LISA FAÏ

DANS L'OMBRE DE MON CORPS

ÉDITIONS MAÏA

Épreuve – Dans l'ombre de mon corps_extrait validé – 05/11/2026 – Éditions Maïa – reproduction interdite

Découvrez notre catalogue sur :

https://editions-maia.com

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

… …

© Éditions Maïa

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

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

ISBN 9791042537319
Dépôt légal : novembre 2026

Pour toutes celles et ceux qui ont vécu ou qui vivent
avec des troubles des conduites alimentaires,
je vous dédie ce livre.

Avec Amour, Lisa

Épreuve – Dans l'ombre de mon corps_extrait validé – 05/11/2026 – Éditions Maïa – reproduction interdite

Tout a changé. Tout est devenu différent. Sans comprendre ce que je fais, je continue, aveuglée par cette satisfaction de se sentir de plus en plus faible. On a beau me dire que je vais y rester, que je ne peux pas vivre ainsi, rien ne peut m'arrêter. Mais si seulement j'avais su que cette obsession gâcherait une partie de ma vie, une partie de mon adolescence, l'époque que tout le monde décrit comme étant la meilleure période de sa vie. Pour moi, ce n'est pas le cas. Isolée de tout, par peur de l'imprévu, il faut que tout soit maîtrisé.

Le monde autour de moi change. Les regards, les sourires, les mots ne sont plus les mêmes. L'inquiétude et la peine se perçoivent dans les regards. Des tensions se créent, des frustrations et de la peur. Petit à petit, je comprends que je vais trop loin, mais c'est trop tard, le contrôle est devenu incontrôlable, insaisissable. Tout se retourne contre moi.

Épreuve – Dans l'ombre de mon corps_extrait validé – 05/11/2026 – Éditions Maïa – reproduction interdite

I

Je ne sais pas exactement quand tout a changé.

Il n'y a pas eu de déclic, mais une chose invisible était bien présente. Quand on est enfant, manger c'est simple. Manger c'est vivre, profiter, rire avec la bouche pleine. C'est aussi réclamer une deuxième part de gâteau, finir un paquet de bonbons sans culpabilité, sans se demander la composition de celui-ci. La seule règle, c'est le plaisir.

Le chocolat et le beurre que je faisais fondre au micro-ondes pour aider maman à préparer un gâteau au chocolat, les coquillettes au beurre avec trois tonnes de gruyère râpé par-dessus, les pains au chocolat et croissants que papa allait chercher le week-end pour le petit déjeuner. C'était ça l'alimentation. Une évidence, une spontanéité.

Petite, je n'étais pas de celles qu'on décrivait comme « menues ». J'étais, comme on le dirait, un peu bouboule. Dès l'âge de mes 4 ans, j'ai été confrontée au corps. Le mien, mais aussi celui des autres. Ma mère m'avait inscrite à la danse jeune et j'adorais ça. Au début, je ne voyais aucune différence, puis, au fur et à mesure que je grandissais, la différence que je ne voyais pas s'est finalement réveillée. Lors d'un gala de danse, il fallait qu'une de mes camarades me fasse passer entre ses jambes en me portant. Petit bémol, j'étais trop lourde pour elle. Il en était convenu ainsi parce que j'étais plus petite. Pour m'aider à être plus légère, quelle drôle d'idée d'ailleurs, la maman d'une fille de mon groupe m'avait préconisé gentiment de rentrer mon ventre au maximum pour être plus facile à soulever. C'est sur ces mots, maladroits et mal formulés que je suis montée sur scène, terrorisée à l'idée de devoir être portée. Je voulais être à la hauteur et

Épreuve – Dans l'ombre de mon corps_extrait validé – 05/11/2026 – Éditions Maïa – reproduction interdite

surtout, j'avais peur que ma camarade m'en veuille de ne pas être légère.

