

Dominique Buffet

Nestor la bouffie et moi

**POUR EN
FINIR AVEC
L'OBSESSION
DE LA
NOURRITURE**

éditions du
ROCHER

Nestor, la bouffe et moi

Tous droits de traduction,
d'adaptation et de reproduction
réservés pour tous pays.

© **2016, Groupe Artège**
Éditions du Rocher
28, rue Comte Félix Gastaldi
BP 521 - 98015 Monaco

www.editionsdurocher.fr

ISBN : 978-2-268-07609-6
ISBN epub : 978-2-268-08506-7

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

monde ou comme avant, mais sans grossir puisque mon métabolisme aura changé !

Et moi de reprendre avec Nestor :

Une fois mince, ma nouvelle vie commencera, et cette fois-ci, ce sera différent... J'ai enfin compris et assez souffert, dans quelques jours, plus de crise, je ne serai plus boulimique !

Avec le régime, je peux continuer à me droguer

Nestor sépare les aliments en deux catégories.

1. Ceux qui font grossir : à prendre en quantité limitée.

Si tu prends 15 grammes de chocolat trois fois par semaine, tu ne grossiras pas.

Du chocolat ? La belle aubaine. Nestor ravi part en week-end prolongé, je travaillerai pour lui, car avec moi, droguée du sucre, la dose prescrite devient très vite 15 grammes à la minute !

2. Les aliments qui ne font pas grossir : à prendre à volonté.

Tu peux prendre des haricots verts ou de la salade à volonté quand tu le veux, « ça » ne fait pas grossir.

Droguée aussi de quantités pantagruéliques et du grignotage permanent, je mange alors des quantités folles, en trouvant cela normal. Les autres, ceux qui n'ont pas de problème de bouffe, sont d'ailleurs idiots de ne pas, en profiter, n'est-ce pas, Nestor ? Ainsi, l'argument que « ça ne fait pas grossir » justifie ma boulimie.

Nestor se frotte les mains : comme tout drogué qui continue à se droguer, je suis prise dans un étau qui se resserre, et dont j'aurai de plus en plus de mal à me dégager.

Avec le régime, je me punis

Je sors d'une crise de boulimie. Est-ce que je punirais un épileptique parce qu'il vient d'avoir une crise ? Dois-je me punir ? Nestor a déjà répondu pour moi. Sa punition favorite ? La restriction. Selon lui, la souffrance endurée, pour effacer les dégâts de mes abus, m'empêchera à l'avenir de recommencer.

Avec le régime, je prépare le gavage qui suit toute restriction

Me maintenir dans la nourriture, en soignant le manque par le manque : voilà le cœur de la stratégie nestorienne. Avec une malade du manque (de tout, d'amour, de temps, d'argent...), Nestor est sûr que je ne vais pas tenir longtemps.

En nourrissant ma peur de manquer, il attise ma frustration et mon obsession de nourriture, ce qui déclenchera à coup sûr une nouvelle rechute.

Avec le régime, je m'impose des contraintes

J'ai horreur de suivre des règles, quelles qu'elles soient. Resquilleuse née, je veux quelque chose pour rien, et je veux tout, tout de suite, même avant, si cela était possible. Le régime réveille en moi la rebelle. Plus j'essaie d'en suivre un, et plus je me rebiffe. Comment ? En cassant mon instrument de torture à l'aide des crises de boulimie.

Avec le régime, je me positionne en victime

Victime ? Bien sûr, puisqu'à cause du régime, je ne peux pas TOUT manger, comme je le veux, quand je le veux. Nestor entretient ainsi le cercle vicieux de la pauvre martyre, dont le bonheur dépend de quelqu'un ou de quelque chose d'extérieur : le dernier régime en vogue, ce médecin qui a créé un vaccin anti-graisse ou tel autre remède miracle.

Victime aussi, parce que je n'entreprends pas un régime pour moi-même, mais pour plaire à l'autre, pour entrer dans un nouveau maillot de bain ou ressembler à telle actrice de cinéma.

Avec le régime, je me condamne à l'échec

J'ai en effet un mal fou à atteindre le poids idéal, pour trois raisons :

Premièrement, parce que le régime repose sur l'illusion qu'une fois mince, tout ira bien. C'est bien connu, je serai alors heureuse, je changerai de travail et trouverai l'homme ou la femme idéal(e). Je mincis, le bonheur ne vient toujours pas... et quand au pied du mur, il me faut chercher un nouveau travail, affronter le regard des hommes et la peur de l'intimité, Nestor m'ouvre la porte de la pâtisserie... car il sait qu'il m'est plus facile d'y entrer, que d'assumer ma vie. Et je remange pour reconstituer mon bouclier de graisse.

Deuxièmement, parce que dans le miroir déformant que Nestor a placé dans mon cerveau, je me vois toujours grosse. Mon ancien corps, volumineux, s'inscrit en pointillé, tel un fantôme, autour de mon nouveau corps. Et comme Nestor m'intime l'ordre de réoccuper mes « vraies frontières », celles de la grosse, la stabilisation de mon poids ne peut se faire.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

En plus de ce pouvoir « gommant », qui annule certaines parties de mon corps, ce miroir efface également mes atouts physiques, spirituels et moraux. Je n'existe plus que par ce reflet déformé de moi-même.

Trompeur, ce miroir superpose les images

En bonus, ce miroir m'offre toujours en filigrane une autre image : celle de la femme ou de l'homme idéal définie par la société ou les parents.

Apparaissent souvent aussi, ce que nous appellerons les fantômes surgis de mon passé. Ces fantômes portent des surnoms précis : « bouboule », « gros tas », « boudin » et autres charmants qualificatifs dont les proches m'affublaient.

À quoi sert ce miroir déformant ?

- À me déclarer la guerre, à me haïr. Hache de guerre du boulimique, outil de sabotage par excellence, son tranchant me coupe de moi-même. Je ne sens plus rien et pour sortir de cette anesthésie, je n'ai plus qu'un seul recours : me gaver ou, si je suis anorexique, m'affamer.
- À m'isoler de moi-même et des autres. Me voyant peser une tonne, je ne veux pas m'exposer, mieux vaut en effet ne pas sortir. Et au lieu d'affronter qui que ce soit, autant me shooter au chocolat !

Tout en me félicitant pour cette heureuse initiative, Nestor branche sur mes quatre sens les accessoires qu'il a si ingénieusement créés à mon intention pour mieux me « posséder ».

Quels sont ces fameux accessoires ? Indécelables à l'œil nu,

j'ai eu du mal à les identifier. Voilà ce que j'ai découvert.

ACCESSOIRES BRANCHÉS SUR LES QUATRE SENS CLÉS

Détecteurs de nourritures

Nestor m'a gentiment offert, comme à chaque boulimique, une paire de verres de contact dont voici la fiche technique :

- Verres incolores, indolores, port obligatoire et permanent.
- Donne à l'œil humain la même acuité visuelle que celle d'un rapace.
- Émet des rayons laser permettant de voir la nourriture à travers tout contenant opaque.
- Dirige et maintient le regard sur tout ce qui se mange : sur les étagères, dans le réfrigérateur, dans les assiettes des autres, sur les buissons et les arbres, dans les vitrines, et même dans la main des gens qui mangent dans la rue...
- Par son effet « déguisement » : donne aux objets l'apparence d'aliments. La croûte de pain, que d'un geste automatique je viens de mettre à la bouche, n'est qu'un bout de liège tombé d'un bouchon. Le papier de bonbon qui attire mon regard sur le trottoir... n'est qu'une vulgaire feuille morte.
- Par son effet réducteur : rapetisse les portions qui se trouvent dans l'assiette du boulimique.
- Par son effet de loupe : grossit et embellit ce que contient celle du voisin.

Effet de loupe aussi pour les anorexiques :

« De toute façon, quelle que soit la quantité que je mette dans mon assiette, j'ai toujours l'impression que je ne pourrai jamais manger « tout ça », ça me paraît toujours être des portions gargantuesques. Cette anorexie, c'est comme si j'avais la gorge étranglée, rien ne va pouvoir passer ; même quand je prends une gélule, j'ai peur qu'elle reste coincée. C'est comme avec les mots, ils ne passent pas, je me force pour parler. C'est sûr que j'ai un problème avec la parole. »

Victor, anorexique, 40 ans

Détecteurs de parfums

Nestor a tapissé l'intérieur du nez « boulimique » de puissants détecteurs de parfums alimentaires. Ces détecteurs de parfums ont deux positions possibles : « signal délice » pour le boulimique, et « signal dégoût/nausée » pour l'anorexique.

Détecteurs de goûts

Nestor a exacerbé les papilles gustatives du boulimique, pour qu'elles déclenchent le « signal d'encore » (pour « j'en veux encore »), qui entraîne l'ingestion automatique de la bouchée suivante.

Ces détecteurs de goûts ont également deux positions possibles : « signal délice » pour le boulimique, et « signal dégoût/nausée » pour l'anorexique.

Détecteurs de bruits

Par un système miniaturisé, Nestor a équipé l'oreille du boulimique de récepteurs enregistreurs de son. Des micros

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

les « devoirs », que l'enregistrement de sabotage me serine inlassablement. Le tour est joué, aucune autre alternative : je dois tout mettre en œuvre pour me justifier et cacher « mes tares », en prouvant que je suis le contraire de ce que je m'accuse d'être, car si l'on découvrait qui je suis vraiment...

Qui parle de condamnation à mort ?

Surtout pas Nestor.

Faisant ses coups en douce, il ne se vante pas de créer en moi ce malaise insoutenable. Bien au contraire, il cache *son bâton nestorien*, et se présente comme mon sauveur, celui qui me comprend et me console...

Tu mérites bien une petite gâterie !

Il ouvre sans bruit les oubliettes, et par des voies détournées m'attire vers le remède miracle.

Une fois dans la bouffe, menacée de mort par le bâton nestorien, je vais d'autant plus obéir aux directives de cet habile avocat qu'il me tend aussitôt sa carotte nestorienne : cet illusoire bien-être qui m'envahit dès que je parviens à satisfaire ses exigences, comme le montre l'exemple du régime où je « contrôle » enfin la situation.

Prise dans un tel engrenage, sans autre choix que de me justifier ou de culpabiliser, la boulimie m'apparaît alors comme la seule façon de survivre, pour oublier mes tares et échapper à mon triste sort, tel que me le présente Nestor.

D'où me proviennent les messages contenus dans ces enregistrements ? De quand datent-ils ?

ORIGINE DES ENREGISTREMENTS

La plupart des enregistrements de sabotage ont été faits lorsque j'étais enfant. Ils ont été enrichis des croyances parentales, ou de celles d'autres adultes qui m'entouraient, croyances en général guère adaptées à la vie.

S'y retrouvent aussi toutes les critiques que j'ai pu recevoir dans l'enfance, et que j'ai adoptées comme descriptif de ma personnalité. Une voisine me disait souvent « t'es bête », mon frère me traitait de « sale folle », maintenant ce n'est plus eux qui me le disent, c'est moi via Nestor et ses enregistrements : je suis nulle, pas à la hauteur...

J'ai réussi à mettre le doigt sur certains des moments clés de mon enfance, dont Nestor avait tiré profit pour créer les thèmes fondamentaux de mes enregistrements de sabotage.

En voici quelques-uns :

Ne jamais faire confiance

Vers l'âge de quatre ans, nous habitons en Haute-Savoie, je réclamais sans cesse ma grand-mère parisienne. Inlassablement, ma mère me répondait :

« Oui ma chérie, on va bientôt aller la voir. »

Ce jour merveilleux est enfin arrivé, un véritable bonheur.

Résultat ?

Je l'ai vue deux minutes sur le quai de la gare de Lyon. Deux minutes seulement, pendant lesquelles elle s'est agenouillée à ma hauteur pour me tenir dans ses bras, avant de rejoindre le cercle des visages fermés des adultes tout là-haut, qui complotaient à voix feutrées.

Après ?

Je me suis retrouvée, seule, dans une maison inconnue,

- sans ma grand-mère,
- sans ma mère,

- sans mon père,
- sans mon frère,
- sans Zéno, mon chien.

Que se passait-il ?

Non seulement je n'étais pas avec ma grand-mère comme on me l'avait promis, mais je me retrouvais abandonnée de tous. Je me sentais trahie. Comment faire confiance après tout ça ?

Les faits :

Personne ne m'avait expliqué que ma mère venait de quitter mon père et que pour éviter qu'il ne me retrouve, on m'avait temporairement « cachée » chez des amis que je ne connaissais pas.

Les gens sont faibles et il est de mon devoir de les protéger.

J'ai décrété cela à l'âge de quatre ans.

Ma grand-mère avait eu une attaque en ma présence. J'ai aussitôt appelé mon grand-père car je pensais qu'elle s'était endormie. Endormie, le temps de s'effondrer lentement, comme un pantin, dans un fauteuil, près de la porte d'entrée, au moment même où nous devions sortir pour aller au square.

Ma grand-mère était « faible » puisqu'elle ne pouvait même pas parler. Elle balbutiait des sons comme si sa bouche était pleine de savon. Elle n'arrivait pas non plus à lever les bras comme le lui demandaient mon grand-père puis les médecins.

