

## Témoignage ABMP 31

Je m'appelle Mélanie, j'ai 32 ans et j'ai été anorexique à l'âge de 18 ans.

Si je témoigne aujourd'hui c'est pour que mon expérience puisse profiter aux personnes atteintes de cette maladie, ainsi qu'à leurs familles.

Même si chaque parcours est unique, on retrouve un certain nombre de points communs chez les individus atteints de troubles du comportement alimentaire.

Pour commencer, je ne suis pas tombée dans l'anorexie en me levant un beau matin, certes il y a eu un évènement qui a déclenché la maladie, mais en ce qui me concerne le mal a pris sa source dans mon enfance.

J'avais en outre très mal vécu la période de la puberté, le corps qui se transforme vers 11 ans et les premières règles. Néanmoins, j'avais l'appétit d'une adolescente en pleine croissance et les rondeurs de ma féminité naissante. Je n'aimais pas mon corps et surtout mon ventre mais ça s'arrêtait là.

Puis, à 17 ans, mes règles se sont arrêtées et c'est ensuite que j'ai commencé à perdre du poids. Au début c'est particulièrement grisant de pouvoir maîtriser son corps. Je me sentais à la fois légère et débordante d'énergie. Mais progressivement je sombrais dans l'enfer de la souffrance. Cette souffrance est autant physique que psychologique. Physique car j'avais faim en permanence, psychologique car j'étais très exigeante envers moi-même et que la maladie m'éloignait des autres. Inutile de dire que la nourriture était une véritable obsession, j'en rêvais même la nuit. Lorsqu'il m'arrivait de craquer pour un aliment que je ne m'autorisais plus à manger, je culpabilisais en me disant que je n'avais pas réussi à me maîtriser et pour me punir je mangeais moins les jours suivants.

Mes parents se sont rapidement aperçus de ma transformation physique et psychologique car j'étais devenue agressive et irritable. De plus, j'avais perdu toute joie de vivre.

J'ai également pris conscience que j'étais malade très vite. Mais pour autant, difficile de se sortir du cercle vicieux. Lorsque je me regardais dans un miroir, je voyais une autre personne et j'avais toujours une petite voix intérieure qui me poussait vers l'abîme.

J'ai donc accepté de rentrer à l'hôpital car j'étais consciente que je ne pouvais pas m'en sortir seule et j'avais perdu une dizaine de kilos. Je suis restée isolée dans une chambre pendant un mois sans nouvelles de ma famille et du monde extérieur. Mes journées étaient rythmées par les repas bien entendu, mais aussi par la lecture et l'écriture. J'avais en effet à ma disposition un cahier et un stylo pour y noter tout ce qui me venait à l'esprit. A ma sortie de l'hôpital j'avais repris 8 kilos mais j'étais terrorisée à l'idée de rechuter. J'avais encore du chemin à faire sur la voie de la guérison mais le plus dur était derrière moi.

Pour finir et donner de l'espoir aux malades et à leurs familles, je leur dirais de toujours garder à l'esprit que derrière la pluie se cache le soleil.

Mélanie Courteille, Mercuès le 4 octobre 2009.