

Témoignage de Chloro, membre actif du site Zero-Complexe.com.

Alors donc voici je fais une confession haut et fort : Je suis anorexique depuis maintenant 5 ans. Je sais que pour la plupart des gens il s'agit ici d'une maladie incompréhensible et tout à fait étrange. Il est bien difficile de croire qu'une personne est capable de se laisser mourir de faim pendant que des milliers de gens sur la terre ne mange pas à leur faim.

Peut-on parler d'une maladie? D'un geste volontaire et calculé?? Je parlerais plutôt d'un mal de vivre, d'une profonde blessure et d'une tentative de fuir la réalité. Je sais pertinemment que ma peur de prendre du poids va bien au-delà du simple aspect physique. Il s'agit pour moi d'un contrôle sur ma vie, sur le vide qui me remplit. Une façon d'anesthésier la douleur qui coule dans mes veines. La vie me saoul tant elle est belle, la vie me mord tant elle ne me semble pas pour moi.

Je suis une passionnée, une artiste du bout des orteils au bout des cheveux. J'adore la nature, la simplicité, j'ai des rêves de grandeur, un chez moi bien douillet, des amis (es) merveilleux... la vie est si bonne avec moi. Alors pourquoi chaque jour je ne réussis pas à vivre chaque infime particule du moment présent? Pourquoi je demeure au prise avec cette bête, cette ami au regard envoûtant qui m'enchaîne au barreau de ma cage, dont la porte est pourtant grande ouverte face à un avenir lumineux et heureux? Je suis sensible aux douceurs et au cadeaux la vie, et pour tant je la rejette toujours.

Depuis cinq ans....depuis cinq ans je vis l'enfer à chaque minute de mon existence. En cinq immenses années de mon existence, il ne s'est pas passé aucun instant où tranquillement j'ai vécu ma vie. Mon enfance, mon adolescence me semble vague et irréel.

Si je me permets de faire un petit résumé de ma vie, je dirais que j'ai été beaucoup aimé. Aimé par des gens qui avaient les meilleures intentions mais qui avaient aussi des blessures si grandes que je m'y suis engouffrée et perdue de vue.

Mes parents se sont séparés lorsque j'avais 3 ans. Ils étaient amoureux fous mais ne savaient comment s'aimer. Mon père avait une peur immense de l'engagement en raison de sa jeunesse et de l'exemple de la vie familiale qu'il avait eu devant lui. Ma mère était une éternelle enfant qui

ne cherchait que de l'amour et du réconfort et qui bien vite tomba dans le triste monde de l'alcool, comme beaucoup de gens de sa famille d'ailleurs.

J'ai donc vécu avec ma mère, avec ce petit oiseau fragile je dirais plutôt, toute mon enfance. Je voyais mon père le dimanche de chaque semaine. Je l'attendais patiemment près de la porte, et comme toujours il arrivait en retard et me prenais avec lui que pour quelques heures. Ma mère eu quelques copains, que je ne tolérais pas, ni mon père d'ailleurs je le crains.

Les années ont filées comme ça assez correctement jusqu'à mes huit ou neuf ans. À ce moment là ma mère est tombée amoureuse d'un homme marié, et elle s'est mise à boire de plus en plus jusqu'à aujourd'hui. À partir de ce temps j'ai perdu mon identité, ma petite personne prenait trop de place dans sa vie. Pour plaire et obtenir ma valeur, je devais donc me conformer à ce qu'elle désirait de moi. Ne pas bouger, ne pas parler, ne pas exprimer ma colère, mon insatisfaction et mon désespoir.... Endurer, tolérer, me taire.

Dans ma petite famille, la discorde arriva au grand galop. L'alcool avait envoûté ma mère et la faisait devenir aigre et méchante avec les gens de son entourage. Bientôt, les seuls membres qui composaient ma famille se séparèrent et refusèrent de s'adresser la parole.

