

Ma vie avec Ana

Amélie

Introduction

Depuis toujours, écrire me libère. Mais je puise mon inspiration dans ma souffrance, mes peines les plus profondes. Je me suis toujours demandé si ma soif d'écrire ne risquait pas de m'emprisonner plus que de me libérer. C'est une question que je me pose encore.

Écrire ce livre me permet de clore un chapitre de ma vie, de tout peindre avec mes mots. Me débarrasser de ce poids pour enfin ne plus avoir besoin de peindre ma souffrance.

Je livre donc ici mon témoignage en espérant qu'il t'aidera à te comprendre, te pardonner, t'accepter et t'aimer.

Bienvenue dans mon combat. Je te le présente aujourd'hui parce que je veux aider et essayer de rendre ces situations plus compréhensibles pour celles et ceux qui ne les vivent pas. Matérialiser les blessures qui ne se voient pas, pour

rappeler qu'elles existent derrière les sourires et les corps en apparence valides.

J'aimerais me battre avec mes mots. Ils sont mes armes. Des papillons qui s'envolent en dehors de mon estomac, me soulageant au passage. Certains sont des révolutionnaires, d'autres de petits gâteaux au chocolat, conçus pour apporter de la joie. Normalement.

Cher Lecteur, je te livre mon intimité, mon chemin aux côtés d'Ana. Qui est Ana ? Ce double maléfique qui me poursuit nuit et jour dans le seul et unique but de me détruire. Elle me dit que je suis laide, inutile, incapable, flasque, et grosse. Surtout grosse. Ana, c'est l'anorexie. Je suis atteinte d'anorexie mentale depuis cinq ans.

Expliquer l'anorexie est complexe, voire impossible, car chaque malade est différent et les causes sont multiples.

C'est pourquoi j'ai voulu écrire ce livre comme un recueil de fragments, reflétant mes maux à chaque étape de ma maladie et de mon parcours. Je ne peux les expliquer, mais je me dois de les exprimer afin de prouver à celles et ceux qui la traversent qu'ils ne sont pas seuls et qu'on peut s'en sortir. Voici mon chemin depuis ma rencontre avec Ana...

Les temporalités se croisent et se battent comme les deux voix dans ma tête. Pourquoi ? J'écrivais pendant les moments de tempête, mais aussi une fois le soleil revenu. Dans mes carnets, je conciliais (et concilie encore) mes erreurs, mes espoirs, mes peurs... Du moment présent, du passé ou de l'avenir.

Partie 1 : Au cœur de l'anorexie



Dans les pages suivantes, je vous livre ma vie avec celle que j'ai longtemps appelé *Ana*.

J'ai rédigé ces lignes comme des fragments, tout au long de ma maladie, pendant quatre ans.

Les propos que tu vas lire sont méchants, malsains et parfois choquants. Mais c'était ma réalité.

Bienvenue dans la tête d'une jeune adulte atteinte d'anorexie.

La petite voix

Les personnes anorexiques assurent entendre une « petite voix » qui leur dit qu'elles sont grosses, laides, inutiles. Je me disais que cela devait être effrayant, qu'il y avait de quoi devenir fou. Moi, je n'avais jamais entendu aucune voix. Donc, évidemment, je n'étais pas malade. Ou pas assez. J'avais encore de la marge... Puis, un jour, on m'a demandé innocemment s'il m'arrivait de parler toute seule. Oui, mais je n'avais

jamais prêté attention à mes paroles dans ces moments.

Je m'organise et lis de la poésie à haute voix, mais cela ne pouvait se cantonner à ces deux fonctions car je le faisais, et le fais toujours, vraiment beaucoup. Alors je me suis observée une journée et mon bilan m'a surprise. Je me rabaisse à la moindre maladresse, au moindre imprévu. « *T'es bête ou quoi ?* », « *mais oui, bien sûr* », « *Tu ne vas pas y arriver* »... Je ne m'en rendais même pas compte. Est-ce cela, la petite voix ? Je pense que oui. Mais maintenant, comment la faire taire ? Elle est si accrochée à moi que je ne m'étais même pas aperçu de sa présence. C'est ma conscience maléfique. J'aurais préféré être Pinocchio, mais je n'ai malheureusement pas de criquet dans ma vie. Encore moins de fée bleue qui vient accorder ce qu'on a demandé.

Un déclic familial

J'ai une cousine, appelons-la Manon, plus jeune que moi de dix ans. Je me vois à son âge quand je la regarde, et nous avons des aspirations communes. Elle à l'âme d'une littéraire et aime Harry Potter, donc cela est tout vu.

Un jour, elle m'a prise à part pour me « dire un secret ». Je m'attendais à l'annonce d'un petit amoureux ou de ses premières règles, mais les mots qui sortirent de sa bouche furent bien différents.

A cet instant, elle me regarda dans les yeux et me dit : « *Il faut que tu manges. Tu es très maigre tu sais ? On fait le même poids. Pourquoi ne manges-tu pas ? C'est parce que tu es végétarienne ?* ». Lorsqu'elle termina de parler, elle me souleva aussi facilement qu'elle aurait porté un ours en peluche.

Comment expliquer la complexité de ces choses à une enfant de dix ans, sachant que je les maîtrise pas moi-même ? Comment lui avouer que nous portons la même taille de jeans ? Comment éviter d'exercer une mauvaise influence ? Comment lui confesser, sans avoir l'air puérile, que je ne veux pas être *grosse* ? De plus, elle n'est pas une simple enfant pour moi et je veux qu'elle puisse s'ouvrir comme elle le ferait avec une copine de classe. Il était donc hors de question que je m'adresse à elle en lui mentant avec une voix digne des personnages de dessins-animés. Je lui ai dit de ne pas s'inquiéter, ou quelque chose dans ces eaux-là, mais je ne lui ai raconté aucune fausseté. Comment être l'exemple que je voudrais être pour elle ? Je ne me le pardonnerais pas si elle devenait obsédée par le corps mince à cause de moi, tout en perdant sa joie de vivre...

Ce jour là, j'ai compris qu'il y avait un gros problème et qu'il était visible, même depuis les yeux d'une fillette de dix ans.

Le déni

Cette phase est probablement la plus dangereuse. On se sent forte, puissante et meilleure que les autres. Enfin, on parvient à réussir dans un domaine. Le ventre devient plat, les compliments foisonnent, on est enfin belle et aimée.

Les chiffres sur la balance deviennent une obsession et la descente aux enfers commence.

Un kilo, deux kilos, trois kilos... puis dix, quinze, vingt. Mais, vous comprenez, je peux enfin porter ces petits hauts qui ne couvrent pas le ventre, mes jupes moulantes me vont à ravir et je ne me sens absolument plus à l'étroit dans mes jeans. Tout me sied, je

me sens belle et à l'aise dans mon corps. Pourquoi voudrais-je changer cela ? Plus de peur lorsque l'on me touche et plus de honte de soi. Cela est le paradis pour une adolescente. La société me dit que je suis mignonne, me regarde et m'en convainc. Pourquoi vouloir redevenir la boulotte que j'étais jadis et que personne n'enviait ? Ce nouveau sentiment d'amour-propre, de légèreté... Je ne le céderais pour rien au monde.

Vous vous inquiétez ? Je suis un peu trop fine ? Je dois faire attention ?

Non, vous êtes jaloux. C'est tout. Envieux de ce que je suis capable de faire, alors que vous vous complaisez dans les excès et le gras. De plus, la maigreur est relative à chacun et selon mon modèle personnel, je ne suis pas maigre. Je me sens bien, je mange et ne tombe pas dans les pommes. Il n'y a pas de quoi s'affoler. Je contrôle la situation. Je contrôle ma vie.

Mais pourquoi ?

Cette réponse est si difficile à chercher et je pense même qu'il est impossible de la trouver, en tout cas pas entièrement. Disons que la descente vers l'anorexie fonctionne par paliers, comme les marches d'un escalier. Chacune représente une « cause » de la chute. Des détails, des événements importants, des paroles, mon caractère, des rencontres, grandir, des prises de conscience... Tout a eu un impact plus ou moins important. C'est à la fin du lycée que tout a commencé, mais le terrain était déjà propice à tout ce qui allait s'en suivre. Cette année-là, j'ai dû gérer l'épreuve la plus difficile de mon adolescence, qui me paraît futile aujourd'hui, tout en essayant d'obtenir le baccalauréat. Je n'allais pas bien et mon seul réconfort se trouvait dans ce corps que je

commençais enfin à aimer, à contrôler. Ma silhouette était ma seule réussite. En somme, il n'y avait plus que ce paramètre que je pouvais encore contrôler. Je n'ai opéré ses changements pour nul autre que moi-même, parce que j'avais besoin d'exceller dans un domaine et d'en être fière.

De plus, la perte de poids n'a pas, initialement, été souhaitée.

J'allais vraiment mal cette année-là, ce qui me coupait l'appétit. Je me nourrissais de moins en moins. En effet, un rien peut me ôter le désir de manger. Quand je me dispute avec quelqu'un ou qu'une information me touche, je ne peux avaler quoique ce soit. Si je suis à côté de quelqu'un qui m'énerve, je ne peux pas manger. Si quelque chose me tourmente, je ne peux pas manger. Alors, en pleurant toutes les nuits et en étant dans mes pensées toute la journée,

je te laisse imaginer à quel point je me nourrissais peu.

Quand je me suis rendu compte de cet engrenage, j'ai sauté de joie et en est tiré profit. Le début de la faim. Le début de la fin.

Extrême sollicitation sensorielle

L'avantage de vivre en étant perpétuellement focaliser sur mon apparence physique est que mon intériorité de n'intéresse plus. Je ne me pose aucune question existentielle et seul mon corps physique, en particulier mon estomac, m'importe. Ana prend peu à peu le contrôle de mon esprit et le brouhaha qui l'occupe habituellement se fait moins bruyant.

Mon mental a toujours été insupportable car alerte sur tout et n'importe quoi. Il ne hiérarchise pas, ne trie pas et n'occulte rien. Résultat ? Une hyperstimulation

extrêmement épuisante et une sensation d'oppression continue. Chaque bruit, chaque odeur, chaque sensation et chaque pensée s'accumulent dans ma tête, sans que je ne puisse les contrôler, comme autant de grains de raisin dans une immense cuve. Mon monde intérieur me fatigue davantage qu'une randonnée de cinq heures. Ce doit être pour cela que j'aime autant voyager : mon attention est focalisée sur l'extérieur, pas l'intérieur. Avec Ana, je trouve enfin une certaine rigueur étant donné qu'elle prend les rênes de mes pensées. Je ne m'éparpille plus puisqu'il n'y a que mon poids qui m'intéresse, et la perfection. C'est tellement reposant de ne plus avoir à réfléchir et de simplement devoir avancer vers un objectif précis. Penser et agir pour le bien de ce dernier et ne pas prendre en compte les autres paramètres externes ou internes. Ana a su me faire

taire et renverser la tyrannie de mon mental.

La colère

Je ressens une colère intense qui ne me quitte jamais. Pourtant, je suis calme et l'ai toujours été. Je ne comprends vraiment pas d'où elle provient. L'envie me prend de crier, de frapper sur quelque chose, d'exploser et ce sans aucune raison. La moindre parole de travers, venant de l'extérieur, envoie immédiatement son émetteur dans la case « personnes que je n'aime pas » de mon cerveau. Pourtant, personne ne se met jamais en colère contre moi étant donné que je ne cherche pas le conflit et me débrouille même pour toujours l'éviter. Mais si l'être en face de moi a une réaction différente de celle que j'attendais, j'explose intérieurement. La phrase n'a pas besoin d'être méchante

pour m'énerver, mais simplement différente. Peut-être est-ce parce que je suis fatiguée ? Épuisée mentalement à cause de la charge mentale que m'inflige Ana ? Ou est-ce mon obsession pour le contrôle, qui rencontre en autrui un obstacle puisque je ne peux le maîtriser ? Je ne sais pas, mais j'aimerais qu'elle parte. Je devrais commencer la box.

Thinspiration

Les photos de *thinspiration* aident certaines personnes désireuses de maigrir à se contrôler, ou à mieux perdre le contrôle. Mon point de vue dépend de mon état d'esprit du jour, si je veux guérir ou rester telle que je suis. Je me sens un peu schizophrène parfois. Ces filles toutes fines, avec un joli écart entre les cuisses qui empêche ces dernières de se frotter entre elles. Souvent, les visages sont cachés, comme si elles étaient

dépersonnalisées. Les photos sont prises de dos ou se focalisent sur la taille et les jambes. Un jean qui souligne la minceur ou une petite jupe évasée pour montrer une taille digne d'une princesse Disney. La cerise sur le gâteau ? Les longs cheveux bouclés qui pendent depuis le crâne légèrement penché. Moi aussi je l'ai cet écart et m'en assure tous les matins devant mon miroir. Mais pourquoi je perds mes cheveux ? Elles doivent porter une perruque. Je n'ai jamais imprimé ces images, par crainte que mes parents les interceptent, même si parfois j'aimerais qu'ils sachent et qu'ils me regardent. Néanmoins, je dispose d'une belle collection dans la galerie de mon téléphone. Pendant quelques semaines, l'une d'entre elles me servait de fond d'écran. J'avais besoin de motivation car la faim se faisait sentir un peu plus souvent. Aucune de mes amies n'a réagi.

Gênées ? Lassées ? Ou alors je n'étais pas assez mince. Pas assez malade.

