

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

TRANCHÉES
SUIVI DE
ÉCRIRE LA DÉPRESSION : PERSPECTIVES FÉMINISTES SUR LA DOULEUR,
L'ÉCRITURE DE SOI ET LA RÉSILIENCE

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAÎTRISE EN ÉTUDES LITTÉRAIRES

PAR

ANDRÉANNE DUFOUR

SEPTEMBRE 2025

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.12-2023). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

À ma famille choisie, merci pour tout. Merci d'avoir pardonné mes absences, de votre écoute, de vos conseils et de vos encouragements. Merci pour les synonymes, les idées, les verres et les discussions. Merci d'avoir fait mon ménage, de m'avoir fait à manger, et d'avoir toujours cru en moi. Je vous aimerai toujours et vous faites partie de ces pages.

Merci à Martine Delvaux pour les précieux conseils, mais surtout pour votre patience, votre écoute et vos encouragements. Merci d'avoir su identifier les forces de ce projet et de mon écriture, ce projet n'aurait pas vu le jour sans votre support.

Merci à mes collègues, nouveaux et anciens, souvent devenus ami.es. Vous avez côtoyé les meilleures comme les pires versions de moi-même. Merci de votre compassion. Merci à toute l'équipe de la librairie Paulines et tout spécialement à Jeanne Lemire pour l'inspiration, la sagesse et l'enseignement. Je porterai toujours en moi ce que vous m'avez apporté. Je tiens aussi à remercier Marie-Hélène Racine et Sébastien Veilleux pour leur généreuse lecture de différentes versions de ce mémoire.

Merci Maman et Papa de m'aimer et de croire en moi, malgré le manque de pragmatisme de mes ambitions. Je vous aime.

Merci à Frida et à mes médicaments.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	ii
RÉSUMÉ.....	iv
DÉDICACE.....	1
TRANCHÉES	2
NOUS SOMMES TOUTES DES ARAIGNÉES	3
INTERLUDE / RÉVÉLATION	32
QUELQUE CHOSE VIT SOUS MA PEAU	35
ÉCRIRE LA DÉPRESSION : PERSPECTIVES FÉMINISTES SUR LA DOULEUR, L'ÉCRITURE DE SOI ET LA RÉSILIENCE	70
BIBLIOGRAPHIE	121

RÉSUMÉ

La première partie du mémoire, *Tranchées*, est un recueil de fragments dans lequel la narratrice cherche à identifier les sources de ses troubles psychologiques et de sa venue à l'écriture. En empruntant à des formes longtemps liées au féminin, comme la correspondance et le journal intime, la narratrice questionne sa douleur, son héritage et son identité dans de courts textes adressés à sa mère, avec qui elle entretient une relation difficile. Elle creuse dans son passé, gratte des blessures qui ne s'étaient jamais refermées, fouille sous sa peau et au fond de ses entrailles. *Tranchées* se veut le récit d'un éveil créatif et féministe à travers les tribulations et l'acceptation de la maladie mentale, à travers la colère, les angoisses, les refus, les fuites et la mémoire qui s'y rattachent.

La deuxième partie du mémoire, c'est-à-dire la partie réflexive, porte sur les perspectives féministes de l'écriture de soi, spécifiquement de l'écriture de la dépression. C'est un essai qui s'intéresse à l'écriture de l'intime comme révolte contre les systèmes d'oppression multiples et complexes qui rendent les femmes muettes et qui sont, inévitablement, à la source de nos maladies. Cette partie du mémoire cherche à comprendre et à expliquer les implications et les conséquences du fait d'écrire en dépression.

MOTS CLÉS : DÉPRESSION, HÉRITAGE, RELATION MÈRE-FILLE, REFUS DU BONHEUR, REFUS DE LA MATERNITÉ, MALADIE, FÉMINISME, TRANSFUGE DE CLASSE, MÉMOIRE, RAPPORT AU CORPS, ÉCRITURE DE SOI, ÉCRITURE DE L'INTIME, AUTOFICTION, AUTOBIOGRAPHIE, COLÈRE, DOULEUR, CRÉATION, SURVIVANCE, RÉSILIENCE, RÉVOLTE, SYSTÈMES D'OPPRESSION, REPRÉSENTATION, MILITANCE

DÉDICACE

À toi maman, malgré tous les obstacles.

TRANCHÉES

I'll find a new place to be from
A haunted house with a picket fence
To float around and ghost my friends
No I'm not afraid to disappear

Phoebe Bridgers, *I Know the End*

C'est dans ton ventre que je vis ta honte
de jadis, tes chagrins.
Tu dis parfois que je te hais.
L'amour a des noms innombrables.

Violette Leduc, *La Batârde*

NOUS SOMMES TOUTES DES ARAIGNÉES

Je me sens observée en permanence.

L'écorce des bouleaux, les phares des voitures, les fissures dans les trottoirs, les feuilles dans les arbres et les fenêtres des gratte-ciels. Chaque étoile du ciel est un œil qui me regarde, me scrute.

Je suis habitée depuis la tendre enfance par le deuil de ta mère.

J'en ai fait une fixation.

Je ne prie pas, mais je parle aux cieux.

Es-tu là, grand-maman?

Êtes-vous là, mes aïeules?

Es-tu là, maman?

La tragédie de ton long décès coule dans mon sang. En échange, j'aimerais savoir si tu veilles sur moi?

Il faut que tu saches que je ne crois pas être devenue une bonne personne.

On me dit que je lui ressemble, qu'elle veille sur moi.

Je ne mérite pas d'ange gardien·ne.

Je voudrais écrire comment je me suis ligotée au fond du baril, moi-même, pendant des années, et je voudrais décrire toutes les choses dégoûtantes que j'ai faites pour essayer d'en sortir.

Je voudrais te jurer que je ne te dis que la vérité, toute la vérité, mais je suis devant un ordinateur et j'accepte seulement de répondre à mes propres questions.

Armée de toutes les bonnes intentions du monde, d'un amour de mère maladroit, de regrets incendiaires que tu lances en direction de mes ressentiments, tu m'écris.

Tu m'écris, mais au mauvais moment.

Je suis fatiguée, je ne veux pas t'entendre.

Il faut dire que je suis toujours fatiguée.

Il me semble que tu sois équipée d'un radar qui détecte les mauvais jours. C'est le jeu infini du chat et de la souris et je ne sais jamais si je suis le prédateur ou la proie. C'est un fil d'Ariane que j'essaie perpétuellement de déchiqueter.

J'en gruge des morceaux pendant que tu essaies de le rembobiner.

J'arrive parfois à croire à ce fameux lien organique qui est censé nous unir. Cette relation naturelle entre une mère et sa fille dont tout le monde parle, mais on ne se connaît pas, pas vraiment.

Je me dis que je devrais peut-être chercher pourquoi.

Maman

21 févr. 15 : 30

Je pense beaucoup à toi ces jours-ci. J'ai le sentiment de ne pas avoir été réceptive à des moments importants de ta vie et je tiens à te dire que j'en suis sincèrement désolée. Je t'aime.

Je sais que j'aurais pu t'appeler mais je suis incapable de dire ce genre de choses.

Ton message me met dans une humeur catastrophique.

Je tape une réponse :

Maman, si tu ressens ma douleur, si c'est elle qui appelle ton envie de rentrer en contact avec moi, j'aimerais que tu me la laisses... Elle m'appartient.

Je ne clique pas sur « envoyer ».

Que sais-tu de moi?

Je roule des yeux en lisant ton message, amère et je me retrouve soudainement plongée dans une comédie dramatique.

Saoirse Ronan/Lady Bird saute hors d'une voiture en mouvement.

Je ne me sens pas coupable de t'avoir fait disparaître. Je sais que tu as détesté le film *J'ai tué ma mère*¹, mais je me souviens m'y être reconnue. Dans ma tête, ta voix se superpose à celle d'Anne Dorval ; « J'ai tu l'air morte moi-là là criss ». C'est peut-être ma haine pour le milieu dans lequel je suis née qui nous a séparées; tu es peut-être le symbole de cette banlieue que je voulais tant quitter. Le chemin de fer, les cloches d'église, l'autoroute au loin, les cris des supporters des matchs de football. Je rêvais à quelque chose de plus concret, la forêt ou la ville : la sainte paix, autant dans un silence absolu que dans un bruit assourdissant. Je n'aimais pas la zone entre les deux, je me sentais prise dans les limbes d'un lieu flou, impossible à décrire.

¹ Dolan, Xavier, *J'ai tué ma mère*, Mifilifilms, 2009.

Je me souviens de ma première ébauche de roman, écrite dans un cahier Canada vert. Cachée dans le fossé derrière la maison, j'écrivais d'une main encore incertaine.

RÉSUMÉ

Genièvre, 12 ans, vit dans un orphelinat glauque et froid avec, en sa possession, une amulette comme seul souvenir de sa mère morte dans de mystérieuses circonstances. Plusieurs années plus tard, lorsque sa mère réapparaît, Genièvre apprend que celle-ci a feint sa mort afin d'éviter un grand danger. L'enfant fait face à un dilemme : partir avec celle qui l'a mise au monde, ou rester avec celles qui ont toujours pris soin d'elle.

À ce jour, dans toutes les histoires amorcées dans des documents sans nom sur mon bureau d'ordinateur, tous les personnages que j'invente renient leur famille.

J'étais Matilda et Violette Baudelaire, j'étais Harry Potter et Sara Crewe, mais dans mon cas, tu étais bel et bien là, quelque part dans la maison. Tu écoutais Francis Cabrel : *J'aimerais quand même te dire / tout ce que j'ai pu écrire / aura longtemps le parfum des regrets*², tu passais la balayeuse, tu jardinais, tu écoutais Lynda Lemay : *Ceux que l'on aide à naître / Ne nous appartiennent pas*³. Je crois que tu savais plus tôt que je ne peux l'imaginer qui je deviendrais.

² Cabrel, Francis, « L'Encre de tes yeux », Dans *Fragile*, (enregistrement sonore), CBS Records, 1980.

³ Lemay, Lynda, « Ceux que l'on met au monde », Dans *Live*, (enregistrement sonore), Warner Music Canada, 1999.

Tu as fait un premier pas en m'écrivant, ce jour-là.

Une tentative de réconciliation dont je ne te croyais pas capable.

Tu as entamé une discussion, et maintenant, forcée de te suivre, je me sens prisonnière.

Ma mère et moi ne savons pas comment communiquer.

La bienveillance et l'écoute nous sont inconnues.

Après le texto d'excuse, je lui propose d'entamer une correspondance par courriel. Elle a cinquante ans, moi vingt-six, et c'est comme si c'était la première fois qu'on se parlait.

Dès nos premiers échanges de courriels, les questions de ma mère me font penser à celles de l'étudiant-psychologue rencontré au centre de services psychologiques de l'université.

Des questions qui me semblent à la fois vides et effrayantes. Un vide qui dévore, un trou noir.

Je me demande si ma mère aussi est enregistrée à des fins de formation.

Tes questions initiales ont toutes à voir avec mon orientation sexuelle. Tu me demandes s'il y a des signes que tu n'as pas su décoder, si certaines de mes amies d'enfance ont été mes amoureuses. Je ne te l'avouerai pas tout de suite, mais je me souviens avoir été heurtée par la rapidité avec laquelle notre discussion (supposée porter sur les causes de notre relation difficile) s'est vite tournée vers mon lesbianisme. Je croyais avoir tenté de t'expliquer, peu après ma sortie du placard, jusqu'à quel point mon orientation sexuelle relève, pour moi et dans la communauté dans laquelle je vis, de la normalité. J'avais cru comprendre, peut-être à tort, qu'il en était de même pour toi.

J'étais au Cégep, dans une région éloignée, lorsque je te l'ai annoncé. J'étais alors entourée d'une communauté queer depuis plus d'un an. Quelques-unes de ces personnes ont fini, avec le temps, par former ma famille choisie. L'acceptation de cette partie de mon identité n'a été qu'un soulagement.

Tu sembles chercher quel est ton rôle de mère en lien avec mon orientation sexuelle. Je n'ai rien à t'offrir. Non, il n'y avait pas de signes, d'amoureuses, d'épiphanies. Aucune révélation que tu aurais pu déceler.

La vérité me semble si simple : je ne tombe pas en amour avec les hommes cisgenres. J'irais jusqu'à dire que ça me plaît de ne pas être attirée par eux. J'y vois un privilège. Je n'aime pas les hommes, les politiciens, les policiers, les gérants d'entreprise, les joueurs de hockey, les professeurs, les chroniqueurs, les chauffeurs d'autobus vides de client.es.

Oui, maman, je déteste les hommes.

Je suis lesbienne et rancunière, féministe et en colère.

Je suis féministe parce que je suis en colère, mais ce n'est pas la raison pour laquelle je suis malheureuse.

Je suis cliniquement dépressive et anxieuse.

Je ne sais pas ce qu'est le bonheur, mais il me paraît futile, idiot, impossible.

Je parle de toi à mon entourage avec un détachement qui rend tout le monde mal à l'aise, dans un langage que personne ne comprend. Une sorte de langue intransigeante, tranchante, étrangère.

Pour la plupart, aimer sa mère semble aller de soi. C'est même une obligation. Si on ne l'aime pas, il faut la détester viscéralement et pour de bonnes raisons, être capable d'établir des constats, de pointer des événements précis, des traumatismes indéniables, des cicatrices, des témoins, des diagnostics.

Moi, je n'ai que fissures, tranchées.

Malgré tout, je ne te déteste pas. C'est simplement que je marche sur des morceaux de verre depuis toujours et je n'ai jamais trouvé ce qui était brisé.

Un.e psychiatre dirait probablement que je t'en veux de n'avoir rien vu, de ne pas avoir su déceler ma détresse. Je ne sais pas comment faire la paix avec le fossé qui nous sépare. Je ne sais pas comment me pardonner à moi-même de t'avoir menti, d'avoir caché toutes mes blessures.

Crois-tu que notre relation soit vouée à l'échec ?

Crois-tu que nous passerons le reste de nos jours à vouloir s'aimer sans savoir comment ?

Lorsque mon père quitte la maison dans laquelle j'ai grandi, quelques années après sa séparation avec ma mère, il fait l'aller-retour entre Québec et Montréal pour me rendre des objets qui étaient restés dans ma chambre d'enfant.

Une vingtaine d'années rangées dans un gros bac bleu.

J'y retrouve mes premières chaussures, des photos, de vieux bulletins, ma robe de bal. Il y a un grand cartable en carton, aussi, rempli de dessins d'enfant, et tout au fond de la boîte, toutes les cartes de souhaits que j'ai offertes à mes parents.

Dans un réflexe injuste, je me dis que ma mère a l'habitude de s'accrocher à mes manquements, à mes absences, mais qu'elle n'a jamais su attraper mes preuves d'amour.

Je suppose que l'inverse est aussi vrai.

J'essaie désespérément de t'aimer mieux, de comprendre pourquoi je me sens aussi loin de toi, comment je n'arrive pas à croire venir de ton ventre.

Comment te dire que ce qui me fait le plus de mal, ce sont les silences qu'il me reste à briser ? Maman... tu étais dans la pièce d'à côté la première fois où je me suis mutilée. C'était avec tes ciseaux de coiffure. J'ai souvent voulu m'ouvrir les veines et arroser les plates-bandes avec mon sang.

Maman, je crois bien que ma dépression est aussi la tienne.

Je ne sais pas comment construire une relation saine dans la distance, le silence, les différences.

Je ne sais pas comment être ta fille.

La vie que je devrais désirer, celle que je devrais mener afin que nous nous comprenions enfin,

cette vie-là... elle me tuerait.

Hier, le verdict est tombé et nos voisin.es américain.e.s doivent ressortir les cintres en métal, les aiguilles à tricot, les prières, les sorts et les potions.

Quelque part, au fond de mon imaginaire, Sylvia Plath se met la tête dans un four à gaz, à répétition.

Je suis hors de moi. Je suis si dévastée que je sens la terre trembler. Si effrayée que je sens une vague d'eau glaciale m'avaloir. J'aimerais partager mon indignation avec toi. Je ne sais même pas si tu as vu la nouvelle passer, si tu es au courant de ce qui attend les femmes, à présent. Je ne sais pas si, toi aussi, tu es bouleversée.

Je ne veux pas d'enfants.

Je ne veux pas continuer ma lignée.

Je ne veux pas forcer un autre humain à voir le monde.

Je ne veux pas risquer de créer une autre fille qui aura peur de prendre trop de place, qui deviendrait elle aussi une araignée, réduite à ses fonctions reproductives jusqu'à se donner en offrande à sa descendance.

Je crois t'avoir déjà dit, sur le ton de la blague, souhaiter une hystérectomie.

En vérité, je l'ai demandé plusieurs fois, mais les médecins refusent de prendre en compte cette possibilité. Je ne veux pas enfanter, mais on me répète qu'on ne retire pas des organes qui remplissent leur fonction principale et qui sont toujours en état de servir. On n'enlève pas des organes seulement parce qu'ils sont lourds, ou parce qu'ils font mal, ni parce qu'on ne souhaite pas s'en servir.

On me rit au visage.

C'est le rire qu'on crache au visage des hystériques.

Pourquoi voudrais-je mettre au monde une personne que je n'aurais pas la liberté de ne pas aimer?

Mon utérus me pèse. Les douleurs qu'il provoque, lancinantes, m'empêchent de travailler, de penser, de vivre. Parfois, j'ai tellement mal que j' imagine de petites dents pousser sur mon cervix.

C'est comme une famille, un utérus. On doit le chérir parce qu'on lui doit la vie. C'est pour ça qu'il est sacré. Le Saint Graal, la terre promise, alors que c'est plutôt un cadeau empoisonné.

Je demande si je peux en faire don, m'absoudre de tous mes démons en faisant preuve de générosité. Donner mon utérus à une femme qui en a besoin, à une femme qui en a toujours voulu un, à une femme à qui on répète qu'elle n'est pas une vraie femme.

J'imagine l'ablation comme une performance artistique ou un documentaire expérimental.

Cronenberg réaliserait le film et aurait la satisfaction de dire en entrevue : *Léa Seydoux a réellement retiré son utérus; toute l'équipe de production a dû suivre une formation médicale adéquate*. Puis, les journalistes commenteraient: *quelle abomination, cette fois l'art dépasse les bornes*. Kristen Stewart me chuchoterait à l'oreille : *surgery is the new sex*. J'écarterais de rire sur le plateau de tournage d'un talk-show américain, un rire machiavélique, un rire d'hyène qui tient entre ses doigts un bocal scintillant dans lequel est préservé l'organe rose, propre, luisant.

Sorti de mon corps, il deviendrait le symbole d'une révolte : l'expulsion des injonctions.

Je serais libérée.

Ce serait un bon film.

Pendant une courte période, je te voyais lire des livres sur la réincarnation et les anges. Une spiritualité ancrée dans la matérialité des âmes et l'existence de dimensions parallèles.

Aujourd'hui, je me rappelle, avec tristesse, d'en avoir ri.

Sache que je le regrette.

Tes sœurs par alliance reçoivent, de temps en temps, la visite de libellules envoyées par leur tante et je me suis souvent demandé si tu ne cherchais pas un signe prouvant que grand-maman était encore parmi nous, elle aussi. Je veux croire que tu cherches, toi aussi, des réponses dans le plus grand que soi.

Je ne t'ai jamais raconté mes rêves.

