

VANESSA GERMAIN

PERSO



Clara





« Puisse en toi la force et le courage
non pas d'atteindre la perfection,
mais de tolérer l'imperfection. »

*À toutes ces personnes qui luttent contre les
troubles alimentaires, une bataille parfois
longue pour apprendre à s'aimer, à s'accepter
et à pardonner. Plus particulièrement à
Valérie, pour que tu puisses enfin t'affranchir
de ce lourd combat intérieur.*

Vanessa Germain

Clara } Les désordres
alimentaires à
l'adolescence

Auteure : Vanessa Germain, Ph. D., psychologue
Édition et conception graphique : Éditions Midi trente



Tous droits réservés
© ÉDITIONS MIDI TRENTE
www.miditrente.ca

ISBN : 978-2-923827-71-1 (version numérique)
ISBN : 978-2-923827-59-9 (version imprimée)
Imprimé au Canada

Dépôt légal : 2^e trimestre 2015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Tous droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou par microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de la maison d'édition.

**Société
de développement
des entreprises
culturelles**

Québec 

Les Éditions Midi trente remercient
la SODEC de son soutien.

Gouvernement du Québec –
Programme de crédit d'impôt pour
l'édition de livres – Gestion SODEC

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière
du gouvernement du Canada par
l'entremise du Fonds du livre du Canada
(FLC) pour nos activités d'édition.

{ Clara }

> Une découverte déstabilisante 7

☒ Est-ce que ça va ? 11

☒ Merci pour les infos,
mais je n'ai pas ce problème 21

☒ C'est ta santé ! 33

☒ Pourquoi ? 51

☒ Ce fichu gourou intérieur 71

☒ Manger normalement 81

☒ Calmer ton anxiété 97

☒ Je m'entraîne un peu, beaucoup
passionnément, maladivement ! 109

☒ Ah, ces émotions ! 121

> Le mot de Raphaël 134

> Comment puis-je aider mon proche ? 137

> Ressources 141

> Remerciements 142

> L'auteure 143

Psitt ! N'oublie pas que malgré les connaissances que tu pourras acquérir par ta lecture et les conseils avisés qui te seront offerts, ce livre ne remplacera jamais un suivi rigoureux auprès d'un professionnel. N'hésite pas à partager tes difficultés et ta souffrance avec un adulte de confiance qui te guidera vers les ressources appropriées. Tu trouveras également des références à la page 141.

>Une découverte déstabilisante

Salut !

Je m'appelle Raphaël. J'ai 16 ans. Il y a plusieurs semaines, j'ai eu un conflit avec Clara, ma copine. Une vraie dispute ! Avec les cris, les larmes et tout ce que tu peux imaginer... Tu veux savoir pourquoi ? Ça peut paraître ridicule, mais voici : j'étais fâché qu'elle refuse sans cesse de venir souper chez moi, dans ma famille. Je me sentais tellement rejeté ! J'avais l'impression qu'elle ne m'aimait pas autant que je l'aimais. L'insécurité m'a poussé à faire quelque chose dont je ne suis pas très fier. Enfin. Pour les besoins de la cause, je vais laisser mon orgueil de côté et dévoiler ce que j'ai fait...

Alors qu'elle tapait sur son clavier d'ordinateur le mot de passe pour accéder à son courrier électronique, je l'ai espionnée du coin de l'œil. Je sais, je sais, c'est mal. Inutile de me le dire... Peut-être que ça t'est déjà arrivé aussi ? Tu imagines évidemment la suite. Un soir, alors que j'étais seul, j'ai ouvert tous ses messages pour les lire un à un. Je les scrutais à la loupe, à la recherche d'un indice qui me permettrait de confirmer cette horrible intuition qu'il y avait quelqu'un d'autre dans sa vie... ou qu'elle

ne m'aimait plus, tout simplement. Mon cœur battait à tout rompre parce que je savais que ce que je faisais était mal... et parce que j'avais peur de ce que je pourrais découvrir !

Mais tu sais quoi ? Ce que j'ai découvert a été plutôt surprenant. Je dirais même déstabilisant ! En même temps, c'était rassurant. Oui, oui, rassurant. J'ai enfin compris que ma belle Clara m'aimait... mais qu'elle souffrait beaucoup intérieurement. J'ai compris qu'elle luttait contre l'anorexie depuis plusieurs mois déjà. Oui, tu as bien lu ! L'ANOREXIE !