Tumblr, ou ce réseau social qui poétise les maladies mentales et qui te donnerait envie de te suicider parce que c'est poétique. Toutes ces belles filles frêles, le visage dans les mains ou le regard tourné vers l'horizon. Le tout avec un philtre noir et blanc et une phrase romantique en guise de légende. Ces comptes m'ont fait pleurer des nuits entières, m'incitant à m'identifier à cette poupée énigmatique et parfaite qui souffre en réalité jusqu'au plus profond de son âme. Mais tu sais quoi ? C'était le cas.

Nuit

Je ne comprends pas. Je suis toujours fatiguée, mais il m'est impossible de fermer l'œil la nuit. Me tournant sans cesse dans les draps, j'implore le temps d'accélérer sa cadence pour que le petit

matin pointe le bout de son nez. Cela n'est même pas dû au stress ou autres soucis, non, je n'ai aucune excuse. Le comble est que cela ne m'empêche pas d'être fatiguée. Faire mes devoirs est impensable, lire compliqué, écrire nécessite d'allumer la lumière en aggravant de ce fait la situation et écouter de la musique me maintient en éveil encore plus longtemps. J'ai arrêté de lutter, mais l'insomnie devient de plus en plus handicapante. Mon humeur en pâtit : la tristesse à l'intérieur et la colère à l'extérieur. Heureusement que mes amis m'aiment.

J'imagine des situations romanesques pour occuper mon esprit durant mes longues nuits. Un garçon qui m'aime plus que tout, ou un autre qui me brise le cœur. Éclater en sanglots dans les bras d'une amie et expulser tout ce que je ne dis pas pendant qu'elle me serre contre elle en me répétant que tout ira bien.

Chanter pour récolter des fonds pour les animaux. Dire à mes proches que je les aime. Voyager, ressentir, vibrer, réaliser, créer, respirer. Vivre.

En fonction des scénarios, un sourire naît ou les larmes coulent. Flash info : je n'ai besoin de personne pour me faire du mal car j'y arrive brillamment toute seule.

Mais j'aime la nuit pour certains aspects. D'abord, son silence. Tout un chacun dort, ce qui signifie que le monde est immobile et que je ne suis, pendant ces quelques heures, en rivalité avec personne. La course s'arrête, alors que tous les coureurs prennent des forces. Moi, j'en perds toujours plus.

Ensuite, le ciel. Les étoiles, la noirceur et les quelques lumières, lorsqu'il il y en a. Il y a quelque chose de si intime la nuit, comme si le monde devenait un terrier dans lequel quelques rares sentinelles montent la garde pendant que les autres dorment. Enfin, je n'ai pas de masque la

nuit. Pas d'étiquettes, pas de faux sourires, pas de maquillage ni de jolies robes, pas de regards extérieurs. Je peux n'être que moi. Personne ne spéculer sur mes actions ou mes non-actions.

Je peux être introvertie et antisociale sans en être dérangée le moins du monde.

J'aime la nuit, même si elle me fait peur en m'empêchant de fonctionner normalement.

5h30. Le calvaire est terminé, je me lève. Pendant mon périple nocturne, je me réveille à une ou deux reprises à cause du chat ou de quelqu'un qui se lève dans la maison. En tout et pour tout, je dors environ quatre à cinq heures. En qualité d'étudiante qui étudie plus que de raison, j'ai besoin de beaucoup plus de temps de récupération.

Vive le café. Deux grosses tasses et on démarre la journée, avec l'étiquette « fille parfaite » bien collée sur le front.

Je reforme mes boucles, applique un peu de maquillage, m'habille de vêtements bien repassés et me pare de mon plus beau sourire. Voilà, le costume est prêt et la mascarade peut recommencer. Encore et encore. Comment pourrait-on penser que je suis si triste ? Christian Bobin écrit dans *Autoportrait au radiateur* : « *La prière des fatigués commence ainsi : mon dieu, délivrez-moi de moi !* »

L'alarme d'une amie inquiète

J'ai une amie que je connais depuis six ans. On a toujours été très proche et elle a fait partie des sonneurs d'alerte, même si j'y étais insensible. Nous formions un véritable petit binôme et nous prêtions nos vêtements, nos cours, nos livres... Des jumelles.

Je l'admire car elle a vécu des choses monstrueuses, mais elle est toujours

debout. Elle avance. C'est une femme maintenant. Une adulte. Terminée la période des jupes roses avec des cœurs et les autocollants sur les classeurs. Je me suis rendu compte de mon « retard » lorsque nous sommes allé faire du shopping.

A vingt-et-un ans, je me dirige vers les vêtements de lycéenne, par goût (ce n'est même pas une question de taille). Quant à elle, elle se tourne vers ceux à motifs plus « adulte ».

Je ne l'enviais pas, mais je ne la dénigrais pas non plus. Au contraire, j'étais fière d'elle. Fière de ce qu'elle est devenue.

Cette amie a été à l'origine d'un autre de mes déclics. Nous nous sommes revues après un an de séparation, alors que j'étais au plus bas de mon poids, trente-cinq kilos. Elle n'a rien dit devant mon père, mais je recevais un message le soir même. Un long message. Je savais très

bien de quoi il serait question avant même la lecture du texto. Elle était dure, inquiète, douce, empathique, énervée contre mes parents qui n'ont pas agi, mais surtout déterminée à m'aider. J'ai versé des larmes. Depuis si longtemps, j'attendais sans réellement savoir quoi. Mais puisque personne ne disait rien, je pensais qu'il n'y avait aucun souci avec mon poids. La dysmorphophobie n'aidant pas, je continuais mon petit bonhomme de chemin avec mes pommes et mes petits pois, planifiant même une restriction supplémentaire.

En lisant ce message, une chose m'alertait plus que les autres : mes parents. Il était hors de question qu'ils soient tenus responsable de ma situation. Eux qui m'avaient toujours gâtée, jamais tenue prisonnière et laissé libre de mes choix. Personne n'a le droit de leur en vouloir.

Les jours qui ont suivi, je croyais dur comme fer que tous les passants me dévisageaient. Une angoisse et une honte s'emparaient de moi de plus en plus intensément au fil des jours...

J'étais motivée à changer, et ma copine était là pour m'y aider. Elle allait être mon coach, ma jauge ambulante. Je m'en remettrais entièrement à elle, me disais-je, car il m'était impossible de me *voir* réellement. Je prenais conscience, pour la première fois, de mon incapacité totale en matière d'objectivité.

Puis, l'envie de reprendre du poids m'a mené à manger plus... La boulimie a commencé.

Psychologues

J'ai essayé les psychologues et les psychiatres, mais ce ne fut pas fructueux. Le premier était celui du CMP (centre

médico-psychologique) de ma ville universitaire.

Donc, j'allais aux rendez-vous seule. Je n'avais pas peur, mais me sentais fortement abandonnée. Honnêtement, cet homme n'était pas très compétent. Il paraissait hésitant, peureux voire gêné. La dernière séance n'a duré que cinq minutes car j'ai répondu « *ça va* » à la question « *comment allez-vous cette semaine ?* »... C'est dire le sérieux de cet homme.

Le pire n'est pas qu'il aurait dû insister, mais que cette coupure hâtive m'a donné l'impression de ne pas être *assez* malade, de ne pas mériter d'aide psychologique, ou d'aide tout court, en fait.

Le second médecin exerçait dans le privé et était une femme. Mon père l'avait rencontrée dans le cadre de son travail et décida d'établir un contact entre elle et moi.

Je suis donc allée dans son cabinet, une petite pièce située chez elle et dans laquelle se situait un bureau, une chaise pour elle et une banquette pour moi. Il régnait une atmosphère assez confinée et intime, mais je me suis tout de suite sentie à l'aise. Elle me posa des questions et mit immédiatement le doigt sur ma dysmorphophobie, pathologie que je ne connaissais absolument pas jusqu'alors. Je lui expliquais mon incapacité à me percevoir telle que je suis, un corps maigre. Malgré la conscience de ma maladie (et encore), je ne me voyais physiquement pas anorexique (ce qui est doublement faux puisque j'étais en situation de maigreur sévère et que l'anorexie ne dépend de toute façon pas simplement d'un chiffre sur une balance).

La dysmorphophobie désigne le fait de ne pas réussir à appréhender son corps avec objectivité. Quand je regardais min

reflet dans le miroir, je voyais des bourrelets, des rondeurs, de la graisse. Le seul repère à peu près rationnel dont je disposais était l'écart entre mes cuisses. Elles étaient loin de se toucher. Bref.

Cette femme m'écoutait réellement, elle rebondissait sur mes paroles.

Malheureusement, je ne l'ai vu qu'une seule fois. Pourquoi ? Les partiels approchaient, j'avais bien mieux à faire. Et aussi parce qu'une psy c'est cher et que je ne voulais pas être un poids pour mes parents. Au fond, c'est peut-être cette deuxième raison la véritable raison. Le troisième médecin était une psychiatre. Mon médecin me dirigea vers une psychiatre car mon état nécessitait une prise en charge. J'étais déprimée, fine et

frigorifiée en permanence. Je l'ai vu environ cinq fois. Une demi-heure par semaine et franchement, c'était long. Ses yeux me fixaient et elle ne disait rien, attendant simplement que je m'exprime. Je voyais clair dans son jeu et cela me mettait encore plus sur les nerfs. Ce n'est pas que je ne voulais pas parler, mais je ne savais pas quoi dire. Constatant que la situation n'évoluait pas, j'arrêtais net les séances. Voilà donc mes expériences non-fructueuses avec le corps médical.

Le froid

Je n'ai jamais ressenti un froid aussi intense de toute ma vie, et pourtant je suis frileuse au possible. Je suis allée à Lyon cet hiver -à afin de passer du temps avec ma plus ancienne amie et profiter du salon Veggie World. Elle avait planifié tout une série de choses à faire et à voir, mais le dernier jour je fus

incapable de sortir de l'appartement. Trop frigorifiée pour ne serait-ce que sortir de la couette. Au lieu de visiter un musée, nous avons donc passé nos derniers moments devant un film, emmitouflées sous la couette. Ce programme peut paraître alléchant, mais ce n'est pas *moi*. D'autant plus que j'étais dans une ville inconnue et que je suis curieuse, toujours à l'affût des lieux culturels et des espaces verts. Ce jour-là, je me suis sentie impuissante et faible. Paralysée.

Ana m'empêchait de jouir de cette aventure, elle m'empêchait de vivre. Ce froid me poursuit encore. A la moindre chute de température, je ne vis plus que pour une chose : chercher une source de chaleur. Un radiateur, un four, un énorme pyjama pilou-pilou, une douche chaude...

Ma peau s'assèche, mes lèvres se gercent et je tremble comme une feuille. Il

m'arrive même d'en avoir mal à la tête. En hiver, je mangeais, révisais, lisais et téléphonais collée au radiateur de la cuisine ou penchée au-dessus du four. En Guadeloupe, lorsque les professeurs actionnaient la climatisation en classe, j'enfilais une veste et un foulard. Quand mes parents branchaient le ventilateur ou allumaient le climatiseur dans le salon, je me munissais d'un gilet. Lorsque j'ai froid, je suis incapable d'agir en pleine conscience, d'écouter convenablement les gens autour de moi ou de vaquer à mes occupations habituelles. J'ai l'impression de mourir, d'être en mode survie et que plus rien ne compte, hormis la recherche d'un foyer de chaleur.

Mes fesses

On ne s'en rend pas toujours compte, mais elles sont en permanence sollicitées, étant donné que nous

passions le plus clair de notre temps en position assise. Lorsque tu te décharnes, le volume de graisse contenu dans ton cher postérieur diminue également. Au-delà de l'esthétisme peu flatteur quand on devient une femme et qu'on porte des jeans moulants, ce manque de masse est très douloureux. Oui. Je ne pouvais pas étudier à la bibliothèque à cause des chaises trop dures pour moi, ni à mon bureau d'ailleurs. Il me fallait m'installer dans mon lit, sur un matelas moelleux pour ne pas avoir mal. Mon père a même dû acheter d'épaisses galettes pour les chaises afin que je mange confortablement à table. On est allé jusqu'à mettre un gros oreiller car ces coussins étaient en fait trop fins... A cause de cette douleur, impossible de faire des exercices de musculation au sol. Cela devenait vraiment handicapant et c'est ce qui m'a amené à vouloir changer les choses et consulter. Je

remercie mes fesses de m'avoir fait réaliser que j'avais un problème.

Les poils

Ah les poils ! Aujourd'hui je me fiche d'être épilée ou non, mais à l'époque ce n'était pas le cas. Le fait est que, quand on perd trop de poids, le corps produit du duvet pour se réchauffer et éviter la mort. Puisque je vivais sous les tropiques à ce moment-là, j'étais souvent en robe. Je m'épilais plus régulièrement. Du duvet a commencé à apparaître à des endroits jusqu'alors imberbes de mon corps, comme mon visage ou mon ventre. Comment vous dire que le peu de confiance que j'avais en moi en a pris un coup. Dès lors, gros complexe à la plage et frustration extrême par la même occasion, puisque j'avais perdu mes kilos disgracieux sans pouvoir en profiter...

