

Céline Jessica

# L'appel à la vie

*Témoignage sur l'anorexie et la boulimie*

Cet ebook a été publié sur [www.bookelis.com](http://www.bookelis.com)

© Céline Jessica, 2021

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

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de cet ebook.

ISBN : 979-10-359-1043-3

Illustration de la couverture : © Alex, 2018

# **Sommaire**

## **Préambule**

### **Chapitre 1 : La voix de l'anorexie**

L'histoire d'une vie

Révélations

La fausse révérence

Paroles d'une souffrance

L'alter ego

L'appel de l'âme

### **Chapitre 2 : La prise de conscience**

Danse enflammée

Entre deux mondes

Le pardon

Dilemme

Le temps du changement

Comme un appel à la vie

Briser les chaînes

### **Chapitre 3 : La boulimie, mon meilleur ami**

La boulimie

L'antidote

L'envol du papillon

### **Chapitre 4 : Le chemin vers soi**

Qui suis-je ?

Attends-moi, je reste

La renaissance

L'envie de vivre

## **Chapitre 5 : La gratitude**

L'ombre et la lumière

M'ouvrir à l'amour

Libellule enflammée

Libération

## Préambule

*C'est à travers les expériences que l'âme grandit, qu'elle puise sa force et apprend. La vie est ce merveilleux voyage qui se dévoile à nous et nous invite à créer ce à quoi nous aspirons. C'est à travers les expériences que nous nous éveillons, que nous pouvons transformer nos pensées et changer notre regard sur la vie. Nos parts d'ombre peuvent nous permettre de trouver une richesse inconnue.*

Ce livre parle d'anorexie, de boulimie et du mal-être en général que l'on peut ressentir, surtout en période d'adolescence, puisque nous faisons face à beaucoup de changements. Il parle de la difficulté à nous accepter et de la relation parfois chaotique que nous pouvons avoir avec notre corps et avec la nourriture. Ce livre est écrit sous forme de témoignage, mais contient également des parties plus poétiques. Dans ce livre, j'aborde en premier mon expérience vécue à travers ce qu'on appelle l'anorexie, mais qui cache, selon moi, au fond, un mal-être profond, une quête du sens de la vie et une quête de qui nous sommes réellement au-delà de nos croyances limitantes. Je présente également mon expérience vécue à travers ce qu'on appelle la boulimie qui exprime, selon moi, également, une difficulté à prendre de la distance avec nos émotions et à les écouter au lieu de les étouffer avec la nourriture. Cette perte de contrôle durant la période de boulimie va à l'encontre de la maîtrise que nous voulons à tout prix maintenir lorsque nous vivons dans l'anorexie, ce qui nous met face à une sensation d'échec, de culpabilité et de honte.

Je continue le livre par une note plus positive et qui souhaite donner de l'espoir au lecteur. En effet, dans le dernier

chapitre intitulé « la gratitude », je souhaite apporter un éclairage sur ce que l'expérience de l'anorexie et de la boulimie a permis de révéler en moi. Je souhaite pouvoir apporter une autre vision de la souffrance qui peut en fait être libératrice, lorsque nous arrivons à la transformer et qui permet d'aller à la rencontre de la part inconnue en nous qui peut trouver la force de s'aimer. Nous avons la possibilité d'emprunter ce chemin qui mène à la partie la plus vivante en nous afin de retrouver le goût de la vie.

Aujourd'hui, je suis maman et infirmière de profession. Cela fait six ans environ que je peux dire ne plus souffrir d'anorexie ni de boulimie, après avoir vécu durant six ans emprisonnée dans ce mal-être. Je souhaite pouvoir donner l'espoir qu'il y a une porte de sortie pour nous libérer de ce que j'appelle « la voix de l'anorexie » pour la laisser nous transformer et qu'il y a une porte de sortie pour ne plus utiliser des crises de boulimie pour apprendre à vivre avec nos émotions. Je souhaite donner de l'espoir qu'après toute cette tornade d'émotions et de quête de sens, il y a la possibilité de ressentir de la joie de vivre, de nous réaliser et d'aimer.

## Chapitre 1 : La voix de l'anorexie

« Tout n'est que blessures. » C'est selon moi, ce qui m'a entraînée dans le trou qui me semblait sans fond de l'anorexie. Un trou où la chute ne me menait à aucune autre issue que de me voir continuer à maigrir sans fin. Cela, à cause de blessures que mon propre mental s'était infligées. Mon mental avait décidé de punir mon corps. Mon mental avait déformé la réalité qui m'entourait et fait sienne sa propre histoire. Il s'était inventé une histoire qui m'empoisonnait de l'intérieur, et celle-ci se reflétait sur l'extérieur.

Ça commence par : « Je ne rentre pas dans ce pantalon ! », « Non mais, t'as vu ce ventre ? », ou alors : « J'ai lu dans un magazine qu'il faudrait éviter ce genre de nourriture, tu sais ! » Ce genre de commentaires est facilement présent dans la société. À l'époque de mes 16 ans, je me suis dit qu'un petit régime serait le bienvenu. Je me suis comparée la plupart du temps aux autres, me jugeant négativement et n'ayant pas une bonne image de moi-même.

Ce besoin de me prouver que j'étais à la hauteur par rapport aux autres tournait à l'obsession. J'avais décidé de maigrir pour me sentir gagnante, en contrôle et forte. Maigrir pouvait me procurer un sentiment de plénitude et de réussite. Je recherchais le corps parfait pour me sentir acceptée par les autres, mais également pour me punir de ne pas correspondre aux exigences que je m'imposais. J'essayais d'atteindre cette perfection à travers le contrôle, refoulant tout en moi et épuisant ma joie de vivre. Je n'acceptais pas mon corps, le ressentant étranger à moi-même, le voyant comme un ennemi et une machine