

Quelque chose en moi n'a jamais renoncé

*Comprendre les TCA quand le corps lâche,
mais que l'intérieur continue de se battre.*

Par Aimie

*Note importante : Ce livre est un partage d'expérience.
Il ne remplace pas un avis médical. Si vous êtes en danger, consultez.*

Tu n'es pas seule.

Si tu as ouvert ce livre, c'est peut-être parce que tu es fatiguée.

Fatiguée de compter. Fatiguée de contrôler. Fatiguée de faire semblant que tout va bien, ou au contraire, fatiguée qu'on ne voie que "ça".

Il y a probablement une partie de toi qui voudrait que tout s'arrête, que le bruit dans ta tête se taise enfin. Et il y a une autre partie, plus effrayée, plus petite, qui se demande tout bas : « *Qui suis-je sans ça ?* »

Ce que tu vis porte un nom médical, mais pour toi, c'est bien plus qu'un diagnostic sur un papier. C'est une réalité quotidienne. C'est une bataille invisible qui se joue à chaque repas, devant chaque miroir, et souvent, tard le soir quand tout le monde dort.

Ce livre n'est pas là pour te dire de manger. Il n'est pas là pour te donner des leçons, ni pour te dire que "la vie est belle" alors que tu te sens grise.

Il est là pour mettre des mots sur tes silences. Il est là pour t'aider à comprendre pourquoi, malgré la douleur, une part de toi s'accroche encore à la maladie.

Respire. Ici, il n'y a pas de jugement. Juste de l'espace pour comprendre.

1. Ce n'est pas une histoire de nourriture

On entend souvent dire : « *Elle ne veut pas manger* » ou « *Il mange trop* ». Comme si le problème se résumait à ce qu'il y a dans l'assiette. Comme s'il suffisait de "faire un effort de volonté".

Mais toi, au fond, tu sais que ce n'est pas ça.

La nourriture, le poids, les chiffres... ce sont l'écran de fumée. C'est la partie visible de l'iceberg. En dessous, dans l'eau glacée, il y a tout le reste.

Les troubles du comportement alimentaire ne naissent jamais par hasard. Ils arrivent souvent quand les mots manquent. Quand on a ressenti trop de choses, trop tôt, ou trop fort. Ou à l'inverse, quand on s'est senti vide, transparent, inexistant.

Peut-être que pour toi, c'était une façon de crier sans faire de bruit. Peut-être que c'était le seul moyen de dire : « *J'ai mal* » ou « *Regardez-moi* » ou « *Laissez-moi tranquille* ».

Tes comportements ne sont pas des caprices. Ils sont un langage. Ton corps parle parce que tes émotions n'ont pas trouvé d'autre chemin pour sortir. C'est une tentative maladroite, mais désespérée, de gérer ce qui se passe à l'intérieur.

*« Tu n'es pas cassée.
Tu t'es adaptée pour survivre. »*

2. L'illusion du contrôle

Au début, ça ressemblait à une solution, n'est-ce pas ?

Dans un monde où tout semble incertain les relations, l'avenir, le regard des autres contrôler ce que tu avales a pu te donner un sentiment de puissance vertigineux.

« Je peux décider. Je suis forte. Je maîtrise. »

Les règles strictes, les rituels, la privation ou le remplissage... tout ça crée une structure. Une bulle. À l'intérieur de cette bulle, tu te sens (presque) en sécurité. Le chaos émotionnel est mis à distance. Tant que tu comptes, tu ne penses pas à ce qui te fait mal.

C'est le grand piège : la maladie se déguise en bouée de sauvetage.

Elle te promet la sécurité. Elle te promet qu'en atteignant *ce* chiffre, ou en ayant *ce* corps, tu seras enfin apaisée, aimée, ou protégée.

Mais c'est une illusion tragique. Plus tu cherches à contrôler, plus la maladie te contrôle. La bouée devient du plomb. La prison dorée se referme. Et ce qui devait t'aider à vivre t'empêche, petit à petit, d'exister.

3. Pourquoi c'est si dur de lâcher

C'est la question que tout le monde se pose. Tes proches, les médecins, et parfois toi-même :
« *Si ça te fait souffrir, pourquoi tu ne lances pas juste la serviette ?* »

Parce que le TCA a une fonction. Il te sert à quelque chose. C'est dur à admettre, mais c'est crucial de le comprendre pour avancer.

Sans t'en rendre compte, la maladie te sert peut-être à :

- **Anesthésier la douleur** : Quand l'esprit est obsédé par la faim ou le corps, il ne pense pas à la tristesse, au deuil, ou à la colère.
- **Te donner une identité** : « *Je suis celle qui est malade* », cela semble parfois plus rassurant que d'être « *personne* ».
- **Te punir** : Si tu penses, à tort, ne pas mériter de place sur cette terre.
- **Appeler à l'aide** : Rendre visible une souffrance qui était invisible.