Je voulais qu'on cesse de la secouer en lui demandant d'une voix forte d'accomplir cette gymnastique absurde. Je restais là, sans oser bouger, puis mon grand-père m'a enfermée dans la cuisine. Assez vite, une inconnue m'a emmenée.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

monde. Pour éviter d'être découverte, je m'isole et m'anesthésie avec la nourriture.

« C'est douloureux d'être parmi les gens. Seule, en compagnie de mon chocolat, je me sens plus à l'aise. »

Carole, 25 ans

Le virus H fait de la boulimie une maladie du secret.

Où se cache le virus H ?

1. J'ai honte d'être une droguée de la nourriture.

Moi, une droguée de nourriture ? Tout sauf ça ! Comment avouer que je suis obsédée de sujets aussi passionnants que les régimes, les kilos... ?

La drogue nourriture n'est pas une substance « noble », comme le vin, ou « acceptée » comme la cigarette.

« J'ai honte d'engouffrer, debout, très vite, ces quantités folles d'aliments malsains. »

Cléo, 33 ans

2. J'ai honte de mon corps.

Cette honte, et la haine de moi-même, trouvent une cible idéale dans mon corps, bouc émissaire de ma colère.

« Comment cacher mon poids ? Mon gros corps, si éloigné des critères idéaux de beauté me trahit. Il attire les regards et proclame au monde que je suis une perdante sans volonté, en demande d'affection. J'ai envie de crier à tous ces gens : ne regardez surtout pas en moi : qualité inférieure, trop grande émotivité ! »

Éliane, 32 ans

« Je le déteste, je voudrais le gommer, le faire disparaître. »

Gabriel, 22 ans

Pour Stéphanie, anorexique, 40 ans, le sentiment de honte est ambivalent.

« J'ai honte de mes os quand je surprends les autres en train de les regarder. C'est pourquoi je les camoufle sous des vêtements amples. Mais dans mon for intérieur, j'éprouve une joie, une sorte de jubilation de les sentir saillir sous ma paume. Je ne sais pas pourquoi, mais je ne supporterais pas d'être « enveloppée ».

3. J'ai honte de mon manque de contrôle.

Mes tentatives pour contrôler la nourriture traduisent mon désir d'être « normale », et acceptée, dans une société qui valorise le contrôle. Tentatives vouées à l'échec car très vite, ça y est, le régime est cassé, c'est le relâchement ; la honte m'envahit : « *Je ne suis bonne à rien : j'ai encore craqué* ».

Mode de contamination par le virus H

Nestor me contamine directement, ou par l'entremise d'autres personnes, qui aiment entretenir avec moi un mode de rapports culpabilisants. Nestor réussit même la prouesse de me faire ressentir de la honte quand je suis victime d'abus. Droguée de honte, je mords allègrement à l'hameçon.

Tant de boulimiques, victimes de viols, d'incestes, de violences physiques ou verbales, ne mangeraient-ils pas pour avaler leur honte ? La boulimie est la maladie de la honte.

LE VIRUS M : MALHONNÊTÉTÉ

Ce virus mène droit à la rechute, car il me rend très créative pour justifier la prise de « nourriture-drogue », et défendre le bien-fondé de ma conduite. Tous les prétextes nestoriens me paraissent fort judicieux pour :

- ne pas faire ce que je devrais faire
- faire ce que je sais que je ne devrais pas faire.

Le virus M. m'incite à me mentir à moi-même

Je détecte la présence de ce virus en moi quand je m'entends dire des phrases du genre :

- J'achète ces gâteaux pour les autres.
- Je ne suis plus boulimique.

Je vais même jusqu'à me servir de mon rétablissement, pour justifier mes écarts : *Je n'ai plus de crise, je peux donc augmenter mes portions, grignoter entre les repas et prendre un peu de chocolat pour me récompenser...*

D'après Nestor, ces petits écarts sont sans conséquence. La preuve ? Je ne rechute pas. Il omet de préciser bien sûr : « *Pas tout de suite* » et riant sous cape, il guette le dérapage final. Les rechutes me l'ont maintes fois prouvé : le virus de la malhonnêteté me savonne la planche de salut. Planche d'autant plus glissante, que je garde le secret de ces petits écarts :

« ni vu(e), ni connu(e) »

Ce virus me détourne aussi des conduites intègres, nécessaires à ma sérénité ; Nestor se porte alors garant de la moralité de mes actes. Ses arguments ?

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

C'est mon comportement alimentaire qui est celui d'un(e) drogué(e). Le besoin pressant et irrésistible qui me pousse à manger de façon folle est maladif. Soyons tout à fait honnêtes, ce besoin, parfois n'est pas irrésistible et je mange exprès « juste une bouchée » avec le désir conscient de me saboter... ou pour vérifier que je suis toujours boulimique... Résultat garanti, boulimique, je le suis bel et bien et sous l'emprise de Nestor, je ne peux commencer à manger sans courir le risque qu'il ne suscite en moi le désir insatiable :

**Une bouchée est de trop
car mille ne me suffisent pas.**

Quel remède adopter ?

Que la boulimie soit une maladie est une bonne nouvelle, car qui dit maladie, dit remède, et dans ce cas le remède existe et il est simple. Pour arrêter de me shooter à la bouffe, deux slogans incontournables résument la marche à suivre.

Il me faut déjà « sortir de la boulimie » et pour cela :

**M'abstenir de la bouchée suivante
dès maintenant.**

Et une fois sortie, pour « ne pas replonger dans la boulimie », il convient de :

**M'abstenir de la première bouchée,
juste pour aujourd'hui, quoi qu'il arrive.**

Reprenons le premier slogan.

M'ABSTENIR DE LA BOUCHÉE SUIVANTE DÈS MAINTENANT

Quand je suis plongée dans la nourriture, la seule bouchée qui compte est la suivante. Nestor ne me laisse ainsi aucun autre choix que de me shooter. Perdant tout intérêt pour la bouchée que je viens d'enfourner, je me jette sur la suivante : celle qui sera « la bonne » et comme ce n'est jamais « ça », seule une nouvelle bouchée pourra combler mon insatisfaction.

Pour casser ce mécanisme sans fin, je n'ai pas d'autre option que de m'abstenir de la bouchée suivante dès maintenant.

Pas après cette invitation à dîner, ni le premier janvier, ni lundi, ni demain, ni même tout à l'heure...

**Chaque nouvelle minute m'offre
une nouvelle chance
de poser la nourriture.**

Pourquoi m'est-il si difficile d'y arriver ?

Très simple. Se sentant menacé, Nestor lutte d'instinct pour sa survie. Fidèle au poste, tout en m'assurant qu'après « ça » j'arrête, il me tend déjà la bouchée suivante et œuvre contre toute velléité de ma part d'essayer de m'en sortir.

Comment ? Il me fait rejeter d'emblée la moindre idée de rétablissement. Ou me présente ce rétablissement comme un tel parcours du combattant que je n'entreprends aucune des actions salvatrices qui me sont suggérées. Bien qu'il se batte avec l'énergie du désespoir car il se sent condamné, rassurez-vous, la situation n'est pas désespérée.

**Une apparente aggravation de la boulimie
précède souvent le rétablissement.**

Ce que Nestor, avocat de la boulimie, n'avait pas prévu, c'est que la nourriture allait bientôt le trahir en devenant, bien malgré lui il est vrai, la meilleure avocate du rétablissement.

La nourriture, meilleure avocate du rétablissement ?

Oui, ce n'est qu'une question de temps... et de souffrance. Au fond de l'abîme, lorsque Nestor m'aura assez torturée et que la douleur du gavage sera pire que celle d'arrêter, une question me reviendra à l'esprit :

Que faire pour m'en sortir ?

En guise de réponse, les suggestions jusqu'ici ignorées ressortiront timidement des oubliettes sous forme de questions.

- M'abstenir de la bouchée suivante ?
- Arrêter de me droguer ?
- Poser la nourriture ?
- D'accord, mais tout à l'heure.

**Non,
dès maintenant !**

Pourquoi pas tout à l'heure ?

Parce qu'avec Nestor, ce n'est jamais l'heure.

**C'est dès maintenant que je porte en moi
cette faculté de m'abstenir.**

Croyez-moi, j'ai épuisé toutes les formules douces et les demi-mesures nestoriennes, mais elles ne m'ont jamais rien apporté, pas même un demi-résultat.

Je ne peux pas arrêter

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Une voix qui se rapproche, celle la voisine du dessous ?

« Je vous entendais tousser, vous devez avoir froid, je vous ai monté un petit-déjeuner. »

La honte !

Honte de notre solitude, honte des deux lits d'enfant déposés là, sans ordre, par mon père sans doute fatigué par leur poids, honte de mon lit défait : je tirais discrètement sur les couvertures pour qu'elles camouflent le drap tire-bouchonné.

Cette honte écrasait ma poitrine, « étriquait » ma respiration, emballait les battements de mon cœur : que cette voisine s'en aille, vite, qu'elle disparaisse.

Après avoir revécu cette peine, mon amie m'a demandé : « Et maintenant qu'est-ce que tu décides de faire avec ce paquet ? »

« Quel paquet ? » lui ai-je répondu.

Surprenant ! L'envie de manger venait de m'être enlevée.

Et si au lieu d'appeler, j'avais pris la première bouchée ?

C'était incontournable : cette envie aurait été encore plus dévorante. Dans les fameux sentiers battus de la boulimie, manger « de trop » n'est jamais « assez ».

Demander de l'aide, au lieu de prendre cette première bouchée, me montre aussi la valeur du soutien et me donne l'humilité et le courage de continuer à me faire aider.

Le soutien est cette écoute silencieuse, sans jugement, qui accueille avec respect le partage de mes secrets « oubliés » sous l'étouffoir de la nourriture.

C'est aussi ce petit coup de pouce moral qui m'insuffle l'énergie de changer les choses que je peux changer : dans ce cas remettre de l'ordre dans l'appartement, et surtout, un jour à la fois, m'efforcer de le maintenir.

L'abstinence me permet donc d'explorer la vie en me reliant

à moi-même et aux autres.

M'abstenir de la première bouchée me permet d'exprimer ma liberté

En choisissant de m'abstenir de la première bouchée, je n'obéis plus à Nestor comme un automate :

Je proclame mon indépendance de ma dépendance.

Et cette proclamation me donne la force nécessaire de ne pas céder. Je marque une pause et choisis ce qui est bon pour moi : m'abstenir de cette première bouchée.

J'essaie de ne pas m'en abstenir par orgueil et en serrant les dents : « Je ne céderai pas ! » mais dans la confiance et le lâcher prise.

Confiance que j'acquiers en découvrant la faim d'amour que je cache derrière ce « juste pour goûter », derrière ces rationalisations qui m'invitent à me saboter. Apprendre à répondre à cette demande d'amour, c'est commencer à m'aimer. M'aimer, c'est enterrer la hache de guerre que Nestor brandit contre moi, en accomplissant ce premier geste si difficile pour moi, boulimique : arrêter de me droguer à la nourriture. Quand je m'abstiens de la première bouchée, je signe l'arrêt des hostilités avec moi-même et avec la vie.

M'abstenir de la première bouchée me permet l'apprentissage de la patience

Cette envie va passer, ce que je ne sais pas, c'est quand ?

M'être abstenue de la première bouchée m'a donné confiance, puisque j'ai réussi l'expérience.

Oui Nestor, c'est possible, je peux « durer avec » cette envie de manger sans te céder.

Et si je peux le faire, c'est en apprenant la patience qui m'enseigne à « durer sans » cette première bouchée :

- sans pouvoir accélérer le temps,
- sans la satisfaction immédiate de mon envie,
- sans le plaisir pervers et illusoire que me procure le passage à l'acte saboteur.

Ce qui m'aide à attendre, c'est de savoir ce que j'attends : la libération de cette compulsion. Et pour me tenir prête à accueillir cette libération je me dis :

« Attends encore un peu, n'abandonne pas juste avant qu'elle ne se produise ».

Mais cette attente peut ne pas être forcément pénible. Si je l'utilise pour tenter de décrypter ce que cache cette envie de sabotage, le courage nécessaire pour faire face m'est alors donné. Soyons logiques, si à travers cette épreuve la vie est en train de m'envoyer un appel à l'amour, pourquoi accomplirais-je l'acte de désamour suprême en prenant cette première bouchée ? M'en abstenir me devient alors plus facile et le temps passe sans que je ne m'en rende compte.

**M'abstenir de la première bouchée,
c'est cela l'important
et non l'effort que cela m'a demandé.**

Croyez-moi, le courage qu'il m'aura fallu pour ne pas céder à la compulsion, donnera alors une incroyable « saveur de soulagement » aux bienfaits que l'abstinence ainsi préservée me dévoilera.

Si je ne m'abstiens pas de la première bouchée, ce ne sera

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Quelle est la différence entre un désir et une décision ?

**Un désir est un « oui, mais... »
Une décision est un grand « OUI ».
Un « OUI » sans condition.**

Le « oui mais » montre que Nestor a encore une telle emprise sur moi, que :

- arrêter de manger est la dernière chose que je veux,
- je tiens à garder « la liberté » de pouvoir continuer à me « shooter »,
- je désire être libérée des conséquences de la boulimie, sans être prête à prendre les mesures nécessaires pour lâcher la maladie elle-même.