D'après ce que ma tante m'avait raconté, je lui avais un jour demandé « Pourquoi est-ce que j'ai un petit bidou ? ». Des mots d'enfant et de premières inquiétudes, ça voulait déjà dire quelque chose. À cet âge-là, je regardais mon corps avec un œil critique, avec un œil extérieur, pas un regard bienveillant, déjà dans le jugement. Je crois que je me suis toujours souciée de mon apparence, comme si quelque chose en moi m'avait soufflé très tôt qu'il y avait un « bon » corps, un « joli » visage, une « bonne » façon d'être, et que moi, je n'étais pas tout à fait dans les clous. Je n'ai jamais eu une grande confiance en moi. À l'école, je me comparais souvent aux autres. Pas tout le temps. Parfois, je me trouvais jolie, mais en général je regardais les autres, les blondes aux yeux bleus, ou les brunes aux yeux verts, les reines de la cour de récré, celles qu'on voulait dans son équipe, celles qui parlaient aux garçons sans rougir. Elles avaient l'air d'avoir un truc en plus. Une chose que je n'avais pas. J'étais plutôt la fille mignonne, gentille et discrète. Celle qu'on venait voir quand on avait un souci, celle qui écoutait avec attention et bienveillance. Un peu comme un banc dans un parc : pratique, rassurant, confortable… mais bon, personne ne rêve d'être un banc. Je me souviens vouloir être appréciée, je voulais qu'on me trouve gentille, qu'on m'aime bien. Je détestais les disputes et faisais tout pour les éviter.

Malheureusement, en novembre 2015, ma mamie nous a quittés. J'avais alors dû manquer une semaine d'école. À cette période, j'étais en CM2. À mon retour, j'avais eu l'étrange sensation que je n'allais plus avoir d'amis. Sûrement l'instinct féminin. Bingo, j'avais vu juste, puisqu'en sortant de la garderie du matin, j'ai été surprise de voir toutes mes amies passer devant moi sans m'accorder un regard.

J'avais tout de suite pensé que j'avais fait quelque chose de mal. Pourtant, j'avais beau tout retourner dans ma tête, je ne voyais pas ce qui avait pu déclencher cette ignorance de leur part. Mis à part le fait que je venais de perdre ma grand-mère : un peu rude comme retour à la réalité. Les

Épreuve – Dans l'ombre de mon corps_extrait validé – 05/11/2026 – Éditions Maïa – reproduction interdite

jours suivants, en me rendant aux toilettes, j'avais enfin su pourquoi certaines de mes amies ne restaient plus avec moi. Du moins, elles me parlaient juste pour avoir un chewing-gum, le dindon de la farce c'était bel et bien moi. Une de mes camarades que je nommerai L avait dit haut et fort derrière la porte des sanitaires que j'étais « chiante ». En ouvrant la porte, nous nous étions retrouvées nez à nez puis son visage s'était décomposé de gêne. Finalement, l'année s'était tout de même bien finie. C'était la fin de mes belles années d'insouciance et d'innocence face au monde de requins que j'allais devoir affronter.

Quand on grandit, on devient un peu plus autonome, on commence à vouloir s'inspirer, observer, imiter. On cherche des modèles, des idées de ce qu'on aimerait devenir. On ne sait pas encore qui on est, mais on sait déjà ce qu'on n'est pas et ce que l'on ne veut pas être. À onze ans, j'avais installé mes premiers réseaux sociaux, j'aurais dû attendre encore un peu. Mais à cet âge-là, on ne se rend pas compte, on veut juste faire comme les autres, pour ne pas être à l'écart. Snapchat, c'était mon terrain de jeu. Je passais des heures à m'amuser avec les filtres. Oreilles de chien, peau lissée, nez retroussé. Cela prouvait déjà mon attirance pour le beau, le parfait. J'étais toujours à la recherche du meilleur, je voulais toujours être plus. Une forme de contrôle silencieux qui s'installait discrètement en moi. Dans ma jeunesse, j'ai été atteinte de tocs sévères, qui heureusement, se sont atténués avec le temps. Mais il est vrai que j'aurais peut-être dû aller voir un professionnel de santé pour ça. J'ai eu peur assez tôt de la mort. Avec ce que l'on entendait aux infos, j'avais débloqué une nouvelle crainte : les attentats. Puis le décès de ma mamie n'avait fait que renforcer cette crainte. Tous les soirs, j'avais, comme on pourrait l'appeler, un rituel très spécial. Ma mère s'en souvient encore puisque ça la faisait rire, mais au fond, je pense qu'elle savait que ce n'était pas normal, que c'était presque maladif.

