

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN OUTAOUAIS

recettes éprouvées
traduction de *eating matters*
de Kara-lee MacDonald

TRAVAIL DIRIGÉ PROFESSIONNEL
présenté dans le cadre de la
maîtrise en études langagières

par
Benoit Laflamme

Janvier 2021

Introduction

Je présente ici le travail dirigé professionnel que j'ai effectué dans le cadre de ma maîtrise en études langagières. Il s'agit de la traduction française du recueil de poésie *eating matters*, de l'auteure canadienne Kara-lee MacDonald. Pour bien situer le livre traduit dans son contexte, je présente en guise d'introduction des renseignements sur l'auteure et son œuvre.

L'auteure et l'œuvre

Kara-lee MacDonald habite le nord de la Colombie-Britannique. Elle enseigne l'anglais dans plusieurs établissements d'enseignement et est co-rédactrice en chef de la revue *Thimbleberry Magazine*, consacrée à l'art et à la culture du Nord de la Colombie-Britannique (*Thimbleberry Magazine*). Elle détient un baccalauréat et une maîtrise en anglais de la University of Northern British Columbia. Son mémoire, intitulé *Distinguished Cuisines* s'intéresse à la nourriture comme symbole de statut social dans littérature jeunesse (MacDonald, 2016-I). Les réflexions qu'elle y fait ne sont pas sans lien avec les thèmes abordés dans le recueil *eating matters* : « Food is universal; everyone needs it to survive, and the varying ways that individuals engage with food speaks not only to their social position but also to their sense of self. » (MacDonald, 2016-I)

eating matters est, pour l'heure, la seule œuvre de Kara-lee MacDonald. Publié chez Caitlinn Press en 2016, ce recueil de poèmes en prose intimistes porte sur le combat de MacDonald avec des troubles alimentaires. Les poèmes, pour la plupart courts et tous dépourvus de titre, abordent les multiples facettes de sa boulimie et de son anorexie, tant leurs effets sur l'auteure et son entourage que les facteurs sociaux et psychologiques qui les nourrissent. Le recueil est d'ailleurs divisé en quatre sections qui reflètent ces différents aspects : « the binge », « dissection », « the scale », « society » (MacDonald, 2016-II). Les poèmes de la première partie, « the binge », portent sur la

« mécanique » de la boulimie : la meilleure manière de provoquer des vomissements (p. 9), la hiérarchisation des aliments par leur teneur calorique (p. 10), les avantages de certains aliments pour le vomissement (p. 12) ou encore une recette de biscuit intercalée de réflexions boulimiques (p. 16). La partie « dissection » rassemblent des poèmes qui analysent, souvent de manière presque scientifique, l'aspect corporel (le corps réel et le corps rêvé) et l'aspect psychologique de la boulimie. Mentionnons un poème où la narratrice se prête comme sujet à une étude sur la boulimie (p. 27), et un poème où elle relate les conclusions d'une séance de psychothérapie sur sa boulimie (p. 29). La troisième partie, « the scale », contient un seul poème, le plus long du recueil (p. 38). Elle explore la relation amour-haine entre la narratrice et la balance, outil qui est à la fois son alliée et sa tortionnaire. La dernière partie, « society », s'en prend aux causes sociales de la boulimie et de l'anorexie. Mentionnons des poèmes sur les magazines et les publicités (p. 45, 48, 50) et un poème qui dresse la liste de personnes décédées de complications liées aux troubles alimentaires (p. 43). Cette dernière partie du recueil oscille entre des poèmes coup de poing, des poèmes humoristiques, et des témoignages crève-cœur.

Un recueil féministe

Le recueil est résolument féministe, plus particulièrement la dernière partie (elle s'attarde, après tout, aux causes sociales de la boulimie). Le poème de la page 62 dresse une liste de micro-agressions — et d'agressions pures et simples — fondées sur le sexisme : « to men who think a smile is an invitation for physical contact », « to senders of unsolicited dick pics », « to slut shaming », « to the guy at the bar who told me i would be hotter if i lost five pounds ». Toutefois, la boulimie est présentée tout au long du recueil comme un problème qui touche surtout les femmes. À la page 29, les personnes qui souffrent de boulimie sont une « sea of women ». À la page 31, la psychologue indique que toutes ses patientes veulent « embody the consummate

female ». Le poème de la page 26 fait par ailleurs entrer en scène les théories féministes et « reveals the shame of all educated feminists who remain victims of themselves » (Perlette, 2017) :

she can tell you

what de beauvoir says
what butler says
what bordo says

at the end of the day
—theory fails
to account for disjunction
between bodily urges and
rational thought

L'incompréhension des hommes est par ailleurs mise en scène, tout spécialement dans le poème de la page 56 :

brother changes subject in obvious
discomfort. a flicker in his eye,
suspicious of his own mother, the possibility that our
childhood gossip was real.

[...]

partner analyzes, which underscores lack of
understanding. brings up past trauma,
defines me through it, attempts to explain it
all away.

[...]

ex confirms beauty, connects origin with
scale. he cannot see a difference, shows me
how to search for recipes by calories and fat
content.

Cet écart des genres se reflète quelque peu dans la réception du livre par les lecteurs. Dans une entrevue au sujet de son recueil, Kara-lee MacDonald note que les hommes et les femmes semblent avoir une réaction différente aux poèmes :

I wouldn't want to say that there are two schools of people who respond [to the book], but my experience so far has been that there is. Men tend to respond in a way that seems to be like they feel like they have been educated, I suppose, for the most part. There is an educational value to the text. They are saying that they learn [something] about the disorder that they certainly didn't know before. I tend to be very detailed, even graphic sometimes. In terms of women, it seems the majority of them are like "Oh, I understand some of those feelings!" (De Ryk, 2016)

C'est une généralisation, mais les femmes *comprennent* les réalités décrites dans les poèmes tandis que les hommes *apprennent* leur existence. Ce n'est pas sans rappeler la très touchante strophe qui conclut le poème de la p. 56 :

dad cries. asks where he went wrong. he
reads the first poem—i reach out to hold his
hand.