**Logique boulimique :
je veux me rétablir...
en continuant de manger !**

Tant que je ne suis pas prête à me rétablir, je ne peux pas prendre la décision de m'engager dans la voie du rétablissement, car je demeure prisonnière de deux volontés opposées : me rétablir et continuer de flirter avec Nestor. Guère étonnant que je fasse du surplace et reste dans la boulimie !

Je le répète, accepter de poser la nourriture, puis être prête à m'abstenir de la première bouchée, un jour à la fois, quoi qu'il arrive, est la condition *sine qua non* de mon rétablissement. Ce rétablissement cesse d'être un désir, pour devenir un but que j'ai décidé d'atteindre, à partir du moment où je deviens prête.

Prête à quoi ? Prête à lâcher tous les petits « mais » de Nestor, pour arrêter, un jour à la fois, sans réserve et sans condition, de me shooter aux mets si délicieux qu'il me tend.

Qu'est-ce qui m'empêche de prendre la décision de me rétablir ?

LE DÉNI

Je le répète, je ne suis pas responsable de ma maladie mais je suis responsable de mon rétablissement. Si je nie ma maladie, je n'ai pas à intervenir, je me déresponsabilise. Je deviens ainsi responsable et complice de ma destruction, je ne porte pas assistance à personne en danger. C'est ce que vise Nestor quand il me contamine au virus D du déni, puisque nier que je suis boulimique est la façon la plus sûre de le rester.

La boulimie est la maladie du déni.

Il est vrai qu'à un niveau conscient, les quantités folles que j'ingurgite peuvent m'inquiéter, mais j'ai du mal à demander de l'aide, et une fois qu'on me l'offre, à l'accepter, car quelque part à un niveau inconscient, je nie être vraiment malade. On connaît la chanson : je pense que ce n'est pas si grave, que je ne craque que le soir, ou que le week-end, ou seulement pendant les dîners et les fêtes. Parallèlement, j'éprouve un sentiment de toute-puissance, qui me dit que je vais résoudre ce problème définitivement par ce régime ou autre mesure, et qu'ensuite ce sera le miracle, je mangerai normalement.

Pourtant, que se passe-t-il dès que j'arrête le contrôle temporaire ?

C'est incontournable, je retombe dans la nourriture, sans abandonner pour autant l'illusion que je n'ai pas vraiment de problème dans ce domaine-là.

Le déni est un outil puissant qui brouille ma vision et me

fait trouver tout à fait normaux des comportements malsains. Je saute un repas, alors que je ne laisserais pas ma voiture sans carburant. Je force mon corps à fonctionner à vide, puis je le gave, alors que je refuserais de noyer le moteur de ma voiture avec un excès de carburant.

Le déni me rend la réalité plus tolérable. J'arrête la douleur créée par le fait que je suis boulimique, non en essayant de m'en sortir, mais en prétendant que je ne le suis pas. Ce déni est un mécanisme de survie, il me protège de la détresse, certes, mais c'est comme un épais brouillard qui me rend aveugle à mes conduites et à mes émotions enfouies sous la nourriture.

Je n'ai pas à me reprocher ce besoin de nier, il me protège jusqu'à ce que je sois assez armée pour faire face à la réalité. Il faut que je sache que c'est le premier pas vers l'acceptation. Puis-je déjà admettre l'hypothèse que je puisse être dans le déni ? Cette acceptation me permettra d'en sortir en douceur, sans m'en vouloir.

Le déni est comme un songe, je n'en deviens consciente que lorsque je me réveille du rêve qu'il entretient. Nestor a beau me shooter au virus du déni, à son insu, la partie saine en moi travaille à accepter le fait que je sois boulimique. C'est le moment de puiser à cette source d'énergie pour affronter cette réalité. Je ne peux pas me forcer à le faire, mais je choisis de faire confiance au processus qui m'a déjà permis de reconnaître tout ce que j'avais nié jusqu'ici.

Inutile de me brusquer, je prends le temps de rassembler mes forces, de bien me préparer pour accepter de me faire confiance et découvrir que je suis capable de faire face à ce problème. Je dois me sentir en sécurité, et pour y parvenir je suis indulgente avec moi, je m'entoure de gens qui me soutiennent. Je demande à être guidée aussi, car je n'ignore pas complètement non plus qu'une autre donnée m'empêche de devenir prête à me rétablir.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

dangereux, car ce serait, de la même façon, me priver de la possibilité de m'en sortir.

**Je peux nier le fait que je sois boulimique
mais ça ne change rien au fait que je le sois.**

Ce qui me permet d'atteindre et de conserver l'abstinence, ce n'est pas un contrôle, c'est une reddition faite d'acceptation, une reddition sans réserve et sans condition qui s'opère en moi quand j'en ai assez de souffrir de la boulimie.

Sous la torture nestorienne, je suis passée aux aveux : j'ai pu enfin m'avouer mon impuissance devant la compulsions alimentaire, impuissance que j'accepte avec humilité. Je m'avoue vaincue et ne négocie plus avec Nestor. Je rends les armes et cesse de me battre avec la nourriture.

À partir du moment où j'admets que je suis impuissante devant cette compulsions alimentaire, et que la boulimie ne « marche plus pour moi », qu'elle rend ma vie incontrôlable et chaotique, je deviens prête à entreprendre une démarche, pour enfin cesser de faire les mêmes erreurs. Cette reddition devient la fondation de mon rétablissement. C'est la « première étape »¹¹ du programme des « OA » (Outremangeurs Anonymes).

Sauf si je cherche une excuse pour rechuter, admettre mon impuissance ne veut pas dire donner les pleins pouvoirs à la boulimie, en abandonnant l'espoir, comme Nestor aimerait me le faire croire :

Puisque tu es impuissante devant la nourriture, vas-y, empiffre-toi !

Attention, cet animal est d'autant plus convaincant que le

mot « impuissance » fait peur. Ce mot rebute et représente pour beaucoup l'incapacité, l'insuffisance, la faiblesse... Dans ces pages, il est évident que je lui attribue un autre sens : celui de reconnaître avec honnêteté l'incapacité qui a été la mienne, jusqu'à présent, de résister à la tentation de ma drogue de choix : la nourriture.

Prenons l'exemple de ma pointure ! Bien que je sois impuissante à changer le fait que je chausse du 39, je n'éprouve pas une perte de pouvoir quelconque et ne me sens pas inadéquate pour autant. Si j'essayais de changer la taille de mes pieds, je ne pourrais qu'échouer et me sentir inutilement frustrée. Accepter ma pointure me rend la raison et libère ainsi une énergie vainement gaspillée.

Admettre mon impuissance devant la compulsions alimentaire, c'est enfin accepter la réalité : je suis boulimique. Accepter cette réalité non seulement dans ma tête, mais dans mon cœur aussi, au plus profond de mon être.

J'insiste, ce n'est pas abandonner l'espoir de me rétablir !

**Ce que j'abandonne, c'est l'illusion
que de recourir à la nourriture va m'aider à vivre
et à remplir le vide qui me ronge.
Ce que j'abandonne, c'est l'illusion
que les solutions nestoriennes,
CETTE FOIS-CI vont marcher,
et qu'ensuite, quand je serai mince,
je serai heureuse
et pourrai manger normalement.**

Face à l'abandon de ces illusions, je ressens d'autant plus fort en moi la nécessité d'établir de nouveaux repères pour me guider vers le rétablissement. L'acceptation de mon impuissance

est le plus important de ces repères. Un repère que j'aurais tendance à oublier, mais vers lequel je reviens sans cesse avec humilité et humour, car il me permet à chaque fois un nouveau départ. Comment ? En m'évitant de remonter sur le ring avec Nestor, comme l'arbitre nestorien est intraitable, j'en sors toujours KO.

Je lâche prise, j'accepte mes limites, et paradoxalement cette acceptation me sécurise et me donne une énergie renouvelée. Accepter mon impuissance, c'est commencer à m'aimer telle que je suis, sans me juger.

« Admettre mon impuissance m'a donné une grande force. À partir du moment où je fais le deuil de ma toute-puissance, en acceptant mon impuissance face à la bouffe, j'aménage ma vie en fonction de cette réalité. J'aménage ma nourriture, je me ménage aussi, je surveille les signaux de fatigue, je me repose, surtout, je respecte mes limites. »

Sophie, 25 ans.

Accepter mes limites m'aide aussi à définir et à respecter une abstinence qui me convienne, et que je puisse porter comme un vêtement lâche, et non comme une camisole de force.

11. « Nous avons admis que nous étions impuissants devant la nourriture, que nous avons perdu la maîtrise de nos vies ».

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

obéissait parfois, mais un tel esclavage ne lui correspondait pas et je reprenais ces kilos. Alors qu'en cernant ce qu'il faut à mon corps, en étudiant les nourritures avec lesquelles il fonctionne bien, ça marche et les choses commencent à se modifier. Ce que je prévois de manger, c'est pour moi personnellement, il n'y a aucune règle établie de façon universelle. »

Gaël, 30 ans

Si déterminer vos menus à l'avance vous obsède, ne le faites pas. De même pour peser la nourriture : la balance est un outil à utiliser s'il vous aide, mais à éliminer s'il favorise l'obsession. Chacun est unique, c'est donc à chacun de décider honnêtement de ce qui lui convient.

À ce propos, Véronica, anorexique, 30 ans, nous confie :

« Je ne détermine pas souvent mes menus à l'avance. Et je ne pèse surtout pas mes aliments car j'ai peur de la quantité. N'ayant pas un gros appétit, cela me permet de manger un peu plus sans savoir combien de grammes j'ai mangé ».

Quant à Victor, 40 ans, anorexique, la balance le sécurise.

« Dans un sens, j'ai toujours peur de ne pas manger assez et de mettre ma vie en danger avec mon anorexie. Mais j'ai aussi très peur de ne pas pouvoir manger « tout ça », tout ce que la diététicienne m'a recommandé de mettre dans mon assiette. J'accepte cette pensée si familière qui fait partie de ma maladie, mais je n'écoute pas Nestor et utilise la balance qui me permet de mesurer la quantité qui est bonne pour ma santé.

Lors des repas, je me détends, je prends le temps de manger au lieu de penser que ça m'ennuie et que je perds mon temps avec

ça. Je mets tout sur la table, au lieu de me lever toutes les deux minutes pour chercher le sel ou autre chose (bonne excuse pour éviter de manger). Je ne brûle plus les étapes, je ne fais pas la vaisselle avant d'avoir fini de manger. Je me discipline à manger lentement, à mâcher, à être présent à moi-même et à finir ce que j'ai dans mon assiette. Je fais ainsi ce qui est bon pour moi. Je mange correctement, je ne prépare pas forcément mes menus à l'avance, mais je veille à toujours avoir ce qu'il faut chez moi pour mes repas. »

L'essentiel est de trouver une formule qui marche pour soi.

Pour l'établir, on peut se faire aider par un nutritionniste au fait du problème de la boulimie ou de l'anorexie.

Les mesures que j'indique sont des suggestions, qui peuvent n'être utilisées que lorsqu'on se sent fragile. Dans ces moments, un menu préétabli, un petit coup de fil pour se faire soutenir, peuvent aider à se renforcer et à retrouver l'équilibre.

Pour ma part, je l'ai dit, j'ai besoin d'un cadre, d'une structure qui me limite car je suis sans limite, et ce depuis l'enfance. J'aurais sans doute eu besoin de plus de discipline.

Ce cadre alimentaire m'aide à être honnête, car il me sert aussi de repère, pour déterminer à partir de quand je prends cette première bouchée.

Mais ce n'est pas un carcan.

Cette abstinence est une nouvelle discipline alimentaire, à laquelle j'adhère librement, et avec laquelle je désire pouvoir bien vivre, un jour à la fois.

Si j'ai un changement de programme, si je dois déjeuner au

restaurant et que je ne peux pas manger ce que j'avais prévu, je m'adapte aux nouvelles circonstances. Dans le calme, l'honnêteté et la vigilance, je prends quelques instants pour décider d'un nouveau menu, sans m'en servir comme excuse pour choisir de manger ce que Nestor me conseille de goûter.

Si je sais que je vais dîner tard, je prévois un « en-cas » bien précis, que je mange tranquillement dans une plage horaire définie. La souplesse de mon abstinence, me permet ainsi de m'adapter aux aléas de la vie quotidienne.

Je m'efforce toujours de me souvenir que l'abstinence me permet de vivre. C'est la chose la plus importante de ma vie. C'est le fondement de ma vie, mon but premier, car il me donne la liberté de tenter d'atteindre tous les autres buts, dont celui de me rétablir. C'est un outil qui me rend libre, et assez lucide pour voir mes mécanismes nestoriens et entreprendre un travail sur moi.

Et cette discipline que j'ai dans le domaine de la nourriture, je peux l'appliquer dans tous les domaines de ma vie.

La plupart du temps, je me sens protégée, libre, sans aucune pensée de nourriture. Je ne vis pas l'abstinence comme une privation, je l'accueille comme un cadeau de liberté. La vraie privation serait celle de ma liberté si je réembauche Nestor.

Cette abstinence, j'en suis responsable, elle signifie prendre soin de moi. Elle me demande un peu de temps et de travail. Je fais les courses dont j'ai besoin, je me prépare des repas sains et délicieux.

