



## Lire pour aborder l'anorexie

**Point de départ :** Le roman *La Liste* de Siobhan Vivian, paru aux éditions Nathan.

**But :** Faire découvrir l'anorexie et ses conséquences.

**Âge visé :** Dès 12 ans.

*La Liste* est un roman qui aborde l'impact du regard des autres chez les adolescentes et l'une des protagonistes, Bridget, souffre d'anorexie. L'extrait choisi montre comment la maladie a débuté ainsi que différents symptômes en plus de montrer l'impact de la réaction des autres suite à sa perte de poids.

**Activité proposée :** Il est possible de créer un questionnaire de lecture sur le texte, mais j'ai principalement utilisé l'extrait pour demander aux élèves de relever les signes de l'anorexie. En outre, cette lecture est une excellente amorce pour une discussion sur le sujet.

## La Liste

Sa sœur la regarde foncer dans la cour en slalomant dans le flot humain, son sac de cours bourré à craquer battant contre ses jambes, le dos coupé en deux par la longue ligne de sa queue de cheval. Lisa grandit à toute allure, mais elle a encore toute la candeur d'une petite fille.

Cette pensée redonne espoir à Bridget. Ça lui laisse une chance de redevenir celle qu'elle était avant l'été.

Elle éteint le moteur et reste assise un moment dans la voiture pour se ressaisir. Elle n'entend que le bruit de sa respiration, profonde, mesurée. Et la voix dans sa tête qui lui lance des instructions dont l'écho résonne dans son ventre creux.

*Tu dois manger quelque chose ce matin..*

*Mange quelque chose, Bridget.*

*Mange.*

[...]

Une de ses copines la salue en cognant à sa vitre. Elle relève la tête et se force à sourire. La copine s'y laisse prendre. Comme tout le monde.

C'est effrayant, la vitesse à laquelle tout a dérapé. Bridget y pense souvent. La chronologie de sa vie a suivi une trajectoire lisse et rectiligne pendant presque dix-sept ans. Jusqu'à ce que survienne l'accroc.

[...]

Au début des vacances, Bridget avait acheté des tee-shirts, des shorts, une jupe en jean et deux paires de tongs. Il me lui manquait plus qu'un maillot de bain.

[...]

À peine entrée, son œil est tombé sur un bikini en Vichy orange sorbet avec une bordure en dentelle ajourée blanche. C'était le dernier, il était à sa taille et soldé à 50 %. Elle s'est précipitée dans la cabine, tandis que sa mère lui rappelait de garder ses sous-vêtements pour ne pas attraper de maladies.

Bridget a froncé les sourcils en enfilant le has, bizarrement serré. L'élastique lui sciait les jambes. C'était peut-être à cause des sous-vêtements? Elle a enlevé sa culotte et remis le bas, mais ça n'allait pas mieux. Son ventre formait une bouée au-dessus des liens sur les hanches. C'était

pareil pour le haut. Les bretelles lui cisaillaient les épaules, et quand elle a réussi à attraper l'attache pour tester son élasticité, elle l'a sentie rebondir le gras de son dos.

Bridget n'avait jamais considéré qu'elle avait un problème de poids. Mais son reflet dans la cabine d'essayage l'a perturbée. Elle a paniqué en repensant à la fête de fin d'année organisée autour de la piscine d'une amie, où elle avait passé la journée dans son vieux bikini, sans même un tee-shirt au-dessus, sans se douter une minute qu'elle était aussi horrible.

Elle a vérifié l'étiquette en espérant qu'elle avait mal lu la taille. Mais non. C'était la même que les autres vêtements qu'elle avait achetés. Sa taille.

*Je suis dans un centre commercial discount.*

*C'est pour ça que les vêtements sont moins chers.*

*Parce qu'il y a des irrégularités.*

*Des imperfections.*

*Des défauts.*

Mais elle avait beau le savoir, elle n'a pas réussi à se raccrocher à cette idée. Elle lui a glissé entre les doigts alors même qu'elle se rhabillait et remettait tristement le maillot sur son cintre. C'était un chouette maillot. Trop mignon. Ou il l'aurait été si elle avait pesé quelques kilos de moins.