La thérapie par la poésie

Les poèmes de *eating matters* ont avant tout été un outil thérapeutique : Kara-lee MacDonald, alors en thérapie pour ses problèmes d'anxiété et de boulimie, s'est tournée vers la création littéraire pour mieux comprendre les troubles qu'elle traversait ainsi que leurs causes (Hendry, 2016). Le recueil était donc, à l'origine, composé de textes autoréflexifs ayant pour seul but d'exprimer ses réflexions d'une manière qui était « fun and a little bit playful, however [...] very empowering » (De Ryk, 2016). Au moment de l'écriture, son unique public était elle-même. Le processus de publication a lui-même été entamé sans qu'elle n'en ait conscience : « Unbeknownst to her, one of her English professors, Dr. Rob Budde, had sent the [manuscript] to a publisher in Vancouver, who, after reading it, called MacDonald and offered her a contract » (Hendry, 2016). Au-delà de l'outil thérapeutique, l'écriture de *eating matters* a également représenté pour MacDonald une manière de reprendre le contrôle sur sa vie :

It was a way to distract myself. The more time you have that is free,
the more time you have to binge and purge. For me, the idea of

trying to write was something to really focus my energy into. The subject-matter itself is heavy, but, still, playing with the poetic form and those sorts of things gave me some kind of power and creative energy that I was able to use in a positive way instead of a negative one [...] Writing about [bulimia] gave it grounding, it grounds it in the real world. It allowed me to take some of the power back that it had taking from me through language, through forming it in language, in my own way. It gave me some power back (Hendry, 2016).

Malgré le rôle thérapeutique du recueil, il y a un réel travail littéraire sur la langue et la forme : « MacDonald used a wide range of poetic forms and stylistic approaches when writing *[e]ating matters* » (Batty, 2017). Il en résulte une voix « often tinged with a dark or gritty humour » (Batty, 2017) qui donne toute sa puissance au recueil. L'humour de MacDonald « is dark, a little morbid at times, and fits perfectly within these poems » (Matthews, 2017). Cet humour vient surtout du fait que MacDonald aborde le difficile sujet des troubles alimentaires sans tabou, sans détour : « Where others tip-toe around the topic or avoid it altogether, MacDonald takes us right to the centre of the issue and shows us around » (Batty, 2017). Les poèmes « don't pull any punches; these are not pretty poems—they are about internal conflicts, purging (vomiting), bingeing and the very real dangers of the condition [...] In some ways this book is a battle for survival in very real ways. In that context, even the book's humorous aspects have an edge. » (Budde, 2018). Tout y passe et personne n'a le beau rôle. C'est l'ami qui la console, mais qui lui tend un milkshake. C'est sa directrice de thèse qui, pleine de bonnes intentions, lui dit de se noyer dans le travail. C'est elle-même qui se convainc tranquillement de manger une vingtaine de biscuits. C'est sa propre balance qui quantifie sa valeur en tant qu'être humain. Ce sont les hommes qui commentent son physique dans la rue. Dans les mots de MacDonald :

It's a mental illness. It's one of those things that's misunderstood, like a lot of other things. And one of those things where lots of blame is placed on the person who suffers... and so, why should you address it? [...] When you're shamed out of it, or blamed for it, why speak out against it? Why talk about it? [...] I think that it's

really important that we talk about it. [...] I think that it needs to not be shamed. I think that it needs to be something that's addressed more and more and more, until there are enough supports within the system itself. (Batty, 2017)

Choix du recueil

J'ai choisi ce recueil parce que j'ai été fasciné par la voix unique et la force des propos de Kara-lee MacDonald. Mais au-delà du simple coup de foudre littéraire, j'ai retenu *eating matters* pour mon projet de maîtrise parce que je voulais mettre à l'épreuve mon confort de traducteur. Dans tous les projets entamés au cours de ma courte carrière en traduction littéraire, la question de ma légitimité finit toujours par me tarauder. Ai-je « le droit » de traduire cette personne, cette voix, cette expérience humaine? La question me suit toujours, peu importe l'auteur traduit. Au bout du compte, je fais le travail et la traduction finit par exister. Je sais que la traduction parle d'elle-même : ce n'est pas mon identité qui détermine si ma traduction sera bonne ou non, mais bien le travail accompli. Il n'en reste pas moins que ce moment d'hésitation au début du projet de traduction me fascine et m'effraie, et j'ai voulu profiter de la maîtrise pour l'explorer et mettre à l'épreuve mon empathie. J'ai donc choisi une auteure avec qui j'avais très peu de choses en commun et qui, de surcroît, parlait d'une réalité qui m'est entièrement inconnue.

Structure

Le présent document comporte uniquement ma traduction de *eating matters*. Le dépôt initial de mon travail dirigé professionnel comprenait également l'original, mais pour des raisons de droit d'auteur, le dépôt final ne contient que la traduction. Le lecteur pourra trouver l'original anglais chez un libraire. Les références de l'œuvre se trouvent dans la bibliographie.

Les poèmes originaux n'ont pas de titre et le recueil n'a pas de table des matières, mais, aux fins de référence interne et pour faciliter la lecture du projet dirigé, j'ai créé une table des matières pour la traduction. En l'absence de titres dans le recueil original, j'ai utilisé le premier vers de chaque poème comme marqueur. À noter que chacune des quatre parties du recueil est introduite par une image. Dans la traduction, je me suis contenté de placer la mention [Image] plutôt que de la reproduire.

Bibliographie

BATTY, Dustin, « [This woman is using poetry to give us an intimate look into her struggle with bulimia](#) », *Plaid Zebra*, 2017, page consultée le 21 septembre 2020.

BUDDE, Rob, « [Why Eating Matters](#) », *Northword*, Winter 2018-2019, 2018, page consultée le 8 janvier 2021.

CAITLINN PRESS, [Kara-lee MacDonald](#), Caitlinn Press Inc, page consultée le 21 septembre 2020.

DE RYK, Carolina, [Daybreak North](#), CBC, 2016, page consultée le 21 septembre 2020.

HENDRY, Aleisha, « [Breaking the cycle of shame](#) », *Alaska Highway News*, 2 novembre 2016, page consultée le 21 septembre 2020.

MACDONALD, Kara-lee, [Distinguished Cuisines: Food, Status, and the Disintegration of Character in High Society Youth Fiction](#), University of Northern British Columbia, 2016, page consultée le 21 septembre 2020.

