

CATHY VERREAULT

illustration de Danielle Soucy



Les
Editions de l'Ancre

Missy et son miroir

LES ÉDITIONS DE L'ANCRE. 2017

IMPRIMÉ AU CANADA

ISBN: 978-2-9816381-3-7



© Toute reproduction est interdite sans l'autorisation des Éditions de l'Ancre

Cathy Verreault (Kathou)

DU MÊME AUTEUR :

2012, **Un monstre dans ma maison** tome 1, illustré par Merikmartin Pelletier.

2015, **Le trésor de Perlin**, tome 2, illustré par des élèves de l'École Anna-Malenfant de Dieppe, N.-B.

2016, **Perlin chez les Anicinapek** , illustré par des élèves de l'École communautaire Ernest-Lang de St-François de Madawaska

2016, **Bryane et l'arbre enchanté**, cahier à colorier.

MISSY
et son miroir

MANGER EST ESSENTIEL

À NOTRE SURVIE,

MAIS PEUT ÊTRE AUSSI

NOTRE PIRE ENNEMI

Un énorme merci à

Guy Frenette de

*Motivation Action Plus qui a gentiment accepté
de participer au chapitre qui traite des peurs.*

Aussi à ma fille et mon mari pour leur support

Table des matières

PROLOGUE	6
CETTE FILLE DANS LE MIROIR	11
ANGÉLIQUE, MON AMIE IMAGINAIRE	12
LE GRAND BOULEVERSEMENT	15
COMME UN MAUVAIS RÊVE?	21
LE CHANT, MA DÉTENTE	29
LE DÉBUT DE LA FIN	31
BOOM! L'ESTIME DE SOI DISPARAÎT	33
LA SOCIÉTÉ QUI NOUS ENTOURE	37
ZONE DE CONFORT	42
LES FILLES, PIRES ENNEMIS DES FILLES	48
L'ADOLESCENCE ET SON INGRATITUDE	50
RETOUR AUX SOURCES	53
CLÉOPÂTRE, MON IDOLE	56
ÊTRE QUELQU'UN DANS LA VIE	59
MANGER, MA PLUS GRANDE FAIBLESSE	63
DEVENIR UNE FEMME ET UNE MAMAN	65
LA RECHUTE	66
UNE AUTRE SECOUSSE	69
MES NOUVELLES PASSIONS	72
L'INTIMIDATION, UN FLÉAU MONDIAL	76
MA ROUTINE ALIMENTAIRE	78
SECTION POUR VOTRE APPRENTISSAGE	80
GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN	81
MISE EN GARDE SUR LES RÉGIMES AMAIGRISSANTS	83

POURQUOI JE MANGE MES ÉMOTIONS.....	85
LE MENSONGE	89
LES PEURS	90
MES PEURS À MOI.....	95
LE RAISONNEMENT	99
DIFFÉRENCES ENTRE BOULIMIE ET ANOREXIE	103
CRITÈRES DE LA BOULIMIE:.....	105
SIGNES AVANT-COUREURS:.....	107
LES EFFETS SECONDAIRES.....	109
AUTO-GUÉRISON	113
L'ORTHOREXIE, UNE NOUVELLE CONDITION .	123
QUI SUIS-JE AUJOURD'HUI?	129
RECOMMANDATIONS	132
BIBLIOGRAPHIE	136

PROLOGUE

Cet ouvrage a été écrit sous forme de roman et toute ressemblance est fictive. Il a pour but de sensibiliser les adolescents et les jeunes adultes aux troubles alimentaires qui existent dans tous les niveaux de la société. La prévention est vitale, mais elle ne peut malheureusement pas protéger tout le monde contre ce fléau.

Pour les victimes, vous trouverez des moyens d'appivoiser et de contrôler certains signes et symptômes.

Pour les autres, ce livre vous aidera à reconnaître les signes chez vos amis ou des membres de votre famille. En connaissant davantage ces signes, vous pourrez mieux comprendre les personnes atteintes.

Pour combattre un trouble alimentaire, il faut du courage, de la volonté et surtout, oui surtout, il faut savoir s'entourer de gens qui nous aiment, nous inspirent, nous guident, nous conseillent.

Nous rencontrons parfois des gens durant notre vie qui nous offrent une sagesse d'esprit par des paroles et des messages subtils qui refont surface plus tard comme une graine qui germe dans notre esprit. Petit à petit, ces paroles nous reviennent dans un temps propice et nous inspirent à vouloir s'en sortir.

Cette maladie est comme un jeu de *serpents et échelles*. On pense être au bout du tunnel et remporter la bataille, mais le serpent nous fait redescendre vers l'abîme et ce, sans avertissement. Mais il ne faut pas se décourager et continuer d'avancer car un jour, cette foutue maladie sera vaincue.

Les intimidateurs, communément appelés 'Bullies', et leurs paroles méchantes sont

souvent un élément déclencheur de cette maladie. Ils sont des prédateurs féroces qui détruisent sans pitié l'estime de soi des personnes atteintes.

Malgré le support de la famille, des amis et de la médecine, les personnes atteintes sont les seules qui peuvent se sortir de cet enfer. Il faut être fort, plus fort que jamais et l'Univers nous guidera en envoyant une énergie parfois incompréhensible.

Tel que suggéré par l'illustration de la page couverture, un autre ennemi à combattre est le miroir. Il est le reflet physique que nous devons apprivoiser un peu plus chaque jour. Il semble donner une image réelle, mais est-elle malheureusement trompeuse?

Lors de sorties en public, les personnes atteintes choisissent soigneusement leurs vêtements pour ne pas mettre en valeur leurs courbes. Les filles appliquent un maquillage épais afin de camoufler leurs imperfections et se coiffent parfaitement pour détourner les regards et éviter l'accent sur les joues creusées par la maigreur.

À toutes les jeunes filles qui sont victimes d'intimidation, pour qui leur image et leur poids les hantent quotidiennement, que le miroir est leur pire ennemi et que seules les top-modèles leur donnent envie de continuer, bon courage!

Il y a une lumière au bout du tunnel. Vous allez certainement vous reconnaître dans ce livre.

Du plus profond de mon cœur, je souhaite que ce livre vous donne le courage de poursuivre votre chemin vers la guérison, vers la vie.

La question ultime reste encore :

Qu'est-ce qui garde ces personnes en vie?

Comment y arrivent-ils (elles)?

Voici une petite histoire qui explique un des nombreux éléments déclencheurs. Voici Missy.

Bonne lecture!

Il me fera plaisir de recevoir vos commentaires :

Editionsdelancre@gmail.com

CETTE FILLE DANS LE MIROIR

Lorsque je me regarde dans le miroir, ce n'est pas moi que je vois. C'est une autre femme. Une inconnue. Je me suis perdue en route. Je ne sais pas exactement quand, où, comment, ni pourquoi, mais c'est une évidence. La jeune femme ambitieuse et joviale que j'étais a disparu. Le sourire qu'elle abordait, elle arrive maintenant à le feindre, mais il est bien différent, dépourvu de tout sentiment réel. Elle ne sait plus qui elle est. Elle ne se souvient plus des rêves qu'elle avait jadis. Ils ont été rongés par la vie à laquelle elle a dû se frotter brutalement. Ils sont pourtant là, bien enfouis, au fond de son cœur, de son esprit, cachés par des soucis d'adultes dont elle n'aime pas le goût amer. Elle aimerait retrouver la rage de vivre qui la caractérisait, son insouciance, sa force, mais elle se sent oubliée, bafouée, inutile, triste et fatiguée. Un poids pour tous. Incomprise. Personne ne s'occupe réellement d'elle ni de ce qu'elle souhaite. Tout le monde tente de la faire vivre dans ce monde qui n'est pas le sien. Trop sombre, trop abrupt, trop abject. Toutes leurs tentatives pour faire d'elle ce qu'elle n'est pas, pour faire taire ses vrais désirs, la font mourir à petit feu. Juste un peu de compréhension, et de soutien lui suffirait à reprendre espoir. Il ne faut souvent pas grand-chose pour éveiller de nouveau une personne qui s'éteint. Juste un besoin vital de reconnaissance depuis l'enfance, mais jamais assouvi.

Auteur inconnu

ANGÉLIQUE, MON AMIE
IMAGINAIRE

*“Un mauvais détour inévitable et ma planète
se transforme en une plage de sable d’un
univers en destruction”*

— Traduit de S. Kelley Harrell, The Journey of Healing: Wisdom
from Survivors of Sexual Abuse: A Literary Anthology

Mon nom est Missy, je joue présentement avec mes poupées dans ma chambre. Je peigne leurs cheveux en leur chantant des chansons que j’ai apprises à la maternelle. Ma poupée préférée s’appelle Églantine. C’est la plus vieille. Ma grand-mère me l’a offerte pour mes quatre ans. Elle a les cheveux brun foncé et les yeux verts, tout comme moi d’ailleurs.

Maman m’a offert toute une garde-robe de poupée pour mon cinquième anniversaire. La robe qu’Églantine porte en ce moment est rose avec un jupon en taffetas blanc.

Églantine ressemble à une princesse du XVIIIe siècle. Je lui fais des boudins avec de la guenille comme me l'a montré grand-maman.

Grand-maman est décédée la veille de mon cinquième anniversaire. Elle me manque tellement. Elle était ma meilleure amie.

Les week-ends, je la visitais et elle me racontait toutes sortes d'histoires. Elle me parlait surtout de grand-papa, son mari, que je n'ai jamais connu. Mon grand-père s'est battu à la Deuxième Guerre Mondiale (1939 à 1945). Ma grand-mère recevait ses lettres toutes les deux semaines. Ils n'étaient pas mariés à l'époque, mais elle rêvait de leur noce et de la robe qu'elle porterait pendant la cérémonie.

Quand la guerre se termina en 1945, mon grand-père est revenu des champs de bataille avec une seule jambe. L'autre jambe est restée quelque part dans un champ de mines.

Le handicap de mon grand-papa ne changea rien à l'amour qu'ils avaient l'un pour l'autre.

Ils se sont donc mariés en 1947 et ont eu cinq enfants dont ma mère, la dernière de la famille.

Dix-neuf ans plus tard, ma mère me donna naissance. Je suis la deuxième de la famille.

Tout le monde dit que je ressemble à ma mère. Mes cheveux sont brun foncé et longs jusqu'aux fesses. Mes yeux sont vert tendre ce qui attire les regards.

Je suis une petite fille éblouie et très joviale. À l'école, je suis la plus bavarde de la classe. Ma maîtresse, Madame Boisvert, m'a surnommée le clown. Cependant, il ne faut pas prendre pour acquis notre chance dans la vie, car le destin peut parfois nous jouer de vilains tours.

LE GRAND BOULLEVERSEMENT

Ce soir de juin 1976, ma maman entre dans ma chambre.

- Missy, ton père et moi nous sortons ce soir. Monsieur Guérin veillera sur toi jusqu'à notre arrivée.
- Bon d'accord! J'espère qu'il aime jouer avec des poupées!
- Hihi! Je ne crois pas qu'il soit du genre à jouer avec des poupées, mais tu peux toujours t'essayer.

Ma mère est une très belle femme. Elle est toujours vêtue à la fine mode, elle prend soin de sa peau et elle suit la tendance en coiffure. Ce soir, elle porte une robe noire couverte de paillettes, elle est resplendissante! Mon père a une étincelle dans les yeux, il la trouve tellement élégante.

Monsieur Guérin, lui, est un voisin. Il était chef cuisinier, maintenant à la retraite. Il fait beaucoup de bénévolat avec les jeunes. Il s'occupe de l'équipe de volley-ball du village et il est tuteur pour les scouts et les guides. Il est bien connu de la communauté. Mes parents le connaissent depuis longtemps.

Enfin, Monsieur Guérin arrive. Maman lui donne les directives et ses coordonnées au cas où il aurait besoin de les joindre.

