

Claire Barberis-Giletti

Guérir de anorexie

- Cahier d'exercices
- Outils de motivation
- Audios

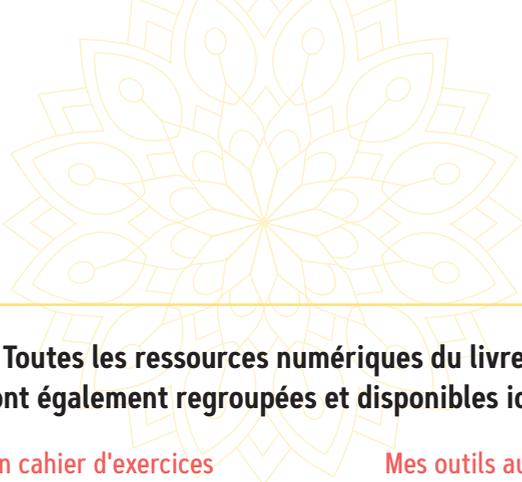


Mon expérience,
mes conseils,
ma méthode



*Guérir de
l'anorexie*

A decorative flourish consisting of a horizontal line with a small loop at the right end, positioned below the text.



**Toutes les ressources numériques du livre
sont également regroupées et disponibles ici :**

Mon cahier d'exercices



www.lienmini.fr/bg01

Mes outils audio



www.lienmini.fr/bg02

Mes outils de motivation

- Planning des étapes pour progresser
- Cartes postales inspirantes
- Bibliographie pour aller plus loin
- etc.



www.lienmini.fr/bg03

Maquette, mise en page, couverture et illustrations : Sophie Martinet

© De Boeck Supérieur s.a., 2022
5, allée de la 2^e DB, 75015 Paris
rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de produire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de la communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale, Paris : avril 2022
Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2022/13647/073
ISBN : 978-2-8073-3936-1

Claire Barberis-Giletti

*Guérir de
anorexie*

B

SOMMAIRE

ÉTAPE 1	Je décide de <i>guérir</i>	12
	1 - <i>Je change de regard sur la guérison</i>	14
	2 - <i>Je m'engage à tout faire pour guérir</i>	20
ÉTAPE 2	Je crée des conditions favorables à la <i>guérison</i>	30
	1 - <i>Je rassemble les ingrédients essentiels à ma réussite</i>	32
	2 - <i>Je commence à changer mon comportement alimentaire</i>	39
ÉTAPE 3	Je m'entoure de personnes qui <i>m'aideront</i>	46
	1 - <i>Je me fais aider par des thérapeutes adaptés</i>	48
	2 - <i>Je retrouve une vie sociale</i>	55
ÉTAPE 4	J'apprends à <i>moins contrôler</i>	62
	1 - <i>J'identifie et je comprends le besoin de maîtriser totalement mon poids et mon alimentation</i>	64
	2 - <i>Je diminue mes habitudes de contrôle</i>	71
ÉTAPE 5	Je fais la paix avec <i>les aliments</i>	80
	1 - <i>Je change mes croyances alimentaires</i>	82
	2 - <i>J'avance dans ma relation aux aliments</i>	88
ÉTAPE 6	J'augmente mes <i>efforts alimentaires</i>	96
	1 - <i>Je diversifie mon alimentation en 3 défis</i>	98
	2 - <i>Je continue à avancer au niveau alimentaire en dépassant mes peurs</i>	105
ÉTAPE 7	Je libère progressivement mon <i>comportement alimentaire</i>	116
	1 - <i>Je mange les quantités qui me permettent de guérir</i>	118
	2 - <i>J'apprends à choisir mes aliments librement</i>	124
ÉTAPE 8	J'ose être <i>moi-même</i>	130
	1 - <i>J'abandonne le statut de malade</i>	132
	2 - <i>Je m'affirme</i>	141
ÉTAPE 9	J'accepte <i>la reprise de poids</i>	152
	1 - <i>Je gère mon changement corporel</i>	154
	2 - <i>Je reprends contact avec mon corps</i>	161
ÉTAPE 10	Je m'ouvre à <i>la guérison</i>	170
	1 - <i>Je retrouve un comportement alimentaire fluide</i>	172
	2 - <i>Je retrouve un poids sain et stable</i>	178
	3 - <i>Je suis le fil de ma joie</i>	184



