

Vittoria, ex-anorexique : "1,64 m, 34 kg, j'étais à bout de forces"

“

Ce matin, ma fille Giorgia, 3 ans, m'a demandé si elle aura comme moi des seins quand elle sera grande. Je lui ai répondu : "Oui, bien sûr !" Cette question, apparemment anodine, a trouvé une terrible résonance en moi qui ai passé les plus belles années de ma jeunesse à martyriser mon corps.

A 12 ans, comme j'ai quelques rondeurs en trop, je décide de perdre un peu de poids. Mais, très vite, je suis hantée par de terribles obsessions : diminuer progressivement mes portions (à table, je cache des morceaux dans ma serviette et même dans mes poches).

Puis peser tous les aliments, calculer les calories, rejeter tous les lipides et glucides, ne manger que des viandes et poissons maigres, des fruits et des légumes à moins de cinquante calories aux cent grammes, et des laitages allégés. Surtout, traquer les graisses et les sucres cachés, et les éliminer avec du papier absorbant. Et boire, boire beaucoup d'eau. Pour tromper la faim, mais aussi parce que l'eau est purificatrice. Je deviens terriblement maniaque et je finis même par avoir toujours sur moi mes propres couverts.

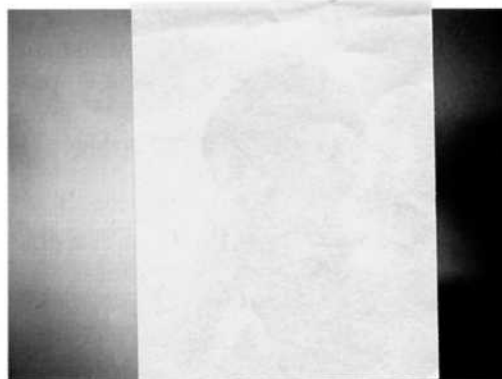
Les années passant, je ne mange plus qu'une fois par jour (fromage blanc 0 % et pommes, uniquement le soir) et seule (l'acte masticatoire

Treize ans à traquer les sucres et les graisses. En vain. Vittoria a beau maigrir, elle se voit toujours trop grosse. Soudain, une pulsion "sauvage" la prend : le besoin de manger. Elle récupère ses forces, mais sombre dans la honte et le dégoût de soi. C'est alors qu'elle demande l'aide d'un thérapeute...

me paraît indécemment). Mon rêve : pouvoir me passer définitivement de ce besoin primaire. Heureusement, mes sacrifices sont récompensés : mon nouveau corps est "mon" chef-d'œuvre. Mes seins, mes cuisses, mes fesses ont disparu. Mes menstrues aussi. Je suis parvenue à un état intermédiaire : un être entre deux sexes. Mon entourage pense que je suis malade alors que je "plane" littéralement, éprouvant un fabuleux sentiment de puissance. Chaque matin, je me pèse pour constater ma perte de poids. Cet instant me procure une telle jouissance que rien ne pourrait me détourner de ma quête. Mais cette fixation devient infernale. Mon corps est devenu un en-

nemi qu'il me faut impérativement dompter. Il est la souffrance avec la faim, les sacrifices, les privations et la trahison (je fais des heures de sport et pourtant, je perds mes muscles). Il est également la torture psychique : j'ai beau maigrir, je me vois toujours trop grosse.

De nature très timide, je ne veux plus voir personne. Surtout pas ma mère, autoritaire et froide. Jamais de caresses, pas même un effleurement. Jamais de compliments. Quand elle me parle, qu'elle m'appelle, c'est pour me donner des ordres ou me faire des reproches. J'en suis venue à détester ●●●



Aujourd'hui, à 37 ans, Vittoria est une épouse et une mère comblée. Pourtant, à l'été 2002, c'est le récit d'une jeunesse gâchée qu'elle livrait, sur notre site Internet, psychologies.com. Témoignage bouleversant qu'elle avait ensuite accepté de publier dans nos pages, pour révéler l'enfer que connaissent tant de jeunes filles, mais aussi, sans doute, pour faire définitivement le deuil de ce passé. Vittoria a prolongé cette démarche en écrivant un livre, "Anorexie et boulimie. Du corps à l'âme" (Michel D'Orion, 2003).