MACDONALD, Kara-lee, *eating matters*, Caitlinn Press, 2016.

MATTHEWS, Claire, « [Relationship with food on trial in eating matters](#) », *Loose Lips Mag*, 2017, page consultée le 21 septembre 2020.

PERLETTE, Keagan, « [eating matters by Kara-lee MacDonald](#) », *SAD*, 2017, page consultée le 8 janvier 2021.

THIMBLEBERRY MAGAZINE, [About Us](#), page consultée le 21 septembre 2020.

TRADUCTION

Table des matières

recettes éprouvées	13
À toutes celles et ceux qui m'ont fait sentir puissante	14
première partie : le gavage	15
mange juste.....	16
se nourrir.....	17
si tu veux maîtriser l'art de la boulimie.....	18
la liste des aliments « acceptables » raccourcit sans cesse :	19
purger.....	20
le chocolat n'est plus aussi bon	21
le comble de l'humiliation c'est	22
- j'ai mangé du chocolat avant de venir	23
formes fugaces à la surface.....	24
pâtisserie boulimique :.....	25
l'exulance, c'est.....	26
je m'interroge, m'interroge	27
en cas de mort prématurée	28
deuxième partie : la dissection	30
si j'étais un	31
la dissection commence.....	32
les yeux rivés au plafond, cognant des	33
le pire, c'est de savoir	34
elle te laisse dans une pièce.....	35
à ma dernière séance j'ai appris l'existence	37
je cherche les poissons qui ne sont pas dans l'eau	38
d'après ma psy je suis	39
lorsque je m'inspecte, je cherche la concavité	40
une bonne journée, ça commence le ventre lourd.....	41
les techniques d'ancrage aident le sujet à garder contact avec le moment présent.....	42
visualise un lieu sûr	43
troisième partie : la balance.....	44
dans cette histoire	45
la balance sort de sa boîte et monte l'escalier.....	46

quatrième partie : la société	49
isabelle caro, michael krasnow, alana goldsmith, bethaney wallace.....	50
un reportage à la cbc.....	51
yo! yoga magazine!	52
pendant que j'écris ces mots	53
parfois je me sens	54
piège à clics :	55
les adeptes de	56
dans les années 1950 une	57
je trouve injuste	58
même le sperme contient des calories / es-tu certaine de vouloir de la tarte? / ça s'appelle manger.....	59
ses talons turquoises sont usés, craquelures.....	61
ma sexualité n'est pas accessoire	62
réactions :.....	63
scène I	64
scène II	65
scène III	66
scène IV.....	67
aux garçons du primaire qui me traitaient de.....	68

recettes éprouvées
Kara-lee MacDonald

poèmes

Traduit de l'anglais (Canada) par Benoit Laflamme

À toutes celles et ceux qui m'ont fait sentir puissante

première partie : le gavage

mange juste

ce qui passera

inaperçu

[Image]

Fig. 116 — Une cuisine — Reproduction d'une gravure sur bois dans J. Staëffler, *Calendarium Romanum*, folio, Tubingen, 1518.

se nourrir
n'est plus un besoin
ni un plaisir, mais un outil
pour contrôler — son image, ses émotions,
ses envies, son envie
de consommer, d'être consumée

au septième jour son corps
la dote d'un complexe

elle veut déterminer
son poids, comment les autres la perçoivent
elle veut exister dans ce monde, être présente
avoir une présence, mais à la place —

elle s'efface lentement

une question demeure — comment
peut-elle s'accrocher à son identité
quand l'évacuation
l'obsède

...

si tu veux maîtriser l'art de la boulimie
internet a la recette gagnante et toi
tu t'y prends tout croche

1. ne pas s'accroupir — ça va mieux debout. ne jamais sous-estimer l'importance de la gravité.
2. bien choisir avec quoi se gaver. les aliments n'ont pas tous les mêmes propriétés — privilégier la soupe à la salade, la crème glacée aux biscuits, les céréales au pain.
3. profiter des bienfaits de l'eau : protège l'émail, prévient la déshydratation, lubrifie l'œsophage.
4. s'inspirer de sa propre maigreur. l'envie de manger s'estompe si on mange nue devant le miroir.

aussi : des estomacs pleins dans des corps vides
des univers transformés petit à petit
la métamorphose avant
de s'attaquer au problème

des conseils pratiques, une image à atteindre
un message perpétuel :

il faut que tu changes

c'est ta décision et
le résultat est toujours le même.

...

la liste des aliments « acceptables » raccourcit sans cesse :
fruits, légumes, eau, thé.
lait, amandes. café, noir.

saviez-vous qu'on trouve cent dix
calories et vingt-six grammes de sucre dans
un verre de tropicana? qu'à lui seul un gros œuf
contient quatre-vingt calories et près de cinq
grammes de gras? que, pour perdre une livre,
il faut créer un déficit de trois mille cinq cent
calories? une amande contient sept calories.
une banane, quatre-vingt-neuf. une tranche de bacon,
quarante-deux. un bagel, deux cent cinquante.
une cuillère à soupe de beurre d'arachide, quatre-vingt-quinze.
une tranche de cheddar, cent treize.

certains aliments troublent l'esprit.

je suis disloquée.

...

purger

*débarrasser (quelqu'un)
d'un sentiment, d'un souvenir ou d'un état indésirable
provoquant parfois un effet
cathartique*

du latin *purus* (pur), *purgare* (purifier).
action permettant un retour à l'innocence.
renaissance par évacuation. exercice sain,
vertueux.

se rattache au désir humain, inné
d'annihiler, de détruire sans
représailles ni conséquences, libération
brutale.

purger

les sentiments d'insuffisance. se gaver pour
atténuer la douleur, pour se sentir pleine
se purifier.

la purge comme grâce rédemptrice -> dépendance.

les aliments parcourent
mon corps à sens inverse.

