

ANOREXIE MENTALE : Cancer de l'âme

Témoignage :

Pendant des années, j'ai connu la maladie anorexique. Grâce à un travail sur moi, je peux aujourd'hui mettre des mots sur mon vécu, mieux comprendre le mystère de cette faim.

Aujourd'hui, mon envie est de te stopper les jugements, et tabous de cette maladie en informant et expliquant ce cauchemar.

Oui, en apparence l'anorexique est une manipulatrice, gênante, et dérangeante, mais au fond elle souffre d'un puissant mal-être, manipulée elle-même par de multiples peurs, et blocages bien cachés et tus depuis la plus petite enfance.

Mon témoignage ici, est surtout une envie de montrer comment est le monde intérieur d'une anorexique...

Mon monde intérieur était régi de peurs...et du sentiment de culpabilité...

- Peurs de ne pas être parfaite (besoin absolu d'être irréprochable, pour ne subir aucune accusation, aucun jugement)
- Peurs de ne pas m'aimer (besoin absolu du regard et de l'approbation des autres, pour me définir et savoir qui je suis), d'où une peur de ne pas être aimé...
- Peurs d'être une femme (peur du regard des hommes sur moi, peurs de mes désirs naissants, peurs de ces contacts de corps à corps...)
- Peurs de ne pas être à la hauteur
- Peurs de dire non, et d'être ainsi rejeté, pas aimé
- Peurs d'être jugé, accusé, abandonné, rejeté...
- Peurs d'avoir peurs
- Peurs de vivre, peurs de mourir
- Peurs de devenir folle
- Peurs de manger, peur de ne pas manger
- Peurs du regard de l'autre, peurs de l'autorité, peurs des adultes
- Peurs de mon corps et de ses ressentis...

- Coupable de ne pas être parfaite, coupable de ne pas me sentir à la hauteur
- Coupable de manger sans respect de la nourriture, lors de crise de boulimie , Le fait de devoir me soumettre à cette pulsion me remplissait davantage de honte, de culpabilité et d'épuisement, moi qui avait été tant volontaire dans la privation et la résistance.
- Coupable de ne plus parvenir à manger (j'avais ce besoin absolu de me purifier, de m'embellir, d'honorer la vie et ôtant la saleté en moi)
- Coupable de mon corps, coupable de l'image que je renvoyais (je n'avais plus faim de rien, ni de nourriture, ni de pulsions, ni de liens,...Seule la foi spirituelle me tenait)
- Coupable d'être une personne qui ne correspondait pas aux attentes des autres et surtout aux attentes de ces parents,(chaque remarque, chaque réflexion me tourmentaient, j'avais continuellement le sentiment de décevoir)
- Coupable d'être sensible, de ressentir des choses, de voir des vérités cachées...
- Coupable d'être couper de mes émotions. Rien ne me touchait, j'étais parvenu à anesthésier la plaiis vivante que j'étais devenue
- Coupable de ne pas me sentir comme les autres, avec ma soif d'idéal
- Coupable de ne pouvoir être en relation avec les autres, j'avais trop peur d'eux, j'avis trop peur que l'on me refasse du mal, je ne savais pas me défendre.
- Coupable d'être incapable de m'exprimer, de mettre en mots ce que j'avais en maux. Je ne savais pas ce qui m'arrivait. Mon manque d'estime et de confiance en moi m'empêchaient d'exprimer mes ressentis. Je constatais que personne ne s'intéressait à ce que je disais et en premier ma famille. Je n'étais pas écoutée. On ne me connaissait pas.

- Coupable de ne pouvoir me laisser vivre comme tout le monde sans me poser de questions.
- Coupable de ne pouvoir vivre dans ce monde mais à côté, de ne pouvoir rentrer pleinement dans cette vie. J'avais trop peur que l'on me fasse mal, et surtout je ne me sentais pas assez forte pour contrer les attaques.
- Coupable de vivre, je ne trouvais pas ma place et faisais du mal à mon entourage de ne pas rentrer dans leurs normes
- Coupable de vouloir mourir, moi qui désirais tant la vie.

° Honte que l'on découvre ce monstre en moi

° Honte de ne parvenir à résister

° Honte de ce que je faisais

° Honte d'être humiliée

Ces sentiments de honte, de culpabilité et ces peurs m'ont fait plonger dans une dépression, un silence et une solitude atroce.

Seule devant la mort, silence dans le calvaire, impuissance devant l'horreur.

Trou noir, vide intérieur, voix culpabilisatrices, monde du mal,.....

Je suis alors tombée dans une dépendance psychique à la nourriture. J'étais obsédée par elle. Je ne pensais qu'à manger et à me vider, j'avais tellement peur de mourir. J'avais besoin de savoir que je pouvais manger à tout moment.

Je niais ma maladie, surtout continuer à faire silence, pour ne pas remettre en cause les fondations ébranlées.

Je me repliais totalement sur moi, ne sachant plus parler, plus vivre comme les autres, je me sentais si honteuse, et différente...

Je me sentais constamment inférieur aux autres, aucune confiance en moi, aucune estime de moi, aucuns repères de références pour me comparer.

Je niais mon corps, mes ressentis, et mes émotions, trop difficile à gérer pour moi, je ne trouvais aucune aide pour m'apprendre à les apprivoiser, personne ne prenait du temps pour moi.

Je montrais aux autres un monstre : « avec les non-dits accumulés, je suis un monstre et je vous le mon(s)tre ».

Toute ma psyché et mon corps est abîmée. Je n'avais plus faim de rien.

L'anorexie apparaît inconsciemment comme une solution pour gérer les milliers d'angoisses que l'on vit.