J'ai probablement déjà crié ton nom au réveil d'un cauchemar, mais je ne m'en souviens pas.

Il y a un cauchemar que je fais souvent.

C'est le plus troublant parce que j'y suis enceinte.

Quelques fois par années, je fais ce rêve où je suis tellement enceinte que si cela se déroulait dans la vie réelle, j'aurais de la difficulté à bouger, je ferais de la rétention d'eau, j'aurais mal aux articulations, je souffrirais intensément. Pourtant, dans le rêve, je me vois voguer sur une mer de bonheur éblouissant.

Dans le rêve, j'ai un énorme ventre rond que j'affectionne profondément. Je le caresse, le surveille, donne toujours l'impression de le tenir avec mes mains, tendrement, comme dans les magazines, comme si j'avais peur qu'il disparaisse. Je permets à tout le monde de le toucher. Quand l'enfant bouge, je ressens un mouvement délicat qui me remplit de fierté.

Ça se passe toujours pendant l'été et je porte des bikinis, des robes soleil, de longs kaftans et des sandales. Je suis dans une relation hétérosexuelle. Les hommes sont interchangeables. Des camarades de classe, des professeurs, des stars hollywoodiennes.

Je suis heureuse.

C'est là l'aspect le plus troublant du rêve. Le bien-être qui réchauffe mon corps jusqu'aux os. L'extase d'une vie réussie.

C'est inexplicable.

Je souris tellement, dans ce rêve, qu'au réveil ma mâchoire est douloureusement crispée.

Je porte une bague de mariage au diamant immense. Une partie de ma conscience me souffle que le diamant pourrait entailler facilement la peau, mais je n'ai aucune envie de mutilation. Je fixe cette bague pendant qu'on me fait des manucures et des massages.

J'évolue dans des salons lumineux, des cuisines étincelantes de propreté, des jardins parfaitement tenus. Mes vêtements volent dans un vent doux qui ne me décoiffe jamais et je m'assure de toujours mettre ma bague en valeur, la main gauche bien en évidence sur mon ventre gonflé.

Parfois, le rêve s'arrête ici.

Chaque fois, je trouve le réveil troublant.

Je suis envahie d'une tristesse immense que je ne sais m'expliquer.

Pendant quelques heures, quelques jours, je suis désespérée.

Je sais que ce bonheur, même s'il semblait bien réel, était une illusion.

Souvent, le rêve devient insoutenable.

La beauté est si grande que mon inconscient doit s'y attaquer.

Soudain, je baisse le regard et mon ventre est transparent.

Je vois mes organes qui pourrissent à vue d'œil.

Ils deviennent gris, verts, bruns, ils fermentent, se liquéfient.

Mes intérieurs se métamorphosent en un écosystème monstrueux. Vers, insectes, mousses, champignons.

J'ai peur.

Des plaies sombres et gluantes s'ouvrent sous mes côtes.

La cinquième blessure sacrée.

J'essaie de nettoyer. Je vide toutes les armoires de la maison à la recherche d'un nettoyant dont je peux me servir en toute sécurité pour le bébé. Je finis par accueillir les infections, prise d'une peur d'intoxiquer mon enfant. J'enveloppe mon ventre avec de la pellicule plastique, du ruban adhésif, j'y fixe des sacs pour recueillir le liquide amniotique qui s'échappe des plaies et je le bois pour qu'il soit retourné à l'enfant. J'ingère les caillots de sang, les bouts d'organes qui tombent. Je me consomme à même les trous.

J'enroule des serviettes autour de mon corps, des bandages.

Je camoufle toute cette laideur sous des vêtements amples, doux et colorés, mais je suis tétanisée.

Dans le rêve, on décide d'emménager dans la maison de ton enfance et je commence par peindre les murs de la cuisine bleu poudre. Tu tombes enceinte toi aussi. Je dors dans la chambre des maîtres, celle où j'ai senti la mort pour la première fois et tu dors au sous-sol, comme lorsque tu étais enceinte de moi.

Je rêve de laver les enfants dans le lavabo et tu rêves de jardiner. Je magasine des divans pour en trouver un vintage qui ressemblerait à celui qui trônait dans le salon, jadis, et on passe nos après-midis allongées sur la butte à côté de la maison, sous les grands arbres où il y avait, avant, un grand hamac en toile orange. C'est le côté de la cour qui mène à la maison où a grandi ton premier amour. Souvent, c'est lui le père de ton futur enfant.

Ta grossesse est en apparence facile, belle et simple.

Je me désintègre. Je coule

je me défais.

La maison où ma mère a grandi a été construite par mon grand-père au début de son mariage. Il a défriché un chemin sur le terrain de son beau-père près du fleuve à St-Nicolas, en haut de l'Anse Ross. Je regrette souvent de ne pas en savoir plus. Je peux imaginer qu'il a choisi le terrain et les matériaux, demandé l'aide de ses frères et érigé une maison, rien de moins. Un sous-sol, des chambres, des placards, des parquets, du bois-franc, une cuisine et de grandes fenêtres. Et lorsque la maison a été terminée, il a construit des escaliers en dalles de béton dans l'entrée et une terrasse entourée de murets où ma grand-mère a pu concevoir et prendre soin de sa légendaire plate-bande.

J'avais 25 ans quand on m'a décrit cet exploit. Dans ma famille, on tait nos succès autant que nos problèmes. Les réussites sont aussi taboues que le malheur, l'argent, la politique et la religion. Mon grand-père a construit une maison pour sa femme et ses enfants, tel un rêve tout droit sorti d'une comédie romantique ou d'un roman du terroir et pourtant, lorsque ma grand-mère est morte, la maison est partie avec elle. Mon oncle y a habité pendant quelques années. J'ai donc eu le temps d'y former quelques souvenirs. Je suppose simplement que ses murs avaient abrité trop de tristesse pour y construire du bonheur.

La maison a été vidée, repeinte, les tapis arrachés, les murs démolis et refaits, le sous-sol rénové. Maintenant, c'est moi qui demande d'aller voir la maison de grand-maman. Alors, au détour d'une visite au cimetière, nous allons au quai pour regarder le fleuve et ensuite nous arrêter devant la maison quelques minutes. Les fleurs sont mortes, les arbustes ne sont pas entretenus, mais je trouve toujours un peu de réconfort dans cette nostalgie.

C'est peut-être la seule que nous partageons réellement, toi et moi.

Quelqu'un meurt toujours à la fin du rêve, comme un destin inévitable. Parfois, c'est moi. Parfois, c'est mon enfant. Parfois, je poignarde mon mari lorsqu'il découvre mes blessures, de peur qu'il m'empêche de mener ma grossesse à terme. Je tue toute la maisonnée. Je me change en zombie, en vampire. Je mets le feu à la maison.

Parfois, tu adoptes mon bébé et je me retrouve dans un hôpital psychiatrique.

Susanna Kaysen et Lisa Rowe se relaient à mon chevet.

Souvent, lorsque je me réveille, je ne sais plus si je suis enceinte ou non.

Je panique, puis la peur s'estompe pour laisser place à la fureur. Je ne suis pas supposée être triste de ne pas être enceinte. Mon inconscient me trahit.

Il y a quelques mois, dans un courriel, tu me disais que je suis difficile à aimer.

J'ignore si je vis une crise d'adolescence tardive, mais en lisant ce courriel, j'ai eu la pulsion viscérale d'être méchante, de pousser des cris aigus, de t'envoyer chier. J'aurais voulu faire claquer des portes, faire des trous dans les murs, casser tous les vases, déchirer les albums photo. J'aurais voulu que tu me regardes dans les yeux, que tu vois mon corps figé, la méfiance dans mon visage.

C'était après ma participation à un mouvement de soutien pour une travailleuse du sexe. La cause n'est pas importante au sein de ce récit, mais voici : j'ai mis une photo « provocante » sur Instagram et ta réaction a été disproportionnée.

Tu me dis ne pas saisir comment je peux poser des gestes sans penser aux conséquences sur tes proches, comment je peux prendre une position politique aussi risquée. Je savais que tu ne comprendrais pas, mais j'espérais secrètement partager avec toi une croyance dans le fait que mon corps m'appartient.

Tu me dis que je suis égoïste, que tu es déçue.

Tu me dis que c'est difficile de m'aimer.

Est-ce que ça aurait été différent si j'avais un corps qui dérangeait moins?

J'aurais voulu un amour inconditionnel et des mots bienveillants.

J'étais trop jeune lorsque j'ai compris que mon corps te dérangeait, que tu étais complexée par les traits physiques que nous partageons, nos cuisses, notre cellulite, nos fesses, nos hanches.

Devant le miroir de ta chambre, tu te plains de ne pas arriver à perdre le poids de tes grossesses, tu dis que tes seins pendent, que tes bras sont plus mous qu'avant. Pourtant, tu as ce ventre plat dont je serai jalouse toute mon adolescence.

Au secondaire, mes troubles d'image corporelle sont si flagrants que même les gens qui ont un corps similaire au mien rient de moi. Et moi, je les laisse faire.

J'imagine qu'il s'agit d'une violence ordinaire que de donner des insécurités en héritage. Je ne t'accuse plus, ça fait partie de la guérison. J'accuse les standards. Cela dit, je veux que tu saches que je dois me battre contre cet idéal de minceur chaque jour de ma vie.

Je dois me convaincre, chaque jour, que mon corps n'est pas une malédiction.

Maman, je me retiens chaque jour.

C'est ça le pire.

J'aimerais tellement être encore plus dérangeante.

J'aurais pu montrer les plats oubliés dans mon réfrigérateur depuis plusieurs mois et dans lesquels se développent des micro-organismes.

J'aurais pu faire un photoshoot éditorial mettant en scène les ravages de mes épisodes de frénésie alimentaire : une montagne d'emballages vides autour d'une toilette.

J'aurais aussi pu partager toute la saleté sur laquelle est construite mon savoir. Les antidépresseurs, l'alcool, le sang, les larmes. Le racisme systémique sur lequel reposent les institutions universitaires. Les injustices, la violence, la misogynie, les abus.

J'ai mal.

J'ai des migraines chroniques qui se font de plus en plus persistantes.

J'ai mal au dos, aux articulations.

J'ai l'impression d'être emprisonnée dans un corps qui vieillit trop tôt.

Maman, la seule chose qui me donne envie de continuer, c'est la mince possibilité d'une réelle révolution. Quand ma colère te rend mal à l'aise, c'est comme si tu me disais que ça ne vaut pas la peine de continuer.

Maman, parfois, je crois que ma vie serait plus facile si j'avais mauvaise réputation. Si je faisais peur, si j'étais réellement égoïste, si j'étais méchante, une grosse bitch, si je criais plus fort, si je me foutais de tout ce qui m'entoure.

Ce serait tellement plus simple, alors, de militer.

Si j'étais réellement hystérique, une vraie *criss de folle*, si j'étais violente et dangereuse.

Si j'étais réellement tout ce qu'on pourrait m'accuser d'être.

Si je n'avais rien à perdre, ce serait facile de tout faire sauter.

Hier, j'ai rêvé que tu me demandais de t'amener à l'urgence.

Tu me disais : *Vite, vite, faut y aller, je pense que j'ai des traumatismes intergénérationnels, bientôt je ne pourrai plus marcher...* *Va falloir que tu passes des tests toi aussi, c'est contagieux.*

Dans le rêve, je ris, je roule des yeux.

Tu viens juste de t'en rendre compte, maman ?

INTERLUDE / RÉVÉLATION

Je me souviens du moment précis où j'ai arrêté d'être une enfant. Le souvenir est vague, mais le lieu est clair. C'est le sous-sol de la maison de la nouvelle femme de grand-papa. Il ressemble à tous les sous-sols: plafonds suspendus, mélamine. Il y a un énorme bar, tout droit sorti des années soixante qui abrite maintenant de vieux livres et les jouets des enfants maintenant devenus parents. Ce sous-sol doit avoir connu des années de gloire, mais ce sont des souvenirs auxquels je n'ai pas accès, des souvenirs de famille reconstituée. Il n'y a aucune trace de ton enfance dans ce sous-sol. Ton père s'est glissé dans la famille de sa nouvelle femme, dans les souvenirs de ses belles-filles, mais je ne crois pas qu'il aurait su comment t'y faire une place. J'ai beaucoup d'empathie pour ces vides, ces absences. Moi aussi, mon enfance a été laissée derrière.

L'escalier en bois monte vers la cuisine et l'entrée. En haut des marches est accrochée une horloge à carillon qui sonne toutes les heures. C'est mon détail préféré de la maison. Je peux encore l'entendre sonner si je me concentre. Je me souviens m'être dit que c'est un petit oiseau qui y vit, convaincue que c'est lui qui chante les douze coups de minuit lorsque personne ne regarde. Un geai bleu qui cache des fourmis sous ses ailes et dévore les cauchemars, ou un corbeau qui rapatrie les trésors oubliés.

Comme dans tous les sous-sols, il fait frais et humide.

La salle de bain est rose saumon. Le bar devient, lors des soirées les plus naïves et imaginatives, un restaurant, une bibliothèque, un salon de beauté ou une école. J'adhère aux jeux des plus petits lorsque les adultes me chassent de la salle à manger. En haut se joue une partie de passe à l'as, des digestifs sont avalés, les cigares allumés. Je suis la plus grande des enfants, la plus sage aussi, en charge de m'occuper des plus petits. Douce tragédie. Lors des plus grandes fêtes, les manteaux débordent de la chambre des maîtres et se retrouvent sur le futon en métal du sous-sol. Les bottes qui ne trouvent pas de place dans le bain sont alignées sur des tapis en caoutchouc près des cordes de bois. La pièce s'emplit alors d'une odeur de sueur et de cuir. On essaie les manteaux les plus grandioses, les fourrures qui sentent la boule à mites. On tente de marcher avec les bottes à talons des tantes et les bottes de travail à cap d'acier des grands-pères. On fabrique des robes de foulards et des pantoufles de mitaines. On invente des parachutes et des cabanes.

Une année, une production de vin maison prend d'assaut le sous-sol et un après-midi, suivie d'une épluchette de maïs, est dédiée à écraser des raisins avec les pieds pendant que les adultes stérilisent des bouteilles vertes.

J'entends des échos du rire de ma mère dans ces souvenirs.

Je vole quelques bouchons de liège que je cache dans mes poches de salopette. Le sous-sol ne se débarrassera jamais totalement de l'odeur de levure et de fermentation. C'est aujourd'hui une odeur qui me réconforte autant qu'elle me repousse.

Dans la chambre d'amis, je crée des rythmes lumineux pour passer le temps avec les lampes magiques qu'on allume seulement en touchant la base de l'abat-jour. Il y a, dans un coin, la commode qui me suivra plus tard au Cégep, et le lit qui abritera mes premières crises d'angoisse.

Pendant un an ou deux, mon oncle et ma tante deviennent famille d'accueil pour une adolescente âgée de quelques années de plus que moi. Je me réjouis rapidement de ne plus être la plus vieille, bien que je reste la « personne de confiance ». Elle ne fait pas son âge. Maintenant, je vois qu'elle semblait peut-être troublée par l'amusement spontané. Elle reste sur ses gardes, mais je m'attache à elle rapidement. L'hypocrisie qui règne autour des fêtes en famille ne l'affecte pas. Elle se délecte de l'impression de luxe, les grands repas, le pied du sapin entouré de cadeaux. J'ai seulement dix ans et j'observe déjà le clivage de classe qui scinde notre famille. La présence de cet autre enfant arrive à mettre un baume sur le sentiment d'infériorité qui s'installe chez n'importe quel enfant forcé de regarder poliment les autres enfants déballer une pléthore de cadeaux. Contrairement à moi et mon frère, elle ne s'attend à rien. Elle n'a pas l'espoir de recevoir plus, elle est contente d'être là, tout simplement.

Elle a un savoir pragmatique, expérientiel, une intelligence tellement différente de la mienne. Elle évolue avec une facilité déconcertante pour les interactions sociales. Elle n'a pas peur de parler, de rire fort. Par-dessus tout, elle s'intéresse à moi. Elle veut être mon amie, peut-être même ma sœur. Elle ne me voit pas que comme une enfant et c'est la première fois que je me sens considérée par quelqu'un de plus vieux que moi. Elle sourit tout le temps. Je l'admire beaucoup. Je l'admire peut-être trop.

J'ai des souvenirs tellement clairs et lucides de soirées passées dans ce sous-sol et pourtant, à peu près rien de celle qui me hante. Ce silence-là, je suis terrifiée de le briser. Tu m'excuseras de rester vague, c'est tout ce que je peux te donner.

J'ai eu peur du rejet. Je n'avais pas encore appris la méfiance et je voulais être aimée.

Est-ce que j'avais tant besoin d'affection ou est-ce que c'était un jeu ?

Je ne sais pas et je ne suis pas certaine de vouloir savoir.

Je n'ai que des bribes de la scène ; un pubis, des doigts, des ordres. Je ne crois pas avoir dit non. J'ai fait confiance aveuglément. Je ne sais plus.

Dans la charpente des murs, derrière le gypse, le sous-sol a enfoui des parties de moi, ce secret prêt à revenir sans avertir. Je voudrais que la vérité éclate, comme je voudrais qu'elle ne m'ait pas abîmée, mais on m'a appris que toute vérité n'est pas bonne à dire.

Je n'ai que le flou. Je perds tous les procès.

Un jour, elle est repartie. Je n'ai jamais demandé pourquoi. J'espère que c'était pour quelque chose de mieux.

Je n'ai pas pu lui dire aurevoir et je me souviens m'être sentie abandonnée. Je me souviens avoir voulu partir, moi aussi, m'être demandée si une autre famille m'attendait quelque part. Je ne l'ai jamais revue et je n'arrive toujours pas à comprendre si mes souvenirs me font souffrir à cause d'un abus, ou s'il s'agit plutôt d'un sentiment de trahison.

Je me demande sous quelle forme se présente la chaîne de violence. Répétait-elle seulement des gestes subis ou observés ? Combien de personnes vivent les répercussions d'une première violence ? Je voudrais qu'il soit possible de dire que j'ai été agressée sans mettre le blâme sur quelqu'un. Je voudrais m'octroyer le droit d'avoir été brisée.

QUELQUE CHOSE VIT SOUS MA PEAU

Je me souviens très peu de mon enfance, mais je sais que j'ai toujours entrevu le futur par la fuite. Le seul destin possible se trouvait ailleurs. À ce jour, je ne sais pas exactement de quoi je me sauve.

Les soirs d'insomnie et d'angoisse, je creuse ma mémoire à la recherche d'un traumatisme qui aurait effacé les parties douloureuses, mais cruciales de mon histoire. Je cherche les souvenirs qui expliqueraient la maladie. La dépression, l'anxiété, les douleurs. Je brasse tellement mes souvenirs que j'ai parfois l'impression d'être remplie de faussetés. Tout indique que j'ai été une petite fille heureuse. J'étais plus calme que la moyenne, mais souriante, joueuse, curieuse. Des montagnes d'albums photo en témoignent. Les photos d'une enfant, de l'ainée, prise par des parents qui n'étaient pas encore blasés de tenir un appareil photo entre leurs mains. Je souris sur les canons des Plaines d'Abraham, au zoo, à la plage, au parc, dans mes nouveaux souliers à la rentrée scolaire, à mes fêtes d'anniversaire... Mes souvenirs sont organisés, travaillés, récurés. *1,2,3....fromage !*

Je perds tous les procès que je fais à mon passé, incapable de fournir les preuves tangibles d'un manque ou d'un déséquilibre. Tout prouve que j'ai grandi dans un milieu dénué de violence, avec deux parents aussi présents que le permettait notre situation financière. Je n'ai manqué de presque rien. Je n'ai jamais eu faim, je n'ai jamais eu froid. J'ai été aimée, cajolée, félicitée, célébrée.