PRÉFACE

Claire Barberis-Giletti n'aurait-elle fait que témoigner de son expérience qu'il s'agirait déjà d'un fabuleux message : oui, il est possible de guérir de l'anorexie, même après plusieurs années de galère. Mais elle a voulu aller beaucoup plus loin, elle a souhaité apporter une aide très concrète à toutes celles et ceux que cette maladie met dans une impasse. Il en résulte un ouvrage qui prend la forme d'un accompagnement très original du processus de guérison.

Seuls ceux qui ne savent pas ce que le sujet souffrant d'anorexie endure peuvent douter de l'intérêt d'un tel accompagnement ; il ne faut pourtant négliger aucune ressource. Guérir de l'anorexie est un processus long, semé d'embûches, qui demande une lutte permanente ; il faut avancer malgré les peurs qui peuvent être si violentes qu'elles paralysent toute capacité d'aller mieux. Avec de telles angoisses, la solution de facilité, c'est de rester malade. Si l'entourage ou les soignants ignorent ce que sont les terreurs du sujet souffrant d'anorexie ou n'en mesurent pas l'ampleur, les voilà face à leur incompréhension et leur sentiment d'impuissance, les voilà dépassés par les enjeux affectifs. En parcourant cet ouvrage, qui avance avec prudence et par petites étapes, on comprend que le combat est de tous les instants, que l'évolution va se faire par petites touches, que chaque victoire sur la maladie est si fragile qu'elle doit être affirmée, célébrée, entretenue... Les questions, les bilans d'étape sont là pour objectiver les progrès et les désirs renaissants. Et malgré les difficultés qu'on entrevoit derrière ce cheminement, nul pessimisme n'est apparent, mais, porté par la présentation, le graphisme, par les petites vignettes percutantes, on y trouve beaucoup de bienveillance, un soutien sans faille contre le découragement.

Au début de la maladie, quand l'entourage commence à s'inquiéter et que les premières consultations médicales ont lieu, les adolescentes, les jeunes femmes, beaucoup plus rarement les jeunes hommes, sont loin d'imaginer ce que va être désormais leur vie, ni l'importance des efforts qu'il leur faudra fournir pour aller définitivement bien et mener une existence normale. Ce long parcours commence très souvent par un déni de la nécessité de soins ou une acceptation de façade. La mise en danger va induire une telle pression de l'entourage (en particulier des parents) et de si fortes injonctions médicales que généralement les soins ont lieu sans contrainte excessive, mais n'étant pas réellement acceptés, ils conduisent fréquemment à des améliorations « à l'économie », à des mises hors de danger somatique qui ne sont absolument pas des guérisons, et qui se traduisent par des « rechutes » dès que la pression médicale se fait moindre, comme après une hospitalisation par exemple. Les premières marques d'une évolution positive sont la diminution du déni, l'émergence d'une sincère volonté



de guérir. Mais que peut la volonté, si elle reste timide, contre les angoisses que suscite la guérison ? Comment concilier vouloir guérir et ne pas vouloir prendre de poids ? C'est souvent ce dilemme que les patientes ont à traiter et qui, tant qu'il n'est pas résolu, risque les installer dans la chronicité de l'anorexie, avec toutes les conséquences fâcheuses qu'on connaît. Plus la maladie se prolonge, plus il paraît difficile de guérir définitivement.

