

SOPHIE LUDMANN

*Préface de Catherine Hervais,
psychologue clinicienne, spécialiste de la boulimie*

Addict à la bouffe



*Boulimie, hyperphagie :
comment j'ai fait la paix
avec la nourriture*

LEDUC 

« Pourquoi “ça” et pourquoi moi ?

Qu'est-ce qui me ronge de l'intérieur ? Qu'est-ce qui est là-dedans et qui est tellement plus fort que moi ? Je suis comme une droguée qui va se faire son shoot et que rien ne peut arrêter. Je m'assieds à même le sol et j'étale le contenu de mon sac sur la table basse du salon. Juste manger. M'oublier. Disparaître, presque. Les jours comme ça, c'est trop lourd d'être moi-même. Manger encore et encore. Puis me purger, et recommencer. Le moment est long, mais très bon. Pathétique, mais le plaisir est si intense que même après des semaines et des mois sans crise, j'y reviens toujours. »

Dans ce témoignage poignant, à la fois cru et solaire, Sophie Ludmann nous raconte son parcours pour comprendre et accepter ce mal qui l'a rongée durant de longues années : la boulimie. Une souffrance mentale, peu connue et peu diagnostiquée, car totalement invisible. Sophie veut lever le tabou qui existe encore autour de ce mal de vivre et donner un message d'espoir et de résilience. Oui, il est possible de s'en sortir : en apprenant à s'aimer, notamment grâce au yoga et à la méditation, elle est parvenue à dompter son addiction.

Sophie Ludmann est directrice marketing et a créé le site sophieludmann.com pour offrir une écoute et un dialogue aux personnes souffrant de boulimie, mais aussi de troubles de l'image de soi en lien avec l'alimentation. Elle a découvert le yoga, la méditation et l'ayurvéda au cours de son parcours de guérison. Elle vit à Amsterdam et prend la parole pour dénoncer la méconnaissance et le manque de prise en charge de cette souffrance. Elle est aujourd'hui la maman épanouie d'un petit garçon.

17 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2035-9



9 791028 520359

editionsleduc.com

LEDUC

Rayon : Témoignage, santé

Addict à la bouffe

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Agnès Rogelet

Édition : Cécile Beaucourt

Relecture : Audrey Peuportier

Maquette : Sébastienne Ocampo

Design de couverture : Antartik

Photo : © Kevin Kwee

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2035-9

Sophie Ludmann

*Préface de Catherine Hervais,
psychologue clinicienne, spécialiste de la boulimie*

Addict à la bouffe

À Papa

*« Nous admirons la beauté du papillon,
mais nous admettons rarement les changements
indispensables qu'une telle beauté a nécessité. »*

Maya Angelou

Préface

de Catherine Hervais

Psychologue clinicienne spécialisée depuis trente-cinq ans dans l'accompagnement en groupe de personnes boulimiques anorexiques.

Quand Sophie Ludmann m'a demandé d'écrire la préface de son livre, j'ai commencé par dire non. J'ai lu beaucoup de témoignages sur la boulimie. Tous plus passionnants les uns que les autres. À quoi bon, me disais-je, un témoignage supplémentaire s'il n'apporte pas de vrais éléments sur la racine du problème ainsi que de vraies solutions ?

Et puis Sophie s'est montrée insistante. « Vous allez voir Catherine, j'ai fait un grand parcours pour essayer de m'en sortir. Je suis allée en Inde, j'ai eu des expériences avec des chamanes, j'ai tenté beaucoup de choses. »

La voix douce de Sophie, ses expériences chamaniques, ont éveillé ma curiosité et, par là même, ma motivation.

Je me suis alors plongée dans la lecture de son ouvrage et j'ai aimé son écriture. Elle raconte ses drames sans se plaindre. Elle ne parle quasiment pas de ses souffrances. On les devine entre les lignes, mais ce sont surtout ses actions, ses aventures, ses questionnements et son combat qui m'ont touchée au point de me dire que « oui : ce livre-là, il apporte de vraies infos, il a du sens ».

Évitant la dramatisation (qui serait pourtant justifiée), Sophie nous raconte une vie qui, logiquement, devrait être des plus heureuses. Elle a réussi tout ce dont une jeune femme de son âge pourrait se satisfaire. Elle a fait de brillantes études, elle a eu une belle carrière mais à côté de cela, elle se sent comme un imposteur. Elle nous livre avec légèreté et humour les énormes difficultés auxquelles elle est confrontée. À savoir le quotidien des boulimiques.