Ma famille du côté maternelle est alcoolique. L'alcool transforme les gens, il les détruit et détruit ceux autour d'eux. N'allant pas chez mon père très souvent, je passais de la maison de ma mère à celle de sa sœur, toutes deux au prise avec l'alcool. Deux gentilles personnes je le répète encore parce que je ne veux pas mentir et dire qu'elles ne m'ont voulu que du tord. Seulement elles ont fait des erreurs.

À mes douze ans, alors que je venais à peine de me rapprocher de mon père qui constatait que j'avais besoin de lui, besoin d'une épaule et d'un cœur pour m'aimer comme j'étais, la route m'enleva cruellement cet homme que j'apprenais à aimer.

Je fus donc prise au dépourvu. Ma mère était de plus en plus dépressive, alcoolique et suicidaire même parfois. Elle pleurait mon père, elle disait le détester... elle devait toujours attirer l'attention allant même jusqu'à me voler mes sentiments. Si je pleurais elle pleurait plus que moi, elle devait toujours être la pauvre petite fille dont il fallait prendre soin...et ce même si elle déclarait haut et fort qu'elle se voulait indépendante, forte et autosuffisante...moi, je devais être là de la façon dont elle le voulait afin de répondre à un certain besoin de contrôle qui lui permettait de se croire adulte.

J'essayais tant d'être aimé. Comme tout le monde attendait de moi des choses différentes venant de moi, je me suis donc transformé en caméléon prenant la couleur de la personne en face de moi. Ainsi, je ne suis jamais connu. J'ai joué à être telle personne ici et telle autre là. J'ai donc commencé mon métier d'actrice très tôt!! Ahahhah Quand même, il est tellement facile pour un enfant de se perdre de vue et cela complique grandement son arrivée dans l'âge adulte.

Jamais je n'ai dit à quel point j'avais mal. En étais-je vraiment consciente? J'étais si mélangée. Tout ce que je sais c'est que je suis tombé dans les griffes de l'anorexie à l'âge de 16 ans. L'anorexie, la bonne amie qui me tendit la main en me disant que malgré tout j'étais forte et en contrôle.

Au début, je suis consciente qu'elle m'aida à affronter ma douleurs et mes peurs en me protégeant d'une quelconque façon contre ce que je vivais. Mais l'arnaque ici est qu'il devient extrêmement difficile de s'en sortir une fois le mécanisme déclancher. Les sables mouvants nous amènent toujours plus creux.

J'ai donc comment par un simple régime. Je venais de terminer mes études secondaires (système d'éducation du Québec ☺), je vivais avec la sœur de ma mère depuis maintenant un ans. On déménageait dans une autre ville, où j'allais commencer de nouvelles études. Durant ma dernière année, j'avais vécue beaucoup de stress avec la situation de ma mère qui empirait et la guerre familiale. J'avais compensé un peu dans la nourriture en ne me souciant pas vraiment de ce que je mangeais. J'étais donc bien en chair, mais encore là rien d'alarmant.

Par contre, un membre lointain de ma famille a sentie le besoin de faire passer le mot dans toute la famille complet que je devais commencer à faire un peu plus attention. Quelle honte. Moi qui ne connaissais pas vraiment cette famille, voilà que des messages à mon intention y circulaient déjà.

J'ai donc pris la décision de maigrir un peu. En coupant d'abord les collations et les trucs anti-santé. Et puis, peu à peu j'ai diminué le déjeuner, et puis le repas du midi... et puis celui du soir. J'ai ajouté l'exercice. Je faisais des « randonnées » de rollerblades entre mes heures de cours. Je ne mangeais presque rien et j'ai perdu beaucoup de poids.

Ensuite, alarmé par mon état, ma famille me fit consulter une diététiste (qui en entendant mon histoire c'est presque mit à rire devant mon refus de m'alimenter) qui m'informa des bons et mauvais aliments. Les produits raffinés, les mauvais sucres et tout. À partir de ce moment là, le

peu que je me permettais de manger ne convenait plus du tout. Le casse-tête de la nourriture devint encore plus complexe et préoccupant.