- Missy, nous serons de retour un peu tard. Sois gentille et ne donne pas du fil à retordre à Monsieur Guérin lorsque viendra le temps de faire dodo.

Je fais signe que oui, un peu gênée par la présence de Monsieur Guérin. Je le connais à peine.

Mes parents partent finalement. Je me vois encore toute petite, assise par terre dans le salon, jouant avec mes poupées.

Monsieur Guérin vient s'asseoir dans le salon et m'observe. Il est plutôt âgé. Ses cheveux sont parsemés et gris. Il porte un pantalon brun et une chemise à carreaux verts et blancs. Il porte des sandales de cuir et des bas blancs. Je trouve ça ironique, car ma mère se moque tout le temps de mon père quand il porte des bas blancs et des sandales.

- Tu n'as pas besoin d'avoir peur de moi, Missy. Tu peux me parler de n'importe quoi quand tu le voudras, d'accord?

Je fais oui de la tête et je reprends mes activités de coiffure de poupée. Et c'est ce que j'ai fait toute la soirée.

Ah oui! Je dois vous dire que j'ai une amie imaginaire. Je l'appelle Angélique. Elle est assez âgée, elle me calme dans mes moments d'inconfort comme celui que je vis présentement.

Monsieur Guérin reste tranquillement assis dans le fauteuil de papa et continue de regarder une partie de baseball à la télé.

Angélique se promène autour de lui comme un petit chien qui renifle un nouvel inconnu. Elle semble un peu inquiète. Moi, je n'en fais pas de cas. Je suis trop occupée à soigner mes poupées pour qu'elles soient belles comme des princesses, comme ma maman ce soir-là.

- Missy, est-ce que tu es prête pour le bain, petite?
- Je l'ai pris cet après-midi. Je suis ok, merci! Je vais prendre une collation par contre!

Je me rends donc à la cuisine et me prends un bol de céréales, les 'fruit loops', mes préférées.

- Je vais aller mettre mon pyjama et je reviens au salon, que j'annonce à Monsieur Guérin après avoir avalé presque d'un coup mes céréales.

Je monte au deuxième étage pour me changer. Angélique me suit et essaie de me dire quelque chose, mais il m'est impossible de la comprendre.

Je retourne donc au salon et Monsieur Guérin est encore à la même place, regardant toujours la partie de baseball. Angélique rôde encore autour de lui comme si elle suspectait quelque chose.

À 20h30, il est temps d'aller au dodo. Monsieur Guérin se lève enfin de sa chaise et me suit à ma chambre.

- Tu as une très belle chambre, Missy. Je vois que tu aimes les poupées, il y en a partout.

- Oui, je les collectionne! Elles ont toutes un nom et elles me protègent.
- Tu es bien chanceuse! Allez, il faut broser tes dents et dormir.

Monsieur Guérin me borde dans mon lit douillet et m'offre de me lire une histoire que je refuse car je suis déjà très fatiguée!

- C'est bien! Bonne nuit, alors! Je serai en bas en cas où tu me cherches!
- OK! Merci!

Finalement, il est bien gentil Monsieur Guérin. Angélique est près de moi, mes poupées sont en garde à vous, donc je peux donc dormir en paix.

COMME UN MAUVAIS RÊVE?

Angélique me flatte les cheveux tendrement. Elle caresse mon dos, mes épaules, puis mon ventre. Je suis dans un demi-sommeil. C'est très relaxant. Puis sa main se promène sur mes fesses. Mes yeux sont fermés. Je suis tellement fatiguée que je ne peux pas ouvrir mes paupières lourdes. Ses mains se promènent maintenant le long de mes cuisses, puis remontent entre mes jambes. Je serre les jambes par réflexe, mais ne combats pas. Puis d'un coup, Angélique flatte ma partie privée. Par réflexe, je resserre les jambes. Angélique continue. Elle flatte ma partie privée, l'humide partie intime de mon être. C'est une sensation que je n'ai jamais connue. Mais elle est très douce. Ça me reconforte. Soudain, elle essaie d'entrer un doigt dans mon vagin. Je sens mon corps se raidir. Quand j'ouvre les yeux, je suis tendue comme une barre d'acier. C'est une sensation que je n'ai jamais connue.

Ce n'est pas Angélique qui se tient là, mais Monsieur Guérin.

- Shhhhh!, me dit-il doucement. N'aie pas peur! Je ne te ferai pas mal. Je veux juste te caresser et ce sera notre petit secret à nous deux. D'accord?

Confuse et encore endormie, je lui fais signe que oui et je referme les yeux me disant que ceci est un mauvais rêve. Je n'ai pas vraiment mal, mais je ressens un pincement et un certain inconfort entre mes jambes, comme si quelque chose avait été ajouté à mon corps par en-dedans : une partie nouvelle qui m'apporte des sentiments nouveaux et mystérieux. Et je me rendors.

À mon réveil le lendemain, je me sens différente. Et je me questionne sur l'évènement de la nuit passée. J'ai mal à quelque part, mais je ne peux pas distinguer où. Tout est en place dans ma chambre, rien n'a bougé! Je descends

en bas, Monsieur Guérin n'est plus là. Je me rends à la chambre de mes parents, je constate que la porte est fermée et j'entends mon père ronfler. Ils sont là! Ça me soulage!

J'ai un léger sourire, car quelque part au fond de mon être, j'ai besoin d'entendre ce bruit familial.

Sécurisée, je vais me préparer un petit-déjeuner sans faire de bruit pour ne pas réveiller ma famille. Maman m'a entendue. Elle vient me rejoindre à la cuisine.

- Bonjour ma chérie!

- Bonjour maman!

Je me dirige vers elle et me serre contre elle.

- Comment a été ta soirée avec ton baby-sitter?

- Bien! Et je fais une grimace pour faire rire maman!

- Petite coquine! Et elle m'embrasse sur la tête.

Je n'ose pas raconter mon rêve, car je ne connais pas les mots pour expliquer ces sentiments nouveaux.

Maman me prépare un bon déjeuner comme je les aime : une omelette au jambon et fromage.

-Hum!

Et tous mes soucis sont effacés.

Monsieur Guérin est revenu à quelques reprises pour me garder. Chaque fois, j'ai fait le même rêve!

Toutefois, lors de sa dernière visite, ce n'était pas du tout Angélique, mon ange qui me caressait, mais une réalité tout autre. Les yeux grands ouverts, j'ai bien vu que ce n'était pas Angélique qui me touchait, mais bel et bien Monsieur. Guérin.

Recroquevillée en boule, je me suis mise à pleurer et à crier. Pris de panique, il m'a laissée tranquille. Il est descendu au salon, a mis la

télévision en marche. Je n'ai pas pu dormir cette nuit-là. Même Angélique m'a laissé tomber, je ne l'ai jamais revue. Elle est totalement disparue. Mon amie m'a laissée lorsque j'en avais le plus besoin.

Le lendemain, toute la famille est dans la cuisine. Ma sœur fait ses devoirs à la table, elle est deux ans plus âgée que moi. Elle est rousse et comme toutes les rousses, elle est pleine de taches de rousseur. Mes parents disent qu'elle est têtue. C'est vrai que parfois, elle est mise en punition à l'école pour son entêtement. J'aimerais bien avoir ses yeux bleus de poupée de porcelaine. Mon père, lui, répare une patte de chaise. Il perd ses cheveux et maman le taquine tout le temps en disant qu'il aura besoin d'une perruque bientôt. Ma mère, elle, prépare le souper. Hum! Une bonne soupe aux légumes, ma préférée. Elle y met de tout; légumes du jardin, pois chiches, haricots et ce qu'elle appelle « un os à soupe ». Je ne sais

d'où cet os vient, mais en tout cas, elle dit que ça donne un bon goût à la soupe. Puis elle y ajoute des épices, une recette secrète qu'elle dit.

Puis moi, je suis cachée sous la table de cuisine. Je me prépare à leur annoncer ce que Monsieur Guérin m'a fait. Mes parents se racontent leur journée au travail et puis soudainement, je sors de ma cachette et d'un cri, je lance en rime...

- Monsieur Guérin a joué avec mon pipi! Hihi!
Tous se tournent vers moi les yeux pleins de surprise! Un silence lourd envahit la cuisine. Mes parents se regardent, puis ma mère part dans sa chambre. Mon père la suit. Ma sœur se remet à ses devoirs comme si de rien n'était. Je me sens tellement seule au monde que je ne sais plus où me cacher. Mon petit cœur d'enfant veut exploser. Je me recache sous la table, attendant que cette ombre étouffante

passé et libère mon cœur, mon estomac. Je me fais invisible, ainsi tout le monde m'ignore.

Qu'est-ce que j'ai fait de mal? Vais-je être punie? Est-ce qu'on va cesser de m'aimer?

Puis après un moment, j'enlève mon voile invisible et je me rends à la chambre de mes parents. La porte est fermée et j'entends ma mère pleurer. Elle parle à quelqu'un, mais je n'entends pas mon père répondre. Elle parle au téléphone. Elle lève le ton et raccroche d'un coup. Elle pleure et mon père marmonne. Je n'entends pas ce qu'il dit. Il essaie probablement de la consoler. Je me persuade que j'ai fait de la peine à mes parents. Je m'en veux tellement!

Je n'ai jamais revu Monsieur Guérin. On n'a jamais parlé de cet événement à la maison. Comme si on avait balayé le tout sous un vieux tapis. Mais moi, je n'ai jamais oublié, son

odeur restera marquée dans ma mémoire à jamais.

Je me suis donc mise à prier chaque soir pour que le Ti-Jésus me pardonne.

La vie a repris son cours normal dans la maison. Personne n'a réalisé à quel point j'étais dévastée et triste. À partir de ce moment, je n'ai jamais été la même personne. Le clown en moi était mort et enterré et une partie de mon âme aussi.

On m'a volé mon enfance et mon innocence, je ne pourrai jamais plus être une enfant comme les autres.

LE CHANT, MA DÉTENTE

*Il est des sentiments si intraduisibles qu'il
faut la musique pour les suggérer.*

André Esparcieux

Dès mes six ans, je joins la chorale de l'église du village. Cet univers me rend justice et me fait vibrer. Cet univers parle pour moi. Je me sens appréciée et on apprécie ma voix angélique. Je mets beaucoup d'émotions dans mes chants. Chanter me fait vibrer de tout mon être. Lorsque je chante, je suis immunisée contre l'intimidation; je suis simplement une autre personne divine. On me donne des refrains à chanter en solo. Ça me plaît beaucoup. Nous sommes parfois invités à des fins de semaine d'atelier de performance. Ça me fait sortir de ma coquille.

Puis, au fil des jours, en devenant jeune adolescente, je me retire de cet univers protecteur. La pire faute!

Je suis bien différente des autres.

À l'école, j'ai deux amies : Lianne et Carole. Elles se moquent beaucoup de moi et je prends tout à cœur. Lorsque nous sommes toutes les trois ensemble, ça crée parfois des conflits. Je suis la troisième du groupe et je suis de trop. Parfois, elles m'ignorent et se sauvent de moi. Je me sens trahie.

Puis un été, elles s'éloignent de moi et je fais la rencontre d'Annie. Elle devient ma meilleure amie.

LE DÉBUT DE LA FIN

**« Dès que vous vous laissez influencer par ce
que pensent les autres, vous venez de leur
donner du pouvoir. »**

Auteur inconnu

C'est presque la fin de l'année scolaire. Mon amie, Annie et moi sommes à la plage. Annie est très chanceuse d'avoir un si beau corps, bien proportionné. Annie a des cheveux brun foncé ce qui rehausse sa peau de soie. Elle porte ses cheveux toujours déliés. Ils lui vont presque aux fesses. Ses yeux d'un bleu perçant, entourés de longs cils noirs courbés, la rendent très populaire auprès des garçons. Je l'envie, mais ne suis pas jalouse! Elle est mon amie.

