

REVALORISER L'IMAGE DE SON CORPS PAR LA THÉRAPIE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE

Un travail patient de reconquête de soi, un permis de vivre dans son corps et de s'aimer tel que l'on est. Témoignage de Vittoria qui a osé dire non à la peur et enfin oui à elle-même.

La recherche de la minceur peut prendre une place démesurée, voire quasi-obsessionnelle chez certaines personnes. Ceci était mon cas. En effet, j'ai passé mes plus jeunes années tourmentée par des troubles du comportement alimentaire (TCA). De 12 à 25 ans, j'ai souffert d'anorexie. Puis de 25 à 28 ans, j'ai soudain basculé dans la boulimie. Face au chaos total de mon existence, j'ai alors décidé d'entreprendre une thérapie. Et c'est ainsi que j'ai suivi une thérapie comportementale et cognitive.

Cette thérapie cherche à identifier la cause des différents maux et a pour but de modifier des comportements, notamment dans des cas de conduites addictives, qui gâchent la vie d'un individu.

Ce travail s'est fait sur différents critères :

Comportement alimentaire

J'ai ainsi utilisé un « carnet alimentaire » dans lequel je devais tout noter, soit tout ce que je mangeais avec l'heure, la durée, le lieu, les quantités et les sensations que j'éprouvais (avant, pendant et après).

Au début, cette tâche était très mal vécue. Je n'en voyais pas l'utilité car cela

me culpabilisait encore plus. Alors que je me sentais suffisamment sous pression durant la journée à cause de mon mal-être, j'avais l'impression d'être complètement infantilisée à devoir m'y soumettre.

Je dois préciser qu'étant anorexique, si je désirais au début un corps mince, peu à peu j'ai voulu devenir « pure », soit sans la moindre graisse. Pour finir, me nourrir était une véritable corvée car chaque bouchée était une intruse qui allait me souiller. J'avais fini par être deux personnes : celle qui savait que je devais me nourrir pour survivre, et celle, complètement tyrannique, qui le refusait catégoriquement et qui jugeait cet acte vil et vulgaire.

Par la suite, boulimique, bien au contraire la nourriture m'attirait en permanence. Et lorsque j'étais seule, je me ruais dessus comme une véritable droguée en manque. Après chaque crise, j'avais beau me sentir toujours coupable, sale et honteuse, je ne parvenais pas à me contenir. Cet abandon de moi-même engendrait une culpabilité insoutenable. Et pour atténuer ce sentiment de déchéance, j'ai eu recours au jeûne, aux laxatifs et aux vomissements.

Dans les deux cas, je vivais donc de vifs et douloureux conflits internes.

Effets : c'est bien grâce à ce carnet que j'ai compris que j'ai toujours eu un rapport difficile à la nourriture.

Très vite, celui-ci est devenu un confident car il s'est transformé en journal intime. A la longue, j'avais besoin de m'épancher très régulièrement car cela m'aidait à prendre de la distance par rapport à mes diverses souffrances. Face à ma tension permanente, c'était donc un formidable moyen de décompression, moi qui ne me relâchais jamais.

Grâce à ce carnet, j'ai aussi commencé à ne plus fuir les problèmes, mais y faire face. **J'ai également compris que me nourrir ne faisait pas forcément grossir, et que c'était tout simplement nécessaire pour me maintenir en vie, comme une voiture a besoin d'essence pour fonctionner.**

Je porte le masque de la gentille Vittoria



alors que je me sens
si nulle
et
si honteuse.

Les jardins de beauté

Une gamme de produits créée à base de fruits et de fleurs, issus de l'agriculture biologique : les capsules à base d'huile de graines de potimarron de la ferme de Ste Marthe, qui a reçu l'agrément Kousmine, d'huile de soja et de macérât de carottes biologiques.



pour un bronzage harmonieux

action bénéfique sur la vue et sur la peau.



Dans la gamme vous trouverez aussi :

crème de jour et de nuit, laits, tonique, sérum, gommage



et la crème pour les mains.

info chez : SYLVIE & Co –
14 rue des Goncourt – 75011 Paris
Tél : 01 47 00 66 10 - Fax : 01 47 00 66 20
mail : sylvie@sylvieetco.com

Nous cherchons des magasins distributeurs

Actuellement chez : Nature SAS a Moissy Cramayel et www.biorespect.com

Adresse pour avoir des infos beauté

Nom :

Adresse :

Code/ville :

mail :

BC 06/05

Épuisement



J'ai beau avoir une volonté de fer pour tenter d'être parfaite,

je demeure insatisfaite.

Mon corps est un "boulet".

Par conséquent, me nourrir, autrefois activité source d'angoisse, surtout à cause de la terreur des calories, est devenu un acte non seulement normal, mais aussi qui me procure du plaisir (notion, je tiens à le préciser, totalement taboue avant).

