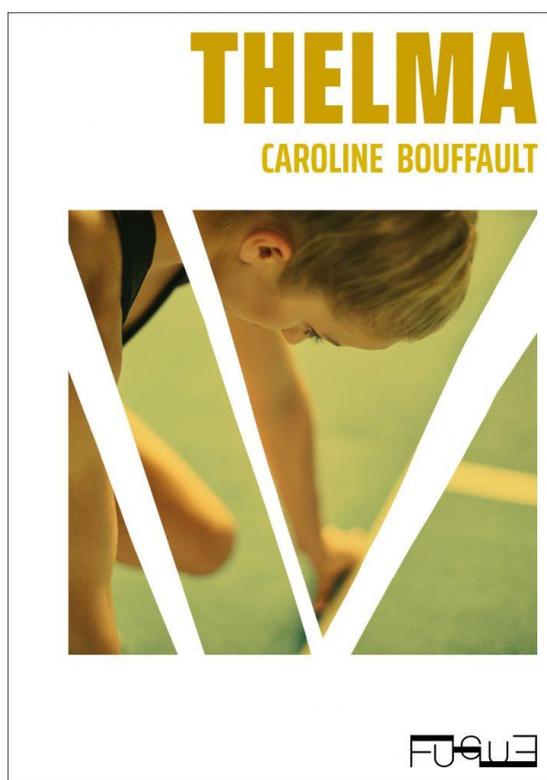


# DOSSIER PÉDAGOGIQUE

## L'ÉCHAPPÉE LITTÉRAIRE

édition 2023-2024



dossier réalisé par **Déborah Weider**,  
enseignante missionnée en service éducatif  
dispositif régional L'Échappée littéraire

L'Échappée littéraire est un dispositif initié par la Région Bourgogne-Franche-Comté

# Thelma

« Thelma et l'Entraîneur contre le reste du monde »

p.67

## Catherine Bouffault

---

Caroline Bouffault est une écrivaine qui a grandi près de Grenoble et vit actuellement à Paris. *Thelma* est son premier roman, elle le publie auprès d'une nouvelle maison d'édition : Fugue.

Son envie était d'écrire le récit d'une adolescente confrontée à ses doutes, à sa voix intérieure qui la pousse à se dépasser physiquement.

L'auteure a été confrontée au même trouble pendant l'adolescence, ce qui lui a permis de décrire avec justesse les pensées de Thelma et ses réactions face à la maladie. Néanmoins, ce roman n'est en rien autobiographique.

## Le roman

---

Dans son premier roman, Caroline Bouffault nous livre une histoire qui saisit le lecteur dès les premières pages. Ce récit bouleversant est celui d'une jeune fille en proie à un démon intérieur qu'elle surnomme « l'Entraîneur ».

Thelma, avec un H, quinze ans, vit avec son père, enseignant à l'université, sa mère, chef d'entreprise et sa sœur Billie de cinq ans. Une famille « normale », en somme. Scolarisée en classe de seconde, Thelma mesure 1m73 pour 43 kg. Et c'est bien là le problème, « la situation » comme elle la nomme.

Rarement évoqué, le mot anorexie apparaît toutefois davantage à la fin du roman comme une prise de conscience d'une maladie invasive et sournoise. Une prise de conscience qui sera nécessaire pour envisager une éventuelle guérison.

Divisé en six parties, le roman se déroule sur six mois, de février à juillet, et nous laisse pénétrer au sein de cette famille qui s'est littéralement coupée du monde pour se focaliser sur « la situation », six mois à se demander si oui ou non Thelma va s'en sortir.

Bouleversant, émouvant et déroutant, ce roman est une pépite littéraire qui ne laissera pas les lecteurs indemnes.

# Parcours thématique

**Addiction** – Avant même l'anorexie, ce roman nous parle d'addiction. Car même si pour Thelma le temps du repas représente une épreuve, celle-ci se réfugie littéralement dans le sport pour brûler le peu de calories qu'elle ingurgite. Que ce soit le sport pratiqué au lycée, notamment le rugby, ou le sport qu'elle décide de pratiquer seule, en l'occurrence la course à pied, Thelma est obnubilée par les activités sportives. C'est certainement cette addiction qui la pousse à surnommer sa voix intérieure « l'Entraîneur ». Compétitrice dans l'âme, aussi bien scolairement que sportivement, Thelma n'a de cesse de vouloir de dépasser, de franchir des limites, jusqu'à l'épuisement, sans trouver d'apaisement pour autant (p.24).