Balance

Elle a été ma boussole pendant plusieurs années. Mon humeur de la journée dépendait des chiffres qu'elle indiquait. Tout un rituel accompagnait sa seigneurie : la placer sur le carrelage, surface dure et plane, et y monter directement au saut du lit, après un passage aux toilettes. Il pouvait être prévu n'importe quoi dans la journée, si le chiffre était en baisse, j'étais heureuse. Je contrôlais quelque chose. Je progressais. L'inverse était vrai aussi. Le jour où j'ai décidé de la laisser de côté a été une libération. En somme, cet objet guidait ma vie dès le matin. Certains consultent leur horoscope, moi c'était le verdict de la balance qui déterminait ma journée.

Les applications de « forme »

Nos smartphones, que nous achetons un bras ou deux, nous offrent une large palette de façons de s'autodétruire. Ce n'est pas très correct de leur part. Au plus fort de ma maladie, j'étais accro à une application permettant d'enregistrer mon poids au jour le jour. Tu as de petits feux d'artifices quand le chiffre baisse, ou augmente ; en fonction de ton objectif qui est de perdre ou prendre de la masse. Tous les points se placent sur une courbe et le plaisir que je ressentais en voyant cette ligne rouge baisser et s'éloigner toujours plus de la « norme » de mon IMC était intense. Vraiment.

Mon téléphone était un véritable nid d' « *auto-haine* ».

Entre celle-ci, une application qui calcul les calories et *Tumblr*, auquel on peut ajouter, dans une certaine mesure, *Instagram*, Ana a de quoi bien s'amuser. Mon téléphone m'aura fait beaucoup de

mal durant toutes ces années. Depuis peu, j'ai décidé d'éliminer toutes ces choses nocives de mon fidèle appareil électronique. Au revoir *Tumblr*, les applications de poids et les comptes de déesses culpabilisants sur *Instagram*. Bonjour les podcasts et vidéos de *slow life*, d'amour de soi et de positivité. Je suis d'accord, cette dernière phrase est tout ce qu'il y a de plus cliché, c'est vrai. Néanmoins, je vous assure que cela fonctionne. Depuis que j'écoute des personnes inspirantes en marchant le matin, au lieu de perdre mon temps sur *Instagram* au saut du lit, mon mental est beaucoup plus apaisé et serein. A force, on finit par comprendre que le but de la vie est de devenir la meilleure version de soi-même et pas la contrefaçon de quelqu'un d'autre.

Ce n'est pas simple, mais avec de la persévérance ce message fait son petit bonhomme de chemin dans notre esprit.

Il faut du temps, mais le processus et le résultat en valent amplement la peine. Oui, je dis bien le *processus*. En effet, il n'est pas question pour moi de prétendre que j'ai enfin atteint la parfaite acceptation de mon corps et de ce que je suis intérieurement car ce n'est pas vrai. Je m'aime plus qu'avant et je m'accepte, oui. Mais certains points sombres demeurent. Je puis pourtant vous assurer que le chemin que j'emprunte au quotidien vers cette bienveillance envers moi-même vaut tous les trésors du monde. La perfection n'existe pas, l'important réside dans le chemin choisi, notre manière de vivre l'instant. Je reviens de loin, alors je te promets que tu peux y arriver aussi. Désinstalle ou désabonne-toi de ces comptes nocifs et abreuve ton esprit de contenus positifs, au moins une semaine afin d'essayer ; comme un petit défi personnel. S'il te plaît. Tu le mérites.

La bibliothèque universitaire :

Cette année, il m'est totalement impossible d'étudier à la bibliothèque universitaire. Les chaises sont trop dures. Je sens mon coccyx quand je m'installe et l'inconfort devient intolérable au bout de quelques minutes. Le seul endroit qui ne transforme pas en supplice mes heures d'étude est mon matelas. Je ne peux travailler que sur mon lit. En cours, je croise les jambes, les décroise, les recroise, gigote sur ma chaise, glisse, remonte... Ce doit être assez comique à observer, en somme.

Mes fesses sont vraiment très plates et mes robes moulantes ne me vont plus du tout. Moi qui pensais pouvoir enfin les porter !

En dehors de l'aspect esthétique, cela fait surtout super mal... Sans parler du fait que je ne peux pas réaliser mon

fantasme d'étudiante modèle qui étudie d'arrache-pied à la bibliothèque devant une pile de livres et avec un crayon dans les cheveux.

Contrôler la nourriture :

Le contrôle. Contrôler pour empêcher de l'être soi-même. Un rapport de force se crée avec l'aliment, chose inerte, objectivement bénéfique au corps humain. Cet élément, qui te maintient en vie, devient le plus gros défi de ta journée, membre à part entière de l'armée envoyée pour te rendre immonde, infâme. Te tuer de l'intérieur. Voilà ce qu'il se passe dans ma tête. Au début, quand ne pas manger était encore une chose difficile, je m'imaginai être une guerrière luttant contre le peuple de la cuisine.

Je rationne tout. L'objectif étant de toujours manger moins que la normale,

mais de me nourrir tout de même pour éviter de tout reprendre, si ce n'est plus, en mangeant à nouveau. Il est donc exclu que je manque un repas et ceux-ci sont prévus à heure fixe. Pour moi, au-delà d'une heure à table, manger devient du grignotage. C'est pour cela que je déteste être invitée chez les gens ou aller au restaurant. En temps normal, il ne me faut même pas trente minutes, en comptant le café, mais quand je mange à l'extérieur de chez moi le temps passe au ralenti et tout s'éternise. C'est un supplice. De plus, je ne peux alors rien contrôler. Qu'est-ce qu'il y a dans la sauce ? Avec quoi les légumes ont-ils été préparés ? Cuisinez-vous à l'huile ? Être végane aide, mais ce n'est pas suffisant. Cela peut paraître paradoxal, mais j'adore cuisiner. Les gâteaux, les tartes, les cakes...

Faire de jolies créations avec la nourriture me passionne. Dompter la

nourriture et me sentir fière du résultat. Évidemment, une des raisons est le fait que je m'occupe de toute la préparation quand je cuisine. Je sais qu'il n'y a pas d'huile, qu'il y a telle quantité de sucre, que celui-ci n'est pas raffiné etc. Pâtisser fait plaisir à mes proches et me permet de prouver qu'il est possible de bien manger tout en cuisinant végétalien. Double fierté. Mais que se passe-t-il alors pour moi ? Tout un système de calculs et de compromis se met en place dans mon cerveau dès lors que je dois manger un dessert autre qu'une pomme. Il faut faire attention car c'est aussi le moment où j'ai le plus de risques d'éveiller les soupçons. En général, je mange un plat principal quasiment vide de calories (composé exclusivement des légumes les moins caloriques de la Terre), puis une part de ce dessert. Quand je suis seule, j'y ajoute une

pomme car clairement c'est une addiction chez moi.

Le contrôle passe aussi par la rationalisation de mes provisions. Il y a exactement ce dont j'ai besoin pour la semaine dans mon frigo et dans mes placards. A la carotte près. Cette procédure m'évite, en cas d'urgence extrême, de craquer. Tu ne trouveras pas de chocolat ou autre délicieux ennemis dans ma cuisine d'étudiante. Autant te dire qu'il est préférable que personne ne vienne manger chez moi par surprise car il n'y a aucun paquet de pâtes de secours.

La faim :

Le sentiment de faim. Ce sujet est probablement l'un de ceux que les personnes qui ne vivent pas l'anorexie conçoivent le moins. Comment fais-je pour réussir à manger aussi peu ?

Au début, les choses sont difficiles. On a besoin d'aide extérieur et on rencontre alors d'autres malades qui nous donnent des conseils. Peu à peu, on finit par se haïr si fort, se dire des mots si méchants, qu'une simple bouchée nous dégoûte de nous-mêmes. La sensation de ventre plein devient plus que désagréable, mais les grognements de l'estomac vide nous apportent un tel plaisir... Je me sens alors fière, légère, puissante. Vide. Je ne sens plus mon corps.

Rapidement, je suis devenue obsédée par ce creux sensiblement perceptible. A force de s'habituer, l'estomac rétrécit et il devient douloureux de manger ne serait-ce qu'un peu plus que d'habitude. Résultat ? Des crises de larmes, des douleurs à l'estomac et un jeûne de trois jours. Je ne te raconte pas les excursions au restaurant, même si je ne mange qu'une salade. Les portions sont si énormes ! Ana me fait alors imaginer

que mon ventre est rond comme un ballon de basket. Ce qui est faux, déjà, et un léger gonflement est normal pendant la digestion. Même si je ne mange pas grand-chose. Le plus effrayant, c'est que je sais que ma vision est biaisée par les voix dans ma tête. Je sais que tout cela est faux. Malgré tout, ce malaise ne me quitte pas.

Chère Mia.

Après Ana, j'ai fait la connaissance de Mia. Quel joli prénom pour un mode de vie aussi odieux ! Franchement, je préfère la compagnie d'Ana. Avec elle, au moins, je me sentais puissante, légère et sous contrôle.

Mia a débarqué dans ma vie alors que je ne pensais jamais la rencontrer. La boulimie. Beurk... C'était pour les gens incapables de se contrôler ! Moi, je savais me retenir, me maîtriser.

J'ai vite déchanté : quand on se prive pendant des années et qu'on nourrit de nouveau le corps, il est tellement content qu'il en réclame encore. Encore. Encore. J'ai vécu le pire été de ma vie. Heureusement que je suis végane, cela a limité les dégâts... Mais il reste des choses, tu sais! Les Oreo, les spéculoos, certaines crèmes glacées, les sorbets, le chocolat noir, les dragibus... Sans oublier les desserts traditionnels végétalisés. Tu l'auras compris, j'ai une préférence marquée pour le sucre. Je prévoyais mes crises en achetant exactement de quoi me « nourrir » et je faisais mes courses petit à petit pour éviter des débordements encore plus horribles. Un paquet de gâteaux avait « besoin » d'être vidé, pour que l'on n'en parle plus. Je ne me fiais même plus au goût. Il fallait juste que j'avale, que je vide, que je finisse les boîtes. Mon corps n'écoutait plus ma faim ni ma tête. Je

pleurais, mon estomac me faisait mal et mon cœur battait la chamade.

Heureusement, je ne dépassais pas les heures de repas. Les grignotages demeuraient condamnés dans mon esprit, qui tentait de se persuader que tout n'était pas perdu. Évidemment, j'étais seule durant ces périodes. Hors de question de perdre la face en public.

Journal de bord : 4 juillet 2018

J'ai trouvé un subterfuge. Le liquide. Je savais bien qu'il suffisait de boire pour stopper la faim, mais ne boire que de l'eau claire, sans goût, avant chaque repas, ne me convenait pas. Ce n'est pas que je n'« aime pas » l'eau, au contraire. Les boissons sucrées ou pétillantes n'ont jamais fait partie de mon alimentation. Même avant toute cette histoire. Mais je ne bois pas beaucoup, donc m'obliger à consommer autant d'eau avant chaque

repas... non merci. Et puis l'eau fait gonfler le ventre et j'aime mieux ne pas avoir à courir aux toilettes toutes les cinq minutes. De toute façon, je gère mon régime avec brio. Enfin, je gérais. Il s'en est fallu de peu. Heureusement que j'ai trouvé cette solution. Cela va me sauver la vie.

Une bonne tasse de décaféiné et un grand verre de grenadine sans sucre après chaque repas. Quasiment aucune calorie pour le sirop et zéro pour le déca. Après cette opération, je me sens pleine. Je ne peux plus rien avaler. De plus, le goût me convient parfaitement.

Cependant, le problème du ventre gonflé demeure. Mais tant pis. Cela est toujours mieux que de se goinfrer de gâteaux. Et l'eau s'élimine.

J'ai perdu les pédales il y a un peu un mois. Pour la première fois depuis un peu plus de deux ans, je me suis autorisée de la nourriture sucrée, des

poisons caloriques. Ces produits ultra « bons », gorgés de sucre et de gras. Mon corps a été privé si longtemps de ces gourmandises qu'il s'est jeté dessus sans que je ne puisse l'arrêter... Je n'avais plus aucune limite. Oreo, chocolat, pâte à tartiner, spéculoos, sorbets... Le plaisir que je ressentais était intense. Mes proches s'étant immiscés dans mon esprit sagement réglé, mon envie de prendre du poids était réelle. J'étais heureuse de grossir car je me sentais laide, effrayante. De plus et surtout, je ne voulais pas que mes parents soient blâmés à cause de mon état. Les gens aiment bien rejeter la faute sur les parents, quand ils ne savent pas. Or, ils n'y sont pour rien. C'est moi le problème. Mais, alors que le chiffre augmentait, les bourrelets sont apparus. 35,9 ,36... A 38 kg, je le vivais bien. Mais passée la barre des 40kg... J'ai atteint un degré de panique intense. Mes

côtes sont moins visibles et je me sens un peu trop serrée dans mes hauts taille XXS. Mes jeans taille 10 ans commencent également à devenir étroits. Je me sens grosse, moche et en échec. Sauf que je n'arrive pas à m'arrêter de manger. Je me trouve des excuses, comme toutes ces filles hypocrites avec elles- mêmes. Heureusement, ma nouvelle trouvaille me remet sur le droit chemin.

