



# Péril

*Journal d'une jeune  
fille anorexique*

*(et qui a vaincu l'anorexie)*

INGRID WALLE

Ingrid Walle

# Péril

*Journal d'une jeune fille anorexique*

© Ingrid Walle, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5005-1

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Édito

## Pensées en vrac

À toutes les jeunes filles, à toutes les femmes dans une passe difficile.

J'espère de tout cœur que mes mots seront le grain de sable dans leur guérison.

J'ai mis longtemps à me décider. Je ne savais pas si je voulais publier ce livre, qui évoque un sujet infiniment intime et dans lequel je me mets absolument à nu. Par pudeur donc, mais aussi par peur de heurter, de blesser mes proches qui ont été témoins de mon anorexie.

Certains d'entre eux sont sortis de ma vie et ne liront probablement jamais ces pages. Mais les autres sont toujours là et ce sont eux que je voulais, dans un sens, protéger.

J'avais également peur de raviver de mauvais souvenirs, de remuer ce passé que je préférerais n'avoir jamais vécu. Car lorsque l'on écrit, on fait face à des choses que l'on n'a pas vraiment envie de voir.

Mais au fil du temps, le besoin de m'exprimer est devenu une nécessité. Je *devais* sortir ce que j'avais accumulé depuis des années. J'étais guérie mais je sentais que je n'étais pas allée assez loin. Je *devais* coucher sur papier l'épreuve que j'avais vécue.

Écrire était devenu pour moi *la seule* manière de passer réellement à autre chose.

À ce besoin de m'exprimer s'est ajoutée l'envie de témoigner. J'ai moi-même, enfant ou adolescente, été aidée par des témoignages ou des retours d'expériences, peu importe le sujet.

Sincèrement, je pense que la grande majorité des jeunes filles et des femmes anorexiques qui tomberont (par hasard) sur ce livre ne le liront pas.

Pour une simple raison : elles sont, soit convaincues d'aller bien, soit qu'elles n'ont pas besoin d'aide pour s'en sortir. C'est pour cela qu'elles n'y verront probablement aucun intérêt. Moi-même, à l'époque, je n'aurais jamais lu un livre dont le sujet était l'anorexie. Vu que *je n'étais pas malade*.



Je me souviens pourtant avoir lu un bouquin, longtemps après, lorsque j'étais sur la pente ascendante de la guérison. Le chemin qui me restait à faire était long. Je me souviens que je ne m'identifiais pas du tout à la protagoniste du livre car j'étais encore dans la négation totale.

Je sais que mon livre est un minuscule pavé dans la mare. Mais je me *devais* de le faire.

Car s'il n'atterrit pas dans les mains d'une anorexique, j'ai espoir qu'il tombe dans celles d'un ami, d'un proche, d'un parent. Juste pour l'aider à comprendre, au moins un peu.

J'ai espoir que mon témoignage pourra les aider à mieux discerner cette jeune fille anorexique, qui ne se laisse pas approcher, qui souffre, qui croit souvent qu'elle va bien mais qui va mal.

Je souhaite aussi montrer que l'on *peut* se sortir de cette maladie infernale. Et redonner espoir aux familles qui n'y croient plus.

Si ce petit pavé peut aider ne serait-ce qu'une personne, qu'une famille, alors j'aurai réussi.

Et si par le plus grand des hasards, une jeune fille anorexique me lit, alors j'espère qu'elle utilisera mon témoignage comme un miroir, un petit détonateur. Si un seul mot pouvait résonner en elle, alors là aussi, j'aurai réussi.

Je m'adresse aux jeunes filles mais il ne faut pas oublier que l'anorexie existe aussi au masculin. Je crois d'ailleurs qu'un jeune homme qui tombe dans la maladie doit faire face à encore davantage de préjugés et de rejet (si c'est possible !). Une fille anorexique dérange mais on lui trouve plus facilement des excuses (les magazines féminins, le culte du corps mince, ...) que le garçon, qui lui, dérange *beaucoup*. On ne comprend pas l'anorexie d'un homme, encore moins que celle d'une femme. On la juge sévèrement, encore davantage.