En classe, on nous a remis une lecture obligatoire, un roman qui raconte la vie d'une jeune adolescente un peu troublée! J'aime bien lire, mais pas on quand on y est obligé!

J'entreprends donc la lecture un peu à reculons. Avec surprise, ce livre n'est pas si pire. Au chapitre quatre, l'héroïne entreprend un épisode de détresse et s'effondre dans un trouble alimentaire. Le livre mentionne même les détails sur les techniques de la boulimie. Malheureusement, ce livre m'a inspirée au lieu de me sensibiliser et je me suis engendré dans le corps de l'héroïne.

Il est tard le soir et je dois terminer la lecture de ce livre pour compléter un rapport de lecture. Ma famille dort paisiblement. Je me rends à la cuisine et me prépare un énorme sandwich.

Puis l'inévitable arrive. Je me fais vomir et, comme par magie, ça me rend légère sans réaliser le mal que je viens de me faire qui bouleversera toute ma vie.

BOOM! L'ESTIME DE SOI DISPARAÎT

Enfin, l'école est terminée! Yahoo!, les vacances! Annie et moi, nous nous donnons rendez-vous à la plage.

Étendues sur le sable avec la radio qui joue un air des Beach Boys, on se raconte quelques anecdotes de notre année scolaire qui vient de se terminer. Les deux frères d'Annie, Marc et André et la petite amie d'André, Isabelle, viennent nous rejoindre avec leur ballon de football.

Ses frères sont très jolis et très attirants.

- Allez les filles, venez jouer au football, dit Marc, le plus jeune de ses frères.

Marc a seize ans et l'autre frère, André, en a dix-huit. Ils font tous les deux partie de l'équipe de football de leur école.

- Oui d'accord, à la condition que vous nous laissiez tranquilles après.

- D'accord, lance André.

Nous nous joignons à eux et la partie commence. Les gars nous font courir à en perdre haleine. Pendant que je pars à la recherche du ballon dans les longues herbes en hauteur de la plage, les gars commencent à se taquiner entre eux.

- Hey Marc, Missy te ferait une belle « blonde ».

- Ouin! elle est pas mal belle!

- La seule chose, c'est qu'elle a de grosses fesses, ajoute Isabelle.

Annie entend leur conversation et est bouleversée par les paroles d'Isabelle.

- Comment peux-tu parler ainsi de mon amie?

- Quoi! je ne fais que dire ce que je pense!, lance Isabelle.

Après la partie, nous regagnons notre nid de bronzage comprenant nos serviettes et sacs de plage remplis d'huile de bronzage, de snacks et autres articles pour agrémenter notre après-midi. Nous allumons la radio et nous nous étendons sur le dos au soleil.

C'est une journée superbe. Pas de vent ni de nuage. Les goélands survolent la plage en quête de nourriture. Quelques bateaux à moteur et des voiliers naviguent à quelques mètres de la plage.

- Qu'est-ce qu'ils te racontaient plus tôt quand je cherchais le ballon? m'informé-je pour un peu tester la sincérité d'Annie.
- Oh rien!
- Comment rien? Allez, dis-moi!
- Ce n'est pas vraiment important, seulement des conneries.
- Ça me concernait?
- Ouin! un peu!
- Alors, dis-moi!

- Bon d'accord! André disait à Marc que tu lui ferais une belle « blonde ».
- Vraiment?
- Oui, par contre Isabelle a ajouté que tu étais une belle fille, mais que tu avais des grosses fesses!
- Quoi? Et toi, qu'en penses-tu?
- Je crois que tu serais ok si tu faisais plus attention à ta diète et tu faisais de l'exercice.
- Tu crois que ça m'aiderait?
- Oui, certainement!

Ces paroles sont restées gravées dans ma mémoire à jamais. Comme un écho retentissant, c'est tout ce à quoi je pensais :

MES GROSSES FESSES,

DIÈTE ET

EXERCICE.

LA SOCIÉTÉ QUI NOUS ENTOURE

Les larmes sont généralement l'excès d'émotion retenu pendant parfois très longtemps qui finissent par se déverser dans des moments de détresse extrême.

Pour moi, pleurer est une activité quotidienne.

Combien de fois ai-je pleuré seule dans ma chambre, dans une salle de bain après avoir vomi, aussitôt que j'avais la chance de me retrouver face à ma solitude?

Je suis une femme victime de ma faiblesse cherchant à prendre une place qui me revient dans ce monde sans pitié et égoïste.

Je suis une éponge qui absorbe la méchanceté. À chaque coup que mon cœur reçoit à la suite d'une intimidation, mon corps se meurtrit et je me réfugie sous les ailes de l'Univers. J'ai appris à accepter le mal que me font ces

personnes grotesques car elles aussi souffrent en silence; en tout cas apparemment!

Les intimidateurs sont des victimes emprisonnées par leur passé et parfois même leur présent. Ils attaquent sans pitié tous ceux et celles qui sont vulnérables.

Le tout commence à la maison dans les valeurs transmises par nos parents qu'ils ont reçues, eux aussi, de leurs parents de génération en génération, un inévitable cercle vicieux.

- *Comment peut-on demander aux enfants de devenir quelqu'un quand la famille est instable?*
- *Comment peut-on aimer si on ne connaît pas l'amour?*
- *Comment peut-on apprécier si tout ce que l'on fait n'est jamais suffisant?*
- *Comment peut-on pardonner si la rancune est la règle de vie à la maison?*

- *Comment peut-on savoir ce qu'est le bien si le mal fait partie de notre quotidien?*
- *Comment peut-on apprécier ce que l'on a quand le voisin semble avoir toujours la vie facile et qu'on doit se battre continuellement pour un peu de joie?*
- *Comment peut-on sourire si ce geste forcé nous fait mal jusque dans les entrailles?*
- *Comment être en paix avec soi-même quand toute notre vie a été destinée à nous punir de notre gourmandise?*
- *Comment laisser aller les choses que je ne peux pas contrôler quand ces choses me répriment sans cesse?*
- *Comment aimer la vie quand ma vie est une traversée dans un désert sans fin ou chaque pas dans le sable se fait effacer par l'indifférence?*

Toutes ces questions n'ont aucun sens pour moi dans cette vie, mais je sais que chaque souffrance me rapproche à chaque jour de cette lumière qui me redonnera des ailes de liberté et de plénitude.

Je vis, donc je suis.

Je me lève chaque matin sachant que mon bonheur se rapproche un pas à la fois.

À la suite de mon abus sexuel, j'ai pris pour acquis que la vie me punissait parce que j'étais jolie. Cette naïveté m'a fait payer le prix de mon enfance et de mon adolescence.

Mon miroir est devenu mon pire ennemi. À chaque fois que je me regarde, le reflet me bouleverse. Ce reflet est physiquement distordu, mais il émet réellement ce qui se passe dans ma tête. Mon miroir me parle, il me contrôle.

La gourmandise est mon plus grand défaut. Quand je mange, cela me rappelle combien faible je suis. Chaque bouchée me donne de l'extase et chaque extase a un prix. Ce cercle vicieux est une redondance infinie.

Depuis le jour où j'ai été introduite aux techniques de boulimie. Je me suis assombrie. Mon miroir en voulait plus, toujours plus!

Je passais plus de temps à embrasser la toilette qu'à me divertir comme les adolescentes normales.

Pendant que mes dents subissaient la détérioration due à l'acide gastrique contenu dans la vomissure, que mes jointures se meurtrissaient par le frottement contre mes dents en stimulant le réflexe de vomissement, que ma circulation sanguine ralentissait au point où je me sentais toujours gelée et étourdie et que ma santé en général se détériorait, moi, je

pensais prendre le contrôle de moi-même! Je perdais du poids et c'est tout ce qui comptait.

ZONE DE CONFORT

Ouf! Qu'est-ce qui m'arrive? Qui suis-je? Qui est cette femme dans le miroir?

Je ne m'empêche pas de participer à des activités; cependant, c'est toujours un combat entre moi et mon reflet du miroir. Probablement parce que j'ai encore quelques forces de caractère qui me restent dans le fond de mes entrailles.

Je me rappelle que l'on m'a offert de faire partie d'une parade de mode.

- Missy, je recherche des jeunes filles pour parader pour des boutiques de linges pour une levée de fonds. Ça t'intéresse?

Ouf! Je ne peux pas dire non à mon enseignante préférée, Madame Lise.

- Oui d'accord, tu peux compter sur moi!

Dans quoi je m'embarque? Que vont dire les spectateurs?

'Oh! Qu'elle a de grosses cuisses, elle!'

Ou bien,

'Oh! As-tu vu ses fesses?'

Ou encore,

'Elle a besoin de suivre une diète, elle!'

Évidemment, durant les pratiques, ce n'est pas si pire! On est tous habillés en pantalon de sport, personne ne remarque rien!

Le soir de la parade, oh! Ça, c'est une autre paire de manches!

À ma première sortie sur scène, je porte un ensemble décontracté; pantalon et chandail à capuchon en coton ouaté! Ok! Pas si pire pour casser la glace.

Par la suite, on me passe un ensemble culotte courte et camisole. Mes bras sont exposés, mes jambes bleues de cure-dents sont à la vue de tous. Mais moi, tout ce à quoi je pense c'est:

mes grosses fesses.

J'entre en scène et tout ce que je vois, ce sont tous ces gens qui m'examinent au peigne fin dès la première rangée! Malgré le jeu de lumières qui m'aveugle!

Oh non! J'espère que les lumières ne mettent pas l'accent sur moi.

Sur mes pas de sortie de scène, tout ce que je veux est que la prochaine fille prenne la relève!

Wow! Ils applaudissent! J'ai passé le test!

À ma troisième et dernière sortie, on me passe un costume de bain, une pièce! Très échancré sur les côtés et le dos complètement à découvert.

- Quoi? Sincèrement? Vous voulez que je porte ça?

- Oui Missy! Ne questionne pas, on n'a pas le temps pour ça!

Ayoye! Le miroir me parle et il n'est pas très coopératif. Je tremble par en-dedans! Je me sens pâle! Mes lèvres sont bleues.

Je sors finalement sur la scène! Évidemment, on me siffle!

-Oh non! Il y a des gars dans la salle!

Mon cœur bat à tout rompre, j'entends mon pouls résonner comme un tambour dans ma tête!

Je me lance! Il est trop tard pour reculer! Un pas, deux pas, je suis fière d'avoir pratiqué le 'Cat walk'. Je suis maintenant au milieu de l'allée.

'Oh! mes jambes, ils regardent mes grosses cuisses et en plus, je dois me retourner et montrer mes fesses presque nues.'

Je crois que je vais m'évanouir!

'Continue Missy! Ça va aller!' me parle mon petit ange gardien.

Lorsque je me retourne pour reprendre le chemin du retour vers l'arrière scène, les sifflements retentissent!

On applaudit à tout rompre! J'aperçois le frère d'Annie qui est tout près de la scène. À mon passage, il tend la main et me touche la cheville en me faisant un clin d'œil. Je fais un faux pas, mais je reprends mon équilibre et me dirige rapidement vers l'arrière scène.

Enfin, je me rends saine et sauf à l'abri des regards. Puis là, plus rien! Je ne me rappelle plus de rien! Je reprends conscience quelques minutes plus tard, ma mère est près de moi et une coupure sanguinolente sur mon front.

- Oh ma chérie! Tu es tombée à ta sortie de scène et tu t'es fendu le front sur le coin de la table. Je me mets alors à pleurer! Je resterai ensuite renfermée dans ma chambre pendant une pleine semaine. J'aurai tellement honte!

Inquiète, Annie vient me voir et me présente les excuses de son frère pour le mauvais tour.

Disons que cette expérience ne m'a pas aidé à remonter mon estime de soi.