**Anorexie et non-dit** – Extrêmement présent tout au long du roman, le thème de l'anorexie mentale n'est pourtant pas explicitement mentionné dès le début de l'œuvre. Le premier chapitre s'ouvre sur une scène mettant en évidence la surveillance médicale dont Thelma fait l'objet, cette « vérification » étant assortie de l'échéance d'une hospitalisation imminente si elle perd encore deux kilos. Menace qui lui fait imaginer des stratégies afin de fausser son poids sur la balance, comme boire deux litres d'eau ou de soda sans sucre afin d'atteindre le poids minimum requis. « Quarante-trois. Ça ne bouge pas beaucoup. Tu prends tes vitamines ? » (p.10)

Face à cette maladie que l'héroïne ne nomme pas autrement que comme « la situation », toute sa famille est désemparée mais cherche des solutions.

**L'impuissance des proches** – On ressent effectivement tout le désarroi de la famille de Thelma : sa mère, qui insiste pour que les repas soient pris en famille afin de surveiller sa fille ; son père, qui ne cesse de nouer le dialogue avec Thelma afin de ne pas la perdre ; sa sœur Billie, qui, avec sa joie pétillante, essaye de raccrocher Thelma à la vie en passant du temps avec elle, notamment sur la *switch* parce que sa sœur le « lui avait promis » (p.23).

Toute la vie de la famille s'organise autour de la maladie pour tenter d'y échapper. Les sorties ne sont qu'anecdotiques tant elles sont compliquées à gérer à cause du regard des autres, y compris celui du plus proche entourage. Chacun cherche des explications ou tente d'identifier des événements qui auraient déclenché la « situation » mais sans jamais réussir à en identifier les causes. La détresse est palpable au point que Billie profère une phrase terrible au restaurant : « Je ne sais pas comment elle va faire pour guérir si même les adultes ne savent pas pourquoi elle est malade ! ».

Cette famille est en proie à une profonde souffrance car si Thelma va mal, ses parents, qui n'avaient pas connu de crise majeure depuis leur mariage, éprouvent la maladie de leur fille et leur impuissance face à elle. Cécilia Gardel « quarante-six ans, une fille malade, un niveau de culpabilité délirant, l'opprobre de toute une société sur les épaules. Et maintenant, un mari infidèle » (p.144) sombre à la fin du roman tant elle se sent acculée par tant d'épreuves personnelles et familiales. Ce n'est pas seulement Thelma qui est malade, mais toute une

famille qui tente de guérir.

**Amitié et séduction** – Ce qui permet à Thelma de se raccrocher à la vie, c'est sans doute Violette. Son amie ne la juge pas, ne la réprimande pas, et c'est ce qui permet à Thelma d'être elle-même. Pourtant, les situations dans lesquelles son amie pourrait tenter de la raisonner sont multiples, mais elle n'en fait rien. « Leur amitié comporte une étiquette qui proscrit l'usage de certains mots, au premier rang desquels *redoublement* et *anorexie* » (p. 27). Violette n'est qu'encouragement et loyauté : « En général, Violette accepte. La situation » (p. 164).

La séduction permet à Thelma d'envisager une porte de sortie, car si elle réussit à séduire un garçon, elle espère sortir de cette image malsaine qu'elle renvoie aux autres et peut-être ainsi, intégrer le classement : « je vais coucher avec un mec [...] c'est la seule solution » (p.28). Que ce soit avec le professeur d'EPS ou, plus tard, avec Justin, Thelma découvre ainsi des sensations nouvelles, mais la déconvenue rencontrée avec Thomas la fait immédiatement replonger dans les abîmes de la maladie. Car la solution ne viendra pas d'autrui, mais il lui faudra un réel déclic pour se sentir capable de surmonter son anorexie.

**Adolescence** – Thelma a quinze ans. C'est donc avant tout une adolescente, avec les préoccupations que peuvent avoir les jeunes de cet âge. Ce qui fait basculer Thelma dans une prise de conscience, c'est la fameuse liste diffusée par Justin. À un âge où le regard des autres est un poids implacable, Thelma se sent rejetée et cela l'atteint immanquablement.

L'adolescence est un âge charnière où il faut se fondre dans la masse pour se sentir intégré. Alors quand sort cette liste des filles avec lesquelles les garçons de la classe se verraient bien avoir des rapports sexuels, le couperet tombe. Thelma est « hors classement », ce qui, pour une compétitrice comme elle, est une sentence difficile à accepter.

