

CHAPITRE I

QUI JE SUIS, D'OÙ JE VIENS

J'ai 46 ans, deux enfants de 4 ans et 18 mois que j'adore, une maison avec un grand cèdre et plein d'oiseaux gazouilleurs dans le jardin.

Si je vous raconte cela, c'est pour mesurer d'où je viens. Et qui m'amène moi-même parfois encore à me pincer pour réaliser ce que fut hier (la boulimie / anorexie pendant 20 ans) et avant-hier (une enfance noire).

J'ai parfois l'impression étrange d'avoir vécu **3 vies dans cette vie-là...**

Durant l'enfer de ces 20 ans et à travers le cercle vicieux de la boulimie / anorexie, je reproduisais quelque part symboliquement et concrètement la violence du milieu familial et l'impossibilité d'y échapper. Cela relève de mon histoire personnelle. L'expérience m'a montré que tout cas de boulimie / anorexie est réellement particulier.

Certes, je fus amenée à considérer qu'il existe une sorte de « *structure psychique* » reconnaissable chez le boulimique / anorexique. Pour autant, j'ai également découvert des personnes aux histoires très différentes (voire parfois apparemment opposées au premier abord), des types de crises ou de rapport à la nourriture très différents, des personnalités très contrastées.

Je refuse d'ailleurs que l'on se présente à moi en disant : « *Je suis boulimique / anorexique* ». Je m'attache à ce que chacun se nomme : « *Je m'appelle Christine* ». Je propose que chacun s'attelle à définir ce que représente pour lui cette souffrance que l'on nomme boulimie / anorexie. C'est ainsi que j'ai procédé à mon égard quand je me suis

rendu compte que l'expression boulimique / anorexique servait de paravent fourre-tout à la personne, Christine, qui m'animait. Lorsqu'on me demandait : « *Qui êtes-vous ?* », je répondais invariablement : « *Je suis boulimique* » (ou anorexique, selon la période).

Comme si tout était dit... de moi et de la boulimie / anorexie.

Tandis que je déroule, dans cet ouvrage, l'histoire personnelle de « *ma* » boulimie / anorexie, je mets en évidence des leviers de changement que j'ai actionnés ou sur lesquels je me suis appuyée et qui évoqueront, je l'espère, pour certains, des ressorts utiles à leur propre croissance.

Ainsi, quel que soit le profil boulimique / anorexique, je pense qu'il y a un « **prix à payer** ».

Par « *prix à payer* », j'entends la mesure de ce que l'on est prêt à donner pour son rétablissement.

D'une certaine façon, ce prix à payer se mesure à si peu de choses.

Le combat de ma vie, d'une certaine façon, s'est mesuré à quelques kilos près.

LA GRANDE ILLUSION

Voici l'histoire de mes kilos...

Je précise que je mesure 1,58 mètre.

Je ne me pèse plus depuis de très nombreuses années, mais si je me réfère à la connaissance que j'ai désormais acquise de mon corps, et aux quelques pesées chez mon gynécologue, je dois aujourd'hui peser autour de 54 kilos.

Le poids qui me faisait rêver au départ était de 40 puis 45 kilos : je ne m'attarderai pas dessus. Il m'est évident aujourd'hui qu'il était irréaliste et suicidaire. Ce poids correspond probablement à celui que je faisais avant la puberté, quand j'avais 12 ans.

Le poids qui me fit rêver par la suite, encore de très nombreuses années, était de 49 kilos. J'avais commencé un travail sur moi. J'étais fermement engagée à me rétablir et à y mettre le prix. Je n'avais pas encore compris que ce poids n'était pas non plus réaliste. Sauf à en payer un certain prix. Celui d'être prisonnière du cercle vicieux de la boulimie / anorexie.

Quarante-neuf kilos représentent un poids où tous (entourage proche ou lointain) me trouvaient « *maigre* ». Je mets les guillemets car j'ai encore quelques difficultés à me souvenir maigre à ce poids, à peine mince aurais-je dit.

Mon poids probablement « *idéal* » dans le sens pondérostas était probablement à 53 kilos, même si j'aurais largement préféré le situer à 51 kilos.

Il était dans tous les cas impossible de dire que j'étais GROSSE à 53 kilos.

Or, 53 kilos est le poids que j'ai le plus souvent fait étant boulimique (tout en jeûnant en dehors des crises). Et c'est le poids où, boulimique / anorexique, je me trouvais si grosse : monstrueuse. Au point que ma sœur m'avait emmenée, avec beaucoup d'amour, voir le film *Elephant Man* de David Lynch, pour me montrer que, même mons-

trueux, on peut être beau et aimé. Empreinte du geste d'amour de ma sœur, j'ai très souvent pensé à ce film pour m'aider à supporter ma « *monstruosité* ».

