

SOPHIE GUILLAUME

vous répond



Dégoûtée par la nourriture, je suis vite rassasiée, ou pire je me fais vomir. J'ai peur de l'anorexie et de rentrer dans un processus long et douloureux. Que me conseillez-vous ?

Par la description de vos symptômes, vous êtes en train de prendre conscience progressivement du piège de l'anorexie. Combien de jeunes filles – je parle de jeunes filles, car cette maladie touche avant tout la jeune fille entre 12 et 18 ans – donc combien sont-elles tombées dans le piège d'un régime qu'elles n'ont pas pu arrêter ?

Faites-vous partie de celles-ci ? Peu à peu, elles se sont retrouvées face à un comportement alimentaire dominé par une restriction active malgré une sensation de faim conservée, un amaigrissement sévère en dessous du poids normal, la disparition des règles et surtout un état psychique caractérisé par une peur intense de grossir et de manger, la conviction d'être obèse et vraiment une non reconnaissance de l'état de maigreur, même si leur poids prouve tout le contraire puisqu'il se situe bien en dessous de la limite basse normale pour leur âge et leur taille.

Alors contrairement aux patientes atteintes de boulimie qui, elles, ont conscience et demandent des soins, souvent l'anorexie est plus cachée. Elle donne l'apparence d'une sérénité avec le besoin impératif de maîtriser tous les désirs et la satisfaction intense mais cachée à y parvenir.

On sait tous que cette maladie a un pronostic pas toujours très favorable. Il faut savoir qu'il existe un taux de mortalité d'environ 10 % causé par les vomissements, l'hypokaliémie, la perte de potassium et la déshydratation. Alors vous qui osez en parler aujourd'hui, je vous inciterai fortement à faire cette démarche de pouvoir en parler davantage, aborder véritablement le fond du problème même si cela vous coûte, même si c'est douloureux, même si cela vous demande d'aller au-delà de vos capacités personnelles.

Car cette maladie fait partie des addictions sans drogue, le plaisir étant créé par la privation et la sensation de faim maîtrisée. Le problème est qu'elle agresse directement le corps avec tout son enjeu sur l'état de santé.

Là encore, la première étape est d'admettre l'existence de cette maladie, de cette difficulté de pouvoir s'en sortir seul, et de cet enfermement qu'elle a pu créer en vous. Alors comment faire ?

Tout d'abord, il va vous falloir lutter contre ce que l'on appelle le déni, c'est-à-dire le fait de ne pas vouloir accepter de voir la réalité en face et prendre aussi conscience que derrière cette volonté de maîtriser vos sensations, votre maladie, il y a quelque chose de plus profond : ce quelque chose est une douleur parfois psychique. Elle n'est que l'expression d'un manque d'affection ou d'un manque de confiance en soi.

Si vous voulez vraiment vous en sortir, c'est sur cette voie qu'il va falloir travailler, retrouver une véritable identité, une véritable confiance en ce que vous êtes, pouvoir découvrir vos capacités qui sont en vous et que surtout vous ne vous résumez pas à un poids.

Ensuite, ne cherchez pas à rentrer dans les normes, notamment dans les normes de cette société qui attribue une importance croissante à l'apparence, à la valorisation narcissique au détriment de la relation à l'autre, qui cultive la performance, la perfection, au détriment de la recherche intérieure, pourtant elle, vitale.

Nous savons qu'en effet, nous vivons dans une société qui s'est développée en grande partie en donnant priorité à l'image, au détriment de la mise en mots et en récit, ce qui perturbe énormément la construction de la propre identité de la personne.

En conclusion, il va vous falloir sortir de cet engrenage pour vous permettre de vous accepter comme vous êtes, d'être moins influencée par le regard des autres et vous permettre enfin de découvrir les vraies valeurs de la vie.