

Anorexie et Boulimie

Vittoria, le paradis au bout de l'enfer



Tout semble avoir commencé à la suite d'une remarque que d'aucun jugerait anodine, voire flatteuse, mais dont l'effet fut dévastateur sur vous

À l'âge de 12 ans, un garçon m'a fait sentir que j'avais déjà des formes féminines.

J'ai soudain pris conscience de mon corps, de cette légère avance que j'avais effectivement sur les autres filles de mon âge. Étant alors d'une nature très timide, je ne voulais surtout pas me faire remarquer. J'ai donc souhaité perdre quelques kilos pour leur ressembler.

Pendant plus de 15 ans, la vie de Vittoria sera placée sous le joug de l'anorexie puis de la boulimie. Un enfer dont elle parviendra finalement à sortir... Consigné dans un journal intime, puis dans un livre, son bouleversant témoignage est un message d'espoir adressé à tous ceux qui sont atteints de ces troubles. Rencontre.

| Ingrid Lemelle |

Je ne me suis pas du tout reconnue dans ce regard qui m'a immédiatement glacée.

Vous entrez alors dans un « funeste engrenage » qui durera 13 ans, l'anorexie...

Au départ, mon objectif était juste d'effacer mes formes, ce que j'ai réussi à faire assez rapidement. J'étais très fière de moi, et j'en suis venue à me dire que perdre 1 ou 2 kg supplémentaires me donnerait une petite marge de sécurité. Car plus que tout, j'avais la phobie de ressentir à nouveau ce malaise. Me nourrir générerait systématiquement une grande angoisse et beaucoup de honte. C'est

d'ailleurs là un aspect qui échappe souvent aux parents.

Vous vous décrivez comme « une toxicomane de la privation ».

Comment devient-on une droguée de la faim ?

Progressivement. J'ai d'abord banni de mon alimentation toute sucrerie, puis tous les aliments que je jugeais « impurs ». La découverte du terme « calorie » a ensuite été un déclic à partir duquel je me suis fixée un maximum de 1 000 calories par jour. J'usais de nombreux subterfuges pour éviter de m'alimenter. Finalement, j'en suis arrivée à ne prendre qu'un repas par jour, sous forme liquide, et seule. J'étais dans la quête du corps à 0 % de matière grasse. Moins je pesais et plus je me sentais forte.

Cette « sensation de toute puissance » que vous décrivez dans votre livre ?

Oui, car de la frustration naît le plaisir. Je me sentais presque supérieure aux autres de ne pas être assujettie au besoin primaire de manger. D'autant que j'avais une énergie incroyable, due notamment aux substances euphoriques que mon corps sécrétait à l'époque. Je faisais énormément de sport, j'étais une bonne élève et, plus tard, une employée « modèle ». C'était donc très valorisant. Sans compter que j'avais un physique conforme à l'idéal que je visais, c'est-à-dire asexué.

Pourtant à 25 ans, tandis que vous pesez 34 kg pour 1 m 64, vous êtes soudain prise d'une pulsion « sauvage » et basculez dans la boulimie.

Comment l'expliquez-vous ?

Ce n'est pas rare dans la mesure où 30 % des anorexiques deviennent boulimiques. Peu à peu, je me suis retrouvée dans un état d'extrême faiblesse : je perdais mes cheveux, le sommeil, j'avais des problèmes de vue, de concentration... Bref, je ne contrôlais plus rien ! Je suis donc tombée dans la dépression, obsédée par la seule idée de mourir. Je crois qu'après 13 ans de totale maîtrise de mes émotions, mon corps a repris le dessus. Un instinct de survie... Je me suis mise à

manger en pensant combler un immense vide. En vain, bien sûr.

Vous écrivez : « Du Giacometti je passe au Renoir, et mon esprit me transforme déjà en Rubens voire en Botero ». Ce cercle vicieux semble encore plus terrible ?