Ceux qui ne connaissent pas cette addiction, aujourd'hui reconnue comme une addiction dure au même titre que la toxicomanie ou l'alcoolisme, ont tendance à associer la boulimie avec l'anorexie ou le surpoids. Manger beaucoup signifie être gros dans l'esprit de la plupart des gens. On ignore encore que beaucoup de boulimiques sont minces car elles se font vomir, ou compensent autrement (sport intense, jeûnes répétés...).

On utilise aussi parfois le mot « boulimique » pour parler de ceux qui s'engouffrent dans une activité intense et exclusive. On emploie l'expression « boulimique de travail », « boulimique de lecture »,

« boulimique de mode » (*fashion addict*)... Il est vrai que certaines personnes ne savent fonctionner que sur un mode addictif. Mais l'addiction n'est pas un problème lorsqu'elle ne génère pas de souffrance. L'addiction n'est pathologique que lorsqu'on est accroché à elle, qu'elle est l'unique moyen d'apaiser un profond mal-être intérieur, qu'elle est la seule source de lâcher-prise. La personne se sent spectatrice de sa vie sans être vraiment dedans.

En ce qui concerne l'addiction alimentaire, on peut, pour distinguer les gens qui mangent trop des boulimiques « sévères », dire que les premiers s'en plaignent, mais malgré leur excès de poids, ne souffrent pas vraiment de leur addiction et parviennent à se rendre disponibles pour tout un tas d'autres choses.

En revanche, toute la vie des personnes qui ont une boulimie sévère tourne autour d'un vide intérieur. Elles sont tendues du matin au soir et ne se relâchent que lorsqu'elles mangent. Elles ne peuvent entrer en relation authentique avec les autres que dans un registre intellectuel ou artistique. Mais dès que l'affectif entre en jeu, elles n'en sont plus capables sans jouer un rôle. Souvent, elles sont protectrices parce que, tel un tout petit enfant, elles ressentent elles-mêmes le besoin d'être protégées. Leur âge affectif n'ayant pas évolué depuis leurs premières semaines de vie, elles sont coincées dans une problématique d'attachement : tout ce qui vient de l'autre peut être salvateur ou douloureux. Souvent, on entend ces personnes dire « je ne sais pas où est ma place » lorsqu'on ne les accueille pas avec une chaleur inconditionnelle.

Une opinion différente de la leur peut tourner au drame ou au rejet. Il faudrait penser comme elles, aimer ce qu'elles aiment, partager leur goûts et leurs dégoûts pour qu'elles se sentent en sécurité. Il leur faudrait une « maman idéale », qui les prendrait gentiment par la main pour leur montrer le chemin du plaisir de vivre. Et comme cette maman idéale n'existe pas, la nourriture est symboliquement ce qui s'en rapproche le plus : toujours là quand il faut pour rassurer, remplir, permettre le lâcher-prise et la délivrance des tensions.

Parmi ces personnes, il y a à peu près 60 % de boulimiques douces comme Sophie. Quant aux 40 % restants, ce sont souvent des boulimiques désespérés et rebelles. Ces personnes sont plus sujettes au suicide (ou y pensent constamment) même lorsqu'elles parviennent, elles aussi, à sauver les apparences dans leur vie professionnelle et sociale. Il serait trop long ici d'expliquer ce qui fait que certaines sont douces et d'autres violentes, au bord du suicide, remplies de haine d'elles-mêmes et des autres. Mais par expérience, on peut remarquer que ces personnes, hommes ou femmes, douces ou violentes, ont toutes un point commun : l'hypersensibilité.

Sophie illustre très bien une définition simple de la boulimie sévère malgré sa douceur : c'est l'obsession de la nourriture, une incapacité de vivre sa propre vie parce que l'on est trop « serré » à l'intérieur de soi, avec une inaptitude à communiquer authentiquement, tant avec soi-même qu'avec les autres, lorsque l'affectif est en jeu.

L'obsession de la nourriture est la première chose dont les personnes arrivent à se détacher quand elles font un travail efficace sur leur identité, c'est-à-dire sur cette sensation, plus forte que chez tout un chacun, d'être vide, à côté de soi-même.

On peut dire qu'on est sorti de cette addiction alimentaire sévère quand manger n'est plus au centre des pensées. C'est pourquoi de belles techniques comme manger en pleine conscience ou méditer pour tenter de gérer l'appel d'une crise n'offrent qu'un répit provisoire. Ce provisoire montre qu'on est encore en lutte. Lorsque l'obsession disparaît, l'effort disparaît également. Dans un premier temps pourtant, les personnes boulimiques aimeraient bien parfois se calmer avec la nourriture lorsqu'elles sont tendues. Elles racontent qu'elles ouvrent leur placard par réflexe, puis doivent se rendre à l'évidence que ce n'est pas des aliments qu'elles ont besoin. Elles n'ont pas pour autant acquis toutes les ressources pour s'apaiser. À ce stade, tout n'est pas encore construit. Elles ne seront sereines que lorsqu'elles auront bâti un environnement qui conviendra totalement à ce qu'elles sont au plus profond d'elles-mêmes, s'ajustant efficacement et continuellement à ce qu'elles ressentent.