En échange, quelle liberté ! Je peux enfin :

- Être disponible aux autres.
- Prendre confiance en moi.
- Profiter de la vie avec toutes mes capacités.
- Redécouvrir le goût des aliments.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

CHANGER MON REGARD

L'A.B.C. DES ÉMOTIONS : UN NOUVEAU REGARD

Les enregistrements de sabotage expliquent en partie le mal de vivre du boulimique. Avec ce singe sur l'épaule qui, quoi que je fasse, ne cesse de me critiquer et d'exiger tant de choses de moi, nul doute que je me sente nerveuse, irritable et frustrée.

Prise dans ce mal-être, je vais vouloir anesthésier ma peine et l'oublier en me tournant vers la nourriture. Le scénario se répète : après une bonne crise, je vais jurer que plus jamais... mais, mal dans ma peau, je vais à nouveau craquer.

Tant que mon mal-être sera si fort, l'appel ou le refus anorexique de la nourriture restera irrésistible.

Je suis finalement tellement habituée à cette douleur de vivre, que je recrée inconsciemment les conditions de sabotage qui vont me faire me sentir mal.

Pourquoi ? Parce que dans le malaise et le drame permanent, je suis en territoire connu. Avec le temps, ce mal-être peut parfois devenir lui-même une drogue recherchée. Cette double dépendance au mal-être et à la substance « remède », met en évidence l'importance de l'acceptation du rétablissement sur les trois plans : physique, émotionnel et spirituel.

Comment donc arriver à changer mes émotions pour me

sentir mieux ?

Comment apprendre à vivre mieux, dans les bons comme dans les mauvais moments, sans avoir recours à la nourriture ?

Pendant longtemps, sous l'influence de Nestor, j'ai cru que les situations déterminaient ce que j'éprouvais. Si je mangeais, c'était à cause de cette solitude ou de ces ennuis qui me tombaient sur le dos. Il y avait aussi des gens, dans ma vie, que je considérais être la raison de ma colère, que je pensais être responsable de mon insécurité et de mes peurs. Si je mangeais, c'était aussi à cause d'eux, ils ne faisaient pas ce que j'en attendais...

Pour moi il y avait une relation directe de cause à effet :

« A » → « B »

« A » : les situations (un fait, un événement, une personne, un lieu) créaient « B » : mes émotions.

Ces émotions me menaient toujours directement, ou à brève échéance, vers la nourriture.

Je pensais donc que pour changer mes émotions : « B », je devais changer ce qui les déclenchait, soit les situations : « A ».

Mais dans cette équation, qu'avais-je fait des enregistrements de sabotage où étaient rangées mes croyances ? Pour plus de clarté, nous appellerons l'enregistrement de sabotage : « C ».

Le fait que Nestor m'avait fait jeter dans les oubliettes ce paramètre essentiel, représenté par « C », aurait dû me mettre la puce à l'oreille.

Ne serait-ce pas ce discours nestorien « C » qui détermine mes émotions quelle que soit la situation ?

En effet, si je veux changer mes émotions « B », que puis-je changer ? :

- « A » (la situation)

ou

- « C » ? (l'enregistrement de sabotage)

J'ai tenté en vain de changer les autres (« A »), j'ai aussi voyagé dans plus d'une centaine de pays (« A »), et mes émotions (« B ») sont restées inchangées... jusqu'à ce que je découvre Nestor et ses enregistrements de sabotage (« C »).

J'ai pris particulièrement conscience de l'impact sournois des enregistrements nestoriens, le jour où ayant eu un rêve au sujet de mon viol, je me suis réveillée tendue et anxieuse.

À première vue, « A » → « B »

« A », le rêve, créait « B », mes émotions de peur et d'anxiété.

Le matin même, après avoir fait ce rêve, j'assistais à un séminaire de l'Association Clarté Confusion (A.C.C.). Le professeur Maxie Maulsby, psychiatre de Howard University Medical School aux États-Unis, co-animait le séminaire avec Claire Nuer, fondatrice d'A.C.C.. Partageant mon mal-être devant le groupe, et répondant aux questions du professeur Maulsby, j'ai découvert que j'avais au fond de moi la croyance suivante : « depuis le temps, je devrais avoir fini de régler ce problème et ne plus être perturbée par un rêve sur ce sujet ».

Un enregistrement de sabotage s'était déclenché à mon insu, dans lequel je m'accusais de ne pas avoir encore liquidé ce problème, et j'exigeais de moi d'en être déjà débarrassée. Exigence non satisfaite qui m'amenait à m'accuser à nouveau dans un cercle sans fin.

N'était-ce pas déjà suffisant d'avoir ce problème dans ma vie ? Pourquoi y ajouter celui de la croyance que je devrais déjà en être guérie ? Qui sait quel est le temps nécessaire pour liquider un tel problème ? Certains traumatismes comme celui-là laissent des traces à un niveau profond. Des émotions de peur, d'agressivité ou de haine vis-à-vis de l'agresseur, peuvent

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Que je fasse l'effort de faire cet exercice et que j'essaie de me sortir de mon mal-être prouve que je ne le suis pas fondamentalement, même s'il m'arrive parfois de l'être. En règle générale, je trouve qu'au contraire, j'ai souvent pas mal de courage et d'énergie.

La moindre exception à une affirmation la rend fausse.

J'inscris donc en face de l'accusation « je suis paresseuse » : inexact.

En effet, une chose est vraie ou fausse mais ne peut pas être à moitié vraie. Par exemple, une femme est enceinte ou n'est pas enceinte, mais elle ne peut pas être à moitié enceinte.

Si je continue la vérification de ce que j'ai noté, en écho à l'autocritique « je suis paresseuse », il est à parier que je vais découvrir toute une batterie de « devoirs nestoriens ». Ces derniers ont pour but de remédier à cette fameuse paresse ou à la cacher aux autres, en prouvant mon débordement d'énergie. Comme, d'après Nestor, « je suis si paresseuse », il est de mon devoir (entre autres) de rattraper le temps perdu, et l'enregistrement continue de jouer : je dois me lever tôt tous les matins, il faut que je travaille plus longtemps etc.

Comment contester ces diktats nestoriens ?

Pour chaque injonction impérative et sans appel que je m'impose, quel qu'en soit l'objet, (par exemple me lever tôt ou travailler davantage ou...) je procède à la vérification du bien-fondé de tous ces « je dois, il faut que, il est de mon devoir de... »

Dans l'exemple précédent où je me reprochais d'être

paresseuse (accusation inexacte), suis-je pour autant « obligée » de me lever tôt ? Aucune loi n'a encore été votée me dictant l'heure de mon lever. Par contre, je suis libre de « choisir » de me lever tôt.

En apposant la réponse « inexacte », en face de chacune de ces « obligations nestoriennes », je rétablis la vérité et cette vérité me libère d'un grand fardeau.

Je sors d'un contexte d'obligations où je suis forcée de faire ceci ou cela, et j'accède à un contexte de libre choix.

Prise dans les rouages de l'enregistrement de sabotage, quand je pense que *je dois* faire quelque chose, j'ai l'illusion de n'avoir aucune autre option : si je n'obéis pas à tous ses diktats, Nestor va me mitrailler de critiques acerbes.

Avec mon caractère rebelle, il suffit que je me sente obligée de faire quelque chose pour ne pas avoir envie de le faire, ce qui me rend très douée pour trouver tous les évitements possibles ! Et Nestor de me traiter de tous les noms, tout en allongeant la liste des diktats incontournables.

Que se passe-t-il quand je change de contexte, par exemple, si je choisis de mettre mon réveil à sept heures pour avoir davantage de temps pour faire ce que j'aime ?

Je le fais beaucoup plus facilement que si je me sens obligée de le faire, comme une sanction pour lutter contre ma paresse et pour prouver que je ne suis pas paresseuse.

Ce même acte : me lever tôt, devient alors un engagement, l'expression d'un choix de vie. Ce choix reflète qui je suis profondément : une personne qui s'est courageusement donné un but et non une pauvre condamnée à être dure avec elle-même, pour faire cesser cette paresse inadmissible. Ce libre choix libère ma créativité, je pense à d'autres options dont je n'aurais jamais eu l'idée, coincée dans l'obligation d'obéir au diktat nestorien : *je dois* me lever à sept heures tous les matins,

sinon...

Ce nouveau contexte de choix me permet d'effectuer un deuil nécessaire : celui du système de preuves exigé par Nestor dans les enregistrements de sabotage. Des preuves, toujours et encore des preuves : non seulement que je ne suis pas paresseuse, mais aussi que je suis acceptable, que je suis aimable, que je ne suis pas nulle, que j'ai raison, que je suis à la hauteur, que je ne suis pas celle que vous croyez... Tant que je reste l'otage de ce système de preuves, je n'ose pas exprimer qui je suis, car nous l'avons vu, si je le fais, je crois que je serai abandonnée et ne pourrai pas survivre.

Un tel système me fait tomber dans un gouffre sans fin, dans lequel je ne pourrai jamais fournir assez de preuves. En effet, comme pour la première bouchée :

une preuve est de trop et mille pas assez.

Pourquoi ? Parce que si je cherche à me justifier ainsi, c'est que je continue de me reprocher d'être tout le contraire de ce que je cherche à prouver. Dans le cas présent : prouver que je ne suis pas paresseuse (accusation inexacte !).

À la base de ce système de preuves, la croyance de base sous-jacente est :

telle que je suis, je ne suis pas aimable.

Et tant que je continuerai à croire que je ne suis pas aimable, il me sera impossible de m'aimer, et de me sentir aimée, et dans ces conditions, comment aimer les autres ?

Dans le domaine affectif, je prendrai mon mari en otage et lui demanderai sans cesse des preuves de son amour. Je serai aussi à l'affût de la moindre preuve de désamour, pour me

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

- manquer de choses à faire : pourquoi me charger d'une pile de courrier « à répondre » ou de documents « à lire » ?

Pourquoi penser que, pendant les vacances, je vais pouvoir finir tout ce que je n'ai pas eu le temps de faire pendant l'année ?

Et pour me soutenir dans tous ces changements, je me vaccine contre toute tentative de récurrence nestorienne. Avec quel vaccin ? C'est ce que nous allons découvrir.

LE VACCIN ANTIVIRUS NESTORIEN

Ce vaccin m'aide à penser de façon saine.

Les souches qui permettent de créer ce vaccin sont les nouvelles pensées saines, que j'ai adoptées pour remplacer celles de Nestor. Je les inscris sur une feuille de papier. Je note aussi tous les encouragements que je veux me donner pour me soutenir dans ma démarche. J'inscris également toutes les phrases que j'aurais aimé entendre dans mon enfance : ces mots d'amour, de tendresse, d'assurance que je n'ai rien à craindre, que je suis protégée et aimée. Je peux ajouter aussi toutes les choses pour lesquelles je peux être reconnaissante dans ma vie.

Puis j'enregistre ce que j'ai écrit sur le support de mon choix. Ce nouvel enregistrement de guérison, un vrai, que je peux écouter partout, en voiture, à la maison, constitue un efficace « vaccin antivirus nestorien ». Comme les virus sont propres à chacun, les vaccins doivent être ainsi concoctés « sur mesure » par chaque utilisateur.

À moi d'enrichir mon vaccin à ma guise : je peux demander aux êtres qui me sont proches d'y enregistrer un message

d'amour et de soutien, je peux y retrouver aussi ma musique préférée, y enregistrer des affirmations, une méditation guidée...

La formule de ce vaccin m'est strictement personnelle, et confidentielle, à moi de la créer.

Comme tout vaccin, il faut faire des piqûres de rappel et dans ce cas, plus les rappels sont nombreux, plus le vaccin est efficace.

LE DEUIL DES ILLUSIONS

En faisant l'expérience de l'influence décisive qu'avaient les enregistrements nestoriens sur mes émotions, j'ai pu, en choisissant de nouvelles pensées saines, « changer mon regard » sur les situations qui m'étaient difficiles à vivre. Cette démarche m'a aidée à sortir du malaise de ce tourment émotionnel, auquel j'essayais jusqu'ici d'échapper par la nourriture.

Ce nouveau regard, que j'entretiens grâce au vaccin « antivirus nestorien », m'a rendue responsable de mon rétablissement en m'ouvrant les yeux sur la réalité. Réalité que je n'ai pu accueillir qu'en faisant le deuil des illusions nestoriennes.

Citons-en quelques-unes :

- Illusion que ce serait à travers la nourriture que je trouverais la compensation ultime, l'apaisement, l'amour dont je suis si affamée.
- Illusion qu'une fois mince, l'amour adviendrait, je rencontrerais l'homme ou la femme idéal avec, en bonus, un bonheur clef en main.
- Illusion que je devrais tout contrôler : les gens, le déroulement des événements, les lieux...

- Illusion déjà citée, que si je fournissais assez de preuves que j'étais acceptable et aimable (c'est-à-dire tout le contraire de ce que je suis selon Nestor) je pourrais enfin être aimée.

Ces croyances erronées me font croire que la solution, comme la source d'amour dont j'ai besoin, se trouvent à l'extérieur de moi. De telles illusions ont persisté et m'ont longtemps maintenue dans cette vaine recherche. En effet, à chaque espoir déçu, Nestor m'assurait qu'il y avait encore une possibilité de m'en sortir avec ce nouveau régime, ou dans la rencontre du grand amour, ou...

Au-delà de ces illusions, qui m'empêchent de créer une vie d'équilibre et de bien-être, quelle est la réalité ?

