

## REVALORISER L'IMAGE DE SON CORPS PAR LA THÉRAPIE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE

**Un travail patient de reconquête de soi, un permis de vivre dans son corps et de s'aimer tel que l'on est. Témoignage de Vittoria qui a osé dire non à la peur et enfin oui à elle-même.**

La recherche de la minceur peut prendre une place démesurée, voire quasi-obsessionnelle chez certaines personnes. Ceci était mon cas. En effet, j'ai passé mes plus jeunes années tourmentée par des troubles du comportement alimentaire (TCA). De 12 à 25 ans, j'ai souffert d'anorexie. Puis de 25 à 28 ans, j'ai soudain basculé dans la boulimie. Face au chaos total de mon existence, j'ai alors décidé d'entreprendre une thérapie. Et c'est ainsi que j'ai suivi une thérapie comportementale et cognitive.

Cette thérapie cherche à identifier la cause des différents malaises et a pour but de modifier des comportements, notamment dans des cas de conduites addictives, qui gâchent la vie d'un individu.

Ce travail s'est fait sur différents critères :

### Comportement alimentaire

J'ai ainsi utilisé un « carnet alimentaire » dans lequel je devais tout noter, soit tout ce que je mangeais avec l'heure, la durée, le lieu, les quantités et les sensations que j'éprouvais (avant, pendant et après).

Au début, cette tâche était très mal vécue. Je n'en voyais pas l'utilité car cela

me culpabilisait encore plus. Alors que je me sentais suffisamment sous pression durant la journée à cause de mon mal-être, j'avais l'impression d'être complètement infantilisée à devoir m'y soumettre.

Je dois préciser qu'étant anorexique, si je désirais au début un corps mince, peu à peu j'ai voulu devenir « pure », soit sans la moindre graisse. Pour finir, me nourrir était une véritable corvée car chaque bouchée était une intruse qui allait me souiller. J'avais fini par être deux personnes : celle qui savait que je devais me nourrir pour survivre, et celle, complètement tyrannique, qui le refusait catégoriquement et qui jugeait cet acte vil et vulgaire.

Par la suite, boulimique, bien au contraire la nourriture m'attirait en permanence. Et lorsque j'étais seule, je me ruais dessus comme une véritable droguée en manque. Après chaque crise, j'avais beau me sentir toujours coupable, sale et honteuse, je ne parvenais pas à me contenir. Cet abandon de moi-même engendrait une culpabilité insoutenable. Et pour atténuer ce sentiment de déchéance, j'ai eu recours au jeûne, aux laxatifs et aux vomissements.

Dans les deux cas, je vivais donc de vifs et douloureux conflits internes.

**Effets :** c'est bien grâce à ce carnet que j'ai compris que j'ai toujours eu un rapport difficile à la nourriture.

Très vite, celui-ci est devenu un confident car il s'est transformé en journal intime. A la longue, j'avais besoin de m'épancher très régulièrement car cela m'aidait à prendre de la distance par rapport à mes diverses souffrances. Face à ma tension permanente, c'était donc un formidable moyen de décompression, moi qui ne me relâchais jamais.

Grâce à ce carnet, j'ai aussi commencé à ne plus fuir les problèmes, mais y faire face. **J'ai également compris que me nourrir ne faisait pas forcément grossir, et que c'était tout simplement nécessaire pour me maintenir en vie, comme une voiture a besoin d'essence pour fonctionner.**

## Je porte le masque de la gentille Vittoria



alors que je me sens  
si nulle  
et  
si honteuse.

## Les jardins de beauté

Une gamme de produits créée à base de fruits et de fleurs, issus de l'agriculture biologique : les capsules à base d'huile de graines de potimarron de la ferme de Ste Marthe, qui a reçu l'agrément Kousmine, d'huile de soja et de macérât de carottes biologiques.



pour un bronzage harmonieux

action bénéfique sur la vue et sur la peau.



Dans la gamme vous trouverez aussi :

crème de jour et de nuit, laits, tonique, sérum, gommage



et la crème pour les mains.

info chez : SYLVIE & Co –  
14 rue des Goncourt – 75011 Paris  
Tél : 01 47 00 66 10 - Fax : 01 47 00 66 20  
mail : sylvie@sylvieetco.com

Nous cherchons des magasins distributeurs

Actuellement chez : Nature SAS a Moissy Cramayel et [www.biorespect.com](http://www.biorespect.com)  
Adresse pour avoir des infos beauté

Nom : .....  
Adresse : .....  
Code/ville : .....  
mail : .....

BC 06/05