Je me suis aussi mise à consulter un psychologue qui m'aidera à prendre conscience de la colère que je ressentais face à ma famille. À ma mère surtout. Je lui ai longtemps fait porter le flambeau du blâme!!

Enfin, toujours est-il que j'ai commencé à constater ce jour là tout le pouvoir et toute la peine que je causais autour de moi... et j'aimais cela! Enfin on m'entendait et on se rendait compte que quelque chose clochait vraiment, que je ne passais pas à travers toutes ces épreuves aisément. Je me souviens même avoir dit à une de mes rencontres que j'étais prête à mourir plutôt que de me remettre à manger et de faire plaisir aux gens autour de moi.

Quand même, je voulais m'en sortir pour moi... un peu... peut-être pas tant que ça!! Mais bon voilà, j'avais le projet de faire un échange étudiant dans l'année qui suivait afin de parfaire mon anglais. J'avais aussi espoir que peut-être l'éloignement m'aiderait à guérir et à exprimer enfin qui j'étais. Puisque mon entourage allait être totalement nouveau et ne me connaissait pas encore, j'aurais la possibilité d'être moi-même, ou ce que je croyais être moi, sans avoir l'impression de trahir quelqu'un.

Les démarches et les rencontres faites, je dû, comme dernière étape, avoir l'approbation de mon médecin afin que les organisateurs aient la certitude que j'étais en pleine forme pour effectuer ce transfert de vie. Comme je pesais très peu (79lbs pour 5'3"), mon médecin, qui croyait aussi que l'éloignement pouvait m'aider, me dit que si j'arrivais à prendre 30 lbs donc environ 15kg en un mois je pourrais partir.

Pleine d'espoir, j'ai donc mangé et mangé sans arrêt durant un mois complet, sans tenir compte de la qualité de la nourriture que j'ingérais. Comme une crise de boulimie étalée sur un mois complet. Et j'ai atteint le poids requis pour mon départ. Par contre, une fois là-bas, je ne comprenais plus ce qu'était que se nourrir. Je ne connaissais pas mes signaux de faim, je me sentais horriblement gonflée et j'ai eu peur.

Durant un moment, j'ai donc diminué mes repas et j'ai continué de manger pleins de sucrerie le soir quand toute la maisonnée dormait. Imaginez se retrouver chez des inconnus qui te reçoivent durant un an et commencer votre relation « familiale » par vider tout le contenu de peur armoire chaque soir.

Bientôt je me mis à détester mon corps. Je découvris donc les vomissements qui me permettaient d'assouvir mon manque de contrôle alimentaire (résultat du mois passé à m'empiffrer) tout en ne prenant pas une once, ou presque je ne sais pas.

Cela dura un mois ou moins peut-être. Jusqu'à ce que je me dégoûte royalement. Sitôt dis, sitôt fait, j'arrêtai de dévorer le contenu des armoires et me remis au contrôle extrême. Je ne mangeais plus que de la salade, et des choux de Bruxelles le soir au repas. Choux que je me permettait de vomir lorsque j'allais prendre mon bain. Je ne mangeais plus et je vomissais toujours, ma peur était devenue gigantesque.

Je fis donc cela jusqu'à mon départ. Qui arriva plus vite que prévu. Je dois dire que mon horaire scolaire comprenait un cours d'activité physique quotidienne ou je devais courir chaque matin plusieurs miles. Étrangement, dans cette école, l'horaire quotidienne était toujours la même, donc l'activité physique était obligatoire à tous les jours. Merveilleux en fait pour qui se nourrit bien mais mortel pour celle qui ne mange rien et se fait vomir.

Au risque de me faire prendre par ma famille d'accueil, puisque ma douche se rallongeait entre le temps où je vomissais et le temps où j'entrais dans la douche, je me suis logiquement dit ; « pourquoi ne pas vomir dans la douche, la chaleur m'aidera sûrement et tout passera inaperçu. »

Bravo à moi... j'ai du bloquer les conduits d'eau de leur maison. Je ne le sais pas en fait parce que, cinq mois après mon arrivée je perdis connaissance sur les trottoirs extérieurs de mon école. Un bon samaritain me transporta à l'infirmerie où on fit l'agréable constatation que je m'étais ouvert le menton et cassé quelques dents.

