





Marwa ROCHAY

# Marathon vers la Liberté

Ce livre a été publié sur [www.bookelis.com](http://www.bookelis.com)

ISBN : 979-10-359-7294-3

© Marwa Rochay

Conception graphique de la couverture : Aurélie RABILLARD

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,  
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre

*À ma mère, d'avoir été mon bouclier.*

*À Franck, de m'avoir éclairé le chemin*



## PRÉAMBULE

Il y a des histoires qu'on ne se lasse pas de lire, parce qu'elles nous font voyager, parce qu'elles nous font rire ou, tout simplement, parce qu'elles font écho à un sentiment ancré au plus profond de nous-mêmes, à une vérité qui nous a longtemps échappé et sur laquelle quelqu'un est enfin parvenu à mettre des mots. Or parfois, mettre des mots sur un mal qui nous ronge permet de mieux le combattre. C'est comme si le simple fait de le coucher sur papier le rendait plus tangible, plus réel, à portée de main. Il suffit alors de le décortiquer, comprendre ses rouages et décider de la façon de l'éradiquer. Même si, en réalité, les choses ne sont pas aussi simples, c'est le début d'une prise de conscience.

Pour moi, l'une de ces histoires est, sans conteste, celle de l'éléphant enchaîné de Jorge Bucay, tirée de son livre *Laisse-moi te raconter les chemins de la vie*. J'ai découvert cet ouvrage grâce à une amie et il est resté pratiquement un an sur ma table de chevet avant que je ne me décide à le lire. Quand je m'y suis enfin plongée, je n'ai pas été déçue. A l'image des Fables de la Fontaine, mais dans un registre totalement différent, les histoires qui composent le livre sont riches en enseignements. La première d'entre elles m'a particulièrement fait réfléchir par le message profond qu'elle relayait.

On y découvre pourquoi l'éléphant du cirque, cet animal pourtant si puissant, reste sagement attaché à son pieu alors qu'il pourrait l'arracher d'un simple coup de pied.

« Je fermai les yeux et j'imaginai l'éléphant nouveau-né sans défense, attaché à ce piquet. Je suis sûr qu'à ce moment l'éléphanteau a poussé, tiré et transpiré pour essayer de se libérer, mais que, le piquet étant trop solide pour lui, il n'y est pas arrivé malgré tous ces efforts.

Je l'imaginai qui s'endormait épuisé et, le lendemain, essayait à nouveau, et le surlendemain... et les jours suivants... Jusqu'à ce qu'un jour, un jour terrible pour son histoire, l'animal finisse par accepter son impuissance et se résigner à son sort. »

A l'image de cet éléphant, nous sommes tous attachés avec des chaînes invisibles depuis notre plus tendre enfance. A des degrés plus ou moins forts, notre entourage, notre culture, notre religion ou, simplement, les codes de la société dans laquelle nous vivons, ancrent en nous des freins qui conditionnent notre vie. D'aucuns sont totalement soumis, incapables de voir la vérité à travers le voile qui leur brouille la vue. Certains sont conscients de ces liens restrictifs mais la domestication a été si forte qu'ils ne parviennent jamais à s'en défaire. D'autres ont l'impression d'être libres, inconscients de leur sujétion alors que de nombreuses entraves les retiennent. Nous nous freinons dans l'accomplissement de nos rêves, à cause de ces pensées limitantes qui nous accompagnent tout au long de notre existence.

Cette histoire a fortement résonné en moi. Je me suis reconnue dans cet éléphanteau impuissant, attaché dès son plus jeune âge. Cela m'a renvoyé à ma propre enfance conditionnée par d'innombrables interdits, des règles strictes et un code moral exigeant envers les femmes. L'enfant est facilement muselé par la menace. Même si l'injustice de la situation m'a souvent



intérieurement révoltée, je me suis pliée à ces coutumes parce que je ne pensais pas qu'il pouvait en être autrement. La peur était l'instrument principal de mon éducation sévère.