LES FILLES, PIRES ENNEMIS DES FILLES

*Un tout petit caillou peut briser une grande
jarre.*

- proverbes chinois

L'ingratitude des jeunes enfants peut marquer toute une vie. À l'école, je préférais plutôt être amie avec des victimes qu'avec des vedettes. Mais ma volonté d'être aimée et vénérée me forçait à suivre les vedettes, mais jamais de façon à abaisser les autres.

Il y avait cette jeune fille, Emma, elle était pauvre et s'habillait de vêtements usagés, déjà portés par ses sœurs aînées. Dans ses moments de tristesse, à l'école, elle venait me voir. On jouait ensemble. Cela la faisait se sentir acceptée et moi, je me sentais utile à quelqu'un.

Une fois cette émotion rassasiée, je retournais vers les vedettes jusqu'à ce qu'elles me réduisent en miettes et détruisent mon estime de moi.

L'ADOLESCENCE ET SON INGRATITUDE

Être adolescente, c'est aussi réaliser qu'à quelque part on est différent des autres. Pourquoi avoir peur d'être différent? C'est absolument fantastique être différent. Ceux qui nous font penser autrement n'ont seulement pas encore réalisé combien merveilleux est le fait d'être différent et unique. Réaliser que les autres ne nous ressemblent pas est un grand cheminement.

On croit aussi que nous sommes seuls à penser d'une telle façon ou bien à croire en quelque chose. Nous ne sommes pas seuls sur cette terre. À quelque part, il y a quelqu'un qui pense comme nous. Je me souviens, vers la fin de mon adolescence et en transition vers l'ère jeune-adulte, je voulais devenir Missionnaire. Non pas une Sœur, mais une Missionnaire!

Vous remarquez ma lettre majuscule à « M »issionnaire?

Je l'utilise car c'est totalement se dévouer à une communauté ou à une idéologie.

Je voulais à l'époque dépenser mes énergies là où l'on en avait vraiment besoin. Non pas dans une ville et dans un travail où tout le monde se poignarde les uns les autres, où on veut toujours en avoir plus que le voisin, où l'on pleure sur son sort de classe moyenne avec trois téléviseurs à la maison, des sacs à main Louis Vutton et des chaussures à trois cents dollars. Je voulais être là où je serais appréciée pour le moindre petit geste. Donner à manger à un enfant mourant de faim. Offrir mon épaule à une mère de sept enfants et qui a été violée par l'armée de son pays. Bâtir une école pour des enfants qui ne connaissent que le travail dur ou le vol pour assurer leur survie.

Vous voyez où je veux en venir.

Nous sommes tellement centrés sur nous-mêmes et nos faux problèmes que nous oublions l'essentiel. Je voulais donc être différente alors que durant toute mon adolescence, je ne voulais qu'être comme tous les autres et me confondre dans la foule. C'est ironique, non?

RETOUR AUX SOURCES

Je me suis fait demander un jour par un Amérindien :

« Quand a été la dernière fois où tu as embrassé un arbre? »

Ça m'a tellement surprise que je n'ai pas compris sa question dans sa simplicité. Je croyais qu'il me demandait quand était la dernière fois où je me suis promenée en forêt et que j'ai apprécié la nature. Mais non! Il me demandait réellement quand était la dernière fois où j'ai physiquement embrassé un arbre. Cette question m'a tellement touchée qu'à la première chance que j'ai eue, je me suis rendue en forêt et j'ai physiquement embrassé un arbre. Croyez-moi, j'ai regardé autour de moi pour m'assurer que personne ne m'observait.

Quelle belle sensation!

Après avoir enlevé toute trace de peur d'être jugée, je me suis abandonnée à l'innocence du geste.

Wow! Je ne savais pas que l'écorce était une si belle texture au toucher, que l'odeur de l'arbre était si réconfortante, que la vue vers le haut était si majestueuse, que le bruit du vent dans les feuilles pouvait me faire vibrer autant et je me suis même régalée d'un morceau de gomme d'épinette qui s'était formée sur l'écorce.

Vous êtes-vous aperçu que j'ai pu profiter de mes cinq sens par le simple fait d'embrasser un arbre?

En plus, selon moi, j'ai développé un sixième sens, celui de prendre conscience et de vibrer par les bonnes choses que Dieu et Mère Terre nous ont léguées.

J'aimerais bien revoir cet Amérindien et pouvoir lui dire merci de m'avoir ouvert les yeux sur les vraies raisons de vivre.

Le bonheur est dans notre cour arrière, dans le parc le plus proche, dans la visite d'un écureuil sur notre perron, dans le moment présent tout simplement.

CLÉOPÂTRE, MON IDOLE

*“Je ne serai jamais conquise par
quiconque.”*

Cléopâtre

Je veux être aimée par les autres. Je veux être admirée par les garçons. Je veux être la plus belle, la plus svelte de toute l'école. Regardez-moi, sinon je me sens mourir.

Mon idole est certainement Cléopâtre, reine d'Égypte. Elle était la plus belle, la plus vénérée des reines d'Égypte. Elle portait beaucoup d'attention à son apparence, elle prenait soin de sa peau en prenant des bains de lait de chèvre. Et quand elle prenait la parole, tout le monde l'écoutait. Elle contrôlait le monde par ses paroles et ce qu'elle émanait. Son charme lui a servi à maintes reprises. Elle n'acceptait pas les défaites et embrassait les défis.

Cléopâtre et son époux, Mark Anthony, se sont suicidés par une morsure de Cobra volontaire à la suite d'une défaite le 12 août 30AC.

Je suis victime d'une dictature de l'esprit qui se cache au fond de moi-même et qui contrôle mes moindres gestes et pensées.

Paradoxalement, je suis divine, inspirée par l'Univers. Dans mes moments lucides, je ressens l'énergie céleste et devient totalement une proie pour mon entourage.

*Je suis indestructible au niveau céleste et
tellement vulnérable au niveau terrestre.*

*Je suis minuscule comme un brin de sable sur
une plage sans fin; mais immense dans le reflet
de ce miroir qui me suit partout.*

*Je suis une femme qui en a tellement à raconter,
mais je me tais car mes pensées me font peur.*

*Mes émotions sont un fardeau pour ma famille
car elle croit qu'elles peuvent tout contrôler. Mes
émotions me contrôlent, un point c'est tout!*

*Cessez donc de vouloir m'aider, je ne suis pas
seule! J'ai l'Univers avec moi.*

*Est-ce que comme moi, Cléopâtre avait peur
lorsqu'elle était seule?*

*Est-ce que Cléopâtre, même dans sa grandeur,
était minuscule dans ses moments d'intimité?*

ÊTRE QUELQU'UN DANS LA VIE

*« Être quelqu'un dans la vie » est une
phrase bien relative.*

Pour une mère qui travaille au Tim Horton, qui entre à la maison un soir de semaine et qui se fait demander : « Où vas-tu maman à tous les soirs? » et qu'elle répond : « Je sers aux gens leur café préféré qui les fait sourire et les aide à terminer leur journée de travail » et que l'enfant réplique : « Moi aussi, je veux rendre les gens heureux quand je serai grand! »

Ça, c'est être quelqu'un.

Être quelqu'un, c'est aussi passer huit heures en salle de chirurgie à sauver la vie d'un jeune père de famille qui souffre d'un cancer et que, lorsqu'on annonce à la femme que l'opération a été un succès, elle saute au cou du chirurgien en pleurant des remerciements.

Peut-être pensez-vous que ceci est évident, mais je n'ai réalisé ceci que dernièrement.

Ma fille ayant gradué du secondaire ne savait pas quoi faire de sa vie. Sachant comment elle aimait les belles choses et le prix qu'il en coûte pour cette passion, je me suis tout le temps dit qu'un jour elle retournerait aux études et trouverait une carrière payante pour subvenir à son besoin d'être entourée de tant de belles choses.

Elle y est retournée deux ans plus tard, mais seulement pour une courte durée après avoir réalisé que ce n'était pas ce qu'elle voulait faire et qu'elle ne le faisait pas pour elle, mais pour satisfaire les autres (entre autres moi). Elle fait son chemin et a développé une passion pour l'aménagement des grands magasins. Elle monte les vitrines à Montréal, habille les mannequins, apprend au personnel comment décorer les airs de montre et fait en sorte que le magasin soit attrayant pour la clientèle.

Tout ça a tellement de sens quand je réalise qu'elle a toujours eu un faible pour les vêtements à la mode. Elle fera son chemin et deviendra quelqu'un à sa façon. Le bonheur est tellement relatif.

Et moi, qui suis-je dans la vie? Je me préoccupe de mon apparence, je m'assure que ma fille ait tout ce dont elle a besoin, que mon mari soit en harmonie avec MA vie et puis quoi? J'aimerais tellement me sentir utile, mais je n'ai plus la force. Je ne peux pas me contenter d'être juste quelqu'un, je dois être la SUPER quelqu'un. Parfaite dans toute sa mesure.

Pourtant, cela serait tellement plus facile si j'étais tout simplement :

une mère,

une femme,

une employée,

une personne, tout simplement.

*Awe! Pourquoi tout est toujours si compliqué
dans ma tête?*

MANGER, MA PLUS GRANDE FAIBLESSE

Quelle est cette maladie maudite qui me ronge.

SVP quelqu'un aidez-moi à me comprendre.

Je suis emprisonnée dans ce corps que je ne veux même pas! Ce corps de rejet et de fausse représentation.

Manger est pourtant un besoin de base. J'aime manger. Je dévore le chocolat, la crème glacée, des biscuits sucrés avec du lait. Mes rages de sucre et de malbouffe passagères sont toujours suivies d'un régime, d'une punition à l'eau pouvant durer jusqu'à trois jours.

Mon corps emprisonne deux personnes aussi incontrôlables l'une que l'autre.

Oui, c'est ça! Je ne suis qu'un corps physique habité par trois âmes.

- *L'âme d'une personne qui aime la vie,*
- *l'âme d'une personne qui est contrôlée par vouloir être parfaite et*
- *la dernière et non la moindre, l'âme céleste qui porte dans ses bras ce corps inerte dans des moments sombres pour me protéger et reprendre le combat contre les deux autres âmes.*

DEVENIR UNE FEMME ET UNE MAMAN

Au travers de mes années boulimiques, j'ai réussi à survivre par une suite de hauts et de bas drastiques.

Puis vers l'âge de dix-sept ans, j'ai rencontré celui que je croyais être l'homme de ma vie. Il me supportait dans ma condition du mieux qu'il le pouvait. Puis un beau matin, je me suis retrouvée enceinte. Je n'avais que dix-huit ans. Ma fille a définitivement sauvé ma vie. J'ai dû mettre en suspens mes problèmes pour me concentrer à élever ce petit miracle.

Pendant ma grossesse, je mangeais proprement, je pouvais me permettre de petits extras car j'avais maintenant une bonne excuse. Mon petit ami a aussi été très coopératif durant ma grossesse. Emilia est venu au monde sans savoir à l'époque qu'elle m'avait été envoyée par mon ange gardien. Puis une autre étape infernale a suivi.

LA RECHUTE

Alors que ma fille était encore toute petite, je demeurais chez les parents de mon copain. Un bon soir alors que mon copain était absent, son père est entré dans ma chambre pendant que tout le monde dormait. Il a fait le tour du lit tout en me regardant, puis il s'est installé près de la fenêtre où je pouvais le voir. Je prétendais dormir, mais j'étais bel et bien réveillée et consciente que quelque chose allait se passer.

Il ne parlait pas. Ses respirations profondes et rapides brisaient le silence. Puis, il s'est mis à se masturber en me regardant. Le clair de lune qui pénétrait la chambre me permettait de bien distinguer la scène qui défilait sous mes yeux. Il s'est mis à gronder, puis d'un profond soupir de soulagement, il s'est laissé aller dans ses mains.

Depuis cette aventure, je n'ai jamais laissé ma fille seule avec lui. Cet incident s'est reproduit

à quelques reprises jusqu'au jour où je lui ai dit que j'en avais assez. Ceci est devenu notre lourd secret pendant bien des années.

