

AMY, 16 ANS

## Mon combat contre l'anorexie

L'anorexie est une maladie qui touche de plus en plus de personnes, aussi bien les garçons que les filles. Pour beaucoup de personnes, l'anorexie est un problème physique, or, c'est avant tout une maladie mentale qui nous détruit. Une personne en surpoids peut très bien être anorexique et une personne maigre ne l'est pas forcément.

J'ai décidé de vous raconter mon combat. Voilà un an et demi que je suis tombée dans l'anorexie mentale, un an et demi que cette petite voix me hante. Au début, je voulais juste perdre deux trois kilos pour devenir comme les mannequins sur les réseaux sociaux, pour être mince comme le veut la société. Mais très vite, j'ai perdu le contrôle, plus les chiffres descendaient sur la balance, plus je voulais encore perdre et plus j'étais contente. Depuis toute petite, j'ai toujours eu peur de grossir, j'ai toujours eu peur du regard des gens, de ce qu'ils pensent de moi. Quand j'ai commencé à perdre du poids, la voix dans ma tête que j'ai appelée voix maléfique me hantait chaque jour, chaque minute, chaque seconde. Je n'étais plus moi-même.

Jusqu'au jour où je suis tombée à 30 kilos. J'avais perdu 20 kilos, je n'étais plus qu'un cadavre, une morte vivante, je vivais dans le corps d'une morte. Je me suis senti partir,

j'ai cru que j'allais mourir, que j'avais été trop loin. Je ne me nourrissais plus et je ne buvais plus. J'ai été hospitalisée en urgence, je me suis retrouvée en chaise roulante et sondée.

Maintenant, je me suis débarrassée de ma sonde il y a deux mois mais je suis toujours hospitalisée. Je reprends du poids petit à petit, pas toujours assez vite pour les médecins mais j'y arrive à mon rythme même si ce n'est pas tous les jours facile. La maladie est parfois plus forte que moi, elle me fait me faire du mal, me haïr, me détester mais j'essaie de me battre, de m'en sortir, de reprendre le dessus pour pouvoir vivre. Vivre à fond ma vie d'adolescente avec mes amis, ma famille. J'essaie de retrouver mon sourire.

Je ne lâcherai rien. Je ne laisserai pas la maladie gagner. Je veux vivre, reprendre mes kilos de vie. Je n'ai pas le droit de me faire du mal comme la maladie le voudrait. Je n'ai plus envie de me prendre la tête pour un poids, pour une pâte ou un grain de riz mangé en plus. Moi aussi j'ai le droit d'être heureuse.

J'ai écrit et je partage ce texte pour soutenir toutes les personnes qui souffrent d'un trouble du comportement alimentaire et pour vous dire qu'on est fort. On va s'en sortir. Non, ce n'est pas juste un caprice. Il ne suffit pas de "juste remanger". C'est bien plus compliqué que cela.

Courage, nous allons y arriver.

LENA, 17 ANS

## Le regard des autres

J'ai toujours eu peur de l'avis des autres. Depuis toute petite, je suis conditionnée à leur plaire. Je suis une femme. La société nous contraint de respecter certains codes, styles vestimentaires, manière de s'exprimer, caractère, corps. Depuis mon plus jeune âge, je suis ronde et j'ai souvent eu des moqueries, pas de modèle à mon image, des régimes forcés par ma famille sans même avoir de troubles du comportement alimentaire.

Des surnoms humiliants, la petite grosse de la famille. Si on prend ma situation d'un point de vue externe, ce mot ne devrait pas être péjoratif. Pourtant, il l'est. J'avais les cheveux tirés, bouclés, personne auprès de qui

m'identifier. Je n'étais pas une poupée, j'étais sauvage. Peu importe ce que je faisais, je n'étais pas assez féminine, et donc, je n'étais pas une femme.

J'ai reçu très peu d'attention des hommes à part quand les rondeurs se sont réparties dans des endroits du corps sexualisés. Dans chacune de mes écoles, je me suis fait harceler pour une morphologie dont je ne suis pas maître. Jusqu'à ce que je sois rongée par ce que l'autre pense. Au point où je ne pouvais plus me regarder dans un miroir, au point où je ne trouvais plus de quoi me complimenter, au point où j'ai perdu toute confiance en moi. J'en suis au point où je ne suis plus moi-même mais ce que les autres voudraient que je sois.

ANONYME, 15 ANS

## Ce corps qui est le mien mais ne l'est pas

Un jour, je changerai mon corps. Je suis née fille, mais je suis et j'ai toujours été un garçon. Je n'aime pas ce corps. Ce n'est pas moi.

Quand je me regarde dans un miroir, le corps que je vois n'est pas moi. Je dois porter et voir ce corps tous les jours de ma putain de vie. Je le déteste.

Pour me sentir mieux, j'ai acheté des vêtements de mec et en plus, je porte

un binder pour m'aider à avoir le torse que j'ai toujours rêvé d'avoir.