...

le chocolat n'est plus aussi bon
quand il remonte, il s'agglutine comme l'argile
et se coince, à mi-chemin dans l'œsophage
il faut pousser plus fort pour le projeter
dans la cuvette

les aliments épicés sont pires — l'acide gastrique
exacerbe la brûlure
ça aide de se rappeler que ça ne durera pas

la crème glacée, par contre, conserve son goût sucré
sa douce densité. elle sort élégamment,
traçant des spirales complexes
à la surface de l'eau

si on n'attend pas trop, elle sera encore froide et soulagera la gorge

...

le comble de l'humiliation c'est
aller se cacher dans les toilettes de mon amoureux
après un délicieux repas que j'ai préparé
et prier pour qu'il ait des écouteurs dans les oreilles
et qu'il ne m'entende pas vomir
le fruit de mon labeur

puis descendre les escaliers
incapable d'affronter son regard
craignant qu'il remarque le rougeur de mes yeux

allumer une cigarette, prendre un instant pour
me ressaisir. dans quelques minutes
mon nez aura cessé de couler
mon sang aura repris son cours

puis — comme si de rien n'était
muselée par la honte, refuser les baisers
jusqu'à ce que l'acidité s'atténue
et que j'arrive à me brosser les dents

...

- j'ai mangé du chocolat avant de venir.
- c'est plate, c'est pour ça que t'as l'air de pas filer?
- à toi de passer les cartes, cinq chacune, pas sept.
- c'est toi qui en a passé sept tantôt. où tu l'as trouvé, le chocolat?
- j'en avais à la maison. j'arrivais à me contrôler. ça allait bien.
- dis-toi qu'une fois n'est pas coutume. mange moins au souper, ça ira.
- j'ai essayé de le vomir, mais ça n'a pas marché. je comprends pas pourquoi le chocolat refuse de remonter. je sors fumer.
- je peux t'accompagner?
- ok.
- j'aimerais peut-être essayer moi aussi. juste pour savoir ce que ça fait.
- je sais pas si c'est une bonne idée. c'est difficile d'arrêter une fois qu'on s'y met.
- je te comprendrais mieux. j'essaierais juste une fois, pour voir. je me demande si je serais capable.
- c'est plus difficile au début. le corps résiste naturellement. au point où j'en suis, ça sort tout seul, j'ai presque pas besoin de forcer. même plus besoin des doigts.
- comment tu t'y prends, au juste?
- deux doigts, ça marche bien. suffit de toucher le bout de peau qui pend au fond de la gorge.
- ah.
- il y en a qui prennent une brosse à dents.
- ah.
- je pense pas que tu devrais essayer. c'est une mauvaise idée.
- je veux juste savoir ce que ça fait.

...

formes fugaces à la surface

d'une toile de pollock

moment de beauté prismatique

aspiré par la chasse d'eau

...

pâtisserie boulimique :

préchauffer le four à 350 degrés. dans un grand bol, crémer le beurre avec le sucre pour obtenir une consistance légère. ajouter l'œuf et la vanille, bien fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

tu te permets de goûter à la pâte avant d'ajouter la farine. c'est l'étape que tu as toujours préférée. tu ne vas pas tout manger, tu vas donner les biscuits. juste une bouchée. contrôle de la qualité.

ajouter la farine, le sel et le bicarbonate de soude, mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte molle. ajouter les brisures de chocolat et une poignée de noix (facultatif). à l'aide d'une cuillère à thé, déposer des boules de pâte sur la plaque de cuisson et mettre le tout dans le four préchauffé 8 à 10 minutes.

la pâte collée aux doigts, c'est permis. en fait, pourquoi ne pas manger ce qui reste dans le bol; il n'y en a pas assez pour remplir une autre plaque. peut-être l'équivalent de quatre biscuits. chaque biscuit ne contient que 100 calories. pas besoin d'aller vomir. prends une spatule pour gratter les côtés, ne gaspille rien.

sortir les biscuits du four lorsqu'ils commencent à dorer. les laisser refroidir une minute ou deux avant de les déposer dans le plat de service.

tu te permets de manger trois biscuits. il y en a quinze au total, il en restera douze à donner. il n'y a rien comme un biscuit fraîchement sorti du four. tu as pris une marche ce matin, les 300 calories de plus ne vont rien changer. tu laisseras les autres refroidir avant de les emballer.

placer un papier de soie au fond de trois petites boîtes. déposer quatre biscuits par boîte. garnir chaque boîte d'un ruban et d'une étiquette-cadeau, si désiré.

tu ne verras sûrement pas papa avant quelques jours, les biscuits auront perdu leur fraîcheur d'ici là, alors tu prends sa boîte et tu manges sa part sur le sofa. en un rien de temps, toutes les boîtes sont vides. tu te rappelles avoir dit à ta mère que tu ferais des biscuits. tu refais la recette. cette fois, tu ne mangeras aucun biscuit.

...

l'exulance, c'est

essayer de décrire
cette sensation, sa façon
de bouillonner, les bulles
expansives remplissent chaque cavité,
chaque orifice, se bousculant
sans cesse jusqu'à ce que j'éclate
en d'innombrables
atomes de poussière acerbe
insignifiants, échus
sur le sol puis incrustés
dans les semelles
indifférentes à la loque
disloquée qu'elles traînent
sur le plancher

...

je m'interroge, m'interroge
moi et moi-même suis sans réponse
et le feu brûle
une mer de chocolat fourré
à la guimauve, débauche au caramel

l'excès qui m'engloutit
moi et mon compte bancaire résiste
au ciel, à l'eau, à tout

j'ai foi en l'excès, planche de salut quand
l'alternative est lugubre, sans couleur
c'est ici ou ici
où tout commence, une autre semaine
dans une ville inconnue, entre le diesel
et les rednecks, un hot
dog, puis deux, puis trois,
tu manges déjà ton dessert comme
s'il y avait autre chose qu'ici
ou là, mais du pareil au même, moi

je veux tout avoir, tout
savoir, savoir
que le feu n'a jamais pris,
les braises s'alimentent seules, les cendres
naissent sans flammes
comme paul anka qui rougit sous
la pression de l'oxygène mais qui
a peur comme moi de flamber

une interrogation, question
éthique pourquoi
je ne trouve pas de morille pourquoi
l'herbe me brûle la peau pourquoi
j'ai quitté le party avant la fin
rosée sur le patio, taches félines et
mascara qui coule
goût acide que je connais bien

anxiété tacite pourquoi
n'y a-t-il pas d'étincelle, peur de brûler
sous les feux de la rampe quand personne n'a
acheté de billet pour le spectacle