Oui car avec l'anorexie, j'étais dans la maîtrise alors que la boulimie est, à l'inverse, une pulsion incontrôlable. C'était pour moi ce qu'il y avait de plus avilissant. Je me trouvais indécente. Toute la journée je vivais dans l'angoisse du soir. Ce moment terrible où, après l'achat frénétique de nourriture, je m'abandonnais à ma pulsion. Et puis anorexique, je parvenais à me projeter dans le futur, tandis que là, la vie n'avait plus aucun sens.

Après trois années de calvaire, vous intégrez finalement un groupe de discussion dont le premier bienfait semble être de rompre votre isolement ?

Le plus insupportable, c'est le mensonge qui nous isole. Je me sentais très lâche... Et puis, un jour, j'ai vu une affichette sur un groupe de paroles autour des Troubles du Comportement Alimentaire (TCA). J'y suis allée et j'ai trouvé merveilleux d'entendre toutes ces femmes, que je trouvais belles et brillantes, verbaliser des problèmes qui étaient les mêmes que les miens. Je n'en revenais pas ! Je me suis sentie enfin humaine. Moi qui avais été sans cesse dans la performance, je posais enfin les armes.

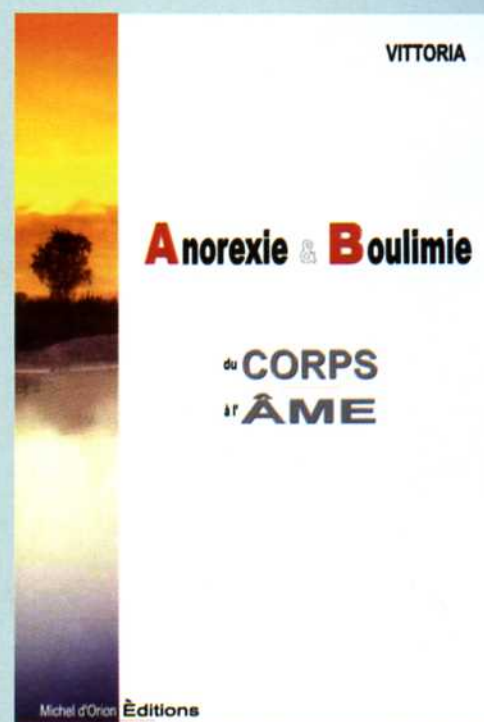
C'est à ce moment-là que vous avez décidé d'entreprendre une thérapie. N'aviez-vous jamais soupçonné que vos troubles étaient liés à des problèmes plus profonds ?

Ce que je savais, c'est que je ne voulais pas ressembler à ma mère, froide et autoritaire. J'étais également consciente de

ne pas avoir fait le deuil de mon père, décédé alors que j'avais 13 ans. Mais plus que tout, je ne voulais pas me conformer au modèle de la femme au foyer pas plus qu'à celui de la séductrice d'ailleurs. Je ne voulais tout simplement pas sortir de l'enfance !

Débuté alors un long processus de réconciliation dont l'objectif est, dites-vous, « de devenir une amie pour vous-même »

Il a d'abord fallu que je parvienne à dire « je », moi qui m'étais toujours exprimée en disant « on » ou « nous ». Le respect de soi-même passe également par les limites que l'on impose aux autres et une certaine indulgence envers soi-même. Or dans mon enfance, il était inconcevable



« L'idée du livre m'a été soufflée par une amie, elle aussi anorexique. Après m'être adressée à de nombreux éditeurs, c'est finalement à un toulousain que je dois d'avoir été publiée. »

« Anorexie & Boulimie, du corps à l'âme », Michel d'Orion Éditions, 16 euros

de dire « non ». Je me suis sentie exister lorsque j'ai réussi, pour la première fois, à dire « non ». C'est d'ailleurs à partir de ce moment-là que mes crises ont cessé.

Pensez-vous qu'il soit possible de s'en sortir seul?

Honnêtement, non. Certains y parviennent, mais c'est souvent pour basculer dans une autre addiction tels que l'alcool, le shopping compulsif, le sexe...

