

# À bas les troubles alimentaires

11 avril 2024 | #abaslesta

## Témoignage

Moi, j'ai reçu un diagnostic d'anorexie nerveuse en 1997-8.

Je suis maintenant guérie depuis une quinzaine d'années, et les troubles alimentaires ne me font plus peur depuis presque 10 ans. Durant mes années troubles, j'ai perdu certaines libertés, la mémoire, des amies et, au final, un peu le goût de continuer tout court.

J'ai eu envie de partager ce dont je me rappelle afin de soutenir les efforts de l'ANEB. Avant moi, d'autres ont également témoigné et, en le faisant, m'ont offert un cadeau de grande valeur. Leurs histoires, quelles qu'elles soient, ont été pour moi un phare dans le nuage opaque de ma détresse psychologique.

Dans mon cas, le trouble alimentaire a pris le contrôle après avoir passé trois-quatre ans à le côtoyer. Ensuite, ma vie s'est transformée en cauchemar. Plusieurs spécialistes m'ont aidée ou, en tous cas, ont tenté de le faire. L'ANEB a souvent été là, à l'autre bout du fil, à m'écouter plutôt qu'à me reprocher mes torts.

Je vivais beaucoup de colère. J'avais honte d'avoir perdu le contrôle de ma tête.

Un jour, un médecin m'a dit : "Je parie que tu vas t'en sortir." Un an ou deux après, j'allais tout juste assez mieux pour devenir écoeurée d'être malade. J'ai rappelé tout le monde. J'ai rechuté plusieurs fois. L'ANEB m'a encore ramassée à la petite cuillère, gratuitement. Tous ces échecs ont été déterminants dans ma guérison.

Environ cinq ans plus tard, j'avais enfin réussi à cicatriser. Aujourd'hui, je suis guérie de l'anorexie, des troubles alimentaires, de la peur de rechuter et de l'isolement dans lequel je m'étais enfermée.

J'habite avec mon conjoint, nos trois enfants et deux chats; tous des cadeaux de ma guérison. Je connais ma chance d'avoir le droit de faire mes propres choix (parfois, ils sont mauvais), de pouvoir collectionner les souvenirs, d'avoir des amitiés de longue date et, en plus, d'être pleine de vie.

Grâce à l'ANEB, j'ai toujours eu les moyens d'obtenir du soutien.

Il est important que les intervenants soient encore là dans 5, 10, 15, 20 ans. J'espère que la sensibilisation deviendra un vaccin contre les troubles alimentaires afin que ma famille, mes collègues, mes amis et leurs proches n'aient jamais besoin de développer d'anticorps.

S'il vous plaît, donnez.

*Catherine*