...

en cas de mort prématurée
je veux des funérailles avec
une ostie de bonne trame sonore

je suis morte de complications
découlant de mes vomissements volontaires

laissez les fleurs
en terre, jetez mes
cendres parmi elles
ou bien là où
les grenouilles chantent
ou le long de la clôture
ornée de poissons

*j'ai vu ta blonde
elle se bouffait les doigts /
un repas comme les autres*

pas de religion, je vous en prie
je n'ai jamais choisi
en quoi je croyais et
je veux pas faire chier
le mauvais dieu

la cause officielle du décès
est le syndrome de boerhaave

soyez honnête — la vénération forcée
met tout le monde mal à l'aise

*est-ce que tu manges bien? tu sonnes
maigre / je ne sais pas
à quoi j'ai pensé*

troquez les kleenex pour la tequila
et trouvez un bon traiteur
personne n'aime
les sandwichs au thon secs

l'œsophage s'est soudain déchiré
ils m'ont retrouvée
sur le plancher de la salle de bain

oubliez les conventions
faites salle comble
laissez les photos de bébé

comme il se doit
dans leurs tiroirs qui coincent

*bouteilles vides
mégots / séchez
vos larmes, il est temps
de passer à autre chose*

...

deuxième partie : la dissection

si j'étais un
oiseau, personne
ne condamnerait

mes
régurgitations

[image]

la dissection commence

les scalpels iridiens s'enfoncent, sectionnent le surplus
le superflu et un peu de l'essentiel
et des mains s'avancent, sans respect
pour la vie, aplatissant toute
anomalie, les

saillies dans le miroir offensent l'esthétique
sous les aisselles, la mâchoire, des poignées suffocantes
ta marque originelle — comment se satisfaire

des lacunes du corps, d'un physique inconscient :
la chirurgie réflexive pourrait sauver la patiente

une manipulation effrénée
une précision iatrique sans marge
d'erreur

...

les yeux rivés au plafond, cognant des
clous, l'heure tardive déjoue
sa capacité à distinguer
les tunnels, les imprimés floraux et les créatures
ensanglantées qu'elle ne peut sauver.
elle dit à tout le monde qu'elle va bien.
les félicitations sont de mise,
une fête s'organise, un festin
abondant et somptueux.
ses yeux noisette se posent
sur un homme en sarrau blanc.
il verse une larme tandis qu'il lui ouvre le ventre
et lui vide les entrailles.
elle accueille la violence,
observe avec attention
à mesure qu'on la purge,
de petits clones cramoisis détaient
dans l'obscurité.
c'est la seule option —
elle doit faire de la place. la famille
sera vigilante, exigera un air
paisible quand elle avalera sa
deuxième part de gâteau,
s'assurera de lui servir
une tranche avec un k sucré et une
autre avec une rose en crémage.
les liens du sang ont perdu de leur poids.
elle se sent légère, comme si ses mains
avaient retiré plus que de la chair.
prête pour la fête,
belle et bardée d'ornements,
elle franchit la porte.

...

le pire, c'est de savoir
qu'elle vaut mieux que ça
elle est pourtant instruite —
elle est pourtant cultivée

elle comprend

ce que beauvoir dit
ce que butler dit
ce que bordo dit

mais au bout du compte
— la théorie échoue
à expliquer la disjonction
entre la raison et
les pulsions du corps

quand le soir et le silence de la maison
ont raison de sa volonté
sa réaction est prévisible

un détour à la cuisine avant
de restituer aux toilettes
de laisser l'eau couler pour camoufler
le son

...

elle te laisse dans une pièce
grande comme un placard
encombrée, cuisante, remplie
de chaises en plastique, de tables en plastique,
de tableaux comme ceux des motels miteux
ou parfois même des hôtels chics

tu ne vois que le miroir sans tain

elle te montre la pièce derrière
le miroir, te présente les gens
qui observeront —
impossible
de ne pas se sentir criminelle

tu prends place, elle t'offre
du café que tu déclines
même si tu es assoiffée

elle te pose des questions :
qu'as-tu mangé hier
as-tu souvent un
comportement autodestructeur
t'arrive-t-il de mâcher la nourriture
et de la recracher, juste pour y goûter

elle dit que tu es courageuse
qu'il est difficile d'admettre
un problème, que la première étape
est de chercher de l'aide, mais

tu n'écoutes pas
des yeux inconnus flottent derrière
ton reflet, jugent la façon dont
tes mains agrippent la chaise, dont
tes pieds s'agitent sous l'effet du malaise

tu te demandes s'ils peuvent voir
le bouton qui te pousse
au front depuis la
veille ou bien s'ils sont
trop loin

s'ils remarquent à quel point
tu places et replaces

tes cheveux ta brassière ton sourire

s'ils devinent que tu mens
quand tu dis t'exercer
à réprimer
l'envie

s'ils parlent de toi,
analysent tes choix
vestimentaires, associent ton décolleté
à des antécédents de débauche

tu fixes intensément
ton reflet
essaies de voir au travers
du miroir les gens
qui t'observent

...

à ma dernière séance j'ai appris l'existence
d'un indice des troubles de l'alimentation selon lequel
mon cas serait tristement banal.
j'espérais avoir un meilleur score
que ma maladie soit classée
parmi les plus graves, qu'elle me distinguerait
de la marée de femmes dont l'expérience
collective sape sans arrêt
ma certitude que moi seule connais cette souffrance.
à quoi bon la boulimie si elle
n'assouvit pas ma faim d'attention

...

d'après ma psy je suis
obsédée par la perfection et
la validation externe. toutes ses
patientes le sont — nous, femmes
hantées par la dysmorphie

voulons incarner
la femme consommée

nous voulons que des modifications superficielles
transforment notre for intérieur

nous voulons sculpter notre corps
pour nous muer en êtres complexes

...

