

Comment survivre à l'anorexie et la boulimie ? - 1/1

L'anorexie et la boulimie sont deux maladies de plus en plus présentes dans notre vie ! Elles touchent énormément de personnes... Toutes différentes... Mais toutes pareilles ! Même sensation, même envie et même combat ! Comment survivre ?

Obsession ? Vous y pensez tous les jours, du matin jusqu'au soir. Elle envahit votre esprit. Elle vous coupe du monde extérieur. Vous êtes sa victime. Elle est votre amie autant qu'elle est votre ennemie. Vous la contrôlez... Parfois ! Elle peut vite vous contrôler à son tour !

Peut-être vous reconnaissez vous dans ces quelques phrases, ces quelques mots...
Peut-être parce que vous vivez cela !

L'anorexie ou la boulimie peut arriver à n'importe qui et à n'importe quel moment ! Un simple régime anodin peut vite devenir obsessionnel comme une simple crise de boulimie, où vous engloutissez tout ce qui vous passe sous la main, peut vite devenir plus régulière.

La nourriture est une amie, source de vie, on en a tous besoin pour vivre.
Mais la nourriture, pour une anorexique ou une boulimique, devient vite une ennemie. Synonyme de calories et de grossir, elle provoque un combat perpétuel et quotidien avec elle d'abord, avec soi ensuite et avec la vie pour finir.

Il est important de se dire qu'autour de vous, peut-être, des personnes très souriantes et bien dans leur peau (à vos yeux) se battent avec la nourriture et surtout avec cette ou ces maladies.
Ne vous fiez pas aux apparences, elles sont trompeuses croyez moi !

Tellement de personnes luttent contre elles-même, contre la maladie, qu'elles ne s'avouent sûrement pas, contre cette souffrance permanente qui amènent à des idées noires... beaucoup trop noires ! Elles se regardent et se voient énormes alors que leurs os sont de plus en plus visibles, elles se croient fortes alors qu'un moindre effort les épuisent, elles se croient "un peu obsédées" alors qu'elles sont malades... mais comment se l'avouer ? Comment ne pas se sentir seule ? Comment ne pas s'en vouloir ? Comment ne pas se détruire ? Comment arrêter cela, ce mal qui nous fera partir... vraiment ? Comment vivre ?

Tant de questions auxquelles il est difficile de répondre mais cet article vous est dédié, à vous qui vous reconnaissez dans tous ces mots, car il est possible de s'en sortir. Il est possible de vous faire aider et il est possible d'en parler. Il existe beaucoup d'associations sur le net (et ailleurs) qui vous laissent la parole et qui pourront vous aider. N'hésiter pas à en parler, n'ayez jamais honte de cela, de ce que vous vivez, de ce que vous êtes.

Il est difficile de s'accepter, il est difficile de maigrir mais il est également difficile de grossir aussi. La vie est un combat mais vous pouvez vous en sortir.

Courage !