En offrant à des patientes malades et souvent en échec de guérison un tel guide, Claire Barberis-Giletti, forte de sa propre expérience, témoigne bien qu'il n'y a pas de fatalité à rester malade, mais que les soins n'avancent jamais sans un grand travail personnel. Elle raconte qu'elle n'a pu guérir qu'à partir du moment où elle en a eu la volonté sincère et où elle est devenue elle-même actrice dans la dynamique thérapeutique, quitte à devoir s'opposer à l'avis médical qui penchait pour une réhospitalisation. Il est certain que les soignants, tout en restant vigilants, doivent être attentifs et ouverts à ces mouvements, ne pas considérer comme systématiquement négatifs les moments de tensions quand ils sont le reflet, non pas du déni, de la maîtrise, de la rigidité, mais d'un début d'autonomie psychique, de maturation, d'une envie de se libérer des contraintes et des chaînes où enferme l'anorexie.

Dans une pathologie aussi complexe, dont la guérison se heurte à tant de résistance, tous les concours sont les bienvenus pour aider à progresser vers la guérison. Souvent nos jeunes, hospitalisés ou non, nous réclament de rencontrer d'anciennes patientes guéries ; cette demande est parfois relayée par leurs parents. Ces témoignages peuvent utilement contrebalancer les incitations à s'enfoncer dans la maladie qu'on trouve sur les réseaux sociaux. Il est évident que l'expérience dont Claire Barberis-Giletti fait part avec une grande lucidité et la méthode qu'elle en a tirée répondent à ces attentes. Puissent les lecteurs y trouver l'appui dont ils ont besoin et cheminer vers une vie sans entrave.

Dr Jean-François Viaud, psychiatre
Responsable de l'Unité des Troubles des Conduites Alimentaires,
Centre Abadie, Bordeaux



INTRODUCTION

En 2008, je suis tombée malade. J'avais 15 ans à peine et le début de l'anorexie a été d'une violence infinie. Je ne me reconnaissais plus, j'étais devenue une inconnue pour moi-même, jusqu'à en oublier la sensation de vie. En quelques mois, j'ai plongé dans la dépression et perdu à la fois tout discernement et tout espoir. Je ne vivais plus que pour compter les calories et maîtriser mon corps. Au bout d'un an, j'ai été hospitalisée quatre mois au Centre Jean Abadie, spécialisé dans les troubles du comportement alimentaire à Bordeaux. Malgré les progrès réalisés durant cette période, j'ai rechuté quelques mois plus tard. J'étais coincée entre ma volonté de m'en sortir et mon attachement à l'anorexie. Je disais vouloir guérir, mais en vérité, je cherchais à conserver la maîtrise de mon alimentation et de mon poids. Je restais donc sans solution face à mes propres contradictions.

La voix de la maladie m'emprisonnait. Elle m'empêchait d'entendre mon envie de vivre. Car, en dépit des apparences, je voulais vivre ! Ma soif intérieure d'expériences et d'aventures restait inchangée. C'est cette intense envie de vivre que je suis parvenue à écouter qui m'a vraiment sauvée. En janvier 2012, j'étais dans une impasse. J'avais un IMC¹ de 13 et malgré ce que je disais, je ne mangeais quasiment rien. J'étais suivie par d'excellents spécialistes depuis des années, et ils me parlaient d'une nouvelle hospitalisation que je voulais à tout prix éviter. Je voyais dans cette hospitalisation un retour en arrière et un échec de tout ce que j'avais mis en œuvre pour guérir.

C'est à cette période où j'ai touché le fond que j'ai eu une vraie prise de conscience qui a marqué un tournant dans mon parcours. J'ai véritablement compris que **si je ne prenais pas la décision de guérir une bonne fois pour toutes, il y avait des chances pour que je ne guérisse jamais**. J'ai senti que c'était « maintenant » qu'il fallait agir. Pas plus tard. Cette prise de conscience a été douloureuse mais elle m'a sauvée : je voulais trop vivre pour gâcher ma jeunesse. J'ai alors pris la décision ferme de guérir. Je me suis promis de remonter la pente, et de tout faire pour sortir de cette situation sans être à nouveau hospitalisée. Pour me motiver, je me suis accrochée de toutes mes forces à mes rêves et j'ai décidé de faire chaque jour un pas vers eux. La guérison a commencé par des progrès minuscules, hésitants, mais réguliers, qui ont vite amené un changement. J'ai arrêté définitivement de connaître mon poids, laissant mon suivi pondéral dans les mains des infirmières du centre Abadie où je continuais de me rendre. Sans voir les chiffres sur la balance, reprendre du poids a été beaucoup plus simple.