lorsque je m'inspecte, je cherche la concavité
le réconfort de la vallée naissante entre mes hanches
l'effet apaisant des doigts touchant l'os

je recherche un vide qui transcende le plat, hyper-réel, irrémédiable

aujourd'hui j'ai trouvé une nouvelle protubérance
la réalité : trop concrète

elle essaie de se faufiler
non compos mentis, j'essaie de me défiler

je prends soin de mesurer à partir du ménisque
sinon le résultat final ne comprendra pas tout
le mélange d'aliments midi et le souper de ce soir — je ne m'arrête pas
avant de voir des côtes, un corps que je voudrais baiser

...

une bonne journée, ça commence le ventre lourd
sous un chat ronronnant, seul réconfort qu'il me faut
le matin un déjeuner des oeufs
et une toast et peut-être une orange
sanguine une promenade au parc un chien qui chasse une corneille
en vain mais c'est la chasse qui compte
peut-être que j'irai à la librairie acheter le
recueil que je veux lire depuis un bout même si
je devrais travailler sur ma thèse dresser
une liste de pauses-café de séances d'écriture et
de repas complets manger un sandwich farci à la dinde

*farce des farces comment cesser de me farcir toutes ces thérapies
ne sont que des farces peuvent-elles vraiment changer
la façon dont un toucher me fait sentir la pression de son
corps tyrannique je déteste mon corps je veux qu'on me reprogramme
je calcule combien de pain il faut pour combler
ce vide dans mon thorax me dirige vers la cuisine*

dring-dring maman au bout du fil « oui j'ai bien mangé aujourd'hui »
raccrocher respirer se calmer sortir de la cuisine sortir
de la maison prendre un verre au pub hipster du coin avec une bonne
amie s'empiffrer de poutine au porc effiloché rentrer tard à la maison en voiture
après avoir trop bu un numéro de téléphone dans la poche
aucune intention de le composer l'heure est venue de prendre place
sur le sofa seule, mais bien, et prête à rêver

...

les techniques d'ancrage aident le sujet à garder contact avec le moment présent...

compter les tuiles du plafond.

sauter encore et encore et encore et et et

nommer le plus de villes possibles dont le nom commence par d. (duncan, dawson creek, delta...)

réciter l'alphabet à l'envers.

toucher et décrire un objet à proximité. (je suis assise sur un fauteuil. il est bleu. le tissu est doux et texturé. les coussins sont usés...)

danser.

faire couler de l'eau chaude sur ses mains.

garder sur soi un talisman d'ancrage. (une améthyste dans un sac précieux)

presser les pieds fermement contre le plancher.

... mais le présent est une particule de poussière flottant dans l'air — visible, parfois, mais tout juste hors de portée. le présent se désintègre.
une paume l'engloutit tout entier.

...

visualise un lieu sûr
il peut être réel ou imaginaire. ça y est? oui
il est réel? oui

une maison pleine de chats
cardamome, sauge, marijuana
un radiateur bourdonne puis s'éteint

emmitouflée dans un peignoir trop grand
arborant un logo. les pieds au chaud
blottis confortablement sous la table du salon
la surface en désordre
cartes, stylos, noyaux d'olive
restants de la veille
une musique emplit l'espace

donne-lui un nom
un signe auquel l'associer : « liberté »

pense au dernier épisode
rappelle-toi ce que tu ressentais. tu y arrives? oui
es-tu nerveuse? oui

prononce le mot « liberté » : visualise
le lieu sûr

les muscles frissonnent, se relâchent, les poings se détendent
le corps se décontracte, les lèvres esquissent un sourire
aucune envie, aucune envie
de se cacher
dormir

...

troisième partie : la balance

dans cette histoire

c'est la livre de chair

[image]

qui l'emporte

la balance sort de sa boîte et monte l'escalier

la balance se demande quelle est sa durée de vie

la balance est stratégiquement placée près de la toilette

la balance promet des résultats en trois semaines ou argent remis

la balance ne ment pas

le service à la clientèle de la balance me met en attente — « that's amore » joue au bout du fil

la balance est un animateur de jeu télévisé qui m'invite à tourner la roue

l'absence de la balance engendre la privation

la balance ne se sent pas appréciée à sa juste valeur

la balance indique un nombre, reflet numérique de ma valeur comme être humain

la balance me surveille

la balance exige une augmentation de salaire et a même menacé de me trainer devant la commission du travail si les problèmes qui sévissent (rémunération inadéquate, inégalité des genres, et conditions de travail dangereuses) ne sont pas promptement réglés

la balance m'indique la quantité qu'il me reste à purger

la balance, dans un élan désespéré, s'est mise aux poubelles pour sauver notre relation

la balance est un parent inquiet

la luxueuse balance de l'hôtel veut savoir pourquoi je n'ai pas de carte de crédit et se demande si ce n'est pas peine perdue pour les pauvres d'aspirer à la minceur

la balance a des valeurs douteuses

la balance est une vendeuse de chars qui veut me convaincre de passer au modèle dernier cri

la balance et la toilette ne se parlent plus

la balance veut une journée de congé

la balance est une convive impolie, du genre à dire que le décor est « rustique » et à complimenter mes talents de cuisinière avant de dire que ça aurait eu meilleur goût avec un peu moins de sel

la balance promet de garder mes secrets

la balance s'appelle starfrit

la balance se vante d'être invitée à la fashion week de paris

la salle de bain a rédigé une virulente lettre ouverte exigeant des explications sur le peu de temps d'antenne qu'on lui consacre

la balance a la voix de janice dickinson

la balance ment

la balance et moi, on s'est liées d'amitié un soir autour d'une tasse de tisane à la menthe poivrée. elle m'a raconté qu'elle était née dans une usine en indonésie et qu'elle avait été arrachée des bras de sa mère alors qu'elle était encore bébé, qu'elle avait passé son enfance emprisonnée dans une boîte, sur une étagère dans un entrepôt suffocant, incapable de parler ou de réfléchir ou de respirer, que ses premiers propriétaires avaient mis en doute sa fiabilité, l'avaient condamnée pour les kilos en trop, elle m'a dit qu'elle préférait le linoléum aux tuiles, qu'elle rêvait de visiter l'australie juste pour voir si l'eau de la toilette coulait vraiment dans le sens inverse, qu'elle était contente d'être avec moi, une femme qui ne risquait pas de la renvoyer de sitôt

