

ÉLODIE RENARD

# LUTTE SANS FAIM

ÉDITIONS MAÏA

**Découvrez notre catalogue sur :**

**<https://editions-maia.com>**

Un grand merci à tous les participants de  
*simply-crowd.com* qui ont permis à ce livre  
de voir le jour :

JOËLLE BECUE  
RÉMY BECUE  
STÉPHANIE BECUE  
MERY ROSE CANDELLE  
PASCALE CAPIOD  
DANIELLE CASTELLOTTI  
FLORIAN DEBREYNE  
JÉRÔME DELANGUE  
VINCENT DERROT  
CLAIRE DUCOULOMBIER  
PATRICIA FARAH DUVAL  
CATHERINE FRANCE  
MARION GODEFROY  
FRANÇOISE HUBERT  
ANNE-SOPHIE JILOT

LUDIVINE KUNTZ  
BLANDINE LEURENT  
JODIE MAC MAHON  
KARINE METAYER  
JOCELYNE MEYNIER  
CHRISTIAN NOËL  
JONATHAN PAUWELS  
BÉATRICE RENARD  
MICHEL RENARD  
PAUL RENARD  
NATHALIE RENARD  
DUTHOIT  
MICHEL SERRURIER  
ÉRIC WAVELET

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en  
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation  
interdits pour tous pays.*

ISBN 978-2-37916-785-0

Dépôt légal : juillet 2021

## Préface

Un livre qui s'adresse à tous, aux malades, aux parents et aux familles de malades, aux anciens malades ou simplement aux curieux de passage. Un livre qui révèle mon parcours d'hospitalisation avec ses hauts, ses bas, ses vagues et ses remous. Un ouvrage pour me délivrer et tâcher de donner à travers mon expérience des clefs. Des clefs pour avancer, pour mieux comprendre la maladie et pour tâcher de s'en détacher. Un ouvrage qui dévoile mon combat, ma victoire contre les troubles du comportement alimentaires. Alors non, je ne suis pas encore totalement guérie. Non la page n'est pas complètement tournée mais je veux à travers ces mots prouver que l'anorexie n'est pas une fin en soi ! L'anorexie n'est pas une lutte sans fin !



## « Une fleur rose et jolie »

Si douce et attrayante  
Et qui de toute beauté vous chante  
Qu'une fois que vous l'aurez cueillie,  
Votre vie sera une rêverie

Une fleur rose et jolie  
Embaumant tous vos sentiments  
D'abord tout doucement  
Afin de gagner votre crédit et de s'emparer de votre  
vie

Une fleur rose et jolie,  
Que vous avez ramassée non par envie  
Mais par détresse  
Vous aimeriez désormais qu'elle vous laisse  
Car celle-ci maintenant vous blesse

Une fleur rose et jolie  
Prenant la place de toutes vos envies  
Chassant chacune d'entre elles  
Chuchotant une ritournelle  
Disant que tu n'es pas belle

Une fleur rose et jolie  
En réalité bien flétrie  
Cachant derrière ses beaux pétales, un bourgeon  
Qui peut être fatal  
Elle avait l'air pourtant jolie au début quand je l'ai  
cueillie  
Cette fleur qu'est l'anorexie...

Lundi 25 janvier 2021

Une année qui s'ouvre, une page qui se tourne, de nouvelles perspectives. Que de bonheur et d'espoir dans les formules de bonne année. Et pour moi elle s'annonce pourtant si mal... J'ai pris conscience il y a quelques mois de ma rechute, une descente aux enfers et dans les cercles de Dante, dans les griffes de l'anorexie. Une fée au visage mielleux et enjoliveur, qui te tend la main comme une bouée de sauvetage et t'enfonce la tête bien plus profond dans les profondeurs et te noie à petit feu... Je ne voulais pas y croire. Je n'avais pas rechuté. Pas moi. Je suis forte. Je ne suis pas une faible. Je ne suis pas malade ! Et pourtant... Un enfer depuis le mois de novembre. Des restrictions qui se sont achevées en torture et aliénation.

***D'abord un peu moins de pâtes dans cette assiette. Aller, encore un peu moins. Aller maintenant on arrête les féculents, les légumes suffiront. Et puis cette viande, c'est beaucoup non ? Tu ne te rends pas compte des quantités d'ogres que tu ingères ? Une vraie morfale. Heureusement que tu fais de la musculation intensive à côté. Ne t'avise pas d'arrêter ces trois heures de sport quotidiennes, tu serais encore plus immonde. Prends-en moins à chaque repas. Et surtout par pitié, supprime-moi ce biscuit que tu***

***mangeais dans l'après-midi, on dirait que tu ne fais que ça : manger. Quand tu es la première levée le matin, ne déjeune pas, ça fera toujours ça en moins sur tes cuisses et ton ventre. Compte tes calories, garde le contrôle, ne baisse jamais la garde, traque le gras et le sucre. Rien de tout cela ne doit entrer en toi tu as bien compris tas de graisse ? Tu me dégoûtes. Ne t'assieds pas, reste debout. Tu fais du gras en restant immobile, tu ne crois pas que tu en as déjà assez ? Rester immobile c'est mauvais, tu dois bouger, éliminer encore et encore. Garder le contrôle. Réduire encore. Comment ça tu as encore faim ? Ton ventre gronde ? Ta tête bourdonne et tourne ? Tu vois des points noirs, tu as des moments d'absence, des crises d'hypothermie ? Mais je m'en fous. Tu es faible voilà tout. Je l'ai toujours su de toute façon, en voici juste la preuve. Tu es fatiguée ? Mais enfin, tu n'as pas vu tout ce que tu as mangé ? Cette petite coupelle de légumes vapeur est bien assez pour toi. Tu manges trop. Tu me dégoûtes. J'ai honte de toi. Je te déteste. Je te hais.***

Passage aux urgences après un gros malaise, les hôpitaux sont saturés et ne peuvent pas me prendre en charge tout de suite faute de place. Mon IMC est à quatorze, je pèse trente-cinq kilos pour un mètre soixante.