Comportement avec autrui

N'ayant ni confiance en moi ni d'estime de moi-même, je souffrais énormément dans mes rapports aux autres. Je ne les vivais que comme des rapports de force : avec les dominants et moi, d'une timidité maladive, l'éternelle soumise et effacée. Très vite, pour me protéger, j'avais fini par me replier totalement sur moi-même.

Or dans ce cas, il existe diverses techniques comme « l'affirmation de soi » en apprenant notamment à dire « je » (au lieu de « on »), « oui mais » et surtout « non ». J'ai aussi fait des jeux de rôle et des exercices avec le thérapeute. J'abordais un problème réel particulier (avec un parent, proche, collègue, supérieur hiérarchique...) et nous discutions pour trouver diverses solutions. Puis dans la semaine, seule, j'essayais d'appliquer ce que l'on m'avait proposé et je racontais tout ce qui s'était produit à la séance suivante.

Effets : chaque nouvel exercice réussit m'aidait à avoir de plus en plus confiance en moi, à relativiser et dédramatiser. En m'affirmant, j'ai eu le sentiment de prendre enfin MA place par rapport à autrui, et j'ai par conséquent eu l'heureuse surprise de constater que j'avais de moins en moins besoin d'avoir recours à la nourriture pour étouffer ma colère contre moi-même tant je me sentais faible par rapport aux autres. J'y ai alors gagné en sentiment d'exister et de liberté.

Je me suis aussi rendu compte qu'en

communiquant convenablement en cas de soucis, la plupart des situations problématiques pouvaient se résoudre.

Enfin en osant communiquer avec les gens, je m'éloignais de cette solitude implacable qui m'emprisonnait depuis tant d'années et qui ne faisait qu'augmenter ma détresse.

Comportement vis-à-vis de mon corps

J'avais un très mauvais rapport avec mon corps. Il n'était à mes yeux que bassesse (odeurs intimes, sang, salives, instincts, pulsions, etc.), contraintes (faire quotidiennement et durant des heures du sport pour conserver ma tonicité et éliminer) et surtout douleurs (maladies, souffrance physique, touchers brutaux, etc.). Je le vivais donc comme un « boulet ».

J'ai alors dû faire des exercices sur le contact physique (notamment avec un kinésithérapeute), devant une glace en m'observant (au début je ne me reconnaissais même pas) et décrivant ce que je ressentais, puis pour me situer par rapport à l'espace (danse, tai-chi...).

Effets : toutes ces expériences ont été plus que souveraines. Après avoir si longtemps eu le sentiment de ne vivre que dans ma tête en ne sachant même pas à quoi je ressemblais, j'ai pu enfin construire une image de mon corps. J'ai même eu la surprise de découvrir que j'aimais énormément les contacts physiques.

Emotions

Auparavant, je gardais tout pour moi. Ayant eu un lien affectif très fort avec mon père, puis ayant vécu sa mort à mes 13 ans comme une véritable déchirure, j'avais décidé de me protéger en me déconnectant de moi-même. Avec le temps, j'étais devenue un être double : à l'extérieur la gentille Vittoria toujours disponible et souriante, à l'intérieur la Vittoria déprimée et désespérée.

En effet, à force de vouloir être toujours dans le contrôle, je refoulais totalement toutes mes émotions (surtout les négatives). Je dois préciser que j'avais appris enfant que la colère était un signe de mauvaise éducation, d'immaturité et de faiblesse. Peu à peu, j'avais ainsi tenté de me couper de ce que je ressentais pour éviter notamment tous ces déferlements émotionnels qui me faisaient trop souffrir.

Effets : grâce à mon thérapeute, j'ai appris que les émotions dites négatives telle la colère était loin d'être malsaines, et que bien au contraire elles servaient de signal dans une situation donnée pour faire comprendre qu'il fallait agir.

Or c'est bien en me reconnectant avec mes émotions, soit en accueillant, gérant et exprimant mes tristesses, doutes, tracasseries ou joies que je ne me suis plus sentie comme une machine, mais enfin « humaine » et « vivante ».

La balance



**Rite quotidien :
Baromètre de mon humeur
et de mon estime.**

Stress, anxiété

Avant, en voulant absolument TOUT contrôler, je n'étais plus qu'incertitude, chagrin, tristesse et surtout accaparée par de multiples peurs (échouer, perdre, être rejetée et abandonnée, etc.), d'où des angoisses et un stress persistants.

Effets : en réalisant qu'en désirant l'impossible, c'est bien moi qui engendrais une grande partie de mon stress, j'ai appris à lâcher prise. Je suis donc passée de la volonté d'être absolument irréprochable au désir de faire la plupart du temps de mon mieux, et de la quête de l'approbation d'autrui pour savoir ce que je valais au recentrage par rapport à mes tensions et besoins.