J'ai grandi comme le pachyderme, me pensant incapable de briser les chaînes qui me liaient. Néanmoins, contrairement à l'éléphant de cirque, l'histoire se termine bien pour moi. Le chemin a été long et difficile, mais à force d'efforts et de persévérance, agrémentés d'une dose de chance et d'audace, j'ai fini par reprendre le contrôle de mon destin.

J'ai mené deux grands combats au cours de ma vie. Le premier concerne mon statut d'exilée, dont vous découvrirez quelques fragments dans ce récit. Le deuxième, qui fait l'objet de ce livre, est mon combat pour me libérer du conditionnement psychologique qui a régi mon enfance et le début de ma vie d'adulte.

Cette histoire, c'est la mienne, une fraction de ma vie. Ce n'est ni la plus facile ni la plus difficile, elle est ce qu'elle est. Il me tenait à cœur de témoigner, car j'espère qu'elle résonnera en celles et ceux en quête de réponses. Celles-ci se trouvent souvent au fond de chacun d'entre nous.



# PARTIE I

## - DOMESTICATION -



## CHAPITRE 1

### - Toucher le Fond -

J'ai toutes les raisons du monde d'être heureuse. Et pourtant, je ne le suis pas.

Je suis sortie du circuit de l'immigration, j'ai enfin un passeport français, je suis mariée à un homme formidable qui m'aime et que j'aime, je suis cadre, je gagne bien ma vie, je suis en bonne santé. Et pourtant, assise, solitaire, dans l'habitacle de ma voiture, sur le parking d'un supermarché, je m'apprête avec culpabilité à répéter un scénario bien trop connu.

J'ouvre le paquet de chips et j'engloutis les premières bouchées comme une bête affamée. Je me sens comme une droguée à qui on autorise enfin son plaisir coupable. Mes muscles se détendent, je ferme les yeux et le plaisir procuré par l'aliment vient apaiser, comme l'eau froide sur une brûlure, le gouffre de tristesse qui me consume. Pendant quelques minutes, j'oublie cette souffrance que je ne saurais expliquer. Mais l'apaisement ne dure que quelques minutes. Parce qu'après le craquage viennent la culpabilité et le dégoût.

Les craquages compulsifs sont devenus de plus en plus réguliers, de plus en plus incontrôlables, souvent déclenchés par une situation de stress, par une remarque sans doute pas intentionnellement blessante, mais cela suffit pour réveiller La Bête. C'est ainsi que j'en suis

venue à l'appeler. Une Bête sauvage et incontrôlable. C'est comme si je perdais toute maîtrise. Mon esprit se déconnecte et n'a envie que d'une chose : ce paquet de chips, cette pizza, ce burger bien gras ou ce gâteau qui viendront apaiser la douleur. Seule la pensée du plaisir procuré par cette bouchée parvient à calmer La Bête. Alors, je lui cède. C'est comme un trou noir au milieu de ma poitrine qui une fois ouvert, absorbe tout sur son chemin, me laissant vide et écoeuvée, mais incapable de trouver un autre moyen de soulager l'immense détresse qui me ronge.

Avec du recul, je comprends maintenant que c'était le stratagème que mon esprit avait trouvé pour engourdir mes sensations. En se concentrant sur la nourriture, il détournait son attention de la douleur. En déportant le problème sur la compulsion alimentaire, il parvenait à oublier la vraie source de sa détresse. J'ai donc, pendant longtemps, cru que j'avais simplement un problème en lien avec la nourriture. En réalité, c'était devenu depuis des années une béquille sur laquelle je me reposais, pour échapper à la moindre situation contrariante.

J'aurais pu demander de l'aide autour de moi, en parler à mon mari, à ma meilleure amie, aux gens proches, mais je ne l'ai pas fait. J'avais honte.

Je ne voulais pas qu'ils me voient comme quelqu'un de faible.

J'avais peur qu'ils soient dégoûtés par mon attitude car j'avais moi-même du mal à me regarder en face.

