



Passer à travers le labyrinthe

témoignage de Françoise

« Je suis arrivée chez Francine NOIROT, fin janvier 1988.
Longue histoire de **rapports bancals, chaotiques et douloureux rapport avec la nourriture, avec mon corps,** avec...

Un déséquilibre profond, que **je ne pouvais résoudre seule.** Ca, c'était important déjà. Se rendre compte des limites de son investigation personnelle et des transformations possibles par soi-même.
Ce déséquilibre, ce « problème », je le vivais depuis très tôt dans l'enfance. Il était passé par de multiples fluctuations d'intensité et il était toujours là. En janvier 88, il y avait du travail de fait mais aussi beaucoup, beaucoup à faire.

La conscience de ce trouble et **mon impuissance à le résoudre** m'amenait souvent dans de très grands malaises. Mais, là, j'étais en tout cas rendue au point où l'on va chercher l'aide nécessaire.

J'ai signé ce pacte avec Francine NOIROT, parce que **tout de suite l'essentiel de la transformation, de la libération était dit.**
Défaire le geste, démonter le mécanisme en y substituant, en construisant une autre histoire, un autre état. **Les moyens utilisés me sont apparus subtils et profonds.**

Et ça commence... Et le chaos se fait plus visible, plus évident. Quelque chose arrive qui bouscule... Ca dérange, ou se rebelle, on y croit ou on y croit plus ; ça marche pour les autres, pas pour soi....Combien de fois a t'elle entendu ça ???

On a peur d'y croire ; les résistances se font voir. La peur de changer, la peur de perdre, même s'il s'agit de carcans. Affreux, ça grince....

Elle, elle m'incite à me balader dans moi-même, dans l'imaginaire ; elle m'incite à me rêver moi-même, avec une vie idéale. On échappe du chaos, une autre histoire commence, quelque part...

Simultanément, le présent prend plus de poids, plus d'amplitude. Et on s'écoute davantage, on veut se rapprocher de Soi, comprendre, voir... On joue à l'observateur, au détective, au perceur de coffres.

Certains moments du passé sont encore tellement douloureux ; tout est enfermé. **Elle m'incite à trouver les clés, à libérer tout ça...**



Elle m'indique, **elle encourage, elle suggère...** Elle est à la fois : l'auditeur attentif qui **ne juge pas**, qui **ne condamne pas**, et aussi le **regard plus vaste, plus global que le nôtre.**

Elle anticipe aussi, **elle laisse voir, deviner des issues, des possibles...** Je suis ses propositions comme une élève studieuse ; bien sûr, j'écris, je fouille. Des images surgissent de très profond en moi, et des émotions violentes, intenses. Ça pousse pour changer, ça bouge, les résistances se relâchent.

C'est un travail présent et dans tous les temps de la vie. On va fouiller dans le passé, dans la relation aux parents, bien évidemment. Il faut bien démêler les origines du déséquilibre, et le déraciner en quelque sorte. Il faut connaître les circonstances qui l'ont alimenté ; il faut ouvrir des portes qui amènent à d'autres portes. **Elle aide à passer à travers le labyrinthe. Elle tient le fil...**

Il faut savoir quels **avantages** on a à ce que ce système établi fonctionne encore dans le présent. Il faut savoir ce qui se trouve derrière, se cache. Trouver ses lacunes, ses demandes. Se voir davantage, se connaître, s'accepter. Il faut savoir quels intérêts on a à abandonner cette aliénation, cette dépendance malade. Se libérer...

Ca fait envie et ça fait peur malgré l'envie. Elle est là, elle sait la peur et elle sait l'envie ; elle aide à dédramatiser, à relativiser, à replacer tous ces éléments dans le déroulement normal, logique d'une histoire, d'une transformation.

La chenille devenant papillon.





On est début Mai 88, 3 mois seulement depuis le début de l'aventure. Plein de choses se sont passées, **plein de découvertes**, de bouleversements. Et l'important, le plus important est ce qui s'installe à la place du chaos, depuis quelques temps... Une notable différence de l'« état d'esprit ».

Le comportement se modifie, l'appréhension du monde, de soi, en relation avec le monde.

Ca n'est pas le monde qui change, mais Soi en face, le regard qu'on lui porte, l'attitude qu'on a vis-à-vis de lui. La confiance vient hésitante, d'abord, puis plus solide. Une sérénité nouvelle un calme intérieur, une harmonie....

Un souffle d'optimisme et de joie aussi parce que c'est remarquable... à travers tous les gestes quotidiens, les relations avec les autres, avec soi-même.

Quelque chose de profond change !!!