Je le sais maintenant, la nourriture en excès n'est pas ma sauvegarde. Ce n'est pas ma bouée de sauvetage, mais une ceinture de plomb qui m'entraîne vers le fond. La boulimie m'isole de tous, nourrit ma peur et la haine de moi : ce n'est pas ce chemin qui mène à l'amour.

L'aiguille de la balance n'a rien à voir avec les flèches de l'amour : le poids n'est que le poids. Les bénéfiques imaginaires dérivés de ce poids idéal, tels que les présente la série des films nestoriens : *quand je serai mince, alors je serai...*, ne sont que des rêves.

Je ne peux que le répéter : aimée, adulée, célèbre, reconnue, rien ne sera différent si je ne change pas à l'intérieur, pour me donner déjà à moi-même, dès maintenant, telle que je suis, au poids qui est le mien aujourd'hui, un peu de cet amour sincère, chaud et protecteur que j'attends de l'extérieur.

Maintenant, je choisis d'apprendre à m'aimer et je déchire la liste de tout ce qui doit changer en-dehors de moi pour que j'aie bien. Pourquoi ?

Parce que je viens de comprendre que Nestor l'a établie

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

L'AMOUR INCONDITIONNEL

Mon guide intérieur est l'amour inconditionnel

Il ne cherche jamais à me punir. Source intarissable, mon guide intérieur m'emplit de son Amour Inconditionnel, il m'apprend à m'aimer, à accepter que je puisse être aimée et à sentir que je le suis déjà... et pas seulement de lui !

**Il satisfait une faim
que rien de temporel
n'avait jamais pu assouvir.**

Sa présence à mes côtés me donne une grande force et ayant fait le plein d'amour, je ne le quémande plus. Je peux donner sans condition, alors qu'avant je ne savais pas aimer : je manipulais pour qu'on ne m'abandonne pas !

Je l'ai déjà dit, mon guide intérieur m'aime et m'accepte telle que je suis.

Il m'aime, que je sois en rechute ou non. Il me permet ainsi une présence ferme et déterminée lors de mes face-à-face avec Nestor. Il veut que cesse la souffrance des affres de la boulimie, qui n'a de sens que si elle mène au rétablissement. Il veut que je devienne moi-même, en développant toutes mes capacités à être heureuse et à avoir une vie équilibrée. Pas une vie pour plus tard. Ma vie est ici, maintenant, dans cet éternel présent. Et pour cela, je dois renoncer à la tentation du malheur nestorien, pour accepter de recevoir le don du bonheur. Pas si évident, mais il est patient !

Mon guide intérieur est la tolérance

Ce n'est évidemment, ni un fanatique, ni un intégriste. Il ne m'impose aucun dogme, aucun rite, aucune posture, aucune croyance, il ne veut qu'une chose : que je fasse réellement confiance à mon intuition, à mon ressenti et à mon vécu intérieur.

Il ne m'impose aucune religion et me soutient pour approfondir celle(s) de mon choix. Il veille cependant à ce que Nestor ne me fasse pas transférer ma boulimie sur la religion, prise comme une drogue, pour fuir les difficultés quotidiennes. Ce n'est pas lui qui crée ces difficultés, ces injustices, mais il me donne la force de les surmonter.

Mon guide intérieur est mon trait d'union avec les autres

Le changement, je ne peux l'effectuer seule. Il se fait dans la confiance en ce qui est plus grand que moi et qui me permet de me relier à ceux qui m'entourent. Je me laisse réchauffer par leur présence, car si je me sens parfois coupée de mes semblables, mon guide intérieur, lui, est en contact avec leur lumière intérieure. Petit à petit, je chemine vers eux, je m'ouvre et sors de l'isolement naturellement. L'échange se fait alors de façon spontanée, dans la libre expression de ce qui est le plus vivant en moi : la confiance.

Ainsi, un jour à la fois, avec des hauts et des bas, j'établis une relation d'intimité avec mon guide intérieur, je lui dis tout, je lui parle en permanence. Comme toute relation, c'est une relation qui se travaille avec régularité et endurance. Pour installer et entretenir cette dynamique dans ma vie, je me réserve chaque jour des moments de silence et de calme, pour me relier à cette force intérieure.

TÉMOIGNAGES SUR LA PUISSANCE SUPÉRIEURE

« Je n'étais pas croyante. Dieu pour moi ne pouvait qu'être un dieu d'Amour ; or, avec toutes les injustices qu'il y avait dans le monde, il ne pouvait pas exister. Alors moi, je pouvais essayer de faire un peu le bon Dieu. Depuis toute petite, j'étais tournée vers les autres, c'est pour cela que je me suis retrouvée avec un « dépendant ». Maintenant, depuis que je suis dans le groupe des Outremangeurs Anonymes, j'ai envie de m'occuper de moi. Avant, il y avait la Sarah très « bonne copine », aussi bien avec les femmes qu'avec les hommes, ce qui montrait ma peur de la sexualité. Également, cachée derrière cette façade de joie de vivre et de copinerie, il y avait une Sarah en souffrance, une petite fille dont les besoins d'amour n'avaient jamais pu être comblés. Il y avait ce vide affectif énorme.

Depuis que j'ai découvert la puissance supérieure, je me sens deux : il y a moi et elle. Quand je pars au travail, le matin, je pars avec ma puissance supérieure, parfois dans la journée je l'oublie quelque part. Puis j'y repense et je la retrouve.

Il m'arrive de lui parler comme si c'était quelqu'un à mes côtés, je lui dis : « Alors là, qu'est-ce que tu en penses ? Qu'est-ce que je fais ? Et là, qu'est-ce qui est bon pour moi ? »

Et c'est vrai qu'elle me guide, elle m'apprend mes limites. Maintenant, je peux être avec les autres de façon moins fusionnelle, avant j'étais sans frontières. J'aime être avec les autres, mais j'aime être avec moi aussi.

Ma puissance supérieure me guide vers les choses bonnes pour moi. Récemment, j'ai ressenti ce qui est sain et bon pour moi à manger, elle m'a ôté l'envie des nourritures malsaines, mais je reste vigilante. Je sais trop bien que l'autre Sarah, c'est aussi

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

effroi, sa peur, m'ont renversée comme une tourmente d'angoisse. Comment ai-je pu vivre si longtemps sans me rendre compte de sa présence en moi ? »

Si je découvrais cette enfant, c'était peut-être que je devenais une adulte, capable de m'en occuper et de l'aimer. L'aimer, c'était cesser de reproduire dans ma vie les situations dont elle avait souffert.

Peu à peu, avec douceur, je lui ai montré qu'elle pouvait lâcher ce bouclier de la boulimie pour se faire confiance, et faire confiance à la vie et aux autres.

Parfois, quand je suis dans la peur, je n'arrive pas à me relier à mon guide intérieur. Mais il finit toujours par se faire entendre. Et que me dit-il ?

De faire le silence en moi en intervenant auprès de cette petite fille, car ses hurlements couvrent le message qu'il essaie de me donner. C'est vrai, si j'ai peur, ce n'est pas moi, c'est elle qui a peur. L'aimer dans une telle situation, c'est l'écouter, la rassurer : lui dire que je la comprends et que je suis là pour elle, qu'elle peut compter sur moi.

**Mais le travail est long,
car j'ai fini par comprendre
qu'elle ne me faisait pas confiance, puisqu'elle avait décidé
de ne faire confiance à personne.**

Ce concept de la petite fille en moi m'aide aussi dans mon abstinence. Je prends soin de moi à travers elle. Si j'avais à nourrir une enfant, est-ce que je la gaverais comme une oie ? Est-ce que je lui donnerais des aliments sucrés, bourrés de produits chimiques et de colorants ? Est-ce que je la ferais manger debout, en vitesse, sans préparer avec amour ses

aliments ?

Au long des méditations, cette petite fille grandit, elle se transforme en la femme nouvelle que je veux devenir. Je retrouve sa spontanéité, sa joie de vivre, et sa confiance aussi. Sa confiance d'avant, quand « ces choses de la vie » ne l'avaient pas encore entamée. Elle hurle encore parfois, mais de moins en moins fort, et de moins en moins souvent ! Et sans ses cris de détresse, mon espace intérieur devient plus propice à la concentration et à l'écoute de mes valeurs profondes.

Ce sont ces valeurs qui me ressourcent et me donnent l'énergie d'affronter les difficultés quotidiennes, sans oublier de me réjouir des petites choses..., et d'accueillir tous les bienfaits de la vie.

SYMPTÔMES MENANT À LA RECHUTE

À la lumière de ce contexte de confiance, et de calme intérieur, abordons maintenant, avec un nouveau regard, les incidents de parcours qui jalonnent le cheminement vers le rétablissement. Ces incidents, inhérents à tout phénomène de changement et d'apprentissage d'un nouveau mode de pensée et de vie, sont communément nommés rechutes. Ce mot est employé ici sans aucun jugement de valeur. Il est à reconsidérer, libre de toute connotation de culpabilité, faute, honte, ou autre virus nestorien.

Bien que j'aie licencié Nestor en bonne et due forme, il y a plus de trente ans déjà, je reste vigilante car il n'a qu'une chose en tête : réintégrer son poste sur mon épaule.

Candidat permanent à l'embauche, il est d'une patience exemplaire. Le chômage n'entame aucunement son excellent moral, il en profite même pour faire une remise en forme complète. Attention, si je rechute, j'aurais alors affaire à un Nestor « super-singe », encore plus astucieux et convaincant qu'avant.

Comme l'indique son C.V., Nestor est l'auteur d'une brochure intitulée : *Symptômes menant à la rechute*.

Ce fascicule vise à aider la confrérie des Nestors « licenciés » à retrouver du travail, en énonçant clairement les symptômes qui les préviennent de l'imminence d'une rechute. La crise de boulimie, mettant fin à leur chômage technique, leur

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

« guide intérieur », toujours là si je m'adresse à lui. J'ai une ligne directe avec lui... et elle n'est jamais occupée. L'unique problème est que Nestor, se sentant menacé, me fait parfois oublier jusqu'à l'existence de ce guide.

SORTIR DE LA POLITIQUE DU TOUT OU RIEN

Voici le titre du dernier enregistrement nestorien :

Trop tard, tu as pris cette première bouchée...

Je n'écoute plus cet ardent défenseur de la politique du pire. Je ne cède plus au prétexte que j'ai tout gâché par l'écart de cette fameuse première bouchée. Moi seule décide de continuer ou non. Je répète, la nourriture ne vient pas d'elle-même se mettre dans ma bouche...

Je cesse de croire Nestor, surtout s'il insiste :

Continue de manger.

Ce n'est pas grave.

C'est si bon !

Ou ça ne peut pas être pire... alors autant continuer.

Humaine et de plus boulimique, je ne suis pas infallible. Parfois, je peux manger un peu plus que prévu, et même prendre cette première bouchée de mes nourritures pièges. Mais il est toujours temps de réagir.

La bonne alternative ? Arrêter la crise en déjouant Nestor. Comment ? Comme toujours quand je suis dans la bouffe, je dois la poser et pour ce faire :

m'abstenir de la bouchée suivante, dès maintenant.

M'abstenir de la bouchée suivante, dès maintenant. Pas dans une minute, oui, dès maintenant. Chaque nouvelle minute est une nouvelle chance qui m'est accordée de limiter les dégâts.

ACCOMPLIR LES GESTES QUI SAUVENT

Jeter la nourriture

Je peux recracher ce que je viens d'entamer et qui n'est pas bon pour moi, ou jeter ce qui se trouve encore intact dans mes placards, et sur quoi j'obsède.

La libération que j'éprouve après avoir accompli ces gestes, me prouve à quel point ces aliments, inconsciemment, pesaient lourd dans ma tête. Les arguments du genre « c'est du gâchis et un crime de jeter de la nourriture », ne sont pas valables dans mon cas. De toute façon, si je ne jette pas « les restes » ou autres aliments, personne d'autre n'en bénéficiera, je les « jetterai » en moi ; or, je ne suis pas une poubelle.

Plonger les plats sous l'eau... sans attendre la venue de Nestor !

Que ce soit lors de la préparation du repas, ou quand je débarrasse la table, surtout lors des repas avec nourritures pièges (prévues pour les autres), je plonge vite récipients, ustensiles, assiettes et couverts sous le robinet ou dans l'évier rempli d'eau. Impossible de goûter, picorer ou lécher ces restes qui ont ainsi disparu !

NE PAS S'ALARMER DES RÊVES DE BOULIMIE

Quand je résiste à la rechute, j'agis consciemment en faisant le contraire de ce que me dicte Nestor, qui va alors se libérer dans le rêve.

Je peux rêver que je craque, ou au contraire que je résiste à un étalage de succulents desserts.

Quel qu'en soit le sujet, ce rêve sera libérateur, car il aura permis à Nestor de se défouler. Cette décharge, alliée de mon rétablissement, facilite mon abstinence.

**Ayant vécu la rechute dans le rêve,
il me sera plus facile
de ne pas la vivre dans la réalité.**

Nestor le sait, c'est pour cela qu'il tente de m'affoler ; selon lui, ce rêve annonce une rechute imminente.

SAVOIR CHOISIR

Malgré tout ce que me dit Nestor, je ne dois jamais oublier que le meilleur choix que je puisse faire est celui de l'abstinence. La rechute n'est pas un choix, entre être mince ou grosse, mais un choix entre la vie et la mort. Si j'ai une crise, je m'éteins, je me retire de la vie. Ce choix est simple :

**résister à la première bouchée ?
Ou
rechuter ?**

Rechuter ?