Tu sais, moi, je ne connaissais rien à ça. Je me suis mis à lire les courriels qu'elle avait échangés sur le sujet avec sa bonne amie Élisabeth, qui est en 5^e secondaire. Éli et Clara habitent dans la même rue, alors elles sont amies depuis qu'elles sont toutes petites. Je connais bien Éli moi aussi et j'ai découvert qu'elle avait souffert de boulimie. La BOULIMIE ! Ouf ! Et quoi encore ? Au fond, ces deux-là se comprennent à merveille puisqu'elles partagent une souffrance commune : les troubles alimentaires.

Sur le coup, j'ai été très surpris. Clara ne m'en avait jamais parlé. Apparemment, elle ne souhaitait pas que je le sache. Puis, j'ai senti mon cœur se remplir de chagrin à l'idée de la savoir si souffrante. J'ai poursuivi ma lecture jusqu'au bout... je ne pouvais plus m'arrêter ! J'ai appris et compris tant de choses sur les troubles alimentaires. J'ai enfin saisi pourquoi elle refusait toutes mes invitations à

souper et pourquoi je la sentais souvent tendue et anxieuse. Tout cela m'a fait le plus grand bien, je l'avoue.

Le lendemain, j'ai puisé au fond de moi le courage de tout lui admettre. Inutile de te dire qu'elle était en colère. Pour dire vrai, le mot est faible... elle était enragée ! Avec raison ! Mais par la suite, après quelques jours (qui m'ont paru des semaines) sans me parler, elle est revenue vers moi, avec douceur, pour m'annoncer que finalement, elle était à l'aise, voire soulagée que je sache ce qu'elle traversait.

Voilà donc ce qui m'amène à t'écrire aujourd'hui. J'ai eu la folle idée de te transmettre tous ces échanges de courriels entre ma copine Clara et son amie Élisabeth au sujet de leurs difficultés. Tu risques d'en avoir pour la soirée à lire, comme moi ! Elles étaient loin de réaliser le petit trésor d'outils et de connaissances qu'elles étaient en train de partager. Avec son accord et celui d'Éli (bien sûr, j'ai appris de la dernière expérience !), je te partage donc aujourd'hui ces échanges si enrichissants. Ainsi, j'espère que toi aussi tu comprendras mieux cette maladie et que tu dénicheras quelques outils pour t'aider à mieux comprendre les troubles alimentaires (et peut-être à les vaincre, si tu en souffres toi aussi).

Pour les proches, il n'est pas aisé de savoir comment bien réagir au problème. Doivent-ils insister pour faire manger, expliquer tout le non-sens de se restreindre ainsi ou, à l'inverse, critiquer les

pertes de contrôle alimentaire? Parfois, devant l'inquiétude, l'incompréhension et l'impuissance, il peut être tentant de mettre une forte pression, de blâmer ou de juger les désordres alimentaires. L'impatience peut vite prendre toute la place! Donc, afin d'aider aussi tes proches à comprendre comment mieux réagir, tu trouveras à la fin du livre une courte section qui porte sur le sujet. N'hésite pas à la leur montrer!

Je te souhaite une très bonne lecture.

Raphaël

Psitt : J'ai quand même promis à Clara de m'attarder à certaines structures de phrases écrites rapidement, sous le coup de l'émotion... c'est son côté perfectionniste! Et bien sûr, j'ai élagué pour toi tous les courriels sans lien avec le sujet. Et crois-moi, il y en avait! Je ne veux pas que tu y passes toute l'année, quand même!



Est-ce que
ça va ?

De : Éliizabeth Grondin <eli.grondin@perso.com>
Objet : **Est-ce que ça va ?**
Date : 06 février 19:54:22
À : Clara Williams <clara_will@perso.com>

Salut Clara,

Je suis super inquiète pour toi ! Où étais-tu cet après-midi pendant ton cours de math ? Mon frère m'a dit que tu n'y étais pas. Vous deviez réviser en équipe, tous les deux ! Toi qui es si assidue, ce n'est pas dans tes habitudes de sécher les cours... surtout pas ceux du beau monsieur François ! 😊

Et, en plus, tu affirmeras le contraire, mais je suis certaine que tu m'as évitée à la fin de la journée. Mais que se passe-t-il avec toi ?