LES SITES INTERNET

Spécialisés dans les troubles du comportement alimentaire, ils fournissent des informations médicales, des adresses de thérapeutes, hôpitaux, groupes d'entraide, permanences téléphoniques, et des témoignages et bibliographies.

- www.enfine.com (France)
- www.boulimie.com/fr (France)
- www.anorexie-boulimie.com (Belgique)
- www.psychomedia.qc.ca (Canada)

... mon prénom. Très vite, j'ai appris à être sage pour ne pas avoir à subir ses remontrances. Mon père, lui, était fier de moi et il me le montrait, mais il est mort quand j'avais 13 ans. Depuis, ma mère et moi avons vécu ensemble comme deux étrangères. J'ai longtemps espéré un lien. En vain. Comprenant que je ne devais rien attendre d'elle, je me suis endurcie, au point d'être incapable de l'appeler "Maman". Surtout, je suis complètement bloquée à l'idée de devenir mère un jour.

Tous ces combats que je mène m'exténuent. Trente-quatre kilos pour un mètre soixante-quatre : je suis à bout de forces. Ma bataille contre la graisse et mon désir de n'être plus que "pur esprit" m'entraînent vers la dépression. Je veux mourir.

Puis, vers 25 ans, je suis prise d'une pulsion "sauvage" : le besoin de manger. Chaque soir, après le travail, je fonce dans les supermarchés et je remplis des sachets. A la maison, j'étales tout par terre. Aucun emballage ne me résiste. Salé, sucré, peu importe : je mange tout ce qui me passe sous la main, sans même distinguer les goûts. Tout ce qui m'importe, c'est de me remplir. Et même si j'éprouve une immense culpabilité à "m'abandonner" ainsi, cette sensation de vide en moi est tellement aliénante que je continue à me gaver, jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien ou que mon estomac me fasse trop mal. Après une crise, je rassemble tous les emballages et je les cache. Per-

sonne ne doit savoir. Puis, pour oublier, je prends des somnifères. Je grossis vite. Je me sens sale, grasse et immonde. Je me dégoûte tant que je finis par me faire vomir. Ainsi, pendant trois ans, je suis prisonnière d'un terrible cercle vicieux : travail, dépenses alimentaires, gavages et éliminations. Aux yeux des autres, je suis toujours la gentille et compétente Vittoria, alors qu'au fond de moi je me sens perdue. Angoissée et hypersensible : tout m'écorche ! J'interprète la moindre remarque

comme un rejet ou une critique. Toujours stressée dans la journée, je ne peux me "calmer" qu'avec la nourriture, le soir. Mais, aussi incroyable que cela puisse paraître, c'est la boulimie qui va me sauver la vie ; anorexique, je niais ma maladie, je me sentais forte et puissante. La boulimie me ramène sur terre : je me sens sale, vulnérable et terriblement seule. A 28 ans, je décide donc de demander de l'aide à un thérapeute spécialisé dans les TCA (troubles du comportement alimentaire).

ANOREXIE OU RÉGIME : COMMENT SAVOIR ?

Les questions qu'il faut se poser pour distinguer l'adolescent au régime de l'anorexique, par le docteur Alain Meunier.

Pourquoi l'adolescent fait-il un régime ? Son but est personnel ; il se sent gros, veut plaire et se plaire. La restriction alimentaire de l'anorexique semble dictée par une loi intérieure qui le dépasse.

Parle-t-il de son régime ? L'adolescent évoque souvent ce défi qu'il se pose à lui-même et pour lequel il attend du soutien. L'anorexique est dans le déni, le mensonge et la dissimulation de ses restrictions.

Quelle est son attitude devant son assiette ? L'adolescent au régime lutte contre l'envie. Mais, entre la gourmandise et la volonté de respecter son régime, il finit par apprécier son repas. L'anorexique ressent un blocage physique et psychologique face à la nourriture. Il compte, dissèque et sélectionne les aliments.

Quel poids veut-il atteindre ? L'adolescent vise un poids fixe. S'il l'atteint, il arrête son régime. L'anorexique vise la perte sans limites.

Quelle est sa stratégie pour maigrir ? L'adolescent se limite au régime. Il peut parler de reprendre une activité physique mais ne s'y tient pas forcément. L'anorexique s'impose une véritable hygiène de l'assassin : médicaments (laxatifs, fibres...), consommation abusive d'eau, hyperactivité physique. Tout est bon pour perdre du poids. ANNE LAURE GANNAC

OÙ S'ADRESSER ?