Je suis redescendue à 41,1 kg. J'aimerais arriver à 40 kg. Ma technique, combinée à du sport (que je ne faisais pas avant), m'a déjà permis de perdre quelques grammes. Ne t'imagines pas que je cours quatre heures par jour, non. Je marche deux heures chaque matin car je n'arrive pas à courir sans m'essouffler au bout de trente secondes. Un vrai boulet. A cela s'ajoute deux séries d'une minute trente de gainage, trente squats et quatre minutes d'étirements pour éliminer la

graisse des hanches. Ce n'est pas grand chose, mais je suis incapable de faire plus. Tu comprendras donc pourquoi je suis forcée de coupler ces exercices avec un régime alimentaire particulièrement drastique si je veux retrouver ma ligne. Mes côtes. En cas d'extrême urgence, on m'a donné des laxatifs de manière tout à fait innocente. Je suis une bonne menteuse quand je veux. L'option vomissement est exclue. Je n'y arrive pas et je ne veux pas me ruiner en nourriture. On va y arriver. Arrivée à la rentrée, les choses seront plus simples. J'aurai moins de temps pour déjeuner le matin et je serai en communauté le midi. Je ne prendrai pas de sous à la fac, histoire de ne pas être tentée. Je vais reprendre le contrôle.

Journal de bord : 8 août 2018. 17h

Ils m'ont laissé manger toute seule ce midi. Ils m'ont abandonné avec moi-même. C'est mon double, mon démon, qui leur a demandé l'autorisation de ne pas les attendre pour manger. Mon double avait faim. Mon double est faible. Je savais très bien ce qui allait se passer. Le plan était clair : le reste des légumes de la veille et du sorbet à la fraise avec un cornet végane et mon cocktail liquide magique. Simple, faisable et précis. Mais il y avait trop de tentations. Dans le frigidaire, les placards, la cave et le congélateur. Trop d'aliments. Trop de sucre, de chocolats, de calories. Trop de tout. Après cinq fourchettes de carottes, j'ai senti la crise arriver. J'ai rangé le plat de légumes et cédé aux pulsions, me sachant impuissante. Deux chocolats et beaucoup plus de sorbet que prévu. Le tout agrémenté de cinq pruneaux. J'ai réussi à me contenir un peu en me

forçant à ingurgiter mon remède liquide. Le ventre plein d'eau, j'avais encore faim mais je ne pouvais plus rien avaler. J'ai pris un laxatif et me suis maudite. Ils sont rentrés, comme si tout était normal. Je leur ai fait croire que j'avais mangé une tomate à la place des légumes. Voilà. Aucune question. Ils n'ont aucune idée de ce qui se trame dans mon cerveau. Ils ignorent que je ne suis pas une sage petite poupée fragile, mais une menteuse professionnelle en ce qui concerne la nourriture. Les calories. La graisse. La laideur.

Journal de bord : 6 août 2018. 20h

J'ai si peur de moi-même. Je suis allée marcher. D'habitude, j'y vais le matin mais une leçon de conduite est venue se glisser dans ma routine matinale. Il faisait très chaud. J'aurais dû y aller en short. Mamie m'a acheté une jupe-short bleu marine, je me sens belle dedans.

Comme les joueuses de tennis. L'objectif était deux heures, mais avec un legging collant et le soleil qui tape, la balade s'est limitée à une heure. Quelle nulle je suis.

Journal de bord : 7 août. 18h30

J'ai réussi. Je suis parvenue à manger toute seule sans abuser. Au prix de quatre verres. Mon ventre est gonflé à bloc, jusqu'à ma poitrine. J'ai mal, mais j'ai peu mangé. Bien. J'aimerais consulter un psy, je crois. Je veux parler, comprendre ce qui m'arrive. J'ai tout ce dont j'ai besoin. Une famille, aucun souci financier, des résultats universitaires satisfaisants et des amis géniaux.

Je n'explique pas cette voix dans ma tête. J'ose à peine en parler car je me sens puérile en exposant mes pauvres petits problèmes alors que des gens

meurent de faim dans le monde, pendant que d'autres traversent le deuil ou la maladie. Donc je me tais et garde tout pour moi.

J'ai néanmoins quelques pistes. Une rupture qui m'a détruite et m'a laissée seule face à moi-même. Je n'ai pas su rebondir après cela, pas su recréer des liens pour sortir en dehors des cours. Mon copain avait occupé trop de place et je me retrouvais seule, éloignée de la lumière du jour. De la vie. Mes amis ont pourtant essayé de m'aider et rendaient mes journées au lycée plus supportables, mais le silence de la nuit obligeait les larmes à couler le long de mes joues.

Seule avec moi-même, abandonnée, j'étais au bord de gouffre. Les insomnies s'accumulaient et les traces noires sur mon oreiller au petit matin prouvaient l'existence de mes profonds sanglots.

Ils avaient un goût salé.

Pourquoi personne n'a rien vu ? Il est facile de pleurer en silence. Il suffit de fermer la porte et de faire semblant de dormir. De tourner la tête face au coussin et le tour est joué. Seuls les mouchoirs peuvent nous trahir. La tristesse m'envahissait, accompagnée de la haine envers mon être tout entier. Notamment mon corps. Je n'ai jamais été très sûre de moi, mais on a alors atteint des sommets. Un réel dégoût, un profond irrespect et une négation de mon essence. Voilà ce que je m'inflige depuis cette époque.

La faim m'a quitté petit à petit, sans que je le veuille particulièrement. Puis, je me suis rendu compte que je maigrissais. Youpi ! Nouvel objectif : être mince. Être belle. Voir les chiffres dégringoler sur la balance me rendait fière de moi.

ENFIN. Mais il n'y a certainement pas que cela. En réfléchissant bien, j'ai trouvé d'autres explications possibles à

mon trouble. Ils viennent de rentrer. Sourions. Jouons à la fille normale. Ils ne méritent pas de s'inquiéter. Ce sont des gens bien. C'est moi qui cloche.

Journal de bord : 9 août. 8H03

L'espoir m'avait quittée ce matin au moment de la pesée. C'est toujours la première chose que je fais le matin. Pour ne pas voir les calories du petit déjeuner. Je suis purifiée le matin.

Je ferme la porte de la salle de bain afin que personne ne puisse me voir. Après avoir posé la balance sur une surface bien dure (le poids n'est pas le même sur tous les types de sol), je pose un pied dessus. Puis le second. Ce petit carré si précieux est le seul à ne pas mentir. Il est objectif. La maigreur dépend du regard de chacun. Alors que ma silhouette alarme certains de mes amis,

d'autres considèrent que je n'ai pas franchi la ligne rouge. Personne ne me conseille de perdre du poids, certes, mais je ne fais pas peur à tout le monde.

Mes yeux sont les moins fiables du monde. Je ne me vois pas tel que je suis vraiment. Même si une partie de moi a conscience que l'obésité est encore loin, le miroir me montre le contraire. Mon regard est un filtre cruel entre moi et la réalité. Derrière le bleu de mes yeux se cache un grave et intransigeant nuage noir. Un véritable orage sans fin. Tout en moi n'est que mensonges et cachotteries. Même mes yeux. Comment voulez-vous que je sois sereine si même mon regard fausse ma vision de l'extérieur ?

Revenons-en à la pesée. 40,4. Je ne sais pas comment j'ai fait. Avec tout le sucre d'hier et une heure de marche en moins... Il faudra vérifier le fonctionnement de cette machine. Je vais demander à quelqu'un de se peser avec.

Mais si c'est le poids réel, c'est bien. Plus que quatre grammes avant le prochain pallier. Oui parce que je sais très bien que je ne serai jamais satisfaite. Je voudrais me laisser une marge, juste au cas où. Oui parce que 40 est proche de 45, qui est proche de 50, lui-même proche de 60. Toutes les femmes vous le diront : cela monte vite. Quelque part, je sais que je me trouverai toujours ronde, donc ce chiffre devra toujours baisser. Toujours plus bas. C'est ma quête de la perfection. La seule chose que j'arrive à faire, à contrôler.

Je commence la journée du bon pieds. Cela me motive.

Elles parlent poids dans la salle de bain. Régime, marche, objectif de poids... Et à côté de cela, on insiste pour que je mange. On ne peut pas dire que ce soit particulièrement une bonne méthode pour me réconcilier avec la nourriture.

Mais au moins, sans le savoir, elles m'aident à tenir bon.

A poursuivre ma chute en silence. Je ne peux pas supporter de manger plus que les autres lorsque je prends mes repas en communauté car je sais que l'on m'observe. Je veux être celle qui mange le moins. Un point c'est tout. Donc en mangeant très peu, elles me permettent de me limiter encore plus. De me donner la force d'avancer, ou de m'enfoncer. Si elles savaient...

Journal de bord : 2 septembre. 19H44

Tout est revenu à la normale. Avec la rentrée universitaire qui approche, j'ai créé de nouvelles routines et de nouveaux objectifs. Comme si je retrouvais un sens à ma vie. Mon alimentation s'est donc naturellement recadrée, se pliant à mes bonnes vieilles exigences. Je ne pensais pas dire cela un

jour, mais elles m'avaient manquées. Mes repères sont revenus avec elles. Je me sens de nouveau forte et aux commandes de ma vie. Je contrôle ce que je fais, donc également ce que je mange. Mon cerveau est occupé par autre chose que la nourriture, ce qui rend les choses plus simples. Quand on s'ennuie, on a le temps de penser à la faim. Mais pas question de redescendre à 36 kg. Le but était d'atteindre les 40 kg, ni plus ni moins. Pas un gramme de plus ; un chiffre tout rond tout beau. J'ai toujours l'impression d'avoir pris du gras, mais mes jeans me disent le contraire donc je suis rassurée. Ils ne mentent pas. J'avais peur de ne pas rentrer dans le jeans kaki tout neuf taille dix ans.

Je me sens plus heureuse ; plus légère. Peut-être que je me prive, mais au moins je ne m'oblige plus à marcher deux heures par jour alors que je n'aime pas

cela puisque je n'ai plus grand-chose à brûler. Enfin la vérité c'est plutôt que j'ai peur de ne pas tenir le jour du permis. Après ce moment fatidique, je reprendrai mes promenades, je pense.

Pourquoi j'ai peur ? La dernière fois que je suis allée marcher, mes jambes ont failli céder sous mon poids. Elles se pliaient automatiquement. De plus, je me sentais particulièrement irritable il y a quelques jours. Et fatiguée, aussi. Très fatiguée. A bout de force. Je ne m'étais jamais sentie comme ainsi. Et qu'est-ce que j'ai froid ! Ma couette redevient ma meilleure amie. Pour couronner le tout, cadeau du ciel, ce coup de froid avait coupé ma faim. Je ne voulais rien d'autre que mon lit.

Hier matin, j'ai mesuré ma tension : 9,7. Apparemment, ce n'est pas beaucoup. Je me suis un peu renseigné sur internet. Ce n'est pas grave si aucun vertige

n'accompagne la baisse de tension. Donc tout va bien. Mon corps fonctionne simplement un peu plus lentement que la majorité des gens.

Journal de bord : 3 septembre. 6h49

39,4 kg. Je ne comprends pas. A part des allers-retours entre ma chambre et les toilettes, je n'ai absolument rien fait hier. Cependant, je n'ai pas pris un gramme ; j'en ai même perdu. Tant mieux. Je commence bien ma journée.

Je fais tout de même en sorte de manger les « bons aliments ». Il est hors de question de gâcher mes efforts pour le permis. Il me faut ce satané papier. Je crois que je n'ai jamais autant stressé de ma vie. Prions pour que j'en sois enfin débarrassée. Pour l'instant, je me sens cher, médiocre et ridicule.

J'entends par « bons aliments » tout ce qui peut me donner de l'énergie. Pas les

noix, amandes, raisins secs et autres petits délices bourrés de calories. Non. Je sais que ce sont de bonnes graisses, mais je m'en fiche. Il n'y a que le chiffre qui m'intéresse.

Donc je me jette sur le coca zéro et le café pour tenir debout. Ma petite méthode fonctionne à merveille. Les mannequins le font bien.

Le midi, je mange un steak végane car c'est protéiné. Mais je ne mange QUE cet aliment. Avec un fruit et un cappuccino. C'est tout. Je prends également un médicament pour être moins angoissée, que je mélange à du jus de grenadine sans sucre car le goût n'est franchement pas fameux.

Je ne suis pas difficile. Le soir, des légumes et une pomme me suffisent. Avec un décaféiné pour me réchauffer et calmer ma faim. Je me réhabitue.

J'ai prévu des lentilles pour le midi du permis. 13H45. L'énergie ne doit pas me

manquer, quitte à ne rien manger le soir. Il est hors de question que j'échoue encore une fois. Lentilles, banane, café. Voilà le programme.

La mirabelle est mon fruit préféré. En tout cas il l'était. A chaque fois que je descends à la cave pour chercher une pomme, ma tentation est confrontée à tout un tas de fruits aussi délicieux les uns que les autres : poires, bananes, pêches, raisins, oranges et mirabelles. Le problème ? La mirabelle est extrêmement sucrée. Je prends donc soin d'éviter la cagette, même si les voir pourrir jour après jour (il y en a beaucoup trop) me fait beaucoup de peine.

Ce matin, alors que j'allais chercher mon éternel pomme pour le petit-déjeuner, j'ai cédé. J'en ai pris une, puis deux. Enfin, une et demi car j'ai recraché la moitié de la seconde. Et je m'en suis

voulu. Cela modifie mon estimation calorique de la journée. Je me suis surprise à faire tout un tas de calculs pour une mirabelle. Un simple et unique petit fruit jaune et délicieux.

Dans un sens, ma réaction me rassure car elle signifie que ma période boulimique est révolue. Je n'aurais pas pu en manger plus.

