

Bonjour à tous et à toutes. Je m'appelle Élise Cassan et je vais avoir 21 ans. Je suis actuellement à l'École normale supérieure de Lyon : c'est pour cela que je n'ai pas pu me libérer pour témoigner avec vous en présentiel. Mais je remercie l'association PRISME de diffuser mon témoignage et surtout de m'avoir invité à témoigner dans cette conférence intitulée « Adolescent du seum aux soins ».

Tout a commencé pour moi à l'entrée au collège puisque je me suis sentie vite seule, en décalage avec les autres et même si j'avais un groupe d'amis j'étais persuadée que si je disparaissais ou que je ne venais pas pendant des semaines, personne ne le remarquerait. J'ai subi aussi plusieurs déceptions amicales qui m'ont profondément marquées et blessées. Je ne savais pas non plus vraiment qui j'étais, ce que je voulais et c'était difficile d'être un peu perdue au niveau de mon identité et de ce que j'appréciais, ... . Je pense que le gros de ce qui va m'arriver ensuite à commencer à cette période. De plus, je venais de perdre mon grand-père un an auparavant dans un accident de la route donc très soudainement et j'étais très très proche de lui. Tout ça a donc fait que je n'allais pas très bien. Mais je ne l'ai jamais ouvertement dit. J'ai toujours gardé ça pour moi et j'écrivais plutôt dans un carnet pour essayer de poser mes émotions sur papier afin de m'en libérer un peu. Heureusement, j'ai réussi à me confier à un ou deux professeurs qui m'ont rassuré comme elles ont pu.

Dans le même temps, j'ai commencé un suivi avec plusieurs psychologues successives puisque j'avais une phobie qui impactait beaucoup ma vie. Dans ma chambre, il y a un velux et j'avais très peur qu'il pleuve le soir ou la nuit et que cela m'empêche de m'endormir. Bon, vous me direz que c'est une phobie totalement stupide mais ça venait évidemment de traumatismes plus profonds et qui resurgissaient de cette manière. Mais c'était devenu vraiment envahissant au point que je passais ma journée à regarder la météo. J'allais également dans la chambre de mon frère puisqu'il avait une fenêtre par laquelle je voyais bien le ciel et par laquelle je pouvais regarder en fonction du vent si les nuages venaient vers ma chambre, s'il allait pleuvoir ou pas, ... Comme vous pouvez le voir, c'était vraiment très très envahissant et j'ai donc commencé un suivi pour essayer de résoudre ce problème. J'ai vu plusieurs psychologues, une hypnothérapeute également. Mais il n'y a pas eu de réel succès, je n'avais pas l'impression de progresser, que ça aille mieux et j'avais vraiment du mal à me confier sur ce qui se passait au collège. Donc le retour des ces suivis n'était pas très positif.

Ensuite, je suis arrivée au lycée. La seconde, je pense a été une des pires années de ma vie. J'étais dans mon lycée de secteur. Mais malgré ça, je me suis retrouvée dans une classe où il y avait option italien et c'était cette option là qui permettait de venir au lycée quand on n'était pas dans le secteur. Donc je me suis retrouvée uniquement avec des gens que je ne connaissais pas, alors que mes amis du collège étaient ensemble par petits groupes dans différentes classes. Ca a été un peu le premier coup dur. Ensuite, malgré ça, j'ai quand même réussi à me faire un petit groupe d'amis mais elles ne me ressemblaient pas du tout. C'étaient des filles avec les cheveux lisses, des sacs à main, du maquillage, ... le genre de filles que l'on voit partout au lycée. Et je n'étais pas du tout comme ça. Au bout de quelques mois, elles ont commencé à me faire des petites remarques, des petites piques. Par exemple, je suis quelqu'un de très perfectionniste. Déjà quand j'avais une note un peu moins bonne que d'habitude je m'en voulais énormément et elles en profitaient pour me taquiner avec des remarques du style : « comment tu le vis d'avoir eu moins que moi », « est-ce que tu le vis bien d'avoir eu que 15 par exemple » Ce genre de remarques, qui en soit une de temps en temps blesse un peu mais c'est surtout le fait qu'elles soient répétées régulièrement et pas que sur les notes évidemment qui était pénible à vivre. Parfois aussi, elles me prenaient les joues et les secouaient. De la même façon qu'au collège je n'ai pas vraiment réussi à communiquer, j'ai commencé à écrire des poèmes sur ça parce que je ne me sentais pas vraiment légitime de parler de harcèlement. J'avais l'impression que ce n'était pas grave, qu'il y avait des gens qui étaient vraiment harcelés et subissaient beaucoup plus que moi donc je ne me sentais pas légitime d'en parler tout simplement. J'ai quand même ensuite réussi à donner ces poèmes à mon professeur de français et il a pris les choses en main. Il a parlé au CPE et les choses se sont arrangées. Enfin, les filles ne m'ont plus parlées mais quand elles me croisaient dans les couloirs elles me lançaient bien évidemment des petits regards et des petites messes basses. Mais ce n'était rien comparé à ce qu'il y avait avant. Vraiment je pense que je ne remercierai jamais assez ce professeur de lycée qui a su m'aider quand je ne savais pas comment faire.