Travailler avec des personnes boulimiques et expliquer brièvement, c'est comprendre qu'elles ne souffrent pas d'une maladie mais de manques. Elles ont juste besoin de découvrir leurs manques et d'apprendre, par un travail relationnel en groupe, à les compenser de façon à ne plus en souffrir, et à acquérir

une liberté intérieure qui fait qu'elles s'autoriseront à exprimer toutes leurs envies, sans fuite et sans violence vis-à-vis des autres.

C'est ce chemin que Sophie emprunte. Et sa narration, dénuée de *pathos*, nous invite à la suivre le cœur léger.

Catherine Hervais

Psychologue clinicienne de formation psychanalytique, fondatrice du site boulimie.fr, autrice de plusieurs ouvrages sur la boulimie, spécialisée depuis trente-cinq ans dans l'accompagnement en groupe des personnes boulimiques.

Pour une reconnaissance de la boulimie

Sait-on que les désordres alimentaires accroissent le risque de tentative de suicide chez les 18-25 ans ? C'est ce qu'indique une enquête menée sur soixante-dix-sept campus américains¹. Certes, se donner la mort ou tenter de le faire est toujours un geste complexe à analyser car il combine plusieurs facteurs. Mais « 50 à 90 % des personnes qui se sont suicidées souffraient d'un ou de problèmes de santé mentale », nous apprend par ailleurs le site info-suicide.org.

Et la boulimie relève de la santé mentale ! En a-t-on vraiment conscience ?

1. Lipson, S. K., Sonnevile, K. R., « *Understanding Suicide Risk and Eating Disorders in College Student Populations: Results from a National Study* ». *International Journal of Eating Disorders*, 2019.

En France, selon la Haute Autorité de santé², 1,5 % des 11-20 ans en sont atteints, essentiellement des filles (dans les trois quarts des cas). Plus fréquente, l'hyperphagie boulimique, qui concerne les personnes ayant des crises de boulimie sans pour autant tout faire pour éviter de grossir (vomir, jeûner, prendre des médicaments ou pratiquer un exercice physique excessif), touche 3 à 5 % de la population et presque autant d'hommes que de femmes. Le plus souvent, c'est à l'âge adulte qu'elle est diagnostiquée.

Comment se fait-il qu'en France comme ailleurs, on ne sache toujours pas prendre en charge ces personnes démunies, en proie à une souffrance extrême et qui se cachent du mieux qu'elles peuvent ?

Dans une société où les apparences sont tout, je suis contente d'entendre des voix plus honnêtes décrier les diktats de la beauté dans le paysage médiatique. La loi interdit en France de faire défiler des mannequins anorexiques depuis 2017. Des mouvements s'élèvent contre les fausses réalités des réseaux sociaux et s'emploient à convaincre que l'on peut être quelqu'un et s'aimer indépendamment du nombre de *likes* sur une photo postée sur Instagram. On commence enfin à éduquer la jeunesse à l'importance du bien-être et de l'épanouissement personnel ! Je m'en réjouis. On parle aussi davantage de santé mentale. Et c'est un signe encourageant.

2. has-sante.fr, 12 septembre 2019.

Pour autant, mon expérience personnelle le prouve : le corps médical semble encore ignorer ce qu'est la boulimie. Du moins, il ne paraît pas suffisamment sensibilisé, pas correctement informé.

Les témoignages que je reçois par mon site font écho à cette carence. Quand on est à bout, que l'on sent sa santé physique menacée et qu'enfin, on trouve la force d'en parler à son médecin, ce dernier vous regarde d'un air désespéré quand il ne prend pas le problème à la légère ou même, ignore ce que vous lui dites. Jamais je n'ai été bien reçue. Jamais je n'ai véritablement été comprise et aidée par un médecin. Comme beaucoup d'autres personnes boulimiques, la réponse que j'ai entendue le plus souvent était : « Vous êtes allée voir un nutritionniste ? »

Dans l'esprit d'un médecin comme dans l'esprit collectif, le boulimique est simplement quelqu'un qui mange trop goulûment.