Pourquoi dois-je subir ce genre d'obscénité? Pourquoi moi? Qu'ai-je fait de si terrible pour mériter un tel sort?

Mon copain et moi, nous nous sommes laissés peu de temps après et j'ai gardé le secret pendant bien des années pour ne pas briser sa famille. Mais le karma a fait son travail et cet homme a purgé sa peine.

Puis ma fille et moi, nous avons refait notre vie, aidées par ma famille. Puis, je suis retournée aux études pour mieux subvenir à nos besoins.

Au travail, je donnais mon maximum. Je donnais la seule goutte d'énergie qu'il me restait après ma fille.

Puis, il est arrivé ce qui devait arriver, la dépression. J'ai dû être hospitalisée en psychiatrie. Imaginez bien le scénario.

J'ai eu beaucoup de misère à me pardonner cette faiblesse.

Séparée de ma fille et jetée au gouffre, je me suis enlisée dans le sable mouvant de la psychiatrie. Entourée de spécialistes, j'ai heureusement remonté la pente et obtenu mon congé pour reprendre le quotidien; du moins, essayer de reprendre le quotidien.

UNE AUTRE SECOURSSE

Puis, les années passèrent. Remariée et continuant ce maudit combat entre mon travail et élevant ma fille qui traversait son adolescence, je cherchais un équilibre. Je me faisais continuellement bombarder par des émotions et de la paranoïa qui voulaient ma peau.

Puis, un beau jour, je me suis engloutie dans un trou noir encore comme un déjà vu.

J'en avais assez d'être le fardeau de tout le monde. Je ne raisonnais plus, je voulais juste en finir. J'ai alors avalé une poignée de médicaments.

Mon mari m'a trouvée à temps!
Malheureusement pour moi et heureusement pour ma fille et lui.

À la suite de ce geste de détresse, je me suis retrouvée à nouveau hospitalisée en psychiatrie.

On a essayé de trouver le médicament idéal, mais avant d'en arriver là, il y a eu des essais-erreurs; ceci est la pire étape à franchir.

À la suite de plusieurs essais de médicaments, on m'a offert les électrochocs!

Comme le nom le dit si bien, ça été le choc! À la suite de quelques traitements puisqu'il n'y avait aucune autre solution, ils m'ont donné congé de l'hôpital.

Ce n'est désormais plus un combat un jour à la fois, mais minute à la fois. Aujourd'hui, un an plus tard, je commence à pouvoir dire que je vais mieux, malgré le fait qu'ils n'ont cependant pas encore trouvé la dose parfaite de médicaments. Mais ça, c'est une bataille éternelle que j'accepte volontiers.

Après tout,

je suis encore en vie et

c'est ça qui compte, non?

J'ai été finalement sauvée d'une tempête imprévue et presque mortelle.

J'aurais tellement pu éviter tout ce cauchemar si j'avais :

- admis mon problème,
- utiliser tes techniques d'autosuggestion, (voir plus loin)
- éviter de mentir à mes proches et
- demandé pour de l'aide dès le début

MES NOUVELLES PASSIONS

Puis, je me suis mise à la peinture.

Ça me détend et me permet de mettre sur un canevas mes émotions. C'est un peu comme écrire dans un journal personnel, mais par des couleurs, des textures et des formes.

Les gens apprécient mes œuvres et les achètent. J'en ai aussi remis quelques-unes à des œuvres de charité pour être vendus dans un encan. Je dois cependant laisser aller mes impulsions de perfectionniste pour ne pas que cette nouvelle passion devienne un stress.

Mes humeurs varient. J'ai des bourrées d'énergie incroyables suivies d'une fatigue intense. Si j'ai une bonne journée, c'est toujours suivi d'une fatigue extrême.

Maintenir mon image corporelle est l'une de mes priorités. La peau de mon visage, les ongles en gel, les cheveux, etc. J'utilise toute la panoplie accessible pour maintenir mon apparence et pour cacher ma détresse.

Je me dois maintenant d'accepter ma maladie avec ses hauts et ses bas. Je devrai toujours me battre contre les troubles alimentaires comme un alcoolique avec la boisson.

Écrire ce livre me donne du courage car il est maintenant ma nouvelle raison de me lever chaque matin afin de pouvoir aider quelqu'un, quelque part qui souffre tout comme moi ou bien pour prévenir une personne de ne pas s'engloutir dans ce cercle vicieux.

*La bouffe me punit et fait de moi sa proie
de premier choix*

*Rien de nouveau dans ma tête, si ce
n'est que j'ai mal. Ce matin, je suis
épuisée de me battre, pourtant il le faut
n'est-ce pas? Je n'en suis même plus
persuadée.*

*Personne ne peut pendant très
longtemps se montrer un visage à lui-
même et en présenter un autre au reste
du monde, sans finir par s'y perdre et se
demander lequel des deux est vrai.*

*Ce matin, j'ai un grand sentiment que
rien ne va, que je ne suis rien, sauf une
fille horriblement grosse, moche, qui
n'a rien pour elle à part le fardeau
lourd, étouffant, encombrant...*

*Ne me regardez pas, oubliez-moi...
Ce matin, le reflet du miroir me montre
le supplice, le gras, je ne me supporte
plus... J'aimerais pouvoir bannir ce
corps...*

*Les anciens pantalons, et attendez, pas
les 34 et compagnie non, les grands, les
larges, ceux que je n'oserai même pas
mentionner ici... Bref ...c'est à peine si
j'arrivais à fermer les boutons,
j'étais compressée, enflée, la graisse
débordait sur les ctés... Pfff... j'ai honte
de moi, de ce que j'ai fait de mon corps.*

*Je n'arrive plus à maigrir, je suis une
faible!!!*

Auteur inconnu

L'INTIMIDATION, UN FLÉAU MONDIAL

*Il ne faut point se jouer de la haine des
petites gens, de grands personnages ont été
suffoqués par une mouche.*

Proverbe chinois

Puis petit à petit, je m'isole et manger ne m'intéresse plus, car je crois que manger est la cause de mon isolement. Tous les jours, on remarque ma maigreur, mes lèvres bleues et mes joues creuses; les gens me font constamment des recommandations.

Je sais ce que je fais, laissez-moi tranquille!

Plus jeune, on me faisait subir le supplice de l'indifférence. On m'abandonnait me laissant croire que c'était ça, l'amitié. On me ridiculisait devant les autres. On me voyait comme une malade mentale.

*Pourquoi? Je ne vous fais pas de mal moi?
Laissez-moi tranquille! Oubliez-moi, laissez-
moi mourir en paix!*

Ma faiblesse me vend aux intimidateurs. Ils recherchent des gens faibles, comme moi. Ils se nourrissent de ma mollesse pour renforcer leur réseau. Je suis leur PROIE et ils sont mes PRÉDATEURS.

MA ROUTINE ALIMENTAIRE

Tout en considérant que je suis une boulimique en voie de guérison, je vous décris donc ma routine alimentaire en toute honnêteté.

Vous remarquerez l'énorme différence entre ce que suggère le guide alimentaire canadien et ma réalité. Il est évident que mon corps ne reçoit pas les nutriments nécessaires pour fonctionner normalement.

Ça va comme suit :

	<i>ma routine</i>	<i>Guide alimentaire canadien</i>
<i>Petit déjeuner</i>	Habituellement, c'est le seul moment de la journée où j'absorbe des carbohydrates. Ainsi, j'ai toute la journée pour brûler ces calories. Donc, je mange des céréales telles que les Croque Nature	Céréales chaudes ou froides, jus de fruits frais, 1 œuf et 1 portion de produit laitier
dîner	2 gros concombres anglais	Poisson ou viande maigre servi avec légumes verts et carbohydrates tels que riz, quinoa, couscous...
souper	Légumes crus et petit morceau de viande, ou concombre si j'ai triché durant la journée	Pâtes alimentaires ou riz avec légumes, et viande ou poisson
collation	Friandise à l'occasion suivie d'un jeûne	Noix, yogourt, fromage, beurre d'arachide, bagel, légumes crus ou fruits

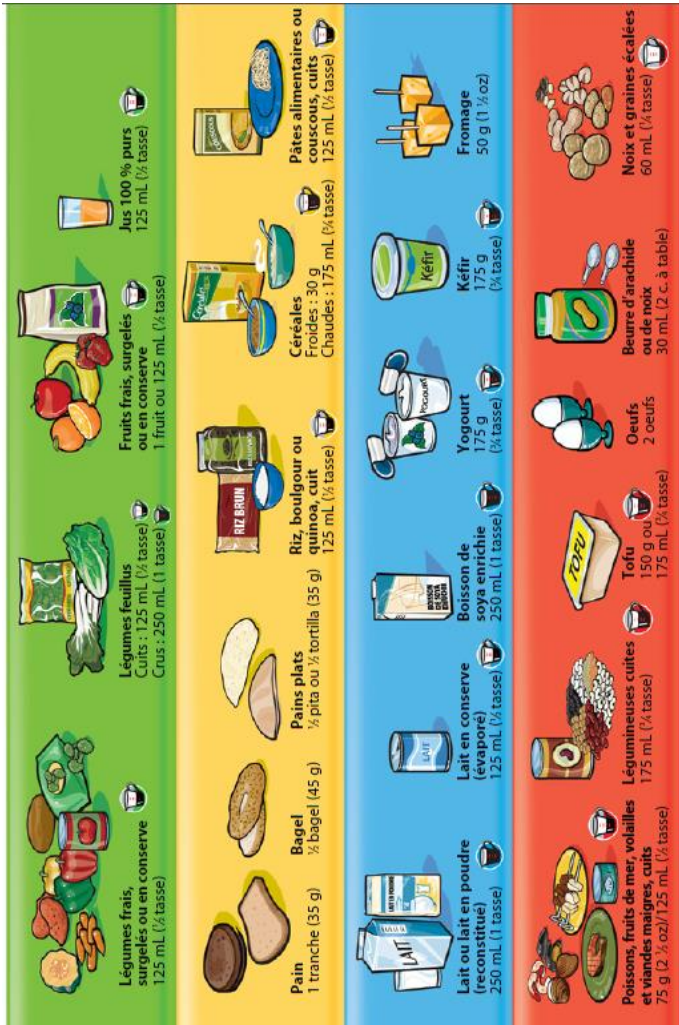
SECTION POUR VOTRE APPRENTISSAGE

Ces outils sont à votre disposition et peuvent vous aider à vivre et vaincre cette maladie. Toutefois, une visite chez votre médecin de famille est fortement recommandée afin de mieux vous encadrer dans votre cheminement.

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
	Sexe			Fillles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
	Filles et garçons								
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3



1

1 ©Tout droit réservés. *Bien manger avec le Guide alimentaire Canadien*. Santé Canada, 2011. Reproduit avec la permission du Ministre de la santé, 2017.

MISE EN GARDE SUR LES RÉGIMES AMAIGRISSANTS

Les régimes amaigrissants sont généralement très sévères et il est souvent impossible de les suivre pour toujours sans se décourager.

Le corps réagit à un régime de la même manière qu'à une famine : en réduisant l'énergie dépensée au repos. En recommençant à manger comme avant, ou plus qu'avant à cause de la privation, le corps entrepose sous forme de graisses les calories qu'il reçoit enfin. La personne reprend donc le poids perdu et souvent davantage. Plus les régimes sont nombreux, plus le corps essaie de protéger ses réserves et plus il devient difficile de perdre du poids.

Plusieurs régimes recommandent de peser ou de mesurer la quantité d'aliments consommés. Cependant, chaque personne a des besoins en énergie et en calories qui lui sont propres.

Les portions proposées dans ces régimes ne conviennent donc pas à tout le monde. La seule façon de s'assurer de consommer la quantité de nourriture qui répond aux besoins du corps consiste à se fier aux signaux de faim et de satiété qu'il envoie.