À partir de ce jour, je décidai que je voulais revenir au Québec. J'étais malade et j'avais besoin d'aide.

Je suis donc revenu chez moi plus tôt que prévu. Je suis allé m'installer chez ma mère qui demeurait avec son nouveau copain dans ma maison. J'ai donc retrouvé une nutritionniste et un thérapeute avec l'espoir de m'en sortir. Mes journées n'étaient constituées que d'essais et d'erreur avec la nourriture. Je ne travaillais pas, je n'allais pas à l'école, j'étais concentré sur ma maladie.

Un beau jour, après peut-être un mois, le copain de ma mère exprima sa colère sur le fait que je ne faisais rien à ses yeux et que je devais me mettre au travail si ce n'était pas les études. Je me suis retrouvé caissière dans un magasin d'articles de bureau. Gelée en permanence parce que l'air climatisé était à son maximum et que mon apport calorique lui ne l'était pas!

Il faut dire que je n'ai jamais eu de la difficulté à me trouver un emploi. J'inspire la confiance et je suis tellement bonne à faire comme si tout allait merveilleusement bien que les gens m'emploient facilement. Malgré cela, moi j'étais malade et artiste (chose que j'ignorais ou refusais de voir jusqu'à ce moment). Pas besoin de vous dire que j'étais plus que malheureuse. Ma grande sociabilité m'amena même à me retrouver bien vite au comptoir du service à la clientèle, ou j'ai vécue plus d'une péripétie. Mon manque de confiance en moi me rendait totalement incapable d'affronter les clients en furie!! Ce que je pouvais détester ma vie et mon envie de me sortir de la maladie disparaissait peu à peu plus je découvrais à quel point mon travail ne me valorisait pas.

Un jour, une gentille fille qui avait souffert aussi de troubles alimentaires me donna deux choses. Premièrement, la connaissance qu'il m'était possible d'aller en centre d'aide ou on prendrait soin de ma maladie un jour à la fois Deuxièmement, elle me donna le numéro d'une voyante, très bonne disait-elle.

Pour le premier point, cela n'apporta par grand-chose puisque la liste d'attente d'un tel centre est tellement longue que l'on risque d'y entrer soit bien des mois plus tard ou même de mourir avant. Par contre j'appris à ce moment là que je n'étais pas seule et que cette anorexie était bien une maladie importante que l'on devait prendre au sérieux.

Par contre, cette voyante transforma ma vie. Drôle à dire mais je n'avais plus rien à perdre donc un peu d'espoir venue d'une étrangère ne pourrait pas faire de tort. Enfin, j'espérais que ce serait de l'espoir! Elle me dit que j'étais bien malheureuse mais qu'il s'agissait là de ma pire année. Que les choses iraient en s'améliorant. Que mon père était avec moi. Que je me découvrais artiste que je j'oeuvrerais avec succès dans ce domaine. J'ai pleuré d'espoir.

Et puis voilà, au lieu de me diriger en communication à l'université, j'ai tout abandonné et je suis venue m'installer à Montréal, seule. Avec pour seule connaissance, une cousine de ma mère qui travaillait dans le domaine de l'écriture de scénario. À partir de ce jour, ma passion pour le jeu d'acteur s'intensifia peu à peu. Et ma volonté de me guérir enfin prit le dessus.

Par contre, ce n'est pas si facile. Ne suffit pas que la volonté, il faut travailler sur soi, sur ce qui causa la maladie. Parce que ce n'est pas une maladie de nourriture. La nourriture est une façon de compenser le mal qui vit en nous. Il faut donc comprendre qui nous sommes et se que nous avons vécu avant même de pouvoir réintégrer le désir de manger. L'aide est indispensable, puisque le parcours est souvent long et parsemé de petits détails indécélables par l'œil de celui qui est concerné. Moi, trop longtemps je me suis dit capable de m'en sortir seule. Oh, j'ai fait de belles découvertes, oui c'est possible d'en faire seule!... Mais la présence d'une personne extérieure qui n'est pas affectée personnellement par notre situation et qui comprenne la maladie

et ces difficultés, est d'une utilité extrême, afin de pouvoir cerner chaque petit détail pouvant nous échapper et afin de nous permettre d'exprimer nos émotions de colère et de tristesse enfouies en nous même sans avoir peur de blesser autrui.

