



C'est à la suite de sa perte de poids récente, amplement commentée sur les réseaux sociaux, qu'Ariane Séguillon a voulu prendre la parole. (Patrice Normand/Leextra via opale.photo)

## Santé

# «La solution à la boulimie se trouve toujours dans la tête»

Dans un livre choc nommé «La Grosse», l'actrice française Ariane Séguillon raconte sans fard les causes et les conséquences d'un trouble alimentaire encore peu médiatisé. Rencontre à l'occasion de son passage à Genève et à Lausanne

Ségolène Barbé

**B**ien connue des fans de la série *Demain nous appartient* diffusée du lundi au vendredi sur TF1 (et sur RTS 1, en Suisse), la comédienne Ariane Séguillon raconte son long chemin pour sortir de la boulimie, cette addiction mal connue où la nourriture vient colmater un immense besoin d'être aimé. Dans *La Grosse* (Flammarion, 2022), récit magnifiquement écrit d'une descente aux enfers mais aussi d'une résilience, elle se livre avec une sincérité pleine d'humour qui aidera tous ceux qui souffrent de la maladie ou du regard des autres sur leur différence. Rencontre.

**Comment décriez-vous le propos de ce livre au titre provocateur, «La Grosse»?**

A la suite de ma perte de poids récente, on me posait des questions sur les réseaux sociaux, on écrivait des articles expliquant que j'avais minci à ce point-là simplement en faisant du sport... Je ne pouvais pas laisser dire cela. J'ai voulu arrêter la langue de bois, expliquer que j'étais boulimique et que j'avais décidé de me soigner. On

parle beaucoup de l'anorexie mais très peu de personnes médiatisées évoquent la boulimie, qui reste encore assez taboue: manger toute la journée, être grosse, ce n'est pas sexy. En plus de la maladie, il faut aussi subir la grossophobie, les préjugés, les moqueries, les difficultés de la vie quotidienne (les chaises qui s'écroulent sous votre poids, les sièges d'avion trop petits pour les personnes obèses...) Quand on est grosse, cela devient votre identité, comme si l'on vous réduisait à un indice de masse corporelle. J'ai choisi ce titre car j'ai voulu qu'il soit aussi violent que ce que vivent chaque jour les personnes obèses dans le regard des autres.

**Comment la boulimie est-elle entrée dans votre vie?**

C'est une maladie très sournoise, un processus insidieux qui s'installe progressivement: la vigilance face à la nourriture s'étiologie progressivement. J'avais toujours été mince mais mon rapport à l'alimentation n'était sans doute pas très sain; en 2015, lorsque mon frère m'a annoncé qu'il avait un cancer, j'ai basculé dans la maladie. Ce jour-là, je me suis précipitée dans une boulangerie et j'ai englouti à la chaîne cinq croissants et cinq pains au chocolat sans réfléchir. Mon frère se droguait et peut-être, inconsciemment, ai-je cherché à le rejoindre dans son addiction, même si la mienne prenait une autre forme. A sa mort, en 2018, la maladie s'est considérablement aggravée. J'ai alors dépassé les 105 kilos. J'avais mal aux chevilles, certains matins je n'arrivais plus à marcher. J'ai toujours continué à travailler mais je rentrais vraiment dans un processus d'autodestruction.

**Vous dites que la boulimie est l'une des addictions les plus difficiles à vaincre...**

Absolument, car on ne peut se passer de manger. De plus, la nourriture est en accès libre, tout le temps disponible. La boulimie est un refuge, une drogue: on ne mange pas par faim mais pour se remplir, pour combler un manque, un peu comme une oie qu'on gave. Aller au restaurant avec des amis, par exemple, c'était un moment de torture car il fallait manger comme les gens normaux: une entrée, un plat, un dessert... C'est un peu comme si vous donnez une seule taffe à un gros fumeur. J'avais hâte de rentrer dans ma chambre pour

pouvoir passer aux choses sérieuses et m'empêcher tranquillement. Lorsqu'on est boulimique, on se cache: un peu comme un alcoolique qui planque des bouteilles, je cachais de la nourriture partout dans la maison car, à cette époque, mon fils vivait encore avec moi. Aux amis qui s'étonnaient, un peu gênés, de ma prise de poids, je répondais que c'était pour un rôle dans un film...

**Comment avez-vous eu le déclic pour vous en sortir?**

Un jour, j'ai menti à mon fils qui me demandait où étaient passés les gâteaux rangés dans le placard, et je me suis dit que je n'avais pas le droit de lui faire cela. Peu après, j'ai poussé la porte d'un psy et j'ai enfin admis que j'étais boulimique. Mettre un mot sur ce mal qui vous détruit, sortir du déni, c'est déjà le début de la guérison. J'ai compris que la nourriture venait colmater une brèche, une insécurité, un besoin éperdu d'être aimée, un sentiment de culpabilité aussi, lié au fait que je n'avais pas su protéger mon frère des viols qu'il avait subis, enfant, de la part de l'un de nos oncles. Beaucoup de femmes m'écrivent aussi pour me dire qu'elles se sont souvenues d'un viol, qui a sans doute un lien avec leur boulimie: d'un seul coup, leur corps ne leur semble plus désirable. C'est souvent long et difficile d'affronter ses fantômes mais la solution à la boulimie se trouve toujours dans la tête: ce manque que vous ressentez, il n'y a que vous-même qui pouvez le combler.