***S'ils ne te prennent pas c'est que tu n'es pas un cas grave comme tes parents te disent. C'est un tissu de conneries. Tu es juste normale. Ils ne comprennent pas ce que tu fais là à jouer les malades et les maigres***



***alors que tu manges comme quatre et que tes prises de sang ne sont pas trop alarmantes. Tu me fais pitié. Tu n'es pas maigre, tu n'as rien à voir avec une anorexique. Tu es faible à jouer les victimes. Tu es nulle vraiment. Tu me fais pitié...***

Le médecin exigeait de me mettre la sonde naso gastrique à la maison, une nutrition artificielle par poche de liquide nutritif reliée avec un tuyau passant par ma narine et descendant jusqu'à mon estomac. Un apport de deux cent cinquante calories par jour l'heure était grave selon lui, je pesais trente-quatre kilos. Il voulait m'hospitaliser. J'avais refusé et personne n'allait contre mon gré car ayant atteint la majorité, on ne peut plus m'obliger à rien. Mes parents craquaient, impuissants face à mon refus de soin. Je refusais mais j'avais pris conscience à demi-mot de la maladie, que mon attitude n'était pas une attitude normale. Je les voyais s'inquiéter pour moi, je sentais la tristesse et la peur dans leurs regards à chaque fois qu'ils levaient les yeux vers moi. Je les aime, je ne voulais plus les faire souffrir. J'avais donc cédé pour prendre un complément, un yaourt hypercalorique et hyperprotéiné. Je faisais mine de l'accepter mais cédaï encore plus à l'hyperactivité. Je DEVAIS éliminer ces deux cent cinquante calories de plus. Je ne pouvais pas manger, c'était un interdit inviolable.

***Tu n'as pas le droit, arrête ces bêtises et ne les laisse pas t'engraisser !***

Aujourd'hui je rentre à la clinique. Mon état est

assez critique selon les médecins et la diététicienne qui me pèsent à l'entrée : trente-deux kilos et demi pour un mètre soixante. J'ai accepté cette aide. J'en ai besoin. J'ai conscience que je suis malade mais je ne suis pas consciente de la gravité de la situation. Manger est une torture, une douleur, un mal que je ne veux pas m'infliger. Je ne peux pas manger. Je n'y arrive pas. La nourriture me hante, les bouchées ne franchissent pas mes lèvres, les saveurs me tétanisent et font s'emballer mon cœur dans ma poitrine à une vitesse folle. J'angoisse, je ne peux plus respirer, je suffoque. Chaque repas est une épreuve. Dans cette clinique je vais devoir manger, je vais devoir apprendre à me confier, à me laisser soigner, à lâcher. **JE NE VEUX PAS. TU NE PEUX PAS.** Pendant un mois, aucune visite de ma famille. Un coup au moral, coup de poignard mais c'est le prix à payer quand on est face aux limites.

*Mercredi 27 janvier*

Les jours s'écourent à la clinique. C'est douloureux. La nourriture me fait mal. Chaque bouchée est un supplice. Je n'y arrive pas. Je touche à peine à mes assiettes. Je tremble. J'ai peur. J'appréhende chaque repas, chaque aliment. La diététicienne m'a ajouté un complément à prendre à seize heures. Je suis déjà tétanisée à l'idée de manger un simple yaourt à zéro pour cent de matière grasse, comment avaler ces cent cinquante calories qui me hantent ? Comment affronter

*Ana\**, la voix de l'anorexie qui me crie que c'est un désastre si je continue de manger et d'ingurgiter toutes ces calories, toute cette nourriture que mon corps ne saurait tolérer, ne devrait pas accepter, ne DOIT pas intégrer. Une cuillère de courage, puis une autre. Non, je n'y arrive pas. Je ne parviens pas à le manger bien que ce midi je n'ai pas touché à mon assiette non plus. Mise au pied du mur je sens ma tête qui tourne, mon corps qui chancelle. Dans un éclat de lucidité j'ouvre le pot de crème protéinée, prends deux cuillères à travers les larmes qui inondent mon visage et les nausées qui me prennent avec véhémence. L'arôme vanille que les gourmands aiment tant me torture comme de l'alcool à brûler coulant dans ma trachée. C'est un supplice. Dès l'instant où les cuillères ont franchi ma gorge, une seule idée m'envahit : tu dois éliminer ce surplus. Tu n'avais pas à manger ça. L'hyperactivité recommence. Je marche sur place, encore et encore. Je trépigne. Je fais des montées de genoux, des fentes, n'importe quoi qui puisse brûler cette énergie que j'avais apportée à mon corps décharné. Je m'épuise. Mon ostéoporose déjà présente me fait souffrir. J'ai mal. Je me détruis mais rien ne peut m'arrêter. Rien n'arrête cette hargne, cette colère et cette peur en moi. L'os de ma hanche se cognant au radiateur de ma chambre dans un bruit sourd me donne le coup de grâce et freine ce ballet infernal. Pourquoi me punir de nourrir ce corps qui a si faim de vivre ?

---

\* *Nom donné par les psychiatres à l'anorexie mentale, sorte de personification de cette voix pernicieuse*