

Avant-propos de Laurence

« Hors de question que je gère une anorexique ! »

Des phrases comme celle-ci, croyez-moi, vous allez en prononcer aussi. Si ce n'est pas déjà fait. Il y en aura des laides, des qui sortent toutes seules. D'autres qui vous feront du bien. Certaines beaucoup de mal. Vous allez également en entendre. Vous allez les écouter, parfois les avaler, parfois les oublier.

Je suis maman. Aidante familiale, comme on dit. J'ai aussi trouvé un autre mot qui me plaît bien : aimante. Je suis la mère d'une jeune femme de presque 22 ans aujourd'hui, en 2026. C'est à travers ces semaines, ces mois, ces années que j'ai eu envie de déposer quelque part mon témoignage. Mais pas question de raconter notre vie dans les moindres détails. Notre histoire est singulière. Ce qui m'importe, c'est ce qu'elle peut transmettre.

Lorsque je commence à écrire, le 15 novembre 2021, ma fille est malade depuis mars. Elle a perdu plus de vingt-trois kilos. De 71 à 47,2. Les grammes sont devenus déterminants. Son IMC est passé sous 17.

J'ai hésité à donner ces chiffres. Je ne veux pas participer à une quelconque performance. Mais ils disent quelque chose de ce moment-là : la brutalité avec laquelle, en quelques mois, notre quotidien a basculé.

Et surtout, je ne savais rien.

J'ai rencontré de nombreux parents désespérés, des professionnels remarquables, d'autres beaucoup moins. J'ai lu énormément. J'ai

questionné, râlé, pleuré. Dans tous les ouvrages que j'ai parcourus, je trouvais soit des récits personnels, soit des textes médicaux. Certains étaient destinés aux personnes malades, d'autres aux professionnels.

Mais il me manquait celui dans lequel j'aurais pu aller chercher des repères, des idées, des conseils. Celui qui m'aurait dit : « *Voilà ce qui arrive. Voilà ce que vivent beaucoup de familles.* »

Ce qui m'a le plus déstabilisée, et me surprend encore, c'est cette sensation de tout découvrir au fur et à mesure. À chaque nouvelle étape de la maladie, j'avais l'impression d'avancer sans carte, sans boussole. Mon cerveau aime anticiper. Avec l'anorexie, il a fallu apprendre à vivre dans l'incertitude.

Alors j'ai écrit.

Pas pour raconter notre histoire dans tous ses détails, mais pour parler de ce qui nous est arrivé. Les tracas du quotidien, les choses auxquelles on ne s'attend pas, les erreurs, les tentatives, les contradictions, les échecs et les avancées.

Tout ce que j'aurais aimé savoir plus tôt. J'écris avec la voix d'un parent bousculé. Je ne suis pas médecin. Je ne revendique aucun savoir scientifique sur l'anorexie. Ce que ma fille a vécu est unique, comme l'est chaque personne atteinte de cette maladie. Très vite, Léna a eu envie d'écrire en écho. Puis la maladie a pris toute la place. Comment écrire quand elle vous dévore entièrement ?

Ses textes, ses publications, ses mots apparaissent donc au fil de ces pages. Ils disent de l'intérieur ce que moi, je ne pouvais voir que de l'extérieur.

Cette double voix mère-fille était essentielle pour moi.

Au moment où vous lirez ces pages, en 2026, Léna n'est pas complètement guérie. Elle poursuit son chemin de rétablissement. Il y a des hauts et des bas. Léna a choisi de montrer la lumière sans nier l'existence des jours plus sombres. Ils existent. Et la guérison, lorsqu'elle vient, n'est pas forcément une ligne droite.

En 2022, j'ai rejoint un groupe de soutien destiné aux parents. J'en suis devenue modératrice. Les centaines de témoignages recueillis au fil des années ont nourri ma réflexion. Ils m'ont permis de prendre du recul sur notre propre histoire. Ils m'ont surtout montré que, derrière

chaque parcours, reviennent les mêmes peurs, les mêmes questions, le même sentiment de solitude.

Ce livre est dédié à tous ces parents, ces aidants.