Un jour, bien après que les crises se soient arrêtées, ma sœur me dit en toute évidence : « *Mais tu n'as jamais été grosse, même à ton maximum* » (soit 68 kilos). Je fus stupéfaite, persuadée qu'elle m'avait toujours trouvée grosse, et qu'elle n'osait pas me le dire de crainte de m'accabler.

Je mesure aujourd'hui combien, d'une certaine façon, tout s'est joué à 4 kilos près.

À 53 kilos, je me trouvais GROSSE. Je m'acharnais à atteindre ces 49 kilos... ce qui m'amenait à en peser 15 de plus...

Jusqu'au bout, je m'accrochais à mes 49 kilos rêvés plutôt que d'accueillir ces 53 kilos réels comme raisonnables.

Bien sûr nous avons le droit de rêver. Je dirais même que le rêve éveillé participe de notre désir, et de sa construction. **J'ai d'ailleurs à un moment donné, décidé (désiré) être mince tout en mangeant tout ce que je souhaitais.**

Et effectivement, je suis aujourd'hui plutôt mince aux yeux de mon entourage ébahi par mon appétit d'« *ogre* » : je mange 400 grammes de pâtes le soir avec un sachet entier de parmesan, une demi-tarte entière si je m'en sens la gourmandise, et un pot de Nutella (à en avoir c'est vrai parfois un peu mal au cœur après...)

Tout ceci, alors qu'enfant on me disait « *plus large que haute* » (commentaire extrait de mon album photos...) et que, sans être grosse, j'ai toujours été plutôt ronde.

Mais, pour cela, j'ai un jour exprimé fermement cet acte de foi : j'étais gourmande, s'il y avait un prix à payer pour être heureuse je l'avais déjà payé. Dès lors, je désirais manger tout ce qui me plaisait, en toute liberté, tout en étant mince comme je le désirais...

Dans le même temps, je restais ouverte à ce que la vie me proposait. En ce sens, cette « *décision* » ou « *acte de foi* » était un désir (émis du cœur) et non une volonté de contrôle (construction du mental).

Il s'avère que la vie n'a cessé de me proposer 53 kilos.

J'ai fini par lâcher le combat et accepter ces 53 kilos... Mon poids et les crises se sont alors stabilisés presque immédiatement...

Parfois, la vie nous fait des propositions. Et si elle insiste, c'est qu'elle a de solides raisons.

Mon cheminement puis l'accompagnement d'autres personnes m'ont clairement montré combien la vie sait mieux que nous. Parfois nous nous débattons pour parvenir à faire des choses que nous croyons bonnes pour nous (intérieurisation d'injonctions familiales ou sociétales) et qui sans cesse échouent ou nous coûtent tant. Alors que la vie frappe à notre porte et nous montre d'autres choses qui apparemment nous tentent moins ou apparaissent moins prestigieuses, et qui se montrent finalement tellement plus adaptées à notre bonheur. Nous les essayons, et tout d'un coup, comme par miracle tout se met en place dans notre vie, comme un puzzle. Comme si auparavant, nous essayions de placer une pièce de notre puzzle sur un jeu qui n'est pas le nôtre : vainement, cette pièce ne trouvait pas à s'emboîter.

Bref, quand la vie insiste, qu'on l'interprète comme un principe de réalité ou comme une proposition existentielle : écoutons. De toute façon, si elle est décidée à se faire entendre, elle forcera notre porte.

Après, nous restons libres de décider : **avoir raison ou être heureux**. Dans les deux cas, il y a un prix à payer.

Pour être heureuse, le prix à payer pour moi était d'accepter 4 kilos de plus (définitivement dans ma vie, et non en espérant un jour, une

fois stabilisée, les perdre enfin). C'est-à-dire, accueillir le fait que j'étais cette autre personne, plus ronde que ce que je m'étais imaginée être dans cette vie-là.

Pour avoir raison, le prix à payer était la privation de liberté (obsession de la nourriture due aux régimes et aux restrictions alimentaires, isolement) et, régulièrement, 15 (ou x) kilos de plus... Même si parfois je réussissais à atteindre les 49 kilos rêvés, laborieusement ou miraculeusement, selon les périodes.