Tu m'as appris l'importance de la famille, de la loyauté, l'entraide, la tolérance, le respect. Tu m'as aussi appris que toute vérité n'est pas bonne à dire. Que souvent, le silence est plus facile. C'est peut-être de ce destin, entrevu, que j'ai voulu m'enfuir.

Un destin de femme silencieuse.

Notre milieu — notre classe sociale, la ville dans laquelle j'ai grandi — m'a aussi appris la haine, le racisme, l'homophobie, la misogynie, l'injustice, la pauvreté.

J'ai encore le cœur brisé chaque fois que je constate comment ces violences ne te font pas souffrir.

Je ne sais pas d'où je viens. Pas vraiment.

Je ne sais pas de quoi est faite la pourriture qui n'arrête jamais de pousser au fond de mon ventre.

Maman, je ne suis pas une bonne et gentille fille. Je ne suis pas une femme forte et épanouie.

Parfois je ne suis qu'un corps brisé.

D'autres fois, je suis un volcan.

Dans tous les cas, tu n'es pas la seule que je dérange.

Je suis surprise lorsque je vois des photos sur lesquelles je semble à l'aise dans mon corps. J'essaie parfois de me rappeler l'année exacte à laquelle il a arrêté de m'appartenir, le moment où les regards extérieurs ont pris le dessus sur mon bien-être.

Tu me dis que quelque part vers l'année 2002, j'ai insisté pour poser nue dans ma nouvelle literie des *101 Dalmatiens*.

Je ris dans un bain avec mon cousin, je me tortille dans des feuilles d'automne, je pose telle une mannequin sur un matelas gonflable dans la piscine de mon oncle.

Je suis à l'aise dans tous les vêtements : la salopette en jeans un peu trop grande, les robes fleuries, les maillots de bain deux pièces, les habits de neige.

J'ai déjà été bien dans ce corps.

On me l'a enlevé comme on l'enlève à toutes les femmes.

J'entre avec toi dans le bureau de Dr. H. On dirait qu'elle ne vieillit pas. Élégante, remplie de prestance, et armée d'un manque de tact impressionnant. Dr. H a le visage pâle d'une dame qui se protège du soleil à tout prix, qui hydrate religieusement sa peau, qui a probablement eu recours à des chirurgies esthétiques mineures. Une femme droite et fière qui affiche ses diplômes impressionnants sur les murs blancs de son bureau. Elle a les mains froides d'une scientifique, elle est dure et pragmatique. On dirait un vampire. Elle a l'aura d'une femme qui en a trop vu, qui est dépourvue d'empathie. J'ai l'impression qu'elle se nourrit de mes problèmes de santé, qu'elle prend plaisir à m'interdire l'insouciance de l'enfance, qu'elle consomme ma beauté et ma jeunesse à force de miner ma confiance en moi. Elle m'effraie. Elle s'en lèche les doigts.

J'ai douze ou treize ans et après quelques échanges banals sur ma santé générale, le manège redouté commence : on se dirige vers le pèse-personne. Dr. H me demande de retirer mes chaussures et de me mettre debout sur la plaque de métal froid recouverte d'une fine couche de caoutchouc. Je frissonne. Je suis un paquet de charcuteries tranchées fines. Ma valeur se décidera dans les prochaines secondes. *Comme ça, les tranches madame, ou vous les voulez plus minces ?*

Je porte mes vêtements les plus légers. Jamais de jeans, ni de vestes chez le médecin. Je suis immobile, statuesque. Je ne respire pas. J'imagine une corde au centre de mon corps, qui en ressort par le haut de mon crâne et que quelqu'un pourrait tirer pour me rendre plus légère.

Les larmes montent et se coincent dans ma gorge.

Tu te lèves pour recevoir le verdict, toi aussi, avec une appréhension cachée derrière un demi-sourire qui se veut probablement rassurant, mais qui s'enroule autour de mes cervicales et me fait frissonner.

J'attends ta déception inévitable.

Dr. H. fait avancer le poids en métal et le chiffre semble ne jamais arrêter de monter. Il s'arrête toujours plus loin qu'à notre dernière visite (ce qui est inévitable puisque je grandis).

Je ferme les yeux et vois défiler, derrière mes paupières, les traces de la honte. Les cours de danse, les redressements assis insomniaques, les larmes des salles d'essayage de vêtements, les repas sautés, les rendez-vous chez la nutritionniste, les portions calculées, les collations santé, tout ce que je n'ai pas le droit de manger et tout ce que je mange en cachette.

Encore une fois, j'ai droit au traçage humiliant de ma courbe de croissance. Elle s'approche fatidiquement de la catégorie « obèse » et Dr. H. pointe le graphique avec son stylo plume en métal. Elle parle de percentiles, d'indices de masse corporelle, d'activité physique.

Je n'écoute plus, déjà. J'ai douze ans et je dresse une liste mentale de tout ce que j'ai mangé dans les derniers jours. Je pense à tout ce que je pourrais faire de plus.

Vous faites des plans de remise en forme, Dr. H. et toi. Vous parlez de risques, de dangers. Tu lui poses des questions, vous cherchez des solutions comme si je n'étais pas là.

Mon corps est un problème à régler.

Dr. H. s'adresse à moi comme si j'étais un projet à mener à terme. Elle souhaite réussir à me convaincre de maigrir parce que, selon elle, tout ce qu'il me manque, c'est de la volonté.

Toutes ces années de surpoids et de santé mentale précaire, et aucun membre du personnel médical ou psychologique ne s'est approché d'un diagnostic, personne n'a fait la mention d'un possible trouble alimentaire. La vérité, c'est que dès que j'ai été assez vieille pour que tu ne me suives plus dans le bureau du médecin, j'ai commencé à mentir, ne sachant plus comment te satisfaire autrement. Si j'arrivais à convaincre Dr. H que mon surpoids était hors de mon contrôle, et donc hors de votre contrôle, peut-être que vous seriez convaincues d'arrêter d'essayer de me réparer.

Tant de gens m'ont conseillé, d'une manière parfois franche et parfois détournée, de cesser de « manger mes émotions ». Jamais personne ne s'est posé de questions.

Je me retrouve encore parfois en train de faire des recherches Google rapides et frénétiques sur le carrelage de ma salle de bain, le front appuyé sur le bord froid de la toilette, le corps plongé dans un bain bouillant ou au centre d'un nid d'emballages de nourriture vides.

Chaque crise arrive dans l'oubli de celle venue avant.

La quantité inquiétante de nourriture que je viens d'ingérer est coincée près de mon diaphragme. J'essaie de me retenir de me faire vomir et demande à internet de m'expliquer comment et pourquoi je me retrouve encore ici : « *How much food for binge eating episode* », « *is vomiting after a binge always linked to bulimia* », « *is overeating a form of self-harm* ».

« *binge eating* traduction ». J'ai appris l'art de l'autodiagnostic sur Tumblr, à l'époque où les troubles alimentaires étaient presque suggérés par les os des mannequins sur les magazines. J'ai souvent été triste de ne pas avoir la « discipline nécessaire » pour être anorexique.

Google me dit : frénésie alimentaire et/ou hyperphagie boulimique.

Ces appellations ne satisfont pas mon besoin de mettre des mots sur l'expérience effrayante de mes pertes de contrôle.

La première me semble trop douce, la deuxième trop technique.

Est-ce que tu te doutais qu'un jour j'allais tout compter ?

As-tu jamais pensé que j'allais devoir passer la plus grande partie de ma vingtaine à tenter d'oublier les chiffres, à laisser aller le contrôle sans jamais le perdre ?

Je ne regarde plus les étiquettes de valeur nutritive. Honnêtement, j'oublie souvent qu'elles existent. Je compte les jours, les verres d'eau, les pilules, les douleurs, les défaites, les oublis, les retards, les fatigues.

Une semaine depuis la dernière nuit de sommeil, deux heures depuis la dernière dose d'anti-douleurs, quelques jours depuis que j'ai ravalé une autre vague de haine.

Je revois les blocs de nourriture en plastique dans le bureau de la diététiste. Les morceaux de gélatine, les balances, les rubans à mesurer, les calculs de masse de graisse, les courbes de croissance, les cours d'éducation physique, les journaux alimentaires, les compteurs de pas, la nourriture qui goûte la honte, l'abonnement au gym offert à mes quinze ans.

Lorsque me vient l'envie de me faire du mal, mon premier réflexe est encore de manger, de me remplir jusqu'à la douleur, jusqu'à l'implosion, jusqu'au regret.

Voici un portrait de moi quand j'étais enfant :

Je ne me donne pas en spectacle.

Je me trouve rarement devant un public.

Je ne suis pas une enfant qui parle fort, fait des blagues, court ou s'esclaffe.

Je suis une enfant qui surveille, écoute, apprend.

Je suis l'enfant invisible à la table des adultes.

Je suis une enfant muette à qui tu répètes d'aller jouer ailleurs.

Je suis une enfant qui ne saura jamais dire la violence des intuitions, le malaise que je ressens parce que j'ai peur des gens à qui les adultes font confiance. Les professeurs, les voisins, les amis de la famille, la police.

Je suis toujours cachée derrière un livre, dans une salle de bain, une salle de classe vide, derrière l'écran de l'ordinateur ou à l'intérieur d'une foule.

Je ne me souviens que du désir viscéral de m'effacer.

Il y a quelques années, j'ai suivi tout le processus d'aide psychologique de mon université. J'ai pris rendez-vous avec l'une des travailleuses sociales et j'ai assisté à toutes les rencontres permises. On m'a ensuite inscrite sur une liste d'attente pour entamer une thérapie de douze séances avec un.e doctorant.e en psychologie. On m'a décrit le processus au préalable : les rendez-vous sont filmés à des fins de formation, les vidéos sont confidentielles, consultées seulement par les professeur.es et les étudiant.es concerné.es. Mais lorsqu'une plage de rendez-vous s'est libérée et que je me suis retrouvée dans le bureau, j'ai été paralysée.

Devant la caméra, devant un homme inconnu, soudain, j'avais du mal à exister.

Là aussi, j'aurais voulu m'effacer.

Près d'un an après mon arrivée à Montréal, je commence à travailler de nuit dans un dépanneur de Centre-Sud, de 23h à 7h, trois jours par semaine. Je me délecte du dollar et demi en bonus sur mon salaire, octroyé aux employé.es de nuit. Je suis soulagée d'avoir enfin pu quitter le milieu toxique de mon dernier emploi. Mais ça m'épuise.

Le vendredi, je vais à mon cours du matin, je dors l'après-midi, je me lève pour manger vers 18h et je me recouche jusqu'à 22h30. Le samedi, je dors jusqu'à 15h puis je sors avec des amis. Le dimanche, j'essaie de faire mes travaux scolaires et je retourne travailler toute la nuit au dépanneur. Le lundi, j'ai congé, j'essaie de ne pas dormir trop longtemps en avant-midi parce que j'ai des cours le mardi et le mercredi. Je suis en première année d'université et lorsqu'on nous assigne des travaux d'équipe, ce sont mes heures de sommeil qui sont coupées. Vers trois heures du matin, quand j'ai fini mes tâches au travail, je fais mes lectures derrière la caisse en attendant les premiers clients matinaux qui arriveront avec le lever du soleil.

Le cycle est sans fin, je ne sais jamais quel jour nous sommes.
Et lorsque je ne travaille pas, je bois.

J'ai touché le fond du baril.

Un soir, en revenant du bar, mon ami me dit qu'il ne peut plus prendre soin de moi, que je dois changer quelque chose, trouver de l'aide ailleurs.

Je développe une relation presque amicale avec les personnages du quartier qui défilent dans le dépanneur. Je compatis avec leur misère et ils compatissent avec la mienne, même si nous savons toutes qu'elle n'est pas la même.

Une femme partage avec moi sa pizza pendant qu'elle attend que la console de Loto-Québec ouvre le matin. Je lui prête quarante dollars qu'elle me repaye en gratteux gagnants. Un soir, je ne peux pas lui avancer ses gains parce que mon compte en banque est vide. Quelques heures plus tard, elle m'apporte un sac rempli de victuailles repêchées dans son garde-manger, des conserves, des biscuits, des craquelins.

Un couple passionné et dysfonctionnel passe plusieurs fois, tous les soirs, à différents niveaux d'intoxication. Ils viennent se réconforter dans la clarté des néons lorsque la nuit est trop noire, attendent une nouvelle carafe de café et m'offrent une cigarette en attendant. Parfois, l'un.e perd l'autre à travers leurs déambulations et c'est au comptoir du dépanneur qu'ils s'attendent. Chaque fois qu'une personne louche entre dans le dépanneur, l'homme du couple arrive comme par magie et s'appuie près de la caisse pour me protéger.

Deux danseuses s'arrêtent tous les soirs avec leur chauffeur. Pendant qu'il fait des transactions dans le stationnement avec d'autres habitués, elles vont aux toilettes et choisissent leur collation. Puis, il entre payer leurs achats, s'achète une bouteille d'eau et des cigarettes, de la gomme à mâcher. Il me laisse toujours un peu de monnaie et me fait un signe de tête quand il passe près de la fenêtre, là où les caméras ne se rendent pas.

Un soir, deux filles entrent, paniquées. L'une d'entre elles a la lèvre en sang. Je sors la trousse de premiers soins et elles s'installent au comptoir pendant que je leur trouve de la glace. Cette nuit-là, chaque fois que quelqu'un sonne à la porte, je m'assure que ce n'est pas la personne qui l'a battue qui se trouve derrière la vitre avant de l'ouvrir. Elles ne repartent qu'à la lumière du jour.

À travers tous ces gens qui vivent la nuit, pour la première fois, je trouve une communauté.

Jour après jour, je perds mes attaches à la réalité. Je ne dors plus, je ne mange plus.

Je vis dans un état permanent de dissociation.

C'est à cette époque de ma vie, je crois, que la colère l'emporte sur la tristesse. Dans ce quartier où toutes les injustices du monde sont si flagrantes qu'elles clignotent dans le noir.

Je sais que c'est la rage qui m'a sauvé la vie, ma rage née de l'empathie.

Un matin, je sors de mon lit avec comme objectif de dormir, le soir même, dans une chambre d'hôpital. Je n'ai pas fermé l'œil depuis trois jours et rien ne me semble plus divin que l'idée d'un lit frais à l'odeur de désinfectant, le son rassurant des infirmier.es qui affluent dans les corridors.

Dans mon fantasme, j'entre à l'urgence psychiatrique calmement, en plein contrôle de la situation. Je ne pleure pas, je ne crie pas, je ne panique pas. Des infirmier.es bienveillant.es me prennent gentiment en charge et un.e médecin m'octroie une place dans une chambre pour quelques jours. J'imagine me sentir revivre en entendant les récits d'autres personnes de l'aile psychiatrique, revigorée de ne pas être seule, de ne pas être la pire, aussi égocentrique ce souhait puisse-t-il être.

J'avertis mes amis de mon périple, je sirote une bouteille de jus, je ne pense même pas à t'appeler. Je suis tellement surprise et exaltée face à mon idée de génie que j'attends fébrilement l'autobus avec un sourire au visage, je crois aller vers la sécurité, vers une aide certaine, vers la guérison.

Je pense déjà au petit jell-o. Une personne en sarrau blanc me demande : *Qu'est-ce qui te ferait plaisir, as-tu faim? Soif?* Et je réponds : *Oui, un Jell-o s'il-vous-plaît, vert s'il-vous-plaît, bien froid s'il-vous-plaît... Sauf si vous avez de petits pots de crème glacée, j'aimerais bien en avoir un à l'orange s'il-vous-plaît.*

Je marche d'un pas décidé entre l'arrêt d'autobus et l'urgence psychiatrique de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal. C'est l'hôpital qui offre le service d'urgence psychiatrique le plus proche de chez moi, même s'il est à l'autre bout de la ville. Je fume une cigarette dans le stationnement avant d'entrer, je tiens *L'Euguélionne* de Louky Bersianik dans mes mains moites.

Après une fouille sommaire, mes effets personnels sont placés dans un petit casier orange à l'entrée d'une salle d'attente. Les meubles aux coins arrondis sont vissés dans le plancher, il y a des barreaux sur la seule fenêtre, les machines distributrices sont vides, les murs sont gris, les magazines datent du début des années 2000. Il n'y a pas d'eau dans la cuvette des toilettes ni de loquet sur la porte.

L'agent de sécurité nous jette parfois des regards effrayés.

J'attends quelques heures, puis je me dis que je vais finir par devoir manger. Je n'ai pas le droit de sortir, j'ai envie d'une cigarette. Je veux appeler un ami pour que quelqu'un m'apporte à manger, mais je n'ai pas le droit à mon cellulaire. Les téléphones à notre disposition sont locaux seulement et tout le monde que je connais possède un numéro de téléphone de l'extérieur de la ville, sans compter que je ne connais aucun numéro par cœur. Je fais une crise d'angoisse en plein milieu de la salle d'attente avant qu'on me permette d'appeler quelqu'un.

Je ne pense pas à t'appeler, toi.

Une femme agitée fait les cent pas en se traînant les pieds.

Il y a une télévision, mais il n'y a pas de son. On entend les agents de sécurité à leurs changements de quarts de travail parler des « fuckés » qu'ils ont vus dans la journée et des potins de l'hôpital. J'apprends, grâce à une de leurs conversations, que la psychiatre assignée à l'urgence a été appelée plus tôt dans la journée pour une urgence dans une autre section de l'hôpital. Il faudra attendre que le quart de travail du soir commence. Une ambulance arrive. Une civière passe dans le corridor sur laquelle est attaché un homme inconscient, suivie de deux policiers qui rigolent.

Lorsque je suis enfin appelée, je pleure silencieusement sur un banc depuis plusieurs minutes, peut-être plusieurs heures. Je dis à la psychiatre que j'ai des idées suicidaires, que je ne dors pas depuis plusieurs jours, que je n'ai pas de plan précis pour m'enlever la vie, mais que je suis en rechute de mutilation.

Elle ne peut pas me diagnostiquer, ni m'offrir de suivi sur place. Je ne peux pas rester pour la nuit puisque je ne semble pas représenter un danger immédiat pour les autres ou pour moi-même. Je repars vers vingt-deux heures trente avec une prescription de somnifères pour deux semaines et la première chose à laquelle je pense, c'est qu'il y en a probablement assez pour me tuer.

J'ai passé la majorité de mon adolescence anonyme derrière un écran. J'ai construit mon identité en même temps que naissait internet.

À l'époque, je me débarrasse de mes journaux au fil de leur écriture. Mes blogs et mes profils de forums finissent tous par être supprimés. Mes ébauches de livres sont oubliées au fond des tiroirs. Je cherche désespérément à ne laisser aucune trace, convaincue que la liberté de devenir quelqu'un d'autre disparaîtra si je laisse, sur ma route, des preuves tangibles de mon existence.

Je m'invente des vies dans lesquelles j'ai un grand cercle social.

Je ne suis pas normale, saine ou heureuse. Au lieu, je suis spectaculairement triste. J'assume une sorte de folie sublimée. Je grandis dans les abysses de la toile, dans un mélange vicieux de romantisation de la maladie et de pensées magiques.