la balance est toujours plus clémente le matin

la balance est l'amie qui s'est mise à me parler juste parce qu'elle voulait coucher avec mon amoureux

la balance se fait une fierté de peser moins que moi

la balance, faite de verre, me renvoie ma propre image

la balance porte de la haute couture

la balance a perdu son pari avec moi la semaine dernière. je suis parvenue à l'ignorer pendant trois jours, passés à remettre ma vie en question, à jouer au scrabble (quatre mots de sept lettres en une partie!), et à gagner l'affection des chats du voisinage

la balance préfèrerait avoir l'air d'un robot culinaire

la balance est vaniteuse

la balance est une sergente instructrice me sommant de me tenir au repos

la balance du gym est usée, parsemée de larmes d'échec et de déception

la balance du gym veut que je retourne sur le tapis roulant

la balance est repue—allume une cigarette, me tourne le dos, ne m'embrasse pas avant de s'endormir

la balance donne des cours de yoga les fins de semaine pour arrondir ses fins de mois

la balance consigne ma lente désintégration

la balance est programmée pour cracher des slogans d'encouragement

la balance trouve le structuralisme ennuyant

la balance a joué un petit rôle dans *synecdoche, new york* de kaufman, celui de l'accessoire n° 62. apparemment, un critique a qualifié sa performance de « tour de force domestique », mais la balance n'a pas été en mesure de fournir la source de cette citation.

la balance tire une certaine fierté de son pouvoir destructeur

la balance aime jouer à sa propre version du téléphone arabe, où les aliments se transforment en pierre

...

quatrième partie : la société

isabelle caro, michael krasnow, alana goldsmith, bethaney wallace
lena zavaroni, britt pilton, ana carolina reston, melissa avrin
reanna yvette, sarah siskin, caroline robertson, irene
fenwick, lacey smarr, kate chilver, shelby starner
luisel ramos, anna wood, caren crabbe, renée
vivien, alyssa stevenson, jeremy gillitzer
leila pahlavi, jenna miller, karen
carpenter, hila elmalich, eliana
ramos, will brooksbank,
kaelyn carson

un reportage à la cbc
sur le gaspillage de nourriture
et tout ce que je veux savoir
c'est où se trouve
cette poubelle magique
pleine d'houmous
dont personne n'a voulu et
s'il y a aussi des pitas?

yo! *yoga magazine!*
dis les vraies affaires — tu
montres aux femmes
comment se faire vomir
et les pousses à croire
que ça raffermera
leur vagin

pendant que j'écris ces mots
une vibrante
communauté d'adeptes
du feeding
baisent et
s'empiffrent
à qui mieux mieux

parfois je me sens
comme la fille
au complexe d'électre
dans *girl, interrupted*
qui échange ses médicaments
contre des laxatifs et
cache des carcasses
de poulet
sous son lit

piège à clics :
comment une femme si frêle
peut-elle engloutir
autant
de bouffe
voici une annonce
de notre commanditaire

les adeptes de
l'alimentation saine
savent-ils qu'on a créé
une hiérarchie morale
des aliments
bien avant eux

dans les années 1950 une
compagnie de mode
appelée chubettes offrait
des vêtements amincissant
et promettait de faire
de votre petite fille grasse
la plus belle de sa classe

je trouve injuste
que les connes de riches
puissent se gaver
de homard et de crème brûlée
tandis que je suis pognée
avec quatre boîtes de kraft
dinner et une canne de
tomates broyées

...

même le sperme contient des calories / es-tu certaine de vouloir de la tarte? / ça s'appelle manger avec modération / se sentir maigre : aucun aliment accote ça / entreprise disjonctive / quand oui veut dire plus, encore plus / quand non veut dire oui, plus, encore plus / ne faire qu'un avec son corps / tu savais que kafka était anorexique? / l'activité physique devient un trouble à part entière / boulimie rime avec... / teint orange parce que trop de carottes / un bureau où travaillent plein d'autres femmes / les hommes, ils peuvent appeler à l'aide eux aussi? / retiens-toi... c'est pas compliqué / le poids des regards / ce n'est pas une question de volonté / dix pour cent des personnes diagnostiquées meurent en moins de dix ans / jouer à hippos gloutons prend un tout nouveau sens / le tour de taille n'est pas un indicateur / l'impulsivité est un indicateur / un compte bancaire à sec est un indicateur / le narcissisme est une charmante qualité / être grosse ce n'est pas une émotion / honte de quoi et nue devant qui / c'est la dernière fois / émétique antagonique / on finit toujours

par flancher / tu t'entraînes? / si tu manges pas, tu meurs / le temps confond tout / on adule des squelettes / les objets dans le miroir sont plus petits qu'ils ne le paraissent / la mari donne fringale / aucune ontologie / aucune (psych)analyse / cuisiner est une source de plaisir / je peux pas manger ça / il faut souffrir pour être belle / les dentistes sont les premiers à le savoir / on s'en remet jamais / l'occidentalisation exacerbe les risques / aucune de mes lectures ne m'a préparée à un corps si injuste / l'alimentation équilibrée est mathématique / un sac d'os sort de la clinique / la thérapie par la crème glacée / les troubles de l'alimentation sont-ils un phénomène contemporain? / dodue mais désirable / solidarité malsaine / le lanugo n'a rien de mignon / on n'est jamais trop mince / mâcher brûle des calories / boulimie est synonyme de faim vorace / faim d'ogre / toute civilisation finit par se cacher derrière des masques / privation d'ascète / le punch, c'est que les boulimiques ont bouffé les anorexiques

...

je tiens de source

ses talons turquoises sont usés, craquelures
d'une peau flétrie trop rapidement, surmenés
silencieux sur le trottoir. c'est moi qui les
aperçois en premier, tête au-dessus de la poubelle
relents de honte à saveur de sel et de restants.

sûre que

la quête de la perfection

elle déclare : « moi, c'est diana, ancienne addict »
s'expose aux conséquences, à la foule
aux animateurs de télé, à la rosée nocturne, à la créature
agenouillée devant elle, fanée et coincée
prise en flagrant délit — n'ose pas regarder.

qu'exige la société

« me semble, dit-elle, que l'enfance crisse toute notre vie en
l'air.

on espère la perfection. le résultat :
révulsion, doute, incertitude. »

étouffe

« les princesses ne disent pas de gros mots. »
régurgiter des grumeaux, une interruption royale
et je veux aller jusqu'au bout.

implacablement

« ma belle, je suis morte. je peux bien faire ce que je veux. »

les individus

nous marchons. claquements aquatiques synchronisés
les miettes que picorent les oiseaux
et les défavorisés.
elle me rappelle à quel point je suis chanceuse
— me rappelle de nettoyer mes chaussures.

