

# L'EMPLOI DU TEMPS DE L'ANOREXIQUE

(Extrait du livre : l'anorexie, sortir du tunnel, de R. SHANKLAND, Ed La Martinière, 2003)

## Le matin

Elle se lève tôt, souvent la première, pour se préparer son petit déjeuner, souvent le même. Elle sait que les calories absorbées seront brûler pendant la journée. Après, footing, pour perdre les calories qu'elle vient d'avaler. Elle se prépare et va à pied jusqu'au collège.

Autre scénario possible : toujours en retard pour aller au collège, elle dit qu'elle va manger avec une copine, ou qu'elle a pris une barre de céréales dans son sac, qu'elle mangera à la récréation, ou qu'elle achètera un croissant sur le chemin. Bien sûr cela n'a jamais lieu.

## Le midi

Elle s'arrange pour ne pas manger en s'occupant à tout autre chose, soit elle va faire du sport, soit elle va étudier en salle de permanence ou au CDI. Ou bien, elle prend un substitut de repas.

## L'après-midi

Elle sort du collège et va à sa leçon de violon, son cours de danse, puis à l'équitation avant de rentrer faire ses devoirs. Si elle sort faire les magasins, elle ne prend pas l'escalator ou l'ascenseur, elle monte à pied l'escalier. Dans sa chambre, une petite série d'abdominaux, un footing sur place, elle vérifie qu'elle brûle bien « ses graisses ».

## Le soir

Peut-être concédera-t-elle à prendre un « léger » repas du soir avant de se jeter sur son vélo d'appartement, toujours avec le même objectif : éliminer les calories. Dans son lit, elle se retrouve envahie par ses angoisses. L'agitation de la journée lui servait à éviter des questions existentielles en lui donnant l'illusion qu'elle contrôlait tout. Pour trouver le sommeil, il faut se détendre, lâcher prise, s'abandonner, ce que l'anorexique redoute le plus. Elle reste sur ses gardes, le moindre bruit l'alerte.