1. Indice de Masse Corporelle, que l'on mesure par le rapport Poids/(Taille)². Un IMC « normal » se situe entre 18 et 21.



Au bout de plusieurs semaines, j'ai senti quelque chose se réveiller en moi : c'était la joie. J'ai recommencé à sortir un peu, à me tourner vers l'extérieur. Au niveau alimentaire, j'ai fait à chaque repas un effort pour manger davantage et plus diversifié. Au fur et à mesure de mes progrès, la voix de la maladie s'est affaiblie et la perspective de l'hospitalisation s'est éloignée. Je suis enfin sortie de la zone pondérale extrêmement critique dans laquelle j'avais erré pendant des mois.

Soutenue par plusieurs thérapeutes, j'ai continué de puiser dans ma force intérieure pour surmonter mes peurs et mes blocages. J'ai mis du temps avant de reprendre significativement du poids, mais j'y suis arrivée. Je n'avais plus la sensation de subir ma reprise de poids comme ça avait été le cas auparavant. Je la vivais comme une étape nécessaire vers un mieux-être auquel j'aspirais de tout mon cœur.

En dix mois, j'ai coupé un à un les liens qui me maintenaient à l'anorexie : compter les calories, sauter les repas, manger de trop petites quantités, me restreindre sans arrêt. Et j'ai maintenu le cap jusqu'à la guérison complète. Au bout d'un peu plus d'un an, j'avais retrouvé un corps normal et une liberté de manger extraordinaire. Je ne craignais plus de manger, et je mangeais de tout sans culpabiliser, en écoutant mes sensations de faim et de satiété. Et surtout, j'étais habitée par une intense envie de vivre ! Je voulais rattraper le temps perdu, croquer la vie à pleines dents. **Je me souviendrai toujours de ma guérison comme d'une renaissance où tout me semblait beau, tout me faisait envie.** J'ai senti, à ce moment-là, que j'avais tourné définitivement la page de l'anorexie.

Cela fait neuf ans que j'ai guéri, et l'anorexie ressemble désormais à un lointain souvenir. De cette épreuve subsiste un seul souhait, celui que mon expérience puisse aider celles et ceux qui luttent contre la maladie. Je me souviens combien, lorsque j'étais malade, je cherchais un témoignage ou une parole qui pourrait m'aider. J'ai donc décidé d'écrire un livre non pas pour raconter mon histoire comme j'en avais initialement l'idée, mais pour aider concrètement celles qui sont malades à guérir.

J'ai conçu ce livre comme un guide pratique qui les aidera à enclencher un processus de guérison véritable en recontactant l'envie de vivre profonde qui sommeille en elles. **Il s'utilise en complément d'un parcours de soin médical et thérapeutique et est particulièrement adapté aux personnes qui souffrent d'anorexie chronique.**

Les lectrices y trouveront un accompagnement simple et concret afin de progresser à leur rythme au quotidien, en passant par des étapes similaires à celles que j'ai empruntées, depuis ma décision de guérir jusqu'à la guérison totale. Ce guide comprend ainsi des partages d'expérience, des suggestions,

ainsi que de nombreuses mises en pratique et des ressources adaptées (éclairage de thérapeutes et médecins spécialistes, liens audios avec des méditations...).

Organisé de façon thématique, il leur proposera un véritable parcours pour arriver progressivement à dépasser leurs peurs et retrouver une vraie liberté d'être, de se nourrir et de vivre. Les lectrices pourront ainsi poser un regard beaucoup plus apaisé sur la guérison et trouver en elles les ressources nécessaires pour avancer. Il abordera également en profondeur la question alimentaire et les guidera pas à pas pour recommencer à manger davantage et plus diversifié, jusqu'à retrouver une liberté alimentaire totale. En parallèle, il les accompagnera à mieux vivre leur reprise de poids et à développer une nouvelle relation avec leur corps.