Bon nombre de régimes s'accompagnent d'une liste d'aliments interdits. Pourtant, il est démontré que le fait de se priver complètement ou de façon exagérée d'un aliment augmente l'envie de consommer cet aliment et amène à en consommer des quantités plus importantes.ⁱ

POURQUOI JE MANGE MES ÉMOTIONS

Une émotion est une réaction affective (physique et psychologique) face à un événement, une personne ou une sensation interne. Nous vivons tous des émotions (positives et négatives), mais cela ne veut pas dire que nous les gérons de la même manière.

Certaines personnes «*mangent leurs émotions*» dans le but de les neutraliser.

Afin de mieux comprendre les liens qui existent entre votre alimentation et vos émotions, il faut prendre le temps de vous observer, de comprendre les mécanismes derrière ce comportement et d'identifier vos déclencheurs.

Il est alors plus facile de remplacer le fait de «*manger ses émotions*» par d'autres stratégies de gestion plus saines de vos émotions. Je vous propose de vous poser ces trois questions :

- *Quelle est ma relation avec la nourriture?*

D'une certaine manière, il est normal que votre alimentation soit liée à vos émotions. Lors de rencontres sociales ou d'évènements heureux, les aliments font partie des moyens que nous avons de célébrer et nous rassembler. Un rapport malsain se crée entre l'alimentation et les émotions lorsque manger devient une stratégie de gestion des émotions et lorsque vous venez à avoir besoin de manger à certains moments afin de vous sentir mieux. Prendre conscience que vous utilisez certains aliments pour gérer vos émotions est une première étape essentielle dans le but de changer cette habitude.

- ***Dans quelles situations cela m'arrive-t-il?***

Une deuxième étape importante consiste à s'auto-observer (à l'aide d'un journal alimentaire par exemple) et faire des liens entre les émotions que vous ressentez et ce que vous mangez. Votre mère vous réconfortait avec du chocolat lorsque vous étiez triste et vous avez maintenu cette habitude? Vous avez réalisé que lorsque vous mangez beaucoup cela vous engourdit et vous permet d'éviter de ressentir des émotions difficiles? Prenez le temps d'identifier à quels moments et pour quelles raisons vous mangez vos émotions : pour vous engourdir, vous apaiser, vous réconforter, vous récompenser, vous désennuyer, etc.

- *Comment puis-je gérer mes émotions autrement?*

Une fois que vous comprenez davantage les liens qui existent entre votre alimentation et vos émotions, vous devez tenter de mettre en place de nouvelles stratégies de gestion des émotions. Les émotions ne doivent pas être refoulées mais ressenties et vécues. Les émotions suivent le même principe qu'une vague : quelle que soit leur intensité, elles redescendent toujours. Prenez le temps de ressentir vos émotions, de les identifier et de les tolérer. Même si votre réflexe initial est d'avoir immédiatement recours aux aliments, attendez que la vague passe et essayez plutôt d'avoir recours à de nouvelles façons de vous sentir mieux, tel que parler à un proche de ce que vous vivez, écrire ce que vous ressentez ou faire une activité que vous aimez et qui vous fait du bien.ⁱⁱ

LE MENSONGE

La boulimie et l'anorexie sont les maladies du mensonge. Les personnes atteintes mentent à tout vent pour ne pas avoir à expliquer leurs gestes et pour éviter les jugements et/ou mauvais commentaires.

Elles ne mangent pas comme les autres et doivent mentir pour se justifier.

Elles ont les yeux rouges à force de se faire vomir et prétendent qu'elles n'ont pas suffisamment dormi.

Aussi, elles se faufilent à la salle de bain après le repas pour se faire vomir et prétendre qu'elles vont ajuster leur maquillage ou faire un appel sur leur cellulaire. Mentir fait partie de leur quotidien.

LES PEURS

La peur n'est jamais dans le danger, elle est dans nous.

Citations de Henri Beyle, dit Stendhal

J'ai eu la chance d'assister à des représentations faites par de grands motivateurs et tous sont d'accord pour dire que la peur est la cause de bien des obstacles dans nos vies.

Voici ce que **Guy Frenette**, de Motivation-Action Plus nous raconte sur le sujet.

Selon Guy, il y aurait trois types de peurs :

- 1) Les peurs innées,
- 2) les peurs ressenties,
- 3) les peurs psychologiques

Dès notre naissance, nous faisons face à des *peurs innées*. Elles sont par exemple la peur causée par des bruits environnants et aussi la peur de tomber dans le vide. En vieillissant, d'autres peurs s'ajoutent par le vécu.

Les *peurs ressenties* sont causées par des événements présents et concrets et n'a rien à voir avec les peurs psychologiques, comme être impliqué dans un accident de voiture par exemple.

Par contre, la peur d'avoir des accidents après cet événement devient une *peur psychologique*. Donc, les nouvelles peurs acquises sont des peurs psychologiques. Ces peurs ne sont pas valides et font partie d'un bagage très lourd à porter. Ces peurs nous empêchent de faire le premier pas vers quelqu'un qui nous intéresse, de poursuivre nos études, de changer de job, de laisser nos enfants vivre leur vie et faire leurs propres erreurs.

Les peurs psychologiques vivent dans le futur, ce qui nous empêche de vivre dans le présent. Ceci crée ainsi de l'anxiété, la peur du futur. Pendant tout ce temps, si on prend conscience du moment, rien ne se passe dans le présent. Si nous sommes assis confortablement sur un sofa et que l'on se met à penser et à se faire des peurs sur ce qui pourrait arriver dans le futur, on ne réalise pas que dans le moment présent, il ne se passe rien, rien du tout. Les peurs ne sont que des illusions créées par le mental.

Dans ces moments de peurs psychologiques, il suffit de faire cet exercice : ouvrir les yeux sur la réalité du moment présent pour se rendre compte que rien ne se produit.

Le mental se nourrit du passé et du futur ce qui combat notre présent qui est l'endroit le plus sûr pour notre subconscient.

Savez-vous que 96% des peurs et des pires scénarios ne se produisent jamais?

Un exercice à faire pour prendre conscience de ce phénomène est de prendre note des pires scénarios que notre subconscient nous fait imaginer et de vérifier si ces peurs se sont produites pendant une période quelconque. Combien de fois pensons-nous, lors de départ d'un être proche, aux dangers que cette personne fasse un accident.

Le danger dans tout ça est de subir notre mental. Notre égo est contrôlé par le passé et le futur ce qui nous empêche de vivre au présent. Notre héroïne Missy a été marquée par le commentaire d'une fille sous-entendant qu'elle avait de grosses fesses et son égo la pousse à tout faire pour perdre ses, soi-disant, grosses fesses.

Notre égo est vulnérable et inquiet. Il se nourrit constamment des événements passés et des illusions du futur.

L'émotion est une réaction du corps à notre mental. Le manque de confiance en soi nourrit aussi notre égo. Il faut donc se désidentifier pour se sortir du mental et nous forcer à vivre dans le présent.

Les expériences vécues ou entendues nous créent des peurs en nous forçant à croire que ces événements se reproduiront sans cesse.

En terminant, je suggère fortement aux victimes de trouble alimentaire de profiter des soutiens psychologique et médical offert par votre communauté afin d'avoir le plus d'outils possibles pour contrer cette maladie.

MES PEURS À MOI

Je me souviens que dès le jour où j'ai avoué à ma famille que Monsieur Guérin m'avait fait des attouchements, j'ai alors commencé à créer mes propres peurs.

La première peur qui me vient à l'idée est celle de faire honte à ma famille. Étant victime d'agressions sexuelles en très bas âge, je me blâmais pour les actes subis par Monsieur Guérin.

Je me blâmais de faire honte à ma famille et de les déranger dans notre petite routine de famille parfaite. Ma mère était souvent triste et je l'ai prise à pleurer à plusieurs reprises, mais je n'ai remarqué cette tristesse qu'après mon agression ce qui explique la raison pour laquelle je me blâmais de la voir ainsi. C'est comme si mon agression m'avait réveillée sur le monde et la méchanceté qui y subsiste.

La seconde peur est celle de déplaire. Je devais absolument, à partir de ce jour, plaire à tout le monde ce qui a été facile, mais je n'ai jamais pu me plaire à moi-même. Tout ce que je fais me déplait causant ainsi un besoin constant de recevoir de la rétroaction positive sur chacun de mes gestes.

La troisième peur, reliée directement à la deuxième, est celle d'attirer de mauvais regards. Si je dois attirer l'attention, ce doit être fait de façon positive pour ne pas nuire à mon estime de moi, par exemple, lors du défilé de mode. J'étais tellement obsédée par le fait que tous les spectateurs remarqueraient mes grosses cuisses qu'une fois sur scène, j'imaginai les jeux de lumière accentuant mes rondeurs.

À la suite de la naissance de ma fille, je suis retournée aux études. Ce fut tout un défi. Malgré mes nouvelles responsabilités de mère, j'ai toutefois réussi avec honneur.

Ceci a été un grand tournant dans ma vie. Pourtant ce choix de carrière n'était peut-être pas le meilleur étant donné ma condition. Mes impulsions obsessionnelles compulsives m'ont rendu la vie terriblement difficile durant ma carrière. Mon perfectionnisme m'a rendue malade, je n'en faisais jamais assez. J'avais maintenant une nouvelle et quatrième peur, celle de faire des erreurs qui pourraient avoir de sérieuses répercussions.

Une cinquième peur est celle du rejet. Personne ne peut m'aimer comme je suis. Je ne suis qu'un fardeau pour ma famille et les gens qui m'entourent.

Désormais dans les moments où j'ai de l'énergie, je peins. Mes premières peintures, je les ai refaites à plusieurs reprises, car je n'étais jamais satisfaite du résultat. Mon obsession de la perfection m'enlevait le bienfait que cette activité devait me procurer soit la liberté d'expression par les couleurs, les formes et la

spontanéité en toute simplicité. J'ai donc dû apprendre à me laisser aller et créer sans penser.

LE RAISONNEMENT

Quand j'étais jeune, je pensais que tout le monde savait la différence entre le bien et le mal. Pour moi, c'était le bon sens tout simplement.

Malheureusement, nous ne raisonnons pas tous de la même façon et nous ne nous disons pas tous la vérité à nous-mêmes.

Souvent, on voit cette réalité dans une rupture de couple. L'homme ne comprend pas pourquoi son ex l'a laissé alors qu'il lui demandait de choisir entre lui et son fils. La femme ne comprend pas pourquoi son ex l'a laissée alors qu'elle ne lui donnait plus de sexe depuis 10 ans.

Vraiment! Allumez un peu! Nous ne sommes plus des enfants! Soyons un peu réalistes! Non, le raisonnement n'est pas le même pour tous.

Pensons plus profondément!

Pourquoi y a-t-il des gens qui tuent?

Mettons de côté les effets possibles de la drogue! Si ces gens pouvaient raisonner, ils ne pourraient absolument pas tuer! Donc, on ne pense pas tous de la même manière. Pourtant, tout le monde sait que tuer est mal! Ça n'a aucun sens, mais c'est la réalité de tous les jours.

Donc manger et se faire vomir n'est pas correct! Pourquoi alors les boulimiques le font-ils?

Quand le raisonnement fait défaut, la partie du cerveau où l'on gère le raisonnement fait défaut. Le vouloir prend le dessus du pouvoir.

Voyons une étude sur le raisonnement...

Le raisonnement se développe chez l'enfant de la façon suivante :

Les étapes se succèdent :

- pré-logique,
- pré-concept,
- pré-opérations.

Puis les concepts, les opérations, la logique se construisent petit à petit dans le cerveau de l'enfant grâce à des capacités génétiques et innées aussi bien que grâce à l'interaction avec le milieu. L'adaptation agit dans les deux sens : adaptation de l'enfant au milieu ainsi que du milieu à l'enfant.