Le personnage de Violette illustre bien cette période dans laquelle chaque adolescent est en proie à une quête de sens. Scolairement, elle ne suit pas, son petit ami a déménagé et elle se sent tiraillée entre son père et sa mère qui ont divorcé. Elle doit accepter tout à la fois les relations de sa mère avec d'autres hommes et le fait d'avoir une belle-mère. Cependant, malgré ces épreuves, elle reste un appui solide pour Thelma, qui ne se rendra compte que plus tard à quel point son amie a mis sa vie de côté pour elle : « Elle prend conscience des épreuves qui se sont enchaînées pour Violette ces derniers mois » (p.163).

## Références littéraires et artistiques pour accompagner la lecture

### Littérature

- Jean de la Fontaine, *Fables*, 1668 : « [Le Chêne et le Roseau](#) » - fable évoquée par Thelma p. 21
- Valérie Valère, *Le Pavillon des enfants fous*, 1978. A quinze ans, l'auteure relate l'internement qu'elle a subi lorsque son poids est descendu sous la barre fatidique des quarante kilos. Réflexion

introspective sur les causes de l'anorexie mentale, ce récit est aussi celui d'une tentative de guérison.

- Delphine de Vigan, *Jours sans faim*, 2001. Publié sous le pseudonyme de Lou Delvig, le premier roman autobiographique de Delphine de Vigan est un témoignage poignant qui relate sa propre expérience de l'anorexie mentale.
- Amélie Nothomb, *Biographie de la faim*, 2006. Ce récit autobiographique s'appuie sur les souvenirs d'enfance de l'auteur de Stupeur et tremblements pour livrer une réflexion vive et provocante sur la faim comme métaphore du désir de vie.
- Annelise Heurtier, *Le Complexe du papillon*, 2016. Dans ce roman pour adolescents, Mathilde, une jeune fille sportive mais affectée par le deuil d'une grand-mère, développe une fixation sur le volume de ses cuisses qui l'entraîne dans la spirale de l'anorexie. Ce roman rapide et facile d'accès peut être découvert en contrepoint à la lecture de Thelma. Inscrite au pass Culture, son auteure réside dans la région Bourgogne-Franche-Comté et s'investit dans des rencontres en classe ainsi que dans des projets EAC.

## Cinéma

- Marti Noxon, *To the bone*, 2016. Film autobiographique relatant l'anorexie mentale de la réalisatrice et son chemin vers la guérison grâce à des thérapies non-conventionnelles.
- Darren Aronofsky, *Black Swan*, 2011. L'anorexie est l'un des thèmes abordés dans ce thriller fantastique qui relate la dérive schizophrénique d'une danseuse-étoile en quête du corps idéal et sous le joug d'une impitoyable culture de la compétition.

## Bande dessinée

- Pascal Croci, *Anorexie*, 2021. « Un unique sujet. Thème et personnage. Sur chaque page, la même jeune femme nous parle d'elle, nous ouvre ses pensées les plus profondes, son appréhension du monde. La narration graphique est une variation autour du personnage, peu ou pas de décor, qui compose une sorte de danse macabre et indolente. » (Babelio).

# Propositions pédagogiques

## Références aux programmes

---

- **2<sup>nd</sup>e GT** : Le roman et le récit du XVIII<sup>ème</sup> au XXI<sup>ème</sup> siècle : travail sur le point de vue
- **1<sup>ère</sup> GT** : Le théâtre du XVII<sup>e</sup> au XXI<sup>e</sup> siècle : Jean-Luc Lagarce, *Juste la fin du monde* / parcours : crise personnelle, crise familiale.
- **1<sup>ère</sup> professionnelle** : Le théâtre du XVII<sup>e</sup> au XXI<sup>e</sup> siècle : Jean-Luc Lagarce, *Juste la fin du monde* / parcours : crise personnelle, crise familiale.
- **Terminale professionnelle** : Au XX<sup>e</sup> siècle, l'homme et son rapport au monde à travers la littérature et les autres arts / Identité et diversité
- **CAP** : Rêver, imaginer, créer

## Lire

---

- **Speedbooking**

L'enseignant peut mettre à disposition différents livres sur le thème des addictions (voir la liste Babelio proposée en annexe) et demander à chaque élève d'en lire un. On organisera ensuite un « book-dating ». Sur le même principe que le speed-dating, Les élèves se regroupent à deux par table : l'un des deux présente son livre en deux minutes à son interlocuteur, s'en suivent deux minutes d'échanges, puis l'un des deux élèves change de table pour présenter à nouveau son livre à la table suivante, où l'attend un autre camarade.