Bien que ce ne soit pas sa finalité première, ce livre pourra également fournir aux proches de personnes atteintes d'anorexie des informations précieuses sur la façon dont ils peuvent soutenir et accompagner ces dernières.

Je précise enfin que le livre s'adresse à la fois aux personnes de sexe masculin et féminin. Cela étant, puisque l'anorexie concerne à plus de 90 % des personnes de sexe féminin, j'ai choisi logiquement de genrer le livre au féminin et de parler de « lectrices » plutôt que de « lecteurs ». Que mes lecteurs n'y voient aucune discrimination de ma part et se sentent libres de s'approprier ce livre, qui leur est tout autant dédié !



GUIDE : MODE D'EMPLOI

Félicitations ! Si vous êtes en train de lire ces lignes, c'est probablement parce que vous avez décidé de tirer un trait définitif sur la maladie.

Avant de commencer, je vous invite à mettre de côté tous les a priori que vous pourriez avoir sur votre capacité à guérir, ainsi que vos expériences passées. **Vous empruntez aujourd'hui un nouveau chemin.** Considérez cette étape comme un défi et avancez avec détermination, mais sans vous mettre la pression.

Ce livre est accompagné d'un **Cahier d'exercices** à télécharger. Il reprend tous les exercices du livre ainsi que les **bilans de fin d'étape** et les **bilans de fin de défi** alimentaire. Il vous accompagnera tout au long de votre parcours : **imprimez-le ! Ce sera votre première action concrète vers la guérison.**

Nous allons progresser ensemble à travers les dix étapes qui m'ont menée vers la guérison.

1 La première moitié du livre, des étapes 1 à 5, a pour objectif de vous reconnecter à votre envie de vivre, et de vous accompagner dans la mise en place d'une dynamique de changement. Les étapes 1 et 2 vous aideront à trouver la motivation et le courage de guérir afin de dépasser vos peurs. L'étape 3 vous incitera à aller chercher le soutien dont vous avez besoin, du côté des thérapeutes et des médecins comme de vos proches. Nous verrons comment réduire le sentiment de solitude et recréer un cercle d'amis. Dans les étapes 4 et 5, nous travaillerons sur les fausses croyances liées à l'alimentation et sur les peurs qui y sont associées. Ce sera ici l'occasion de lever des blocages persistants qui, jusqu'à présent, vous empêchaient de remanger, tels que la culpabilité et les habitudes de pesée et de contrôle.

2 La deuxième partie du livre – les étapes 6 à 10 – a pour objectif de vous aider à faire des changements alimentaires concrets, afin de vous diriger progressivement vers une réelle liberté alimentaire. Elle comprendra donc des défis alimentaires qui faciliteront l'identification de quelques actions clés et leur mise en œuvre. Au cours des étapes 6 et 7, je vous guiderai pas à pas vers une alimentation plus libre, diversifiée et suffisante. L'étape 8 vous aidera à vous libérer définitivement de l'anorexie en quittant une bonne fois pour toute une identité de malade. Ce sera l'occasion pour vous de travailler votre capacité à vous exprimer, et à vous affirmer sans avoir besoin de l'anorexie. L'étape 9 sera dédiée à la reprise de poids. Je vous donnerai des conseils pour vivre au mieux cette période, et pour vous réapproprier votre corps. Enfin, l'étape 10 sera dédiée à la consolidation de tous vos acquis, et à l'ouverture à la vie... pour arriver à la guérison complète.

Au fil des étapes, vous retrouverez



des travaux pratiques « **À vous de jouer !** »

ainsi que des encarts



« **Témoignage** » où je vous fais part de ma propre expérience



« **Minute Science** » rédigés par des professionnels de la santé spécialistes des troubles de l'anorexie.

Le cahier d'exercices



www.lienmini.fr/bg01

Il est essentiel de respecter l'ordre des étapes et de ne passer à la suivante que lorsque vous avez faits les exercices et les défis proposés, et que les acquis de l'étape ont été intégrés.