Je te déteste comme toutes les adolescentes détestent leur mère.

Pendant plusieurs années, je suis certaine d'avoir tout inventé, que ma douleur est orchestrée : pour attirer l'attention, je fais semblant. Pourtant, je fais tout pour être invisible. Je fais tout pour n'exister que sous pseudonyme.

C'est un moment de ma vie où j'imagine trop souvent comment y mettre fin.

Mon alter ego fait des tentatives de suicide, alerte ses followers, invente des séjours à l'hôpital et revient quelques jours plus tard. Ou encore, elle supprime tout – ironiquement, l'expression veut que l'on « suicide » un blog – et elle repart de zéro.

Dans la vie réelle, je fais semblant d'être malade pour ne pas aller à l'école. Je vais à la pharmacie pendant que tu es au travail et m'achète du chocolat dont je me gave en écoutant la télévision. Je retourne me coucher avant que tu reviennes de travailler et je fais semblant de dormir jusqu'à l'heure du souper.

Lorsque je ne suis pas derrière un écran, c'est dans la salle de bain de notre duplex que j'existe le plus intensément.

Les murs de la salle de bain sont d'un beige jaunâtre. La couleur du beurre sur le comptoir après quelques jours de canicule. Les coulisses d'humidité qui s'y accumulent sont d'un jaune plus franc : la couleur du beurre émulsifié au fond d'une casserole, couleur soirée de films en famille, couleur de soleil sur les dessins d'enfants.

La peinture porte les marques du temps : les écorchures des portes claquées, les taches de teintures qui camouflent tes cheveux blancs et qui traduisent mes rébellions silencieuses.

Le carrelage évoque le fond d'un lac, de petites tuiles mouchetées de kaki, brun, blanc, terracotta, on y trouve même parfois quelques pâles gouttes de bleu. Certains carreaux sont craquelés par les pas routiniers, les jouets lancés hors du bain, les séchoirs échappés dans la fatigue du matin.

C'est une salle de bain familiale avec des coins poussiéreux ignorés par mon frère et moi pendant les corvées, les poils de barbe de mon père trop souvent pressé, les bouteilles de shampoing, de revitalisant et de gel douche placés sur les bords du bain comme une installation bancale de dominos.

Lorsque la douleur se fait trop lourde, c'est dans ce lieu que je me retrouve, dans cette pièce salvatrice.

L'interrupteur contrôle simultanément le plafonnier et un ventilateur bruyant. Dans ce bruit incessant, j'ai enfin un répit : incapable d'entendre mon cœur battre, je respire enfin un peu plus librement. Adolescente, je me trouve belle seulement quand je pleure et c'est devant l'immense miroir de cette salle de bain que j'arrive à exister le plus fort, dans le reflet difforme de ma peine.

Je ferme et verrouille la porte.

Je fais couler l'eau du lavabo ou de la douche.

J'applique couche après couche de mascara.

Parfois, les larmes atterrissent dans le creux de ma gorge, d'autres sur l'émail du lavabo.

Penchée au-dessus du comptoir, je fixe mes yeux qui flottent dans les mares boueuses de maquillage et j'essaie d'effacer le décor derrière moi et de me transposer dans un lieu plus joli. Le jaune des murs, le vert du rideau.

Je vois mon reflet pousser de grands hurlements muets.

Bien que j'arrive la plupart du temps à me convaincre que j'existe à l'extérieur du miroir, j'ai parfois l'impression d'être enfermée de l'autre côté.

Je touche mes orbites sur la glace.

J'appuie très fort
le miroir éclate sous la pression de mon index.

Il y a un grand bruit.

J'enfonce les morceaux coupants dans ma gueule
afin de les garder

pour
et me sentir enfin entière, toujours,
peut-être.

Je pourrais sûrement trouver comment ce reflet, plus beau, plus fort, plus en contrôle que moi, pourrait prendre ma place.

Je pourrais rester parmi les débris, enfin en paix.

Je rince les gouttes de mascara dans le lavabo et demande à l'eau de faire taire les idées intrusives. Lorsque mes larmes deviennent claires à nouveau, j'applique une dernière couche de maquillage et attend que les sanglots meurent.

Je me regarde pleurer jusqu'à ce que le sel irrite la peau de mon cou, jusqu'à ce que le rouge de mes yeux menace de couler lui aussi, jusqu'à ce que je ne me reconnaisse plus.

Je mets en place des rituels.

Bloody Mary je respire,
bloody Mary je me calme,
bloody Mary.

Une inconnue me regarde de l'autre côté de la glace, la faucheuse ne prend jamais sa place. J'attends la dame blanche, la vierge sacrifiée ou une sorcière vengeresse.

Il n'y a que ce visage qui ne m'appartient pas et qui me regarde.

Puis, avec un crayon noir, je m'amuse à tracer le chemin des larmes, des pointillés que j'ai le fantasme de découper avec les énormes ciseaux de couture de ma grand-mère.

Là où les larmes coulent en secret, je m'ouvrirais le visage.

Des pupilles jusqu'à la gorge.

Maintenant, j'évite les miroirs.

Lors des grandes peines, celles qui enflamment les bronches et qui enserrant la gorge, je regrette amèrement cette salle de bain qui avalait mes sanglots. Aujourd'hui, je dois les avaler toute seule. Je les enferme au fond de ma gorge où leurs bords tranchants se creusent de petits habitats confortables.

Je ne sais plus pourquoi je pleurais devant le miroir.

Une mauvaise journée, une chicane, de la fatigue, une mauvaise note.

Je ne sais pas si tu t'en rendais compte.

Je laisse l'adolescente se trouver belle.

C'est bien tout ce qu'il lui reste.

Mon visage est resté intact, j'ai choisi d'autres choses à lacérer, mais parfois, le miroir me renvoie l'image d'un visage difforme aux joues déchiquetées, aux yeux fendus.

J'y suis gravée.

J'ai rangé tant de crises dans ce miroir que je suis convaincue d'avoir attiré une force diabolique que je traîne derrière moi, comme mon ombre. Une entité mal intentionnée qui aurait pris mes pleurs pour un appel, une conjuration. Comment expliquer autrement que tout autour de moi ne cesse de mourir ? Comment expliquer autrement que je rêve si souvent au sang, à l'ouverture des digues, à une plaie dont on arrache la gale encore et encore, qu'on ne laisse jamais guérir ?

Je me retrouve à être encore satisfaite lorsque ma douleur se traduit en traces physiques, il me prend parfois l'envie d'honorer mon rituel d'adolescente avec une collection de couteaux que je me plairais à ranger dans le coffre à bijoux de ma grand-mère aux côtés de mes dents de lait et de quelques boucles d'oreilles dépareillées.

Lorsque la porte grinçante de mon appartement se referme lourdement derrière moi, quand le silence fait résonner l'écho de mon pouls, je me permets de me retrouver devant le petit miroir de ma petite salle de bain blanche et poussiéreuse.

Je m'applique alors à retirer mon maquillage, consciencieusement, calmement, avec toute la force du monde, pour me prouver quelque chose.

Je souris même à l'idée de repeindre ma salle de bain rouge sang.

La première personne à qui j'ai avoué me mutiler était mon meilleur ami. C'était pendant ma deuxième année de Cégep. Il venait de trouver des ciseaux sous mon oreiller.

Il y avait, dans son visage, une sorte de déception que je reconnaitrai plus tard comme une exaspération. Il a menacé de se couper lui aussi, devant moi, pour que je vois ce que ça fait de voir quelqu'un d'autre se faire du mal. Il a voulu m'amener à l'hôpital, il me trouvait pathétique. Il m'a fait comprendre que seuls les lâches se mutilent, que c'est une voie stupide et facile.

Ce soir-là, après que je l'ai supplié de rester, il est parti avec mes ciseaux, comme si le problème venait du métal froid. Moi, je me suis perdue dans un puits sans fond de culpabilité. C'est ce soir-là que j'ai entrepris la longue chute qui me suivra pendant toute la fin de mon adolescence et le début de ma vie adulte.

Ce soir-là, je me suis gavée de toute la nourriture que j'ai pu trouver. Croquettes de poulet, spaghettis, biscuits, chips, chocolat, jus, soda, yogourt, barres tendres. J'ai rincé chaque bouchée de mon épicerie de la semaine avec de grandes goulées de vodka.

La semaine suivante a passé lentement. J'ai léché mes blessures pendant plusieurs jours. J'ai dormi, je n'ai pas mangé, je ne suis pas allée à mes cours. Je me suis nourrie de bains bouillants et de tisanes pour couper toutes les faims. J'ai commencé à fumer seule. J'ai perdu du poids qu'on m'a plus tard félicitée d'avoir perdu.

J'ai enfoui les désirs d'attention, d'affection, de réconfort.

La fin de semaine suivante, c'était l'anniversaire d'un ami, quelques jours seulement après la mienne. L'invitation faisait mention d'une thématique punk. En essayant de faire des mailles dans une paire de collants, je me suis entaillé la cuisse avec la pointe d'un couteau à steak.

C'est là que je commence à faire semblant.

Je ne sais pas si, depuis, j'ai cessé.

Écrasement d'avion, attentat terroriste, apocalypse (pluie de grenouilles / météorite / zombies), catastrophe naturelle (tsunami / incendie / ouragan / tornade / verglas), accident (voiture / bus / métro / vélo), maladie rare et incurable ou maladie commune et incurable, anévrisme, arrêt cardio-vasculaire, être piétinée dans la file d'attente d'un festival, meurtre (tirée / poignardée / étranglée (mains / fil de téléphone / corde / bras / genoux)), battue (poings / pieds / coudes / barre de métal / marteau / batte de baseball / planche de bois / chaise), empoisonnée, noyée (bain / lac / toilette / océan / lavabo).

Les manières de mourir qui me sont les plus inconnues sont celles que je pourrais m'infliger. C'est peut-être là que se trouve la solution à la survivance : imaginer et répéter la mort jusqu'à ce qu'elle ne soit plus un mystère, jusqu'à se convaincre qu'on pourrait y échapper si on le souhaitait vraiment, que le savoir et la connaissance triomphent sur les forces de la nature.

Je construis au fil des ans une banque de films et de séries-télé impressionnante : horreur, violence, érotisme, dystopie, science-fiction et fantastique, mais surtout, une collection de films dans lesquels de jeunes femmes meurent. Je regarde avec fascination et obsession de jolies filles mourir sur mon écran. Je regarde avec envie celles qui sont atteintes de maladies incurables, les filles mortes dans des accidents qui hantent leurs proches, les filles tuées.

Ce sont les suicidées qui deviennent mes héroïnes. Les sœurs Lisbon en rafale. Thelma et Louise au bout de leur falaise. Daisy pendue dans la salle de bain.

Leur mort me touche le plus parce qu'elles la choisissent. Parfois, je leur en veux d'avoir cette force. C'est là le point de départ de mes angoisses : je sais que je ne devrais pas, mais je suis prise d'une envie profonde de pouvoir choisir ma mort.

Je tends toujours l'autre joue à la dépression.

Je me blottis dans ses attaques, je *lean into the punch*, je ne la laisse pas me surprendre, je plonge droit dans la vague.

On dit que lorsqu'on s'endort au volant, les chances de subir des blessures fatales sont diminuées par l'absence de peur. Je n'ai pas peur de mourir, j'ai juste peur de ne pas m'en rendre compte.

Dans les mauvaises semaines, je perds volontairement mes outils coupants, je les cache d'une future moi en crise. Je les range dans des endroits saugrenus où ils finissent par être oubliés. Il y a des ciseaux de broderie dans le tiroir à épices, des couteaux coupants dans une boîte à souvenirs, des pinces à cils et des lames de

rasoir coincés dans un tiroir de ma commode, à l'intérieur de vieux cahiers. En vérité, je trouve toujours une autre manière de me faire du mal.

Je me dis que mon temps est compté. Parfois en années, parfois en jours, en heures. Aujourd'hui adulte, j'empile les dettes avec la réflexion inconsciente que je ne serai pas là assez longtemps pour en vivre les conséquences. Tu perçois la manière dont je gère mon argent comme une irresponsabilité, alors que c'est une technique d'autodestruction. J'ai adopté pendant longtemps la même relation avec les objets, les amis, et mon corps. Je me sens jetable, malgré la médication, les médecins, les listes d'attente, les psychologues, les CLSC, les thérapies de groupe.

J'ai idolâtré les anorexiques, les suicidaires, toutes les souffrances y sont passées. J'envie la discipline des troubles alimentaires, je me reconnais dans les plans de suicide, dans le besoin de se faire du mal, dans le goût du sang, dans le cynisme, les cauchemars, le désespoir. J'ai survécu longtemps à l'aide d'un régime de conseils repêchés sur des blogs où des adolescent.es sont toujours plus maigres, toujours plus tristes, plus déprimé.es, où les blessures sont jamais trop profondes, toujours esthétiques.

Je garde un élastique autour de mon poignet pour chasser l'envie de me charcuter, j'ai eu l'idée dans un film dont je ne me souviens plus du titre. Je dessine des points-virgules au centre de mes paumes pour me rappeler que l'histoire n'est pas terminée, que la page peut être tournée, que je peux renaître. Je célèbre l'hygiène : prendre sa douche, brosser ses dents, uriner.

(Je me suis réveillée un matin et j'avais vingt-sept ans, pourtant l'idée que la mort arrive à vingt-cinq ans ne m'a toujours pas quittée.)

Cet ami à qui j'ai avoué mes habitudes d'automutilation, la première personne à qui j'ai volontairement exposé mes troubles de santé mentale, ne fait plus partie de ma vie. Nous avons été très proches pendant près de quatre ans, mais j'ai choisi de ne pas rester à un moment où il commençait une dépression alors que je tentais, tant bien que mal, de me sortir de la mienne.

Je retourne lire l'historique de nos conversations. J'y cherche l'amitié, l'amour déjà ressenti pour cette personne. Je suis troublée de retrouver les manipulations, les promesses brisées, les abus de confiance, les trahisons, les extorsions. Pendant plusieurs années, nos messages sont un cycle sans fin dans lequel j'implore son attention, lui offre des repas, de l'affection, mon temps. En réponse, il partage avec moi son pessimisme, ses insécurités, ses caprices, sa colère. Dans son tout premier message, quelques semaines seulement après notre rencontre, il s'excuse d'avoir lu mon journal intime. Je me souviens vaguement avoir cessé de tenir un journal, pensant que c'était par manque de temps ou de discipline. Je me rends compte aujourd'hui que j'avais enfoui ce souvenir au fond de moi.

Je n'ai pas écrit pendant le reste de mes années de Cégep.

Maintenant, lorsque j'entends parler de lui à travers les branches, c'est avec des mots qui éveillent en moi une certaine culpabilité. Il n'existe désormais qu'à travers le champ lexical de l'addiction. Junkie, manipulateur, égoïste, irresponsable, violent. Je cherche sur internet les effets secondaires d'une consommation chronique de méthamphétamines : rougeurs ou pâleurs, pupilles dilatées, tremblements, frissons, sécheresse de la bouche, diminution de l'appétit, perte de poids, crampes abdominales, tachycardie, arythmies, hypertension, cardiomyopathies, dommages aux micro-vaisseaux sanguins du cerveau, augmentation de la libido et perte d'inhibitions, impuissances passagères, hyperthermie, convulsions, confusions, déficits cognitifs, mort.

Ça aurait pu être moi.

Je crois m'être attachée aussi fortement à lui pour des raisons égoïstes. Il était un tremplin social, il connaissait tout le monde et tout le monde l'appréciait. Il était comme un petit frère. Je voulais son attention parce que je voyais la charge de care qu'il attendait de moi comme une preuve d'amour, mais aussi parce que sa présence me permettait de mettre les pieds dans un cercle social qui m'appelait. Ses ami.es étaient des artistes, des gens de cinéma. Des gens extravertis et bruyants qui organisaient des fêtes pendant lesquelles toutes les portes de la maison étaient grandes ouvertes et où les discussions questionnaient toutes les formes d'autorité. Des gens de tous les horizons, de tous les coins du Québec qui, eux aussi, avaient choisi de quitter leur famille à seize ou dix-sept ans. Iels écoutaient de la musique et des films dont je ne connaissais pas l'existence. Nous parlions d'actualité, de politique, de culture. Iels allaient voir des concerts dans des petites salles de Chicoutimi et parlaient d'expositions qu'iels avaient vu pendant les vacances. Je n'avais jamais mis les pieds dans une salle de spectacle. On buvait du café et du vin de dépanneur, du thé, de la vodka mélangée à du jus de pêche, on fumait des cigarettes et des joints. C'est avec ce cercle d'ami.es que j'ai entrevu pour la première fois quel genre de personne je voulais être, et c'était tout le contraire de ce que j'avais été auparavant.

Dès mon premier retour dans ma famille, pendant les premières vacances de Noël, le sentiment que j'ai ressenti en mettant les pieds dans la région de Québec me prend au dépourvu : j'étouffe.

La radio poubelle joue encore chez mon père, on écoute le football ou le hockey, Québecor règne, des membres de la famille font des commentaires racistes ou homophobe. Entre deux blagues sur la fin du monde qui n'a pas eu lieu le 21 décembre 2012, j'entends des blagues sexistes sur Pauline Marois et Manon Massé. Je voterai pour la première fois, cette année-là, et me rendrai rapidement compte que mon vote est à l'opposé de celui de mes parents. On dirait un claquement de doigts : je suis partie, et quand je suis revenue, nous n'avions plus rien en commun.

Je m'en délectais. J'étais fière d'avoir réussi à m'enfuir.

J'ai fait des choses cruelles dans ma vie, des choses qui me hantent, me rendent triste, alimentent ma colère.

J'ai abusé de mon pouvoir; de mon âge, ma peau blanche, mes capacités intellectuelles. J'ai manipulé, j'ai intimidé, j'ai profité. J'ai frappé, volé, détesté, jugé. J'ai fait du mal, volontairement.

J'aimerais qu'on fasse de moi une exposition participative, qu'on me place dans un musée, sur un podium de béton. J'appartiendrais au domaine public : photos permises, sans flash s'il-vous-plaît (*les lumières vives pourraient provoquer le sujet*).

De petites affichettes encourageraient les gens à chercher la cause de ma folie :

« Écarte tous mes orifices, ouvre-les, tu verras peut-être s'échapper la laideur. Des fioles et un laboratoire sont à ta disposition pour que tu puisses ensuite observer tes échantillons. »

Je voudrais qu'on me découpe en deux sur la longueur, qu'on ouvre mes cicatrices, qu'on creuse ma gorge.

Mon corps serait réduit en miettes par les visiteurs, pour le bien de l'observation. J'espère seulement qu'ils trouveraient des traces de ma violence, de ma douleur. Quelque part au creux de mon ventre un minuscule incendie.

Viendrais-tu me visiter si j'étais une exposition ? Pendant combien de temps accepterais-tu de rester?

Maman, j'ai besoin d'être soulagée.

J'aurais eu besoin que tu ramasses les torrents de larmes et de cris qui vivent derrière mon sternum, et aussi le sang caillé, les vomissures. J'aurais aimé souffrir en grand, très fort, prendre toute la place, savoir te l'avouer plus tôt, ne pas me cacher.

J'aurais aimé savoir dire que j'avais besoin de toi.

