

Refus de s'alimenter : Signal d'alarme ! - 1/2

Anorexie : Comment peut-on finir par refuser de s'alimenter ?

- ° Quand on souffre de timidité,
- ° que l'on manque d'estime de soi et de confiance en soi,
- ° que l'on ne sait pas prendre sa place et se défendre,
- ° que l'on recherche sans cesse l'approbation d'autrui,
- ° que l'on étouffe son ressenti,
- ° que l'on n'est plus capable d'émettre une opinion propre sans crainte du jugement d'autrui,
- ° que l'on est obsédée par la perfection,

on peut finir par trouver une façon de manifester son mal-être :

notamment en s'alimentant de moins en moins.

Refuser de manger peut être une façon :

- de **dire ENFIN "non"** à son milieu familial, à l'entourage et surtout à soi-même vis-à-vis de ses propres envies et désirs ;
- de **ne plus faire sagement et silencieusement** comme les autres le souhaitent ;
- de ne pas faire partie de la masse et **d'ENFIN se différencier** ;
- **d'attirer l'attention autrement** qu'avec un comportement exemplaire qui devient comme une étiquette trop lourde à porter ;
- de faire symboliquement **plus d'espace entre l'autre et soi** car on se sent beaucoup trop dépendante et fragile affectivement et que l'on cherche à sa façon à s'individualiser ;
- de **se redéfinir physiquement** dans un stade "intermédiaire", ni homme ni femme, comme pour ne pas rentrer dans le monde adulte ;
- de **se rebeller** contre les normes abrutissantes et oppressantes de la société telles qu'être jeune, mince, séduisante, dynamique, intelligente, performante, etc. ;
- de **tenter de se désensibiliser** face une hypersensibilité malade ;
- de montrer que l'on **ne parvient pas à trouver "sa" place** ;
- d'avoir le sentiment **d'avoir ENFIN de la valeur** étant donné l'extrême volonté que l'on déploie pour essayer de dompter en permanence son corps et sa faim ;
- inconsciente de **dire "stop"** car, alors que l'on tient absolument à paraître comme une personne forte, solide et sérieuse, on s'effondre à l'intérieur ;
- de **tenter de maîtriser un sentiment persistant d'insécurité et d'anxiété**, les efforts incessants déployés pour perdre du poids finissant par camoufler quelque peu un grand mal-être intérieur ;
- inconsciente de symboliser :

- * une **tristesse intérieure**,
- * une **perte d'espoir**,
- * un **appétit de vivre qui s'éteint**,
- * un **trop plein émotionnel** que l'on ne parvient plus à supporter ou encore
- * le **peu de place que l'on s'accorde** dans le monde.

Effectivement, le refus de s'alimenter, tel un signal d'alarme, peut dissimuler de nombreuses peurs dont on n'a absolument pas conscience car elles sont très enfouies. Toutefois, il est tout à fait possible de découvrir l'origine de ses peurs notamment grâce à une thérapie.

Refus de s'alimenter : Signal d'alarme ! - 2/2

Certaines vérités sont trop douloureuses à analyser lorsque l'on est face à soi-même, surtout si l'on a pris l'habitude de tout accumuler, de ne jamais s'exprimer et de croire qu'ainsi on oubliera. C'est pourquoi, la vision neutre d'un thérapeute peut aider à prendre de la distance et surtout relativiser face à certains nœuds particulièrement pesants semblant par exemple trop honteux, indignes, méprisants, voire sales. Grâce à une thérapie, certaines vérités bien trop lourdes peuvent devenir tout à fait gérables notamment en perdant de leur intensité et de leur impact.

Une anorexique est une personne particulièrement volontaire tant elle est en quête de contrôle pour tenter de calmer ses angoisses. Or si elle consent à déployer également son énergie pour mieux se connaître, et non uniquement sur son poids, elle peut découvrir des non-dits, tabous, secrets, paradoxes ou encore idées reçues qui sont réellement enrichissants et passionnants à aborder et approfondir si elle accepte de se regarder non seulement en face mais en profondeur.

Vittoria PAZALLE

Auteur

- Du site : <http://www.vittoria-pazalle.com>
- Des articles : <http://www.vittoria-pazalle.com/articles.html>
- Du livre : "**Anorexie et boulimie : journal intime d'une reconstruction** ", Editions Dangles