



## Le cercle de l'enfer... Témoignage de Renée (Bordeaux)

A l'âge de 17 ans, **je me trouve trop grosse !!** Je décide de commencer un **régime draconien** sans aucun suivi médical. Impossible de le respecter, tellement les tentations de l'entourage étaient fortes. **Pourquoi ai-je, tout à coup, décidé d'avoir recours aux vomissements ??**

Après **l'euphorie du début** (qui a duré quelques années !!!) : perte importante de poids, impression de bien être, énergie, etc... tout dégringole. La boulimie et les vomissements sont omniprésents dans ma vie. Impossible de sortir de ce cercle infernal. C'est **la panique, l'enfer...**

### Aujourd'hui,

Avec beaucoup de recul, j'essaie de faire le bilan de ma vie passée : je **manquais d'assurance**, de confiance en moi. Je **me dévalorisais, me méprisais, me culpabilisais sans arrêt** ; je dramatisais de ne pouvoir respecter les éternelles bonnes résolutions que je m'étais fixées, et qui faisaient venir en moi des sentiments de honte, de désespoir et de déprime. **Il m'était impossible de m'individualiser**, de m'autonomiser tellement la solitude m'affolait.

Ces impressions constantes de maladie, d'angoisse, de **vide intérieur** étaient indéfinissables et inexplicables. Ces **crises de larmes** à n'en plus finir, ces **idées suicidaires** et cette souffrance morale insupportable **m'empêchait de réaliser**, et de me laissaient abattue, anéantie. Le **besoin constant de jouer un rôle** m'épuisait, ce **sentiment de gêner, de déranger les autres** me perturbait.

J'AVAIS PEUR, TELLEMENT PEUR.

Ce besoin d'être approuvée par tout le monde, dans tout ce que j'entreprenais, m'était indispensable. De ce fait, **les désirs des autres passaient avant les miens**. Pourquoi la **peur** au ventre me prenait-elle **à l'idée de dire « NON »**. **J'avais peur d'être punie, rejetée, abandonnée, peur de décevoir et de faire du mal à mon entourage**. Et tout ça pour être appréciée, acceptée d'eux, pour avoir leur AMOUR.



« Ne m'abandonnez pas, j'ai tant besoin que vous m'aimiez » leur disais-je, mais seulement dans ma tête. Cela tournait à l'obsession.

Et ce **corps** que je voudrais tant aimer et respecter, pourquoi est-ce que je me plais à lui **infliger d'aussi mauvais traitements**. Pourquoi suis-je terrifiée à l'idée de quelques kilos supplémentaires.

**Alors, j'ai décidé que tout ça devait finir.** Cette boulimie me « bouffait » la vie, MA VIE.

Mais, j'avais si peur de perdre cette nourriture qui me rassurait, me sécurisait, me protégeait, m'asphyxait presque par moment.

Comment allais-je occuper tout ce temps passé à manger et à vomir ? Qu'allait-il se passer si je modifiais mes comportements boulimiques ?

**Mais aujourd'hui, je veux VIVRE ma vie ; j'ai tout simplement envie d'exister, MOI !**

Après deux ans et demi de psychothérapie analytique, beaucoup de points obscurs se sont éclaircis, mais les symptômes boulimiques étaient toujours là sans aucune amélioration...

C'est ainsi que je me suis retrouvée dans un groupe de jeunes femmes ayant toutes des troubles du comportement alimentaire...

Quel plaisir de savoir que je n'étais pas seule, de rencontrer des gens comme moi avec qui le peux dialoguer, qui **me comprennent sans me juger** et qui **me soutiennent moralement** dans les moments critiques. Quel plaisir d'avoir **quelqu'un à mon écoute**, aussi bien thérapeute que les participantes, à condition, bien sûr de s'exprimer. Quelle chance D'avoir trouvé de véritables amies que je retrouve hors des séances.

Après 6 mois passés avec Francine NOIROT, qui anime les séances, je me décide à faire de nouveau un bilan.

Tout d'abord, je n'attends pas que quelque chose de fabuleux, de miraculeux m'arrive soudainement, qui me fera sortir, d'un coup de baguette magique, de ce cercle infernal.

Grâce à ces séances, **j'ai pris conscience des phénomènes qui déclenchent la boulimie, des automatismes qui l'entourent.** J'ai appris à laisser venir la crise si elle doit arriver, à ne pas lutter surtout, pour ne pas gaspiller trop d'énergie. De plus, je me déculpabilise



et je dédramatise cette boulimie, qui n'est qu'une réponse à mon mal être, à mon mal de vivre.

J'ai compris que je ne peux avoir d'affinités avec tout le monde et que je ne peux être aimée du monde entier. Et moi, est-ce que j'aime tout le monde ? J'essaie de faire les choses pour moi et non pour les autres, de dire les choses simplement à mon entourage. Je me suis même permise de dire « NON » et je n'en suis pas revenue moi-même !!!

J'apprends à m'accepter telle que je suis, avec mes limites.

**J'apprends surtout à m'aimer, avant d'aimer les autres.**

Petit à petit, je me protège contre l'agression des autres. Et lorsque je prends une décision, je fais en sorte de la suivre jusqu'au bout, sans regretter de ne pas avoir choisi tous les chemins à la fois.

Bien sûr, tout ça, c'est fait lentement, de jour en jour. J'ai rencontré beaucoup de difficultés et de problèmes, mais on a rien sans rien. Le seul fait de venir au groupe ne fait pas tout, je me suis personnellement investie, avec toute l'énergie et la force que je mettais avant pour me détruire. Mais sans Francine NOIROT, je n'y serais jamais arrivée. Mais sans moi et dans ma participation, elle n'aurait rien pu faire.

Je me suis aperçu qu'il n'y a pas de solution miracle, c'est un travail quotidien, pas toujours facile, c'est vrai, mais à la portée de tous ceux qui veulent vraiment s'en sortir.