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

pour enrayer cette rechute ?

ME PARDONNER

Me pardonner, c'est passer de la culpabilité à la responsabilité.

Pour assurer ma convalescence, je me pardonne et redouble de gentillesse envers moi.

J'insiste :

**Boulimique, je ne suis pas responsable
de ma maladie
mais je suis responsable
de mon rétablissement.**

Je suis responsable de mon rétablissement.

- Prendre la première bouchée, c'est cesser de me soigner, ce qui me fait choisir la rechute. Je suis comme l'épileptique qui se dirait « tiens c'est le week-end, je ne prends pas mes pilules, je choisis de convulser. »
- Prendre la bouchée suivante, c'est refuser de me soigner.
- Poser la nourriture, c'est accepter de recommencer à me soigner, ce qui me fait entrer dans le rétablissement.

En personne responsable, je choisis de me pardonner mes rechutes

Comment ? En laissant tomber l'orgueil pour accepter avec humilité mon imperfection humaine. Je fais toujours de mon mieux, je n'ai pas à me sentir coupable.

J'ai choisi d'accepter la rechute comme un fait de la vie, une donnée au-delà de tout jugement.

J'arrête donc de me critiquer en insinuant que cette rechute fait de moi une perdante, incapable de se sortir de la boulimie ou que, depuis le temps, « ça » ne devrait plus m'arriver.

Y-a-t-il un quota de rechutes à ne pas dépasser ? Dois-je vraiment me pénaliser en me critiquant ?

Me pardonner, c'est cesser de croire que si je laisse le crime impuni, je vais continuer de rechuter. Me punirais-je d'avoir eu une crise si j'étais épileptique ?

Je pardonne également aux autres de me juger, et s'ils persistent à le faire, cela reste leur problème, pas le mien. Surtout, je cesse de blâmer quiconque, ou quoi que ce soit pour ma rechute. Personne, ni les circonstances « déplorables » ou « trop bonnes » de ma vie, n'ont pu créer ma rechute.

Moi seule en suis responsable

Je dis bien responsable, et non coupable. Responsable signifie trouver la réponse.

Après m'être pardonnée, accepter les conséquences de la crise m'aide aussi à m'engager au plus vite dans la voie de la liberté.

ACCEPTER LES CONSÉQUENCES DE LA CRISE

Après une crise, je me sens triste, négative, déprimée, renfermée sur moi, gonflée, nauséuse, avec la migraine ou mal au foie... Alors pour sortir d'une rechute, je suis obligée d'accepter deux choses :

Accepter de ne pas me sentir bien

Ce mal-être et ces malaises ne sont ni mal ni bien, ce sont les conséquences de mon dérapage. Si je suis furieuse de me sentir mal, c'est que je n'assume pas le résultat de mes actes. « Je veux quelque chose pour rien ». Tant que cette attitude persiste, elle risque de me faire trébucher à nouveau, car je vais continuer à me sentir mal et je ne penserais qu'à m'anesthésier de nouveau.

Ces malaises disparaîtront d'autant plus vite, que je les accepterai comme les conséquences de mes actes, conséquences qu'en personne responsable je choisis d'assumer.

Accepter que pendant un certain temps, l'obsession sera plus forte qu'avant

L'idée de manger prend naissance dans la tête, et après la rechute, c'est encore là, au pire endroit, qu'elle va se réfugier pour continuer de me harceler. Je veillerai donc à ne pas attiser cette obsession : j'éviterai de tomber dans les restrictions.

ÉVITER DE TOMBER DANS LES RESTRICTIONS

Toute restriction, synonyme de régimes me fait « craquer ». Si je ne mange pas assez au repas, j'aurai tendance à avoir faim plus tard et alimenterai ainsi mes pensées de nourriture.

Pour faire mourir ces idées de nourriture, je ne dois pas m'affamer mais me nourrir correctement. Comment ? En retournant à un mode d'alimentation sain et équilibré, « sans rien enlever » à ce que je prends d'habitude, tout en identifiant

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Mon rétablissement n'est « jamais gagné », certes, mais tant que je maintiens mon abstinence, un jour à la fois, « je suis une gagnante ».

Que je sois sur la voie du rétablissement, et non déjà, assurément et définitivement, guérie de la boulimie, n'a rien de désespérant. C'est seulement un constat réaliste. Il me soutient à rester dans mes vingt-quatre heures pour maintenir ce rétablissement journalier, qui fait de moi une gagnante. Cette rémission journalière dépend de mon bon état de santé physique, émotionnelle et spirituelle.

Et ce n'est pas parce que je suis rétablie aujourd'hui que j'arrête de faire ce qu'il convient, un jour à la fois, pour rester abstinent. Si je parviens à maintenir mon abstinence, c'est justement parce que chaque jour je renouvelle explicitement mon contrat pour vingt-quatre heures !

Je suis comme un bateau à voile, le vent d'hier m'a fait avancer, mais c'est le vent d'aujourd'hui qui compte. Et c'est à moi de déployer mes voiles et de les positionner pour pouvoir continuer de progresser dans le bon sens. L'abstinence est à la fois le gouvernail qui permet à mon bateau de tenir le cap du rétablissement, et la quille qui l'aide à résister aux turbulences de la vie.

Au fur et à mesure que l'abstinence se prolonge, le désir des nourritures pièges diminue et disparaît la plupart du temps. J'ai rarement envie de choses qui sont mauvaises pour moi, et les aliments sains qui m'apportent ce dont mon corps a besoin m'attirent. Il est possible d'être rarement obsédé par la nourriture et de continuer de manger des repas modérés et équilibrés, un jour à la fois, jour après jour, année après année.

**Ce miracle est une réalité quotidienne
pour des milliers de boulimiques**

en rétablissement.³²

L'obsession part-elle pour autant ? Oui et non. Oui, elle disparaît la plupart du temps, mais elle revient parfois. Que faire alors ? Comment traverser ce moment-là sans craquer ? Je sais aujourd'hui que cette envie va passer et je dispose maintenant d'outils qui sont là pour être utilisés.

L'important est de me détourner des pensées de nourriture pour voir ce qu'elles cachent. Il est primordial aussi de sortir de moi et de tendre la main à ceux qui m'entourent, pour m'aider à accomplir ce que j'ai à faire aujourd'hui.

La guérison de la boulimie ne serait-elle pas simplement d'être, un jour à la fois, sur le chemin du rétablissement ? Cette suite de vingt-quatre heures mises bout à bout peut durer jusqu'à la fin de mes jours. Mais je préfère revenir à aujourd'hui, c'est le seul jour qui m'appartienne. Et je choisis, un jour à la fois, de le vivre en gagnante, libre d'être heureuse dans l'abstinence de la compulsions alimentaire.

À PROPOS DE L'ÉTIQUETTE « BOULIMIQUE »

Je m'oppose à l'opinion de certains qui pensent que donner l'étiquette de « boulimique » à un boulimique c'est :

- « l'enfoncer »,
- lui signifier qu'il a une tare dont il n'arrivera pas à se défaire,
- le condamner à un destin contre lequel il doit se battre indéfiniment.

Certains jours, il m'arrive d'être reconnaissante d'être boulimique, car la boulimie m'a permis de constater que j'avais

un important travail à faire sur moi. Sans la boulimie, je ne me serais jamais soignée, je n'ai pas changé par vertu, mais parce que j'en avais assez d'aller mal !

Il y a même un danger d'éviter ce qualificatif de « boulimique ». Cela va seulement rassurer les gens, leur faire croire que leur comportement alimentaire est normal, alors qu'il ne l'est pas. Cet évitement renforce le déni et ne les encourage, ni à se soigner, ni à se faire aider.

« Me dire boulimique, pour moi, c'est salvateur, ce n'est pas une étiquette. Ce n'est pas un jugement de valeur, c'est représentatif d'un état de mal-être dans les deux sens du terme : être malade et ne pas être, ne pas exister. Il dépend de moi de faire cesser ce mal-être. Dès que j'ai des idées de peur, dès que je me « crois » grosse à cause de l'image déformée que j'ai de moi-même, je me dis : « attention, voilà le signal que ça va mal », j'en tire les conséquences, je prends soin de moi. »

Sophie, 25 ans

« Me dire boulimique, c'est simplement affirmer une réalité : c'est comme dire j'ai les yeux bleus, les cheveux bruns, c'est appeler un chat un chat. Le chat, lui, ça ne l'enfoncer pas qu'on l'appelle par son nom. »

Léonie, 56 ans

« Pour moi, appeler un boulimique boulimique, ce n'est pas l'enfoncer, c'est au contraire le rassurer, le reconnaître tel qu'il est : tu es asthmatique, tu te soignes, tu es boulimique, tu te soignes. »

Véra, 39 ans

« Pourquoi parler de destin ? C'est sortir de mes vingt-quatre

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

conduisaient à trop manger : le bonheur de faire la fête, tout comme la tristesse, la colère comme la déception, l'ennui comme l'hyperactivité.

Aujourd'hui, lorsque je sens un malaise, je cherche à reconnaître l'émotion sous-jacente et à la vivre en l'exprimant, ou à la traverser s'il s'agit de quelque chose de plus intérieur. C'est une grande joie pour moi, chaque fois que je me rends compte que je peux vivre une colère, un ennui, une frustration, sans le recours au frigo ! Là, je me sens en rétablissement.

- Sur le plan spirituel : me situant autrement par rapport aux autres, à la vie, je sens que je n'ai plus besoin de « faire le poids » pour avoir le sentiment d'exister et de pouvoir faire face aux difficultés.

J'ai à être moi-même et seulement cela, le reste ne m'appartient pas... En cherchant à vivre selon ce principe depuis déjà pas mal de temps, je découvre là aussi un nouveau style de bonheur. Oh, ce n'est pas le monde extraordinaire dont j'avais rêvé pendant plus de quarante ans, non, c'est un bonheur qui se vit au quotidien : le chant des oiseaux qui me réveille chaque matin, le bonheur de recevoir et d'échanger des sourires avec des personnes connues ou inconnues, le bonheur de me sentir en vie et à ma juste place, tout simplement. Je n'attends plus des autres non plus qu'ils me « comblent ». Je sais qu'ils ont aussi leurs limites, leurs fragilités. Je les accepte mieux tels qu'ils sont et c'est aussi un grand bonheur de me sentir plus libre, plus détachée vis-à-vis d'eux. Aujourd'hui, je sais être seule et toute à la joie de ces moments « bien à moi », et aussi la joie d'être avec d'autres, sans fusion, dans le respect de nos différences et le goût des relations saines.

Pour moi, tout cela c'est le bonheur « OA ». Ce bonheur, c'est aussi de pouvoir traverser des périodes de turbulences dans

la paix et de sentir la joie intérieure qui m'habite. Joie de ne plus être isolée et de savoir que, quel que soit ce que j'ai à vivre, quelles que soient mes défaillances, le programme m'offre et m'offrirà toujours le choix d'un « Plus de Vie ».

Quatrième partie

LA TRAVERSÉE DES ÉMOTIONS

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

d'innombrables séminaires... »

M'éviter de faire le deuil des illusions

À ce sujet, le témoignage de Caroline (boulimique, 42 ans) :

« Une amie, par son partage, m'avait fait mettre le doigt sur un problème d'inceste avec mon père que j'avais occulté pendant trente-quatre ans. Elle me parlait de son « histoire » et tout d'un coup, j'ai revu ce qui s'était passé avec mon père et je me suis sentie très mal. J'avais chaud, la nausée, j'étais « à côté de mes pompes ».

Tout ce que m'avait raconté cette fille sur son propre cas m'avait tellement bouleversée que j'ai cessé de la voir. Je me protégeais comme je pouvais : je n'étais pas prête, à affronter ce problème, j'ai mis trois ans avant de pouvoir regarder les choses en face. Parfois, malgré moi, des flashes me revenaient, mais je me disais : « je verrai ça plus tard », et je passais vite à autre chose.

J'en suis même venue à accuser cette fille de m'avoir fait croire qu'il y avait vraiment eu cette histoire d'inceste dans ma vie, alors qu'il n'en était rien. L'accuser ainsi me « dispensait » d'assumer la réalité. Elle m'avait parlé d'un groupe « Inceste Anonyme », mais je me suis bien gardée d'aller aux réunions. Je ne m'en rends compte que maintenant, je m'accrochais à l'image d'un père que j'avais en moi, j'avais trop peur de détruire cette image qui n'était pourtant qu'une illusion, ça aurait été trop douloureux d'en faire le deuil.

Alors je trouvais à mon père des tas d'excuses, je me disais que j'avais mal interprété ses agissements. Et comme d'autre part j'avais été victime d'un viol, je trouvais que c'était injuste, que j'avais déjà assez à faire pour me remettre de « ça ».

Trois ans ça m'a pris pour rassembler le courage de regarder ce

problème, de l'admettre pour déverrouiller la peine et m'en libérer du mieux que je pouvais. Heureusement, je me fais aider par une psychologue, elle aussi m'a conseillé d'aller aux réunions de ce groupe anonyme et c'est vrai que je continue à y aller assez régulièrement, je me sens très soutenue et je ne suis plus seule avec ça. J'ai l'impression de m'être approprié mon passé, avant je n'avais pas de souvenir... et pour cause. Je suis moi-même maintenant, tellement plus légère, ce « non-souvenir » pesait une tonne. »

Ainsi coincée entre la carotte et le bâton nestorien, je ne vois rien qui puisse m'encourager à aller faire un petit tour en moi.