## Dire, écrire, créer

---

- **Écrire**
  - **Écriture de critiques** : proposer individuellement une critique du roman. Les élèves peuvent exprimer leur opinion sur l'histoire, les personnages, ou le style d'écriture par exemple. Les encourager à étayer leurs arguments avec des exemples précis tirés du livre. La restitution peut s'organiser autour d'une séance de partage où les élèves peuvent lire leurs critiques à haute voix ou un affichage dans la salle de classe.

- **Dissertation** : traiter le sujet de dissertation proposé par le professeur de Thelma p. 8 « un personnage de roman doit-il être admirable pour intéresser le lecteur ? » (page 8). L'analyse du sujet pourra être nourrie d'exemples tirés de la littérature générale et des personnages de l'ensemble de la sélection de l'Échappée littéraire.
- **Créer**
  - **Organiser un événement** lors de la Journée mondiale des troubles du comportement alimentaire, qui a lieu le 2 juin. En rapport avec l'un des thèmes abordés dans le roman, on peut imaginer une course en partenariat avec l'enseignant d'EPS. Cette course ouverte au public pourrait être l'occasion de collecter des fonds en faveur d'une association engagée dans la lutte contre les TCA. L'ensemble de la préparation et du déroulement de l'événement peut donner lieu à la réalisation d'un court-métrage présenté à l'auteur.
  - **Réaliser une bande annonce du roman** sous forme de podcast ou de court métrage.
- **Débattre**
  - **Débat** : Pensez-vous qu'on puisse se sortir seul d'une maladie telle que l'anorexie mentale ? Cette question peut aussi se présenter sous forme de joute oratoire. On imposera la thèse ou l'antithèse à un groupe d'élèves qui devra rédiger un discours à déclamer en s'affrontant.
  - **Débats littéraires sur les thèmes abordés dans le roman**. Diviser la classe en groupes et attribuer à chaque groupe une problématique liée aux thèmes de l'ouvrage. (exemples : L'amitié : remède ou refuge ? ; Famille : protection ou prison ? ; Le sport : accomplissement ou addiction ? etc.) Demander aux élèves de préparer des arguments pour soutenir leur point de vue sur le thème donné. Ensuite, organiser un débat où chaque groupe présente ses arguments et répond aux questions des autres groupes. Cela permettra aux élèves d'approfondir leur compréhension du roman et de développer leurs compétences en argumentation.
  - « **Entraînements** » : Relever les passages du roman faisant mention de « L'Entraîneur », cette petite voix à la fois rebelle et normative qui fournit à Thelma sa « ligne » à tenir tout en l'enfermant dans la spirale de l'anorexie. Sous forme de débat ou de réflexion collective, émettre des hypothèses sur ce qui détermine cette voix intérieure : « Par qui l'Entraîneur est-il entraîné ? »

## Lectures linéaires

---

- **p.27 à 29 : Comment Thelma veut-elle changer la perception que les autres ont d'elle ?** I – Un électrochoc ; II – Une amitié qui ancre Thelma dans la réalité III – La décision.
- **p.45 à 49 : Thierry cherche la cause de la maladie de sa fille** : comment la maladie mentale d'une

adolescente peut-elle plonger un père dans une quête de sens ? I – Rite de passage ; II – Diagnostic posé : Anorexie mentale ; III – la quête de sens

- **p.74 à 75 : Séance chez le psy.** Thelma énumère ce qui pourrait l'avoir amenée à se trouver dans cet état, en éliminant tout à tour chaque cause à mesure que celle-ci s'avère infondée. Dans quelle mesure les entretiens avec le psychiatre permettent-ils à Thelma d'exprimer sa quête de sens ? I – l'enracinement de la maladie ; II – illégitimité ; III – la Prépa-vie.
- **p.84 à 85 : Violette s'interroge à son tour sur les causes de l'anorexie de Thelma.** I – Prise de conscience ; II – vie d'adolescente ; III – une position délicate.
- **p.221 : Quitter l'entraîneur : la prise de conscience.** En quoi la simple phrase de « Ronchon » déclenche-t-elle une prise de conscience chez Thelma ? I – Cheminement ; II – Questionnement ; III – Libération

# EN ÉCHO...

## Pour accompagner la lecture

---

### Autour de l'auteur et de l'œuvre

- Entretien avec l'auteur : [L'Heure des Livres : Caroline Bouffault - Vidéo Dailymotion](#)
- Audiolivre : pour les élèves DYS, le roman existe en version audio ici [Éditions Fugue \(editions-fugue.fr\)](#)