Grâce à différentes techniques de relaxation, en examinant les sensations dans le corps en fonction de certains thèmes abordés, par la suite, j'ai pu diminuer mon anxiété. Alors qu'auparavant je tenais à être efficace et performante, m'occuper de moi était impensable, cela étant synonyme à mes yeux de perte de temps et d'abandon impardonnable ; dorénavant je prends du temps pour moi. Je sais même que j'en ai absolument besoin pour mon équilibre. Effectivement, **j'ai enfin accepté l'idée que penser à moi et m'écouter était tout simplement un droit.**

Mécanismes de pensées

Je fonctionnais selon un mode de pensées toujours dévalorisant et particulièrement négatif à mon égard. Ceci engendrait un mal-être que je compensais par une activité physique intense et le désir de maigrir davantage durant l'anorexie, puis par la suite par des crises de boulimie.

Par exemple, ayant été élevée avec l'idée qu'une fille devait toujours être disponible et humble, j'avais fini par croire que m'occuper de moi était du nombrilisme et de l'égoïsme. Je n'osais pas me plaindre car je pensais qu'il y avait toujours pire que moi. Ou encore prendre son temps était synonyme d'inefficacité, voire de paresse, chose totalement inconcevable pour moi.

Avec le temps, vivant avec des critères beaucoup trop exigeants dont un désir viscéral d'être parfaite, j'étais paralysée par de multiples peurs et ne pouvais plus rien entreprendre. J'avais même fini par penser que j'étais totalement nulle et ne valais absolument rien.

Effets : j'ai réalisé que ce que je prenais pour LA réalité était le résultat de mes propres jugements et projections, mais surtout de mon absence d'estime pour moi-même. Ma réalité était alors systématiquement empreinte d'interprétations négatives. J'ai aussi dû réviser des « croyances » qui étaient devenues comme des vérités et qui étaient totalement fausses. Par exemple j'ai vécu des années en pensant « Si je ne dis pas toujours oui, ils vont me rejeter » et « Si j'ai vécu cela, c'est parce que je ne mérite pas mieux ».

Mais en s'entraînant, ces interprétations peuvent se transformer. « S'il ne m'a pas dit bonjour ce matin, c'est qu'il ne veut plus me voir » devient « Il ne m'a pas dit bonjour peut-être tout simplement parce qu'il pensait à autre chose ». « Si je m'occupe de moi, je suis égoïste » devient « J'ai bien travaillé aujourd'hui, alors maintenant je m'accorde une petite pause ». « S'il me regarde ainsi, c'est parce que je suis moche » devenant « S'il me regarde ainsi, c'est peut-être parce qu'il aime mon sourire ».

Ce travail sur les mécanismes mentaux est une sorte de reprogrammation, toutefois ceci sous-entend bien que le patient

LIVRE DE L'AUTEUR

« Anorexie et boulimie : journal intime d'une reconstruction », Vittoria Pazalle, Editions Dangles.

« Un témoignage bouleversant - Pour toutes les Vittoria qui n'ont pas encore trouvé la force de se reconstruire », Psychologies Magazine.

Vittoria PAZALLE

Anorexie et Boulimie

Journal intime
d'une reconstruction



Dangles
EDITIONS

Avez-vous déjà eu une peur qui vous dépasse et qui finit par briser votre vie ? Avez-vous déjà été aux prises avec une **obsession** telle que vous préféreriez plutôt mourir ? Avez-vous déjà ressenti un **vide** que rien ne semble pouvoir combler ? Vittoria a connu tout cela.

Aider son corps, tous les jours un peu plus, à respirer mieux

www.holiste.com

Bol d'Air Jacquier®,

respirez!

MÉTHODE RENÉ JACQUIER

S'oxygéner correctement, c'est vivre autrement....

Avec le Bol d'Air Jacquier® vous disposez d'une oxygénation efficace qui stimule la protection des cellules contre les radicaux libres. Votre organisme retrouve une nouvelle vitalité, vous luttez plus efficacement contre la pollution, le stress, la fatigue, le vieillissement et la difficulté de concentration.



Vous aidez durablement votre corps à être pleinement lui-même.

Holiste
Laboratoire & développement

Le Port - 71110 Artaix - France mail : contact@holiste.com

Tél. 03.85.25.29.27 - Fax : 03.85.25.13.16

Je souhaite recevoir une documentation.

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Tél : _____ E-mail : _____

Conformément à la loi du 6 janvier 1978 (Informatique et Libertés), vous disposez d'un droit d'accès et de rectification auprès d'Holiste pour toute information vous concernant enregistrée sur fichier informatique.

