**Témoignage d’une ancienne anorexique**

**Le Goût de Vivre**

Moi aussi.

Moi aussi, je faisais partie de ces jeunes adolescentes qui se trouvent un peu trop rondes, qui trouvent qu’elles ont « des bourrelets », « de gros bras », « de grosses jambes »…Alors, à l’âge de 14 ans, à l’aube de l’an 2000, j’ai pris ce que je croyais être une bonne résolution : perdre quelques kilos pour me sentir mieux...ça paraissait si innocent. Je les ai vite perdus, trop vite, sans doute…Et hop, moi aussi.

Moi aussi, j’ai été prise dans l’engrenage, dans cette espèce d’euphorie, de course à la maigreur. Je me sentais puissante, je contrôlais tout, je calculais tout : les calories, les séries d’abdos dans la chambre, tout. Je ne me voyais pas fondre de semaines en semaines…Et puis 6 mois et 20 kilos de moins plus tard, j’ai réalisé la gravité. Mes parents aussi. Je l’ai réalisé en allant voir une psychiatre, qui au bout de dix minutes, a décroché son téléphone pour me faire admettre dans un hôpital.

Alors, pour éviter l’hospitalisation qui me pendait au nez, j’ai vite repris du poids, mais sans aucun équilibre, et en partant presque dans l’excès. Simplement pour pouvoir assurer ma rentrée en seconde. Et sans faire partir le démon qui s’était bel et bien emparé de moi.

J’ai maigri à nouveau au fil de mes années de lycée, toujours poursuivie par ce besoin irrésistible de tout contrôler, de rester « pure », de ne jamais me laisser aller. Car se laisser aller voulait dire manger à sa faim, se faire plaisir, et ça, c’était hors de question. De même que j’avais « besoin » de me priver, j’avais « besoin » de me sentir malade, je commençais à prendre cette habitude, et à aimer le regard « compatissant » des autres, qui me confortait dans l’idée que j’étais malade. On s’occupait de moi, et, avouons-le, mon égo adorait ça.

Le seul point positif de cette maladie, que j’appelais plus facilement « saloperie », c’est qu’elle a contribué à la réussite de mes études (contrôle absolu, recherche de la perfection), et à ma relation complice et sincère avec ma mère. Une mère dont j’avais peut-être besoin de sentir l’amour et la bienveillance. Peut-être ai-je cru qu’elle ne m’aimait pas suffisamment…J’ai recherché une démonstration d’affection de sa part qui, avec le recul, me paraît complètement superflue. Mais mon manque d’estime me poussait à « exiger » la bienveillance des autres.

Voilà pourquoi l’entourage d’une anorexique, notamment la mère, peut se remettre effectivement en question. Comme la mienne l’a d’ailleurs souvent fait, en se demandant « ce qu’elle avait pu faire de mal »…Car le mal-être d’une anorexique provoque le mal-être de l’entourage. Et inconsciemment, il est lié à cet entourage, aux proches, mais dans mon cas, le trouble est venu de mon « moi » profond, et, en dehors d’un regard des autres que je jugeais parfois « mauvais », je suis bien la preuve que le mal-être n’est pas toujours provoqué par des faits extérieurs. C’est encore une fois le manque d’estime de soi qui nous pousse, malgré une vie heureuse et des parents aimants, à se remettre en question, à se dénigrer, et donc à chercher une « amélioration », une « perfection », un meilleur regard des autres que celui auquel nous CROYONS être confrontées…

Malgré mon corps qui parfois (et de plus en plus souvent au fil des années) me lançait des appels de détresse, je n’écoutais que mon petit démon, et je continuais à vivre dans cette « bulle de privation », coupée du monde, et, sinon contente, plutôt « rassurée » de l’être. Car en vivant dans une bulle, on peut tout contrôler.

Le fait de vivre seule pendant mes années de fac n’a rien arrangé. Je me complaisais dans cette situation, et je me noyais dans le travail pour faire passer mon « problème » au second plan. Mais il revenait sans cesse. Il m’empêchait de m’épanouir, et j’en étais consciente, mais je préférais oublier, et me priver. Je me disais souvent que je ne « méritais pas» d’être heureuse, de croquer la vie sans me préoccuper du reste…Une auto-flagellation, en quelque sorte, mais pourtant couplée à une certaine fierté. Cette fierté qui me poussait à camper sur mes positions, malgré tous les avertissements de mes proches, malgré les reproches de mes parents, le sempiternel refrain « Il faut que tu manges, que tu grossisses ! »...Mais le fait d’être en « sous-poids » me soulageait, bizarrement…J’aimais être différente. Même au détriment de ma santé. On me disait d’aller voir un psy…J’écoutais, mais le démon au fond de moi me répétait sans cesse « Je peux m’en sortir seule, je n’ai besoin de personne »…Fichue fierté…

Et puis, un jour, après 12 ans d’une vie « à moitié vécue », j’ai rencontré quelqu’un. Un jeune homme qui a fait naître en moi des émotions que j’attendais autant que je redoutais, car je savais pertinemment qu’elles allaient bousculer cette petite « bulle de privation », et tout remettre en question…De nouvelles envies, un monde inconnu, tout ceci confronté au besoin omniprésent de tout contrôler…Forcément, ce qui devait arriver arriva : j’ai craqué. Cette angoisse, cette peur de l’inconnu, ne pas savoir si je devais renoncer à l’amour, ou bien enfin combattre le démon.

