

Le mon ex -10 kilos!"

erds six et demi ! Je dois attendre avant de revoir... Mais je découvre un problème. Ryan m'appelle, non pas pour exprimer ses regrets, mais pour m'avouer qu'il et Sian sont ensemble : *« jure qu'il ne s'est rien passé de ce que l'on se sépare. »*

Je dois maigrir pour me récupérer !

mine, le cœur brisé. Je croche violemment le téléphone. En larmes, je me jette dans une boîte de biscuits. Je dors. Et puis non, est-ce que je vais vraiment les laisser faire tout cela ? Pas question ! Je décide de redoubler d'efforts, un an, je perds près de 10 kilos ! Ryan ne me manque plus. J'ai des nouveaux amis et je vais au sport. Finalement, la rupture est la meilleure chose qui soit arrivée !

our, alors que je marche dans la rue, deux silhouettes familières attirent mon regard : Ryan et Sian ! Cela fait plus d'un an que je ne les ai pas vus. Je suis fière et haute, je commence à pavaner devant eux. Ryan me dit balbutie « Amie ? C'est... c'est toi ? ». Je me retourne, et regarde de haut en bas. « Salut », dis-je. Sian, bouche bée, ne me reconnaît pas. Ryan reprend son souffle « Waouh ! Tu es superbe ! ». Je le remercie et rajoute « Je ne peux pas t'embrasser, je suis assez pressée, là.



«Après notre séparation, raconte Amie, quand je me suis regardée dans le miroir, j'ai pris mon reflet comme un coup de massue.»

À bientôt ! ». En m'éloignant, je ne peux m'empêcher de sourire. D'un seul coup, c'est comme si tous mes bagages excédentaires - physiques et émotionnels - avaient disparu. Je sais désormais que ma nouvelle vie commence !

Interrogé par notre journaliste, Ryan a quant à lui déclaré : *« Je ne suis pas encore prêt à commenter tout ceci. »*



«Depuis mon régime, c'est comme si tous mes bagages excédentaires - physiques et émotionnels - avaient disparu.»

Ce qu'en pense NOTRE EXPERT

« Dans les troubles alimentaires, l'estime de soi est souvent basse »

L'estime de soi a un rôle central dans les troubles alimentaires. Une mauvaise image de soi peut conduire à maltraiter son corps...

Qu'est ce que « l'estime de soi » ? Quel lien avec la nourriture ?

L'estime de soi est l'amour que l'on se porte. Elle se forge dès l'enfance en fonction de l'amour reçu par nos parents et nos proches. Dans les troubles alimentaires, cette estime est souvent basse et rattachée à la minceur et à la maîtrise du corps. La personne va faire reposer toute sa valeur sur sa silhouette. Une telle rigueur se solde souvent par une prise de poids rapide et importante qui va fortement détériorer sa propre considération. La personne se sent alors en échec et va déchaîner ses souffrances en se « vengeant » sur la nourriture.

Comment retrouver de cette estime de soi ?

La personne en déficit de confiance fonctionne en « tout ou rien » : soit elle réussit et elle est géniale, soit elle échoue et elle ne vaut rien. La plupart du temps, elle ne voit que ses échecs et se sent nulle. Pour remédier à

cela, un travail psychologique est fondamental. Il faut apprendre à se juger objectivement, à se donner une valeur, à se respecter. Le thérapeute va lui (re)apprendre à accepter l'échec tout en conservant une bonne estime de soi. Par ailleurs, il faut savoir accorder de l'importance à chaque valorisation, aussi minime soit-elle. Les thérapies comportementales et cognitives font bien avancer les patients sur ces questions. Enfin, il faut retrouver une bonne hygiène de vie, avec une activité physique, une vie sociale... L'aide de médecins, pys, coaches, diététiciens est précieuse.

Peut-on prendre conscience de son mal-être ?

Très souvent, il y a un déni dans ce type de maladie, car c'est trop douloureux mais aussi complexe à décrypter. Parfois, un événement peut être un électrochoc, comme c'est ici le cas de la jeune femme du témoignage.



Par Pascale Zrihen, psychologue-psychothérapeute

Je vais le lire

Anorexie, Boulimie : Explications & conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien de Pascale Zrihen et Corinne Dubel (Éditions du Dauphin).