### Témoignages

- Jamal Berraoui, *Yasmine, 19 ans, trisomique, bachelière*, 2015. Un témoignage authentique qui permet de sensibiliser le lecteur à la notion de handicap. Cette jeune fille trisomique, rejetée par ses pairs, sombre dans la boulimie. (annexe 3)
- Antonio A. Casilli et Paola Tubaro, *Le phénomène pro-ana*, 2016
- Camille Cellier, Didier Pleux, *Deux à combattre l'anorexie. Guérir : journal d'une psychothérapie*, 2013. À partir de leur expérience commune, un psychiatre et une patiente relatent le long chemin vers la guérison. Ici, il ne s'agit pas d'une fiction mais d'un témoignage :
- Judith du Pasquier, [Les 10 actions entreprises pour aider mon fils à vaincre l'anorexie mentale](#) – site [desanorexie.com](#)

### Documentaire et blogs

- Le blog évoqué à la page 142 a fait l'objet d'un épisode dans la série de podcasts sur le corps des femmes publié en 2016 par Radio France : [Thininspiration](#)
- Blog de Judith du Pasquier : [Documentaire Arte "Chère Anorexie" de Judith Du Pasquier - desanorexie](#)
- Documentaire sur le pro-ana de Catherine Juneau : [1+1=-2 - YouTube](#)

### Chanson

- Ted Leo & The Pharmacists - Me And Mia (paroles traduites annexe 6) Me and Mia : moi et la boulimie. Ana et Mia sont des personnifications de l'anorexie pour la première et de la boulimie pour la seconde.

## Thèmes croisés dans l'Échappée littéraire

---

- **La quête d'identité** : *Tibi la Blanche, Clara lit Proust, Le Roi-Nu-Pieds*
- **La solitude, l'absence** : *Astra nova*
- **Les relations familiales** : *Le Roi-Nu-Pieds ; Les Trompettes de la mort ; Gisèle Halimi*
- **L'amitié** : *Tibi la Blanche, Astra Nova, Léo en petits morceaux*

# ANNEXES

## ANNEXE 1 : GLOSSAIRE

---

(Source : TLFi)

Ce glossaire peut être distribué aux élèves, notamment ceux en difficulté, en accompagnement de leur lecture.

**ad hoc** p. 30 : expression latine signifiant adéquat, qui convient, destiné à cette utilisation.

**belvédère** p. 30 : un belvédère est un point de vue panoramique.

**succédané** p. 36 : produit qui, possédant en partie les mêmes propriétés, peut en remplacer un autre, notamment dans le domaine alimentaire.

**septentrional** p.50 : qui est relatif, propre au nord ; qui est situé au nord par rapport à un point donné ; qui est propre aux pays de l'hémisphère nord, plus particulièrement aux pays du nord de l'Europe, à leurs habitants.

**exhorter** p.55 : tenter, par des discours, de persuader, de convaincre (quelqu'un de quelque chose).

**puibonderie** p. 36 : réserve excessive et généralement déplacée notamment en ce qui concerne les choses relatives à certaines parties du corps et au sexe. *Synon. pruderie, pudicité.*

**esclandre** p.69 : comportement bruyant et scandaleux (de quelqu'un) à propos d'un incident fâcheux qu'on entend divulguer, de manière à nuire à son auteur.

**sibyllin** p.71 : dont le sens est obscur, mystérieux, symbolique comme celui des oracles.

**flegmatique** p.76 : calme et imperturbable, qui garde son sang-froid.

**prolix** p. 81 : qui est trop long dans ses discours ou ses écrits. *Synon. bavard, verbeux.*

**VO2 max** p.83 : désigne ainsi la consommation maximale d'oxygène en indiquant le débit d'oxygène maximal que l'organisme est capable d'absorber pour subvenir à ses besoins lors d'un effort physique. [VO2max](#)

**vitesse maximale aérobie** p. 83 : la VMA (Vitesse Maximale Aérobie) est la vitesse pour laquelle la consommation d'oxygène est maximale. C'est la vitesse maximale que l'on peut atteindre en utilisant l'oxygène disponible dans le corps pour produire de l'énergie. La VMA est la vitesse à laquelle on atteint la VO2 max. [VMA](#)

**ayatollah** p. 104 : figuré, familier. Personne aux idées rétrogrades qui use de manière arbitraire et tyrannique des pouvoirs étendus dont elle dispose.

