

#04 - Janvier - Mars 2023

#04 - Janvier - Mars 2023

Le mag de Faustine Bollaert

# ENTRE Nous

**Dossier**  
LA GENTILLESSE,  
OUI... MAIS  
À BON ESCIENT

EN  
KIOSQUE  
TOUS LES  
3 MOIS

## ILS SE RACONTENT

### Par amitié

**SANDRINE**  
« J'AI DONNÉ  
UN REIN À MON  
AMIE FLORENCE.  
ÇA A CHANGÉ  
NOS VIES »

### Par amour

**DINO**  
« AVEC MON  
MEILLEUR AMI,  
NOUS AIMONS  
LA MÊME FEMME.  
NOUS FORMONS  
UN TROUPLE »

### En famille

**ROSELYNE**  
« JE ME BATS  
POUR SORTIR  
MON FILS DE  
LA DROGUE  
ET J'Y CROIS »

GRAND TÉMOIGNAGE

**Marc  
& Sophie**

« GAGNER  
4,5 MILLIONS  
D'EUROS AU LOTO  
NOUS A FAIT  
PEUR ! »

### FEEL GOOD

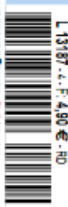
*Le yin yoga,  
sensuel et  
réconfortant*



## Sheila

“ Tout le monde traverse  
des drames. L'important  
c'est ce qu'on en fait ”

ENTRE/04 Le mag de Faustine Bollaert



BEL: 1.930€ - LUX: 1.900€ - CH: 1.975€

L 13187 - € 4,90

€ - 00

● C'est ma **santé**

— Thomas —

« Grâce à la course à pied, j'ai gagné contre l'anorexie »



Thomas a retrouvé confiance en lui, « même si c'est un processus qu'il faut entretenir », confie-t-il.

L'anorexie mentale touche aujourd'hui 2 % des jeunes entre 12 et 20 ans. Parmi eux, 30 à 40 % vaincront cette maladie. Alors pour dépasser la loi du silence qui caractérise les troubles alimentaires, Thomas Pouteau témoigne. Enfin guéri, il porte un message d'espoir et de résilience pour les patients et leurs familles.

PAR MATHÉ CLINKEMAILLÉ

À 15 ans, Thomas fait partie de l'élite footballistique du stade Lavallois (Mayenne). Son quotidien est bien réglé et sous contrôle : « Je vivais football, sept jours sur sept », témoigne-t-il. Mais deux événements vont bouleverser sa vie : commence alors une insidieuse descente dans le monde de l'anorexie mentale et une bataille qui durera presque quatre ans.

#### LES DOULOUREUSES LEÇONS DE LA VIE

Thomas fait pour la première fois face à la mort quand sa tante décède d'un cancer. Submergé par le chagrin, il voit disparaître de sa vie un pilier qui lui donnait confiance, un point de repère. Quelques mois plus tard, son contrat avec le stade Lavallois n'est pas prolongé. Son monde s'écroule. « Je suis passé de potentiel joueur professionnel à lycéen lambda, je n'avais plus d'identité. J'ai été percuté par l'absurdité de la vie, je ne voulais plus ressentir cette douleur de la perte et de l'échec. » À l'époque, il ne sait pas exprimer son désarroi en mots : c'est donc son corps qui parle en premier.

#### « J'AVAIS L'IMPRESSIION DE MANQUER DE CONTRÔLE SUR MA VIE, ALORS C'EST LA NOURRITURE QUE JE CONTRÔLAIS »

Pour échapper à la douleur morale, ne plus se sentir démuné, Thomas décide de se forger une carapace qui le protégera de la souffrance et de la frustration. Commence alors un entraînement sportif quotidien drastique avec des centaines de pompes et d'abdos, ainsi que des dizaines de kilomètres de course. Puis vient le cercle infernal où chaque aliment gras est rejeté, et l'assiette minutieusement évaluée. Au fil du temps, sa maigreur devient criante : 49 kilos pour 1,78 mètre. « Je voulais réagir mais le lendemain, je retombais dans mes travers. J'avais l'impression de manquer de contrôle sur ma vie, sur la mort, alors c'est la nourriture que je contrôlais. Mon obsession m'a mené à l'enfermement », raconte-t-il.

