

## L'enfer de l'anorexie... - 1/2

**Le passage de l'enfance à l'âge adulte n'est pas toujours bien vécu, et quelquefois, il prend des dimensions infernales, comme dans mon cas, l'anorexie. Exemple à ne pas suivre.**

J'étais en 5ème. Je m'habillais en pulls larges et pantalons confortables. J'étais gourmande. J'avais quelques kilos en trop. Sans plus. Un jour, je décidai de perdre "juste quelques kilos" pour me sentir mieux et faire face au diktat des apparences qui commençait à prendre de l'importance. Histoire d'un régime qui tourna à l'enfer.

### Aux origines

On dit souvent que l'anorexie est un trouble qui résulte d'une situation familiale difficile. Dans mon cas, je pense que c'est plutôt une question de caractère. Que la tendance à l'anorexie fait partie de moi depuis que j'existe. De plus, à l'âge de 13 ans, je compris vite que les filles qui avaient du succès auprès des autres étaient minces. Je les admirais et voulais leur ressembler. De plus, j'ai toujours été sensible au regard des autres, ai toujours voulu plaire, coûte que coûte...

### La descente

Je ne pouvais plus me voir dans la glace, voulais ressembler à ces filles filiformes dans les magazines, à la télé, ou même au collège. J'entrepris de faire un régime, en supprimant toutes les sucreries. Dans un premier temps, ma famille me soutenait. Les succès étaient là, mais pas assez importants à mes yeux. Alors, j'accentuais de plus en plus le régime. Je remplaçais le dîner par une salade, avant de le supprimer complètement, pour ensuite réduire de plus en plus les autres repas. J'apprenais les tableaux de calories par coeur, trouvais mille et une excuses pour ne pas avoir à assister à des repas familiaux ou entre amis. Et je perdais un kilo après l'autre en très peu de temps. Parallèlement, je me sentais étrangement bien, en quelque sorte, c'était comme une drogue de monter tous les jours sur la balance et voir l'aiguille bouger vers la gauche... J'avais les idées claires, m'investissais dans mon travail scolaire et tapais le 18 de moyenne générale. Mais sans m'en rendre compte, mon "petit régime" avait déjà dégénéré vers une maladie sévère, l'anorexie. Mon entourage commençait à s'inquiéter, et quand des jeunes de mon âge me demandaient pourquoi j'étais si maigre, je répondais que c'était "héréditaire"... Peu à peu, je n'avais plus envie de rien, restais chez moi, ne souriais plus... ne vivais même plus : je végétais. Mon unique centre d'intérêt était la bouffe, ou plutôt, comment l'éviter... J'avais froid, je dormais mal, je perdais mes cheveux, et sombrais souvent dans la dépression et l'anxiété...

En l'espace de quelques mois, je suis passée au poids inquiétant de 35 kilos pour 1,60m. Je n'étais plus qu'un fantôme.

### L'évolution

Un matin, en voulant m'habiller, tout devint noir devant mes yeux. Je m'évanouis et me cognai la tête par terre. C'est à partir de là que je commençai à comprendre où j'en étais vraiment. De plus, la menace de mes parents de m'hospitaliser me fit peur. Très peur.

J'avais mis au moins deux ans pour qu'il y ait une sorte de "décliv". Lentement mais sûrement, je me remis à manger, et à reprendre du poids sans criser.

### Ce qu'il en reste aujourd'hui

## L'enfer de l'anorexie... - 2/2

L'anorexie ne vous tombe pas dessus du jour au lendemain et ne vous lâche pas non plus d'un moment à l'autre. J'ai mis plusieurs années avant de pouvoir assumer et parler de la maladie, et suis consciente des séquelles qui me restent de ces années d'enfer. Celles-ci sont tout d'abord physiologiques : je n'ai pas grandi comme j'aurais dû. J'ai eu mes règles tardivement, à 17 ans, et elles sont toujours très irrégulières. J'aurai des grossesses difficiles (selon mon gynécologue) et les risques d'être un jour atteinte d'ostéoporose sont importants pour moi. Ensuite, je garde des traces "psychologiques" : j'ai gardé une certaine tendance au perfectionnisme, et les apparences comptent énormément pour moi. L'image que j'ai de mon corps est toujours très négative et je manque cruellement de confiance en moi. De plus, j'ai toujours des phases où j'évite de trop manger, par souci (infondé selon mon entourage) de perdre un ou deux kilos par ci par là... Et depuis mon anorexie, il y a des aliments auxquels je n'ai plus jamais touché, comme les frites par exemple. Elle m'a fragilisée, affaiblie, bouffée, à tout point de vue.

Tout cela pour relater brièvement mon expérience personnelle. Méfiez-vous de l'anorexie, c'est une maladie traître qui cache souvent un tas d'autres troubles et s'accompagne d'une première phase de bien-être pour ensuite dégénérer. La sortie n'est pas évidente et les séquelles réelles et inévitables. A vie.