**ascétisme** p. 129 : vie austère, sobre, frugale et saine, visant le plus souvent une fin supérieure.

**pèlerin** p.130 : personne qui fait un pèlerinage.

**spéculer** p. 132 : faire des opérations financières, commerciales pour tirer profit des variations du marché.

**exutoire** p.133 : activité qui sert à détourner un excès d'une énergie, d'un tempérament, d'un sentiment. *Trouver son exutoire dans qqc.*

**platonique** p.138 : amour qui exclut les relations charnelles.

**scabreux** p.142 : qui risque d'offenser la pudeur, de choquer. Synon. *choquant, déplacé, inconvenant, indécent, licencieux, osé.*

**effarouché** p.142 : mis en défiance au point de s'enfuir ou de le désirer vivement. Synon. *apeuré.*

**halieutique** p. 142 : qui concerne la pêche, notamment la pêche en mer.

**opprobre** p.144 : déshonneur extrême et public infligé à quelqu'un.

**sacerdoce** p.144 : fonction qui revêt un caractère quasi-religieux par la vertu et le dévouement qu'elle exige. Synon. *vocation.*

**intronisé** p.157 : être placé officiellement dans une fonction.

**oiseux** p.157 : qui ne sert à rien ; qui est vain, inutile.

**narcissique** p.157 : l'adulte qui est resté narcissique accorde une importance excessive à sa propre personne : il passe son temps à se contempler, à chercher à se faire aimer (...).

**obnubiler** p.161 : priver de discernement, de lucidité, d'une manière obsédante.

**indolence** p.163 : disposition à se donner le moins de peine possible, à agir avec lenteur et mollesse. Synon. *nonchalance*

**déconvenue** p.168 : désagrément dû à un insuccès, à une attente déçue.

**désœuvrement** p.169 : situation ou état, souvent ressenti comme pénible, d'une personne ou d'un aspect d'une personne (cœur, esprit, etc.) privé d'activité.

**endorphines** p.170 : substance produite par certaines cellules du système nerveux central et ayant des

propriétés analgésiques semblables à celles de la morphine.

**raidillon** p.194 : sentier en pente raide.

**atermoyer** p.208 : retarder, renvoyer à plus tard quelque chose.

**circonspect** p.222 : qui fait preuve de prudence et n'agit qu'après réflexion.

**pugnacité** p.222 : combativité.

## ANNEXE 2 : LES TCA

---

Un trouble du comportement alimentaire (TCA) peut être défini comme une perturbation de la relation à l'alimentation, altérant de façon significative la santé physique comme l'adaptation psychosociale.

Ces troubles surviennent principalement chez les adolescentes ou jeunes femmes, mais peuvent également survenir chez les personnes de sexe masculin ou chez les enfants proches de la puberté.

Parmi les TCA, on trouve : l'anorexie mentale, la boulimie et l'hyperphagie boulimique (*binge eating*). Il existe deux formes d'anorexie mentale : l'anorexie de type restrictif et l'anorexie de type *purging* (crise de boulimie et vomissements ou prise de diurétiques ou de laxatifs).

Ces troubles font partie du « Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-V) » qui a pour but de référencer et de classifier les critères sur les troubles mentaux.

Dans le cas de l'anorexie mentale, on observe :

- Une restriction alimentaire, conduisant à une perte de poids significative (ou un ralentissement de la croissance staturo-pondérale chez l'enfant).
- Une peur intense de prendre du poids et de devenir gros, malgré une insuffisance pondérale.
- Une altération de la perception du poids ou de la forme de son propre corps (dysmorphophobie), un manque de reconnaissance de la gravité de la maigreur actuelle.

Des accès d'hyperphagie, des vomissements provoqués, des abus de laxatifs, une hyperactivité physique peuvent être associés.

La boulimie nerveuse est définie quant à elle par :

- La survenue de crises avec ingestion impulsive ou ritualisée, massive et rapide, de grosses quantités de nourriture, associée à une impression de perte de contrôle.
- Une mise en œuvre de comportements compensatoires visant à éviter la prise de poids (vomissements provoqués, prises de laxatifs ou de diurétiques, jeûne, exercice excessif).

Enfin, dans l'hyperphagie boulimique, on retrouve : des épisodes récurrents d'hyperphagie incontrôlés tel que définis dans la boulimie, sans que des comportements compensatoires ne soient associés.

Les TCA restent à ce jour une entité dont l'origine est encore mal connue, et pour laquelle aucune cause directe n'a été identifiée. L'hypothèse la plus courante est que l'anorexie, comme la boulimie, sont dues à l'interaction de multiples facteurs. L'une et l'autre se révéleraient chez des sujets prédisposés (vulnérabilité individuelle, facteurs culturels...), à la faveur de facteurs déclenchants (adolescence, événements de vie difficiles...), et seraient entretenues par des facteurs pérennisants (dénutrition, sentiment de contrôle, réaction de l'entourage...), entraînant un véritable cercle vicieux.