Rien d'autre que la folie ne peut expliquer la fréquence avec laquelle je m'effondre. Rien n'explique les soirées étendues sur le plancher de la cuisine ou les crises qui ont tout d'un exorcisme. Rien n'explique le monstre que je sens grandir en moi.

J'essaie de faire l'inventaire de tout ce qui m'a amenée ici, mais je crois sincèrement être née comme ça. Je suis née avec la mélancolie et la colère bouillonnant dans ma poitrine.

Bien avant de s'immoler, Huguette Gaulin écrit : « nous rêvions à des colères magnifiques. » J'ai tant voulu y croire que je me suis enracinée dans une rage qui me semble éternelle.

Je redoute le désenchantement. Je redoute le moment inévitable où j'en aurai assez de me battre.

Je voudrais militer plus violemment.

Je voudrais ne jamais avoir peur, cracher sur les pancartes électorales des violeurs, crier dans toutes les manifestations, accrocher des cintres en métal sur la croix du pro-vie qui se tient au coin des rues Berri et Ste-Catherine.

Je suis fatiguée. Je suis toujours fatiguée.

J'ai tout fait pour métamorphoser ma douleur, pour en faire une source inépuisable de colère.

C'est le seul espoir qu'il me reste.

Je continuerai de combattre le feu par le feu.

Je continuerai d'alimenter l'incendie éternel des sorcières parce que je veux croire qu'un jour, la résilience l'emportera.

Le feu qui fait place à l'activité fongique, à la germination.

Les coléoptères, le lichen.

La révolution nourrit les sols

et les forêts repoussent
encore.

ÉCRIRE LA DÉPRESSION : PERSPECTIVES FÉMINISTES SUR LA DOULEUR, L'ÉCRITURE DE SOI ET LA RÉSILIENCE

La dépression est l'envers de se quitter.
C'est ne pas pouvoir se déprendre, se défaire,
se délester à temps, s'abandonner à l'ailleurs,
pour risquer sa vie.

Anne Dufourmantelle, *Éloge du risque*

C'est beau la révolte, en théorie.
C'est en pratique que ça devient plus glissant.
Il faut poser des gestes conséquents, être lucide.
Oser se regarder en face et admettre
tous ses côtés sombres, honteux, dégueulasses.
[...] Il faut avoir du courage pour être révolté.

Michelle Lapierre-Dallaire, *Y avait-il des limites si oui
je les ai franchies mais c'était par amour ok*

J'ai consacré les trois dernières années à la rédaction de ce mémoire. Trois longues années pendant lesquelles j'ai connu des moments de grande angoisse, des moments d'hypomanie productifs, mais épuisants, et plusieurs rechutes liées à ma santé mentale : automutilation, hyperphagie, crises de panique.

J'ai célébré mes vingt-sept, vingt-huit et vingt-neuf ans.

J'ai fait le deuil de plusieurs attentes que j'entretenais envers la vie adulte, des espoirs avec lesquels nous grandissons tous : fonder une famille, acheter une maison, un chalet, une voiture, voyager. Certains de ces désirs sont devenus désuets, alors que d'autres s'avèrent inaccessibles – j'ai dû renoncer à plusieurs choses.

Pendant les trois dernières années, ma mère et moi nous sommes éloignées l'une de l'autre. Nous n'avons jamais été proches, mais une distance plus profonde s'est creusée pendant que j'écrivais *Tranchées*, et ce, malgré nos tentatives de correspondance, de dialogues. Pendant que je m'adressais à elle dans mes textes, je lui parlais de moins en moins dans la réalité.

Depuis le début de mes études de deuxième cycle, il y a eu ma première relation amoureuse, puis ma première rupture, une pandémie, des décès, des guerres, des manifestations, des élections, des génocides... Et peut-être les balbutiements d'une révolution, qui sait ?

Récemment, on m'a diagnostiqué une dépression majeure.

Depuis l'enfance, je vis avec un trouble de l'humeur et un trouble anxieux. Ma vie entière s'organise autour d'un cycle inévitable entre la surproductivité, le perfectionnisme, l'angoisse de performance, le syndrome de l'imposture, l'épuisement et le sentiment d'échec. Ce sont des motifs, des réflexes malsains dont j'essaie de me départir, mais il s'agit peut-être de mon enfer personnel, irréversible et cruel, puisque je ne semble jamais parvenir à m'en sortir. J'accepte les projets, les responsabilités, les opportunités. Je dis oui à tout dans l'espoir de me sentir enfin digne de vivre, dans l'espoir de me sentir accomplie selon des standards imaginaires de productivité qui me sont impossibles, justement parce que je suis anxieuse et dépressive.

On sait que la majorité des personnes dépressives vivront plus d'un épisode dans leurs vies. En fait, chaque dépression accroît le risque d'en vivre d'autres dans le futur.⁴ Ainsi, ce n'est pas ma première dépression, et ce ne sera pas ma dernière.

La dépression, toujours, est appelée à revenir, et il faut, malgré tout, continuer à vivre.

⁴ Agence de la santé publique du Canada, *Qu'est-ce que la dépression ?*, en ligne : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies-chroniques/maladie-mentale/est-depression.html>, consulté le 7 janvier 2024.

J'aimerais pouvoir affirmer qu'il est simple de prévenir une récurrence ou une rechute, mais la maladie mentale est une moisissure tenace. Je dirais même que j'ai développé une addiction à l'état dépressif.

Je reconnais celle que je deviens quand je tombe en dépression. Cette femme-là coche tous les clichés, toutes les cases. Les signes sont faciles à identifier. Ses yeux vides me sont familiers et je l'entends arriver, elle se traîne les pieds. Je l'accueille à bras grands ouverts, chaque fois. L'esprit envahi par l'apathie devient tranquillement confortable. Dehors, le monde continue de tourner, mais je prends plaisir à l'ignorer.

La vie est une montagne de plus en plus escarpée. Et moi, je suis Sisyphe. Lorsque la dépression est bien installée et que je ne peux plus la combattre, j'ai enfin la liberté de ne plus pousser ma roche. Sisyphe se repose, enfin.

L'esprit me semble tellement plus légitime lorsqu'il est occupé, lorsque l'engrenage tourne sans cesse et qu'il n'y a pas de temps pour la contemplation, la lenteur : je suis productive et, donc, valide. « Si je me détends, je m'effondre. Si je laisse la fatigue prendre le dessus, je pourrais ne pas me relever. »⁵ Mais la fatigue surgit, évidemment.

Peu à peu, ma vie sociale et personnelle se dégrade. Je donne l'impression d'être fonctionnelle : je vais travailler, fidèle au poste, je vends des livres qui ne sont pas les miens pendant que je rêve de voir mon nom, un jour, sur l'une des couvertures. Je suis libraire, mais je n'arrive pas à lire, les mots deviennent floutés, le langage m'échappe. Je suis confrontée chaque jour à une chaîne du livre abondante, mais fracturée, qui me démotive, m'enlève peu à peu l'enchantement que je ressentais auparavant devant l'objet livre. Je n'écris pas non plus. Mes miettes d'énergie me permettent seulement de continuer à travailler, pour payer mon loyer, mes médicaments, mes factures (dans cet ordre de priorité).

De retour à la maison, je m'effondre en attendant d'atteindre le fond du baril, que la chute soit terminée.

⁵ Claire Marin, *Hors de moi*, Paris, Allia, 2018, p.85.

Petite, il m'arrivait d'avoir des épisodes de paralysie du sommeil pendant lesquels une ombre humanoïde m'observait du coin de ma chambre ou de la cime de l'arbre derrière la fenêtre. Parfois un homme avec un chapeau haut de forme, d'autres fois ma grand-mère, et souvent, à l'adolescence, un double de moi-même.

À l'arrivée de chaque dépression, j'incarne ce spectre, je suis ma propre hantise et je me regarde, comme suspendue au-dessus de mon corps, remplir chaque minute de mes journées, donner tout ce que j'ai. Je suis consciente de courir à ma perte et incapable de m'en empêcher. J'ignore les signes que mon corps tente de m'envoyer : les mouvements lents, les spasmes de mes paupières, la tension dans mes épaules. Je tire jusqu'au bout de la corde, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de corde, que je ne puisse plus me relever.

Le lit se transforme en nid et, petit à petit, l'envie d'en sortir s'efface. J'y érige un campement, je cohabite avec les reliques de ma survie : quelques livres et des restes de repas, des miettes, des morceaux de vêtements épars entre les couvertures. Je suis un mollusque qui glisse tranquillement en dehors de sa coquille.

I've made my bed, I'll lie in it

*I've made my bed, I'll die in it.*⁶

⁶ Hole, « Miss World », Dans *Live Through This*, (enregistrement sonore), Santa Monica, DGC Records, 1994.

Je comprends, cette fois-ci, à l'apparition de l'épisode dépressif, que son arrivée me rassure. Paradoxalement, c'est la dépression qui me permet de revoir mes priorités. Ma manière de fonctionner s'inverse. Mon besoin de repos prend le dessus : je dors trop, mon brouillard mental me rend apathique et détachée, je ne ressens plus le besoin de me dépasser au travail, je ne ressens plus les obligations sociales comme une source d'angoisse. Alors que je me force habituellement à faire acte de présence dans des événements, à socialiser, à sortir de chez moi, la dépression permet, dans mon cas, un désintérêt total et dénué de culpabilité face au monde extérieur.

Être au bord de la dépression, et ne pas chercher à la fuir, à y échapper. La maladie est quelque chose comme un réconfort, un répit. Tout au long de la descente, cet interminable moment fatidique entre les premiers symptômes d'une dépression qui arrive et le point de non-retour, je nourris le fantasme d'une vie productive, l'espoir de faire partie de ces gens qui ont toujours envie de créer, de travailler, de faire quelque chose, jusqu'à ce que cet idéal de vie me coule entre les doigts. Je finis toujours par manquer de cuillères. Je dois avouer que le fait de céder à la dépression est un soulagement indescriptible.

C'est Christine Miserandino qui formule l'analogie des cuillères (maintenant très populaire au sein des communautés formées autour des diagnostics de maladies chroniques) pour expliquer l'ampleur de la fatigue liée à celles-ci. Lors d'un souper au restaurant, elle prend toutes les cuillères qui se trouvent sur la table qu'elle partage avec son amie, ainsi que celles des tables avoisinantes et les lui tend. Chaque cuillère représente une unité fixe d'énergie. Une personne en bonne santé aurait une quantité infinie de cuillères ou, du moins, un nombre assez élevé de celles-ci pour ne pas avoir à y penser, mais les personnes atteintes de maladies chroniques ne savent jamais combien de cuillères leur seront tendues chaque matin. Au-delà du nombre incertain de cuillères qui seront allouées à la personne malade, la quantité requise pour accomplir chaque activité fluctue elle aussi. Certains jours, une cuillère nous achète toute notre routine matinale. D'autres jours, une cuillère est nécessaire pour sortir du lit et c'est la seule cuillère qu'on a.

L'obtention d'un diagnostic de trouble psychologique ou de maladie chronique est un privilège, mais c'est aussi un processus épuisant et déshumanisant. D'autant plus que le fait de porter ce diagnostic peut ensuite s'avérer humiliant.

Mes symptômes ont toujours fait partie de ma réalité : ils sont arrivés à l'adolescence, au moment où j'ai pris conscience de mon corps, quand on commence à se forger une identité, à développer une pensée critique et des opinions qui nous sont propres. Je suis dépressive et anxieuse depuis la puberté, et pourtant, le diagnostic officiel n'a été établi qu'au début de ma vingtaine.

Ma médecin de famille a pris sa retraite en 2022. C'est elle que je consultais depuis ma naissance, mais ce n'est qu'après une visite à l'hôpital psychiatrique et grâce à plusieurs questionnaires d'autodiagnostic qu'elle a fini par croire à mes troubles mentaux. C'est peut-être la seule fois où je me suis sentie écoutée dans un bureau de médecin, ce qui veut dire que pendant près d'une décennie, je n'ai pas été entendue.

Après ce diagnostic de trouble de l'humeur et de trouble anxieux, les autres problèmes (les migraines, les maux de dos, les crampes menstruelles démesurées et même les blessures occasionnelles) ont tous été liés à mon refus de prendre la pilule contraceptive, à mon poids, ou à mes troubles psychologiques.

À l'adolescence, je parle à ma médecin de mes symptômes menstruels physiques et psychologiques, comment mes règles exacerbent mon anxiété et parfois mes pensées suicidaires, me clouent au lit, m'amènent à rater l'école, me font vomir et me tordre de douleur. Elle me prescrit la pilule contraceptive. Je cesse de la prendre à 18 ans, lors de mon arrivée au Cégep, peu après ma sortie du placard puisque je n'y vois plus aucune utilité. La même année, je demande une hystérectomie. À ce niveau d'études, je ne peux plus me permettre de manquer des cours à cause de ces douleurs et je ne veux pas d'enfants, mais la médecin rigole un peu, elle me dit que je suis trop jeune. L'année dernière, elle réitère *l'impossibilité* de me retirer l'utérus. Elle me dit qu'on ne fait pas des chirurgies pour le plaisir, juste avant de me demander si j'ai déjà pensé avoir recours à une chirurgie bariatrique.

À la veille de prendre sa retraite, lors de notre dernier rendez-vous, elle me suggère de penser à me sevrer des antidépresseurs.

Elle me parle aussi d'un nouveau médicament, l'Ozempic.⁷ Pourtant, je ne suis pas atteinte de diabète ni d'aucune autre maladie liée directement à mon poids. Lorsque je demande des références en rhumatologie

⁷ Nicole Ireland, « L'Ozempic n'est pas une solution miraculeuse pour perdre du poids, disent des experts », *Le Devoir*, 24 août 2023, en ligne : <https://www.ledevoir.com/societe/785113/l-ozempic-n-est-pas-une-solution-miraculeuse->

ou en neurologie pour mes migraines et mes douleurs chroniques, elle me parle encore une fois de la pilule contraceptive. Elle me prescrit des médicaments qui protègent les parois de mon estomac parce que je consomme trop d'anti-inflammatoires... J'ai l'impression d'être dans un carrousel étourdissant qui ne cesse jamais de tourner, mais revient toujours au même point de départ.

[pour-perdre-du-poids-disent-des-experts](#), consulté le 7 janvier 2024. L'Ozempic est un médicament autorisé au Canada pour le traitement du diabète de type 2. L'un de ses effets secondaires étant la perte de poids, la demande a augmenté régulièrement au cours des dernières années. Bien que des spécialistes admettent que le médicament peut être une solution de rechange à la chirurgie bariatrique, plusieurs professionnels de la santé remarquent que de plus en plus de gens réclament le médicament afin de perdre du poids pour des raisons esthétiques. Les autres effets secondaires les plus courants sont les nausées, les vomissements, la diarrhée, la constipation et les douleurs abdominales, rendant le médicament très dangereux pour les personnes ayant une historique de troubles alimentaires. Au moment où j'écris ces lignes, le médicament n'est pas couvert par la RAMQ et peut coûter jusqu'à 300\$ par mois. La popularité soudaine du médicament a aussi causé plusieurs pénuries à travers le monde.

En ce qui concerne ma santé, lorsqu'on ne me bombarde pas d'énoncés contradictoires, on écarte mes inquiétudes du revers de la main pour ensuite m'accuser de ne pas prendre soin de moi.

Au moment d'écrire ceci, mes migraines sont devenues presque chroniques⁸ et je suis à la fois terrifiée et blasée à l'idée de devoir consulter. Comme l'écrit Maggie Nelson dans *Bluets* : « [...] why bother with diagnoses at all, if a diagnosis is but a restatement of the problem? »⁹

⁸ On parle de migraines chroniques lorsqu'une personne subit plus de 15 jours de migraine par mois.

⁹ Maggie Nelson, *Bluets*, Seattle, Wave Books, 2009, p.12.

C'est un nouveau médecin qui a diagnostiqué mon épisode de dépression le plus récent. Il me prescrit 150mg de Bupropion en supplément au 30mg de Citalopram que je prends depuis quelques années.

Il faut prendre le médicament régulièrement et de façon continue pour maintenir ses effets bénéfiques, ne pas cesser de prendre le médicament sans consulter un-e médecin.

Pendant que je lis le papier d'ordonnance, la pharmacienne me spécifie d'avaler le comprimé en entier : *ne pas le couper, le croquer ou l'écraser.*

Je parcours la liste d'effets secondaires : *Constipation, diminution de l'appétit, troubles du sommeil, vertiges, somnolence, sentiment d'agitation, transpiration excessive, maux de tête, sécheresse de la bouche, éruptions cutanées ou démangeaisons, maux d'estomac, nausée, palpitations, maux de gorge. EFFETS SECONDAIRES RARES - Consulter votre professionnel de la santé si vous ressentez les effets suivants : Humeur changeante (état d'agitation, irritabilité, bonheur inhabituel), spasmes ou rigidité musculaire, convulsions, pensées autodestructrices (hostiles ou suicidaires), nervosité, angoisse, tremblements, perte de poids inhabituelle, confusion, évanouissements, paranoïa, hallucinations, difficulté à se concentrer.*

Voilà le prix à payer pour être capable de me lever le matin.

Le Citalopram est un inhibiteur sélectif de la recapture de la sérotonine (ISRS). C'est un type de médicament qui augmente le taux de sérotonine dans le cerveau, celle-ci étant un neurotransmetteur impliqué dans la gestion des émotions et liée au sentiment de bonheur.

Le Bupropion, quant à lui, est un inhibiteur de recaptage de la dopamine et de la norépinephrine (IRDN). La dopamine est un neurotransmetteur qui exerce une influence sur le comportement, plus particulièrement sur les actions bénéfiques, en provoquant une sensation de plaisir liée à celles-ci : bien manger, faire de l'activité physique, se brosser les dents... La norépinephrine, pour sa part, est un composé organique qui est à la fois une hormone liée à l'adrénaline, et un neurotransmetteur. Elle exerce une influence sur l'attention, l'excitation, le sommeil et le réveil, l'apprentissage, etc.

Puisque ces deux médicaments appartiennent à deux classes différentes d'antidépresseurs, ils se complètent parfaitement.

Je décris, ici, les usages et les effets des médicaments qui me sont prescrits non seulement parce que les troubles de santé mentale sont souvent réduits à ces définitions, mais parce que ces connaissances théoriques et scientifiques sur les manquements de mes neurotransmetteurs sont tout ce qui me permet d'être prise au sérieux lorsque je parle de maladie mentale.

Je ne sourcille plus en lisant les listes d'effets secondaires. Je connais mes médicaments : je les ai étudiés. On répète souvent aux patient·e·s atteint·e·s de troubles mentaux que les médicaments ne sont pas utilisés en vue d'une guérison, seulement pour pallier les manques neurologiques, une échelle pour grimper hors de l'abysse, une béquille. Car pour guérir, il faut vouloir guérir, ce qui signifie se sevrer, un jour, des médicaments.

Dans plusieurs milieux, qu'ils soient liés aux classes sociales ou aux domaines d'emplois, le simple fait de commencer à prendre des antidépresseurs est le signe d'une défaite, d'une faiblesse.

Dans *Depression : A Public Feeling*, Ann Cvetkovich soulève le fait que la dépression est un phénomène interdisciplinaire, non seulement dans les milieux académiques, mais dans la culture populaire : « [...] doctors, journalists, patients and self-help experts weigh in through a variety of genres and media, including talk-shows, memoirs, advice books, journalism and middle-brow historical and medical surveys. »¹⁰ Cette abondance de discours, bien que parfois pertinents, cherchent rarement à capturer l'expérience sensible de la dépression. Ce sont des discours qui se fondent sur une nécessité sociale et capitaliste de guérison. Dans ce livre, Cvetkovich suggère que les expériences individuelles et l'approche des études culturelles devraient prendre plus de place dans ces discours afin de permettre une expertise alternative à celle de la science.

