

AUDE BELLÉE

# « IL FAUT QUE TU MANGES ! »

*Mon combat face à l'anorexie*

ÉDITIONS MAÏA

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 9791042538989

Dépôt légal : août 2026

## Prologue

« Nous t'aimons très fort, ma puce ! Nous penserons à toi tous les jours ! » Ce sont les derniers mots prononcés par mes parents Jean-Marc et Patricia, et par ma grande sœur Anne-Sarah. Mes piliers. Un dernier câlin, doux et sincère, à l'image de tout l'amour qu'ils n'ont cessé de m'offrir. Puis un dernier geste, un signe de la main, avant que la porte de l'ascenseur du deuxième étage ne se referme doucement derrière eux.

À cet instant, je reste là, figée. En larmes. Leur départ me brise le cœur. Une colère m'envahit et une douleur incompréhensible me submerge. Mes larmes sont brûlantes, coulent à flots, imbibant mes vêtements. Mon visage est livide et mes yeux sont rouges, à la fois gonflés par l'émotion et marqués par la fatigue. L'heure des derniers adieux est passée si vite, à peine le temps de le réaliser que notre séparation commence déjà.

Nous sommes fin septembre 2017, un dimanche soir, il est précisément dix-neuf heures. Une heure qui sonne la fin de mon week-end de « permission ». Il fait déjà nuit sombre, mais je dois retourner dans le service pédiatrique du Centre hospitalier Mémorial de Saint-Lô, situé à une heure de route de chez moi. Cela fait maintenant presque trois mois que j'y suis hospitalisée.

J'ai quatorze ans et je souffre d'anorexie.

Dans la voiture, sur la route du retour, personne ne parle. Personne n'a la moindre envie de vivre l'impensable. L'anxiété me gagne petit à petit. La douleur me ronge toujours l'intérieur du crâne, comme une sorte de barre incessante au niveau de mon front, me rappelant sans cesse à l'ordre. Une crainte immense m'envahit : celle de devoir passer de très longs mois sans revoir mes proches, en particulier mes parents.

Nous arrivons tous les quatre devant les portes du service pédiatrique. Mon corps tout entier tremble, mon cœur bat si lentement que chaque pulsation me semble être un effort.

Je me demande comment je vais survivre à cet éloignement pour une durée indéterminée. Ma tête ne va pas bien, j'en suis consciente. Mais être séparée de toute ma famille est tout simplement inimaginable pour moi. Je ne suis encore qu'une enfant ! Néanmoins, je dois me rendre à l'évidence : j'ai atteint ma limite. Mes trente-neuf kilos me poussent au bord du précipice.

Nous nous dirigeons d'un pas lent dans une grande salle servant de réfectoire. En journée, cette pièce est sûrement très lumineuse grâce à ses trois grandes baies vitrées. Une longue table rectangulaire occupe le centre de la pièce. Les murs blancs, sans décoration, sont fidèles à l'image que j'ai d'un hôpital. Une fois la porte franchie et fermée, mes parents et ma sœur s'assoient. Moi, je m'installe sur les genoux de mon papa. Il prend soin de placer ses bras autour de ma taille et je ressens son réconfort. Un profond sentiment de sécurité m'envahit. Dans leurs regards, je perçois l'inquiétude. Le désespoir creuse leurs traits. Ils sont perdus, désemparés et se sentent complètement démunis. D'une voix tremblante et brisée, je leur chuchote :

— Vous ne pouvez pas partir, ce n'est pas possible, j'ai tellement besoin de vous.

Je parle comme si j'avais peur que quelqu'un nous entende. Je veux que ces mots, ce moment traumatisant restent entre nous. Pendant cet instant long et précieux, mes parents font de leur mieux pour me rassurer, pour me consoler. Ma propre sœur a du mal à croire que la séparation soit si proche, si réelle. Je n'ai jamais vu Anne Sarah dans un tel état. Elle est submergée par la peur, bouleversée de me voir si maigre. Au quotidien, nous sommes tellement proches, si fusionnelles. Nous passons énormément de temps ensemble.