Vous êtes aujourd'hui mariée et maman de deux enfants, estimez-vous être définitivement guérie?

Oui, car j'ai fait le travail de reconstruction nécessaire. Je ne vois plus la nourriture de la même manière. J'ai accepté que cela fasse partie de ma vie et manger n'est plus synonyme de peur. J'ai également appris à reconnaître les signaux de la colère que j'exprime désormais tout de suite.

À travers votre livre, mais aussi vos interventions sur Internet, vous tentez depuis d'aider les autres.

Quels conseils donnez-vous aux parents?

Le poids n'est que la sonnette d'alarme de problèmes plus complexes. Je leur conseille donc de parler, de communiquer pour comprendre ce que cela cache. Mais il est parfois plus difficile d'établir le contact avec ses proches. S'adresser à un pédopsychiatre peut alors se révéler d'une grande aide, notamment dans le cadre d'une thérapie familiale. Reste que l'anorexie étant comparable à un très lent suicide, l'hospitalisation est parfois la seule solution... Mais dans tous les cas, c'est un message d'espoir que j'essaie de communiquer. Mon livre, c'est une petite graine que je plante. Je m'en suis sortie, alors pourquoi pas d'autres?

Anorexie et boulimie, les deux facettes d'un même mal-être

Le comportement alimentaire se dérègle parfois au point de devenir dangereux pour la santé. Les deux aspects de ces troubles pathologiques sont l'anorexie mentale et la boulimie. Ils touchent essentiellement les femmes, souvent dès l'adolescence. L'anorexie, qui consiste à vouloir maigrir à tout prix et toujours plus, repose sur une perception totalement imaginaire de son corps. La boulimie semble plus fréquente. Caractérisée par une envie irrésistible de manger, elle s'accompagne toujours d'une forte culpabilité. Les crises durent généralement une heure ou deux pendant lesquelles le boulimique mange à toute vitesse, n'importe quoi n'importe comment, sans aucun plaisir, et en se cachant. Afin de maintenir un poids normal, il a parfois recours aux laxatifs ou aux vomissements. Les causes sont, dans les deux cas, d'ordre psychologique.

Les sites Internet

www.boulimie.fr
www.enfine.com
www.tca-news.com

Les sites sur lesquels

Vittoria intervient

<http://membres.lycos.fr/vittoriavitto/index.html> (anorexie)
<http://membres.lycos.fr/vittoriavittoria/index.html> (boulimie)

Les associations toulousaines

Récifs

Parce que l'anorexie et la boulimie restent encore, trop souvent, des maux sans réponse, Régine Hoffmann, diététicienne, a donné le jour à cette association. Groupes de paroles, sorties, ateliers sensoriels, relaxation, théâtre... sont régulièrement proposés. L'accueil est assuré chaque jour de 9h à 16h.
 6, passage Vérone à Toulouse
 Tel : 05 34 25 85 62

Anorexie & Boulimie en Midi-Pyrénées

Créée en mars 2003 par des parents confrontés à l'anorexie et/ou à la boulimie de leurs enfants, cette association a pour but de rompre l'isolement des familles et de les aider à faire face aux difficultés qu'ils rencontrent. Groupes de paroles animés par une psychiatre et des psychologues.
 2 rue Malbec, à Toulouse
abmp31@yahoo.fr
 Tel : 06 14 64 45 36 (Nicole Pons)
 ou 06 81 91 40 79 (Caroline Abrisat)

Les services hospitaliers

Clinique Castelviel, à Castelmaurou

Tel : 05 62 22 90 00
www.clinique-castelviel.fr

Hôpital de la Grave, à Toulouse

La Villa d'Ancely (enfants, adolescents)
 Pr Raynaud - Tel : 05 61 77 93 30

Hôpital Rangueil, à Toulouse

Hôpital de jour - Dr Barbe et Pr Louvet
 Standard : 05 61 32 25 33
 Service nutrition-endocrinologie