Personnellement, j'ai décidé d'être heureuse, quel qu'en soit le prix à payer. Ce fut mon choix. Quel que soit le choix que l'on retient, il est important de l'honorer. C'est ce que j'aurais fait aussi si j'avais retenu le choix d'avoir raison, tout le temps où ce choix aurait été le mien.

Il y a encore quelques années, j'ai rechigné quelque temps avant d'accepter de m'épanouir, heureuse avec les 55 kilos que la vie me proposait confortablement (après l'arrêt du tabac, la grossesse, etc.). Deux kilos de confort en plus, histoire de m'offrir l'occasion chaque jour de travailler un peu plus le lâcher prise, me suis-je finalement dit avec humour.

Et histoire de rattraper tout le confort dont j'avais manqué dans mon tout début de vie : enfin du confort à vivre...

Donc, à 55 kilos, je n'étais pas grosse. Je n'étais pas maigre non plus, il est vrai. Ni plutôt mince. Disons que j'étais simplement **normalement** mince. Ce « *normalement* » qui est si difficile à concevoir et à supporter pour une personne boulimique / anorexique.

SANS CULPABILITÉ ET RÉGIMES : PAS DE CERCLE VICIEUX

Aujourd'hui, avec le recul, je pense que si j'avais pu lâcher totalement la culpabilité des crises et totalement l'obsession du poids, TOTALEMENT (en matière de lâcher prise seuls les 100% sont opérants), je me serais stabilisée beaucoup plus tôt avec une alimentation m'amenant autour de 53 kilos.

Certes, j'aurais fait des crises au début (les crises étant le seul moyen pour moi de gérer les stress, et le niveau de stress dans ma vie était encore trop lourd), mais je n'aurais pas culpabilisé. Par conséquent, je n'aurais pas jeûné après les crises et j'aurais respecté les 3 repas par jour, aux heures admises par la société.

Je pense qu'ainsi je me serais progressivement et naturellement stabilisée à ce poids « de forme ». Peut-être y aurait-il eu une période intermédiaire de relatif surpoids, le temps du rééquilibrage. Mais j'aurais accueilli cette période sans une once de culpabilité, en toute confiance. Et naturellement, le pondérostas se serait stabilisé. Exactement tel un élastique sur lequel on a tiré et qui finit progressivement par revenir à sa taille initiale dès qu'on le relâche.

Ce lâcher prise sur le poids et sur la culpabilité ne m'aurait pas évité une thérapie personnelle pour travailler la sécurité et le lien dans ma vie, pour m'amener à diminuer de manière radicale les stress et m'apprendre à augmenter de manière significative les sources de plaisir. Et ainsi, installer durablement cet équilibre dans ma vie.

En effet, régime et culpabilité sont deux facteurs majeurs dans le cercle vicieux de la boulimie / anorexie et expliquent une majorité de crises qui, sinon, disparaissent naturellement. Ainsi,

des personnes tout à fait équilibrées au niveau du sommeil et de l'alimentation, à qui on ferait vivre cette sorte de folie alimentaire des restrictions, seraient conduites naturellement à des comportements boulimiques / anorexiques.

Pour autant, une autre partie des crises a une composante plus émotionnelle ou affective. Ce sont, par exemple, les crises qui se manifestent le soir en rentrant ou lorsqu'on est seul le dimanche chez soi. Ces crises-là nécessitent un étayage affectif, lequel ne peut se faire — à mon sens — que dans la durée, à travers le transfert en thérapie, et dans le cadre d'un travail sur le lien.

L'HISTOIRE DE MA MORPHOLOGIE

Étant donné que la question du poids est le plus souvent une question de connaissance et d'acceptation de sa morphologie (et bien entendu d'estime de soi et d'individuation : nous y reviendrons), **voici l'histoire de ma morphologie...**

Mes bras étaient plutôt minces, fins, ma taille aussi mais je ne trouvais pas cela particulièrement intéressant. J'ai réalisé par la suite que tout ce que je considérais comme « normal » chez moi (c'est-à-dire sans intérêt particulier) était en fait très prisé et valorisé par d'autres femmes qui n'avaient pas ces avantages-là.

Par exemple, mes cuisses étaient plutôt rondes et mes jambes petites mais musclées naturellement, fuselées me disait-on (même sans aucun exercice physique) ce qu'enviaient des femmes aux jambes plus longues mais droites ou flasques. Je ne les croyais pas.

Ainsi, je me suis évertuée pendant vingt ans à obtenir des jambes fines, alors que je me retrouvais avec le reste de mon corps maigre...