#### « JE CRIAIS "SAUVEZ MOI", MAIS PERSONNE NE SEMBLAIT M'ENTENDRE »

Le caractère de Thomas change aussi : autrefois doux et agréable, le jeune homme ➔





Thomas et ses parents lors du légendaire Grand Prix d'Étupes, circuit qui rassemble les meilleurs coureurs du monde.

devient agressif, provocateur, instable, irritable. Pourtant personne n'ose l'affronter ni se confronter à lui. « Tout était dans le non-dit, les regards gênés. Peu de mes camarades m'ont clairement alerté, peu de professeurs aussi, même mon médecin n'a jamais évoqué le mot anorexie. » Dans sa famille, son frère, ses grands-parents, son père sont présents, mais impuissants. « Je criais "Sauvez moi", mais personne ne semblait m'entendre. » Seule sa mère réagit. « C'était la seule capable de m'écouter et de prendre autant sur elle. Elle est restée malgré mes remarques immondes. Elle a combattu à mes côtés, nous avons cherché des solutions ensemble. » L'électrochoc, Thomas l'a avec un psychologue : « Ce fut le premier à dire que le problème n'était pas dans mon assiette. En quelques séances, il m'a aidé à comprendre le sens de cette maladie, ce deuil que je n'arrivais pas à faire, à comprendre aussi que je m'anesthésiais pour ne pas ressentir la douleur. Je n'étais plus seul. »

#### 100 KM POUR VAINCRE LA MALADIE

C'est en réalisant un pari fou que Thomas trouve le chemin de la guérison. Pendant huit mois, il devient le coach sportif, le nutritionniste, le psychologue, l'accompagnateur technique de son père, qui a un rêve : courir les 100 km de Millau. Tout ce qu'il a appris pendant sa maladie, Thomas le met au service de son père, paramétrant minutieusement ses entraînements, élaborant son régime alimentaire. Pour ne pas l'épuiser lors des entraînements communs, Thomas dose son effort, s'adapte

et reprend doucement le contrôle de son mental et de son corps. Il règle sa pratique sportive : « Cette préparation de 100 km peut paraître énorme, mais c'était moins que ce que je faisais au quotidien. »

Il essaie également de suivre le même régime, même si sa phobie de l'assiette est toujours là. Unis et solidaires, les deux hommes sont bien décidés à relever tous les défis. « Comme je ne pensais plus à moi mais à l'autre, je sortais de la maladie, je me reconstruisais une identité, je m'insérais à nouveau dans un collectif qui rendait la vie plus supportable. » Le 25 septembre 2016, son père boucle les 100 km de Millau en

11 heures 40 minutes et 55 secondes. Thomas, qui l'a suivi à vélo puis a couru vers la fin, savoure lui aussi sa victoire : « La ligne d'arrivée du 100 km que je m'étais fixée, c'était de vaincre la maladie, j'avais réussi ! »

#### UNE LONGUE ÉTAPE DE RECONSTRUCTION

« La maladie part aussi insidieusement et lentement qu'elle entre dans la vie, c'est un chemin initiatique, avec des moments d'accalmie et des rechutes. » Thomas part en Argentine, rencontre l'amour et finit même par écrire un livre\* dans lequel il raconte cette fantastique aventure humaine et sportive qu'il a vécue main dans la main avec son père. Aujourd'hui, à 24 ans, il savoure la vie en attendant la sortie de son prochain roman qui, cette fois, n'est pas autobiographique. Il porte un message d'espoir et de résilience pour celles et ceux qui traversent cette épreuve. « J'ai des cicatrices visibles, mais elles ne me font plus mal, elles font juste partie de mon identité. J'ai réussi à trouver un équilibre de vie entre mes amis et mon projet professionnel. Aujourd'hui, je peux laisser de la place au hasard, à la rencontre, aux choses que je ne maîtrise pas, j'ai un peu plus confiance en moi. » Thomas peut enfin vivre en couleurs. Il a gagné son combat. 🌈

\* *Je reviens d'une anorexie et comment j'ai relevé ce défi*, de Thomas Pouteau, éd. Frison-Roche, 15 €