Quarante-cinq minutes plus tard, deux infirmières de garde frappent à la porte et entrent dans la pièce. Leur arrivée marque la fin des adieux. Je suis encore plus inquiète que l'heure précédente, j'ai peur. Peur de ne pas pouvoir

m'en sortir sans mes parents. Je tourne la tête vers mon père, puis vers ma mère, assise à côté de moi. Me voir sous l'emprise de cette maladie si puissante, me voir si amaigrie est pour eux un véritable calvaire. Malgré tous leurs efforts pour dissimuler leurs émotions, je sais qu'au fond d'eux-mêmes, ils pleurent en silence. Pourtant, ils s'accrochent coûte que coûte, déterminés à rester forts pour moi. Nous nous levons tous les quatre après avoir échangé d'innombrables gestes de tendresse, ainsi que de nombreux baisers et de longues étreintes. Amina, ma voisine de chambre, nous rejoint. Elle sait que je vais mal et comprend parfaitement que j'aie besoin de réconfort, de soutien. Elle sait aussi que cette phase de la séparation est une réelle torture pour moi.

Nous avançons vers ce grand bureau ouvert sur le long couloir menant à la sortie. Je sens des regards se poser sur moi, sur mon corps, sur ma main droite qui masse le milieu de mon front pour tenter, en vain, d'atténuer la douleur. Mes parents, ma fidèle sœur et Amina marchent toujours à mes côtés jusqu'à cette large allée. Au bout se trouve l'accès aux différentes chambres, dont la nôtre, et, sur la droite, le passage menant à l'entrée de la pédiatrie et aux ascenseurs. Les infirmières, les aides-soignantes et les quelques médecins de garde nous observent avec un mélange de pitié et de compassion. Aucun d'eux n'ose prononcer, ne serait-ce qu'un mot, pour venir à mon secours. Je sais qu'ils perçoivent bien ma détresse, mais de toute façon, je n'ai pas la force de parler ni de me confier. Mon regard se perd dans le vide jusqu'à ce que les portes de l'ascenseur s'ouvrent. Mes proches me disent tous en chœur un sincère « je t'aime » qui me bouleverse. Je fonds de nouveau en larmes. Mon émotion est hors de contrôle. Je suis abasourdie, dévastée par le chagrin. Je sens mes jambes trembler et faiblir, prêtes à me lâcher, au point que mon père et Amina doivent me tenir fermement : je n'ai plus aucune force. Je suis tellement fatiguée, tellement faible, que mon corps tout entier se paralyse. Ma sœur, de son côté, retient ses émotions depuis des heures. Elle a voulu rester forte pour me préserver. Pour elle, ce dernier baiser est celui de trop. Elle éclate en sanglots dans mes bras. Je ne

sais pas quoi lui dire, aucun son ne sort de ma bouche, aucun mot ne franchit mes lèvres tant ma gorge est nouée. Je souhaite tellement qu'ils me disent que tout cela n'est qu'un pur cauchemar, qu'ils reviendront encore me voir ! À cet instant, je souhaite disparaître de ce monde et mettre mon cerveau en mode « Off » pour que mon corps ne souffre plus. J'ai l'impression que je ne fais que causer de la peine à ma propre famille.

Hier encore, nous étions tous les cinq réunis dans la maison familiale. J'étais de retour pour un court week-end. Le ciel était gris en ce début d'automne et la pluie tombait à verse. J'étais heureuse de retrouver mon environnement quotidien, qui m'avait tant manqué pendant ces deux mois. Je savourais le plaisir de revenir dans mon univers : la campagne, les odeurs de la nature et mon espace personnel, mon petit cocon, ma chambre avec mon lit si moelleux. Enfin, je n'entendais plus ces sirènes stridentes ni les nombreuses alarmes d'urgence et je n'avais plus besoin de respecter à la lettre les horaires stricts de l'hôpital. J'étais également comblée de revoir ma sœur, mes parents et mon frère et de pouvoir partager ces quelques heures avec eux, même si la douleur m'empêchait de profiter pleinement de ces retrouvailles. Pourtant, au fond de moi, une forte montée de stress m'envahissait, car je savais pertinemment que cette journée allait passer à grande vitesse et que le lendemain marquerait une terrible épreuve pour notre famille si unie. Quand l'heure de se mettre à table arriva – il était environ treize heures –, c'était une épreuve : je n'avais tout simplement pas le cœur à manger, ni l'envie de déguster les galettes que ma mère nous avait préparées. Habituellement, c'est notre tradition du samedi, suivie de celle du poulet-frites du dimanche, un rituel que nous avons conservé au fil des années. Malheureusement, avec ce mal de tête persistant, je ne ressentais plus la faim. Je ne pouvais même plus savourer ni apprécier ces plats. Mes parents ne me forçaient pas, mais je voyais bien dans leurs yeux une forme de regret, peut-être même de contrariété. Ils étaient tout simplement désespérés. Pour eux, cette situation était un véritable tsunami.