[...]

Elle a posé le bikini sur le comptoir et détourné les yeux des deux femmes et du maillot, pendant que sa mère payait.

En retournant à la voiture, Bridge s'est efforcée de rationaliser sa décision. Tout le monde faisait ça, acheter des vêtements un peu justes en espérant se donner une motivation pour perdre du poids. Une sorte de récompense pour bonne conduite. C'est ainsi que le bikini est devenu un test, qu'elle comptait bien réussir d'ici la fin de l'été.

Et comme ça, d'un coup, une nouvelle zone de son cerveau s'est activée, lui donnant une conscience aiguë de ses mauvaises habitudes. Désormais, une sonnette d'alarme se déclenchait quand Lisa ouvrait un paquet de chips devant la télé, ou quand elle s'approchait de trop près de l'assiette de caramels que sa mère gardait toujours pleine à la cuisine. Son cerveau a continué à évoluer ainsi au des semaines: il trompait ses envies de crème glacée par des défis de jogging jusqu'à la nouvelle digue, inventait des excuses pour refuser les délicieux sandwiches au thon de son père, jusqu'à ce que ces refus s'étendent non seulement à tout ce qu'elle avalait, mais à tout ce qu'elle envisageait même de manger. Son esprit a effacé tout souvenir qu'elle ait pu être jolie pour en faire un objectif, qu'elle aurait peut-être la chance d'atteindre un jour, à force de persévérance.

Le jour de la fête nationale du 4 juillet, elle avait remporté son défi haut la main.

Mais même maintenant que son beau bikini lui allait, Bridget le portait rarement. Elle ne quittait presque plus ses jeans. À la fin de l'été, elle flottait tellement dedans qu'elle pouvait glisser un poing entre sa taille et la ceinture de ses pantalons.

En repassant au centre commercial de Crestmount au retour, elle en a profité pour se refaire une garde-robe deux tailles en dessous. Mais dans un coin de sa tête, Bridget savait que ce n'était pas sain. Au moins, cette zone-là de son cerveau fonctionnait toujours bien. Il restait de l'espoir.

Bridget a l'estomac qui gargouille.

En descendant de sa voiture, elle tire sur son pull irlandais en espérant cacher la bande de peau nue visible au-dessus de son jean. Depuis un mois, l'espace entre son ventre et sa ceinture a diminué. Ou plutôt, Bridget l'a rempli. Ce n'est plus le poing, mais seulement trois doigts qu'elle peut y glisser.

*Tu n'allais pas bien.*

*Tu avais un problème, et tu as repris le contrôle de la situation.*

Alors qu'elle entre dans le lycée, ses cheveux lui fouettent le visage et l'odeur de noix de coco de son shampoing lui agresse les narines. Une odeur trop riche, trop sucrée. Son estomac se soulève. Des pièces de monnaie tintent dans sa poche. Elle a prévu de s'acheter un petit pain au fromage blanc, après avoir jeté les céréales que Lisa lui avait préparées. Elle aurait mieux fait de les manger. D'autant qu'elle s'est contentée de picorer au diner la veille au soir.

*Prouve que tout va bien, Bridget.*

*Mange un petit pain au fromage blanc.*

*Manges-en un en entier avant le début des cours!*

Tous les lundis, l'association des lycéens commence sa réunion par un énorme buffet presque devant le casier de Bridget. Il y a d'énormes sacs en papier remplis de petits pains, du beurre, des pots de fromage blanc format familial.

Bridget avance prudemment, en respirant avec précaution. Les odeurs la submergent. L'odeur acide du pain levé. L'odeur âcre de l'ail brûlé. La puanteur douceâtre des raisins secs dans le pain. Son estomac proteste, mais ce n'est pas de faim.

