

Sabrina Palumbo

L'âme en éveil, le corps en sursis

*Un chemin de rétablissement
de l'anorexie*

réédition

Sabrina Palumbo

L'Âme en éveil,
le corps en sursis

Un chemin de rétablissement de l'anorexie

© Sabrina Palumbo, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-1702-3

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Nous remercions la marque VENUM, pour son autorisation d'apparaître en couverture du livre.

Première édition © 2014 - Éditions Quintessence
Rue de la Bastidonne - 13678 Aubagne Cedex - France
Tél. (+33) 04 42 18 90 94 - Fax (+33) 04 42 18 90 99
www.editions-quintessence.com

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-35805-140-8

À toutes les personnes concernées directement et indirectement par les
Troubles des Conduites Alimentaires...

« La religion est pour ceux qui ont peur d'aller en enfer. La spiritualité est
pour ceux qui y sont déjà allés. »
Adage.

« Je crois en une vie après la mort tout simplement parce que l'énergie ne peut
pas mourir ; elle circule, se transforme et ne s'arrête jamais. »
Albert Einstein.

Préface

Il y a des livres que l'on parcourt et il y a des livres que l'on écoute. Il y a des paroles qui sont floues, vagues, théoriques et il y a des témoignages personnels chargés d'émotions et de vérité. Le livre que vous tenez entre les mains est un livre qu'on écoute. Il est porté, nourri, du début à la fin par une expérience unique, indicible en apparence, intransmissible et finalement parfaitement racontée.

Sabrina Palumbo raconte en effet sa vie, sa souffrance, les combats qu'elle mène contre ce mal étrange qu'est l'anorexie. Ce faisant, et presque sans le vouloir, elle écrit un traité de psychologie d'une pertinence tout à fait saisissante. Bien mieux que certains ouvrages qui se veulent savants mais sont loin de la réalité et des émotions, ce livre sait nous dire « de l'intérieur » ce que représentent le corps, l'appétit et le comportement alimentaire. Nous voyons comment les incompréhensions, les malentendus peuvent enfermer celui ou celle qui souffre dans un temps sans fin de difficultés. Il subit une double peine, celle de la souffrance et celle de la non-reconnaissance de sa souffrance. Nous voyons aussi dans ce livre comment la relation d'aide, le soutien, la bienveillance, l'empathie peuvent aider à une reconstruction du corps et de l'esprit. Ce n'est pas l'un des moindres paradoxes de ce texte, qui parle souvent d'angoisse, que d'être finalement résolument optimiste. Cette histoire est non seulement une histoire qui finit bien, mais une histoire qui se continue. Après un temps de révolte, Sabrina Palumbo a choisi de témoigner, de mettre des mots sur ses maux et de passer de la position de celle que l'on aide à celle qui aide et en encourage d'autres. S'il ne fallait garder que deux leçons principales de ce témoignage, ce seraient les suivantes :

— L'anorexie est une authentique maladie qui doit être reconnue et traitée comme telle. Les conseils, les menaces, la morale sont inutiles, nuisibles et hors de propos.

— Les troubles du comportement alimentaire imposent à ceux qui souhaitent les prendre en charge une compétence spécifique et un abord spécialisé.

Nous sommes bien loin d'avoir compris ce qui détermine ces comportements tant au niveau de la biologie que de la psychologie, alors restons modestes et rappelons que la relation, la thérapie formelle ou informelle, l'attention, le respect, tout ce qui remplit l'esprit ou l'âme, sont aujourd'hui encore les principaux traitements.

C'est tout cela et bien d'autres surprises encore que les lecteurs de ce livre

découvriront. Il réussit à être à la fois une leçon de vie, une leçon de médecine, de psychologie et surtout une leçon d'humanité.

Michel LEJOYEUX
Professeur de psychiatrie et d'addictologie
à l'université Denis-Diderot.

Avant-propos

Il y a maintenant sept ans que j'ai eu l'idée d'écrire mon histoire. Dès l'année 2006 et alors que mon état de santé était très préoccupant, je déclarais à mes médecins que si un jour je m'en sortais, mon souhait était de soutenir d'autres personnes ayant les mêmes troubles que moi en aidant les familles à mieux comprendre, gérer et prévenir cette maladie ou en leur donnant ne serait-ce que de l'espoir. Il est effectivement possible de sortir du gouffre et des obsessions, lesquelles ne sont qu'une réponse erronée à notre incapacité de vivre. Cette idée, c'est un ange qui me l'a soufflée.

Je m'étais alors rapprochée d'une association pour coanimer un groupe de parole, puis je me suis effacée. Je devais d'abord en finir avec mes propres problèmes de santé.

En avril 2013, peu de temps avant mes trente-deux ans, j'ai pris conscience qu'il était temps de concrétiser cette vague idée de livre que j'avais eue. Comme le dit Victor Hugo : « Rien n'est plus puissant qu'une idée dont le moment est venu. » La première fois que j'ai essayé d'écrire, j'ai tout brûlé car je n'arrivais pas à faire passer mon message, mes mots ne reflétaient pas ce que je ressentais. C'était trop imparfait selon mes critères. Depuis, j'ai admis l'imperfection car « pour son accomplissement, l'homme n'a pas besoin de perfection mais de plénitude¹ ».

Je pensais écrire simplement mon histoire de personne anorexique/boulimique, mais un entretien avec l'écrivain conférencier Patrice Ras a provoqué un déclic en moi. Mon vécu est certes intéressant, car j'ai été soignée plus d'un an en hôpital psychiatrique et gavée dans des conditions extrêmes, mais j'ai compris que j'avais surtout envie de partager mon éveil spirituel, né de la rencontre d'un « ange » à l'hôpital.

Mes années de combat contre l'anorexie et la boulimie n'auront pas été vaines, j'en suis ressortie métamorphosée. J'ai ouvert les yeux sur la magie de la vie, car si les médecins m'ont sauvé la vie, les anges, eux, qu'importe ce qu'on met derrière ce terme, m'ont appris à vivre.

Ce livre porte pour moi une dimension thérapeutique. Je ne cherche pas à régler mes comptes, mais simplement à relater le cauchemar que j'ai vécu. Peut-être me permettra-t-il de tourner la page de ce passé qui me freine dans ma quête de plénitude. Dès les premières pages, j'ai pu constater les vertus de la catharsis : vive les effondrements en pleurs après certains passages ! L'écriture soulage l'âme.