En France, il n'existe pas de chiffres officiels. Les prévalences d'anorexie mentale varient de 1,6 % à 4 % et la boulimie de 2 à 5 %. L'anorexie toucherait 70 000 adolescentes et jeunes (entre 15 et 25 ans). Elle concerne à 90 % des jeunes filles. Elle débute le plus souvent après la puberté, avec un âge moyen de début, de 17 ans (on observe deux pics de fréquence autour de 14 ans et de 18 ans). De 10 à 19 ans, les crises de boulimie peuvent concerner jusqu'à 28 % des adolescentes et 20 % des adolescents. Les stratégies de contrôle du poids concernent 19 % des filles, 8 % des garçons de cette même tranche d'âge.

Source : [IFAC - Les troubles du comportement alimentaire \(chu-nantes.fr\)](http://chu-nantes.fr)

## ANNEXE 3 : TÉMOIGNAGE

---

**Extrait de Yasmine, 19 ans, trisomique, bachelière de Jamal Berraoui**

Yasmine s'était inscrite à un cours de théâtre et aimait y aller, après une expérience malheureuse avec la danse. Le professeur, une dame russe, avait décidé après deux séances que Yasmine n'apprendrait rien et qu'il valait mieux en rester là et lui chercher une autre activité. Ce fut une autre blessure pour elle qui adore danser et le fait à toutes les occasions, y compris quand elle écoute de la musique. Elle a vite dû quitter le théâtre, puisqu'elle avait cours le mercredi après-midi. Le débat sur le rythme scolaire n'a pas lieu au Maroc et les écoles privées ont toute liberté pour fixer l'emploi du temps. Elles le font en fonction de la disponibilité des enseignants, à 80% des fonctionnaires assurant des heures de cours dans l'enseignement public.

Plus de théâtre donc. Et aucun goût pour la lecture. J'ai essayé de l'y intéresser, mais Yasmine restait de marbre. Puisqu'à cette période elle refusait tout ce qui venait de moi, je n'ai pas insisté. J'ai eu tort, parce que, comme la majorité des enfants de son âge, dès qu'elle aura son ordinateur, elle se jettera sur Internet et Facebook. Difficile alors de l'en sortir pour lui faire aimer la littérature.

Nous tardions pourtant à remarquer ce qui était le plus grave. Notre fille devenait boulimique, elle prenait du poids à vue d'œil. Sans être très confiants dans le diagnostic des psychiatres, nous pouvions y voir l'expression d'un malaise. Un malaise qui nous éclaterait rapidement à la figure.

## ANNEXE 4 : BIBLIOGRAPHIE SUR LE THÈME DES ADDICTIONS

---

*Liste créée à partir du site Babelio. Les hyperliens donnent accès aux résumés des ouvrages.*

### **Addiction à la nourriture/répulsion :**

Anorexie, Boulimie, Ariane Noël [anorexie-boulimie-comment-je-m-en-suis-sortie-ariane-noel](#)

Anorexie, Pascal Croci (BD) [Croci-Anorexie](#)

Le phénomène pro-ana, Paola Tubaro et Antonio A. Casilli. [Le phénomène "pro-ana" Troubles alimentaires et réseaux sociaux.](#)

Junk Food : Les dessous d'une addiction, Émilie Gleason et Arthur Croque (BD) [Emilie-Gleason-Junk-food](#)

[Pazalle-Anorexie-et-boulimie--Journal-intime-dune-recons](#)

### **Addiction à l'alcool :**

[Biture Express - Florence Aubry - Babelio](#)

Anomalie : au secours ! Ma mère boit ! Christine Deroin [Anomalie--Au-secours-ma-mere-boit](#)

[Tevis-Le-Jeu-de-la-dame](#)

### **Addiction au sport :**

[Sport Addict : Une passion dévorante - Sylvain Leloir](#)

[Bigorexie : Le sport, ma prison sans barreaux - Babelio](#)

[Déterminés - Marie-Pierre Jungas](#)

### **Addiction aux drogues/médicaments :**

Drugs [Shusterman-DRUGS](#)

[Dans le bleu - Joyce Carol Oates](#)

[Mon frère a un pétard dans la tête : Cannabis](#)

[Gay-Jirai-vers-mon-bonheur](#)

[Dor-Les-meduses-ont-elles-sommeil](#)

