à nouveau.

Moi je préfère rester à la maison. Je m'aime plus aller

à l'école. Je m'aime plus sortir de chez moi. Je

m'aime plus me dévoiler aux autres.

Je veux rester derrière les murs jaunes de ma chambre.

Yooo mon petit journalll / ça va ???

Nou ça va super 😊 j'ai passé une bonne journée

et j'ai pas fait de cauchemar. J'ai fait

un malaise cet après-midi mais c'est parce qu'il

faisait chaud.

Anorexique MDR c'est ce que papa et  
maman m'ont dit.

Bah figurez vous mes chers amis  
qu'aux dernières nouvelles je suis pas  
un petit enfant qui meurt de faim  
ou une danseuse qui veut sauter haut.

OK je veux prendre du poids mais  
comme avant Antoine c'est pour faire une  
sèche.

DONC LAISSEZ NOI

tranquille et faut arrêter de vouloir me  
faire prendre des médicaments.

Papa et maman m'ont dit que je devais trouver mes  
quartiers et je me suis trouvé un truc pas mal, je  
suis petit donc je peux me faufiler facilement et courir  
vite.

Tout à l'heure, Antoine m'avait pris mon cutter mais  
je l'ai récupéré en lui courant après. Ça doit être  
mon seul avantage par rapport à lui. Il est grand,  
beau, fort, blond et il a des bonnes notes. Moi pas.

23/21

Les parents insistent pour me charger de chambre. Ils  
pensent que cela va me guérir. Je n'aime pas cette  
idée. Comment des mecs différents pourraient-ils modifier  
ce qui se passe en moi ?

2 h 52.

Encore les mêmes images dans ma tête. Le grand brun me maintenait à terre en me fixant avec son regard perçant. Je ne pouvais pas me lever, la pression sur mes épaules était trop forte. Maintenant je tremble, j'ai peur de fermer les yeux. Dans le noir, les images resurgissent, je me sens seul et incapable. Je voudrais qu'on me prenne dans les bras et qu'on me soutienne. J'ai besoin de quelqu'un.

22/01/2021, 7h13, 34,5 kg

Il ya un problème je le sais. Mais je suis pas malade,  
je suis triste et gros.

Tout à l'heure Antoino est venu  
dans ma chambre etc est mis  
à pleurer. Ça m'a choqué.

Il pleure jamais.

Il m'a serré dans ses bras, il m'a dit  
je t'aime et est parti.

J'ai eu envie de pleurer.

20h46 34,2 kg

Ils en ont parlé au dîner, les parents déplaceront mes affaires demain. Cette nuit sera sûrement la dernière dans cet endroit angossant.

J'ai accepté. Cette nouvelle chambre pourrait peut-être me faire du bien. De toute façon, il n'y a qu'un moyen de le savoir.

22h11

Épuisé, je me suis endormi sur le canapé du salon.

Antoine m'a porté jusqu'à ma chambre, malgré ses bras musclés, je sensais qu'il souffrait.

Il m'a posé sur mon lit comme pour se

décharger. Il a ~~d'un seul~~ quand même

pris le temps de me mettre sous la couette.

Ses gestes étaient doux. Puis il est parti et

j'ai ressenti un manque

J'aurais voulu le rappeler mais je n'avais  
pas la force de venir.

Presque 3h.

C'est étrange, le cauchemar a évolué. Je suis devenu une grosse boule et, tout recroqueté, je dévalais une pente à toute vitesse. J'avais peur mais je ne me contrôlais pas. Je ne pouvais pas m'empêcher de continuer à détruire tout sur mon passage. J'ai écrasé la maison qui se trouvait sur mon chemin. C'est là que je me suis réveillé. Je me demande d'où me viennent ces idées. Mes yeux me piquent je vais essayer de me rendormir.

23/01/2021, 9h45, 34,2 kg.

Assis dans l'angle des marches, je regarde maman passer. Elle descend l'immense escalier qui relie le premier étage au salon. Je m'ose pas bouger. Si je me lève, les planches de bois craquent sous mon poids. Alors je reste là, impassible. Maman a déjà descendu ma commode. Antoine l'a aidé. Elle devait être lourde, remplie de vieux livres <sup>et</sup> de souvenirs en tout genre. Qu'elle reste avec moi "c'est important" a dit maman. Elle me raccoche à ma vie d'avant. Quand j'allais bien.

Mh02.

Je me suis pas ce que pense Antoine. Sûrement que je suis un faible. Incapable même d'aider maman dans une tâche qu'elle fait pour moi.

Je voulais aller l'aider, mais je ne peux pas me lever.

Mon corps est lourd, mes jambes sont fièles.

11h43, sûrement le même poids qu'à 9h45.

Maman passe avec mon matelas. Il me fait peur.

Quand je m'allonge dessus, les matras me secouent.

Je ne voudrais plus le voir.

Jerois lui demander de le remonter.

Elle acceptera.

11h42, 34,1 kg

Je n'ai toujours pas bougé, sauf pour aller vérifier les chiffres.

Depuis l'escalier, j'ai vu la porte d'entrée s'ouvrir. Papa est rentrée.