Je ne voulais pas avouer que j'avais un problème car cela aurait voulu dire que j'étais faillible. Et cette pensée me terrorisait au plus haut point. Je suis forte, je ne peux pas montrer de faiblesse.

Je me sentais coupable vis-à-vis de mon mari, qui s'était pourtant toujours montré compréhensif le peu de fois où je m'ouvrais à lui. Le fait est que je ne

comprenais pas précisément l'origine de cette tristesse si immense qui me rongait. Je l'attribuais au stress, au fait que je travaillais trop, au fait que je voulais perdre du poids mais que je n'y arrivais pas. Par moments, j'aurais voulu être malade, pour avoir l'excuse de m'arrêter, d'arrêter le temps. D'avoir une « raison valable » de me sentir aussi mal, de dire stop à tout ça. Je me demandais souvent comment on pouvait arriver si près de ses objectifs de vie, de ce que la société considère comme le succès et se sentir aussi malheureux ?

Je me gardais bien de partager ces pensées avec quelqu'un d'autre que mon journal intime. J'avais toujours attribué cette tristesse à mon passé. J'en étais venue à accepter qu'elle faisait partie de moi, de mon quotidien. Ma vie s'était tellement améliorée, j'avais enfin atteint la stabilité que je recherchais depuis vingt-cinq ans. Je me disais donc que ma peine finirait peut-être par s'atténuer.

Mais c'est tout le contraire qui se passait. A mesure que les années et les mois avançaient, je sentais que son emprise s'accroissait. Plus aucun accomplissement n'avait de saveur de victoire. Je me sentais glisser vers le fond d'un gouffre si sombre que même l'apaisement de la nourriture ne ralentissait plus la chute.

Puis, en septembre 2019, j'ai touché le fond. Mon être menaçait de s'effondrer et dans les moments les plus sombres, la vie me semblait trop pesante à affronter. Je voulais fermer les yeux et ne plus me réveiller.

Puis j'ai compris.

Quand vous êtes pourchassée, vous courez. Vous ne vous posez pas de questions, vous avancez et vous ne vous retournez pas. Vous ne faites pas attention aux égratignures, aux blessures que vous accumulez au cours

de votre fuite. Sauver votre peau est votre priorité numéro un, donc tout le reste passe au second plan. Mais quand, enfin, vous vous arrêtez, quand, enfin, vous êtes en sécurité, votre niveau de vigilance baisse et vos membres meurtris vous rappellent qu'ils ont besoin d'être soignés.

Ma vie a pendant longtemps été cette course poursuite. Aller de l'avant parce qu'on n'avait pas le choix, trouver l'asile, trouver le refuge. Il y avait toujours un problème plus grand que mes « états d'âme ». Mais quand j'ai enfin pu me poser, souffler, la réalité de tous ces sentiments refoulés est venue me rattraper. Je n'avais jamais pris le temps de soigner mes blessures. Je les avais habilement camouflées en surface mais leur nécrose m'avait intérieurement intoxiquée.

Nous sommes tous en quête du bonheur, même les personnes les plus cruelles de ce monde. Chacun agit de la façon dont il agit parce qu'au fond de lui, il veut se sentir bien. Et comment faisons-nous pour nous sentir bien ? Nous nous créons des check-listes pour atteindre le bonheur.

Ce corps de rêve qu'on n'arrive jamais à avoir.

Un conjoint, des enfants et une maison.

Ce statut professionnel qui nous donne du poids dans la société.

Et nous cravachons toute la vie pour réussir à atteindre ces objectifs supposés nous rendre heureux. Pourtant, parfois, même en ayant coché toutes ces cases, le bonheur semble se dérober. Pourquoi ?

Qu'est-ce que le bonheur ?

Le problème vient de la raison qui nous pousse à faire tout cela. Le faisons-nous parce que nous le voulons ? Ou parce que nous répondons à une attente externe ? A une idéologie à laquelle nous avons toujours cru mais