Tous les matins et tous les soirs, j'imagine sur moi le corps de mes rêves, celui qui me donnerait satisfaction en étant torse nu ou en maillot. Pas ce corps qui n'est pas le mien.

Ce corps me rappelle que nous ne pouvons pas toujours avoir le corps que nous voulons. Mais je ne perds pas espoir.

# Pourquoi les ados suivent tant l'avis des autres ?

Les transformations corporelles s'imposent à l'adolescent. Elles soulèvent la question du regard des autres sur le jeune homme ou la jeune fille qu'il devient, l'ouverture au désir et à la genitalité. Son corps échappe à son contrôle et en jouant de son apparence, le jeune fait de sa peau un outil d'expérimentation de soi, d'exploration et de recherche identitaire", explique le sociologue David Le Breton dans son livre *Corps et adolescence* (yapaka.be). Il y souligne que "le corps se fait aussi projection du mal-être de l'adolescent quand ses repères manquent". Et de pointer que "les tentatives d'appropriation et de contrôle de l'image de soi par la coiffure, les tatouages, les vêtements peuvent s'avérer être des signes de détresse dans les conduites à risque, les addictions, les troubles alimentaires qui disent une volonté d'échapper à une identité insupportable".

Les témoignages ci-contre illustrent ces tourments et le désir de se soustraire de ce corps "imposé".

### Hypersensibles au conformisme social

Un autre fil rouge traverse les propos des jeunes. La psychologue Marianne Habib (Université Paris 8) travaille sur le développement cognitif des adolescents et nous confie combien, durant cette période de la vie, le regard des autres et la pression sociale prennent une place considérable. "Entre 12 et 14 ans, on devient très sensible au conformisme social. On a tendance à suivre l'avis des autres et à se fier à leur perception des normes. Et dans notre société de l'instatanté et de l'image, on donne beaucoup de crédit à la valorisation des corps minces."

Ce phénomène lié aux représentations mises en avant sur les réseaux sociaux s'avère déconnecté de la réalité. Pourtant, cette norme va s'imposer à travers les commentaires et le regard des autres ados. Pourquoi? "Parce qu'à l'adolescence, les régions cérébrales (comme le striatum) associées aux circuits de récompense sont davantage activées lorsqu'on reçoit l'accord, la validation ou de la valorisation sociale (comme des likes) d'autrui." Durant cette période, pour construire leur identité, les ados cherchent des modèles parmi leurs pairs et auprès d'artistes ou des proches mais différents des parents.

Cette hypersensibilité aux autres est théoriquement momentanée. "La capacité à résister aux influences sociales se développera dans les années suivantes, au gré de la croissance du cortex préfrontal", précise Marianne Habib. La sensibilité aux stimuli immédiats et aux récompenses à court terme va alors s'estomper au profit de la recherche de la récompense à long terme. En résumé, il s'agit de dire "non" à autrui. "Cela s'apprend", confie la psychologue. Elle relève que certaines écoles accompagnent les ados dans ce sens. Elles les aident à ne plus adopter des normes sublimées, à résister à l'influence des autres, à accorder de l'importance à leur propre point de vue et à se construire une estime de soi. Une des voies est de se référer à des ados qui sont moins dans le jugement, davantage dans la bienveillance ou à des personnalités plus tolérantes. Certains établissements proposent aussi des séances de yoga, de pleine conscience ou des "kindness curriculum" pour lutter contre le harcèle-

ment. Les moqueries et les surnoms humiliants accentuent évidemment le mal-être d'ados déjà fragilisés. Les actions visent les harceleurs mais surtout le groupe et particulièrement ces "témoins" qui entérinent via leur sourire complice ou leur passivité. Le travail s'efforce également de changer les normes.

### Une star d'Instagram raconte l'enfer des réseaux sociaux

On voit combien l'engrenage des réseaux sociaux peut s'avérer infernal. Essena O'Neill était une jeune blogueuse australienne mode et beauté qui cumulait des centaines de milliers de followers sur Instagram et YouTube. Un jour de 2015, elle a dit "stop". Elle a pris la parole une dernière fois pour dénoncer l'impact négatif de ces millions de clics et de like sur elle et sur les utilisateurs des réseaux en général. Elle a raconté au *Time* combien elle était en attente permanente d'une approbation venant des réseaux sociaux. Elle a décrit ses journées consistant à éplucher les commentaires sous ses photos Instagram, à essayer de comprendre pourquoi telle photo avait récolté moins de likes. Elle a expliqué tout le temps qu'elle passait à regarder des photos de "filles parfaites" sur les réseaux sociaux, et comment elle rêvait d'être l'une d'elles. "Et quand j'étais l'une d'elles, je n'étais toujours pas contente ni satisfaite, ni en paix avec moi-même."

Aujourd'hui, elle informe les gens sur le danger de rechercher une validation (de soi) sur les réseaux sociaux.

T.Bo.