Cela fait déjà trois ans que je vis à Montréal, et je ne suis pas encore guérie. J'ai passé par toutes sortes de phases de cette maladie durant ces trois ans. J'ai compris des tonnes de choses sur elle, sur moi et sur la vie en général, que j'ai oublié puis réappris, puis oublié encore!! Mais chaque fois l'apprentissage devenait de plus en plus profond, sincère et intégré dans mon être.

J'ai donc entamé une longue bataille contre mes démons personnels, contre ce manque d'amour et de confiance en moi. J'avais d'ailleurs choisi le métier parfait pour mettre ma confiance à l'épreuve, le métier d'actrice dans le merveilleux mais tellement difficile monde du cinéma.

Au tout début vivre seul me fit peur. Par contre, je me mis à apprécier bien vite la liberté d'action que cela me procurait. Plus personne pour analyser le contenu de mon assiette! Je ne mangeais pas beaucoup mais au moins je recherchais la qualité des aliments. Je me souviens avoir rencontré une naturopathe exceptionnelle avec qui j'ai passablement augmenter ma ration alimentaire durant l'été. Je faisais de la marche ou du patin à roue alignée à l'occasion mais sans plus. Je découvris donc que je pouvais manger et que je ne grossissais pas pour autant.

Tout semblait aller pour le mieux, jusqu'à l'automne où je commençai l'école de théâtre communication. N'étant pas une grande fan des institutions scolaires (chose que je ne savais pas encore) et encore moins une brave survivante de l'hivers glacial du Canada, le contenu de mon assiette, qui s'était passablement améliorer, commença à diminuer, à l'image de mon moral. Bien vite je ne mangeais qu'un seul quart de pain le matin, un peu de légume le midi le soir avec une protéine et voilà tout.

Mais à cette vitesse mon corps, encore bien petit et ayant un souvenir trop grand de la dénutrition, se mit bien vite à demander de la nourriture. Ma préoccupation quotidienne passa au mode survie; « comment puis-je ne pas manger et ne pas soulever de questionnements autour de moi? » Tout y passa, de la soupe super diluée, au courge spaghetti qui ressemblait tant à de vraies pâtes à la vue...

Une session terminée, je me décidai à essayer une autre façon d'étudier mon métier. La façon autodidacte, ou plus simplement l'étude en cours privé. Pour moi ce fut toute une décision. Je devais soutenir le point que je n'étais pas une adepte du théâtre, ni même des écoles. Avec cette

minime confiance en moi, je me senties bien vite totalement ridicule et enfantine mais, je persévèrai tout même sachant très bien que je ne pourrais de toute façon pas faire autrement.

Donc ici commença ma période d'essais et erreurs où je testai plusieurs techniques de jeu. Cela dura au moins un an, jusqu'à ce que je trouve enfin ma propre technique qui me permit de rassurer un peu ma crainte voulant que je n'étais pas une vraie actrice.

Parallèlement à cela, mon problème alimentaire persistait toujours. Vers la fin de la première année, une bonne amie à moi m'initia à l'activité physique dans un centre de conditionnement physique. Je commençai donc par faire de l'aérobic, mélange de danse, de rythme et plaisir. J'ai beaucoup aimé. Même si je voulais être parfaite dans chacun de mes mouvements et que j'observais les moindres mouvements de mon corps à la loupe, je développai quand même peu à peu le plaisir d'avoir un corps féminin.

