

VIRGINIE MEGGLÉ

EYROLLES ● POCHE

# COMPRENDRE L'ANOREXIE

Briser le cercle de la souffrance



Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75005 Paris  
www.editions-eyrolles.com

---

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

---

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles,  
2023, pour la présente édition  
© Groupe Eyrolles, 2006  
ISBN : 978-2-416-01275-4

Virginie Megglé

# Comprendre l'anorexie

Briser le cercle  
de la souffrance

● Éditions  
**EYROLLES**



Pour mes parents,  
la tendresse ressuscitée.



# SOMMAIRE

Introduction .....	9
--------------------	---

## **Première partie**

### **En surface : l'apparence, le visible**

<b>Chapitre 1</b> Vous avez dit anorexie ? .....	15
<b>Chapitre 2</b> Vivre et supporter l'anorexie au quotidien .....	47
<b>Chapitre 3</b> Supporter ou subir l'anorexique au quotidien .....	63

## **Deuxième partie**

### **Les profondeurs**

<b>Chapitre 4</b> Genèse d'une anorexie : configuration personnelle .....	75
<b>Chapitre 5</b> Genèse de l'anorexie : configuration familiale et généalogique .....	101
<b>Chapitre 6</b> Des cas de figure fréquents .....	139

**Troisième partie**  
**Mieux comprendre l'anorexie**

<b>Chapitre 7</b>	Nourritures affectives, alimentaires et spirituelles.....	181
<b>Chapitre 8</b>	Qui suis-je ? En perte ou en quête d'identité.....	195
<b>Chapitre 9</b>	Préjugés et idées reçues.....	211

**Quatrième partie**  
**Solutions et guérison ?**

<b>Chapitre 10</b>	Effets, méfaits et risques de l'anorexie.....	229
<b>Chapitre 11</b>	Quelles solutions ? .....	241
<b>Chapitre 12</b>	Comment aider ?.....	265
<b>Chapitre 13</b>	Guérir, et après ?.....	279
	Conclusion. Un appel à la vie .....	295
	Bibliographie .....	307
	Remerciements .....	311



## INTRODUCTION

Toute maladie est difficile à vivre, pour celui qu'elle atteint directement comme pour son entourage. On peut fermer les yeux sur certaines, feindre de les ignorer ou les dissimuler ; mais il est difficile de le faire lorsqu'une extrême maigreur atteint le corps de l'enfant ou celui de l'adolescente. Le refus de se nourrir, ou plus précisément l'impossibilité d'absorber et de conserver les aliments, ne laisse pas indifférent.

Frêle, gracile, délicate, la silhouette longiligne, mystérieuse ou énigmatique... Mais aussi osseuse, cassante, anguleuse, pâle le plus souvent, éthérée ou fantomatique... Chancelant sur ses jambes, l'air ailleurs, avec des yeux immenses qui occupent la moitié d'un visage que l'on n'ose dire cadavérique, sa bouche est démesurée, son regard tantôt sévère, tantôt implorant. Farouche, parfois méfiante, triste ou songeuse, l'anorexique inquiète et intrigue tout à la fois. Le plus souvent, on regrette dans son entourage ce qu'elle a été : où sont passés son sourire si lumineux, son appétit de vivre, sa merveilleuse gaîté, son enthousiasme, sa vivacité ? On la conjugue au passé.

On dit qu'on ne la reconnaît plus. On ne comprend pas comment « c'est arrivé ». On n'a rien vu venir.

Pourtant, le mal est là, qui crie à travers un corps qui s'efface.

Maladie ? Trouble du comportement alimentaire ? Perte ou diminution de l'appétit... Amaigrissement spectaculaire... Grève de la faim... Obsession de la minceur... Évitement progressif de la nourriture... Symptôme banal ou pathologie lourde ? Comment définir ce mal de vivre qui fascine tout autant qu'il perturbe ?

L'anorexie est un sujet délicat et difficile à cerner plus qu'un phénomène de société. Celles et ceux qui en souffrent, ne se considérant pas comme malades, cherchent à échapper à tout étiquetage, à toute tentative de diagnostic. Rebelles le plus souvent, ils et elles vont jusqu'à s'opposer au traitement que le corps médical leur propose, tout en affirmant cependant leur désir de « guérir » et leur volonté « d'en sortir ».