Avant de me coucher, il fallait que je touche la chaise de mon bureau plusieurs fois. J'en venais même à lui faire des caresses. Donc tous les soirs, elle devait attendre avec

Épreuve – Dans l'ombre de mon corps_extrait validé – 05/11/2026 – Éditions Maïa – reproduction interdite

impatience ses papouilles. Ensuite je passais à mon armoire, il fallait que je pousse les portes de celle-ci qui étaient ma foi déjà bien fermées. Je comptais jusqu'à dix puis je bifurquais vers ma porte qui elle aussi avait le droit à ses dix secondes où je la poussais comme pour m'assurer qu'elle n'allait pas se fermer. Toujours dans mon élan de tocs, je me tournais vers ma commode où étaient installées des petites poupées, des figurines ainsi qu'une chaîne hi-fi. Je les touchais une à une, sans en négliger une seule. Je remettais leurs pieds, les décalais pour les remettre à leur emplacement d'origine, puis je tournais le bouton du volume de ma hi-fi, plusieurs fois. Vous aussi vous auriez aimé que je vous dise « et après ça je me suis couchée. » Malheureusement, non, j'étais loin d'avoir fini. Je me plaçais au bout de mon lit et le poussais au maximum contre le mur tel un bousier qui devait pousser de toutes ses forces sa boule d'excréments. Si je voyais un petit espace entre mon matelas et le mur, je poussais encore plus fort. Et c'est seulement après tout ce cirque que je pouvais enfin m'installer. Résultat, je perdais en moyenne 15 minutes. Par contre, si par malheur, quelqu'un rentrait dans ma chambre et qu'elle touchait ou déplaçait quelque chose, il fallait que je recommence. Il m'arrivait parfois de dire à ma mère « ne touche pas ma chaise ».

J'étais déjà en train de soulager mes angoisses en contrôlant mon espace. Il fallait absolument que j'aie le contrôle sur une chose qui m'entourait. Ça me rassurait. C'était aussi peut-être de la superstition puisque je pensais que si je ne faisais pas cette pièce de théâtre tous les soirs, un de mes proches allait mourir. Une petite voix était déjà bien confortablement installée au fond de mon esprit. Même si à cette époque-là, elle était encore minuscule.

En milieu de quatrième, nous avons déménagé à Lyon. J'y voyais là une chance de repartir de zéro. D'après mes anciennes copines, j'étais beaucoup trop gentille. Le genre de fille à donner les réponses de ses exercices sans recevoir un merci, et si je continuais sur cette voie, les gens finiraient par me marcher dessus. Sauf qu'arriver dans un collège en plein milieu d'année n'était pas quelque chose de simple. Quand

Épreuve – Dans l'ombre de mon corps_extrait validé – 05/11/2026 – Éditions Maïa – reproduction interdite

on entre dans une salle où tout le monde se connaît déjà, on devient immédiatement une curiosité.

— Tu viens d'où ?

— Pourquoi t'as changé d'école ?

— T'es pas trop triste ?

Cette dernière question me faisait toujours sourire. Bien sûr que j'étais triste. J'avais quitté mes amis, mes habitudes, mais à quatorze ans, on apprend vite à répondre « ça va » même quand ce n'est pas tout à fait vrai.