Heureusement, j’ai enfin choisi la seconde option. Voyant que mon état dépressif, mes larmes incessantes affectaient l’homme que j’aimais, j’ai décidé de me prendre en main. Mais il aura fallu qu’il me lance un ultimatum pour qu’arrive enfin…le DÉCLIC.

Quand il m’a dit « Sois tu acceptes de te faire soigner, soit c’est fini », là, j’ai compris. Quelques heures, j’ai pris rendez-vous chez une psychologue-sophrologue, le Docteur Anne Rabinowitz-Sorba. J’ai enfin admis que j’étais malade, que je voulais me faire soigner…Même si au début, c’était plus pour ne pas gâcher ma relation, c’était quand même un premier pas vers la guérison…

Au début, je mentirais en disant que je suis allée chez la psychologue de bon cœur. La première fois, elle nous a reçu tous les deux, mon petit-ami et moi. Ce qui m’a fait du bien, tout en me terrifiant, car il allait m’écouter relater (« rabâcher », même…) mes déboires…Mais le courant est passé, j’ai senti une véritable empathie chez le Dr le Anne Rabinowitz-Sorba, une envie sincère de m’aider. Alors, j’y suis retournée, ME forçant à y croire.

Mon orgueil n’avait pas disparu, et au début, je trouvais souvent des excuses pour ne pas y aller…Quelle perte de temps et d’argent, pour moi qui pouvait m’en sortir seule !...J’ai même coupé les ponts, après les vacances d’été…Le Docteur Anne Rabinowitz-Sorba n’était pas dupe, mais elle a gentiment accepté de ne pas insister.

Seulement, voilà, au bout d’un certain temps, il a bien fallu que je me rende à l’évidence, et c’est le fait de reprendre un antidépresseur que j’avais déjà pris des années plus tôt qui m’a fait comprendre que j’étais vraiment malade, et que j’avais BESOIN de me faire AIDER...Pour moi et pour mon couple. Donc, je suis retournée voir le Docteur Anne Rabinowitz-Sorba, heureuse de me retrouver, heureuse que j’aie pris l’initiative de la rappeler.

Après d’autres larmes, d’autres moments d’angoisse, petit à petit, j’ai repris confiance. Le Docteur Anne Rabinowitz-Sorba m’aidait sans que je m’en aperçoive. En m’écoutant, surtout. En posant LES questions qu’il fallait. En replongeant parfois sur des anecdotes du passé que j’ai alors vues autrement. En me demandant « Pourquoi ». Car c’est en essayant de trouver des raisons à nos peurs que l’on se rend compte que ces raisons ne sont pas crédibles, et que ces peurs n’ont pas lieu d’être.

Elle m’a aussi aidée en me faisant prendre conscience de ma force, de mes capacités à être heureuse, et surtout de mes envies d’être heureuse. Parfois, simplement en me répétant ce que j’avais dit. Comme quoi, l’interaction et le dialogue aident énormément.

Enfin, elle m’a aidée en m’initiant à la sophrologie, une technique médicale basée sur la conscience, à laquelle je n’adhérais pas forcément au début. Moi qui suis très terre-à-terre, je ne voyais pas comment ça allait marcher sur moi…Mais étrangement, au fil des séances, je sentais du changement, j’arrivais à être « en pleine conscience ». Et ces moments m’ont permis de prendre du recul, surtout. Face aux angoisses, aux doutes…

Lorsqu’on est face à des personnes comme le Docteur Anne Rabinowitz-Sorba, qui nous font comprendre que nos peurs sont seulement dans la tête, que l’on peut les défier car on est plus solide qu’on le croit, des personnes qui nous montrent que l’on culpabilise pour rien, qu’on a le DROIT d’être heureuse, alors là, l’espoir revient.

Et parallèlement à ma thérapie, je suis arrivé à un certain cap dans la vie, où les méthodes comme la sophrologie ont eu le bon effet sur moi, car j’étais plus mature, et plus « ouverte d’esprit », je pense. J’étais arrivée à un état d’esprit « propice » non pas à la guérison, mais au moins, au suivi d’une thérapie. Et le bon état d’esprit, ça joue beaucoup.