Grâce à une thérapie, j'ai découvert que derrière mes troubles de l'alimentation se cachaient bien des problèmes : je ne voulais pas entrer dans la vie adulte, ce monde dans lequel j'avais basculé trop tôt, à 13 ans, avec la mort de mon père. J'avais peur de la féminité, parce que je ne voulais pas ressembler à ma mère et parce que je refusais de me prêter au jeu de la séduction ; ma mère m'avait si souvent dit que j'étais un accident et que les premiers rapports étaient très douloureux que j'étais écœurée par le sexe. Pendant des années, ma maigreur m'a donc permis de ne pas susciter le désir des hommes. J'ai également beaucoup travaillé sur le corps. J'ai appris à ne plus considérer les courbes féminines comme un excès, mais comme une spécificité. Puis j'ai révisé ma conception de la sexualité, j'ai dépassé les notions de tabou, de péché...

Il m'a aussi fallu travailler sur les émotions : lorsque j'étais anorexique, seul le mental comptait, et les uniques émotions que je vivais, sous l'effet du stress et de la fatigue, étaient beaucoup trop douloureuses. Mais à force de me "blinder" le cœur, j'étais devenue une fille amère, maniaque, très seule et surtout très soumise. Refusant de laisser mes émotions s'exprimer, je disais toujours "oui" alors que je pensais "non", je souriais même quand j'étais furieuse, je ne protestais jamais... Je me dégoûtais moi-même de cette lâcheté, mais j'avais tant de peurs en moi : l'échec, le rejet, l'abandon, ne

■ **Association française de thérapie comportementale et cognitive**
100, rue de la Santé, 75674 Paris Cedex 14.
01.45.88.78.60
(demander un spécialiste des troubles du comportement alimentaire).
www.aftcc.org

■ **La Note bleue**
162, bd du Montparnasse, 75014 Paris.
01.40.47.73.73.

■ **SOS Anor**
110, rue du Cherche-Midi, 75006 Paris.
01.42.22.77.07.

■ **Autrement, pour un autre regard sur son poids**
16, rue Le Sueur, 75116 Paris.
01.40.67.72.98.
www.autrement.asso.fr

■ **Groupe européen pour les anorexiques, les boulimiques et les familles**
54, bd Raspail, 75270 Paris Cedex 6.
01.45.43.44.75.
<http://perso.club-internet.fr/dorigram>

pas être à la hauteur et ne pas savoir gérer les conflits... Je voulais tellement être parfaite.

Ce sont autant de choses découvertes sur moi qui m'ont permis de mieux me connaître, et donc de m'accepter. Mon corps est devenu mon partenaire parce que j'ai pu me construire une intériorité.

Aujourd'hui, non seulement je suis moins inquiète quant à mon apparence, mais je suis devenue une nouvelle personne : une personne qui, je l'espère de tout mon cœur, ma petite Giorgia, saura te donner un beau modèle d'adulte, de femme et de maman. »

VITTORIA

Les trois troubles graves du comportement alimentaire

L'ANOREXIE MENTALE ■ L'anorexique refuse de maintenir un poids minimum, a une peur intense de grossir et n'a souvent pas conscience de sa maigreur. Les anorexiques restrictifs contrôlent parfaitement leur alimentation, tandis qu'il arrive aux anorexiques boulimiques de craquer.

LA BOULIMIE ■ Le boulimique est en proie à des épisodes d'hyperphagie incontrôlée durant lesquels il avale rapidement, et sans possibilité de contrôle, d'énormes quantités d'aliments. Pour ne pas grossir, il se fait vomir, ou prend des laxatifs et des diurétiques à outrance, ou pratique des jeûnes compensateurs, ou encore se livre à une activité physique frénétique. On parle de *Bulimia nervosa* à partir de deux crises par semaine pendant au moins trois mois d'affilée.

L'HYPERPHAGIE BOULIMIQUE ■ C'est le "binge eating désordonné" des Anglo-Saxons. L'hyperphagie boulimique est sujet aux mêmes boulimies brutales et incontrôlables, mais ne se fait pas vomir, si bien qu'il est le plus souvent en excès de poids. Il souffre à la fois de celui-ci et de sa boulimie. On parle d'hyperphagie boulimique à partir de deux crises par semaine sur une période de six mois consécutifs. G. A.