Bien réelle, la vulnérabilité affective et physique de la personne qui cesse de s'alimenter est souvent démentie par une capacité d'opposition et une détermination à toute épreuve. Déconcertantes l'une et l'autre, celles-ci ne facilitent pas la communication, ni ne suffisent à empêcher de se détruire ! Comment concevoir en effet que quelqu'un qui ne mange rien puisse affirmer qu'il n'a pas faim si ce n'est « d'autre chose » ? Comment le supporter lorsque sa fragilité insoutenable nous persuade à chaque instant que, si l'on n'intervient pas, la mort pourra le dérober ?

L'anorexique dérange et trouble. Elle réveille colère ou désespoir, compassion ou révolte. Son mal de vivre remet en cause le bien-être de ses

proches. On a envie de lui reprocher la dégradation de sa santé physique, comme si elle en était directement responsable, comme si elle reflétait un choix délibéré.

Comment en arrive-t-on à se priver de nourriture ? Cette impossibilité à se nourrir plus et mieux a-t-elle un sens ? Le présent ouvrage se propose d'aider à comprendre, en l'abordant sous différents aspects, ce mal qui déchire tant de jeunes filles, mais aussi tant d'enfants, garçons ou filles, et tant de familles.

À travers l'analyse des paroles mêmes des anorexiques et de leurs proches, nous chercherons à mettre en lumière certains facteurs individuels, familiaux, généalogiques, à l'origine de ce mal de vivre. Tout en démontant certaines idées reçues, nous tenterons de dégager ce qui motive cette volonté paradoxale de s'effacer, afin de voir ce qu'elle peut, tel un langage ou une œuvre d'art, nous donner à entendre.

Déni de la féminité, dégoût de la sexualité, aspiration suicidaire, refus de vivre, isolement, déterminisme génétique ? Qu'est-ce qui se joue à travers cette remise en cause de l'apparence ? Comment se manifeste-elle ? Quelles sont ses origines et ses causes ? Et, au-delà, quelle est sa signification pour soi et l'entourage, dans le couple, la famille ou la société ?

Plutôt qu'une volonté égoïste de se détruire, ne peut-on aborder l'anorexie comme un « programme de survie », une façon d'exister en attendant de trouver « la vraie vie » ?

Il s'agit ici d'envisager l'idée que la personne qui souffre détient – sans pour autant savoir ni pouvoir s'en servir seule – les clefs de sa souffrance, qui lui permettraient de s'en libérer.

Une approche sensible de cette souffrance, dans sa complexité, peut aider à mieux comprendre non seulement la personne qui la supporte, mais aussi, pourquoi pas, à mieux se comprendre à travers elle. L'alimentation étant le symbole de l'acceptation de la vie, l'anorexie, en ce qu'elle révèle de l'humanité, ne peut-elle aider tout un chacun à mieux se connaître ?

Par ailleurs, s'il arrive que des personnes souffrant d'anorexie soient prises de crises de boulimie, celle-ci se manifeste dans ce cas en tant qu'effet secondaire de la privation. Sauf exception ponctuelle, je limiterai mon approche à l'anorexie. L'état de maigreur qui la caractérise procède d'une logique distincte de celle du comportement boulimique. Même si l'étude de l'une peut faciliter la compréhension de l'autre, chacune donne à entendre des messages spécifiques, et leurs risques et conséquences sont bien distincts.

Enfin, ayant été considérée anorexique à partir de l'adolescence et pendant de longues années, j'ai connu par l'expérience ce dont je parle. Si je cite parfois dans ce livre ce que j'ai ressenti, c'est que je pense que mon témoignage peut soutenir et rencontrer celui d'autres personnes. J'ai choisi cependant de me fondre parmi la masse, de rester en retrait, pour ne pas m'imposer, par pudeur sans doute aussi, pensant que mon expérience singulière n'avait de valeur qu'à titre universel, lorsqu'elle dépassait de loin mon cas personnel pour servir au mieux celui d'autres sujets dans leur humanité. Il était mieux venu de ne pas me nommer.