Le dimanche passa à toute vitesse. Malgré ces maux de tête, j'insistais pour partager un moment unique avec mon père avant de reprendre la route pour le service pédiatrique : une virée à moto. L'inquiétude le gagna, il craignait que je tombe, que mon corps affaibli, trop squelettique, ne tienne pas. Mais cette activité était essentielle pour nous deux. Finalement, il accepta de me laisser monter. Je savais bien que la moto n'apaiserait pas mes symptômes, mais c'est notre passion commune.

À seulement quatorze ans, je ne comprenais pas encore ce que signifiait l'anorexie, une maladie qui fait malheureusement encore trop de victimes de nos jours. Le diagnostic était tombé un mois plus tôt. Cette maladie me frappa de plein fouet, menaçant de me faire perdre la vie à un âge bien trop jeune. Ce fut une véritable descente en enfer, tant pour mes parents que pour moi. Ils traversèrent l'une des périodes les plus sombres de leur existence, perdus, ne sachant ni quoi dire ni quoi faire. Ils devaient jongler entre leurs responsabilités professionnelles sur l'exploitation familiale et les visites régulières à l'hôpital où mon état de santé était suivi de près. Cette séparation survint au pire moment, en pleine période des ensilages de maïs, lorsque les récoltes et les soins des animaux exigeaient toute leur attention. Ces mois furent particulièrement éprouvants. Jamais ils n'auraient imaginé que l'anorexie frapperait avec une telle violence leur fille, si souriante et pleine de vie.

J'écris mon histoire dans une démarche thérapeutique, afin de libérer mon esprit de cet épisode sombre de mon adolescence. Il m'est essentiel de partager auprès des lecteurs et lectrices confrontés à l'anorexie mon expérience de cette période si difficile, dans l'espoir que cela puisse les aider à surmonter ce même combat. Ce récit est aussi l'opportunité de raconter comment j'ai pu affronter ce fléau, au prix d'énormes efforts. Entre hospitalisation, rupture, vie agricole, soutien médical et familial ainsi que d'autres épreuves encore plus intenses et poignantes, j'ai franchi de nombreux obstacles pour devenir cette femme que je suis aujourd'hui. Au fil des pages, je vous ferai découvrir tous ces moments qui

ont marqué ma vie. Une vie que j'ai forgée grâce à ma persévérance et à mon caractère tenace. Je parlerai de la phase de « guérison », en abordant notamment cette question que l'on me pose encore fréquemment : « Est-ce que tu te sens définitivement guérie ? »

Par ailleurs, je partagerai mon attachement au monde agricole, un univers auquel je tiens particulièrement, mais dans lequel j'ai éprouvé toutes les conséquences de l'anorexie.

Parce que vivre « avec ça », quand on envisage d'embrasser le métier d'agricultrice, est véritablement un chemin de croix...

## Chapitre I

On dit souvent que le jour de notre naissance nous détermine bien plus qu'on ne le croit : caractère, chances, défis à relever. Pour ma part, je nais un mercredi pluvieux, le 23 avril 2003, à huit heures trente-trois. Le ciel est gris au-dessus de Coutances, une petite ville tranquille du département de la Manche, en Normandie. Ce matin-là, l'air est frais, chargé de cette odeur propre aux journées de pluie. Ma mère, Patricia, est à la maternité depuis la veille. Tout est déjà planifié : une césarienne, la seconde pour elle. Comme ma sœur avant moi, je suis en siège, blottie à l'envers dans son ventre. Malgré la tension et l'agitation des médecins autour d'elle, elle reste calme, patiente, le regard tourné vers l'horizon. Elle sait que ce moment très attendu marquera le début d'une nouvelle vie.

Mon père, Jean-Marc, vit une réalité bien différente. Il attend derrière une vitre, impuissant, le cœur serré. Il n'est pas autorisé à être à ses côtés dans la salle d'opération. Il observe les silhouettes qui s'agitent sous les lumières froides. Même s'il sait que tout ira bien, l'absence de contact direct avec ma mère à cet instant crucial, le ronge. Lui, habituellement si discret avec ses émotions, est bouleversé. Tous les deux partagent cette même frustration : celle de ne pas pouvoir vivre ensemble cette aventure si précieuse. Lorsque mon premier cri résonne dans l'air froid de la salle d'opération, une vague de soulagement et de bonheur les envahit. Je suis là. Petite, fragile, mais bien vivante. Une fille. Leur dernière. À cet instant, ils le savent : ma venue va changer leur quotidien. Quand ma mère me prend enfin dans ses bras, après des heures d'attente, elle m'offre un sourire épuisé

mais plein d'amour. Je ne le vois pas, mais il restera à jamais gravé dans son cœur.