Journal de bord : 8 septembre. 16H08

Peut-être que les choses seraient différentes si quelqu'un m'aimait. Je veux dire, aimer vraiment. Aimer d'amour. Mais si l'amour comme dans les films n'existe pas, alors non merci. Je veux une belle histoire. Je veux que quelqu'un me prenne dans ses bras et me dise que tout ira bien, qu'il sera toujours là pour moi. Quelqu'un qui ne supporterait pas de passer une journée sans avoir de mes nouvelles. Une force

qui m'apaiserait, un regard qui me calmerait et grâce auquel je ne détesterais plus la vie. Je voudrais que l'on m'aime pour ce que je suis à l'intérieur afin que je puisse me voir à travers des yeux sans dégoût. D'autres yeux que les miens. Quelqu'un qui aimerait autant que moi les animaux et le calme de la nature. Quelqu'un avec qui je pourrais observer l'immensité de l'univers dans le silence le plus complet sans être gênée. Quelqu'un qui me ferait me sentir belle, me sentir unique et digne d'exister. Pourtant je les évite, maintenant, ces histoires de cœur. Je les fuis comme la peste. Quand je m'attache, j'attends beaucoup trop de ma pauvre victime. Le moindre faux pas me détruit. Littéralement. Je ne mange plus et mon monde s'effondre autour de moi.

Je me déteste tellement que j'ai peur qu'on m'abandonne pour une personne meilleure. C'est à dire n'importe qui, en fait. Si je tombe de nouveau amoureuse, ce sera quitte ou double. La vie ou la mort. Vraiment. Soit il me sauvera, me fera voir la beauté de la vie, soit il me tuera. J'exagère ? Non. Si j'arrête de manger et que je perds encore du poids alors mon cœur s'arrêtera de battre. Évidemment, cette hypothèse n'est pas prêt de se réaliser. Qui voudrait sortir avec un manche à balais inintéressant aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur ? Un manche à balais perdu et sans identité ? Pas moi, en tout cas. Je ne suis pas désespérée pour autant. Dans les faits, je sais que je ne serais pas capable de faire vivre une relation. Mais la bienveillance et la tendresse, me manquent.

Disparaître. Mourir

Disparaître. Mourir. S'éteindre.
Abandonner. J'y ai songé plusieurs fois,
c'est vrai.

À certains moments, je n'ai plus goût à rien et tout ce que j'aimais devient soudain fade. Mes derniers voyages m'ont semblé ternes. Lorsqu'on les préparait, je ne visualisais pas les merveilles de ces villes, ni les futurs bons moments que j'allais partager avec mes copines, mais les heures de marche du matin au soir, le temps de trajet et l'obligation d'être « disponible » pour mes amis. Ce qui m'effraie, c'est que le bonheur devient une contrainte. Le processus de réalisation de mon bonheur me fatigue. Quand chaque projet, même positif, se transforme en dure labeur, on ne voit sa source d'apaisement nulle part ailleurs que dans un lit avec la musique

triste dans les oreilles. Le pire est que je ne plaisante pas. Alors oui, dans ces moments, je veux que tout s'arrête et cela survient encore de temps à autre dans mon esprit. Si je n'avais pas ces quelques personnes qui m'aiment autour de moi, je ne serais plus en vie aujourd'hui. Jamais je ne voudrai leur infliger une telle épreuve. Je veux me détruire moi, mais pas les anéantir eux. Alors je traverse le jour, sans prendre grand-chose à cœur et en prenant de la distance avec tout. Appelle-moi la reine du relativisme. Cela paraît positif, mais c'est ce qui me rend vide. Je ne fais plus de crise d'angoisse, puisque je n'ai plus peur, je ne stress plus. Je suis vide. Les bruits extérieurs et les ondes négatives me touchent toujours énormément, mais les épreuves qui peuvent se produire dans ma vie me passent par-dessus la tête. Les « *tant pis* », « *y a pire dans le monde*, « *et alors ?* », « *quand ce sera la*

fin du monde, cela n'aura plus d'importance », jonchent mon esprit du plus petit au plus gros problème rencontré.

Je suis une morte-vivante. Je n'ai plus d'énergie, je ère dans le monde comme un ballon abandonné poussé par le vent, en attente de la crevaison.

Chère pomme.

Je devrais t'attribuer une majuscule quand je vois l'importance que tu as dans ma vie. Depuis cinq ans, Pomme, tu m'accompagnes et m'épaules plusieurs fois par jour. A certains moments, tu es la seule chose que je puisse avaler. Trois fois par jour. Tu me rassasies tout en étant peu riche en calories. J'ai l'air d'une fille saine quand je te croque en public. Tu calmes mon estomac criant et fait dire des jolies choses à Ana. Vingt-et-une pommes par semaine, qu'elles

soient chaudes, froides ou moulinées en compote sans sucre. Matin, midi et soir. Je suis addict aux pommes comme un fumeur à sa cigarette. Tu es le seul aliment solide que je mange sans me haïr, voire même en me félicitant quand tu n'es suivie d'aucun autre produit.

Mes copines m'appellent « madame pomme », ma grand-mère en achète quinze tonnes quand je me rends chez elle et ma sœur sait que c'est la seule et unique chose que j'accepte d'ingurgiter quand je me sens mal. Depuis quelques années, je tombe petit à petit dans les pommes. Littéralement.

Journal de bord : 2 octobre

Les cours ont recommencés et Ana a convaincue Mia de partir. De nouvelles préoccupations se logeaient dans mon esprit : l'université. Le midi avec mes copines, le soir avec ma sœur et les

temps libres à étudier. Aucune raison de déborder. Les chiffres sur la balance redescendaient. Je reprenais enfin le contrôle. Merci Ana. Je souffre à nouveau psychologiquement, mais en étant mince.

Retour à l'état sauvage...

Ma relation avec la nourriture m'a amenée à effectuer des actions vraiment honteuses, bizarres et, primitives. Je me nourrissais des odeurs en reniflant les mets de mes proches sans même réaliser l'étrangeté de l'acte. Je sentais le chocolat, le café, l'amande, le pain... Souvent des choses sucrées et des baguettes de pain. Mais le pire reste à venir. Heureusement, je ne le faisais pas devant mes proches. Il m'arrivait de recracher les aliments après les avoir mâchés, comme pour en soutirer le plaisir sans les laisser entrer dans mon

corps. Par peur de laisser descendre par mégardes quelques particules, je ne donnais que trois ou quatre coups de dents et ne laissais pas le fruit défendu rétrécir, signe qu'il descendait dans mon estomac.

Mon renard magique

Margot est entrée dans ma vie comme un oiseau par une fenêtre, par surprise. Avec elle, quelque chose de magique s'est produit. Je n'explique pas la rapidité avec laquelle nous sommes devenues si proches. Nos goûts en commun ? Son optimisme, dont j'avais cruellement besoin ? Son addiction à Harry Potter ? Sa gentillesse et sa détermination ? Je ne sais pas. Une alchimie s'est produite, une connexion profonde dès les premiers instants.

Sans surprise, je lui ai révélé ma situation assez rapidement car je savais

qu'elle m'apporterait un plus, qu'elle aurait des mots différents des autres (qui étaient déjà largement adéquats!). C'était une intuition.

Je ne me suis pas trompée.

Dans son regard transparaisait de l'inquiétude, pas de la pitié ni une forme de lassitude, de distance à mon égard. Non. Elle tenait à moi, sincèrement, et elle voulait comprendre sans juger. Margot ne m'a pas *identifié* à l'anorexie, mais l'a simplement *ajouté* à mes caractéristiques.

Dans sa voix, j'ai senti ce jour-là qu'elle aurait tout fait, et qu'elle ferait tout, pour m'aider. Une fois encore, un moment de déclic s'est produit car j'ai osé faire confiance à mon instinct et me confier. Parler. Soudain, je réalisais l'ampleur de ma chance et à quel point je n'étais pas seule.

Les livres

Je suis une grande lectrice et ce depuis l'enfance. Maintenant que j'y réfléchis, mes lectures ne m'ont jamais vraiment poussé à m'accepter, mais plutôt à tendre vers un modèle féminin idéalisé et parfois ridiculement cliché.

Mes premiers ouvrages ? Des contes de fées. Je n'empruntais que des contes à la bibliothèque et ma princesse préférée était la Belle au bois dormant, ou le personnage avec le moins de répliques de l'histoire du cinéma dans sa version Disney, et qui n'est bonne qu'à chanter dans la forêt en dansant avec un hibou. Sans parler de sa taille plus que fine et ses magnifiques cheveux blonds. Évidemment, on ne peut pas dire qu'elle me permettait de m'accepter. J'étais brune, frisée et boulotte. Mais en réalité le plus grave est l'empreinte psychologique que cette princesse a eu sur moi et sur bien d'autres petites

filles : soyez gentilles, douces, obéissantes et ne vous rebellez jamais. Pas génial pour apprendre l'affirmation de soi quand on a sept ans.

Ensuite sont arrivées les bandes-dessinées. Mes personnages préférés ? Jenny et Vicky. D'abord, *Les*

Nombrils n'est pas une saga sexiste et nocives pour les adolescentes, loin de là, mais j'associais tout de même la jolie rousse un peu stupide au corps parfait. Mes neurones n'allaient pas bien loin dans le raisonnement. Puis est arrivée la cerise sur le gâteau, vers treize ans : les romans pour adolescents qui se sont vus adaptés à la télévision. Des adolescentes magnifiques, talentueuses, intelligentes et adorables qui évoluent dans un collège ou un lycée. Résultat ? A seize ans, j'étais saturée d'images que je ne pouvais atteindre, ce qui me poussait encore et toujours à détester mon corps et mon caractère. Pourquoi n'étais-je pas

assez sportive ? Incapable de chanter ? De jouer de la guitare ? De cuisiner de jolis gâteaux ? D'obtenir de bonnes notes ? D'avoir de beaux cheveux ? De beaux ongles ? Un maquillage parfait ? Un beau petit ami ? J'en passe et des meilleures.

Cependant, jamais je ne maudirai la littérature. Elle m'a toujours apporté du rêve, de la connaissance, des rires, des larmes, matière à réflexion...

En grandissant, j'ai appris à choisir consciemment mes lectures. C'est ainsi que j'ai découvert bon nombre d'ouvrages qui abordent les troubles du comportement alimentaire. Que ce soit pour les enfants ou les adultes, de la fiction ou des recherches scientifiques, je lisais tout ce que je trouvais. En lisant ces livres, j'ai réalisé (enfin) que j'étais vraiment malade. Ces filles filiformes, malheureuses et fatiguées de vivre, c'était moi. J'appris aussi que je n'avais

pas besoin de « raison » pour être malade. L'anorexie est une maladie et j'en étais atteinte. Point. C'est un fait.

Une forme de schizophrénie

Je prenais donc conscience de mon état, mais les mauvaises habitudes demeuraient. Le rituel de la balance et de l'anticipation des repas, qui représentait une charge mentale énorme, ne me quittait pas. C'était inconscient chez moi, comme un réflexe. Mais à côté de cela, je voulais en sortir donc je mangeais plus, mais pas trop. Je voulais prendre du poids, mais voir le chiffre baisser sur la balance me procurait toujours autant de joie alors que son augmentation m'effrayait. Il m'arrivait d'hésiter dans la cuisine, prendre un pot pour le reposer trente secondes plus tard, mais finir par le saisir de nouveau, pour finalement consommer autre chose...

J'étais en guerre contre moi-même. J'étais en guerre contre Ana. Ma peur venait aussi du fait que je ne faisais pas de sport et n'en avais pas envie car je savais que je ne m'y tiendrais pas. Je ne voulais pas être dans la norme, mais toujours un peu en-dessous sans que ce soit alarmant. Finalement, j'étais toujours dans la recherche de contrôle. Les kilos rythmaient encore ma vie, même si Ana était devenue mon ennemie numéro une. J'étais dans une zone de combat et celle-ci était semée d'embûches, il me fallait des compagnons de route. Des sœurs de guerre. Et j'en ai trouvé.

Un chaud jour d'été

Un soir, juste avant que ma sœur ne revienne de chez son copain, je tombais dans les pommes. Incapable de manger ou de me lever sans avoir envie de

vomir, je me sentais vaciller. C'était la canicule et je n'avais pas assez mangé, ni bu suffisamment d'eau. J'ai fondu en larmes et j'étais effrayée. Heureusement, ma sœur est vite arrivée et a fait en sorte que j'avale quelque chose. Le plus effrayant ? Je n'ai pas su percevoir les signaux d'alerte de mon corps dénutri. J'en étais tellement déconnectée, séparée, qu'il m'était impossible de l'*entendre*. Comme si j'occupais un corps qui n'étais pas le mien, ou un corps mort.

Que ce serait-il passé si j'avais été seule ?

Mes cheveux, qui tombent qui tombent...

Le volume de mes cheveux frisés a bien diminué depuis cinq ans. Je ne plaisante pas, j'avais une véritable masse. Un vrai petit mouton. Je me battais pour les

rendre plus lisses et moins volumineux. Aujourd'hui, je les perds par poignées rien qu'en les attachants en chignon. Je ne te parle même pas de l'étape du shampooing. Au moins, j'ai atteint mon objectif sans le vouloir.

Ils sont effectivement plus plats, plus longs, moins nombreux. D'ailleurs, ce ne sont plus des frisottis mais des boucles. Dernièrement, j'ai remarqué la présence de trous sur mon crâne quand ils sont serrés par un élastique ...

Dépression

La dernière année de licence est psychologiquement difficile.

