

Ce petit manuel, je l'ai écrit à l'attention de celles et ceux pour lesquels l'onychophagie – habitude de se ronger les ongles – est devenue, ou est en train de devenir, un handicap dans la vie de tous les jours. Ce terme de handicap, je l'entends non seulement du point de vue physique, mais aussi et surtout psychologique.

Dans ce récit, je raconterai mes aventures de *rongeur* et les remèdes essayés pour m'en dissuader. Remèdes qui se sont tous, à l'exception d'un seul, révélés à plus ou moins long terme inefficaces ; mon découragement face aux innombrables échecs et à la vue de mes doigts qui en étaient réduits à de misérables moignons fut souvent très profond.

Aujourd'hui, je n'ai plus honte de couper mon bifteck quand quelqu'un se trouve à côté de moi.

Quel a été le remède miracle ? Il n'y en a pas eu. Qui m'a aidée à arrêter cette brillante carrière de

BIOGRAPHIE DES ONGLES

rongeur de ville ? Personne. Combien cela m'a-t-il coûté pour en arriver à bout ? Pas un sou.

J'ai tout simplement appliqué une théorie, que j'ai mise au point et que j'ai appelée la *méthode pousse-douce*, grâce à laquelle, sans effort, sans brutalité, sans remèdes naturels ou chimiques et, sans même arrêter de ronger mes ongles, j'ai pu, pour la première fois, regarder mes mains sans avoir à supporter leur laideur et sans les dissimuler dans les manches de mon pullover l'hiver et dans mes poches l'été.

MARINA ARGENTINI