Ma professeure étant extrêmement passionnée et amicale, que je me mis bien vite à augmenter le nombre de mes présences à ses cours, allant jusqu'à m'inscrire dans un autre centre dans lequel elle travaillais aussi. Pour l'instant tout allait bien, je ne faisais que des cours de groupes, deux trois fois par semaine. L'été, s'était l'été. Je suis toujours beaucoup plus positive à cette période de l'année. Sitôt l'automne et le froid arrivés, je vois tous mes progrès fondrent à vu d'œil.

Donc, à l'automne je demeurai assidu à l'activité physique. Ma condition physique s'étant grandement améliorée, j'ai vite ressentie le besoin de pousser encore un peu plus les limites de mon corps. Je découvris cette fois la course sur place, le vélo stationnaire et l'ensemble des gadgets d'activité physique proposés par les centres. Ceci ouvrit grand la porte au calcul des calories dépensées. Je pouvais les voir défilant sur le tableau des appareils. Je me mis donc à augmenter peu à peu mon temps de course, jouissant du fait que je dépassais mon dernier record en temps ou en vitesse et ne tolérant jamais une performance moindre que la dernière.

Plus la fréquence ou la longueur de mes présences au gymnase augmentaient, plus mon corps devenait affamé. Je devins donc dépendante des fruits, que j'engloutissais en collation le soir, ne pouvant plus supporter la privation. Plus le temps avançait, plus mes collations grossissaient et plus mes séances de sport devenaient longues et nombreuses. Un cercle vicieux était enclenché.

Tout ceci s'étale durant une année et demie. Une année et demie où mes journées n'étaient constituées que d'entraînement suivit d'une immense collation fruitée le soir venu. La somme que je dépensais pour acheter des fruits chaque semaine était de plus en plus élevée. Et bien entendu, l'augmentation de l'un agit sur l'autre et inversement. Donc, plus je mangeais et plus je sentais gonflée et inconfortable le matin, donc plus je m'entraînais.

Tout ceci aurait pu durer une éternité si j'avais arrêté mes démarches pour me sortir de cet enfer. Bien que je m'y plaisais dans un certain sens, je savais au fond de moi que ce n'était pas ça la vie et que tout ce cirque ne pouvait durer éternellement. J'avais des rêves que je ne voulais pas abandonner. Je ne voyais pas travailler sur un plateau de cinéma avec cette peur de la nourriture et cette hyperactivité.

Un jour, je mis la main sur deux excellents livres. L'un me fut proposé par un ami, « Transformé votre vie » de Louise L. Hay, ainsi qu'un trouve comme ça en fouillant les librairies spirituels (connaissance de soi si on veut), « amour et calories ». Il faut dire que ma « boulimie » s'étendait au-delà de la nourriture, touchant aussi le domaine littéraire, soit la consommation gigantesque de livres sur l'évolution personnelle, la méta médecine, l'âme, etc. en passant vers tout ce qui touchait de près ou de loin au régime et à la nourriture.

Toujours est-il que ces deux livres me permirent de travailler mes mauvaises manies. Soit ma tendance à vivre dans ma tête et non pas dans le moment présent, ainsi que ma petite cassette mentale qui me répétait constamment que le monde était cruelle et que moi j'étais nulle. Je me mis donc sérieusement à me répéter chaque jour des affirmations positives (en courant sur mon tapis roulant !!). Je découvris l'art de savourer chaque instant en se concentrant sur un sens à la fois pour en découvrir toutes les subtilités.

Pendant ce temps (l'été une fois de plus, donc deux ans s'étaient écoulées depuis mon arrivée à Montréal et un an depuis mon immersion dans le monde des sports), j'avais aussi découvert le jeu de la séduction avec un garçon entraîneur privé au centre que je fréquentais. Un gentil garçon qui me plaisait vraiment beaucoup, et qui se plaisait tout comme moi à me faire les yeux doux et la conversation chaque fois que je le voyais. Il n'avait aucune envie de s'engager et s'était très bien pour ma situation de l'instant présente où je m'imaginais encore bien mal inclure un homme dans ma vie.