Mon engagement ne s'arrête pas à ces pages. Il se concrétise aussi par une pétition en ligne, des interventions dans les médias lorsque l'occasion se présente, et plus récemment par ma participation au collectif Anorexie France, qui rassemble parents et professionnels autour d'un même objectif : améliorer la prise en charge des personnes atteintes de troubles du comportement alimentaire et de leurs proches.

Je suis une militante dans l'âme. Informer, sensibiliser, transmettre font partie de mon ADN. Je n'ai pas envie d'être « experte » de l'anorexie. J'espère même qu'un jour, mon énergie pourra se tourner vers d'autres combats.

Dans mes visions les plus folles, tous les médecins généralistes seraient formés à repérer les premiers signes de la maladie. Chaque famille bénéficierait d'un espace d'information dès les premiers mois. Chaque personne malade serait accompagnée dans toute sa complexité, sans oublier ceux qui l'entourent.

Cette maladie ne s'attaque jamais uniquement à une personne. Elle atteint aussi tout un système familial. C'est pourquoi je suis convaincue que l'on ne soigne pas l'un sans accueillir les autres.

Alors, si ce livre vous fait gagner un peu de temps, vous ouvre quelques portes, vous donne quelques repères ou vous permet simplement de vous reconnaître dans ce chaos, il aura trouvé sa place.

Je vous souhaite du courage, de l'endurance et, autant que possible, un peu d'humour.

Nous en avons besoin pour suivre nos enfants dans ce combat.

J'espère surtout que vous vous sentirez, à la fin de ces pages, un peu moins perdus, un peu moins seuls.

Laurence

Avant-propos de Léna

« Je suis trop grosse ! »

Une des phrases que vous vous dites ou que vous entendez souvent, non ?

Ces quatre petits mots ont détruit ma santé et mon esprit pendant des années. Je suis atteinte d'anorexie mentale depuis maintenant plusieurs années. J'aurais préféré écrire un livre sur une histoire fantastique où une princesse rencontre un prince charmant et ils vivent heureux jusqu'à la fin des temps. Malheureusement, cette princesse a rencontré une méchante maladie appelée « anorexie ».

Comment vous parler avec objectivité de cette maladie alors que son essence même c'est de nous empêcher d'avoir accès à la raison ? Écrire ces mots fait partie de ma traversée. J'ai attendu d'être engagée dans la guérison pour pouvoir le faire. Oui, la guérison existe.

Quand j'ai commencé à écrire, j'avais 18 ans et j'étais encore malade. À travers mon regard, celui de ma mère démunie et imparfaite comme elle le dit, nous racontons ce que cette maladie fait à l'intérieur et autour de nous.

Léna

Chapitre 1

Déconstruire l'image de l'anorexie, premier objectif

« Bon, tu vas manger quand même, t'es pas grosse, sac d'os », « C'est très psychologique quand même », « Ah oui, c'est un trauma ou un mauvais lien avec les parents ».

J'ai entendu chacune de ces phrases depuis mars 2021. Toutes venaient de proches. Des gens qui nous aiment. Des gens qui pensent bien agir. Je ne leur en veux absolument pas. J'ai certainement été maladroite un jour également.

Au début, on parlait de « petits soucis avec la nourriture ». Puis de troubles du comportement alimentaire (TCA). Seulement plus tard d'anorexie mentale. Moi qui travaille sur les mots, j'ai longtemps refusé de poser ce terme sur ce que vivait ma fille. Hors de question de laisser trop de place à ces trois lettres.

Puis il a fallu accepter : ma fille était malade.

On l'a caché plusieurs mois. On l'a dit seulement aux proches. La parole sortait, avec les larmes. On me disait : *« Tu es super zen quand tu en parles. »* Pas de pitié, merci. C'est elle qui souffre. Nous, on essaie juste de tenir. De lui laisser l'horizon d'un jour sans maladie.

Dans les croyances liées au TCA, on pense que manger est une question de volonté. On nous invitait même à table : *« Vous verrez, avec nous elle va manger. »* Comme si c'était si simple. Comme si la culpabilité pouvait aider les pauvres parents que nous étions. Il y avait les phrases : *« Tu étais magnifique avant. »* Léna ne les croit pas. La maladie a déjà pris toute la place.