Dans ce livre, je ne fais de procès à personne. Je ne cherche ni à rendre des comptes, ni à laver mes torchons sales. Je raconte simplement les choses comme je les ai vécues, de mon point de vue à l'époque, un peu comme un journal, tel qu'il est, sans fioritures. J'ai une pensée particulière pour mes parents, qui eux aussi, ont souffert de la situation, et qui je l'espère, sauront lire ce témoignage comme il doit être lu, c'est-à-dire avec recul.

Il se peut que les paragraphes soient quelque peu en désordre d'un point de vue chronologique, mais cela n'a finalement aucune importance. J'ai bien tenté de les ordonner plus ou moins logiquement, sans toutefois en faire une obsession. Car dans ma démarche, la chronologie compte peu. L'anorexie est une période extrêmement confuse qui peut, souvent, faire perdre la notion du temps. Et je pense que ce désordre est finalement parfaitement révélateur de la maladie, une juste illustration de la confusion que j'ai eue dans la tête à ce moment-là. Ce témoignage est donc plutôt organisé par bribes de souvenirs, comme ils sont venus et comme je les ai vécus. Ces impressions sont issues de ma mémoire, sans aucun doute une mémoire sélective. Car de mon point de vue, cette longue période d'anorexie, c'est une succession de moments, de conversations, d'évènements, sûrement anodins pour les autres mais pas pour moi. Un peu comme un puzzle que l'on doit assembler pour en saisir le sens.

Dans ce livre, je n'ai surtout pas voulu faire croire que l'anorexie est une période sombre puis d'un coup, la lumière. D'abord parce que ce n'est pas ce qui s'est passé pour moi. Ensuite parce que je pense que c'est le cas pour toutes les anorexiques qui s'en sont sorties : la guérison est pleine d'à-coups.

C'est une guérison en dents de scie, de vraies montagnes russes. D'autres troubles apparaissent ou *peuvent* apparaître. C'est pour cela que je parle d'hyperphagie et d'obsessions, car ce sont des choses, encore, une fois que j'ai vécues. Mais que je devais vivre pour sortir *réellement* de cette foutue maladie. La guérison n'est pas une ligne droite, elle est ardue et c'est normal.

J'ai volontairement choisi de ne rien filtrer et de raconter des chapitres extrêmement personnels de ma vie, tout simplement parce que ce fut *ma* réalité et que je crois qu'elle mérite d'être racontée.

Lors de ma période anorexique, je n'ai jamais été hospitalisée. Mais malheureusement, certaines n'ont pas cette chance car elles vont encore bien plus loin que je ne l'ai été dans la maladie. J'ai une grande pensée pour elles et leurs parents.

Avec le recul, je me souviens que certaines personnes mettaient de la distance entre elles et moi, notamment celles rencontrées lors de soirées, en somme de parfaits inconnus. Je crois que la maigreur fait peur et distancie automatiquement. Elle évoque la mort et la maladie, des choses qui incommode.

Je crois aussi que d'une certaine manière, l'anorexique interpelle et intimide : inconsciemment, elle transmet l'idée que la volonté peut être poussée à l'extrême, tel un super pouvoir. Tellement à l'extrême que cela en devient inconfortable pour les autres, et évidemment, source de grande inquiétude.

C'est volontairement que j'évoque mes études, mon collège, ma vision de l'enseignement, en tout cas, encore une fois, comme *je* l'ai vécu (car il y a un tas d'enseignants formidables qui ne se reconnaîtront pas du tout dans ce que je décris, qui croient en leurs élèves et en leur singularité), car je pense que ces réflexions ont toute leur place dans mon histoire avec l'anorexie.

D'une certaine manière, cela a joué dans l'apparition de la maladie.