Vers le mois de février, mon stress avait atteint des sommets et je n'étais plus capable de dormir, ni de penser à autre chose qu'aux cours. Mais je ne ressentais aucune tristesse, j'étais apathique. Telle une coquille vide, mon âme devint

silencieuse, plate, sans vie. Soudain, je n'angoissais plus, ni ne pleurais. Seule demeurait une intense fatigue dont le café était le seul à pouvoir venir à bout.

Malgré celle-ci, je ne dormais pas. Ne pouvant plus supporter la situation, je suis allée consulter un médecin. « Dépression ». Il m'a dit ce mot comme il aurait pu dire « bronchite ». Sans paraître inquiet ou surpris, il m'a simplement encouragé à prendre contact avec un sophrologue.

Puisque j'étais étudiante, il voulait éviter de me prescrire des cachets.

Puis, il m'a simplement congédiée, après trois heures d'attente. Comment une malade peut-elle prendre au sérieux ce qu'elle vit si même son médecin ne semble pas alerté ? La dépression découle de l'anorexie, qui est la plus mortelle des maladies mentales. Je laisse l'information là, au cas où ce ne serait pas clair.

Consommer des médicaments, ou pas ? La sophrologie est-elle réellement efficace ? Combien de séances dois-je compter ? Est-ce remboursé ? Ne dois-je pas simplement attendre que la situation s'améliore d'elle-même ? Aucune information ne m'a été apportée. J'étais seule, et vide.

A ce moment précis, plus que jamais, je voulais que tout s'arrête. Que le monde s'immobilise quelques temps, ou que je le quitte.

Qu'est-ce que j'ai fait ? J'ai avancé à l'aveugle et ai eu la chance de bénéficier de l'aide de personnes formidables : mes amis. J'ai compris que la vie ne serait jamais rose et que parler libre de la douleur. J'ai compris que je n'étais pas seule et que je ne le serais jamais.

L'engagement

Je ne supporte pas mon état quand je tiens à quelqu'un au point d'en être amoureuse et d'entamer une relation avec lui. La moindre absence de message, le moindre retard ou sourire adressé à une autre personne de la part de l'être aimé me plonge dans une tristesse intense. Je ne le fais pas savoir car je tiens à ne pas avoir l'air d'une folle alliée, mais cette peur d'être abandonnée ou de ne pas susciter autant d'amour que je n'en ressens me paralyse. Je déteste la sensation d'être amoureuse, probablement parce que je ne parviens pas à concevoir que l'on puisse m'aimer. Rien d'étonnant quand on sait que je ne vois que des défauts dans le miroir et que Ana me répète en boucle que je suis une moins que rien. De plus, je suis une maniaque de l'organisation, ma vie est planifiée à la minute près si bien que personne ne peut y entrer, c'est

chronologiquement impossible. Chaque année, il y a toujours plus important que la perspective d'une relation amoureuse. Une chose qui me demande d'être disponible à plein temps, comme un concours. Et puis j'aime prévoir et rien n'est plus imprévisible que l'amour. L'inconnu et la surprise m'angoissent. Depuis mon anorexie, je suis extrêmement renfermée et il est impensable pour moi de me laisser aller, de mettre mon cerveau en sur sourdine. Ana t'éloigne du monde petit à petit, sans que tu ne t'en rendes compte au début. La nourriture, le sport, te prennent toute ton énergie (ne serait-ce que par rapport à la planification méticuleuse des repas chaque jour) et tout ton temps. Sans oublier les restaurants annulés, les apéros refusés, les soirées au bar reportées... Peu à peu, les choses empirent.

Il me fallait manger à des heures précises. Pas une minute avant, et encore moins une heure après, sous peine de totalement bouleverser l'horloge alimentaire que je m'étais fixée. Mais mes parents et ma sœur, ayant une relation ordinaire avec la nourriture, ne mangeaient pas à des heures piles. Durant une longue période, je ne partageais plus mes repas avec ma famille. On ne se rend compte de l'importance de manger avec ses proches qu'en y étant empêché, je pense. Les nouvelles, les potins, les projets... Tout se fait à table. En somme, je sombrais dans un égoïsme profond, tout en me détestant toujours plus intensément.

Quand la joie se réveille

Je ne suis pas tout le temps au fond du gouffre. Parfois, des éclairs de joie m'envahissent. Ils sont intenses,

vraiment. Mon cœur bat la chamade, je ne parviens plus à me calmer ou à penser à autre chose qu'à ce fameux dernier événement magique. Je ne peux ni travailler, ni manger, ni lire, ni rien. La joie, pour moi, est une activité à part entière. Je la vis pleinement, pour ce qu'elle est. Comme si mon inconscient ne voulait pas courir le risque que ma routine ne chasse ce sentiment. Quand je chat dort, les souris dansent. Ici, le chat est Ana. Si on la réveille, tous ces feux d'artifices dans mon cerveau s'éteignent un en instant. Quand je suis heureuse, je suis capable pleurer de joie, faire des câlins au arbres, écrire des lettres à des gens que j'admire, appeler mes meilleures amies en récitant des discours façon *carpe diem*, me faire tatouer les reliques de la mort sur le bras, courir un grand marathon... En bref, tout ce qui concerne l'émotion et l'énergie physique. Pas question de faire

fonctionner le cerveau et son rationalisme, toujours si négatif. Ana se tait et parfois, dans ces moments, je pense même pouvoir l'anéantir.

Mais qu'est-ce qui me procure cette sensation de plénitude si intense que mon cœur pourrait en perforer ma cage thoracique ? Les bonnes nouvelles inattendues, la sortie d'un livre génial, acheter une place de concert (il fallait voir mon état quand j'ai obtenu ma place pour voir Camila Cabello, que j'adore, à Paris), une bonne note, un cadeau, un projet qui me tient à cœur...

En réalité, elle est tellement intense que je cherche à l'atténuer quand elle se produit car elle m'empêche même de vaquer à mon planning journalier. Je comprends les poètes. Comment ne pas vouloir célébrer de tels miracles ? Pour citer Amélie Nothomb dans *Journal d'Hirondelle* : « On est jamais si

*heureux que quand on a trouvé le moyen
de se perdre. »*

Manger

Prendre l'aliment, l'éplucher, le couper, le cuire, l'agrémenter d'épices, le joindre à une préparation, ou pas. Manger. Donner de la force à son corps et lui permettre de bouger, de travailler, de marcher, d'étudier, de voyager, de profiter, d'écouter, de jouer, d'écrire, de lire, de sourire. De tenir debout, de vivre. Trop longtemps, j'ai oublié la fonction première de la nourriture : permettre au corps de fonctionner. Si tu ne manges pas, tu meurs. C'est simple.

Partie 2 : La guérison et mes clés pour aller mieux



Parler ou écrire ?

Parfois, je ressens une irrésistible envie de parler, d'extérioriser mes états d'âme. Que tout sorte et que quelqu'un écoute. Mais il n'est pas simple de faire de ma santé mentale un sujet de conversation. D'autant plus qu'il faut que le moment s'y prête, avoir du temps devant soi, n'être qu'à deux et se sentir « apte » à en parler à l'instant T. Tu ne parles pas de l'anorexie comme tu discuterais du dernier film regardé sur Netflix. Ne baisse pas les bras si tu tombes sur des personnes qui ne saisissent pas ton trouble car cela peut arriver. Si ton interlocuteur ne comprend pas ta situation malgré tes explications, je te conseille d'aller voir ailleurs puisqu'il peut très bien se renseigner tout seul. Tu n'as pas à être une encyclopédie ambulante si tu n'en as pas envie. Tu remarqueras que pour maints individus, les troubles alimentaires sont des

caprices, des *comédies* et du *cinéma* d'enfant gâté. En somme, pas une maladie. Ce qui est, évidemment, faux. Regarder un ou deux documentaires devrait leur remettre les idées en place. Tourne-toi plutôt vers des personnes réceptives. Généralement, cela se *sent* dans les regards, les non-dits, les gestes, les sourires... Dès lors, deux possibilités s'offrent à toi : les SMS ou les discussions traditionnelles. J'ai pu expérimenter les deux et elles sont aussi efficaces l'une que l'autre. L'écrit permet de mettre à plat tes pensées et de formuler convenablement ce que tu veux dire, de revenir sur tes mots. Il peut aussi bien passer par les messages téléphoniques que par les lettres papiers, que je conseille énormément. L'oral permet quant à lui la spontanéité, l'échange plus direct et le langage corporel. Mimi m'envoyait de longs messages qui me pouvaient qu'elle était

là pour moi et qu'elle voulait m'aider. Nana aussi, mais ce qui m'a le plus marqué avec elle sont nos conversations réelles, dans notre café fétiche, ainsi que nos lettres. Elle est en pleine guérison d'un trouble alimentaire également, donc nous profitons toutes les deux de ces conversations.

Il y a plusieurs manières de s'exprimer alors choisis-en une ou plusieurs et expérimente-les ! Tu auras de belles surprises.

Une discussion qui a changé ma vie

Marguerite est une personne que l'on pourrait qualifier de « parfaite ». Elle est belle, intelligente, souriante, sociable et gentille. La cerise sur le gâteau ? Elle ne s'en rend pas compte donc il n'y a aucune forme de dédain envers autrui de sa part. Cette fille, j'ai la chance de la compter dans mon cercle d'amis intimes.

Alors que notre amitié était plus ou moins en surface, nous avons un jour eu une discussion qui allait bouleverser notre vie à toutes les deux. Cela faisait trois ans environ que l'anorexie s'était immiscée dans ma vie et je commençais à en connaître les rouages. Je n'avais pas vu Marguerite depuis des mois et elle m'était revenue très amaigrie. Connaissant son perfectionnisme et quelques bribes de son passé, je me suis dit qu'il pouvait y avoir anguille sous roche. Nous nous sommes donc donné rendez-vous dans un café pour discuter. Je lui ai confié mes inquiétudes et, par la même occasion, ma maladie. Ainsi, elle ne s'est pas sentie gênée car elle savait que je la comprenais. Dès lors, nous avons partagé nos expériences, nos peurs, nos doutes, nos espoirs. Nous nous sommes rassurées et motivées. Enfin, nous trouvions en l'une et l'autre une personne apte à réellement

comprendre et, surtout, une personne au même stade que nous. On se mit à rire de nos habitudes gênantes, à avouer des comportements honteux... Je me suis sentie en connivence avec elle ce jour-là. Cette conversation a beaucoup marqué mon cheminement.

A partir de cet après-midi-là, notre relation est devenue plus forte, authentique et pure. Comme si un lien secret, un lien de confiance suprême, s'était tissé entre nous. J'ai tout de suite compris que l'on serait bénéfique l'une pour l'autre, que l'on se soutiendrait mutuellement jusqu'au bout et que je ne la perdrai jamais. Des alliées, des combattantes, des sœurs. Des femmes. Des princesses guerrières. Quoique tu affrontes dans la vie, parles-en autant que possible. Tes proches sont là pour t'écouter. Tout devient plus clair et plus simple quand les mots sont prononcés à haute voix et qu'un regard extérieur se

pose sur tes soucis. Demander de l'aide est une preuve de courage et de force. M'ouvrir aux autres est ce qui a débloqué l'essentiel des portes sur la route vers la personne que je suis aujourd'hui.

Mes journaux intimes

L'anorexie prend racines loin, parfois très loin, dans notre passé. En rangeant ma chambre, j'ai retrouvé mes journaux intimes du collège et du lycée.

Appuyée contre le mur, en tailleur et un café posé à côté de mon genou, je me suis mise à lire. Il y avait de quoi sourire ! Que de détails futiles qui me semblaient si importants ! De fausses idées et de mépris envers moi-même ! Je ne me souvenais pas de tout car mon regard n'était pas le même jadis et les éléments que je juge importants aujourd'hui ne l'étaient pas forcément à

cette époque de ma vie. En classe de cinquième, au stylo rose et entre six autocollants en forme de cœur, j'écrivais : « *quelqu'un de la classe a dit que j'étais grosse et moche. C'est pas vrai et c'est méchant. Mes copines m'ont toujours dit que j'étais jolie.* » A cette époque, je pensais fermement me trouver mignonne. Pourtant, ce détail aura été l'un des premiers grains de sable vers mon trouble alimentaire. La jeune adolescente que j'étais alors ne réalisais pas le poids de ces mots, mais ils prenaient place dans mon inconscient.

Je t'en supplie, mesure tes paroles avant de les prononcer et n'oublie pas que les mots peuvent détruire davantage que les gestes, aussi petit soient-ils. Chacun mène sa propre bataille en secret.

En refermant ces carnets, je me suis rendu compte du chemin parcouru. Si tu es au collège ou au lycée et que tu subis du harcèlement, parles-en à tes parents

ou à un professeur. Et n'oublie pas que les années défilent très vite alors profite de *ta* vie. Tes années scolaires ne dureront pas toujours. L'avenir t'attend ! Tu es belle. Tu es beau. Tu es vivante. Tu es vivant.

Les petites victoires

Savourons les petites victoires, qui d'ailleurs ne le sont pas tant que cela. Si on s'autodétruit autant au moindre faux pas, pourquoi ne pas également se féliciter à la moindre occasion ?

Cette année, j'ai connu quelques-unes de ces petites victoires. Bien que totalement banales pour le commun des mortels, elles représentent de réels paliers franchis pour moi. Des preuves que j'avance et que je vais mieux. En soi, ces petites actions me montrent que je suis capable d'affronter mes peurs et de sortir gagnante du combat. Comme dirait l'une

de mes amies : « On est des princesses guerrières ».