Alors oui, vous allez consulter des nutritionnistes qui vous disent qu'il faut manger plus de légumes verts, manger régulièrement, manger calmement... Et puis de retour chez vous, vous vous sentez désespéré. Vous tâchez de respecter les règles. Un jour, deux jours, trois jours et le quatrième, les crises reprennent, encore plus intenses qu'avant. Le cercle infernal.

Ils n'ont pas compris. Les gros problèmes auxquels sont confrontés les personnes en proie à la boulimie ou à l'hyperphagie boulimique, tout comme à l'anorexie, sont la peur et la honte. Les boulimiques se cachent, et leurs symptômes sont la plupart du temps invisibles,

ce qui rend l'assistance à ces personnes extrêmement complexe. Si peu de médecins pensent à les orienter vers une psychothérapie ou, quand il existe, vers un centre susceptible d'apporter une aide appropriée. Au moment même où elles cherchent à s'en sortir, elles se sentent seules. Le paysage thérapeutique ou d'aide morale est déroutant. Un vrai labyrinthe. Allez savoir si jeune s'il vous faut voir un psychiatre, un psychologue, un psychothérapeute, un hypnothérapeute...

Comment ne pas être choqué par le manque total d'informations sur ce trouble de la part du premier soignant censé vous apporter de l'aide ? La formation aux soins à apporter aux personnes boulimiques est visiblement insuffisante.

C'est pour expliquer au plus grand nombre comment s'installe ce trouble et comment on le vit au quotidien que j'ai écrit ce livre.

C'est pour montrer à tous, médecins et thérapeutes compris, qu'il n'y a pas une, mais de multiples voies de guérison que je livre mon témoignage.

C'est parce que les personnes qui souffrent d'un désordre alimentaire ont besoin de compréhension, de compassion et de développer l'amour de soi que je m'engage à mettre en lumière leur souffrance.

Écoutez-les ! Aidez-nous à sortir la boulimie de l'ignorance !

Sophie Ludmann

Vous pouvez me contacter sur mon site
www.sophieludmann.com

CHAPITRE 1

Jour de crise

Pourquoi « ça » et pourquoi moi ?

Qu'est ce qui me ronge de l'intérieur ? Qu'est ce qui est là-dedans et qui est tellement plus fort que moi ?

Ce matin, je me lève, tout va un peu de travers. Je suis mélancolique, voire triste. Je me sens seule. Ou vide, je ne sais pas très bien.

Il ne fait pas beau.

J'aurais des choses à faire ou des amis à voir, mais je me sens fatiguée. Je sais que je ne serai pas de bonne compagnie. Et c'est important, pour moi, d'être de bonne compagnie.

Je n'ai aucun plaisir à ce qu'on me voie comme ça. J'ai aussi très envie de « mariner » dans cet état. J'ai envie de trouver un moment de plaisir dans cet état. J'ai envie d'une montée rapide de douceur, de sucre. J'ai envie d'être comblée.

Alors je me ressaisis un peu parce que je connais trop bien cette sensation. Je me ressaisis parce que je ne veux pas commencer la journée comme ça. C'est long une journée parfois, et je sais que si je commence par une crise... elle sera vraiment longue, cette journée.

Je connais tellement bien ce sentiment et pourtant, je ne sais pas le contourner, l'oublier.

C'est inexplicable et c'est ce qui me rend vraiment mal. Et surtout, c'est inacceptable pour moi de me sentir ainsi aujourd'hui.

Alors la journée commence : je prends un petit déj', je vais travailler, je ne suis pas super au top, mais j'arrive facilement à le cacher en faisant bien comprendre à qui voudrait ne serait-ce que tenter de m'approcher que je suis vraiment, vraiment hyper-*busy*. Et ça, je peux vous le dire : je suis très bonne quand il s'agit d'être expéditive !

À 15 heures, j'ai rendez-vous avec ma boss. On monte un projet lié à la danse. Ça me passionne, mais quelque chose d'indéfinissable au fond de moi est lourd, me pèse, et je n'arrive pas à m'en détacher.

Et voilà que ma boss n'aime pas mon idée. Elle me contrarie. Ça y est : c'est trop tard, c'est déclenché. Elle a réveillé ce truc en moi. Ce truc qui est là depuis ce matin et qui attendait son moment. Une friction, comme une allumette que l'on gratte.

À la fin de la réunion, je prétexte un rendez-vous à Paris.

Je le sens, c'est un jour sans aucune limite. Je vais au distributeur, mets quelques pièces dans la machine et prends deux Kinder Bueno. Dès que la première pièce se glisse dans la fente, c'est terminé.

TER-MINÉ. Terre-minée.

Tout ce qui se met sur mon passage (mon téléphone qui sonne, un quidam qui m'interpelle dans la rue...) saute sur une mine et se fait directement éjecter !