C'est ce que Piaget appelle *l'assimilation et l'accommodation*. L'espace, le temps et les objets se coordonnent dans la pensée de l'enfant pour mettre en place une connaissance et une construction du réel.

Les opérations logiques sont acquises petit à petit :

- la conjonction,
- la disjonction,
- la négation,
- l'implication,
- l'équivalence

Toutes les logiques de base sont acquises grâce aux interactions avec les objets et avec les adultes, ainsi qu'avec la construction du langage et la manipulation des objets et des mots.

La logique des classes, l'inclusion, l'appartenance, les différentes notions logico-mathématiques se mettent en place chez l'enfant de la même façon que les mathématiciens ont tenté de façon plus rigoureuse de construire la mathématique moderne.

DIFFÉRENCES ENTRE BOULIMIE ET ANOREXIE

Selon le site web : Tout Comment, les différences entre la boulimie et l'anorexie sont les suivantes :

- L'anorexie correspond à un trouble psychologique à la suite duquel le malade a une vision déformée de son corps : L'individu se trouve gros alors que son poids est bien inférieur à la moyenne recommandée pour être en bonne santé. Il est véritablement terrifié par l'obésité ou la prise de poids, et il essaie de maigrir en arrêtant de manger et en restreignant la consommation, surtout des aliments contenant le plus de calories.
- La boulimie, quant à elle, correspond à un trouble psychologique dans lequel le patient souffre de changements brusques de poids en raison de son comportement. Il sent une forte envie de consommer de la nourriture très calorique et en grande quantité, épisodes

consistant à s'empiffrer, toujours liés à des sentiments de culpabilité et des mesures extrêmes : provoquer des vomissements pour ne pas grossir, utiliser des laxatifs, abuser de l'exercice physique et suivre des régimes drastiques.

- Ainsi, la différence principale entre l'anorexie et boulimie réside dans le comportement des patients pour contrôler leur poids. Les anorexiques contrôlent minutieusement leur poids et sont capables de ne pas manger pendant une journée entière s'ils estiment être "obèses".

CRITÈRES DE LA BOULIMIE:

- Épisodes d'hyperphagie (compulsion alimentaire) : manger une grande quantité d'aliments en un court laps de temps, en ayant l'impression de perdre le contrôle face à sa consommation de nourriture. Ces crises se produisent sur une base régulière.
- Purge : tenter de façon régulière d'éviter un gain de poids par des moyens inappropriés : exercices physiques excessifs, vomissements provoqués, abus de laxatifs, de diurétiques, lavements, jeûne, utilisation de médicaments ou produits naturels pour perdre du poids.
- La fréquence: les épisodes de crises de boulimie et de purge doivent en moyenne se produire au moins deux fois par semaine pendant une période de trois mois. Cela n'empêche toutefois pas la nécessité d'obtenir de l'aide si la fréquence est moindre.

- Problèmes d'image corporelle: le poids et l'apparence physique deviennent des obsessions, les uniques critères de référence pour l'estime personnelle et l'opinion que la personne se fait d'elle-même.

La boulimie est une solution temporaire qui vient avec de grandes conséquences.

Les doigts enfoncés dans ma gorge et le tour est joué! Me faire vomir était la solution dans mes moments de rage alimentaire.

Je savais que je pouvais tout manger tant que je ne dépassais pas le délai dans lequel l'estomac commence la digestion des aliments.

SIGNES AVANT-COUREURS:

- Le poids et l'apparence physique sont devenus avec le temps les principaux sujets de discussion et de préoccupation;
- La personne suit une diète alimentaire stricte et rigide, suivie par des périodes de crises alimentaires (boulimie);
- Suralimentation très fréquente, surtout en cas de période de détresse ou lorsqu'elle vit des émotions;
- Attirance marquée vers des aliments sucrés, salés, ou vers des aliments que la personne s'interdit habituellement;
- Utilise des laxatifs, des diurétiques, des exercices physiques intenses, jeûne, saute des repas et/ou se fait vomir pour contrôler son poids;
- La personne se retrouve fréquemment à la salle de bain après les repas (vomissements);
- Sentiment de perte de contrôle et humeur dépressive;

- Gonflement inhabituel près de la mâchoire;
- Un retrait ou un isolement des activités normales.

LES EFFETS SECONDAIRES

Les callosités et abajoues d'écureuil

Se faire vomir crée des callosités et des cicatrices sur les jointures des mains. Ceci est causé par le frottement des jointures contre les dents.

Les joues peuvent sembler joufflues aussi appelées abajoues d'écureuil par le mouvement répétitif du vomissement.

Décoloration des dents

Les dents deviennent décolorées par l'effet de l'acide de l'estomac.

Troubles digestifs

Dans des cas extrêmes, on peut retrouver le déchirement de l'œsophage et de l'estomac. Des ulcères peuvent se former dans l'estomac. Les boulimiques ont souvent la diarrhée et deviennent déshydratées causant ainsi une baisse de leur potassium, magnésium et sodium sanguin.

Le diabète

Parfois, la boulimie peut engendrer le diabète. Ce n'est qu'en 1980 que le diabète de type 1 a été associé aux troubles alimentaires. Des périodes de malabsorption (jeûne ou suppression d'un repas) en glucides peut provoquer le diabète de type 1.

Troubles cardiaques

L'utilisation de sirop Ipecac, un médicament utilisé pour induire le vomissement peut provoquer des troubles cardiaques voire même des arrêts cardiaques.

Aménorrhée

Les femmes boulimiques peuvent voir des irrégularités menstruelles. Les vomissements provoqués plus de trois fois par mois peuvent augmenter les irrégularités menstruelles de 60%.

Les vomissements réguliers de plus d'un par semaine triplent les risques d'irrégularités menstruelles. Ces irrégularités menstruelles sont des signes de troubles hormonaux et peuvent avoir des effets néfastes sur la santé mentale et aboutir à des dommages irréversibles.

Insomnie

La boulimie est souvent associée à l'insomnie. 50% des personnes souffrant de boulimie ont un trouble du sommeil.

Les raisons pour lesquelles ces personnes souffrent d'insomnie :

- La perte de poids et la dénutrition
- La restriction calorique d'où l'expression : qui dîne dort
- L'anxiété de dormir, puisque les neurones sont occupés ailleurs

- Les pensées obsessionnelles
- L'hyperactivité physique
- La pensée de maîtrise et de contrôle : pour dormir, il faut lâcher prise
- La pensée négative ou idées noires
- L'état dépressif

Les boulimiques croient que le vomissement prévient la prise de poids. Cependant, les calories sont absorbées au moment où la nourriture entre dans la bouche. Le vomissement élimine seulement 50% des calories ingérées. Donc, il est possible qu'ils prennent du poids au lieu d'en perdre dû au fait qu'ils ingèrent plus d'aliments que la normale.

AUTO-QUÉRISON

LE EMDRiii :

(Eye movement desentization and reprocessing)

L'EMDR arrive en France, popularisée par le psychiatre David Servan-Schreiber dans son bestseller "Guérir", cette pratique est une sorte d'hypnose revue et corrigée. Par des mouvements oculaires, on "reprogramme" le cerveau pour effacer les traumatismes.

En clair, de quoi s'agit-il?

Cette méthode ressemble à une sorte d'hypnose : en faisant suivre un pointeur à une personne, on lui fait pratiquer toute une série de mouvements avec les yeux. Or, cette gymnastique oculaire permettrait d'agir sur les neurones et le cerveau. Ainsi, les blessures des traumatismes vécus dans l'enfance

s'estomperaient. Sachez en outre que, selon les cas, il faudra de 3 à 12 séances de thérapie, d'une durée de 60 à 90 minutes.

Cette méthode aurait déjà démontré ses bienfaits dans le traitement du syndrome de stress post traumatique, comme le souligne le Dr David Servan-Schreiber dans son livre "Guérir" : selon certaines études, l'EMDR est au moins aussi efficace que les meilleurs traitements existants, mais semble aussi être la méthode la mieux tolérée et la plus rapide".

Une femme sur quatre et un homme sur six ont été victimes d'un abus sexuel avant 18 ans. Malgré le temps, ils continuent à souffrir, en silence. À la culpabilité s'ajoutent d'autres troubles : dépression, troubles alimentaires, dépendances, douleurs inexplicables, problèmes sexuels, etc., qu'ils ne relient pas toujours à ce traumatisme. Pour tourner la page, la parole ne suffit pas. Raconter fait parfois mal.

C'est au coeur des émotions qu'il faut chercher la guérison, notamment grâce à l'EMDR. Si l'on ne peut pas oublier, on peut « digérer » le traumatisme. Comprendre le traumatisme est aussi un chemin pour retrouver le bien-être et la dignité : savoir qu'un enfant abusé ne devient abuseur que dans 12 % des cas, qu'un abus sexuel peut être oublié de nombreuses années avant de resurgir, que pardonner n'est pas obligatoire pour guérir...

La méditation

La méditation se pratique de plus en plus de nos jours. Elle se fait en groupe, seul ou à l'aide de vidéos.

Elle ramène nos chakras en alignement et nous recentre. Il existe une multitude de vidéos sur le site web « youtube ». J'en écoute souvent au lit, ça m'aide à dormir et à me recentrer.

Voici un exercice facile, en quatre étapes, pour débutants.

1. S'asseoir confortablement dans votre chaise préférée.
2. Fermer les yeux.
3. Respirer profondément deux à trois fois, puis maintenir une respiration normale.

4. Vous concentrer sur vos respirations en détectant toutes les sensations que vous offre chacune des inspirations et des expirations. Porter une attention sur les mouvements de votre corps durant vos respirations. Observer votre cage thoracique, vos épaules et votre ventre. Ne pas faire d'efforts supplémentaires, simplement recentrer sur les respirations. Si vos pensées s'évadent, simplement vous recentrer sur vos respirations. Ma façon à moi de me recentrer est de m'imaginer déposer mes émotions et pensées sur une feuille que je pousse à l'eau.

5. Débuter cet exercice pendant une période de deux à trois minutes en augmentant avec le temps.^{iv}

Les bienfaits de la méditation

- Contrôler la pression artérielle,
- Améliorer la circulation sanguine,
- Ralentir le pouls cardiaque,
- Diminuer la transpiration,
- Contrôler les respirations,
- Diminuer l'anxiété,
- Diminuer le taux de cortisol sanguin (hormone nécessaire durant la gestion métabolique du stress),
- Augmenter les sensations de bien-être,
- Diminuer le stress et
- Favoriser les relaxations profondes

L'EFT

L'EFT (Emotional Freedom Technique) est une technique qui consiste à tapoter certains points au niveau du corps, une forme d'acupuncture qui permet de se libérer de certaines émotions négatives.

C'est une technique simple que l'on peut utiliser seul.

Je sais, cela fait sourire et beaucoup de gens pensent que cela ne fait pas très sérieux de se tapoter pour calmer ses nerfs, ses peurs, ses angoisses ou mieux, gérer ses difficultés et son stress intérieur!

EFT : LA MÉTHODE SIMPLIFIÉE

1) Identifier votre problème précisément : pensez à l'événement difficile que vous avez vécu et identifiez l'image la pire de cette situation, comme si vous pouviez la voir sur un écran face à vous.

2) Demandez-vous ce que vous ressentez en regardant cette image et évaluez l'intensité de votre ressenti sur une échelle de 0 à 10.

3) Stimulez le tranchant de votre main (droite ou gauche) que l'on appelle le «point karaté» en rose foncé sur la photo de la page suivante en répétant une fois la phrase suivante :

«même si j'ai encore cette image dans ma tête et que je ressens ces sensations, je m'accepte comme je suis. Et c'est bien normal de ressentir encore cela».