L'ambition de cet essai est de s'inscrire dans cette démarche.

¹⁰ Ann Cvetkowitz, *Depression : A Public Feeling*, Durham, Duke University Press, 2012, p.91.

Je vois la dépression partout. Elle m'apparaît dans la laideur comme dans la beauté du monde. Elle s'interpose entre moi et ma relation aux autres, entre moi et ma mère, entre moi et le temps qui passe. Elle est à la fois le calme et la tempête, l'excuse et l'empêchement. Elle est aussi théorique que pratique, aussi clinique que sensible, et j'en fait une obsession. Lorsque j'en parle ouvertement, j'ai peur de sembler trop l'aimer.

J'ai le sentiment qu'elle sera toujours, là, entre mes pages, qu'elle est trop près de mon langage pour que je puisse, un jour, la désapprendre ou m'en défaire. Elle est, la plupart du temps, à la source du sentiment de filiation que je ressens pour les autrices venues avant moi. Mon écriture, c'est une longue lettre de suicide entamée à l'adolescence. Je ne cherche heureusement plus à la conclure, cette lettre, mais à la source de l'urgence d'écrire reste le même sentiment de finitude.

J'écirai probablement toujours sur la dépression, comme certain·e·s réécrivent leurs traumatismes, comme j'écirai probablement toujours sur moi, parce que « l'écriture est trop près de la vie, je ne peux pas faire autrement... ça relève de l'hygiène mentale. »¹¹ Écrire la dépression, c'est avant tout choisir de ne pas mourir, choisir d'exister. Tant que j'écis, je survis.

¹¹ Lauren Bastide, « Chloé Delaume, "L'écriture et la vie c'est trop lié" », *Folie Douce. Libérer la parole sur la santé mentale*, [balado], 1er février 2024, en ligne : <https://open.spotify.com/episode/2BwtqDzYZR1aRg9Kxo75Pt?si=65b291996d944fce>

Lorsque je suis en dépression, je vois enfin le monde tel qu'il est réellement, dans toute sa laideur, avec ses injustices, sa cruauté. C'est ce regard lucide, quoi que cynique, qui me permet de me vouer à l'écriture.

Cette version de moi-même, celle qui se sent incapable d'appartenir au monde, qui n'arrive pas à entrevoir un changement, une guérison, une révolte. Celle qui est détachée, qui voudrait mourir parfois, qui a honte souvent, mais qui ne trouve du sens que dans l'écriture, c'est la plus intéressante. Elle est au centre de mon écriture parce que c'est la seule qui a réellement envie de se dire, et c'est peut-être la seule qui mérite d'être racontée. « Dans la perspective d'une dépression politique, exposer la souffrance, c'est dénoncer les failles des systèmes d'oppression qui nous ont rendues malades. »¹² Si je dois être déprimée, pourquoi ne pas utiliser mon affliction pour rendre visible cette douleur trop souvent tue, trop souvent individualisée au lieu d'être vue comme faisant partie d'un système?

¹² Marie Darsigny, « Trente suivi de : L'Écriture de la souffrance comme acte de résistance féministe », Mémoire de maîtrise, Département d'Études littéraires, Université du Québec à Montréal, Mars 2018, 104 f.

C'est en premier lieu comme transfuge de classe que j'ai vécu ma venue à la création littéraire. Dans mon milieu d'origine, l'art n'est jamais autre chose qu'un passe-temps. L'écriture est réservée aux lettres et aux journaux intimes. Et être artiste, c'est une *affaire de riches*. Les pauvres n'ont pas de « lieu à soi ». Pendant qu'on tentait de m'apprendre à être cartésienne et pragmatique, je me construisais en tant qu'individu, en tant que féministe, à travers l'écriture et la littérature. C'est à travers elles que j'ai cherché mon identité, que j'ai développé mon esprit critique.

En apprenant à maîtriser le langage selon des codes académiques, en fréquentant l'université, en appartenant au milieu culturel montréalais, je niais mon passé, je tournais le dos aux lieux qui m'avaient vue grandir, et pendant longtemps, j'en étais fière. Je suis née à Lévis, une longue agglomération de trois arrondissements qui s'étendent sur toute la rive-sud de la Capitale-Nationale. Avant de venir vivre à Montréal, j'ai suivi mes années de Cégep à Jonquière au Saguenay, il s'agissait de ma première fuite, à dix-sept ans. Après cette première année, lors de mon retour chez mes parents pour les vacances d'été, je savais déjà que je n'appartenais plus à ces lieux. Je ne saurais pas dire si j'y ai déjà été attachée, mais si c'est le cas, il ne m'aura fallu qu'un an pour l'oublier. Je sais seulement que je n'étais pas satisfaite de ce que la vie se destinait à m'offrir. Je crois maintenant que je fuyais surtout la honte de ne pas être heureuse.

Malgré notre milieu modeste, j'ai grandi dans une famille où la culture occupait une place importante. Mes parents se sont rencontrés dans un corps de tambour et clairons et il me semble encore que l'un de leur seul point commun est leur amour pour la musique. C'est mon père qui m'a fait découvrir Harmonium, Offenbach, Queen et Genesis. Ma mère, pour sa part, m'a transmis son amour des comédies musicales et des chansons à texte. *Notre-Dame-de-Paris* et *Les Misérables* accompagnaient le ménage du dimanche. Je me souviens encore de la plupart des paroles des chansons de Lynda Lemay et de Laurence Jalbert. C'est sans aucun doute l'écoute attentive et sensible de ces chansons qui m'ont appris la force des mots. Mes souvenirs d'enfance, les plus lointains, m'apparaissent avec pour trame sonore le Canon de Pachelbel et les saisons de Vivaldi. Je ne me souviens pas qu'on ne m'ait jamais refusé l'achat d'un livre, mais j'ai tout de même grandi avec la certitude que l'art était fait pour être consommé, pour s'y évader, et non pour être créé par des gens comme nous.

J'étouffais. Je voulais être une artiste et je rêvais de partir, un peu plus chaque jour. La vérité, c'est que la musique, dans ma famille, meublait un silence maladif, et que moi, je m'évadais dans les mots. J'étais assoiffée de parole.

Le fait d'écrire, et surtout d'écrire sur moi, se veut un refus et une révolte contre tout un système (patriarcal) qui continue de rendre les femmes muettes. Mais c'est une révolte qui s'exprime contre ma mère, d'abord et avant tout, et malgré moi, puisqu'elle incarne le symbole d'une douleur héritée de mère en fille beaucoup plus grande que nous deux. Je lui en ai voulu pendant longtemps de ne pas voir son propre assujettissement, son propre enfermement. J'étais en colère contre son silence, face à tous les combats qu'elle n'a pas choisis, toutes les décisions qu'elle n'a pas prises. Ces ressentiments sont mal placés, j'essaie activement de les déconstruire, mais ils existent toujours.

Pendant longtemps, je n'ai pas perçu de violence dans l'écart que je creusais entre ma famille et moi, seulement « la possibilité d'une forme de liberté. »¹³ C'est non seulement un cliché de dire que la littérature m'a sauvée, mais aussi, implicitement, une manière hautaine et cruelle de parler du milieu où j'ai grandi. Dans les faits, c'est moi que je fuyais, la personne que j'avais été – c'est-à-dire une jeune femme calme et gentille, silencieuse, obéissante, bonne élève, bonne employée. Je fuyais celle qui voulait jadis entrer dans le rang et se fondre dans le décor, l'adolescente anxieuse, renfermée et sans estime d'elle-même.

¹³ Édouard Louis, *Changer : Méthode*, Paris, Points, 2022, p.54.

J'ai toujours été fascinée par les mots. À mon arrivée au secondaire, j'ai passé une année complète à lire, chaque jour, quelques pages de dictionnaire, et à regarder de haut ceux et celles qui ne comprenaient pas pourquoi je le faisais... C'était une entreprise insupportable pour les autres, mais viscérale pour moi. Je collectionnais des mots dont j'oubliais trop rapidement les définitions. Je ressentais une urgence à posséder la langue. Et j'écrivais. Dès qu'on m'a appris à écrire, je me suis mise à remplir des journaux intimes que je brûlais à chaque fin d'année. C'était comme un rituel de purification : le passé devait rester passé. Mais c'était aussi lié à une grande angoisse : celle d'être découverte.

Aujourd'hui, je ne sais toujours pas comment laisser des traces de mon existence. « Mon cas n'est pas unique : j'ai peur de mourir et je suis navrée d'être au monde. »¹⁴ Je suis, depuis toujours, partagée entre la peur paralysante de ne rien laisser derrière moi, d'être oubliée, et celle de me dévoiler. C'est contre cette angoisse que je me bats surtout aujourd'hui. Je cherche, par l'écriture, à exister plus fort, à m'exposer.

Tout, de l'écriture, me semble difficile, et pourtant, j'écris.

¹⁴ Violette Leduc, *La bâtarde*, Paris, Gallimard, coll. « L'Imaginaire », 1996, p.23.

La création est pour moi une activité empreinte de doutes et de culpabilité. Je me sens assaillie par un sentiment d'imposture et, en même temps, animée par un besoin urgent d'écrire. C'est un besoin qui se manifeste même, et peut-être surtout, pendant la dépression, quand il arrive un moment où rien d'autre ne semble possible. Alors, l'écriture se retrouve au centre de tout : « je dois écrire ». J'y pense en me réveillant, en travaillant, en prenant ma douche, en cuisinant. Je me réveille en fin d'après-midi pour écrire la nuit et je retourne dormir. Les jours où je n'arrive pas à écrire sont des jours où j'ai le sentiment de ne pas mériter de vivre. Comme l'écrit Édouard Louis : « je vis depuis longtemps déjà avec l'impression d'avoir trop vécu ; j'imagine que c'est à cause de ça que le besoin d'écrire est si profond, comme une manière de fixer le passé dans l'écrit, et par là, je suppose, de s'en débarrasser [...] ».¹⁵ Que vaut ma vie si je ne la documente pas ?

¹⁵ Édouard Louis, *op. cit.*, p.13.

J'aimerais arriver à mettre en mots ce que ça signifie d'écrire en dépression.

Vouloir écrire sur la maladie, et ne pas avoir l'énergie de le faire.

S'épuiser volontairement en le faisant, parce que c'est tout ce qui compte.

Faire le choix de l'écriture pendant une dépression, c'est n'écrire que quelques mots par jour, parfois un seul paragraphe en une semaine, mais c'est aussi savoir que chaque mot sera important. C'est faire le choix d'écrire dans mon lit, la plupart du temps et contre l'avis des médecins ; *c'est mauvais pour le dos, vous devriez travailler debout*. C'est choisir d'utiliser les cuillères pour écrire au lieu de manger ou de prendre une douche. Même lorsque je ne suis pas en processus d'écriture, qu'il n'y a pas de projet en cours, l'écriture me travaille. Pendant la dépression, la création ne me quitte jamais, elle devient une profonde obsession. Parfois, c'est terrifiant, à d'autres moments, c'est comme si je me faisais bercer. Dans tous les cas, c'est un état que je recherche parce qu'il me fait ressentir quelque chose, et ce, même quand je suis plongée dans les abysses les plus profondes.

Dès les premiers moments de l'écriture de *Tranchées*, je me suis demandé si j'avais droit, moi, dépressive, à l'écriture et à la révolte ?

Est-ce hypocrite de parler de résistance féministe depuis son lit ?

Je ressens l'urgence d'écrire en dépression parce que c'est tout ce que je peux faire. C'est une écriture où le fond et la forme sont indissociables : ce que j'écris et le lieu depuis lequel je l'écris (mon lit, mon vide) existent main dans la main. C'est une écriture qui refuse beaucoup de choses : le bonheur, l'obéissance, les codes et les normes. C'est une écriture qui revendique, aussi. Les systèmes d'oppression qui sont à la source de nos maladies sont multiples et complexes, mais ils se rapportent toujours à l'impossibilité d'autodétermination dont les femmes sont victimes sous le système capitaliste (foncièrement patriarcal) : « At the core of capitalism there is [...] the dialectics of accumulation and destruction of labor-power, for which women have paid the highest cost, with their bodies, their work, their lives. »¹⁶ L'écriture d'un soi dépressif, ou généralement malade, est politique en ce sens qu'elle représente une force de travail diminuée et expose ainsi le piège dans lequel les corps malades sont enfermés. Elle raconte une douleur qui transcende l'intime, qui traverse l'histoire et la fondation même de nos sociétés.

¹⁶ Silvia Federici, *Caliban and The Witch*, New York, Autonomedia, 2014 (2004), p.17.

L'écriture de soi, c'est refuser l'effacement, mais c'est aussi refuser une représentation élogieuse ou soignée. J'essaie de parler de la maladie sous d'autres angles que celui de la guérison, contrairement à la majorité des discours. Je m'efforce de montrer l'aspect handicapant des troubles mentaux qui sont hors de mon contrôle, mais aussi d'exposer mes comportements malsains, mes mauvais choix, mes fautes. Une fois que nous avons le droit d'écrire, qu'il y a des lieux et des tribunes pour les voix marginalisées — pour ma voix féminine, lesbienne, grosse et *folle* — il serait décevant de n'utiliser cet espace que pour tenter de bien paraître...

Le fait d'écrire en public, d'écrire pour que le texte soit lu par d'autres, est un défi, avant tout parce que la démarche nécessite une déconstruction ou une réappropriation de ce qu'on attend de moi en tant que « femme qui écrit ». On s'attend à ce que mon écriture soit sentimentale, ou radicale : je peux être douce et jolie, ou politique et féministe, pas les deux à la fois.

To tell our narratives, the truth of our experiences. To write our flawed, messy selves. To fight against the desire to be erased. [...] To counter this shaming and guilt project. To refuse to swallow. To refuse to scratch ourselves out. To refuse to be censored, to be silent. Or to circle around that silence, like a traumatic scene.¹⁷

Je ne suis pas seule à vouloir faire de l'écriture de soi un outil de résistance, mais plusieurs croient encore que le fait de « transformer l'acte d'écrire en geste idéologique a toujours signé la mort de la littérature. »¹⁸ Je suis chanceuse d'écrire à une époque où de plus en plus d'écrivain·e·s refusent de se conformer aux attentes et prennent le risque, parce qu'il s'agit bien d'un risque, de se dire entièrement, de ne rien cacher, surtout pas nos traumatismes et encore moins nos opinions politiques.

¹⁷ Kate Zambreno, *Heroines*, Los Angeles, Semiotext(e), 2012, p.291.

¹⁸ Rioux, Christian, « Les retrouvailles », *Le Devoir*, publié le 19 avril 2024, consulté en ligne le 9 mai 2024 : <https://www.ledevoir.com/opinion/chroniques/811251/chronique-retrouvailles>

L'écriture est un geste brutal et impulsif. Je fais le choix de m'étaler sur le papier comme je m'étendrais au centre de l'intersection entre les rues Sherbrooke et Papineau à l'heure de pointe parce que je ne crois pas que mon écriture servirait à quoi que ce soit si je la polissais, si je faisais attention, que je marchais sur des œufs ou que j'enduisais tous mes textes de paillettes. « Je ne suis pas douée pour écrire l'apaisement. [...] Je manque de ressources pour parler en douceur, en langueur, en mots paisibles. »¹⁹ Je ressens le besoin, et le devoir, de tout montrer.

Je dois me lever, chaque matin, boire mon café et m'asseoir devant le texte en sachant très bien que je m'apprête à creuser, charcuter, mutiler ma propre existence. Écrire ma dépression, c'est jouer avec le nœud coulant que j'ai moi-même noué, tenter de le défaire ou d'en faire quelque chose d'utile, « or maybe hang it through a windowpane / turn it into a fire escape. »²⁰ C'est tourner autour de l'ordinateur toute la journée et arriver à écrire seulement quand la nuit est tombée, quand personne ne me regarde.

¹⁹ Michelle Lapierre-Dallaire, *Y avait-il des limites si oui je les ai franchies mais c'était par amour ok*, Montréal, La Mèche, 2021, p.45.

²⁰ Hayley Williams, « Leave it alone », dans *Petals for armor*, (enregistrement sonore), New York, Atlantic Records, 2020.

Ce n'est peut-être pas un hasard que je me sois éloignée de ma mère pendant l'écriture de *Tranchées*. Peut-être est-ce la seule raison pour laquelle le texte existe, et que ma mère sera, à jamais, la première lectrice que je devrai oublier pour mener à bien l'écriture ? C'est aussi pour cette raison que l'écriture de *Tranchées* a été éprouvante : parce que je m'adressais à ma mère, mais que je devais faire comme si elle ne me lirait jamais. L'autocensure est un aspect de la création que je n'aurais jamais cru aussi difficile à combattre. Et si je suis parvenue à écrire, il y a encore beaucoup de choses qui devront s'écrire plus tard, peut-être sous le voile de la fiction.

J'écris sur moi, et je voudrais avoir tout dit, mais force est d'admettre que je suis encore cachée dans mon silence, pour me protéger. Tout ce que j'ai écrit dans cet essai et dans *Tranchées* sont des choses que je n'ai jamais dites à voix haute. Des choses qui choqueront, surtout les membres de ma famille, des choses auxquelles iels ne s'attendent pas.

Je parle brièvement de ma famille élargie dans *Tranchées*, puis je parle beaucoup de ma mère. Je sais que les gens n'aiment pas se reconnaître dans des textes qui exposent une vérité intime qui n'est pas la leur. « C'est ça pour moi la révolte. [...] Risquer le drame pour vivre l'extase. [...] Me dresser, sans protection, et me laisser avaler par les jugements. »²¹

L'écriture est un acte hostile, agressif, envers moi-même autant qu'envers le lecteur ou la lectrice : « [...] there's no getting around the fact that setting words on paper is the tactic of a secret bully, an invasion, an imposition of the writer's sensibility on the reader's most private space. »²² Cette réalité est d'autant plus violente lorsque le lectorat a accès au *je* de l'auteur.ice, surtout lorsque celui-ci est un *je* qu'iels n'ont jamais vu, qu'iels ne se seraient jamais imaginé. Je suis consciente que j'écris ce que certain·e·s n'aiment pas lire. Je me plains, je pleure, j'exagère. D'où l'importance, pour moi, d'oublier un éventuel lectorat, d'en faire abstraction. Si je veux écrire, la seule lectrice que je peux me permettre d'écouter, c'est moi.²³

²¹ Michelle Lapierre-Dallaire, *op. cit.*, p.80.