À la fin de chaque étape, un **bilan** vous sera proposé dans le cahier d'exercices pour faire le point sur vos progrès et sur ce que vous avez encore besoin d'approfondir. Cela vous donnera aussi la possibilité d'évaluer votre progression pondérale et de vérifier que vos efforts au niveau alimentaire ont une traduction concrète dans votre corps.

Guérir de l'anorexie est un peu comme reconstruire une maison : mieux vaut avoir des bases stables et solides, sinon ça ne tient pas. Une étape est intégrée lorsque vous constatez des progrès réels et concrets sur la thématique qu'elle vous a fait travailler. Si vous sentez que vous n'avez pas tiré tous les bénéfices d'une étape, ne passez pas à la suivante. Vous pouvez refaire les exercices, en inventer vous-même de nouveaux, ou vous aider d'outils complémentaires (livres, vidéos, thérapeutes). J'insiste sur ce point car il est important que vous n'alliez pas trop vite. Ne cherchez pas à terminer ce livre rapidement, ou à en absorber seulement le contenu de façon intellectuelle.

Ce livre est un outil de passage à l'action, adaptable à votre propre rythme. Il vous aide à faire des changements concrets pour retrouver votre capacité de vivre pleinement.



Je tiens aussi à souligner que chacune a son propre chemin de guérison. N'hésitez donc pas à faire preuve d'initiatives, à inventer de nouveaux défis et à adapter le livre à vos intuitions et besoins.

Enfin, gardez courage ! **Le chemin vers la guérison n'est pas 100 % linéaire.** Il est ponctué de nombreux progrès, de victoires, mais aussi parfois de doutes et de difficultés. Ce qui fera la différence sera votre capacité à persévérer et à vous appuyer sur votre soif de vie pour avancer.

2

3

4

5

6



Pourquoi est-il
si difficile
de guérir?

Parce que
nous avons
peur.

7

8

9

10

ÉTAPE

1

*Je décide de **guérir***

Au cours de cette étape, vous allez porter un autre regard sur la guérison et prendre conscience de tout ce qu'elle peut vous apporter. En puisant dans votre envie de vivre, vous allez trouver le courage nécessaire pour prendre, une bonne fois pour toutes, la décision de tout faire pour guérir !

1

Je change de regard sur la guérison

GUÉRISON = LIBÉRATION

L'anorexie est une maladie éprouvante. Nous sommes nombreuses à nous enfoncer dans la souffrance, parfois pendant des années. Nous reprenons du poids, puis nous rechutons. Bien souvent, nous ne voyons dans la guérison que la reprise de poids qui nous panique. Pourtant, elle ne se limite pas qu'à ça.

La guérison, c'est une libération psychologique, émotionnelle, physique et sociale. Bien loin de la seule reprise de poids, et de la façon effrayante dont nous nous l'imaginons étant malade. **La guérison est une délivrance !** C'est elle qui permet de retrouver une « vraie » vie, joyeuse, et qui a du sens. Guérir, c'est pouvoir à nouveau s'impliquer à 100 % dans nos projets, nos rêves.

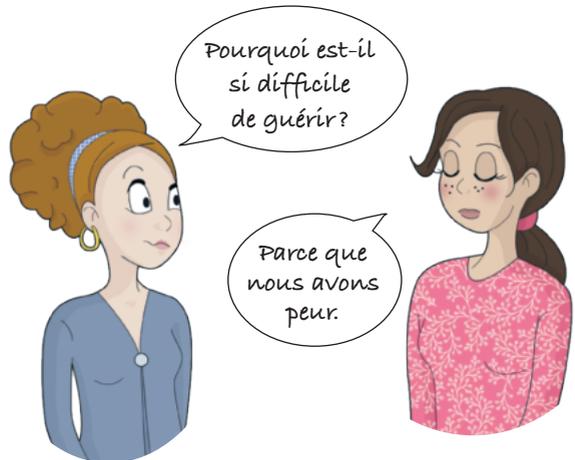
Notre regard et nos croyances nous piègent, car nous avons tendance à voir uniquement les choses à travers le prisme de l'anorexie et des peurs qui la caractérisent.