Accepter de manger une pizza, partager un sorbet sur la plage, déguster un chocolat en dehors des repas et commander le repas végane dans l'avion (chose que je ne faisais pas six mois auparavant car il contient une portion « normale », donc hors de mes limites). Le plus satisfaisant n'est pas de réussir à *manger*, mais d'enfin parvenir à *savourer*. Autrement dit, ne pas culpabiliser et être apte à reprendre le cours normal de sa vie après la consommation de l'aliment considéré comme « interdit ». Célébrer ces petites victoires permet de prendre conscience du chemin parcouru, car il est énorme. Se sortir d'un trouble du comportement alimentaire est extrêmement difficile. Chaque étape mérite d'être soulignée. Bravo. Bravo. Vous êtes incroyables.

Autre chose ? Regarde le regard de tes proches quand tu manges autre chose que de la salade, et ce avec le sourire, et tu comprendras pourquoi la nourriture n'est pas ton ennemie.

Pour la première fois depuis des années, je recommence à prendre du plaisir à manger. J'accepte de faire la paix avec mon ennemi.

Manger = énergie

On a tendance à oublier cette donnée lorsqu'on sombre dans l'anorexie : la nourriture est du carburant. Manger rime avec bouger. Les aliments sont les piles du corps humain, les petites barres de charge. De ce fait, ils nous sont vitales si on veut continuer à fonctionner et à participer au monde. En d'autres termes, plus de batterie signifie plus de vie. C'est tout.

Quand j'ai compris cela, ma relation avec le fait de manger a été modifiée. Je me sentais inapte à effectuer mes tâches quotidiennes car de plus en plus épuisée et à bout de force. J'ai alors commencé à appréhender la nourriture comme un moyen d'accomplir mes tâches, mais aussi mes désirs. Comment organiser des vacances si j'ai envie de m'endormir à peine installer devant l'ordinateur ? Comment enfin lire ce livre qui me tente depuis des semaines si mes yeux se ferment dès la première page ? Et surtout, comment obtenir mon diplôme si je suis incapable d'étudier décemment et de retenir les cours ? Car, flash info, mal ou peu manger altère la mémoire et lorsqu'on est étudiant, ce n'est pas un mince problème. Je me suis donc mise à consommer des aliments spécifiques afin de favoriser ma mémoire, même si ce ne fut pas facile étant donné qu'il s'agit de lentilles, de chocolat noir ou encore de

pâtes complètes (soit les aliments interdits depuis quatre ans). Je me sentais tellement mieux ! Moins fatiguée, je ne pleurais plus toutes les cinq minutes et étais moins en colère contre la Terre entière. Mes révisions étaient elles aussi largement plus efficaces.

En me rendant compte du caractère premier de l'alimentation, faire fonctionner le corps humain, j'ai eu un autre déclic : manger fait de moi un être vivant. Ne pas manger, un être mort. Moi, je ne veux pas mourir.

Comment voyager si l'énergie physique manque à l'appel ? Comme beaucoup de personnes, j'adore vivre des aventures et découvrir de nouveaux endroits. Partager, s'émerveiller, rire, être surprise, vibrer... Vivre et être heureux d'être en vie. Grâce au travail que j'ai accompli sur moi-même, j'ai retrouvé ce goût. Le manque d'énergie me ôte cette

vibration de plaisir. Je veux être capable de bouger le plus longtemps possible et pour cela je dois manger. A quoi bon vivre si on ne peut plus rien faire ? Donc, si tu aimes bouger, n'oublie pas qu'il faut de l'énergie pour en être capable et surtout : pour en profiter. En étant sur les nerfs, épuisé ou déconnecté du temps présent, on s'empêche de rentabiliser ce temps que l'on s'offre à nous-même. J'ai la chance d'être valide et jeune et je veux en profiter avant que mes membres m'en empêchent, à cause de la vieillesse ou de la maladie. Qu'en pense-tu ? Qu'aimerais-tu faire avant de mourir ? Et si tu mettais un point d'honneur, à partir d'aujourd'hui, à réaliser tes rêves, si petits ou grandioses soient-ils ?

La dysmorphophobie demeure

Je ne vais pas te mentir en te disant que tout est derrière moi. Des cicatrices demeurent, mais elles me rappellent l'épreuve que j'ai traversée et à quel point il est primordial que je ne dévale pas à nouveau la pente. On a tous des cicatrices. Sois en fier, elles dévoilent ce que tu es vraiment.

Mon handicap le plus important, lié à l'anorexie, est la dysmorphophobie. Je ne parviens toujours pas à voir mon corps tel qu'il est vraiment. En m'observant dans le miroir, je vois un ventre rond et flasque. J'ai conscience qu'ils s'agit d'une illusion, mais elle est bel et bien devant moi tous les matins, active depuis des années. Pour y remédier, j'ai simplement choisi de faire confiance à mes sensations : écouter mon corps, me reconnecter à lui. C'est difficile, mais de réels changements s'opèrent avec le temps. J'arrête de manger quand je sens que je n'ai plus

faim et marche si je me sens ballonnée. Au diable les chiffres ! Écoute-toi et les excès se feront de plus en plus rares. Mon repère n'est plus mon reflet, mais mes sensations. Mon repère est mon corps et non un modèle inatteignable de je ne sais quelle fille trouvée sur les réseaux sociaux. Mieux vaut regarder à l'intérieur, pas à l'extérieur. Au début, c'est difficile de savoir si on a, ou non, assez mangé. Mais ne t'inquiète pas, tes sensations reviendront avec le temps si tu y prêtes attention en écoutant ton corps après chaque repas. Comment te sens-tu deux heures après avoir mangé ? Certains aliments sont-ils difficiles à digérer ? De quoi as-tu envie aujourd'hui ? Il m'a fallu du temps pour entendre à nouveau ma faim et mon absence de faim, mais je suis la preuve que cela est possible. Tu peux le faire aussi.

Donc, même si l'illusion causée par la dysmorphophobie demeure, elle ne me handicape plus. Après tout, le plus important pour vivre est de se sentir bien dans son corps, non ?

Autres passions

Lorsque l'on souffre d'un trouble du comportement alimentaire, la nourriture devient le centre de notre vie. Alors que certains ont le dessin, la danse, la musique, la lecture ou encore les claquettes comme priorités dans la vie, nous sommes obnubilés par ce que nous mangeons. Cela occupe la majeure partie de notre temps, que d'autres utilisent justement pour pratiquer leurs passions. Résultat ? Sans cette obsession, notre vie n'a plus de sens.

Le matin : penser à ce qu'on mangera le midi. L'après-midi : penser à ce qu'on mangera le soir, en tenant compte de ce

qui aura été ingurgité le midi et du nombre de calories dépensées dans la journée. La nuit : planifier le déroulement alimentaire et physique du lendemain, en fonction des résultats du jour. Des schémas, courbes et additions occupent sans cesse notre esprit. Enfin, surtout des soustractions...

Quand je me suis aperçue de ce rouage, j'étais horrifiée. Pendant quatre ans, j'ai petit à petit abandonné tout ce qui m'intéressait jadis. Plus de longues conversations téléphoniques avec les copines, ni de cinéma avec mon papa, ni de danse, ni de série. Je n'étais plus qu'un corps en vie, mais vide de personnalité. Mon identité était gommée, elle avait disparue. Reprendre le contrôle de ma vie n'a pas été simple car j'ai dû apprendre à m'écouter et à m'inspirer. J'ai tenté des choses et en ai recommencé d'autres. Certains de mes centres d'intérêts ont été supprimés et

d'autres se sont ajoutés à la liste des choses qui font de moi quelqu'un d'unique. Parler, lire, sortir, faire des rencontres et écouter des podcasts m'ont beaucoup aiguillée dans ce chemin vers la redécouverte de moi-même. Il est primordial que l'intention se focalise ailleurs que sur l'alimentation. Tu peux être un sportif, un intellectuel, un artiste, un geek ou tout ce que tu veux, mais tu n'es pas ce que tu manges. En trouvant une passion, tu obtiens un nouvel objectif auquel penser pendant ton temps libre. Pour moi, c'est l'écriture. Sans mes carnets, je pense que je ne serais plus là aujourd'hui. Mais pas seulement ! N'ayons pas de limites, ajoutons un maximum d'étiquettes à notre existence. Tu peux être tout ce que tu veux, quand tu veux et jusqu'à quand tu veux. Je suis lectrice, écrivaine, amatrice d'art, cinéphile, bonne cuisinière, adepte du yoga, hypersensible, minimaliste,

végane, féministe, fan de Harry Potter et des films Disney...

Mais aussi susceptible, parfois brusque ou encore trop perfectionniste.

Et toi, quelles sont tes étiquettes ?
Quelles sont celles que tu voudrais ajouter à la liste ?

Lâcher-prise

L'anorexie est l'hyper-contrôle de sa vie. Que ce soit dans les études, l'alimentation, le sport, les relations sociales... Nos journées sont organisées à la minute près et nous en contrôlons les moindres détails. Rien ne nous échappe et les surprises nous font horreur.

Dès le saut du lit, mon cerveau se mettait à planifier, comme un petit patron insupportable refusant de m'octroyer une heure de répit avant de commencer la journée. Je listais toutes les choses à faire dans ma tête sous la douche,

pendant mon petit déjeuner et en me préparant, avant de les coucher sur papier et de commencer ma journée. Tout en fixant l'horloge : « *ne pas perdre de temps* ».

Le lâcher-prise était donc aux antipodes de mon mode de vie. Et si j'oubliais des choses importantes ? Si je devenais un mollusque inactif ? (oui, j'avais beaucoup d'amour pour moi-même).

Mais, à bout de force, j'ai finalement décidé de tenter le coup. A vouloir tout faire et tout planifier sans cesse, tu ne contrôles en réalité plus rien. Je n'avais jamais fini et trouvais toujours quelque chose de plus à accomplir. Les crises de larmes et les sensations d'étouffement se succédaient. Ce n'était plus possible.

Je voulais quitter ma vie et que tout s'arrête au moins un temps.

Qu'est-ce que le lâcher-prise ? Se laisser aller et accepter qu'il est impossible de tout contrôler.

Être plus tolérant et bienveillant avec soi-même, s'accorder des moments de repos et s'écouter.

En somme, être dans le présent et la reconnexion avec les sens, et non dans la planification et le comportement tyrannique envers soi. Vivre, enfin.

Cela m'a apporté de la joie, des sourires et a séché mes larmes.

Célébrons nos imperfections

La perfection n'existe pas, on ne le dira jamais assez. Cela fait partie des leçons que l'anorexie m'a apprises. Tu ne seras jamais complètement satisfait de toi-même si tu considères que tout doit être lisse et sans bavure. L'important est le processus, pas le résultat. Si tu as éprouvé du plaisir à préparer ton gâteau, est-ce réellement grave s'il n'est pas aussi beau que sur la photo ? Le chemin compte, à mon avis, plus que le but car

c'est lui qui nous enrichit. Pense aux bonnes odeurs de cannelle, de chocolat ou d'amande, à ta musique préférée qui retentit dans toute la cuisine ou encore aux rires partagés avec ton compagnon culinaire, si tu cuisines avec quelqu'un. Pense au plaisir éprouvé quand tu décors ton gâteau avec des fruits, de la pâte à sucre, des pépites de toutes les couleurs...

Ce temps de préparation te permet de faire des erreurs, d'expérimenter, d'apprendre, de découvrir, mais surtout de t'amuser... Entre un magnifique gâteau acheté chez le pâtissier et un autre visuellement passable mais préparé par ma meilleure amie, je choisis le second car l'intention est mille fois plus belle derrière ce dernier. N'oublions pas non plus que c'est en forgeant qu'on devient forgeron. Une compétence s'acquiert à force d'entraînement et de travail. Votre cinquième gâteau sera forcément

meilleur que le premier. La perfection n'existe pas, mais le plaisir si.

Prendre conscience de l'inéluctabilité de nos imperfections permet de lâcher prise, d'arrêter de lutter contre soi-même. Si tu enlèves cette pression du but parfait, très énergivore, tu peux enfin profiter et jouir de l'instant présent. Profite d'être en vie. Les imperfections permettent également les anecdotes drôles qui feront rire tes proches.

La somme de ces petits moments imparfaits fait de ta vie ton histoire à *toi*, la seule et l'unique. On passe notre vie à tomber, plus ou moins gravement, mais on a tous des manières différentes de se relever, d'aborder la chute et d'en tirer des leçons. Les productions parfaites ne provoquent pas le rire et n'apportent, par définition, aucune perspective de dépassement. Oui, c'est beau. Et après ? Célébrons nos imperfections, elles créent l'espoir de toujours pouvoir faire mieux.

Ma relation avec le véganisme

Il arrive que ce régime alimentaire soit adopté par volonté de perdre du poids, ce que je peux comprendre. Le problème est que cela ne peut être durable si la prise de conscience éthique et environnementale n'est pas entamée en parallèle. En ce qui me concerne, je suis devenue végane pour des raisons éthiques, auxquelles se sont ajoutés les enjeux écologiques quelques mois plus tard.

Le véganisme m'a beaucoup aidé, je ne vais pas le cacher, à assainir mon alimentation. Cela est vrai. Cependant, ce qu'il m'a apporté de plus important encore est la conscience que le monde ne tourne pas autour de moi et qu'il existe des causes bien au-delà de mon quotidien personnel qui méritent que je me batte pour elles.