Mais ce geste, c'est aussi le présage d'un danger. Une fois entrée sur cette terre, je n'en réchappe pas. Avant même d'avoir mis quoi que ce soit dans ma bouche.

Alors je mange ce que je viens d'acheter et m'assure d'avaler une boisson chaude qui facilitera le vomissement. Je ne me cache pas pour manger. J'aime bien dire que je suis gourmande, ça attire moins les soupçons.

Mais déjà, je ne suis plus là. Quelque chose a été réveillé « dedans », et il faut vite aller le combler, puis le vider.

Je saute dans ma voiture et conduis jusqu'à chez moi. Ça me paraît long... Je fume quelques clopes pour me faire patienter. Rien, à aucun moment, ne peut me sortir de l'urgence dans laquelle je me trouve. L'urgence de la crise, l'urgence du remplissage, l'urgence de me cacher. Je me gare et m'arrête à l'épicerie en bas de mon immeuble, je prends le panier de courses et commence à choisir ce que je vais manger : céréales, gâteaux au chocolat, brioches, beurre, miel, Nutella, du lait (beaucoup de lait !). Un peu comme si j'avais à la maison cinq enfants affamés à nourrir pour le goûter.

J'ai envie de courir pour gravir les marches de cet immeuble haussmannien de la butte Montmartre. Il y a un ascenseur, mais il est bien trop lent. J'arrive enfin chez moi au quatrième, et je tourne rapidement la clé dans la serrure dorée de la grande porte en bois.

Je suis comme une droguée qui va se faire son shoot et que rien ne peut arrêter. Je suis montée dans un train qui roule déjà trop vite pour que je puisse en redescendre.

À peine franchie la porte de mon appartement, je m'assieds à même le sol et étale le contenu de mon sac sur la table basse du salon. J'observe ce tapis de nourriture. J'ai à nouveau cette impression d'avoir préparé un goûter pour toute une colonie de vacances. À cet instant, ma seule obsession devient : ne pas avoir de pensées pendant que je mange. Plonger mon attention dans quelque chose : un magazine, un livre, un film... Si la pièce est trop calme, je ne peux pas manger. Il me faut une occupation, n'importe quoi pourvu que ça m'évite de ressentir autre chose que le shoot de bien-être que va m'apporter toute cette nourriture. Juste manger. M'oublier. Disparaître, presque. Les jours comme ça, c'est trop lourd d'être moi-même. Manger encore et encore. Puis me purger, et recommencer.

Le moment est long, mais très bon. Pathétique, mais le plaisir est si intense que même après des semaines et des mois sans crise, j'y reviens toujours.

Quand la journée n'est pas terrible, moi je connais un moyen (et c'est le meilleur que je connaisse) qui me permet de me couper de tout, de vivre une ou deux heures sans penser. Une parenthèse de *quick fix*. Comme les drogués, oui, vraiment : j'ai découvert « le » truc qui me fait du bien par-dessus tout, et que rien ne peut remplacer.

Mais pourquoi « ça » ? Et pourquoi moi ?

CHAPITRE 2

La « bizarre »
de la famille

Différente. Je sens bien que je suis différente. Du haut de mes 6 ans, je me dirige d'un pas décidé vers le salon tandis que mes parents sont sortis travailler dans le jardin. Je veux dissiper le doute, décoder l'énigme.

Hier, j'ai dormi dehors, sur le balcon. Toute seule. J'ai une fascination pour les étoiles. Maman m'a acheté le *Télérama Junior* qui brille dans le noir, alors en ce mois d'août où le ciel est dégagé, j'ai demandé à rester dormir là, sous la voûte céleste. Et les étoiles m'ont parlé. Elles m'ont offert tout un spectacle, rien que pour mes yeux ! Elles m'ont fait signe et j'ai eu le sentiment d'être la seule au monde à avoir ce privilège de communiquer avec elles. Face à cette immensité mystérieuse, je me suis demandé d'où je venais. Et si, en fait, ma famille n'était pas ma vraie famille ? Tout est possible après tout !

C'est dans le salon que se trouve probablement la réponse. Plus précisément dans un immense meuble en bois sombre, ce genre de meuble qui recouvre entièrement le mur et qui contient la bibliothèque, la télé, les cassettes vidéo, des provisions, mais aussi les papiers importants.

J'avance vers le tiroir qui m'intéresse et m'agrippe aux deux belles poignées dorées. Mon cœur bat à vive allure. Je fais coulisser très doucement le caisson tout en me retournant pour m'assurer que personne ne rôde dans les parages. Dans ce tiroir se trouve, je le sais, une pochette noire renfermant les documents de