²² Joan Didion, *Let Me Tell You What I Mean*, New York, Vintage Books, 2021, p.46

²³ Linda Khuel, « Joan Didion, The Art of Fiction No. 71 », *The Paris Review*, Vol. 74, Automne-Hiver 1978, en ligne : <https://www.theparisreview.org/interviews/3439/the-art-of-fiction-no-71-joan-didion>, consulté le 20 avril 2024

Dans *Bluets*, Maggie Nelson écrit : « I know that loneliness can produce bolts of hot pain, a pain which, if it stays hot enough, can begin to stimulate, or to provoke — take your pick — an apprehension of the divine. »²⁴ Si c'est l'isolement qui permet au texte de naître, si c'est la solitude qui permet *l'inspiration* et la création, celle-ci est aussi contre-indiquée dans un combat contre la dépression. Elle est à l'opposé des comportements attendus de nous : bien s'entourer, avoir un bon système de soutien, surtout ne pas s'isoler. Pour écrire la maladie mentale, il faut choisir de faire le contraire de ce qu'on nous dit et fixer la dépression, l'étudier, la décortiquer au lieu de la chasser, dans l'espoir de se battre avec elle contre ce qui nous rend malade. Faire de la dépression l'arme même de la lutte qu'il faut mener :

Contre l'étrangeté du monde, l'écriture invente un langage pour traduire l'intraduisible, pour faire entendre l'innommable et tenter d'y inscrire une forme nouvelle [...]. Il expérimente le monde à partir d'un certain exil, imprimé en soi très tôt comme une modification intime, pour être libre.²⁵

²⁴ Maggie Nelson, *op. cit.*, p.2.

²⁵ Anne Dufourmantelle, *Éloge du risque*, Paris, Rivages, 2014, p.212.

Je ne crois pas qu'il soit possible d'envisager la guérison d'une maladie qui se nourrit de tristesse, de désespoir et de fatigue, dans le monde dans lequel on vit. Ma dépression est le miroir de mon impuissance. Pour être heureuse, il faudrait que je devienne égocentrique, apathique et ignorante, aveugle devant la réalité, alors que c'est cette réalité que la dépression me permet de voir et que je tente de traduire dans mon écriture.

Dans un échange de lettres entre l'écrivaine Lula Carballo et son éditrice Geneviève Thibault, pour le magazine *Lettres Québécoises*, cette dernière écrit : « Dans la panique de l'écrit, les écrivaines doivent apprendre à s'autoriser, en déconstruisant tout ce qui les forçait à ne plus sentir, à ne plus agir, à renier leur propre pensée et à se séparer d'elles-mêmes. »²⁶ Autrement dit, l'écriture de soi au féminin est une lutte constante qui demande de déconstruire comment se sont formées notre pensée, notre identité et la manière dont on perçoit notre voix, notre parole. Dans mon cas, il s'agit de mettre en mots ce qui me marginalise afin de retourner le stigmate, « désigner ce travail de tissage de la voix en entre deux de la politique et de la littérature [...] »²⁷, parce qu'il y a, en effet, une portée politique à l'écriture de soi. Pour d'autres moins privilégiées que moi, il s'agit de se permettre une parole, tout simplement.

Écrire la dépression, c'est faire tomber les murs et les masques, c'est apprendre à écrire le silence qui nous est imposé — par le patriarcat, en tant que femme et personne queer, puis par la perte de prise sur le langage que cause la maladie.²⁸ Dans son livre *Soleil Noir : Dépression et mélancolie*, Julia Kristeva écrit sur le rapport de la personne déprimée ou mélancolique au langage. Selon elle, lors de la dépression, un gouffre s'installe entre le sujet et les objets signifiants ce qui rend la parole du déprimé répétitive, entrecoupée de silences, lente et monotone. La personne mélancolique perd le sens et la valeur de sa langue maternelle. La création littéraire porte alors le témoignage de cet affect et rend possible un rapprochement entre l'expérience sensible et le langage. La représentation littéraire de la dépression peut ainsi devenir un moyen thérapeutique efficace et cathartique qui, s'il n'est pas un antidépresseur, relève au moins d'une survie ou d'une résurrection.²⁹

²⁶ Geneviève Thibault, « Entrer en littérature - correspondance », *Lettres québécoises*, vol. 180, dossier : femmes manifestes, 2021, p.9.

²⁷ Aurore Turbiau, « "Le privé est politique" comme paradoxe littéraire : révolution et intimité chez les Québécoises Louky Bersianik et France Théoret », *Textes & Contextes*, vol. 15, n°2, 2020, en ligne : <https://preo.u-bourgogne.fr/textesetcontextes/index.php?id=3022>, consulté le 20 avril 2024.

²⁸ Julia Kristeva, *Soleil noir: dépression et mélancolie*, Paris, Gallimard, coll. « Folio Essais », 1999, p.62.

²⁹ *Ibid.*

S'écrire, en tant que femme et en tant que dépressive, c'est aussi militer.³⁰

³⁰ Shari Benstock, « The Female Self Engendered : Autobiographical Writing and Theories of Selfhood », *Women's Studies*, vol. 20, 1991, p.6.

La semaine où j'ai commencé à écrire *Tranchées*, ma mère m'a contactée. Son message, cité au début de mon texte de création, a changé, malgré moi, ma perspective sur mon projet d'écriture. J'ai alors compris que je ne pourrais pas prévoir à l'avance ce qui allait s'écrire. Je devais m'abandonner à un processus d'écriture plus fort que moi, et cette perte de contrôle m'a paralysée pendant de longs moments. J'étais habitée de doutes et d'interrogations pendant que les pages se remplissaient de ce qui devait s'écrire, et non de ce que j'aurais voulu y déposer.

Au départ, ce projet de mémoire avait pour ambition de rendre hommage aux femmes et aux personnes queer, perçu·e·s comme « folles », dans la littérature, l'histoire et la culture populaire. Je souhaitais penser mon rapport de filiation, personnelle et intellectuelle avec ces figures, les écrivain·e·s et les personnages qui incarnent la maladie mentale — ou les comportements et états féminins qu'on lie à une certaine folie : la colère, la violence, la mélancolie, les maladies chroniques, le lesbianisme, le refus de la maternité... Je voulais dialoguer avec iels, mais plus j'écrivais, plus je me rendais compte que je ne dialoguais pas avec des mères de pensée, mais plutôt avec ma propre mère.

Quelque part, pendant le processus, j'ai dû me rendre à l'évidence : ce récit s'adressait à celle qui m'a mise au monde.

Combien d'auteur·ice·s taisent les parties les plus importantes de leur histoire dans l'espoir de ne pas blesser ? J'ai dû désapprendre beaucoup de silences pour écrire, mais j'ai dû aussi accepter qu'il n'y ait que peu de place pour la douceur dans un texte qui tente de creuser la mémoire de la maladie. Je me questionne encore sur mon droit à raconter certaines choses.

Est-ce légitime de faire du mal à ma famille, bien qu'indirectement, en dévoilant des choses dont iels ne veulent pas entendre parler, au nom de l'art ?

Il y a un avant et un après l'écriture de *Tranchées*. Pendant mes années de baccalauréat, j'ai développé une pratique d'écriture poétique dans laquelle j'avais tendance à envelopper mes sujets, et donc moi-même, d'images, de figures de style, d'un travail formel presque aseptisé où je donnais plus d'importance au contenant qu'au contenu. Je jouais avec les mots, j'adoptais parfois une prose au rythme effréné, dépourvue de ponctuation et d'autres fois une poésie aérée et hautement esthétisée. Mes textes étaient, bien souvent, une barricade poétique derrière laquelle je me cachais. Je voyais dans cette pratique la marque d'une profondeur : mon écriture me semblait *sérieuse et intellectuelle*. Je vois mieux, maintenant, comment cette manière de créer se nourrissait d'un refus de nommer, d'une prise de distance avec les aspects les plus importants de ce que j'avais à dire (la douleur, la souffrance, personnelle et secrète), mais aussi avec les lecteurs et lectrices. J'admire beaucoup de personnes qui arrivent à être honnêtes à travers une écriture qui travaille la forme, mais pour moi, cette démarche donnait place à une sorte d'énigme dont je ne connaissais même pas la réponse. Les lecteur·ice·s devaient décoder ce que j'essayais d'exprimer et j'étais satisfaite de penser qu'ils ne sauraient jamais vraiment si leur lecture était la bonne. Ce fut donc un choc d'observer le ton et le style d'écriture qui s'imposaient naturellement à moi dans l'écriture de *Tranchées*. Mon désir de dire les choses clairement, de dire ma vérité sans charades, sans cachettes, a été difficile à accepter, et d'autant plus à investir.

Dans le premier épisode de son podcast *Folie Douce*, Lauren Bastide reçoit Chloé Delaume en entrevue³¹ et lui pose, notamment, des questions sur l'évolution de son écriture. L'autrice parle du travail formel de ses premiers textes, plus expérimentaux que ses œuvres plus récentes, comme d'une stratégie pour repousser un public qui l'aurait lue pour les mauvaises raisons, par voyeurisme, pour assister au spectacle de ses traumatismes. En rendant le texte *compliqué* ou *hermétique*, elle souhaitait, en quelque sorte, décourager une partie du lectorat, éloigner les critiques qui se seraient concentrées sur le drame et non sur l'écriture. Elle dit : « je faisais de la littérature, je ne faisais pas un témoignage de survivante d'un féminicide et je ne voulais certainement pas qu'il y ait une quelconque ambiguïté là-dessus. » Lorsque Bastide lui demande comment cela s'est relâché avec le temps, elle répond que c'est à cause d'un besoin de communiquer, de faire collectif. Ce qui force, et permet, la sortie du laboratoire d'expérimentation au profit d'une écriture faisant avancer d'autres causes que celle des « formes bizarroïdes » investies au début de sa carrière, c'est, selon elle, le féminisme actif.³² Il ne serait pas productif d'écrire des textes féministes si seulement une minorité de femmes pouvaient les lire, les comprendre, et s'y reconnaître.

³¹ Lauren Bastide, *op. cit.*

³² *Ibid.* [Cet extrait commence à 31 minutes]

Dès le début de mon projet, j'avais en tête de faire un texte féministe. J'ai adopté un style quasi-documentaire, dépouillé, droit au but. Je me suis retrouvée plongée dans une pratique d'écriture qui se situait entre la correspondance et le journal intime, des formes littéraires longtemps associées au féminin. Je ressentais le besoin d'écrire vraiment ce que j'avais jusque-là caché entre les lignes de mes textes précédents. J'en suis venue à écrire ce qui me faisait le plus peur : le dévoilement, la mise à nu. Dans un monde où la force, mentale et physique, est glorifiée, mon écriture revendique la vulnérabilité, la fragilité et la faiblesse comme dignes d'être représentées. Ces réalités devaient passer par un dépouillement qui me terrifiait.

Cette fenêtre sur mon intimité ne s'ouvre pas sans crainte de ne pas être prise au sérieux. Dans son essai poétique *Gravitas*, Amy Berkowitz écrit en ce sens : « J'ignorais que ma vie avait si peu d'importance / avant de la déverser dans des poèmes / que j'ai fait lire à mes profs / avant de les voir lever les yeux du texte / (le visage horriblement vide) / et de me demander : Amy, / où est la gravitas, la profondeur ? »³³ Trop souvent, notre existence de femme est perçue comme dénuée de « profondeur », inintéressante. J'ai vécu des expériences similaires en périphérie du milieu universitaire. Pendant le processus de sélection de textes pour une revue littéraire étudiante, l'un de mes collègues s'exclame : « pas encore un texte de grand-maman » en parlant d'un texte sur la filiation et l'héritage féministe. Pendant un micro-ouvert, un groupe de garçons parlent pendant qu'une poète fait la lecture d'un poème d'amour. Comme l'écrit Daphné B. :

Dans les lancements et les lectures de poésie, on a tous des pancartes dans le cou où c'est écrit : « «
«³⁴. C'est la course du champion ou de la championne de l'autodestruction. Les gars trouvent les
filles névrosées. Ils pensent qu'on veut tenir un rôle dans leur film [...]. »³⁵

Il faut être originales avec notre douleur pour ne pas blaser le public. Avant le mouvement #MeToo, pendant les événements littéraires, lorsque des poètes abordaient la culture du viol, le patriarcat, le féminisme, on pouvait sentir une lourdeur se déposer sur les épaules des hommes qui faisaient partie du public, on pouvait entendre des soupirs exaspérés : « bon, un autre poème sur le viol » ! C'est à ce moment-là qu'ils se levaient pour se commander un autre verre ou sortir de la salle pour aller dehors fumer une cigarette. C'est très récent, à mon sens, le désir d'écouter les filles parler, et j'ai passé tellement de temps à tenter de rendre ma douleur intéressante et universelle, que je dois aujourd'hui apprendre à trouver ma propre écriture légitime.

³³ Amy Berkowitz, *Gravitas / Poèmes deep. Suivi de : Conversation de sofa des traductrices Daphné B. et Marie Frankland*, [édition bilingue], Montréal, Éditions du Noroît, 2023, p.12.

³⁵ Daphné B., *delete*, Montréal, L'Oie de Cravan, 2017, p.21.

Les violences et les discriminations, la marginalisation des femmes et des personnes queer dans le monde littéraire existe encore ; elles sont seulement mieux cachées et plus difficiles à prouver. Elles se faufilent devant les bars où se déroulent les lancements, entre deux questions inoffensives posées en entrevue... : « Vous avez des preuves, des chiffres ? Seulement des miettes de pain restées dans les petites assiettes de côté réservées aux jeunes autrices talentueuses qui parlent la bouche pleine de revendications en sirotant leur avenir pour ne pas être inaperçues. »³⁶ J'ai souvent l'impression qu'on nous laisse accéder au monde de l'art jusqu'au moment où nous osons investir ce qui nous marginalise, jusqu'à ce qu'on refuse les rôles de muse, modèle, sujet soumis. Le fait d'écrire à partir de la vie intime continue à déranger. Certes, *le privé est politique*, comme nous l'ont appris les luttes féministes des années '60 et '70, mais même aujourd'hui, lorsque j'écris mes excès, mes émotions, ma maladie, je suis terrorisée à l'idée qu'on me reproche de vouloir provoquer ou attirer l'attention. L'aspect le plus paralysant de cette crainte, c'est que les reproches viennent trop souvent d'autres femmes.

Je ressens la nécessité de rester tranquille et de me faire oublier, « tout en portant la terreur d'être effectivement oubliée. »³⁷ Au-delà de l'écriture, je porte cette obligation, que j'ai intégrée, de rester calme afin d'être aimée.

³⁶ Monique Juteau, « Le dortoir d'Ina Percevoir - Cousine d'Ines Pérée et d'Inat Tendu », *Lettres québécoises*, vol. 180, dossier : femmes manifestes, 2021, p.33

³⁷ Laurence Gagné, *S'évincer : Écritures du démantèlement*, Montréal, Éditions du Noroît, 2023, p.43.

Audrey Wollen est une artiste multidisciplinaire qui œuvre surtout sur les réseaux sociaux où elle met en scène un dialogue critique entre le féminisme, l'histoire de l'art, la culture populaire, la représentation et la performance de la féminité. Elle traite, entre autres, d'enjeux liés aux maladies chroniques et questionne la place de la tristesse dans les pratiques artistiques féministes. Elle propose, à partir de la *Sad Girl Theory*, que la douleur dont les femmes font l'expérience soit interprétée comme un acte de protestation contre les systèmes d'oppression patriarcaux : « I think that a sad girl's self destruction, [...] is a strategy for subverting those systems, for making the implicit violence visceral and visible, for implicating us all in her devastation. »³⁸ Dans une entrevue avec Emily Wells, pour le magazine *Artillery*, elle affirme que nous devons nous réapproprier nos corps et notre douleur, qu'elle soit physique ou émotive, et que cette réappropriation ne peut pas passer par la romantisation d'un état contraire à nos symptômes, puisque la *santé* est définie par des standards masculins. « Our symptoms can be transformed into our weapons and create a new image of what strength can look like. »³⁹

³⁸ Audrey Wollen, « the queen of the sad girls on Richard prince's new show », *i-D Magazine*, 22 avril 2015, en ligne : <https://i-d.vice.com/en/article/wj5g95/the-queen-of-the-sad-girls-on-richard-princes-new-show>, consulté le 11 avril 2023.

³⁹ Emily Wells, « Audrey Wollen's Feminist Instagram World », *Artillery*, 3 mai 2016, en ligne : <https://artillerymag.com/audrey-wollens-feminist-instagram-world/>, consulté le 11 avril 2023.

Je ne cherche pas la guérison, je ne cherche même pas à aller mieux grâce à l'écriture. Je cherche à fixer l'expérience. Je suis convaincue qu'au-delà de la tristesse, ma dépression et la vulnérabilité nécessaire pour l'écrire constituent l'une de mes armes les plus puissantes.

Je ne crois pas que l'écriture guérit – elle exalte, elle exorcise. L'écriture a un potentiel thérapeutique, certes, mais il serait injuste envers les pratiques artistiques de croire qu'elles apportent plus de réponses que de questions : « [...] l'écriture du moi agit comme un trompe-l'œil en ce sens qu'elle permet la reconstruction a posteriori de nos expériences qui se donnent l'air d'être immédiates là où elles sont avant tout projection, point de vue et perception subjectifs. »⁴⁰

Le choix même du médium de l'écriture n'est pas banal. Dans son livre *Éloge du risque*, Anne Dufourmantelle écrit notamment sur notre rapport au langage, sur le fait de pouvoir parler en tant que premier lieu de notre obéissance. Nous sommes né·e·s et socialisé·e·s dans la grammaire d'une langue, nous apprenons ses codes, ses règles, ses registres, ses obligations et ses exceptions, tout comme nous apprenons les codes et les règles des genres sexués. La langue est « une arithmétique non chiffrée d'une mémoire, d'une civilisation, d'un art de vivre, d'une transmission [...] ».⁴¹ Le langage est donc aussi, et peut-être surtout, la première condition de notre désobéissance. Ainsi, l'écriture de soi des femmes et des personnes queer est d'abord un refus d'exister en silence, et le fait de mettre en récit l'expérience sensible des troubles mentaux, consiste à reprendre possession de nos corps et de nos esprits. En dehors de l'écriture, mon corps ne m'appartient pas. Voilà ce que c'est, d'être une femme : « un écran de projection, à la fois du désir individuel et des fantasmes collectifs. »⁴² J'ai l'impression de me trouver à temps plein devant une caméra, scrutée, et lorsque je décide de tenir la caméra entre mes mains, c'est comme s'il y avait interdiction de la retourner vers moi. Les femmes sont sur les couvertures de tous les magazines, mais si elles affichent des *selfies* sur les réseaux sociaux, on les décrit comme superficielles, égocentriques.

⁴⁰ Andrea Oberhuber, *Corps de papier. Résonances*, Montréal, Nota Bene, 2012, p.105.

⁴¹ Dufourmantelle, *op. cit.*, p.27.

⁴² Andrea Oberhuber, « Dans le corps du texte », *Tangence*, n°103, 2013, p.12.

Devrais-je attendre d'être une muse pour exister ?

Pendant l'écriture de ce mémoire, j'ai ressenti le besoin de revisiter toutes les productions culturelles qui traitent de la maladie mentale que j'ai consommées pendant l'adolescence, et celles plus récentes que j'aurais voulu connaître à cette époque difficile et décisive de ma vie. Je ne sais pas exactement ce que je cherchais, peut-être que je voulais simplement comprendre l'ampleur des répercussions de ces représentations sur ma manière de concevoir la maladie mentale. J'ai surtout revisionné les films et les séries télévisuelles qui ont été critiqués pour leur représentation de la dépression, du suicide et de l'addiction chez les jeunes. Malgré mon regard critique actuel, j'ai redécouvert ces objets culturels avec nostalgie, et mon affection pour des personnages qui m'ont donné l'impression, à l'époque, d'être normale n'a fait que grandir.