Tout ceci mélanger ensemble me calma, me rassura et peu à peu je perdis cette manie de vouloir tout contrôler, allant même jusqu'à m'accorder de meilleurs repas, des collations, et des séances de repos intense le soir venu (donc plus de crise de fruits!!). Mon corps prit quelques formes que je me plaisais à avoir. Je découvrais la féminité.

Au mois d'Août, un peu déprimée (sûrement du à l'épuisement physique puisque je n'avais pas arrêté de m'entraîner, au contraire j'augmentais encore doucement ou je maintenais) je me décidai à partir une semaine dans un hôtel tout inclus dans le sud. Un cadeau de fête pour célébrer ma sortie de l'anorexie. (Je croyais être guérie mais je ne l'étais pas vraiment. Je contrôlais encore beaucoup trop ma nourriture, fuyant les féculents, à part ceux du matin le matin et étant encore dépendante de l'exercice physique)

Une semaine plus tard, billet en poche je me dirigeais vers ce qui allait être une rechute dans des profondeurs encore inexplorées. Mon voyage fut un choc beaucoup trop brusque pour moi. Une semaine sans gymnase, sans contrôle de nourriture, avec pour seule activité la plage et encore la plage. Ce fut trop. J'ai bien essayé mais après la première journée seulement, je me mis à courir le matin le long de la plage et à me nourrir exclusivement de légumes, peu nombreux et de piètre qualité en raison de la sécheresse des 8 derniers mois.

Je perdis donc beaucoup d'eau, de muscles probablement et mes obsessions revinrent au galop. Fini les courbes féminines et les belles résolutions de vivre l'instant présent et rebonjour l'anorexie! Aussitôt revenue, je retombai dans mes vieilles habitudes et ce encore plus fort que ce qu'avait été la dernière année. Je ne mangeais presque plus, m'entraînant de plus en plus, allant jusqu'à 6 jours semaines en raison de 4 heures par jour débutant le matin à 6 heures, puis ensuite venait l'écriture, les cours et... malheureusement les crises alimentaires composées de fruits.

Un beau jour, fatiguée de ce jeu, je me suis dit brillamment « Je vais me faire vomir un seule fois donc demain je ne me sentirai pas gonflée, je pourrai donc diminuer un peu mon exercice et même éliminer quelques journées ». Sottise, je ne m'entraînais pas moins, et en plus j'agrémentai ma vie de vomissements quotidiens. Tous les jour la même routine. Entraînement 4 ou 5 heures, vomissement... imaginez ce que cela crée à un pauvre corps.

Je ne sais pas de quelle façon j'ai pu endurer cela durant 5 mois. À une journée de repos (constituée d'une heure de jogging ou de trois heures de marche) par semaine et une séance de vomissement par jour, n'importe qui serait mort bien avant. Mais mon corps est fait extrêmement, ainsi que ma tête.

Je durai ainsi longtemps. Passant par les fêtes de Noël, ou le stress de devoir partir de chez moi durant quelques jours pour aller dans ma famille ne fit qu'aggraver la situation. Vers le mois de Février, mon entraînement était digne des grands athlètes. Je commençais ma journée par me rendre à la course ou en marchant (l'hivers étant moins propice à la course, je me levais à la noirceur et partais sous des -25 degré celcius). J'avais trouvé le moyen de monter d'abord discrètement au gymnase à l'étage supérieur de mon centre sportif, où je me retrouvais seule

durant une heure et 15 minutes environ pour y alterner sprint, mouvements de karaté, de boxe, sauts à la corde, etc. Ensuite je redescendais, mine de rien, rejoindre ceux et celles avec j'avais l'habitude de m'entraîner quotidiennement. De cette façon, personne ne se doutait de l'ensemble de mon plan d'entraînement... j'allais l'air « normale ».

Par contre, au mois de Février mon corps ne pu plus en prendre d'avantage. Une douleur intense à la hanche me forçat à arrêter l'entraînement. La première semaine fut aussi difficile qu'une désintoxication de drogue. Par la suite, je réintégrai la marche, et me mis à la recherche d'aide psychologique. Mes crises alimentaires ayant augmentées à deux par jours quelques fois, je n'en pouvais plus.

