

Je viens de très très loin et je désire vous laissez un message important d'espoir face à cette maladie des troubles alimentaires. Croyez-moi, il y a deux ans je ne croyais pas survivre parce que j'étais prise dans un engrenage extrêmement douloureux et je ne voyais pas du tout le bout de mon enfer. Ma vie était horrible !! Je ne pensais qu'à la nourriture, à mes comportements boulimiques et anorexiques et surtout à mon corps que je rejetais totalement. Je voulais m'en sortir depuis longtemps mais je ne voyais pas comment je pourrais y arriver. J'ai passé par l'hôpital Ste-Justine à l'âge de 15 ans, des rencontres avec des psychiatres à l'externe, une tentative de suicide, et encore des rencontres avec des psychologues. Résultats : j'étais rendue à la mi-vingtaine, je m'acceptais un peu plus mais mes troubles alimentaires étaient toujours présents. Qui pourrait me faire changer ma façon de me percevoir et de penser ? J'ai toujours cru que j'avais besoin d'un lavage de cerveau proprement dit, mais est-ce possible ? Aujourd'hui, je peux vous répondre que oui après un très grand travail en thérapie et SURTOUT avec une thérapeute avec qui j'ai été capable de faire confiance. Honnêtement certaines choses m'ont permis de faire confiance à ma thérapeute : sa douceur, son approche, sa sensibilité et surtout sa propre histoire. Je n'ai jamais cru que quelqu'un pouvait comprendre réellement ce que je vivais qu'en ayant reçu de l'information sur les bancs d'école...les troubles alimentaires ça ne s'apprend pas ça se vit !!!!!

J'ai souffert de troubles alimentaires passant de l'anorexie à la boulimie pendant 15 ans. Oui oui 15 ans !!!! Je croyais mourir avec ce démon en moi, cette souffrance épouvantable que seul moi-même savais. Depuis maintenant près de 2 ans, je suis en thérapie à raison d'une fois par semaine et depuis quelques mois je constate le fruit de mes efforts. Je constate le chemin de la guérison WOW !! Quel soulagement. Aujourd'hui je peux vous dire que je ne croyais pas que certains événements de ma vie m'avait terriblement blessé et marqué au fer chaud comme la relation avec mon père. J'ai tenté de les ignorés puisque je ne pouvais pas vivre avec les émotions qu'ils me faisaient vivre. Je me sentais comme pas grand chose, pas intéressante, pas assez bien, pas assez belle, pas assez tout court !! La boulimie et l'anorexie est donc entré en jeu pour me permettre de survivre comme une bouée de sauvetage. Mes comportements m'ont permis à ce moment de fuir le mal qui me rongait. C'était ma soupe, pour évacuer ma peine, mes frustrations, ma rage, etc... Elle me donnait l'impression d'être en contrôle : En contrôle de mon image corporel et je me sentais donc très bonne de maintenir un poids qui me démarquait de biens d'autres, on me surnommait « la petite »...j'étais donc quelqu'un, j'étais la petite que bien des gens enviaient, mais à l'intérieur de moi, y'avait rien à envier.

Comment la thérapie a pu m'aider ? Je constate en premier lieu que la confiance entre la thérapeute et moi-même devait absolument être présente et elle s'est gagnée après plusieurs longs mois pour ne pas dire 1 an. J'avais beaucoup de difficulté en thérapie, j'étais très méfiante, je ne voulais pas qu'on me fasse plus de mal que j'en avais et j'avais très honte de parler de moi et de mes comportements qui selon moi me donnait une image très négative de moi. Aujourd'hui, je perçois la thérapie comme une déprogrammation et une reprogrammation. J'ai dû et je dois encore revoir mes pensées pour qu'elles deviennent bonnes pour moi. Bref, j'ai un bout de chemin de fait et le travail se poursuit toujours, mais le plus important est que c'est possible ! WOW !

Stéphanie