

JOURNAL D'UN ARTICHAUT

— Témoignage —

RÉCIT

**JOURNAL D'UN
ARTICHAUT**

Téa BIDORFF

ECHO Editions
www.echo-editions.fr

Toute représentation intégrale ou partielle, sur quelque support que ce soit, de cet ouvrage, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayant cause, est interdite (Art. L 122-4 et L 122-5 du Code de la propriété intellectuelle).

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Direction Artistique : Émilie COURTS

Photo de couverture : EC Média.

© ECHO Éditions

ISBN : 978-2-381021-40-9

NOTE PRELIMINAIRE

Les propos tenus dans cet ouvrage sont le résultat d'une réflexion de l'Auteur et ne reflètent en aucun cas une généralité, une réalité ou une prise de position de l'Éditeur.



Bonjour, voilà de quoi bien commencer entre nous. Je sais. Des témoignages sur la chose ce n'est pas ce qu'il manque. Il existe de nombreux ouvrages et de nombreuses personnes ayant déjà livré leurs témoignages sur leurs troubles du comportement alimentaire, entre autres. Mais je voulais apporter ma pierre à l'édifice, ma version, mon vécu. Il y a autant de versions que d'individus. Aucun trouble ne se ressemble : l'anorexie, ou quelconque mot définissant un trouble qu'on peut employer comme diagnostic, chaque expérience est unique, bien que moins fun qu'un tour de manège, non, c'est une spirale sordide certes, mais qui se vit très différemment d'une personne à l'autre. De plus, rien n'est linéaire : on peut passer d'un extrême à

un autre comme stagner, voguer d'un trouble à l'autre, comme avoir des phases d'accalmie voire même la guérison. J'écris ici pour moi, mais aussi pour d'autres qui peuvent avoir honte ou être dans le déni, comme pour des curieux lambda ou n'importe qui à qui ce témoignage pourrait apporter quoi que ce soit : réconfort, expérience, loisir de lire des tranches de vie, autopsie de mon cerveau si intéressant... Bref, je ne vous demanderais aucune justification, juste : lisez, et prenez-en de la graine, divertissez-vous de ces lignes horribles, lisez et retenez idéalement si cela peut éviter des comportements ou agissements mauvais de la société, déconstruire de fausses vérités ou vous aider vous en tant que malade, comprendre et avancer à mes côtés. J'ai l'audace d'écrire sur ma petite personne, je sais, ce n'est pas rien, mais je me dis que ça pourrait aider pour la cause et m'aider aussi moi-même.

Enfant, aussi loin que je me souvienne, ma relation à l'alimentation a été très différente. Elle a beaucoup évolué et connu d'innombrables fluctuations. De quelque chose de totalement secondaire, bien moins pertinent que mes coloriages, énigmes et puzzles, elle a pu être quelque chose dit « naturel », comme manger pour vivre, utiliser des denrées alimentaires comme carburant pour fonctionner lorsque mon bedon criait famine, comme aussi mon alimentation a pu simplement être une source de plaisir unique. Mon alimentation a aussi pu jouer ces deux rôles à la

fois, je vous rassure : me faire plaisir et faire fonctionner mon organisme, mais pas de tout temps. Et dans le plaisir unique, ce n'était pas complètement du plaisir, je ne savourais pas, je ne comprenais pas et il s'agissait plus de plaisir coupable, de vide à combler, de donner raison aux autres, oui je suis une mauvaise personne.

Petite, je mangeais simplement les repas que l'on me servait sans rechigner, enfin, autant que la plupart des autres bambins quand on tente de leur faire avaler pour la première fois des brocolis ou un aliment trop blanc ou trop vert, trop légumeux, pas assez doux, pâteux, un objet non identifié, ou quelque chose de trop âpre, trop acide, trop amer.

Je n'ai jamais trop été dessert, sauf le célèbre fromage blanc nature avec du bon pain frais et malgré mes réticences parfois, je mangeais tout de même des fruits et légumes ; petite déjà, j'aimais les épinards et le chou-fleur, les courgettes, pommes ou clémentines. Au goûter, je prenais souvent un verre de lait, du kiwi ou une clémentine, parfois un carré de chocolat et du pain de mie, mais rien de bien aberrant. Dire qu'actuellement me faire ingérer un quartier de pomme en collation me fait ruminer et me rend malade dans ma tête pendant une semaine. Ironique. Dans les placards de ma maison, pas de pâte à tartiner, pas de sodas. Les seules boissons sucrées présentes au frigidaire étaient des jus d'orange cent pour cent pur jus auxquels je

n'avais droit qu'à un verre le matin ou exceptionnellement parfois en guise d'apéritif.

Je n'aimais ni pomme de terre ni frites, il nous arrivait d'aller au restaurant ou au fast-food, mais pas si régulièrement que ça et un peu comme beaucoup d'enfants de mon âge à ce moment-là. Je n'ai jamais bu de ma vie des sodas énergisants, sauf un, et ma consommation de celui-ci s'est limité à quatre cannettes en deux mois, lorsque j'avais seize ans, pareil pour les cocktails alcoolisés sucrés.

J'ai été gourmande. Et je pense être gourmande d'ailleurs. Mais parfois, je me mens.

J'adore les choux, les légumineuses et les courges. Les champignons aussi, oh oui, les champignons. Les soupes, les potages. J'adore les flocons d'avoine à l'eau. Et le fromage blanc nature aussi, cela n'a pas changé. J'aime aussi les pizzas, mais je n'en ai pas mangé depuis une éternité. J'ai la phobie du pain et des pâtes, bien que je la sache irrationnelle. Mon mets d'exception favori je dirai que ce sont les sushis. Les sushis de saumon au riz rond imbibé de mirin et bien parfumés. J'aime beaucoup la cuisine asiatique ; laotienne, japonaise, vietnamienne, chinoise...

Je ne sais pas si c'est là comme certains diraient la maladie qui parle, mais j'adore les thés, infusions, tisanes, cafés et bouillons. Ils sont chauds, réconfortants, semblent me purger, me purger de mon mal, me purger de moi-même.