Certains se diront peut-être que j'aurais toutefois pu choisir la voie qui me plaisait et faire fi des avis des profs. À l'image de ma sœur, qui s'est lancée dans des études de médecine malgré l'avis général et qui est aujourd'hui pédiatre. Mais il se trouve que je ne suis pas ma sœur. Que j'avais probablement moins confiance en moi. Et je crois surtout que je souffrais du syndrome de la bonne élève, qui veut plaire à tout le monde et surtout ne pas fâcher ou décevoir.

Je me suis toujours considérée comme une rebelle mais dès le départ j'ai été matée. D'où les années difficiles qui ont suivi et une adolescence sportive pour mes parents, bien avant l'anorexie.

L'anorexie est une maladie qui fait peur car c'est avant tout un trouble d'ordre psychiatrique et donc, plus ou moins incompréhensible pour ceux qui en sont spectateurs. C'est une distorsion de l'image difficile à comprendre pour ceux qui la voient depuis l'extérieur.

L'anorexie a pourtant de véritables raisons d'exister, inconsciemment au moins. Je ne m'attarderai pas sur les causes de la maladie car ce n'est pas vraiment le sujet de ce livre et je préfère ne pas m'aventurer sur ce terrain complexe et délicat.

Chaque personne, chaque famille est unique. Chacune d'entre elles traverse cette épreuve différemment. Certaines choses feront donc écho et d'autres un peu moins. Mais j'espère sincèrement que cela pourra leur déposer ici quelques pistes de réflexion.

*Tu vas garder ça en toi toute ta vie.*

Cette phrase, je l'ai entendue. Par une personne qui me voulait pourtant du bien. Pour être honnête, j'ai cru un moment qu'elle avait raison. Lors des

rechutes. Mais aujourd'hui je suis fière et heureuse de pouvoir dire qu'elle avait tort.

Je dédie ce livre à L., celle qui m'a aidée dans ce long chemin tortueux.



## AVANT

### Les deux kilos de trop

C'était dans la cuisine. Je m'en souviens comme si c'était hier. J'ouvrais le frigo pour grignoter quelque chose. Je portais un jean clair taille basse, un tee-shirt blanc et j'étais plutôt bien faite. L'été arrivait et j'avais lu une tonne de magazines féminins, récemment et tout plein d'un coup. C'était un jour comme les autres, je rentrais du lycée. Je me rappelle qu'il faisait beau. Ce jour-là, je ne sais pas pourquoi, j'ai posé cette question, cette question que je n'aurais jamais dû poser. Mon père était dans la cuisine, il ouvrait lui aussi le frigo, juste après moi. Il était ailleurs : il revenait du travail et semblait pris dans ses pensées.

Mon père, c'est le genre de personne qui est toujours disponible quand on a besoin d'elle. Il trouvera toujours une petite place pour vous. Le genre de personne qui se met de côté pour vous écouter. Je lui ai demandé : *tu trouves que j'ai grossi ?* Mon père m'a regardée, en pensant à autre chose. Je lui ai demandé à nouveau : *Papa, je te pose une question, tu trouves que j'ai grossi ?* Il m'a répondu, d'un ton distrait mais qui se voulait rassurant quand même, *non pas du tout, tu es très bien*. Et puis il s'est arrêté, avant d'ajouter : *arrête de te regarder le nombril*. Il aimait beaucoup cette phrase, il la disait souvent, surtout à moi. Cette réponse ne m'a pas convenue. Pas du tout. C'était l'autre réponse que je voulais entendre. Celle qui me donnerait raison, celle qui m'autoriserait à démarrer ce régime. Celle qui viendrait confirmer toutes mes suppositions. Celle qui viendrait valider ce que je m'étais planté dans la tête depuis quelques mois. Alors, je lui ai redemandé : *non mais Papa en vrai, dis-moi la vérité, j'ai grossi ou pas ?* Alors il a regardé sans regarder, et il m'a dit sans y penser : *bon, oui, peut-être un petit peu, oui*. J'ai cru percevoir un léger agacement. Mais peu importe, j'avais ce que je voulais. Je me souviens de m'être fâchée. Il fallait se mettre en colère, il fallait le faire, d'abord pour la forme et ensuite parce que, même si j'avais voulu l'entendre, je ne pouvais quand même pas dire que cela me faisait plaisir. Faut pas pousser. Je me souviens de lui avoir dit qu'il n'était pas sympa. Je me rappelle aussi avoir entendu *c'est toi qui a insisté* et aussi *mais de toute façon tu es très bien comme ça*. Ensuite, tout est un peu flou, je sais simplement que ce jour-là, ma tête a vrillé. Qu'elle a décidé que ces 2 kilos, j'allais les perdre, coûte que coûte. Que ces 2 kilos en trop, j'allais les faire disparaître à jamais. Que ces deux putains de kilos en moins seraient la solution