Mais le vrai calvaire a commencé à la fin de la seconde. Parce que j'étais assez mal dans ma peau, je me suis mis en tête de perdre quelques kilos. Qu'on soit clair, je n'avais pas besoin d'en perdre mais je me disais que je serai peut-être plus acceptée, que les gens me remarqueraient plus, que j'aurais un peu plus de succès amical. J'ai donc commencé à supprimer quelques aliments, à faire un peu plus de sport. Rien de bien méchant en soi. Mais petit à petit l'engrenage de l'anorexie mentale s'est enclenché sans que je m'en rende compte parce que c'est assez pernicieux comme maladie. En plus les gens me félicitaient pour ma perte de poids. Puis mes parents étaient un peu dans le même mood aussi, de perdre du poids pendant l'été. C'était donc un peu challengeant et c'était quelque chose que j'avais l'impression de contrôler. J'avais vraiment l'impression d'avoir ce contrôle sur ma vie et sur mon poids alors que je ne l'avais pas du tout auparavant dans mes relations amicales qui semblaient vraiment m'échapper. J'ai vu de nouveau un psy sur cette période parce que même si ça allait un peu mieux niveau amical j'avais toujours l'impression d'être seule, ce sentiment d'incompréhension. Mais j'ai eu plus l'impression d'être sa psy à elle que l'inverse donc ça n'a pas été non plus très productif pour le coup.

Pendant la première j'ai continué à perdre du poids. Juste avant l'été de ma terminale, je suis allée chez le médecin qui m'a accordé mon certificat pour faire du sport sans aucun souci alors que j'étais un IMC juste en dessous de la limite normale. Ensuite pendant cet été là, je me suis renseignée car je sentais vraiment qu'il y avait un problème. J'étais obnubilée par la nourriture, par le sport en permanence. Je me suis dit que ce n'était vraiment pas possible et j'en ai parlé à mes parents en leur disant que j'avais fait quelques recherches. Et que je pensais être attendre d'anorexie mentale. Pour eux, d'un côté c'était une surprise mais ils se doutaient qu'il y avait un truc qui n'allait pas. Mais comme des amis à eux ont une fille qui a souffert d'anorexie mais qui n'avait pas du tout les mêmes symptômes, ils se voilaient un peu la face car ils avaient très peur que je sois mal et ils ne voulaient pas vraiment se l'avouer. Je suis retournée chez le médecin qui après m'avoir dit « que ça serait bien si je me remplissais un peu car elle avait des patients anorexiques et que je n'allais pas faire comme elles », elle a enfin réalisé que peut-être moi aussi effectivement j'en souffrais et elle m'a orienté vers Ranguel. J'en ai un peu voulu à ce médecin parce que c'était à elle de se rendre compte que j'étais très maigre, que je souffrais. De se rendre compte et d'avertir mes parents, de prendre des choses en main et ce n'était pas à moi de m'auto-diagnostiquer parce que si moi, j'ai eu de la chance en réussissant à me rendre compte qu'il y avait un souci, beaucoup de malades sont dans le déni et ne se rendent pas compte qu'il y a un problème. C'est presque impossible qu'elles décident d'elles-mêmes de faire quelque chose. Ce médecin m'a ensuite redirigé vers l'équipe de Ranguel et du docteur Ghisolfi. C'est là que j'ai été officiellement diagnostiquée. En parallèle, j'ai commencé un suivi avec une psychiatre, le docteur Marine Lesage dans la clinique de Castelveil une psychologue Daisy Planas.