Mais quel est donc le coût de ce surplace à l'orée de moi-même ?

Et à l'inverse, quel profit pourrais-je tirer d'un tel voyage intérieur ?

Ce sont les deux points que nous allons maintenant envisager et qui me donneront toutes les cartes pour décider de me lancer dans la conquête de mon « espace intérieur », sans laisser à Nestor le temps de m'en dissuader.

COMMENT DEVENIR PRÊT (E) À ABORDER LA GUÉRISON INTÉRIEURE

Maintenant que je connais la force de dissuasion nestorienne, comment me préparer à aborder la guérison intérieure ?

En bonne boulimique, je veux quelque chose pour rien : me guérir en me faisant consoler par Nestor. C'est vrai, Nestor, la bouffe et moi, on n'est pas si mal ensemble et je n'ai pas envie de me retrouver toute seule.

Mais ce ménage à trois me coûte très cher !

Vais-je continuer à me laisser tenter par le malheur de la boulimie ?

Ou vais-je accepter de recevoir les bienfaits du rétablissement ?

LE COÛT DE L'IMMOBILISME

Que se passe-t-il si je n'aborde pas le processus de guérison intérieure ?

Je continue à être le robot nestorien

Tant que je n'identifie pas mes blessures pour en prendre soin, je reste dépendante des croyances qui en découlent.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

blessures du passé. Blessure reposant sur cette équation qui venait de s'imposer à moi.

Vous connaissez déjà l'histoire de « la corbeille de pain », voilà maintenant celle de « la bouteille de bière ».

J'avais sept ans. En ouvrant la bouteille de bière³⁴ qui nous était servie à la cantine du lycée, le goulot m'était resté dans les mains : j'avais cassé la bouteille de bière.

Contrairement à la corbeille de pain qui allait nous rendre riche, la bouteille de bière cassée était la pire des catastrophes qui puissent nous arriver. D'une minute à l'autre j'avais précipité ma mère vers sa fin. Mon acte irréparable allait la condamner à vie à rembourser une dette que personne n'aurait jamais pu rembourser : c'est tellement cher, une bouteille de bière. Comment le lui dire ? Ce serait lui annoncer sa mort. Impossible !

C'est là où l'équation « parler = tuer = mourir » intervient.

Si l'on suit cette logique nestorienne, mourir ou tuer, c'est tellement dur à supporter que l'on fait ce qu'il faut pour ne pas tuer et ne pas mourir.

C'est une question de survie. Survivre, c'est donc, dans ce cas, faire le contraire de parler : se taire.

Prisonnière de ce « système de meurtre », que pouvais-je faire, cher Nestor ?

Ainsi programmée, *je n'avais pas d'autre choix, je devais me taire*, comme si ne pas dire une réalité allait la changer. Je devais garder cette catastrophe pour moi ; en fait, je devrais dire contre moi (comme quelque chose qui se « retourne contre moi »), car en taisant ce secret, j'en faisais un poison qui m'infestait et me minait de l'intérieur. Si je parlais, j'allais tuer ma mère, puisqu'elle ne survivrait pas à l'annonce de cette nouvelle.

Et sans elle, comment survivre ? J'en mourrais.
La boucle est bouclée, l'équation nestorienne démontrée.
Nestor l'avait bien dit :

parler = tuer = mourir

La suite ?

Criminelle malgré moi, la vie, arrêtée en cet instant, venait de me condamner à vivre. À vivre dans le supplice de l'attente. Attente de la pire des épreuves : faire face au moment où ma mère apprendrait cette fin du monde. Ce moment arriverait bien un jour. Et c'est ce jour qui, à pas de géant, s'approchait de moi.

Ce n'est pas moi qui ai parlé, c'est évident. J'ai été trahie. Le traître ? Mon frère.

- Mais qu'est-ce qu'elle a ta sœur depuis plusieurs jours, elle en fait une tête ?

Figée, le regard ailleurs, je comptais les secondes avant que les mots assassins ne sortent des lèvres du traître.

- Elle ...a ...cassé ...

Le temps avait atteint le point de non-retour. Une à une, les paroles se déguisaient en une guillotine qui allait trancher les têtes.

- Et alors, c'est tout ? Ce n'est pas grave.

Ainsi, un rêve m'a donné la clef qui m'a permis de revivre l'impact émotionnel de cette blessure passée. En fait jusqu'à ce jour,

**j'avais occulté la blessure
mais non le souvenir de cette scène,
je m'en souvenais « par omission » :
je l'avais vidée de son contenu affectif.**

Pour survivre, j'avais gommé cet enjeu de vie et de mort que la dénégarion de ma mère n'avait en rien modifié.

J'en ai assez de survivre, maintenant je veux vivre, et pour enfin vivre, je choisis de « revivre » tout ce qui m'était resté sur le cœur et que j'avais caché dans les oubliettes de l'inconscient pour être tranquille.

En revivant la scène – cet enjeu de vie ou de mort était si fort – c'était comme si j'allais me tuer car j'allais tuer ma mère. Je me sentais responsable de tout. Je pleurais, j'avais si peur que j'en avais la nausée.

Revivre la blessure, c'est la revivre pour de vrai

Je la revis « pour de vrai », non pas parce que je suis masochiste et me complais dans le cauchemar. Au contraire, je suis saine et trouve qu'il serait temps que je me « réveille » de mes cauchemars enfouis. Et pour que les fantômes de mon inconscient ne puissent plus, à mon insu, revenir me terroriser comme bon leur semble, je préfère exorciser le mal une bonne fois pour toutes. D'accord, dans le vif du « revécu », je suis terrorisée, j'ai mal, mais après, je suis soulagée de revenir à la réalité du jour qui est tout autre : je viens simplement de revivre une illusion dont je vais devoir faire le deuil. Et je peux me choyer et me féliciter d'avoir traversé ce « remake » avec courage.

**Le passage obligé vers la guérison
est la traversée de mes émotions.
Aucun détour possible,
pour en sortir ; je dois passer au travers.**

Cette traversée ne se fait pas en une fois, la peine peut

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

COMMENT FAIRE SORTIR LA PEINE ?

RÉSISTER À LA PEINE LA FAIT PERSISTER

A partir du moment où je deviens prête à aborder le processus de guérison intérieure, j'essaie de me souvenir de cette loi de cause à effet, maintes fois vérifiée : si je résiste à la peine, elle persiste.

D'ailleurs, s'il me reste à accomplir cette guérison intérieure, c'est bien parce que jusqu'ici j'avais « résisté » à vivre la peine enfouie. C'est donc une lapalissade que de dire que pour la vivre, je dois accepter ma vulnérabilité, accepter de sentir cette peine au lieu de continuer à lui résister.

Mais Nestor n'est pas loin. Et il adore jeter dans les oubliettes les lois de cause à effet de ce genre. Et puisque c'est lui le chef de la « résistance », il va aussitôt vouloir me faire rentrer dans les rangs... Citons quelques-unes de ses techniques de recrutement : manger un petit quelque chose bien sûr, écouter de la musique, ou regarder la télévision, lire un magazine, dormir, faire des courses ou le ménage, trier des papiers, accomplir un travail « urgent »... Bref tout procédé de « diversion », de détournement de mon attention sera irrésistible. Consciente de ce mécanisme, je me garde de succomber aux multiples tentations qui m'assaillent.

Je me souviens être restée plusieurs heures dans la nuit,

trouille au ventre, à éliminer une à une les offres de distraction de Nestor, avant d'oser plonger dans l'interprétation d'un rêve si angoissant qu'il m'avait réveillé !

Lorsque je n'arrive pas à déchiffrer un rêve sur-le-champ, je le garde dans mes tablettes ; comme je l'ai déjà dit, la réponse me viendra bien un jour ou l'autre. L'important c'est de noter les rêves, pour que Nestor ne les range pas dans les oubliettes. Je ne deviens pas prête en appuyant sur un bouton. En temps voulu, après un processus de maturation qui demande tendresse et compassion envers moi-même, ce qui me paraissait impossible devient plus facile et un jour je peux revivre ces peines enfouies.

En attendant, je ne m'en veux surtout pas. Je ne me juge pas. J'ai sans doute besoin de temps, besoin d'explorer les peurs qui me retiennent, de les regarder, de les apprivoiser, de les nommer et de savoir que, quoi qu'il arrive, je pourrai les affronter et de ce fait « les lâcher ».

Dans le cas « des culottes bouffantes », il m'a fallu du temps pour ne plus résister à « voir » cette douleur qui loin de « m'aveugler » m'a libérée de l'illusion que « je ne savais pas quoi mettre ».

Souvenez-vous aussi de Caroline qui a mis trois ans avant d'affronter véritablement les peines enfouies de l'inceste. Trois ans pour accepter de faire le deuil de l'image-illusion qu'elle avait de son père. Mais quand elle a été prête, ce n'est qu'en osant regarder les choses en face qu'elle a pu reconnaître la peine et l'évacuer.

REGARDER LES CHOSES EN FACE

Reprenons le témoignage de Caroline sur l'inceste. Au

moment même où elle a accepté de « regarder les choses en face », voilà les mots qu'elle a utilisés :

« ... maintenant que ça remonte à la surface je pleure et à chaque fois que j'y repense, ça me fait encore pleurer, c'est donc qu'il y a bien quelque chose que je dois regarder. C'est la première fois que j'ose le voir, et en disant maintenant que « je dois regarder », c'est évident que jusqu'ici je refusais de voir...

Là, j'ai encore un petit peu mal au cœur, ce n'est peut-être pas dû à ça, mais en tout cas, tout à l'heure, quand j'ai dit le mot « regarder », j'ai senti la peur qui s'en allait, puis une détente s'est installée et j'ai éprouvé la sensation d'un retour à la normale.

Je crois que là, j'ai fait un pas en avant. Pendant trois ans, tant que je résistais à regarder de plus près, un point douloureux revenait me donner des coups. »

Tant que je refuse « de regarder » ce qui se passe en moi, le mal-être persiste comme s'il voulait capter mon attention, il a besoin d'être reconnu lui aussi ! C'est un signal.

Accepter ce malaise, le regarder, c'est déjà en partie me l'approprier et lui donner le droit d'exister. Il peut alors sortir de moi et se dissiper dans la vie, comme la vapeur que je laisserais sortir de la cocotte-minute.

Cette détente, cet apaisement se produisent dès que j'ose regarder la blessure enfouie. Je lui donne ainsi son espace et lui offre l'ouverture qui lui permet de sortir de sa prison intérieure. Grâce à cette « écoute », à ce regard qui cesse de la nier, l'émotion peut alors ressurgir sans qu'un mur de déni ne lui barre le passage et ne la laisse une fois de plus sur le carreau,

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Pour sortir de la peine, il est primordial aussi de ne pas tomber dans le ressentiment. Ce redoutable virus infecte les blessures passées et empêche leur cicatrisation. Or, si j'accomplis cette traversée des émotions, c'est bien pour « fermer » les fractures de mon âme par lesquelles Nestor adore se faufiler.

Ce petit malin va donc faire son possible pour me rendre « irrésistibles » les supposés « avantages » du ressentiment.

Mais quel en est le coût exact pour mon rétablissement ?

LE RESSENTIMENT

LE VIRUS DU RESSENTIMENT

Nous venons de le voir, revivre les peines enfouies pour les exorciser libère le moment présent de l'hypothèque des souffrances passées.

Mais si je veux continuer à accueillir le moment présent en toute liberté, je dois veiller à ne pas tomber dans le ressentiment. En effet, les gens et tout ce que j'associe à ces « peines » du passé justifient à merveille la réapparition de ce virus. J'en veux à tout le monde bien sûr, mais je peux également m'en vouloir de m'être laissée faire ou d'avoir « créé » ces « catastrophes ». Cette animosité et cette rancune que j'entretiens contre les autres, contre les choses ou contre moi-même perdurent pour des raisons qui me paraissent fort valables.

Au lieu de poursuivre ma guérison intérieure, j'alimente ainsi une guerre intérieure contre les autres ou contre moi-même. Et loin de me libérer de mes blessures enfouies, le ressentiment entretient la douleur et empêche leur cicatrisation.

En effet, que je plonge dans le passé pour ressasser mon amertume ou que je me projette dans l'avenir pour augurer des représailles, je me coupe du moment présent.

Or, mon rétablissement réside dans ce moment présent, dans ces vingt-quatre heures qui me sont données à vivre, un jour à la fois. Au cours du rétablissement, mes « visites » dans le passé

sont ponctuelles et se font très précisément à la lumière du présent. Si je « retransverse » les émotions enfouies, c'est seulement pour mieux m'ancrer dans le présent. Un présent allégé d'un fardeau inutile.