Éli

De : Éliizabeth Grondin <eli.grondin@perso.com>
Objet : **Il y a quelqu'un au clavier ? ! ?**
Date : 07 février 17:13:08
À : Clara Williams <clara_will@perso.com>
►  1 pièce jointe 83,0 Ko

Clara, s'il te plaît, cesse de m'ignorer !

Il paraît que tu as encore raté un cours aujourd'hui...
En plus, tu ne me parles pas, tu évites mon regard et tu restes toujours toute seule. Qu'y a-t-il, à la fin ? Je veux simplement t'aider ! Je n'ose pas appeler chez toi, de peur de te bousculer, mais j'aurais besoin de comprendre ce qui se passe.

Écris-moi, s'il te plaît. Je m'épuise, à force de m'imaginer toutes sortes de scénarios...

Éli, folle d'inquiétude !



De : Clara Williams <clara_will@perso.com>

Objet : **Re : Il y a quelqu'un au clavier ? ! ?**

Date : 07 février 19:21:56

À : Éliabeth Grondin <eli.grondin@perso.com>

►  1 pièce jointe 158,2 Ko

Salut Éli,

Je suis désolée de ne pas t'avoir répondu plus tôt. Je n'ai envie de parler à personne ces temps-ci, mais je vais tout de même t'expliquer la situation pour éviter de t'inquiéter inutilement. En fait, mes parents m'ont forcée à rencontrer un médecin, hier. 🖐 C'est pour cette raison que j'ai manqué le cours de math. Ils sont inquiets pour ma santé, mais franchement, je ne vois vraiment pas pourquoi. C'est ridicule. Ils considèrent que je ne mange pas suffisamment et que j'ai perdu beaucoup de poids dernièrement.

Imagine-toi donc que le médecin a affirmé que je souffrais d'anorexie.

ANOREXIE !

Pffffff ! N'importe quoi ! Je n'aime pas particulièrement manger et mon corps est naturellement un peu frêle, mais « anorexique » ? Franchement !

Il a alors entamé une loooooongue série de récriminations et de recommandations...

« Tu as perdu tes menstruations, Clara, ton IMC est trop bas, tu fais de l'exercice de manière excessive, tes parents me disent que tu ne manges presque plus aux repas... Tu ne peux tout de même pas nier que tu as un problème. »



Bla bla bla...

Mes règles ont pris la poudre d'escampette... et alors ? J'ai peut-être juste un cycle irrégulier ! Et de toute manière, c'est loin de me déplaire ! Quel est le lien entre le cycle menstruel et la nourriture ?

Et son histoire d'IMC... Je ne sais même pas ce que c'est, un IMC ! Tout ce qui m'est venu en tête en l'écoutant parler, c'est qu'il doit faire partie de « l'Institut des Médecins Crétins ». La voilà, la signification de son acronyme !

Bref, tout ça pour te dire que si je ne t'ai pas répondu, c'est parce que mes parents sont sur mon cas. Je suis fâchée contre eux et je ne veux voir personne. En plus,

j'ai très peu d'énergie ces temps-ci et j'ai du mal à me concentrer pour faire mes devoirs.

Mais surtout ne t'inquiète pas, tout est sous contrôle !
Merci de ta discrétion sur le sujet. Je n'ai pas envie que tout le monde commence à radoter dans mon dos.

À lundi prochain !

Clara

De : Éliizabeth Grondin <eli.grondin@perso.com>
Objet : **Merci de me répondre... enfin !**
Date : 09 février 08:33:48
À : Clara Williams <clara_will@perso.com>
►  2 pièces jointes 338,6 Ko

Bonsoir Clara,

Merci d'avoir pris le temps de me répondre. Je l'apprécie vraiment. 😊

Comme je suis triste de lire ce qui t'arrive. Ça ne doit pas être facile de ressentir la pression de tes parents et je comprends que le diagnostic du médecin te fasse réagir, même si tu n'y crois pas réellement.

Tu sais, ton courriel me touche particulièrement parce que j'ai déjà souffert d'un trouble alimentaire. Personne n'a jamais été au courant, à l'exception de mes parents. Mon frère devait bien s'en douter, mais il ne m'en parlait pas. Toi aussi, promets-moi de ne pas en parler, d'accord? 🙄 Je vais mieux aujourd'hui, mais je ne suis pas encore prête à m'ouvrir publiquement sur le sujet.