Alors, tout doucement, avec la confiance et le soutien sans faille et rassurant du le Docteur Anne Rabinowitz-Sorba, les kilos sont revenus. Naturellement, sans contrôler. Bon, ça a été dur, bien évidemment. Le passage redouté du 34 au 36 a d’abord était insoutenable…Puis difficile…Puis…Acceptable. Tout est une question d’habitude. Il me fallait reprendre l’habitude d’avoir un corps, tout bêtement, de ne plus être un squelette. Mais ça, c’est aussi en me confiant régulièrement au Docteur que j’ai pu l’accepter.

Au fur et à mesure, j’attendais nos séances pour « raconter ma vie », comme à une confidente, en sachant qu’elle aurait les mots pour me rassurer, pour me donner envie de poursuivre mon bon chemin. Après chaque séance, je me sentais comme « libérée », que ce soit libérée de mes angoisses, ou de la bulle de privation que je m’étais créée.

Le petit démon perdait du terrain, sa voix venait, puis repartait. Parfois, comme un électrochoc, il me disait : « Tu perds le contrôle !! », mais, je réfléchissais, et je me disais : « Mais je me sens bien, et tout le monde me dit que je fais enfin ce qu’il faut…Alors, va-t-en ! » Et bizarrement, plus je reprenais du poids, et plus je me sentais bien, et moins je culpabilisais. Le Docteur était là, comme un « filet de sûreté », pour toujours me faire « prendre conscience ».

Un beau jour, je me suis rendu compte que j’arrivais à manger sans compter…Inespéré pour moi il y encore deux ans ! Je reprenais même du plaisir, je retrouvais le goût simple de manger. Comble du comble : Je suis passée du 36 au 38 il y a tout juste trois mois ! Alors, oui, sur le coup, j’ai dit : « Je suis grosse »…Une fois, deux fois…Mais le cœur n’y était pas. Le Docteur elle-même l’a compris en me demandant : « Te trouves-tu vraiment grosse, ou te sens-tu obligée de dire que tu te trouves grosse ? »…Par habitude…Eh bien, oui, c’était ça.

Oh, je ne vais pas mentir, je me regarde souvent dans la glace en me trouvant des « bourrelets », des imperfections... Et je n’ai pas encore osé monter sur la balance pour affronter le chiffre 6…Parce que cette peur fait partie de moi. Une telle maladie installée pendant 14 ans, ça ne s’efface pas comme ça, je le sais. Elle s’effacera peut-être un jour, peut-être pas. Peu importe.

En ce qui me concerne, je ne sais pas si ma « guérison » (j’ai encore du mal à écrire ce mot, de peur de parler trop vite…) aurait pu se faire plus tôt, mais je sais qu’en plus d’avoir trouvé un compagnon solide et ouvert, avec qui je pouvais parler de la maladie, en plus d’avoir trouvé une personne comme le Dr Rabinowitz-Sorba, qui, sans me brusquer, m’a fait prendre conscience de mes angoisses et m’a aidée à les dépasser, ma principale source de motivation a été le désir d’avoir un enfant. Mais bien sûr, ce désir est venu conjointement avec la thérapie, avec le regain de confiance qu’elle m’apportait. Je pense que c’est en prenant conscience de ma capacité à être une femme que ce désir est né, tout simplement.

Aujourd’hui, je n’ai pas la prétention de dire que je me considère totalement guérie, car je n’ai pas retrouvé un régime alimentaire équilibrée. Mais je ne me considère plus malade non plus. Je n’ai plus PEUR de vivre, de goûter la vie, sans forcément tout contrôler ou culpabiliser.

J’ai également ravalé ma fierté, et moi qui me suis évertuée à me dire pendant des années que je n’avais pas besoin d’aide, j’ai compris que si, et heureusement pour moi.

Alors, oui, une anorexique a BESOIN de se faire aider, ne serait-ce que pour retrouver le goût à la vie et pour surmonter des peurs irrationnelles.

La sophrologie accompagnée d’une thérapie « basique » est une méthode douce qui, sur le long-terme, porte ses fruits, même sur des gens qui au premier abord, ne sont pas réceptifs à la méditation, par exemple. Elle permet de se détacher de nos émotions, afin de mieux les comprendre. Grâce à la thérapie du Docteur Anne Rabinowitz-Sorba, j’ai l’impression que je me suis mieux « comprise » moi-même.

Alors, à toutes celles qui pourraient écrire « moi aussi », je vous le dis : n’attendez pas de vous tourner vers les autres pour guérir. C’est possible, ça viendra, mais assumez la maladie, ne la rejetez pas, et essayez de la comprendre.

Pour pouvoir, comme moi aujourd’hui, dire : Je me sens libre, je veux être une femme, une vraie…Et une maman.