**Quels conseils peut-on donner à ceux qui souffrent de cette maladie?**

Beaucoup de lecteurs m'écrivent pour me dire que mon témoignage leur a donné envie de lutter, de vivre et cela m'émeut aux larmes. C'est très important d'essayer de s'aider les uns les autres, de parler sans tabou de cette maladie. La seule façon de sortir de ce mal qui détruit, c'est d'apprendre à s'aimer, et pour cela, il faut parfois pousser la porte d'un psy. Avant de faire cette démarche, j'ai à peu près tout essayé: les régimes, qui n'aboutissent qu'à dérégler le métabolisme, le ballon gastrique, la cure d'amaigrissement... A chaque fois, j'ai repris du poids. Lorsque ma psy a vu que j'arrêtais de mentir, que j'étais en train de guérir de ma boulimie, elle a accepté que je me fasse opérer: en 2020, j'ai subi une sleeve, une intervention chirurgicale qui consiste à réduire l'estomac des deux tiers. Mais pour que l'intervention fonctionne, il faut déjà se soigner avant.

**Aujourd'hui, êtes-vous guérie?**

Depuis 2020, j'ai perdu 45 kilos. J'ai réappris à faire quatre repas par jour, j'ai totalement changé mon rapport à la nourriture, j'ai retrouvé les sensations de faim et de satiété, qui m'étaient devenues totalement étrangères. Je reste vigilante lorsque je fais les courses, ou bien le soir. Lorsque je me retrouve seule dans ma chambre d'hôtel après une journée de tournage où j'ai été très entourée. J'ai appris à apprivoiser la solitude, à ne pas toujours avoir besoin d'être aimée, entourée... mais c'est un long chemin. Cette phrase qui clôt mon livre résume bien mon état d'esprit actuel: je suis guérie mais je me soigne. ■

**Ariane Séguillon dédicace son livre**

«La Grosse» (Flammarion, 2022) le samedi 28 mai à la Fnac de Genève (11h30-13h30) et à la Fnac de Lausanne (15h30-17h30).

## > A vrai lire

La chronique de Salomé Kiner

### Les pistils de nos aînées

Le *New York Times* publiait cette semaine une série d'articles pour sonder les «cratères de chagrin» laissés par le million de morts du covid aux Etats-Unis depuis mars 2020. A Londres, un «National Covid Memory Wall» prend de l'ampleur sous les fenêtres du palais de Westminster, une initiative menée par l'association «Covid-19, les familles en deuil pour la justice».

Combien de personnes, à travers le monde, ont-elles été touchées par les mesures sanitaires qui les ont empêchées de veiller leurs proches malades et contraints à les voir mourir, covidé ou pas, dans une solitude intolérable?

A ces deuils tronqués, amputés, confisqués, la littérature offre un lieu où les distanciations physiques et sociales sont abolies. L'écrivaine belge Caroline Lamarche s'est emparée de cette surface de réparation pour dresser le mausolée de sa mère, une «grande et brave» femme morte à 98 ans après quatre mois d'isolement forcé dans la maison de repos qu'elle venait d'intégrer, à contrecoeur mais soucieuse de ne pas «encombrer» sa famille. Et pourtant, si *La Fin des abeilles* a tout du tombeau poétique, c'est aussi un récit plein d'humour et d'épines, qui fourmille d'anecdotes cocasses et qui, pour se préparer à la mort, butine tout le pollen de la vie.

«Au fond, l'éducation c'est facile: les enfants, il suffit de les éduquer comme des chiens», ou «Bon anniversaire ma chérie, tu étais une enfant assommante»: la mère de Caroline Lamarche avait ce genre de maximes, la parole frugale et les manières brusques. Très croyante, peu encline à la tendresse maternelle, elle a sacrifié son corps au travail domestique et consacré la fin de sa vie à l'entretien de son jardin: «Je me réjouis quand j'imagine les petites plantes qui attendent dans le noir que le printemps revienne», dit-elle dans un rare élan sentimental. Une femme droite et dure, aimante à sa drôle de façon, mais dont la fille fait un portrait plein de tendresse et de dignité retrouvée malgré le «glissement du gâtisme»: «J'écris pour être, avec elle, plus douce. J'écris pour lui consacrer sa vaste place.»

Bouleversant à bien des égards, cette *Fin des abeilles* nous rappelle que la littérature est essentielle pour remettre du sensible et de l'humain dans des expériences – comme l'accompagnement de nos aînés – de plus en plus massacrées par les systèmes de santé et les impératifs d'une société qui n'a jamais le temps. «Je remplace la surenchère des menaces et des plaintes par une action dynamique qui recrée du bien-être au moyen d'un outil naturel: l'écriture. Elle seule permet à mes idées de se remettre à circuler comme des ruisselets limpides», observe Caroline Lamarche dans ce livre à la fois torrentiel et pudique. ■

Caroline Lamarche, «La Fin des abeilles», Editions Gallimard.

PUBLICITE

LE DINDON Feydeau  
L'ÉCOLE DES FEMMES Molière  
UN PICASSO Hatcher  
TARTUFFE Molière  
ARLEQUIN Goldoni

FESTIVAL DE THÉÂTRE AUX JARDINS DU ROSEY  
20H - ROLLE  
www.theatreauxjardins.ch  
TICKETCORNER.CH

7-11 JUN 2022

Programme sous réserve de modifications