Il a poussé un soupir en voyant maman. Elle a souri doucement.

Il a l'air triste, et fatigué.

C'est après-midi, ils s'attaquent à la maison » a dit papa. Je ne

sais pas ce que cela veut dire.

J'ai peur.

18 h 25, poids inconnu.

Tous les miroirs ont été recouverts d'un tissu opaque. Le Salon a perdu sa luminosité. On dirait qu'on cache des "trésors" un peu partout dans la maison.

Je ne peux plus me regarder.

Je ne peux plus me peser non plus.

Les parents pensent que c'est bien pour moi, je ne les crois pas.

Je ne peux plus contrôler. Mon corps change et je ne le sais pas.

Recroqueville' dans l'angle du couloir qui relie le bureau au

salon, j'attends. Je ne veux pas de cette vie.

Mais qu'est ce qui leur prend!

19 h 45, poids toujours inconnu.

Papa m'appelle. je dois y aller. Je crains d'affronter leur regards.

Je n'arrive même pas à leur être reconnaissant.

~~Je ne suis pas~~

C'est à cause de moi s'ils sont tristes tous les trois.

Je ne veux pas m'asseoir à table. L'odeur des plats me transperce. Ma gorge se serre. Ma bouche se fige. Je suis incapable d'avaler.

Mon ventre me brûle, j'ai peur.

Mais je suis obligé d'y aller.

21h46, 46,30m

J'ai trouvé une solution. Il y avait un mètre ruban dans les tiroirs de ma nouvelle chambre. Mais on n'avait pas si bien fouillé.

Je ne peux plus me peser, je vais me mesurer.

Ce soir c'est ma première nuit dans ce nouvel endroit. Les parents n'ont laissé placer mes meubles comme je le voulais.

J'ai choisi de garder le même emplacement qu'avant. Mon bureau est collé au mur du fond, entouré d'un côté par une grande

armoire et de l'autre par ma bibliothèque. Je n'y ai plus pris de  
livre depuis longtemps mais je voulais la garder avec moi.  
J'aime bien me sentir responsable de quelque chose qui me concerne.

22 h 13, 46, 5 cm.

Maman a accepté de remonter mon lit. Je suis allongé sur le  
matelas qui était stocké là, dans le bureau. « C'est provisoire »  
m'a-t-elle dit, « demain nous acheterons un vrai lit tout  
douillet ». Une odeur de renfermé chatouille mes narines.  
Au mois, je ne vois plus mon horrible reflet.

23 h 38, 45, 2 cm

J'ai voulu aller vomir. Il n'y a pas de salle de bain ici. Je suis  
perdu, enfermé comme un enfant.

On m'a retiré les balances et même l'accès à quelques minutes  
de soulagement.

Je ne vais pas tenir, c'est impossible.

24/01/2021, 11h22, 45, 1 cm

J'avais besoin de me réfugier quelques minutes. Ma porte ne pouvait pas se fermer. Mes parents dorment à côté. Ils me surveillent, je le sais.

Je voudrais disparaître, qu'on me laisse tranquille.

Je voudrais que papa retourne à la pêche. Que maman rigole.

Qu'Antoine ne lâche, comme un grand frère devrait le faire.

Ma famille a changé. La maison aussi a changé.

Je ne me sens plus chez moi, tout cela est de ma faute.

La m'eneve !!!

Pourquoi tout le monde est CHIANT la!

et FÊTE UN CÂBLE pour rien.

Je veux pas manger de dessert ET ALORS il est où le mal.

Premier de près là je veux juste manger dans ma chambre pour être tranquille et non

c'est pas possible, ils ont enlevé le venon,

c'est pas juste.

14h12, 44,9cm

Ce matin, on a acheté deux grands tapis bien épais et on les a mis dans ma chambre pour qu'ils amortissent mes pas. Maintenant, le sol me croque plus sous mon poids. Je me sens un peu comme une plume. C'est nouveau, et assez agréable.

18h33

Le matelas que maman a choisi est plutôt dur. J'aime bien la sensation de me plus m'y enfoncer.

Je passe de plus en plus de temps sur mon lit.

Je crois que je m'y habitue un peu.

22 h 12, 45 cm? (Probablement, je viens de manger).  
Papa et maman m'ont autorisé à emmener le repas  
et à rester seul. J'ai pu regarder un film en même  
temps, et j'ai eu moins de mal à finir mon assiette.

25/01/2021

Je suis resté dans ma chambre tout l'après-midi. Il y faisait bon, je m'y sentais en sécurité. Maintenant, les rayons du soleil entrent par la fenêtre et envahissent la pièce de lumière. Elle a l'air vivante, c'est rassurant.

Il y a qu'un miroir sur les murs, il est suspendu au dessus de ma commode, je n'y vois que mon visage.

Pour la première fois aujourd'hui, j'ai contemplé mes cheveux. Ils étaient éclairés par la lumière jaune de fin d'après-midi. J'ai bien aimé cette image.

\* Demain je demanderais à maman de me coiffer.

Mathilde N. - Anna F. - Jana - Kimia