à mon mal-être. Que ces deux putains de kilos étaient la solution à tout. Ce jour-là, j'ai mis un pied en enfer. Ce pied, je pouvais encore le retirer mais je ne l'ai pas fait. Et au lieu de faire un pas en arrière, j'ai carrément plongé.

Ce jour-là, je suis devenue anorexique.

### **Le sandwich qui a tout fait basculé**

Je m'en souviens encore, c'était un œuf-cruautés, avec plein de mayonnaise et de la salade verte. Je le prenais en face du Do-mac, là où on allait souvent le midi avec L. Je n'ai jamais été une grande fana des fastfoods mais j'adorais y aller. Je crois que c'était surtout pour cette pause d'amitié, le goût de l'interdit, le plaisir de dire *je sais que c'est mauvais pour ma santé mais je le fais quand même*. C'était notre moment, le moment où on écoute les commérages, le moment où on dit tout le mal qu'on pense de machin, tout le bien que l'on pense de truc-muche et à quel point bidule est beau mais débile. Pendant qu'on débitait nos critiques, je mangeais d'abord le cornet de frites trop salées, le gros burger trop gras ensuite et le muffin chocolat trop sucré, je le gardais pour le goûter. Je mettais un point d'honneur à attendre la fin des cours pour manger cette boule moelleuse de sucre et de graisse, histoire de me sentir moins coupable. Je n'ai aucun souvenir d'avoir dit à L. que j'avais décidé de perdre quelques kilos. Elle aurait trouvé ça anodin, elle aurait juste dit *ah bon mais tu es très bien ma Gibone*. Et elle aurait conclu : *mais bon, si ça te chante !* en terminant son Sunday. *Gibone*. Elle avait trouvé cet horrible surnom un jour et depuis il ne m'avait pas quitté. Comme c'était elle qui l'avait choisi, j'avais terminé par l'accepter puis au bout du compte, par l'aimer. Ça, ça veut bien dire que ma pote, je l'aimais fort.

Après ma décision de perdre ces deux kilos, j'ai décidé d'aller à la boulangerie pendant que L. faisait la queue pour choisir son menu plein de cochonneries. Je me souviens que je me suis sentie super fière, presque supérieure aux autres, car moi, je pouvais résister à la dictature du fast-food. Limite rebelle. Fièvre d'être l'anti-cool, celle qui va au do-mac mais qui ne mange pas do-mac. Je prenais mon sandwich et je retournais ensuite retrouver L. qui le plus souvent, avait terminé de commander. Ça m'évitait de faire la queue et au final on mangeait ensemble. Le seul truc qui avait changé, c'est qu'on ne déjeunait plus la même chose. L. ne s'est pas alertée. Vu que mes sandwiches dégouлинаient de mayo, elle ne s'est pas vraiment posé de questions sur mon nouveau régime. Pour elle, c'était la même chose. Ce n'est pas comme si je lui avais annoncé qu'à partir de maintenant, je ne mangerais plus que des brocolis à la vapeur. Mais moi, je