« Guérir, c'est retrouver notre capacité à vivre pleinement. »

TÉMOIGNAGE



« Je me souviens de l'euphorie que j'ai ressentie en guérissant. C'était comme une seconde naissance. Tout avait un nouveau parfum, les sorties avec les amis retrouvés, le partage des repas, faire les boutiques, les réunions de famille. Je savourais tout ce que je m'étais interdit et tout ce qui avait été impossible pendant la maladie. Jamais je n'avais imaginé, étant malade, que la guérison serait comme ça. Je me disais que je n'allais pas supporter de voir mon corps changer. La reprise de poids était pour moi synonyme de souffrance, et comme j'avais associé (et confondu !) guérison et reprise de poids, une partie de moi refusait de guérir. »



Lorsque nous voulons véritablement guérir, nous sommes prêtes à reprendre du poids. Cela ne veut pas dire que cela ne nous fait pas peur ni qu'il n'y aura pas certains moments inconfortables. Mais l'envie de vivre est plus forte.

Retrouver un corps « normal » provoque au début un tiraillement, compensé par les bénéfices directs et immédiats que cela comporte. Et on finit par apprécier notre corps ! Même si cela paraît étrange, il est beaucoup plus simple d'aimer un corps sain et en bonne santé qu'un corps extrêmement maigre et affaibli. Tout simplement parce que l'on se sent plus en forme, qu'on a plus d'énergie, et que notre corps nous ouvre de nombreuses possibilités.

La confusion entre guérison et reprise de poids est aussi alimentée par certaines approches médicales qui oublient parfois de nous rappeler « pourquoi » il est essentiel de reprendre du poids, au-delà de la nécessité physique et immédiate. La reprise de poids est un passage indispensable de la guérison. Sans reprise de poids, il n'y a pas de guérison.

Toutefois, la guérison, ce n'est pas seulement reprendre les kilos qui manquent pour avoir un IMC normal. Bon nombre d'entre nous y sont parvenues et ont pourtant rechuté. Ce qui permet la guérison, c'est de **retrouver une totale liberté de manger, sans culpabilité et dans l'écoute de notre corps.**

La reprise de poids n'est pas une souffrance, lorsqu'elle s'intègre dans l'objectif plus large de la joie et du bien-être.



MINUTE SCIENCE

Le retour à un poids suffisant (IMC > 18,5) est une condition essentielle de succès du traitement. La raison tient au fait que la maigreur est un puissant facteur d'entretien de la maladie. Elle ralentit le transit et produit paradoxalement une difficulté à s'alimenter de manière efficace mais, surtout, elle favorise des réactions psychologiques néfastes : retrait social et affectif, dépression, irritabilité, psychorigidité... propices au maintien du trouble.

Dr Alain Perroud, psychiatre
cognitivo-comportementaliste

LA GUÉRISON EST COMPLÈTE ET DÉFINITIVE

Il est possible de retrouver une alimentation normale et un corps que l'on respecte. Chacune peut guérir totalement, quelle que soit la gravité de son état et la durée de sa maladie.

Il n'y a pas de demi-mesure dans la guérison. Soit nous guérissons totalement soit nous restons dans la maladie. C'est pour cela que je parle de guérison complète.

La reprise de poids, seule, peut nous aider, voire nous sauver la vie. Mais à long terme, si nous continuons de contrôler notre alimentation et notre poids, le problème de fond n'est pas réglé. Après mon hospitalisation, c'est parce que je maîtrisais toujours mon alimentation que je n'ai pas guéri définitivement. L'hospitalisation m'a fait avancer, mais elle ne m'a pas guérie.