Attention, Nestor risque fort de « détourner » le but de ces visites pour me retenir dans le passé grâce au ressentiment. Il me le présente comme une voie séduisante et sans heurt, menant à la satisfaction immédiate de mon désir de vengeance. Nestor se sert donc du ressentiment et de la vengeance pour se maintenir au pouvoir au nom de l'amour : il me les présente comme des outils fort utiles, capables de *guérir* mes blessures passées. Blessures qu'il se garde bien de jeter dans les oubliettes car, dit-il, chacune d'elles mérite juste *compensation*, que la vengeance seule pourra lui apporter. Ne pas me venger serait me perdre. Or, le passé est par définition « passé », je ne peux pas le changer, je ne peux que « lâcher prise » de ce qui est « passé ». Bien que chacun rêve d'une rétribution de ses souffrances passées, si je veux me rétablir, qu'est-ce que je choisis de vivre, l'illusion ou la réalité ?

Comment me sortir d'un tel piège qui risque fort de m'enfermer à nouveau dans la boulimie ?

Je dois d'abord découvrir que je paie un prix exorbitant pour les avantages « apparents » que me procure le ressentiment.

Devant la note à payer, il me sera peut-être plus facile de cesser d'être complice de ma destruction pour envisager d'accueillir l'amour du pardon, seul capable de vaincre le ressentiment et d'assurer ma guérison intérieure.

LES PIÈGES DU RESSENTIMENT

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

maintenant, je sais que c'est possible.

Possible mais difficile, car le pardon ne se fait pas de lui-même, car c'est une « décision », et pour parvenir à une telle décision, il me faut la « bonne volonté »⁴¹ de pardonner. Il me faut aussi le courage de sortir la blessure de l'oubli. Je choisis « de remettre tout cela sur le tapis », bien à plat, d'être à l'écoute de mon vécu d'alors, de laisser jaillir la rage muselée, de l'encourager à sortir, sans m'en effrayer. Il m'a fallu du temps pour comprendre que ce n'est pas la colère qui risque de me tuer, mais le silence de « mort » dans lequel j'avais « enterré » la blessure pour la taire.

La compassion m'a aidée à pardonner. Qui sait si je n'ai pas potentiellement en moi la même folie qu'il y avait en cet homme qui m'a violée. Heureusement ma normalité et mes capacités de retenue font que je ne peux pas passer à l'acte sous ces impulsions. Éprouver de la compassion pour ce malade, cet être sans frein, cette « mécanique humaine dérégulée », m'a aidée à lâcher le ressentiment.

Est-ce que je vais perdre mon énergie à en vouloir aux freins de ma voiture qui ont lâché ?

Ayant pardonné à cet homme, j'ai cessé de le juger. Et je me rends compte que je ne peux pas me permettre de juger qui que ce soit. Je ne dispose pas de tous les éléments. Je ne connais pas les souffrances des autres, ni les déséquilibres qui les mènent à « réagir » de la sorte.

Si je « réagis » à leur conduite par le ressentiment, je suis moi-même en réaction. Dans ce système de réactions en chaîne qui mène à la haine, où est la liberté ? Pardonner, c'est retrouver la liberté. La liberté de vivre le moment présent sans gaspiller inutilement son énergie.

Cette compassion qui m'a aidée à pardonner, je l'éprouve

aussi à ce moment-là envers moi-même. Car jusqu'ici, continuer d'en vouloir à cet homme me coûtait ma sérénité, entretenait ma peur et réveillait la douleur dès que j'entendais son nom, ou dès que je voyais une Peugeot 203 qui me rappelait la sienne. Incapable de prononcer son prénom, j'appelais les hommes qui possédaient le même par des surnoms, par leurs noms de famille ou leurs initiales et j'inventais des histoires pour expliquer une telle « bizarrerie » !

Pardonner, c'était renoncer à tout ce dispositif que j'avais mis en place dans mon corps, dans ma vie, dans mes relations pour « survivre » à ce viol. Je me suis « déblindée » en acceptant ma vulnérabilité. J'ai mis fin à cette grande perte d'énergie protectrice pour la « recycler » en énergie de vie créatrice et non plus seulement en énergie de survie.

Et ce pardon, comme chaque acte de la vie, je dois le faire sans cesse, le renouveler. Je sais que c'est le meilleur cadeau que je puisse me faire. Un cadeau que ce violeur m'a donné en me faisant réfléchir et agir sur ce problème du pardon.

Maintenant, comment maintenir ce choix du pardon ? En veillant à ce que mes actes soient en accord avec lui. Et pour y parvenir, voilà les décisions que j'ai prises.

1. Je me suis engagée à lâcher la vengeance sans céder à la tentation du ressentiment.

Dans un récit où j'avais relaté le viol, une note de bas de page permettait d'identifier le responsable. Un best-seller de l'époque parlait de cet homme que l'on pouvait facilement reconnaître : même prénom, nom de famille maquillé.

Comme le livre en question mettait en cause un organisme d'État, un éditeur m'avait conseillé : « supprimez cette référence car les choses pourraient se retourner contre vous. » Après ce pardon, j'ai décidé de ne plus jamais mettre cet indice, non par

peur de représailles éventuelles, mais pour faire la paix. Si je pardonne, je ne peux plus attaquer.

Je me suis aussi engagée à ne pas céder à la « tentation » du ressentiment.

La gratitude est le meilleur antidote que j'ai trouvé contre une telle tentation. Pour y échapper, je reviens aussitôt dans le moment présent où je n'ai rien à craindre et j'ajuste mon regard ; je le dirige sur tout ce qui marche dans ma vie. Je me réjouis de ce rayon de soleil que je sens sur ma joue, de ce sourire échangé ce matin, d'une lettre reçue, d'un mot de tendresse et ce baume de la gratitude m'aide à ne pas m'enfoncer de nouveau dans le marécage du ressentiment.

Dans la gratitude, je ressens l'amour qui m'entoure et je peux plus facilement m'aimer, pour moi, pardonner c'est m'aimer en aimant l'autre « comme avant ».

Le pardon me permet alors de faire de ce ressentiment qui menace de m'envahir un « levier de changement ». Cette rancune naissante me dévoile les séquelles d'un viol dont j'ai encore à me rétablir. Et pour garder mes forces et changer les choses que je peux changer : telles ces peurs résiduelles, je m'efforce de « lâcher prise » de ce ressentiment et je demande à mon guide intérieur de m'en délivrer. « Je ne peux pas empêcher les oiseaux de mauvais augure de voler au-dessus de ma tête, mais je peux les empêcher de faire leur nid dans mes cheveux. »

2. Ayant repris possession de ma vulnérabilité, dont je m'étais mutilée après le viol, je veille à la préserver.

J'ose « dire » à mon mari si un geste me rappelle le viol, si j'ai peur, s'il doit m'approcher aujourd'hui avec douceur comme pour apprivoiser un petit animal sauvage.

À force d'avoir osé dire, quand j'ai été prête, j'ai pu lâcher toutes ses séquelles. Maintenant, je me sens libre dans mon

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

- Je m'accepte comme je suis, sans me juger. Je ne rejette pas mes côtés négatifs, je me contente de les abandonner ou de les mettre à profit pour mon rétablissement. Je fais par exemple de mon perfectionnisme un atout pour m'aider à respecter la discipline alimentaire qui permet le maintien de mon rétablissement. En utilisant ma colère à bon escient, je la transforme en fermeté, courage ou comme moyen de m'affirmer. Je remercie cette partie de moi-même qui me permettait de me protéger de Nestor ; maintenant je n'en ai plus besoin.
- Je me chouchoute sans complexe, j'ai le droit de prendre soin de moi. Je me fais plaisir, je m'offre des fleurs régulièrement et je m'accorde du temps. Je soigne mon apparence, je m'habille de couleurs gaies, je maintiens l'ordre et l'harmonie autour de moi, je jette objets, papiers et vêtements inutiles qui encombrent mon espace... et ma tête.
- J'ose dire « non », et risque un grand « oui » pour les choses bonnes pour moi, même si j'ai peur de les entreprendre. Je suis en accord avec moi-même.
- Je me parle avec douceur et gentillesse comme si j'étais quelqu'un que j'aime profondément. Je me fais des compliments, même si ce n'est que pour l'accomplissement de petites tâches. Je suis indulgent(e), patient(e), j'apprécie mes progrès et chasse la perfection. Je me félicite d'en être là où j'en suis aujourd'hui. Je m'encourage, je sais que je fais toujours du mieux que je peux. J'accepte de me faire aider. M'aimer, c'est aussi me laisser aimer et oser demander du soutien, ce qui

permet à l'autre de pouvoir donner.

- Je pars à la découverte de moi-même. Qu'est-ce que j'aime et n'aime pas ? Qu'est-ce que je veux et ne veux pas ? J'ose affirmer ce que je pense et exprimer les émotions que je ressens. Je me définis. Je dis qui je suis, je pose mes limites et j'exprime mon amour envers moi-même, d'abord pour pouvoir aimer les autres sans peur de me perdre ou d'être rejeté(e).
- Je pars à la découverte des autres. J'ose m'inscrire à un stage de poterie, ou de développement personnel par exemple, ou je participe à toute autre activité collective.
- Dans un tour du monde, c'est toujours le premier pas pour quitter la maison qui est le plus difficile à faire. Alors, je fais ce premier pas sur la route du rétablissement ; je le fais maintenant sans trouver des raisons d'attendre. Je m'aime dès maintenant, sans condition.

S'aimer sans condition c'est aussi aimer mon enfant intérieur. Après avoir séché ses larmes, je ris et joue avec lui. Il adore s'amuser. Et pourquoi ne pas lui offrir un nounours ?

Un nounours ?

À ce propos, je vous livre la lettre d'une amie :

« Ma très chère Dominique,

Tu te souviens bien sûr du nounours que tu m'as offert.

Il y a deux semaines ma thérapeute m'a dit : « Vous êtes maintenant prête pour l'atterrissage, je vais essayer de vous l'adoucir, vous n'êtes plus la personne fragmentée que vous étiez il y a quelques mois. »

Ce qui revient à dire, Dominique, que tous ces morceaux qui m'appartiennent sont enfin contenus, fonctionnent et sont reconnus à l'intérieur de ce corps qui est le mien.

Selon ton intention, nounours était devenu l'image de mon enfant intérieur. J'ai appris à lui parler, à lui faire des câlins, à lui pardonner, à le traiter comme cette partie de moi-même si longtemps abusée et délaissée.

J'ai alors senti qu'il y avait « en moi » une partie qui souffrait et avait besoin d'attention. Mais j'avais beau en avoir pris conscience, il m'était encore si difficile de m'apporter cette tendresse et cette attention. Nounours heureusement est devenu peu à peu une partie vitale de mon existence ; nuit et jour, je pensais à lui, lui parlais, l'écoutais.

Ainsi, doucement, sans m'en rendre compte, j'assimilais cette tendre attention. Et puisque c'était « moi », quand nounours n'était pas à portée de main, par défaut je me câlinais, me parlais et m'écoutais.

Et tu sais ce qui s'est passé ?

C'est devenu tellement plus simple et satisfaisant de transférer cette attention sur moi-même ! Maintenant, après ces quelques mois, je n'ai plus besoin de la présence de nounours pour me rappeler que j'existe. Je suis désormais présente à l'intérieur de moi-même. J'ai finalement intégré ce moi perdu.

Quelle différence ! À présent, j'entends mon corps, et mon cœur, chaque sensation est forte et vraie. Je « ressens » la douleur, mes émotions. Ayant appris à veiller et à répondre aux besoins d'affection de nounours, je le fais tout naturellement pour moi-même, de jour comme de nuit, sur-le-champ aussi, à chaque fois que cela m'est possible.

Maintenant, je peux laisser partir nounours avec amour et je le remercie d'avoir joué son rôle.

Sa tâche est accomplie. J'apprends combien il est important de

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

23. Témoignage

Quatrième partie : La traversée des émotions

24. La guérison, invitation au voyage intérieur

Ne vous laissez pas inviter par Nestor

Changer mon regard, voyage intérieur : une nouvelle dimension

25. La force de dissuasion nestorienne

Le bâton du terrorisme nestorien

La carotte nestorienne

26. Comment devenir prêt (e) à aborder la guérison intérieure

Le coût de l'immobilisme

Les bienfaits de la guérison intérieure

27. Comment débusquer les blessures enfouies ?

Symptômes dans ma vie quotidienne

Symptômes dans ma vie intérieure

28. Quelques signes de pistes

Les larmes et la détente

Le réveil de la mémoire corporelle

Les cache-misères

La cache thoracique

Le cerclage du tonneau

29. Comment faire sortir la peine ?

Résister à la peine la fait persister

Regarder les choses en face

Manifester mon émotion

30. Partager mes émotions

Partager avec moi-même

Partager avec une personne sûre

31. Comment se sortir de la peine ?

Accueillir chaque nouvelle résurgence de la peine enfouie

Agir différemment

32. Le ressentiment

Le virus du ressentiment

Les pièges du ressentiment

La facture à régler

33. Qu'est-ce que le pardon et comment y parvenir ?

Qu'est-ce que le pardon ?

Comment parvenir au pardon ?

34. S'aimer

Licencier Nestor avec douceur

Apprendre à chercher l'amour à sa source : en moi

Maintenant, comment m'aimer ?

35. Vivre libre

Témoignages de journalistes et de professionnels de la santé
Autres témoignages

Annexe 2 : Réunions des groupes OA

Chez le même éditeur
sur les troubles du comportement alimentaire :

La Boulimie anonyme, Dominique B.

Achévé d'imprimer par XXXXXX,
en XXXXX 2016
N° d'imprimeur :

Dépôt légal : XXXXXXXX 2016

Imprimé en France