L'écologie, le féminisme, l'homophobie, la défense des animaux... Trouver quelles sont mes valeurs et me battre pour elles, concrètement, au quotidien m'a énormément aidé à m'aimer davantage. Je ne veux pas vouer ma vie à l'élimination de ma cellulite ou de mon bourrelet. Agir de manière éthique m'aligne avec ce qui compte vraiment pour moi : l'anéantissement de la cruauté humaine et de l'injustice en général. En plus d'apporter du positif à mon corps (diminution des boutons, amincissement sain, peau et cheveux plus éclatants, meilleure digestion...) ce régime me rend fière de moi. C'est un long processus, qui n'est pas facile au début, mais il est tellement gratifiant !

Je te conseille donc de définir tes valeurs, ce qui compte fondamentalement pour toi. Qu'aimerais-tu voir, ou ne plus voir, dans ce monde ? Se faisant, tu te

consacreras à une chose bien plus grande que ton corps : ton âme et celle du Monde. Même si tu ne peux changer la planète (encore que), tu redoreras ainsi ton amour-propre et auras un impact positif sur tes proches.

Mais être végane pendant ma période boulimique non-vomitif n'a pas été facile. J'ai craqué quelques fois pour des aliments sucrés non-véganes et le sentiment de culpabilité qui m'envahissait alors était ingérable. Je ne me suis jamais autant détestée que dans ces moments-là.

En somme, j'oscillais entre végétarisme et véganisme. Je n'allais pas jusqu'à consommer de la viande, du poisson, des œufs ou du fromage, mais les pâtisseries et autres gâteaux ou biscuits me donnaient du fil à retordre. Le sucre contenu dans ces produits étant raffiné, il me rendait accro. J'ai fait beaucoup

d'efforts pour me sortir de cette addiction (car la surconsommation du sucre en est une), dont recommencer à beaucoup pâtisser moi-même, avec du sucre non-raffiné et des ingrédients sains. Mon métabolisme, ma peau et ma conscience m'ont remercié quelques semaines plus tard.

Conclusion : faisons attention à nos motivations avant d'agir. Si jamais on « craque », ce n'est pas grave ! N'abandonne jamais, tu peux tout accomplir et tout vaincre. Promis.

Ma relation avec le féminisme

Mon intérêt croissant pour le féminisme m'a poussée sur le chemin de l'acceptation de soi. Déconstruire les diktats, se battre pour que fillettes ne se sentent plus inférieures aux garçons, défendre les droits de la femme aux quatre coins du monde en s'informant et

en dénonçant les injustices. Accepter son corps pour ce qu'il est et affirmer ses choix, ses convictions.

En ouvrant les yeux sur bien des pratiques que je n'avais jamais remises en question, j'ai pu faire des choix plus consciemment et enfin commencer à m'écouter *moi*.

Pourquoi devrais-je être parfaitement épilée tous les jours de l'année ? Pourquoi suis-je obsédée par la taille fine ? Pourquoi existe-t-il si peu de modèles féminins ronds ? Pourquoi me sens-je contrainte à me maquiller pour sortir de chez moi, ne serait-ce que pour acheter une baguette de pain ? Pourquoi la société me juge-t-elle en fonction des vêtements que je porte ? Pourquoi dois-je être parfaite dans tous les aspects de ma vie ? De quel droit me juge-t-on *féminine* ou non ? D'où viennent toutes ses attentes qui pèsent sur mes épaules ?

De plus en plus, j'observais mes actions d'un œil affûté et commençais à refuser tout ce qui se rapportent de près ou de loin à une forme de suprématie masculine. Toutes mes actions étaient, et sont encore, analysées par mon jugement personnel, selon mon échelle de valeurs, avant de se voir réalisées.

Je ne me maquille plus pour faire plaisir, mais pour *me* faire plaisir.

Évidemment, la question de mon obsession alimentaire posait problème. Elle a mis du temps, beaucoup de temps, à s'atténuer. Je m'en voulais de véhiculer une image contraire à mes valeurs. Mon corps montrait exactement ce envers quoi je me revoltais: le diktat de la minceur.

A force de travail sur cette notion de féminisme, je compris que le problème n'était pas ma silhouette en soi, mais son origine, sa motivation.

Au début, je voulais être mince pour être *belle*. Maintenant, je veux être mince pour être *bien*.

La pression, créée par notre société patriarcale, autour de la minceur est l'un des facteurs majeurs des troubles alimentaires et de l'auto-dévalorisation des jeunes femmes en général.

Prendre pleinement conscience de cette injustice et faire le choix de me battre pour la faire disparaître m'a été d'une grande aide dans mon combat pour la reconquête de moi-même.

Ton corps t'appartient, à toi et à toi seul. Essaie de toujours vivre pour toi, non pour te fondre dans un moule. Des milliers de femmes se sont battues, se battent et se battront demain pour que tu puisses jouir de tes droits, de ton corps et de ton esprit.

Pourquoi veux-tu être mince ? Pourquoi veux-tu être parfait(e) ? Pour toi ou pour ton image ?

Soyons nous-mêmes et nous serons humainement parfaits.

Laisse-toi du temps

Traverser un trouble du comportement alimentaire n'est pas sans conséquence et demande un travail important sur soi si on veut en sortir. Tu devras fournir des efforts physiques, mentaux et émotionnels dans cette bataille. Surtout, garde en tête que cela demande du temps et de la patience. La stratégie l'emporte sur la rapidité pour gagner cette guerre. Tes échecs n'en sont pas et ce qui compte vraiment est de toujours se relever. Se laisser du temps permet de réfléchir sur soi et de prendre conscience de l'impact des décisions que l'on prend, de toutes les étapes du processus de guérison pour bien comprendre les enjeux et l'importance de s'en délivrer. C'est un travail de tous les jours et certains n'en guérissent jamais totalement,

mais leurs situations se voient tout de même améliorées grâce aux efforts fournis. Alors, même si le trouble ne nous quitte pas totalement, n'est-il pas enviable de rendre cette petite voix moins tyrannique ?

Je te promets qu'il est possible de l'entendre moins souvent. Elle me parle encore parfois, mais je l'accepte car je sais que je ne peux pas être *bien* tout le temps. Quand tu replonges, pense à tout ce que tu as accompli pour aller mieux jusque là et remémore-toi les raisons pour lesquelles tu veux aller mieux. Faire une crise n'annule pas tout cela, mais représente simplement un duel plus difficile que les autres sur ton champ de bataille. Regarde autour de toi, tes coéquipiers sont toujours là et la victoire n'est pas perdue. Tu es encore en vie.

Je me suis souvent découragée au cours de mon processus de guérison. Les larmes coulaient alors à flots et je me

sentais oppressée dans mon corps, comme si toute ma vie devenait soudain le pire des échecs de l'histoire de l'humanité. L'écriture m'a beaucoup aidée car le papier m'a toujours servi d'exutoire. Parler à une amie facilite également la relativisation et l'acceptation des coups durs.

Ne soyons pas tyranniques envers nous-mêmes, faisons preuve d'indulgence. Le monde en a bien besoin.

Et toi, quel est ton refuge émotionnel ?

Perfectionnisme

J'ai toujours été perfectionniste, mais j'essaie chaque jour de le combattre depuis quelques temps. Cette caractéristique est commune aux personnes atteintes d'anorexie. Souvent, les malades sont de bons élèves, très soigneux et gentils. Le désir d'être parfait est l'un des piliers de la maladie,

un de ceux qui la font évoluer. Ce fut mon cas. Je faisais partie des élèves qui recommencent une dissertation entière si elle n'est pas parfaite, qui pleurent en secret devant un treize et se maudissent lorsqu'il leur manque deux points pour avoir vingt sur vingt.

Puisque la perfection n'existe pas, je n'étais jamais satisfaite de moi-même. Il en allait de même dans mes projets personnels et mes relations amicales. A la moindre « erreur », je ressassais le moment en question durant des jours entiers. Bref, j'étais extrêmement perfectionniste et particulièrement exigeante avec autrui par la même occasion.

Aujourd'hui, je le suis beaucoup moins car je me suis aperçue que cette barrière était un frein à ma créativité et au champ de mes possibles. Mieux vaut accomplir ces activités imparfaitement que de ne pas les effectuer du tout. Lorsque tu es

en quête de perfection, tu es malheureux, gaspilles de l'énergie, perds ton temps et n'agis pas autant que tu pourrais le faire. J'atteins bien plus de buts en ne m'acharnant pas sur eux, qu'en m'attardant des heures et des heures dessus. A défaut de viser la perfection (que je ne peux atteindre), j'éprouve la satisfaction de l'accomplissement d'une tâche, ou mieux : d'un rêve.

Je t'invite à te demander si la perfection ronge, ou non, ta vie. Si oui, que voudrais-tu accomplir si tu pouvais tout faire parfaitement de manière automatique ?

C'est avec cette liste que j'ai réalisé à quel point je m'empêchais de faire un nombre incalculable d'actions. Demande-toi, honnêtement, quel est le nombre de fois où ton perfectionnisme t'a rendu heureux.

La découverte de mon hypersensibilité

Ma maladie m'a révélé des aspects de moi-même dont j'essaie aujourd'hui de tirer profit. La rigueur, la persévérance et le travail, d'abord, puisque la force mentale d'une personne anorexique est tout de même assez impressionnante. Mais surtout, j'ai enfin compris pourquoi je me sens différente depuis toujours : je suis hypersensible. Je ressens tout avec une intensité très forte. Que ce soit les sons, la lumière ou les odeurs, mes sens sont sans cesse sur-stimulés et je suis incapable de tempérer le flux d'informations sensorielles, d'en faire le tri.

Par exemple, alors que j'écris ces lignes, un brouhaha de stimuli auditifs me traverse : le son de la télévision du salon, la climatisation, le ventilateur dans la chambre de mes parents, les grillons dehors, la batterie de l'ordinateur, les couverts que ma mère range et la porte

du frigidaire. Je n'arrive pas à ordonner les informations. Il en va de même avec mon cerveau : il vacille d'un extrême à l'autre (me rendant tantôt déprimée tantôt euphorique) et je suis très rapidement, profondément et excessivement touchée par le moindre mouvement extérieur. Savoir que cela fait partie de moi, que ce n'est pas une tare à combattre, me permet d'essayer d'arrêter de lutter contre mon hypersensibilité.

Gérer ces émotions est, pour l'instant, impossible pour moi. Je cherche maintenant à mieux l'exploiter et l'accepter. N'est-ce pas merveilleux de tout ressentir si intensément ?

Mes moments de bonheur sont décuplés et j'ai beaucoup moins de mal à m'ancrer dans l'instant présent. Alors oui, c'est éprouvant et fatigant, mais l'hypersensibilité engendre aussi la possibilité de « vivre plus fort ».

Essaie de voir ce que la maladie t'a appris sur toi-même. Toutes les épreuves de la vie nous enseignent des savoirs et des compétences. A nous de les trouver !

Relativiser

Voilà ce sur quoi je vais achever cet ouvrage. Si je ne devais attribuer qu'un seul mot au processus de guérison ce serait celui-ci : « *relativiser* ».

Souvent, nos problèmes sont futiles à l'échelle d'une vie. Ils ne sont graves qu'à cause de l'importance que nous leur donnons. Un événement est neutre, c'est notre subjectivité qui le juge bon ou mauvais. La clé est de toujours donner le meilleur de soi-même, selon sa propre échelle de priorités du moment. Nous ne sommes pas des robots et notre environnement fluctue sans cesse.

Ce qui est important aujourd'hui sera détrôné par autre chose dans un mois, ou

même peut-être dès demain.
Harmonisons les efforts pour qu'ils correspondent à notre identité et à nos préoccupations personnelles actuelles.

Mais par-dessus tout, n'oublie pas : fais ce que tu aimes car la vie est courte.

Qu'aimerais-tu avoir accompli dans soixante-dix ans ? Voici le nouveau sens de ma vie : vivre de façon à avoir le moins de regrets possibles quand je ne serai plus capable de réaliser mes envies.

M'entretenir physiquement,
mentalement et émotionnellement,
surtout, pour pouvoir jouir au maximum de mon temps sur cette planète.

Et toi, quelles sont tes rêves ? Vers quoi tends-tu ?

Merci

Aujourd'hui, j'ai soif de vivre. Vivre pleinement, passionnément et intensément.

Je ne saurais assez écrire à quel point les proches sont indispensables à la guérison et au bonheur en général. Ce sont des joyaux qui rendent l'existence plus précieuse, plus belle.

Mes amis sont tous extraordinaires à leurs manières, mais certains ont été particulièrement en capacité de me faire avancer positivement.

Entoure- toi de positif, ne serait-ce que pour un temps.

Peut-être devrais-tu remercier tes proches en leur faisant part de tes sentiments ? Une énergie si belle émane de ces confessions qu'il serait dommage de s'en priver. Suis ton instinct. Tu sais, au fond de toi, ceux vers qui tu dois te tourner. Une cousine ? Une sœur ? Un frère ? Une amie ? Un ami ? Un collègue ? Parfois, on ressent un lien sans même encore vraiment connaître la personne en question. Fais-toi confiance.

Mes plus belles relations sont parties de cette conviction profonde.

Merci à moi-même d'avoir eu le courage de me relever et la détermination d'aller jusqu'au bout de mes rêves.

Merci, Amélie, de t'accepter et d'arrêter de lutter contre toi-même.

Aujourd'hui, avec l'achèvement de ce livre, commence le reste de ma vie et la recherche de nouveaux rêves.

Maintenant, à toi de jouer !

Fin