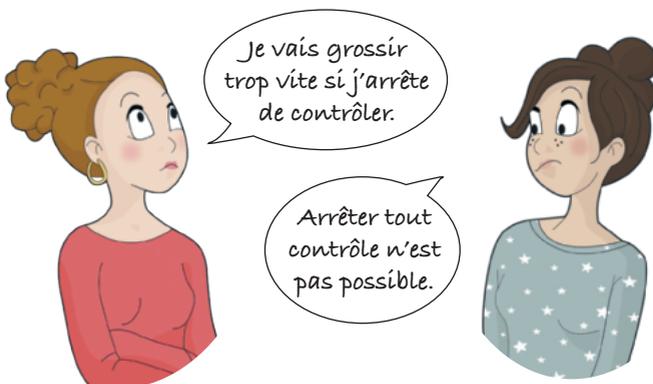
Lorsque vous aurez libéré votre relation à l'alimentation et à votre corps, vous ne pourrez plus retomber dans la maladie. Vous connaîtrez peut-être des phases où vous serez tiraillée par l'image de votre corps, mais votre envie de vivre vous permettra de faire la paix avec la nourriture. La guérison est un non définitif à l'anorexie.

Bien sûr, lire ces lignes peut vous faire peur. Mais vous n'êtes pas prisonnière de vos peurs.

La meilleure façon de les vaincre, c'est d'accepter qu'elles font partie du chemin ; nous pouvons diminuer leur emprise en ressentant chaque jour un peu plus à quel point nous avons envie de vivre pleinement.

Plus nous sommes au contact de notre soif de vie, moins les peurs ont d'emprise sur nous. Notre élan vital est beaucoup plus puissant que l'anorexie. **Si vous êtes en train de lire ce livre, c'est que vous avez envie de guérir, et cela montre que vous en êtes capable.**

Laissez-vous guider. Nous allons travailler ensemble sur vos peurs et vos blocages, notamment dans le chapitre 4, afin que vous puissiez les dépasser. **Faites-vous confiance.** Vous pouvez changer votre situation, aussi compliquée soit-elle. Si beaucoup s'en sont sorties, vous le pouvez aussi !



« Le défi est de rompre un cercle vicieux de perte de poids ou de stagnation en faisant appel à une soif de vie profonde. »

TÉMOIGNAGE

« Tout au long de la maladie, je ne croyais pas à la guérison complète. L'anorexie avait rendu ma vie si compliquée que je ne savais pas comment m'en sortir. Il me semblait impossible d'être un jour capable de remanger de tout et d'avoir un corps épanoui et sain. Je lisais des témoignages sur l'anorexie, je voyais quelques personnes qui autour de moi guérissaient, mais je ne voyais pas comment cela serait possible pour moi. Écouter mon envie de vivre m'a permis de guérir totalement. »

*L'anorexie est un trouble alimentaire grave
et relativement fréquent
qui touche toutes les catégories sociales.*

Aujourd'hui, la prévalence de l'anorexie est de 1,4 % chez les femmes et de 0,2 % chez les hommes. Cette maladie touche principalement les jeunes de moins de 25 ans, et les femmes. Seule la moitié des personnes soignées en guérissent.

Claire Barberis-Giletti est passée par là au cours de son adolescence. Après 5 ans de souffrance, elle a réussi à en guérir définitivement et à reconstruire une vie pleine de sens. C'est pour aider les personnes malades à emprunter ce même chemin qu'elle a créé cette **méthode sur-mesure en 10 étapes**, venant compléter un suivi médical et thérapeutique. Elle aidera chacun à :

- renouer avec l'**envie de vivre**, une étape trop souvent oubliée dans les processus de soin, axés sur la reprise de poids ;
- **dépasser les peurs et les blocages** caractéristiques de cette pathologie en s'appuyant sur ses propres ressources ;
- **réapprendre à manger** de tout dans des quantités suffisantes sans culpabiliser ;
- **reprendre du poids et l'accepter**.

Grâce à son témoignage, à ses nombreux exercices et conseils pratiques, aux contributions de spécialistes (psychiatres, psychologues, nutritionnistes...), Claire Barberis-Giletti vous aidera à trouver en vous la force de guérir.



« Admirable de justesse et de clarté.
Votre œuvre va aider tant de gens. »

Amélie Nothomb,

romancière, 9 décembre 2021

19,95 €

ISBN 978-2-8073-3936-1