Pendant longtemps, je me suis réfugiée dans l'adoration de personnages qui, pour fuir leurs problèmes, en créaient d'autres plus immédiats, par désir de contrôle. Ce dont je me souviens le mieux de mon adolescence, c'est le sentiment perpétuel d'être inadéquate. Trop intense ou trop timide, trop cynique, trop anxieuse. J'avais trop peu d'estime de moi, et peu de réelles amitiés. Les personnages auxquelles je m'identifiais dans la fiction étaient toutes appelées à changer, à être transformées, leur apparence physique autant que leur personnalité et leur comportement, pour se faire une place dans leur univers. Ces représentations de la féminité me faisaient si mal que j'ai plutôt passé mon adolescence à vouer un culte aux suicidaires, aux névrosées, aux psychotiques, aux *manic pixie dream girls*. Ces filles qui retournaient leur violence contre elles-mêmes plutôt que vers le monde extérieur. Un amour pour l'autodestruction que je n'avais jamais vraiment questionné jusqu'à maintenant. C'est pendant l'écriture de *Tranchées*, alors que je tentais tant bien que mal de ne pas romantiser la maladie, de la représenter sans artifices, que j'ai compris. Ce qui m'appelait, et ce qui me touche toujours dans ces personnages, c'est la liberté d'être différente. C'est la liberté de ne pas vouloir guérir.

Puis il y a eu les sœurs Lisbon de *Virgin Suicides* (1999); la manière dont ces jeunes filles réussissent à contrôler et mettre en scène leur image et ce même à travers le regard masculin de la narration.

Ophélie dans sa rivière, Thelma et Louise au bout de leur falaise — ces personnages qui « jusque-là invisibles [deviennent] trop grandes pour le monde. »⁴³

J'ai passé, sans exagération, les trois dernières années de ma vie à m'imprégner d'objets culturels féministes qui traitent de la maladie mentale. J'ai dévoré toutes les saisons d'*Euphoria* en ressentant la même excitation et la même tristesse que celles vécues devant *Skins*. J'ai été jalouse de la relation entre Tracy et sa mère dans *Thirteen* (2003), je me suis souvenue avoir imité Melinda du film *Speak* (2004) et avoir arrêté de parler pendant des jours. À travers cette exploration de tous ces objets qui ont marqué mon adolescence, ma redécouverte de tous ces personnages féminins malades, troublées, traumatisées, je n'ai pas trouvé la preuve que ces œuvres avaient exacerbé mes symptômes, je n'y ai pas trouvé la raison de ma douleur, mais plutôt l'urgence toujours plus prenante de raconter ma propre histoire.

⁴³ Martine Delvaux, *Thelma, Louise et moi*, Montréal, Hélio trope, 2021, p.24.

Quand j'ai commencé à m'intéresser à la littérature, et encore plus lorsque j'ai commencé mes études universitaires, je ne me reconnaissais pas dans les œuvres dites classiques. Peut-être que ce détachement a installé en moi une interdiction : je ne pouvais pas faire partie des institutions. J'ai donc appris à créer en marge du canon, là où je me sentais plus à l'aise.

Je sais d'expérience qu'il est possible d'exorciser plus de choses et d'atteindre plus de lecteur·ice·s dans l'anonymat et l'ampleur d'une plateforme web comme un blog Tumblr, une page Instagram ou un compte Twitter. Il est possible de créer en public sans vouloir intégrer les institutions ou les cercles académiques, mais j'ai besoin que nous, les femmes, les personnes queer, les personnes atteintes de maladie mentale, nous prenions et gagnions plus de place. J'ai besoin que nous cessions d'être anonymes. J'ai besoin que l'écriture de soi, qui puise dans l'intimité, le corps et la maladie, soit prise au sérieux dans tous les milieux et perçue comme un discours critique sur le monde et non comme une plainte impertinente. Ma volonté d'acquérir la reconnaissance du milieu littéraire et académique, tout en parlant d'enjeux féministes et queer, est un choix politique. Écrire l'intime au sein de l'université, comme je le fais ici, a à voir avec un combat contre la hiérarchisation des savoirs, contre la honte de m'énoncer en tant que sujet.

Contrairement à la fiction, l'écriture de soi donne à voir le travail invisible. Le lectorat n'a pas seulement accès au résultat poli, vernis, brillant, mais au chantier. La distance est dès lors éradiquée. Néanmoins, le *Je* de mon écriture n'est pas moi.

Je ne crains pas la critique ; comme l'expression le dit, il n'y a rien qu'ils puissent dire que je ne me suis pas déjà dit devant un miroir. J'ai longtemps moi-même eu honte de mes comportements et les mêmes questions reviennent à chaque lendemain de crise d'angoisse, à chaque fois que je me relève d'une dépression : est-ce que je faisais semblant ? Est-ce que j'ai tout inventé pour qu'on s'occupe de moi ? Suis-je vraiment malade ? Il m'a fallu beaucoup de temps pour comprendre que ma capacité à théoriser ma maladie ne la rend pas fausse. La dépression ne disparaît pas dès qu'on l'identifie. La maladie mentale n'est pas un jeu de charades. Il n'y a rien de gagné lorsque le diagnostic arrive. Je sais mettre des mots sur mes sentiments, théoriser mon état, placer la douleur sur une échelle logique, la dépression n'est pas fausse pour autant. Je me suis longtemps forcée, dans mon écriture et dans la vie quotidienne, à peser mes mots, à dire clairement ma maladie pour être bien comprise, mais j'ai encore, parfois, l'impression d'exagérer. C'est la possibilité d'être l'objet d'une telle accusation qui fait que je n'ai jamais cherché à être objective, neutre ou même honnête. « [...] on aura beau rêver d'ascène, d'un monde où les autrices n'auraient ni visage ni corps : l'écriture n'est pas diction désincarnée de la pensée. J'écris parce que ma gorge s'est usée de retenir les cris aphones, mais que la corne de mes doigts supporte mieux la révolte [...] »⁴⁴

Mon écriture, le fait d'écrire sur moi, m'a appris à rejeter les nombreuses injonctions que j'avais intégrées depuis longtemps : le silence, la recherche du bonheur, la volonté que mon écriture soit perçue comme sérieuse et universelle. Tranquillement, au fil de l'écriture de *Tranchées*, j'ai cherché à faire de ma dépression un outil de résistance féministe simplement en refusant de me taire. Oui, parfois, écrire, c'est pouvoir enfin dire non, ne plus laisser personne se faufiler entre la peau et les os.

⁴⁴ Karianne Trudeau Beaunoyer, « Autoportrait en arrêts sur images », *Se faire éclaté.e. Expériences marginales et écritures de soi*, Montréal, Nota Bene, 2021, p.38.

Peut-être ai-je réussi, par le simple fait d'écrire, à faire honneur à celles qui ont dû se taire? « The hysteric is a writer who ultimately could not be. She nonetheless told stories. »⁴⁵

⁴⁵ Zambreno, *op. cit.*, p.79.

Je cherche la douleur, je cherche à identifier d'où elle vient et où elle va, à tracer ses chemins dans mon corps. Une chose est toujours moins effrayante lorsqu'on l'examine. Ainsi j'observe et j'écris la maladie comme on regarde une araignée tisser sa toile, avec une part de dégoût qui se transforme inévitablement en fascination. Lorsque j'écris, je m'invente. J'invente la maladie, la douleur, j'en fais quelque chose d'observable susceptible d'être déconstruit. L'écriture comme « possibilité idéatoire du sujet peut être non pas un antidépresseur neutralisant, mais un contre-dépresseur lucide. »⁴⁶ J'ai le pouvoir de faire de ma dépression une œuvre basée sur la démystification.

⁴⁶ Kristeva, *op. cit.*, p.35.

J'en ai assez, moi aussi, d'entendre parler de nos malheurs. J'en ai assez d'entendre les femmes se plaindre, d'entendre les femmes blanches parler d'injustices et de discrimination, de nous écouter pleurer, de nous voir nous insurger dans nos chambres d'écho. Je suis fatiguée de parler de ma douleur, mais je suis surtout fatiguée d'avoir mal en silence. Je suis fatiguée de voir cette douleur exister. « I'm tired of female pain and also tired of people who are tired of it. [...] I don't like the proposition that female wounds have gotten old: I feel wounded by it. »⁴⁷

« Quand on commence à écrire, on ne va pas vers l'extérieur. On se cache dans sa tête, c'est une question de fragilité. La rencontre nous ferait casser en deux au lieu de plier. »⁴⁸ Parfois, écrire, c'est claquer la porte en sortant, faire trembler les murs, vider la maison, mettre tous les meubles sur le trottoir, remplir les fissures et barricader les portes. Je suis seule avec le texte comme je suis seule avec ma dépression, mais l'écriture de *Tranchées* a servi à me faire comprendre que c'est la honte que je déteste par-dessus tout. La honte liée à mon incapacité à tisser des liens avec celle qui m'a mise au monde. La honte de ne pas être heureuse, de ne pas pouvoir remplir cette obligation imaginaire et sociale qui consiste à repayer à nos parents la vie donnée par le *simple* fait d'être heureux·ses. La honte de ne pas être heureuse dans ma position de privilège et de vouloir écrire cette douleur.

Je crois fermement que la seule manière de changer les choses est d'exposer le plus grandiosement possible notre malheur, jusqu'à ce qu'il déborde de partout, qu'il soit impossible, pour les autres, de l'ignorer. « Écrire non pour décrire, mais bien pour modifier, corriger, façonner, transformer le réel dans lequel s'inscrit sa vie. Pour contrer toute passivité. Puisque. On ne naît pas *Je*, on le devient. »⁴⁹

Ainsi, pour l'instant, je vais continuer à crier avec cette voix que je connais, celle qui préserve mes cordes vocales et qui me permet de penser avant de parler. Cette voix de l'écriture qui n'enterre celle de personne, qui se faufile à travers celles de mes mères de pensée, la voix qui saura peut-être rejoindre ma propre mère.

⁴⁷ Leslie Jamison, « Grand Unified Theory of Female Pain », *Virginia Quarterly Review*, vol. 90, n°2, 2014, p.120.

⁴⁸ Gagné, *op.cit.*, p.96-97.

⁴⁹ Chloé Delaume, *La règle du Je*, Paris, Presses universitaires de France, 2010, p.8.

BIBLIOGRAPHIE

- Agence de la santé publique du Canada, *Qu'est-ce que la dépression ?*, en ligne : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies-chroniques/maladie-mentale/est-depression.html>, consulté le 7 janvier 2024.
- Ahmed, Sara, *The Promise of Happiness*, Durham, Duke University Press, 2010.
- Arcan, Nelly, *Folle*, Paris, Éditions du Seuil, 2005.
- B., Daphné, *delete*, Montréal, L'Oie de Cravan, 2017.
- Bastide, Lauren, « Chloé Delaume, “L’écriture et la vie c’est trop lié” », *Folie Douce. Libérer la parole sur la santé mentale*, [balado], 1^{er} février 2024, en ligne : <https://open.spotify.com/episode/2BwtqDzYZR1aRg9Kxo75Pt?si=65b291996d944fce>
- *La Poudre*, [balado], France, 2016-2023.
- Benstock, Shari, « The Female Self Engendered: Autobiographical Writing and Theories of Selfhood », *Women's Studies*, vol. 20, 1991.
- Berkowitz, Amy, *Gravitas / Poèmes deep. Suivi de : Conversation de sofa des traductrices Daphné B. et Marie Frankland*, [édition bilingue], Montréal, Éditions du Noroît, 2023.
- *Tender Points*, New York, Nightboat Books, 2019.
- Brittain, Jamie et Elsley, Bryan, *Skins*, [série télévisuelle], Royaume-Uni, Company Pictures et Storm Dog Films, 2007 à 2013.
- Cabrel, Francis, *Fragile*, (enregistrement sonore), CBS Records, 1980.
- Calle-Gruber, Mireille et al., *Les folles littéraires, des folies lucides: les états borderline du genre et ses créations*, Montréal, Nota Bene, 2019.
- Chollet, Mona, *Sorcières: la puissance invaincue des femmes*, Paris, Zones, 2019.
- Coppola, Sofia, *The Virgin Suicides*, [film], États-Unis, Paramount Classics, 2000, 97 minutes.
- Cvetkovich, Ann, *Depression : A Public Feeling*, Durham, Duke University Press, 2012.
- Darsigny, Marie, « Trente suivi de : L’Écriture de la souffrance comme acte de résistance féministe », *Mémoire de maîtrise*, Département d’Études littéraires, Université du Québec à Montréal, Mars 2018.
- Dawson, Nicholas, Landry, Pierre-Luc et Trudeau Beaunoyer, Karianne, *Se faire éclaté.e. Expériences marginales et écritures de soi*, Montréal, Nota Bene, 2021.
- Delaume, Chloé, *La règle du Je*, Paris, Presses universitaires de France, 2010.

- Delvaux, Martine, *Femmes psychiatisées, femmes rebelles: de l'étude de cas à la narration autobiographique*, Le Plessis-Robinson, Institut Synthélabo, coll. « Collection Les empêcheurs de penser en rond », 1998.
- *Thelma, Louise et moi*, Montréal, Hélio trope, 2021.
- Didi-Huberman, Georges, *Invention de l'hystérie: Charcot et l'iconographie photographique de la Salpêtrière*, Paris, Macula, 2012.
- Didion, Joan, *Let Me Tell You What I Mean*, New York, Vintage Books, 2021.
- Dolan, Xavier, *J'ai tué ma mère*, [film], Québec, Mifilifilms, 2009, 100 minutes.
- Dufourmantelle, Anne, *Éloge du risque*, Paris, Rivages, 2014.
- Duras, Marguerite, *Écrire*, Paris, Gallimard, 1993.
- Federici, Silvia, *Caliban and The Witch*, New York, Autonomedia, 2014.
- Gagné, Laurence, *S'évincer : Écritures du démantèlement*, Montréal, Éditions du Noroît, 2023.
- Guay, Marie-Élaine, *Les entailles*, Montréal, Poètes de brousse, 2020.
- Hardwicke, Catherine, *Thirteen*, [film], États-Unis et Royaume-Uni, Working Title Films, 2003, 100 minutes.
- Hole, *Live Through This*, [enregistrement sonore], Santa Monica, DGC Records, 1994.
- Ireland, Nicole, « L'Ozempic n'est pas une solution miraculeuse pour perdre du poids, disent des experts », *Le Devoir*, 24 août 2023, en ligne : <https://www.ledevoir.com/societe/785113/l-ozempic-n-est-pas-une-solution-miraculeuse-pour-perdre-du-poids-disent-des-experts>, consulté le 7 janvier 2024.
- Jamison, Leslie, « Grand Unified Theory of Female Pain », *Virginia Quarterly Review*, vol. 90, n°2, 2014.
- « Female Rage: A Conversation between Rebecca Godfrey and Leslie Jamison », *The Paris Review*, Juillet 2019, en ligne : <https://www.theparisreview.org/blog/2019/07/01/female-rage-a-conversation-between-rebecca-godfrey-and-leslie-jamison/>, consulté le 26 avril 2023.
- Juteau, Monique, « Le dortoir d'Ina Percevoir - Cousine d'Ines Pérée et d'Inat Tendu », *Lettres québécoises*, vol. 180, dossier : femmes manifestes, 2021.
- Kaysen, Susanna, *Girl, interrupted*, New York, Vintage Books, 1994.
- Khuel, Linda, « Joan Didion, The Art of Fiction No. 71 », *The Paris Review*, Vol. 74, Automne-Hiver 1978, en ligne : <https://www.theparisreview.org/interviews/3439/the-art-of-fiction-no-71-joan-didion>, consulté le 19 avril 2024.
- « Traduire la douleur, ou le langage comme contre-dépresseur », *ERES*, vol. 2, n° 26, 2013.
- Kristeva, Julia, *Soleil noir: dépression et mélancolie*, Paris, Gallimard, coll. « Folio Essais », 1999.

- Lapierre-Dallaire, Michelle, *Y avait-il des limites si oui je les ai franchies mais c'était par amour ok*, Montréal, La Mèche, 2021.
- Leduc, Violette, *La bâtarde*, Paris, Gallimard, coll. « L'Imaginaire », 1996.
- *La folie en tête*, Paris, Gallimard, coll. « L'imaginaire », 2013.
- *Ravages*, Paris, Gallimard, coll. « Folio », 2013.
- Lemay, Lynda, *Live*, (enregistrement sonore), Warner Music Canada, 1999.
- Louis, Édouard, *Changer : Méthode*, Paris, Points, 2022.
- Mangold, James, *Girl, Interrupted*, [film], États-Unis, Columbia Pictures, 1999, 127 minutes.
- Marchessault, Jovette, *La terre est trop courte*, Violette Leduc, Montréal, Pleine Lune, coll. « Théâtre », 1982.
- Marin, Claire, *Hors de moi*, Paris, Allia, 2018.
- Nelson, Maggie, *Bluets*, Seattle, Wave Books, 2009.
- Oberhuber, Andrea, *Corps de papier. Résonances*, Montréal, Nota Bene, 2012.
- « Dans le corps du texte », *Tangence*, n° 103, 2013.
- Riendeau, Emmanuelle, *Désinhibée*, Montréal, L'Écrou, 2018.
- Scott, Ridley, *Thelma et Louise*, [film], États-Unis, Metro-Goldwyn-Mayer, 1991, 129 minutes.
- Sharzer, Jessica, *Speak*, [film], États-Unis, Showtime, 2004, 92 minutes.
- Snow, Philippa, *Which As You Know Means Violence. On Self Injury as Art and Entertainment*, Londres, Repeater Books, 2022.
- Thibault, Geneviève, « Entrer en littérature - correspondance », *Lettres québécoises*, vol. 180, dossier : femmes manifestes, 2021.
- Turbiau, Aurore, « "Le privé est politique" comme paradoxe littéraire : révolution et intimité chez les Québécoises Louky Bersianik et France Théoret », *Textes & Contextes*, vol. 15, n°2, 2020, en ligne : <https://preo.u-bourgogne.fr/textesetcontextes/index.php?id=3022>, consulté le 20 avril 2024.
- Watson, Lucy, « How girls are finding empowerment through being sad online », *Dazed*, 23 novembre 2015, en ligne : <https://www.dazeddigital.com/photography/article/28463/1/ girls-are-finding-empowerment-through-internet-sadness>, consulté le 19 avril 2024.
- Wells, Emily, « Audrey Wollen's Feminist Instagram World », *Artillery*, 3 mai 2016, en ligne : <https://artillerymag.com/audrey-wollens-feminist-instagram-world/>, consulté le 11 avril 2023.
- Wheeler, André-Aquian, « how skins provided teens with vital nuanced depictions of mental illness », *i-D Magazine*, 17 mars 2022, en ligne : <https://i-d.vice.com/en/article/nenb8b/how-skins-provided-teens-with-vital-nuanced-depictions-of-mental-illness>, consulté le 7 janvier 2024.

William, Hayley, *Petals for armor*, [enregistrement sonore], New York, Atlantic Records, 2020.

Wollen, Audrey, « the queen of the sad girls on Richard prince's new show », *i-D Magazine*, 22 avril 2015, en ligne : <https://i-d.vice.com/en/article/wj5g95/the-queen-of-the-sad-girls-on-richard-princes-new-show>, consulté le 11 avril 2023.

Wunker, Erin, *Carnets d'une féministe rabat-joie. Essais sur la vie quotidienne*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal, 2018.

Zambreno, Kate, *Heroines*, Los Angeles, Semiotext(e), 2012.