...

ma sexualité n'est pas accessoire
et si la définition de la beauté
m'oblige à me conformer
comme dans un essaim de sauterelles, à chasser des
des phallus imaginaires et à fonder
mon identité et mon estime de moi
sur des images, alors j'abandonne
toute quête de divinité

parce que lacan était dans le champ

le miroir rompt le lien
entre l'*innenwelt* et l'*umwelt*
toute connexion avec la réalité s'évapore
dès qu'entrent en relation les yeux la peau
les larmes la douleur et le
reflet devant toi se transforme, le papillon
retourne dans son cocon

ce corps fragmenté, se manifestant
souvent dans les rêves, prend
la forme de membres désarticulés
ailes en croissance et prise d'armes

pas d'étape, d'unité, de réflexion
ni de contemplation, seule une imitation vide
et un visage inconnu

...

réactions :

maman vomit, dégoûtée par la vue de la toilette.
dit que c'est le problème, et non la puanteur,
qui lui lève le cœur.

frère change de sujet, visiblement
mal à l'aise. une étincelle dans les yeux,
doute de sa propre mère, de la possibilité que
nos hypothèses d'enfants s'avèrent.

nouvel ami offre son soutien, ne s'en ferait pas
à ma place. veut me faire comprendre
que je n'ai pas à me cacher, que le monde est détraqué
mais qu'on peut l'appivoiser.

chum analyse, ce qui trahit une absence de
compréhension. cite des blessures passées,
me définit par elles, met ça sur leur dos
pour clore la question une fois pour toute.

serveuse mélange les assiettes, veut lui donner le burger
et les frites. le regard incrédule,
me souhaite bonne chance.

amie empathique — a souffert aussi, mais
s'exprime au passé, elle est forte maintenant,
s'en tire mieux que moi une fois de plus.

ex confirme ma beauté, impute la cause à la
balance. ne perçoit aucune différence, me montre
comment trouver des recettes par nombre de calories et par teneur
en gras.

meilleur ami écoute, comprend la douleur, les mots
sont inutiles. me laisse goûter son
milkshake, conscient que je ne peux pas en commander un
moi-même.

directrice de recherche insiste — a déjà rencontré ce problème
cherche à le régler. dit qu'il faut s'occuper
l'esprit, continuer la maîtrise, refuse de voir une autre
étudiante abandonner.

papa pleure. se demande ce qu'il a fait de mal.
lit le premier poème — je tends la main pour prendre
la sienne.

...

scène I : une femme entre dans le champ de la caméra, hésite avant de tendre la main vers la porte. gros plan : une poignée qui tourne, elle entre. elle traverse la pièce, qu'elle semble connaître, se rend directement à la salle à manger où un homme l'accueille, l'embrasse sur la joue, lui montre le repas sur la table. rapide succession de plans. crabe. beurre. vin. pain. la caméra fait un panoramique. l'inquiétude dans les yeux, elle se ressaisit, sourit. il rit et lui tire une chaise.

scène II : un plan général montre un groupe d'amis rigolant dans un bar. au centre du plan se trouve une jeune femme qui picore les restants d'un plat de frites. elle se lève. la caméra la suit jusqu'aux toilettes. rapide succession de plans. doigts. porte de la cabine. chasse d'eau. yeux rougis. elle se lave les mains et rejoint ses amis, étire le bras pour prendre une frite.

scène III : le motif de la tapisserie occupe presque tout l'écran. un lent zoom arrière dévoile une jeune fille, de cinq, peut-être six ans, assise sur le plancher de sa chambre, nue, tremblante, du sang lui coulant le long de la cuisse. un gros plan sur le roman ouvert devant elle. un homme entre dans le cadre, s'approche. elle tressaute mais accepte ce qu'il lui présente — un milkshake, orange, elle prend une gorgée. il place un doigt devant ses lèvres, referme la porte.

scène IV : tard le soir, la pièce est plongée dans l'ombre. on devine sur l'écran le reflet d'une femme en train de travailler à son bureau. devant elle, un sandwich, un bol de chips, un tas de biscuits. elle entend des pas dans l'escalier et cache en vitesse la nourriture sous un coussin. le garçon remplit son verre de jus, retourne dans sa chambre. elle sort le sandwich et un biscuit, en prend des bouchées en alternance. rapide succession de plans.

...

aux garçons du primaire qui me traitaient de
« squaw » et se moquaient de mes seins naissants

à l'amie du secondaire qui se vantait de son ventre
plat et pinçait ma « poche de kangourou »

aux jeunes qui m'ont complimentée pour ma silhouette
de cocaïnomane

au client du dépanneur qui m'a demandé si
j'avais pris du poids

aux photos d'une kate moss émaciée dans le *vanity fair*

aux hommes qui croient qu'un sourire est une invitation
aux contacts physiques

aux manifestants de la 15^e avenue et à leurs affiches
« sauvez les bébés » et « tout le monde mérite
de naître »

à ceux qui envoient des photos non sollicitées de leur graine

aux panneaux publicitaires déclamant « gardez l'amour.
éliminez les poignées. »

à britney et katie au gym qui se sont esclaffées à la vue
de mes cuisses potelées

au slut shaming

à l'homme qui m'a plaquée
contre un mur quand je livrais des pizzas sur
strathcona

aux directeurs de casting des pubs contre l'acné

aux monstres de l'enfance qui ne se cachent pas sous le lit

au gars du bar qui m'a dit que je serais bien plus sexy
avec cinq livres en moins

aux culturistes qui prétendent me conseiller sur ma posture
pour mieux me reluquer

à tout le monde qui m'a déjà fait sentir impuissante

mangez de la marde

...