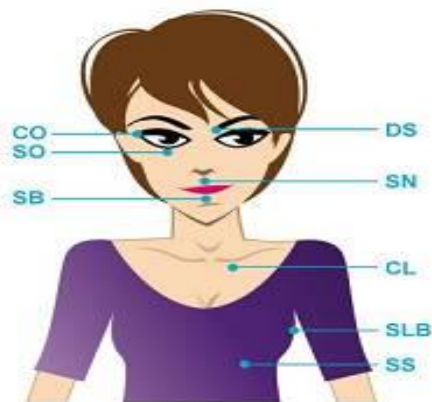
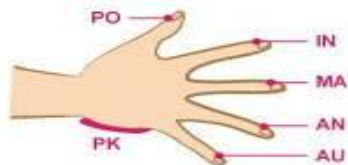
4) Stimulez une dizaine de fois chacun des points ci-contre en commençant par le sommet de la tête en répétant une fois une courte phrase de rappel du genre :«cette image» / «cette sensation» / «cette émotion que je ressens» / C'est bien normal que je ressente encore cela / etc.

5) A la fin de la stimulation des 15 points, respirez profondément, au besoin buvez de l'eau et évaluez ce que vous ressentez en repensant à la même image. Et recommencez le même processus jusqu'au soulagement total de votre ressenti.²

² <https://www.eftunivers.com/apprendre-en-ligne/>

SÉQUENCE COMPLÈTE

Début du sourcil	DS	Sous la bouche	SB
Coin de l'oeil	CO	Sous la clavicule	CL
Sous l'oeil	SO	Sous le bras	SLB
Sous le nez	SN	Sous le sein	SS



Coin de l'ongle du pouce	PO
Coin de l'ongle de l'index	IN
Coin de l'ongle du majeur	MA
Coin de l'ongle de l'annulaire	AN
Coin de l'ongle de l'auriculaire	AU
Point Karaté	PK

L'ORTHOREXIE, UNE NOUVELLE CONDITION

Fréquemment dissimulé derrière un désir de bien manger, l'orthorexie est un trouble de l'alimentation peu connu. J'ai décidé de vous en parler parce que nous vivons à une époque où s'alimenter sainement devient une tendance admirée socialement. Plusieurs personnes ressentent cette pression de bien manger mais, dans le cas des personnes qui souffrent d'orthorexie, cette idée est poussée à l'extrême. Ce trouble se rencontre souvent chez les athlètes.

L'orthorexie a été identifiée comme un trouble alimentaire obsessionnel, mais n'est pas encore classifiée en tant que pathologie

par les psychologues. Le terme a été instauré par le docteur Bratman en 1997. Peu d'études ont été réalisées sur le sujet, laissant le champ libre à l'interprétation et l'analyse des cas.³

L'orthorexie est un trouble de l'alimentation assez récent qui a fait son apparition il y a une quinzaine d'années. L'orthorexie ne fait pas partie des troubles de l'alimentation officiels répertoriés dans le DSM 5, le regroupement officiel des troubles mentaux, et ne possède donc pas de critères diagnostiques précis et validés.

³ <https://tellementsport.fr/regime/regime-sportif-je-mange-quoi/orthorexie-lalimentation-en-obsession/>

L'orthorexie débute fréquemment par des changements alimentaires qui visent à éviter certaines maladies ou dans le but d'améliorer son état de santé. Avec le temps, la personne qui souffre d'orthorexie devient excessivement préoccupée d'avoir une alimentation dite « saine ». Elle mange selon des règles rigides et contraignantes. Les aliments qu'elle choisit sont souvent sans gras, sans produit chimique, sans substance modifiée, sans protéine animale, sans farine blanche, etc. Le nombre de règles et leur rigidité s'accroissent progressivement.

Elle en vient à allouer beaucoup de temps à la planification et à la préparation des aliments, ainsi qu'à leur valeur nutritive.

Les conséquences sont, entre autres, un sentiment de culpabilité s'il y a non-respect des règles alimentaires établies et l'évitement de situations sociales où la personne ignore le contenu exact de son assiette. Finalement, beaucoup d'efforts sont aussi mis afin de résister aux tentations. Voici un exemple de ce qu'une personne qui souffre d'orthorexie peut se dire :

« Je suis fière de manger sainement, mais je réalise aussi que faire mon épicerie, cuisiner avec d'autres ou aller à des soupers me rend très inconfortable... Je suis gênée de dire que j'ai tout simplement peur de manger certains aliments qui ne font pas partie des aliments que je m'autorise.

Alors, je prétends qu'ils me donnent mal au ventre ou que je ne les aime tout simplement pas. »

L'orthorexie n'est pas sans conséquence

Au niveau physique, les personnes touchées par l'orthorexie sont à risque de développer des carences nutritionnelles. En éliminant plusieurs catégories d'aliments, ce sont également de multiples vitamines, minéraux et nutriments essentiels qui sont éliminés. Au niveau psychologique, souffrir d'orthorexie veut aussi dire que le contenu de notre assiette devient une obsession. Manger devient compliqué et nécessite de constantes analyses. Ces comportements obsessionnels ont habituellement pour conséquence d'influencer négativement

l'humeur, le niveau d'anxiété ainsi que le niveau d'énergie.

Finalement, au plan social, les personnes touchées par l'orthorexie n'ont pas d'autres choix, avec le temps, de s'isoler. Avouez qu'il est presque impossible de passer du temps avec des amis ou des membres de notre famille sans partager avec eux un repas ou une collation. Lorsque nous mangeons chez des amis ou au restaurant, il est impossible de connaître le contenu exact de notre assiette. Pour ces personnes, il devient alors plus confortable de tout simplement éviter ces situations, plutôt que d'avoir à tolérer d'avoir mangé, malgré elles, un aliment interdit.

QUI SUIS-JE AUJOURD'HUI?

Aujourd'hui, mon trouble alimentaire a plus de 40 ans. Il n'y a pas une journée où je ne pense pas à la nourriture pourtant manger est tout à fait naturel, un peu comme respirer.

J'ai peur de trop manger et de prendre du poids. La majorité du temps, j'ai un bon contrôle de la quantité de nourriture que je consomme. Je suis toujours stricte.

Je consomme habituellement des aliments nutritifs et faibles en gras. J'aime les aliments organiques. Si je mange des aliments « interdits », je me sens coupable. Je ne dors pas les nuits suivant les jours où je ne mange pas bien. Parfois, je rêve que je mange un festin très élaboré. Je ne peux pas m'arrêter. Je suis même capable de goûter et

expérimenter les textures durant mon sommeil. Ces rêves dépendent de la façon dont va ma vie. Durant mes périodes de SPM (syndrome prémenstruel) ou lorsque que je vis du stress ou de la fatigue, il m'arrive encore parfois de planifier une bouffe ou fringale pour calmer ma détresse.

Le secret, c'est de parler à quelqu'un tout de suite de ses sentiments afin de se changer les idées. J'évite d'avoir des aliments déclencheurs à la maison. J'ai beaucoup moins de désir maintenant. J'ai appris que ma boulimie me fait prendre du poids au lieu d'en perdre et change la forme de mon visage due à l'enflure des sinus. J'ai plus de satisfaction en gardant le contrôle. Je me sens mieux aussi.

L'extase d'un « binge » ne dure vraiment pas longtemps en comparaison avec un « high » d'avoir le contrôle de cette addiction.

Je suis finalement en contrôle de cette bête noire, mais je ne sais jamais quand elle va me confronter à nouveau. Avoir de bons amis et de bons mécanismes de défense sont primordiaux.

RECOMMANDATIONS

*Apprends à t'aimer,
Sois fort(e),
crois en toi,
n'écoute pas les commentaires négatifs qui
ne t'appartiennent pas.*

Auteure anonyme

Aujourd'hui, dans la quarantaine, je peux vous donner mes recommandations.

Tout d'abord, pour celles qui, comme moi, ont été victimes d'abus sexuel, je vous dis : « merde »! Ça passe, ou ça casse. Ne vivez pas dans le secret enfoui sous un vieux tapis. Dites-le et dites-le tout haut pour que tout le monde l'entende. Mais une fois dit, on se tourne vers l'avenir et non vers le passé.

N'oubliez jamais que la raison pour laquelle vous avez survécu à ces événements terribles c'est pour aider les autres victimes à foncer vers l'avenir et mettre une croix une fois pour toute sur ce maudit passé pourri. Ces personnes qui font du tort aux enfants et même aux adultes, sont terriblement malheureux ou malades.

Les gens qui « bully » sont ceux qui n'ont pas de confiance et ont une faible estime de soi.

Aussi dur que cela peut sembler, il faut faire attention aux fausses beautés de la télé et des magazines. Il est impossible de ressembler à une « Barbie » sans chirurgie plastique etc.

L'amour pour toi-même va te sauver.

Si tu as des tentations à vouloir manger et te faire vomir pour te sentir mieux, trouve un autre passe-temps car celui-ci va te détruire.

Immédiatement avouer à une personne chère tes idées noires et tes symptômes.

Consulte un site web d'aide qui informe sur les effets néfastes de cette maladie qui te tue à petit feu.

Tu tombes dans une addiction très dévastatrice. Le diable en personne. C'est un méchant cercle vicieux qui va finir par te détruire en peu de temps. Tu vas perdre tout le contrôle; le contrôle de ton âme.

Tu veux être belle et vibrante, les troubles alimentaires changent qui TU es. Ils sont des addictions, du contrôle.

Ces maladies sont dangereuses pour ta santé physique, mentale et spirituelle.

Compare des photos avant et aujourd'hui avant que ça devienne une addiction.

Pour conclure, aime-toi comme tu es, **MAGNIFIQUEMENT** jolie. Si tu tombes dans le piège, tu ne gagneras pas et cherche de l'aide au plus vite.

Si tu crois à un Créateur, à un Être supérieur, prie. Cela m'a donné beaucoup de force. Bonne chance.

Ne tombe pas dans ce piège maudit.

BIBLIOGRAPHIE

<http://www.cliniquestamour.com/le-traitement/boulimie-traitement/boulimie-signes-symptomes>.

<http://sante.toutcomment.com/article/quelle-est-la-difference-entre-anorexie-et-boulimie-2649.html#ixzz3aKmtbBgW>

eatingdisordersonline.com

Études de Piaget sur le raisonnement

www.doctissimo.fr

www.marie-agnes-thulliez.com

<http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/alimentation-saine-et-equilibree/>

<http://life.gaiam.com/article/meditation-101-techniques-benefits-beginner-s-how>

<http://monequilibre.ca/mon-alimentation/93-pourquoi-je-mange-mes-emotions>.

<https://tellementsport.fr/regime/regime-sportif-je-mange-quoi/orthorexie-l'alimentation-en-obsession/>.

<https://www.eftunivers.com/apprendre-en-ligne/>.

ⁱ Tiré du portail Santé et Mieux Être du gouvernement du Québec

ⁱⁱ Tiré du site monequilibre.ca

ⁱⁱⁱ Tiré du site web www.Doctissimo.fr

^{iv} Tiré du site web life.gaiam.com

Missy et son Miroir est une façon romancée de sensibiliser les parents et les adolescents aux différents troubles alimentaires qui persistent dans notre société souvent engendrés par le « bullying ». Missy, personnage principal, raconte l'enfer qu'elle traverse depuis l'âge de cinq ans afin de vaincre sa boulimie.

Vous trouverez, aussi dans cet ouvrage, un guide pour aider à combattre ce fléau. Les outils suggérés sont inspirés par des méthodes faciles, naturelles et passives sans toutefois renier les efforts de la médecine moderne.



Cathy Verreault (Kathou) est originaire de Les Méchins, au Bas St-Laurent, Québec. Elle écrit depuis l'âge de 19 ans et a publié son premier roman jeunesse en octobre 2012.

Missy et son miroir est sa première publication pour adulte.

Cathy est aussi propriétaire des Éditions de l'Ancre fondées en novembre 2016 dans la région de Fredericton, au Nouveau Brunswick.