### **Addiction aux écrans :**

P.O.V. [Bard-Point-of-View](#)

[Over game - Matt7ieu Radenac - Babelio](#) Mathieu Radenac et Fanny Vandermeersch

[Déconnecte si tu oses - Coco Brac de la Perrière](#)

[Reconnexion - Nicolas Thumelin](#)

## ANNEXE 5 : SPEEDBOOKING – MODE D'EMPLOI

---

Les élèves disposent de trois semaines pour lire un livre parmi la liste proposée en annexe 4 (il est possible de proposer plutôt un film ou une BD pour les petits lecteurs ou les élèves à besoins spécifiques). Ils prennent des notes et, notamment, repèrent un extrait qu'ils veulent partager à leurs camarades.

Lors de la séance de restitution, on dispose plusieurs îlots : les élèves sont face à face par deux. L'enseignant,

ou un élève désigné, sera le maître du temps et annoncera le début et la fin des présentations.

Chaque élève dispose de deux minutes pour présenter son livre au camarade qui lui fait face, il peut lire l'extrait choisi à ce moment-là et expliquer son choix. L'idéal est bien sûr d'avoir l'ouvrage avec soi, en support. S'en suit un échange d'une à deux minutes. Lorsque le temps est écoulé, un élève se lève et change de table. L'enseignant peut bien sûr s'asseoir également à chaque ilot pour profiter des restitutions des élèves.

Avec une classe de 30 élèves, il semble difficile que chacun entende les présentations de l'ensemble des livres, ainsi, afin que chacun en profite, il peut être intéressant d'enregistrer les présentations et de les diffuser en classe.

## ANNEXE 6 : « ME AND MIA » CHANSON TRADUITE

---

Chanson écrite et composée par Theodore Leo. Ted Leo and the Pharmacists, "Me and Mia", *Shake the streets*, 2004

Alors que je marchais dans une vie un matin  
Le soleil était dehors, l'air était chaud, mais oh, j'avais froid  
Et bien que j'ai dû regarder une demi-personne  
Pour raconter l'histoire dans ma propre version, ce n'est qu'à ce moment-là que je me suis sentie entière  
Croyez-vous en quelque chose de beau?  
Alors levez-vous et soyez-le!  
Se battre pour le plus petit objectif, pour avoir un peu de maîtrise de soi  
Je sais à quel point tu essaies, je le vois dans tes yeux  
Mais appelez vos amis, parce que nous avons oublié ce que c'est que de manger ce qui est pourri  
Ce qui vous mange vivant pourrait vous aider à survivre  
Nous avons continué comme si nous étions en mission, la dernière d'une grande tradition  
Mais oh, qu'avons-nous trouvé?  
C'était l'ego qui brandissait la bannière, et moi et Mia, Ann et Anna  
Oh, nous n'avions pas été méchants  
Mais croyez-vous en quelque chose de beau?  
Alors levez-vous et soyez-le!  
Se battre pour le plus petit objectif, pour avoir un peu de maîtrise de soi  
Je le vois dans tes yeux, je le vois dans ta colonne vertébrale  
Mais appelez vos amis, parce que nous avons oublié ce que c'est que de manger ce qui est pourri  
Ce qui vous mange vivant pourrait vous aider à survivre  
Et même les nuits, ils pourraient aller mieux  
Et même les jours ne sont pas si mauvais  
Et après une semaine de combats, comme de plus en plus, cela semble la bonne chose à faire  
Mais croyez-vous en quelque chose de beau? Alors levez-vous et soyez-le!  
Se battre pour le plus petit objectif, pour avoir un peu de maîtrise de soi  
Personne ici ne vous laissera-t-il disparaître ?

Pas les médecins, ni votre mère et votre père, mais moi et Mia, Ann et Anna  
Sachez à quel point vous essayez, ne le voyez-vous pas dans mes yeux?  
Malade à mort de ma dépendance, luttant bien pour trouver la transcendance  
Se battre pour survivre, plus de morts mais plus vivants  
Cigarettes et vitesse de vie, somnifères pour se sentir pardonné  
Tout ce que vous inventez et tout ce dont vous êtes privé  
Tous les anges sociaux bourgeois qui vous disent que vous devez changer  
Je n'en ai aucune idée, ils ne verront jamais aussi clair  
Mais n'oubliez pas ce que signifie vraiment une grève de la faim quand vous n'en avez pas vraiment besoin.  
Certains meurent pour une cause, mais cela ne la fait pas vôtre  
Et même les nuits, ils pourraient aller mieux