Pendant cette première semaine à la maternité, tout s'organise autour de moi. Les journées défilent entre les visites de la famille, les bouquets de fleurs posés sur la table et les regards attendris de mon frère et de ma sœur. Julien, mon frère aîné, a onze ans. Très attentionné, il déborde de tendresse envers nous. Anne Sarah, âgée de deux ans, m'attend déjà avec impatience. Elle ne cache pas son excitation à l'idée d'avoir une petite sœur et me regarde avec des yeux pleins de curiosité. Elle veut tout partager, tout protéger. Rapidement, elle prend sa place à mes côtés. Entre deux passages, ma mère écoute les voix des soignants, les « bips » réguliers des machines, les pas dans le couloir et les cris des autres nourrissons qui lui rappellent qu'elle n'est pas seule. Mon père, lui, jongle entre la traite des vaches, les soins aux animaux à la ferme et ses visites quotidiennes à la maternité. Chaque soir, il parcourt les kilomètres qui nous séparent pour être là, même un court instant, apportant avec lui sa présence rassurante.

Avant ma naissance, mes parents s'installent dans une petite ferme, à quelques kilomètres de notre grande maison familiale. Ma mère, entre l'élevage laitier et son rôle d'assistante maternelle, garde des enfants pendant plus de deux ans, avec énergie et bienveillance. Quelques années plus tard, jeunes et pleins d'ambition, ils reprennent l'exploitation de mon grand-père, un Gaec un groupement agricole d'exploitation en commun, qu'ils gèrent avec mon oncle. C'est là, au cœur de la campagne normande, que je grandis, dans une maison ancienne rénovée au fil des années par mes parents. Sa façade, peinte en jaune moutarde, donne sur une grande cour dominée par un vieux puits central, tel un rond-point. La cuisine, ouverte sur la salle à manger et le salon, est le cœur de notre quotidien. Comme dans beaucoup de foyers, on y partage tout : les repas, les histoires de la journée, les rires. Le tic-tac régulier de l'horloge et la cheminée ancienne accompagnent nos repas, tandis que les photos de famille accrochées aux murs témoignent de nos joies et de nos souvenirs.

À l'étage, les quatre chambres conservent une touche d'ancienneté : des murs en pierre et un plancher en bois. Depuis la mienne, j'entends au loin les meuglements des vaches, un rappel constant du vivant qui nous entoure. L'exploitation, juste à côté de la maison, permet à mes parents de concilier travail et vie de famille, créant un équilibre précieux. Je grandis dans une famille unie, aimante, dans un cadre simple. Avec mon frère et ma sœur, nous formons un trio soudé. Les week-ends, nous partageons de nombreuses activités : à la ferme ou à vélo dans les chemins. L'une de nos préférées : accompagner notre père pour observer et caresser les animaux. Et notre endroit favori ? La salle de traite ! À deux ans, je rêve de participer à cette routine, de sentir sous mes mains la chaleur du pis, de tirer le lait. Avec ma sœur, trop petites pour atteindre le quai de traite, nous nous asseyons sur une petite marche, silencieuses, fascinées par notre père, concentré dans ses gestes maîtrisés. Alors, nous prêtons main-forte autrement : nous nourrissons les veaux, nous partons à la recherche des vaches dans les prairies. Je me souviens de la première fois où j'ai tenu un biberon, presque aussi grand que moi, pour nourrir un veau nouveau-né. Mon père me l'avait tendu avec précaution, en m'expliquant :

— C'est du colostrum, le premier lait de la vache après la naissance. Ça l'aidera à être plus forte.

Je l'écoutais, émerveillée, comme si ce biberon était un petit trésor. Le veau, tremblant sur ses pattes, encore fragile, tétait avec énergie. Je sentais la chaleur du lait à travers le plastique, son souffle tout contre moi : ce n'était plus un jeu, mais une vraie mission. J'avais l'impression de participer à quelque chose d'important...