Tant que ces besoins profonds besoin de réconfort, de sécurité, d'existence ne sont pas reconnus et comblés autrement, lâcher le TCA semble impossible. Ce serait comme demander à quelqu'un de sauter d'un avion sans parachute.

Tu ne t'accroches pas par obstination. Tu t'accroches par instinct de survie.

*« Le contrôle apaise temporairement.
Il rassure.
Jusqu'à devenir une prison dont on a perdu la clé. »*

4. La peur de guérir

Parlons d'un sujet tabou. On parle souvent de la volonté de guérir, mais rarement de la *terreur* de guérir.

Car oui, guérir fait peur.

Guérir, c'est accepter de perdre. C'est perdre cette carapace qui t'a protégée, même si elle te faisait mal. C'est accepter de ressentir à nouveau toutes les émotions, sans filtre, sans anesthésie. La colère brute, la joie intense, la peur panique.

Guérir, c'est accepter de ne plus être "la malade". C'est devoir se redéfinir. « *Qui suis-je si je ne passe plus mes journées à penser à la nourriture ?* » Le vide que cela laisse peut donner le vertige.

C'est normal d'avoir peur. C'est même sain. Cette peur prouve que tu es consciente que le changement est réel.

Tu as le droit d'être terrifiée à l'idée d'aller mieux. Tu as le droit d'avancer d'un pas et de reculer de deux. La guérison n'est pas une ligne droite, c'est une danse hésitante.

5. Ton corps, ce messenger fatigué

Ton corps a pris les coups. Il est devenu le champ de bataille de tes conflits intérieurs. Tu l'as peut-être détesté, ignoré, caché, scruté, pincé, mesuré. Tu l'as traité comme un ennemi à abattre ou une pâte à modeler à soumettre.

Pourtant, pendant tout ce temps, il n'a fait qu'une chose : essayer de te garder en vie.

Ton cœur a continué de battre, même au ralenti. Tes poumons ont continué de chercher de l'air. Tes jambes t'ont portée, même quand elles tremblaient.

Ce corps n'est pas ton ennemi. C'est un messenger fatigué. Il porte les cicatrices de ton histoire. Il essaie, à sa façon, de te dire que quelque chose ne va pas.

Tu n'es pas obligée de l'aimer aujourd'hui. L'amour de soi, c'est une montagne parfois trop haute, trop abrupte.

Mais peux-tu essayer, juste un instant, de le respecter ? De le voir non pas comme un objet esthétique, mais comme le véhicule qui te permet de lire ces lignes, de sentir le soleil, d'écouter de la musique.

La paix commence souvent par une trêve, pas par une histoire d'amour.

*« Guérir, ce n'est pas devenir quelqu'un d'autre.
C'est redevenir toi-même,
avant que le monde ne te dise qui tu devais être. »*

6. Quelque chose en toi n'a jamais renoncé

Regarde où tu es. Tu as lu ce livre jusqu'ici. Tu cherches des réponses. Tu te poses des questions. Malgré la fatigue, malgré les rechutes, malgré les larmes et l'épuisement... tu es là.

C'est la preuve la plus éclatante qu'il y a une étincelle en toi que la maladie n'a pas réussi à éteindre.

C'est cette petite voix, souvent couverte par le brouillard des obsessions, qui murmure : « *Je veux autre chose. Je veux vivre, pas juste survivre.* »

Cette partie de toi, c'est ta partie saine. C'est ton "Toi" véritable. Elle a été mise au placard, elle a été affamée ou étouffée, mais elle n'a jamais renoncé.

Écoute-la. Même si elle chuchote.

Le chemin sera peut-être long. Il sera fait de victoires minuscules et de jours difficiles. Mais tu n'es pas condamnée à vivre cette guerre pour toujours.

D'autres ont trouvé la sortie. Le chemin existe, même si tu ne le vois pas encore distinctement.

Fais confiance à cette partie de toi qui a ouvert ce livre. Elle sait le chemin.

Et maintenant ?

Il n'y a rien de spécial à "faire" après cette lecture. Pas d'exercice obligatoire. Pas de régime.

Juste emporter avec toi cette idée : **Tes souffrances sont légitimes, et ta guérison est possible.**

Si tu souhaites continuer à avancer, doucement, sans pression, tu peux me retrouver sur mes réseaux. J'y partage ce que j'apprends, ce qui m'aide, et on y discute ensemble, entre humains imparfaits mais vivants.

Avec toute ma douceur,

Aimie