

フランス語発表原稿 (スピーチ時間は上級 6 分以内、中級 5 分以内)

Titre	Le jour où j'aimerais pleinement le moment du repas
NOM et Prénom	ANNO Miu

Texte

220 000 personnes au Japon. Près d'un million en France. Ces chiffres témoignent de la gravité d'une des maladies psychologiques les plus mortelles : les troubles du comportement alimentaire. Cela fait maintenant neuf ans que moi aussi ma relation à la nourriture est devenue une source de souffrance. J'ai failli en mourir plusieurs fois.

J'étais victime du lookisme : cette obsession portée à l'apparence notamment à la minceur, voire à la maigreur. L'origine de ce mal est sans nul doute la pression imposée par le regard des autres. Lorsque j'étais au collège, j'étais entourée de filles plus minces et perçues comme jolies, je pensais que la minceur me permettrait d'avoir davantage d'amies. Ce sentiment s'est exacerbé en jouant au volley. Ma coéquipière la plus talentueuse était très mince, elle était l'idéal que je souhaitais atteindre.

J'ai alors réduit rapidement ma consommation et perdu du poids de manière excessive. Je ne pouvais rien manger sans avoir au préalable vérifié le nombre de calories, si bien que j'ai cessé les sorties avec ma famille et mes amis. Un matin, j'ai soudainement écrasé un flan en bouillie avec mes mains. Absorber quoi que ce soit m'était devenu intolérable. Je me suis retrouvée à l'hôpital. Mon état s'est aggravé, jusqu'au point où je ne pouvais plus avaler ma salive. Même le simple fait de dormir m'était devenu impossible. Les médecins ont donc employé un dernier recours : une sonde nasogastrique, un tube qui passe par le nez jusqu'à l'estomac.

Au seuil de la mort, l'amour de ma mère a été si fort qu'il a fait un miracle. « Pardon de t'avoir fait souffrir jusqu'à présent. Pardon de te faire encore souffrir aujourd'hui. Reste telle que tu es, tu es déjà très bien. Je suis toujours à tes côtés. Je t'aime très fort. » Ces mots ont éveillé en moi deux résolutions : rester en vie pour ne plus rendre triste ma mère et nourrir l'espoir de pouvoir un jour m'accepter. J'ai ressenti que le fait de manger me permettrait de vivre ma vie.

Quant au mot « vie », que signifie-t-il ? Selon moi, il possède au moins deux significations. Il peut d'abord désigner la vie biologique, le fait d'exister, le contraire de mourir, que nous traduisons en japonais par le mot *Inochi*. Il peut également renvoyer à notre parcours, ou notre histoire personnelle. C'est ce que l'on appelle *Jinsei* en japonais.

Ces deux sens sont étroitement liés : on ne peut réussir sa vie qu'en vivant.

Après avoir connu la douleur de ne rien pouvoir avaler, j'ai compris que manger n'était pas seulement un besoin primaire pour vivre, au sens de *Inochi*. C'est aussi un miroir qui me reflète : un outil précieux qui traduit ma progression au sein de ma vie, au sens de *Jinsei*.

Refuser de manger, c'était refuser ma vie : nier qui j'étais, sous la souffrance du lookisme. Recommencer à manger, c'était recommencer ma vie : retrouver la volonté de vivre de manière autonome. Lorsque mes choix alimentaires étaient restreints, mon cœur battait, certes, mais ma vie était aussi restreinte : mon parcours était comme une fatalité, je n'étais pas libre. Ne pas aimer manger, c'est ne pas m'aimer. Ne pas chérir les aliments dans mon assiette, c'est ne pas chérir les éléments qui me constituent : mes qualités, mes vulnérabilités, mes réussites et mes échecs. De ce point de vue, réussir ma vie, c'est aimer manger.

Encore aujourd'hui, l'acte de manger est malheureusement toujours une obligation, pas un plaisir. C'est pourquoi, je sais que je n'ai pas encore réussi à m'accepter pleinement telle que je suis. Le jour où j'aimerai pleinement le moment du repas, ma vie me paraîtra infiniment plus belle.

Avant de terminer, je voudrais citer un passage de mon livre préféré, *Le Petit Prince* : « On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux. »

Cette phrase résonne tout particulièrement aujourd'hui, à notre époque où les nouvelles technologies diffusent abondamment des informations, qu'elles soient vraies ou fausses. La pression ne vient plus seulement des personnes que l'on connaît physiquement, elle peut aussi provenir de l'ensemble de la planète, renforçant plus que jamais le lookisme.

Je vous souhaite de trouver la vraie beauté non pas dans votre apparence, mais dans votre cœur. Merci de votre attention, ainsi que pour cette occasion qui m'a permis de contempler la beauté de ma vie.