- Mai 1989 :

un an est passé depuis cet écrit. Je vais toujours voir Francine Noirot. Je pèse maintenant 8 kg de moins, presque rendue au poids « idéal », désiré ! Mais le plus important, c'est que cet infernal discours omniprésent dans ma tête, **l'obsédant discours sur la nourriture est définitivement arrêté**.

Cette bête dévorante, destructrice qui m'habitait a été expulsée, rejetée, détruite. Elle l'a été avec nos échanges, nos investigations, tous les exercices que Francine m'a fait vivre.

ça laisse une grande place une fois cet énorme mécanisme démolé, ça ouvre un grand espace... que va-t-il se passer ? C'est comme apprendre à marcher sans béquille ; c'est là que la **présence de Francine** et de son travail sont tellement importants, tellement indispensables. On ne se défait pas d'une carapace (aussi douloureuse soit-elle) soigneusement élaborée au fil de 25 années de vie, sans être déstabilisée, fragilisée quand elle s'écroule, car ce qui s'engouffre immédiatement dans cet espace « vacant », c'est la vie, toute la vie... et la vie est abondante et généreuse dès que l'on s'abandonne à elle.

Et là, on est différent face à elle, différent et un peu dans l'inconnu, donc un peu dans la peur. Mais le **travail de construction, de patience de Francine a infiltré la confiance, déjà**. Les pas sont hésitants, puis plus



assurés, et d'un coup, il y a eu un état d'extase, et le mot n'est pas trop fort ; un e joie immense de s'être libérée de cette douleur, de ces chaînes de désespoir féroce.

La vie donne des exercices, immédiatement. Puisqu'on est plus ouvert, elle entre, elle passe. La vie teste les résultats de notre travail, elle assure de la fiabilité de l'état auquel on arrive, de la marche qu'on vient d'atteindre. Elle questionne, elle remet en cause, elle applaudit et se réjouit aussi. C'est extraordinaire, l'âme est allègre, légère, le corps s'allège lui aussi : moment d'euphorie totale.

Et puis, ça se calme. De l'extraordinaire, je passe à l'ordinaire, à l'ordonnance du quotidien, au flot de tous ces instants, de tous ces faits et gestes. Ma vie sociale et intime plus structurée, se construit à un rythme plus stable, plus harmonieux. Mon climat intérieur, lui aussi, est plus régulier, sans les descentes aux enfers quotidiennes qui furent on lot pendant de si longues années.

En même temps, je suis beaucoup plus traversée d'émotions, de toute la multitude d'émotions que la vie fait résonner en nous. Je suis souvent prise au dépourvu, prise par « surprise »... **J'étais habituée à étouffer ces émotions sous les avalanches de nourriture, j'ai à apprendre à les vivre.** Apprendre à les reconnaître, à les identifier, à ne pas les fuir : la peur, la colère, la joie, la tristesse et le désir. Francine est toujours là pour m'aider à me protéger des émotions négatives, pour aider à m'ouvrir aux émotions de bonheur et de paix. C'est un travail de finesse et de précision, qui a besoin de temps pour s'amplifier et se consolider. C'est pour cela que je continue de la consulter.

J'apprends à me connaître, toujours et encore. A voir plus honnêtement mes demandes, mes choix, mes aspirations, mes limites aussi, mes zones d'ombre. J'apprends à accepter et à aimer l'individu imparfait que je suis, avec son lot humain d'obscurité et de lumière. Mais un **équilibre nouveau** pour moi est acquis depuis quelques mois.

Il a naturellement été mis à l'épreuve par la vie elle-même ; et il a tenu bon. Ma structure interne est beaucoup plus solide ; je me sens plus confiante en moi et en l'extérieur, plus « apte » à bien vivre.

La compréhension globale de mon histoire s'est modifiée, comme si je mesurais mieux l'importance de chaque pièce de ce puzzle que je construis maintenant. C'est une perspective exempte de regrets, de pensées

négatives. **Ce trajet, aussi difficile qu'il a été, aura fait de moi un individu meilleur.**

Le discours intérieur que je m'adresse a, lui aussi, changé. La culpabilité énorme qui m'habitait s'est, petit à petit, désagrégée. Francine m'a appris à me traiter moi-même comme je traiterais mon meilleur ami. Il n'y a pas de meilleur expression pour ce fait là...

Où en est Françoise, aujourd'hui :



Elle a aujourd'hui, la cinquantaine ; elle est professeur de Yoga, et aujourd'hui, grâce à cette technique permet à d'autres personnes qui souffrent des troubles alimentaires de se réaccorder avec leur corps.

Elle leur témoigne qu'il est **possible de s'en sortir** !

Si vous souhaitez la joindre : Françoise Laffourcade 05 56 73 98 07