Et puis voilà, ma peur de grossir m'amena sur des sites de régimes ou d'anorexie boulimie ou je recherchais réconfort et recette miracle. Puis j'abouties ici. Il y eu des hauts et des bas. Des tonnes de rencontres avec des spécialistes. Des peurs, de chutes, des victoires, des découvertes... je ne laissai pas le sport d côté mais je le diminuai. Je sais que je le garderai toujours, tout est dans la modération, le repos et une bonne alimentation.

Je suis postée sur le forum de zero-complexe.com dans « anorexie boulimie » depuis maintenant le mois de mars je crois. Je me suis attaché à Noella, Xavier, Vero, Etoilette, Malavita, Juliette... et j'ai pris l'habitude de venir écrire quotidiennement. Je n'y ai pas mit de rapport alimentaire, parce que j'avais honte de mes crises alimentaires et maintenant qu'elles diminuent considérablement, je ne l'écris pas non plus parce que je ne crois pas obtenir le régime parfait. C'est mon chemin à moi et chacun doit trouver le sien. Ne pas contrôler ou chercher à se mettre dans un moule déjà prêt, parce que c'est l'ennemi numéro des anorexiques. Il faut redécouvrir ses propres goûts et sa propre faim. La mienne étant bien différente de celle des autres.

Par contre, je suis passé du stade détresse à celui d'analyse de mes comportements. Il D'agit en fait d'un journal intime ou je partages mes rendez vous avec les spécialistes, mes découvertes, mes peurs, mes victoires... je les livre à travers un roman quotidien très long hihihihih, qui me sert d'exécutoire et lieu de réflexion. Cela me permet de persévérer dans la tenue d'un journal personnel, qui m'aide grandement à comprendre le pourquoi de mes réactions.

Si vous y jetez un coup d'œil vous serez témoin de mon évolution tant par l'écriture du texte (passant par le choix des mots et l'aération du texte) que par l'émotion et l'honnêteté qui s'en dégage. Au fur et à mesure que je m'y sentais confortable et en confiance, j'ouvrais de plus en plus grande la porte de mes confidences.

Je vous conseille de lire depuis le début si le cœur vous en dit, un peu chaque jour, parce que ce qui s'y retrouve peut aider tout le monde. La peur et l'incertitude étant commun de tous. Peut-être y trouverez vous des pistes pour réfléchir sur votre propre façon de vivre. À tous ceux et celles qui souffrent tout comme moi de troubles alimentaires, vous y verrez ma progression et, je l'espère bien, découvrirez peut-être le bout de la ficelle pour démêler le nœud, l'envie de commencer des démarches pour vous en sortir... j'espère que vous vous reconnaîtrez dans mes confidences, et ne vous sentirez plus aussi seuls et étrange. N'ayez pas honte vous. Acceptez le fait que vous êtes humain, un humain blessé en quête d'identité, un être extraordinaire qui voit ici la chance de prendre le temps de découvrir à quel point ils sont merveilleux.

La clé de la guérison réside non pas en un plan alimentaire, mais bien en un lâché prise, une acceptation de soi, un amour de soi et en du temps. Du temps. Cela prend beaucoup de temps. Mais aussitôt que l'on accepte de se donner du temps, les victoires s'enchaînent les unes après les autres, et bien vite nous sommes témoins d'une agréable amélioration. Trouvez votre rythme de vie, vos goûts... vous seuls connaissez la clé de votre bonheur. Elle est faite expressément pour vous et c'est cette diversité qui crée la beauté de se monde.

Note des webmasters du site zero-complexe.com :

Nous remercions très fortement et chaleureusement **Chloro** pour son témoignage, si vous aussi, vous voulez témoigner de vos expériences ou simplement parler avec d'autres personnes qui ont les mêmes problèmes que vous. Vous pouvez le faire par le biais de notre forum. Vous pourrez également y rencontrer Chloro pour lui poser des questions supplémentaire ;-)

