



Témoignages

Extrait de lettres de personnes ayant suivi les séjours

Le 27 juillet 1991 (Edith - Amiens)

Chère Francine,

(...) **Pas de crise** depuis le 4 juillet : **mon record** ! Je pense que tout cela fait partie du passé, définitivement...(..).

J'ai profité des vacances mettre de l'ordre

Dans mes relations avec maman : on ne se verra plus automatiquement le dimanche (...). La « connivence » avec les enfants s'en trouve revenue comme par enchantement ! Deux « mamans » sur le dos, c'est beaucoup trop pour eux(...).

J'ai découvert aussi ce que veut dire « couler des jours heureux ». avant, j'avais le bonheur inquiet(...)

Le 19 mars 1992 (Edith)

Chère Francine,

Tout va bien, j'ai monté mes « souvenirs du temps où j'étais boulimiques » au grenier ; **je savoure chacun de mes repas et collations.** J'ai **même re-maigri** des 4kg pris ces dernières années !. J'ai maintenant le temps de me détendre, de mieux organiser ma vie ; les enfants s'en ressentent et tout va mieux aussi pour eux(...)

Je mange de tout, du sucre, des desserts, j'ai même commandé du foie gras pour Noël !!! e me plais physiquement et me sens si bien avec moi-même.(...)

Je n'ignore pas non plus les difficultés de la vie : je les regarde en face et utilise mon intelligence et ma logique(!) pour essayer de **trouver la solution** la meilleure(...)

Ma façon de procéder pourrait se résumer ainsi : quel est le problème ? Que puis-je faire pour ce problème ?



Le 26 décembre 1990 (Claudine-Lyon)

(...) **le stage m'a donné la confiance en moi nécessaire** pour renoncer à une pratique qui m ruine depuis des années.

(...) repliée sur moi-même, je ne m'accordais pas assez d'estime pour prendre soin d'un corps dont j'étais la seule dépositaire(...)

Au cours du stage, j'ai surtout pris conscience de l'auto-responsabilité de mon mal de vivre. Je pense que j'entretenais en moi et autour de moi un climat de négativité(...)

Je en peux pas être si différente des autres ; je suis peut être plus réservée (tant mieux si c'est une qualité !), mais ce n'est pas par la souffrance et l'abnégation que je dois prouver ma valeur. Moi aussi, j'ai envie d'amitié, d'amour, de joie, de partage, toutes choses que j'avais peu à peu étouffées dans la boulimie(...)

Le 4 février 1991 (Claudine)

Francine,

Cela fait bientôt 2 mois que nous nous sommes quittées et **le travail de ce séjour porte toujours ses fruits**. Je n'ai plus de problèmes de boulimie. Je me fais la cuisine avec plaisir et je n'ai pratiquement pas eu à lutter jusqu'à présent contre les envies incontrôlables. J'ai oublié l'enfer dans lequel je me consumais(...)

Néanmoins, je reste vigilante et je ne cherche pas à brûler les étapes (...) ; je fais encore mal le dosage entre enthousiasme et déception et mon équilibre affectif est fragile (...) Je mange à peu près de tout ce que j'aime (...)

Je souhaiterais vivement participer au séjour d'approfondissement.

Juin 1993 (Claudine)

Il a fallu les 2 premiers stages pour **me rapprocher de l'essentiel** : à savoir la réalisation de ma vie avec ses forces et ses faiblesses mais en tant qu'Être authentique (...) Je reconnais, accepte ce besoin d'amour et de reconnaissance que j'ai en moi ; je ne le considère plus comme une faiblesse, mais comme le signe que j'appartiens à la communauté humaine, que les autres sont nécessaire à ma vie et que moi-même leur apporte quelque chose.

(...) Je sais désormais que même si ma route trouve des obstacles, je me rends compte qu'ils font partie de la vie, de sa richesse et qu'ils peuvent être vécus comme des victoires.