J'avais tous ces suivis mais la maladie était quand même bien installée depuis déjà un ou deux ans et c'était difficile en ayant juste quelques rendez-vous de temps en temps de vraiment m'en sortir. De plus, j'avais toujours le stress du lycée et tous les traumatismes qui m'ont amené à développer l'anorexie mentale comme mécanismes de protection n'étaient toujours pas résolus donc j'étais toujours dans ce cercle vicieux dont je n'arrivais pas à sortir. Mais on a décidé juste avant le confinement de m'hospitaliser un mois pour que je puisse préparer mon bac et ensuite être en forme pour pouvoir le passer. Cependant, il y a eu le confinement donc je ne suis restée qu'une seule semaine. Avec le confinement, ce fut vraiment la catastrophe. Je faisais du sport tout le temps. C'était vraiment une période très compliquée et j'ai donc été hospitalisée deux mois en juin et juillet. Je suis sortie en juillet car je voulais vraiment faire ma rentrée en classe préparatoire mais avec la prépa et le fait que mes problèmes psy et mes traumatismes n'étaient pas réglés, je ne pouvais pas aller mieux et l'anorexie s'est redécachée. J'ai alors décidé de faire une année blanche, de prendre le temps qu'il me fallait pour guérir car je sentais vraiment que c'était le moment charnière, la bascule qui faisait que si je ne prenais pas les choses en mains maintenant, j'allais rester malade toute ma vie. Et ce n'est vraiment pas ce que je voulais. Ce fut assez difficile de prendre la décision d'arrêter mes études parce que je le vivais comme un échec. Mais je l'ai fait. J'ai donc passé 4 mois à la clinique où j'ai été encadrée par une équipe vraiment adorable qui m'a énormément apporté et je considère même qu'ils m'ont sauvé la vie. J'ai ensuite fait 4 mois d'hôpital de jour toujours à castelveil où en parallèle j'ai

entamé un vrai suivi très régulier avec une séance toutes les semaines avec Daisy Planas. Je la voyais encore jusqu'à janvier de cette année, même si les rendez-vous étaient de plus en plus espacés. Il n'y a que récemment que j'ai arrêté le suivi alors que je me considère guérie depuis un peu plus d'un an et demi. Aujourd'hui, je suis totalement sortie de cette maladie et je n'ai plus de suivi. Mais la guérison ne s'est pas faite en un jour. Ca n'a pas été linéaire : il y a eu des hauts et des bas mais actuellement je me sens épanouie, probablement heureuse je pense et je continue de me construire et d'apprendre au fur et à mesure de mes expériences et des choses qui arrivent dans ma vie.

Je voulais témoigner pour vous dire que les équipes médicales et les professionnels ont eu un rôle clé dans ma guérison même si il y a eu quelques égarements dans mon parcours qui je pense était du au fait qu'il faut former davantage les professionnels non avertis, qui ne connaissent pas vraiment les problématiques de santé mentale. Sinon je pense vraiment qu'il est essentiel de continuer à former les professionnels que ce soit des psychologues, des médecins généralistes pour diagnostiquer et aider le plus tôt possible toutes les sortes de problématiques mentales, de discuter de dépressions, d'inquiétudes parce que prévenir vaut mieux que guérir. Je pense également que c'est important pour les adolescents de pouvoir se confier à leurs enseignants, même si dans les classes on ne les remarque pas forcément mais c'est important de prendre le temps avec les enseignants à qui ils font confiance pour aller les voir, pour aller se confier et débloquer des situations. Il faut donc dans le même temps former les enseignants et les infirmières/médecins scolaires pour qu'ils puissent aider à détecter encore plus tôt tous les problèmes de santé mentale des adolescents, pour rendre plus accessible la prise en charge et la rendre plus rapide afin donc d'augmenter les chances de rémission. Comme vous voyez, je suis donc passée du seum aux soins et pour transmettre, sensibiliser et témoigner, j'ai écrit un livre contenant des expériences, des conseils et de la littérature scientifique pour informer, avertir et accompagner ceux qui sont touchés de près ou de loin par cette problématique mais pas que car je parle aussi de la santé mentale en général.

C'est pour ça que j'avais vraiment à cœur de témoigner aujourd'hui pour sensibiliser, avertir et faire passer le message qu'il faut garder espoir. J'espère vraiment que je ne vous ai pas trop déprimé ou perdu mais je tenais sincèrement à vous redonner espoir et à vous montrer que vous pouvez vous aussi passer du seum au soin et du soin à la guérison. N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions ou si vous voulez juste échanger avec moi. Amandine a mes coordonnées donc elle pourra vous les donner si vous en avez besoin. Merci encore à l'équipe de PRISME et merci à vous de m'avoir écouté jusque-là.

Élise Cassan