

«LE YOGA M'A SAUVÉ LA VIE»

CONFRONTÉ À DES PROBLÈMES DE SANTÉ DÈS SON PLUS JEUNE ÂGE, MARIUS A PUISÉ DANS L'OBSCURITÉ POUR TROUVER SON IDENTITÉ. AUJOURD'HUI, IL ENSEIGNE LE YOGA, UNE DISCIPLINE QUI A LARGEMENT CONTRIBUÉ À SA GUÉRISON

TEXTE ELLEN DE MEESTER PHOTO CORINNE SPORRER

Mes débuts dans ce monde ont été compliqués. Je suis né à vingt-sept semaines, une entrée en scène précipitée qui a entraîné plusieurs conséquences, dont des troubles pulmonaires et cardiaques. Dès les premiers instants de ma vie, mes parents ont vécu dans l'inquiétude et la crainte de me voir souffrir de cette anormalité en grandissant différemment des autres.

En 2014, les médecins m'ont découvert une béance du cardia: en fait, chez moi, le sphincter supérieur de l'estomac est absent. Il s'agit d'une sorte de clapet qui se ferme lorsque la digestion se met en route et empêche la nourriture de remonter dans l'œsophage. Ce n'est que lorsqu'il manque qu'on réalise à quel point cet organe est important: vertiges, reflux, évanouissements... je voyais des médecins presque toutes les semaines et me suis retrouvé avec des tubes dans la gorge et le nez. Pas vraiment fun pour un adolescent de 16 ans!

Les choses ont un peu changé le jour où je me suis rendu chez une diététicienne. Subitement, une liste d'aliments proscrits s'est dressée sous mes yeux: adieu, produits raffinés, boissons gazeuses, sucre et chewing-gums! Pour un petit gourmand qui adorait manger des glaces, le changement a été abrupt. Ce nouveau régime a affiné ma silhouette. J'étais un peu rondet à cette époque. J'écopais de temps en temps de petites piques de la part de ma famille ou de mes camarades de classe, qui me taquinaient à ce sujet. Rien de grave, mais l'idée de maigrir me convenait. J'ai beaucoup réduit ma nourriture et mincissais à vue d'œil.

Les portes de l'enfer

À la fin de ma 3^e année au Gymnase de Nyon, je ne mangeais plus grand-chose: un yoghurt le matin, une salade à midi, une autre salade le soir... je commençais aussi à



semer de petits mensonges: je prétendais que j'allais manger ailleurs, que j'avais déjà déjeuné... cependant, je me portais beaucoup mieux niveau santé. De temps en temps, je subissais encore des crises violentes, avec des vomissements incessants. Toutefois, en dehors de ces épisodes, tout allait bien. J'avais le sentiment d'être en contrôle. Aujourd'hui, lorsque je parcours les photos de ma remise de diplôme, je vois à quel point j'étais maigre et j'en pleure. Je pesais 25 kilos en dessous de ma taille [*ndlr: taille en centimètres, moins 100, moins le poids total*]. Toutefois, sur le moment, je ne le réalisais pas. C'est durant cette période que j'ai découvert le Hot Yoga. Enseignée dans une pièce chauffée, cette pratique est très physique et provoque une forte transpiration. Elle a viré à l'obsession. Je calculais chaque calorie que je perdais à chaque goutte de sueur.

Dans l'œil du cyclone

Après le gymnase, j'ai passé 3 mois à Vancouver pour apprendre l'anglais. Je vivais dans une famille canadienne, mais je préparais mes propres repas. Du coup, je ne mangeais presque plus que des légumes. Je pesais alors 50 kilos pour 1,80 m.

Je me souviendrai toujours de mon retour à l'aéroport de Genève. Ma famille et mes amis s'étaient rassemblés pour m'accueillir dans le hall des arrivées. Les portes se sont ouvertes, je suis apparu et... durant une fraction de seconde, ils ne m'ont pas reconnu. Ils se sont tous figés, choqués. C'est seulement ensuite qu'ils sont venus vers moi. J'aurais dû comprendre qu'il y avait un souci, mais j'étais dans le déni. Ma famille ne voulait pas mettre un mot sur ce qui m'arrivait, ils pensaient que j'étais simplement orthorexique, c'est-à-dire un peu obsédé par l'idée de manger sainement. Toutefois, il s'agissait de quelque chose de plus sérieux. Je me voyais tou-

jours rond dans le miroir. L'inconscient possède une puissance inouïe et sait nous manipuler à la perfection! J'étais devenu une table à calories, connaissant même la quantité présente dans une carotte et l'idée d'en manger une suffisait à me paniquer. J'étais anorexique.

Le calme après la tempête

Peu de temps après, une amie a demandé que je passe la voir. Elle a fondu en larmes devant moi, me disant que c'était trop pour elle. Cela a eu l'effet d'un électrochoc et j'ai accepté de me faire soigner.

Lâcher la pression a été l'étape la plus difficile. Je me sentais surpuissant et quitter ce rythme allait détruire tous mes repères. Sans cette réalité que je m'étais construite, je n'étais plus personne. Toutefois, j'ai fini par comprendre que je disposais d'une page blanche. Petit à petit, j'ai retrouvé le plaisir de manger en m'intéressant à la nutrition et en développant des recettes saines. J'ai repris du poids, mais cela n'a pas été facile. Pendant 6 mois, je n'ai pas osé affronter mon reflet dans le miroir, alors qu'autrefois cela m'obsédait.

J'ai recommencé ma pratique du yoga, la considérant plutôt comme une thérapie, cette fois-ci. J'ai eu la chance d'avoir une excellente mentor, qui m'a encouragé à suivre une formation pour devenir prof. Cela m'a offert une nouvelle identité, une nouvelle vie. À la fin de

« UNE AMIE A FONDU EN LARMES
DEVANT MOI, ME DISANT QUE
C'ÉTAIT TROP POUR ELLE. CELA A EU
L'EFFET D'UN **ÉLECTROCHOC** »

l'année 2016, j'ai commencé à enseigner le yoga. Je pense que ma façon de m'accepter se ressent et permet à mes élèves de lâcher prise, eux aussi. Ils me disent que je suis gracieux et pensent que je suis danseur; cela me fait rire. Il paraît que j'ai une énergie très apaisante.

Aujourd'hui, je me dis que mon anorexie et toutes les épreuves que j'ai traversées sont arrivées pour une raison précise. Quelque part, la maladie sera toujours ancrée en moi. Mon ventre se nouera toujours en période de stress, mais je me bats pour m'accepter et m'aimer, car nous avons tous des corps et des parcours magnifiques. Ces souffrances énormes, je les ai transformées en positivité. Ma tête est pleine de rêves, et je vais tout faire pour les réaliser! ●



Vous connaissez une personne dont l'expérience de vie pourrait enrichir cette rubrique? Ecrivez-nous, à: redaction@femina.ch



Notre
château

LIVIQUE