Il y a deux ans, alors que j'étais en troisième secondaire, j'ai eu une période boulimique. Cela a duré au moins un an. Je me sentais très mal dans ma peau et régulièrement, je perdais totalement le contrôle de moi-même. Je pouvais vider le frigo en une soirée ! Après, j'allais me faire vomir parce que je paniquais à l'idée d'avoir ingurgité tant de calories. C'était très intense

et très souffrant. Mes parents m'avaient suggéré de parler de la situation à un psychologue. J'ai refusé ! Mais grâce à l'insistance de ma mère et à un coup de pied que je me suis donné dans l'arrière-train, j'ai finalement accepté de consulter.

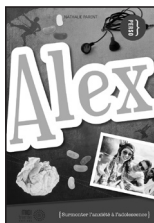


J'ai vite réalisé qu'il s'agissait d'une problématique connue et documentée... et surtout, qu'on pouvait s'en sortir ! Si tu le souhaites, je pourrai te parler plus longuement de ce que je connais sur le sujet. Ce serait simplement pour te guider, si tu en as envie. Je m'y connais un peu, même si je suis loin d'être une spécialiste.

J'en profite tout de même pour t'éclairer sur l'IMC. Ce n'est pas « l'Institut des Médecins Crétiens » (voyons !), mais plutôt « l'Indice de Masse Corporelle ». Plusieurs spécialistes s'y réfèrent pour évaluer si, selon ta grandeur, ton poids est associé à une santé optimale. Jusqu'à l'âge adulte, notre sexe et notre âge sont également considérés dans ce calcul. Mais comme tu sèches tes cours de math, je ne vais pas t'embêter avec tous ces chiffres ! J'ai lu quelque part qu'il est important de rester flexible avec tout ça. Par exemple, pour les adultes, c'est un outil incomplet puisqu'il ne tient pas compte de la masse musculaire, de l'ossature, ni même de la répartition des graisses. Les gens qui s'entraînent beaucoup et qui sont très musclés ne peuvent pas non plus utiliser l'IMC.

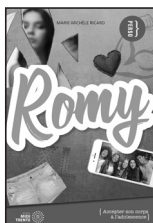


Aussi dans la collection Perso



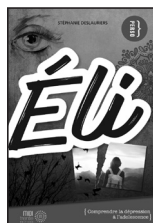
Alex : surmonter l'anxiété à l'adolescence

Nathalie Parent,
psychologue



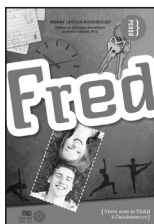
Romy : accepter son corps à l'adolescence

Marie-Michèle Ricard,
psychoéducatrice et
psychothérapeute



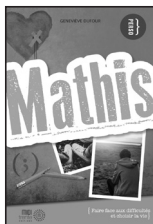
Éli : comprendre la dépression à l'adolescence

Stéphanie Deslauriers,
psychoéducatrice



Fred : vivre avec le TDAH à l'adolescence

Ariane Leroux-Boudreault,
psychologue



Mathis : faire face aux difficultés et choisir la vie

Geneviève Dufour,
psychoéducatrice



© ÉDITIONS MIDI TRENTÉ inc.

www.miditrente.ca



Clara }

Les désordres alimentaires
à l'adolescence

Clara est anorexique, mais elle accepte bien mal ce diagnostic. Son amie Élisabeth, quant à elle, a déjà souffert d'épisodes de boulimie. Toutes deux commencent une correspondance qui leur permet de se parler franchement et d'échanger sur les désordres alimentaires. Rien n'échappe à leur attention : symptômes, états d'âme, estime de soi, relations interpersonnelles, stratégies d'adaptation, etc. L'amitié et la confiance d'Éli aideront Clara à faire des prises de conscience importantes et à réaliser des changements positifs dans sa vie.

La **collection Perso** propose des « récits d'intervention » destinés aux ados qui traversent des situations difficiles. « Clara » permettra aux filles de mieux comprendre ce que sont les troubles alimentaires (anorexie et boulimie), de se sentir moins seules et, surtout, de trouver des stratégies pour surmonter leurs difficultés.



ÉDITIONS MIDI TRENTE
www.miditrente.ca



ISBN 978-2-923827-71-1