Puis est arrivée l'année 2020. Comme toutes les populations, j'ai vu le monde s'arrêter presque du jour au lendemain. Je me souviens surtout du discours présidentiel et de cette fameuse phrase « Nous sommes en guerre ». Sur le moment, cela m'avait semblé irréel, j'avais l'impression d'assister à la bande-annonce d'un film de science-fiction plutôt qu'au journal télévisé. Au début, le confinement avait quelque chose d'étrangement excitant, plus de cours en présentiel, plus de réveils matinaux, plus de stress. Beaucoup d'adolescents avaient accueilli la nouvelle avec enthousiasme. L'enthousiasme a duré environ trois jours.

Ensuite sont arrivés les masques, les attestations de sortie, les visages cachés, les journées qui se ressemblaient toutes et cette sensation étrange d'être enfermée dans une vie qui n'avançait plus.

Étant eurasienne, j'ai aussi reçu quelques remarques dont je me serais volontiers passée : « Me touche pas, sale corona », « c'est à cause de toi qu'on porte des masques ».

Les auteurs de ces phrases étaient surtout des adolescents un peu stupides, mais à cet âge-là, certaines paroles sont dites sans réfléchir, sans comprendre ce qui est gentil ou méchant. Pendant que le monde s'inquiétait d'un virus, j'avais commencé à m'inquiéter d'autre chose. Je ne sortais presque plus, je bougeais moins et une idée avait germé dans ma tête. Si je ne faisais plus rien, j'allais grossir.

Le sport à la maison était devenu mon échappatoire. Je faisais principalement du Pilates. Je passais aussi un temps fou à filmer les parties de mon corps que je n'aimais pas. Mon ventre était devenu mon ennemi officiel. Dans certaines

Épreuve – Dans l'ombre de mon corps_extrait validé – 05/11/2026 – Éditions Maïa – reproduction interdite

vidéos, je pointais du doigt le bas de mon abdomen avec une gravité absurde comme si j'allais mourir et que quelques centimètres de peau avaient le pouvoir de déterminer ma valeur.

Je me comparais constamment aux filles que je voyais sur les réseaux sociaux, sans comprendre qu'elles avaient une autre morphologie, une autre génétique, une autre vie. Je voulais leur ressembler sans me demander si elles me ressemblaient. Le sport ne produisait pas les résultats miraculeux que j'espérais, alors je me suis tournée vers quelque chose qui me semblait beaucoup plus facile à contrôler : l'alimentation. Au départ, ce n'était pas flagrant, je regardais simplement les nutri-scores. Dans ma tête, ça fonctionnait comme ça :

A ou B : autorisé.

C : attention

D : là c'est limite

E : à fuir absolument

Je ne connaissais pas encore les calories. Heureusement, pourrais-je dire. Hélas, elles allaient bientôt entrer dans ma vie et s'y installer beaucoup plus longtemps que prévu. Après le confinement est arrivé le lycée. J'avais gardé quelques amis du collège, mais nous nous étions tous un peu éloignés. Plusieurs mois enfermés chez soi avaient fini par créer une certaine distance entre les gens. Cette première année de lycée a été difficile, je travaillais énormément et pourtant les résultats ne suivaient pas. Plus je fournissais d'efforts, plus j'avais l'impression que quelque chose m'échappait. Avec le recul, je crois que les troubles alimentaires avaient déjà commencé à construire leur terrain. Pas dans mon assiette, mais dans ma manière de penser. Je voulais tout faire parfaitement, tout maîtriser et tout anticiper. On en est même arrivé à organiser des rendez-vous en FaceTime avec mon professeur principal et mon père pour essayer de comprendre ce qui n'allait pas. Nous avons aussi calculé le nombre d'heures de travail que je m'infligeais en dehors des cours.

Épreuve – Dans l'ombre de mon corps_extrait validé – 05/11/2026 – Éditions Maïa – reproduction interdite