*Ne fais pas l'imbécile, Bridget.*

Elle est le Docteur Jekyll et Mr Hyde, deux faces d'une même personne en conflit permanent. Elle en a assez de se battre, de cette lutte constante entre un bien et un mal, ou le bien ressemble au mal et ou la mal lui fait du bien.

- Bridget!

L'une de ses amies contourne la table aux petits pains, les doigts luisants de beurre. Elle lui adresse un large sourire qui découvre ses dents, entre lesquelles quelques graines de pavot sont restées coincées.

- Tu as vu la liste<sup>1</sup> ? Tu es la plus jolie des premières!

Bridget reste bouche bée. La simple odeur des petits pains suffit à l'écœurer comme si elle s'en était déjà gavée. Et dans un éclair, la culpabilité, la déprime, la tristesse qui lui pesaient s'envolent, remplacées par une sensation de douce chaleur.

Elle, Bridget Honeycutt, sur la liste ?

Impossible.

Quelqu'un d'autre lui en tend une copie. Bridget lit à haute voix:

« Quelle différence peut faire un été »

Elle relève les yeux et rougit.

*Tu sais pourquoi.*

*Tu sais ce qui a changé.*

— Tiens! lui lance l'une des filles. Je t'offre un petit pain pour fêter ça!

Elle en coupe un en deux et fait jaillir des graines et des miettes tout autour de la lame. Une fois la table débarrassée, il restera des miettes partout dans le couloir. Bridget les sentira crisser sous ses semelles en se rendant en cours. Grosses comme des graviers. Comme des rochers.

- Beurre ou fromage blanc?

- Ni l'un ni l'autre, répond Bridget.

Elle écarte une mèche de cheveux. Son front est moite.

- Heu... bon. En tout cas, félicitations!

- Merci, dit Bridget à mi-voix en prenant le petit pain.

---

<sup>1</sup> Liste publiée chaque année à ce lycée et dans laquelle deux filles sont nommées par niveau d'étude : la plus jolie et la plus moche.

C'est fou comme il pèse lourd.

Elle entre dans sa salle, encore tremblante, sous le choc qu'elle vient d'éprouver. Pas une seconde elle n'aurait rêvé que cela puisse lui arriver. C'est vrai qu'à la rentrée, elle a été étonnée par le nombre de compliments qu'elle a reçus. Sur le fait qu'elle avait l'air en super forme, qu'elle avait minci! Et voilà qu'elle est sur la liste. La plus jolie première du lycée. C'est bien la confirmation qu'avant, quelque chose clochait dans son physique. Qu'elle avait besoin de maigrir.

C'est terriblement déroutant

*Mange.*

Après avoir posé son sac, elle se dirige vers la corbeille, les doigts serrés sur la pâte encore chaude du petit pain. Arrachant des morceaux de mie, elle les jette un à un, comme des pièces qu'on lance dans une fontaine en faisant un vœu, jusqu'à ce qu'il ne reste que la croûte. Qu'elle s'apprête à jeter aussi.

En relevant la tête, elle voit Lisa passer en courant dans le couloir avec Abby Warner. Lisa lui adresse un sourire radieux, toute fière de sa grande sœur. Le rouge à lèvres qu'elle s'est mis dans la voiture a presque disparu. Il se remarque à peine.

Bridget est prise d'un vertige. Même si elle se sentait bien il y a encore quelques secondes, elle n'est pas idiote. Elle sait qu'au fond, elle est sur la mauvaise pente. Mais elle déteste la petite voix raisonnable qui lui vole ce moment de satisfaction. De fierté.

*Mange, Bridget.*

*Rien que cinq bouchées.*

*Des petites, si tu veux*

Elle en avale deux.

Elle n'a pas le sentiment d'avoir quoi que ce soit à fêter.

*Extrait pages 64 à 75*