

# Vivre sans Boulimie

---

Un chemin vers la libération

Sonia BORYS

Copyright © 2023 - Sonia BORYS

**[www.aux-girafes-en-paix.com](http://www.aux-girafes-en-paix.com)**

Tous droits réservés.

Dépôt légal : Avril 2023

ISBN : 978-2-9587449-0-8

A mon Âme,  
Merci pour la vie que tu as choisie.

## A PROPOS DE L'AUTEUR

Formée à la Communication NonViolente et aux constellations familiales et systémiques, Sonia accompagne les personnes à surmonter les épreuves qu'elles rencontrent dans leur vie. Avec empathie, bienveillance et sans jugement, elle écoute et propose des outils favorisant les prises de conscience et les transformations pour une vie apaisée et plus épanouie.

Si vous souhaitez obtenir des informations au sujet des accompagnements que propose Sonia, consultez son site : [www.aux-girafes-en-paix.com](http://www.aux-girafes-en-paix.com). Vous pouvez également faire une demande pour obtenir gratuitement le schéma de gestion des crises qu'elle a illustrée. Elle offre une vue d'ensemble des mécanismes décrits dans cet ouvrage, soutient pour percevoir les enjeux lorsqu'une crise survient et invite des automatismes à prendre le relais face à chaque situation.

Vous pouvez la contacter directement par mail à :  
[sonia@aux-girafes-en-paix.com](mailto:sonia@aux-girafes-en-paix.com).

Si vous cherchez des informations précises sur l'accompagnement individuel avec la Communication NonViolente, tous les détails de cette approche se trouvent sur le site : [www.ai-cnvn.com](http://www.ai-cnvn.com).

## PROLOGUE

### **Au-delà des 2 mois fatidiques**

Plus que quelques jours avant Pâques. Les œufs et autres chocolats bon marché vont-ils m'assaillir comme chaque année ? Après deux mois sans crise ni envie de m'empiffrer, comment va se dérouler le 61<sup>ème</sup> jour ? Ayant la fâcheuse habitude de craquer au bout de cette durée fatidique, je me montre vigilante. On pourrait croire que je cherche à provoquer une crise, mais pas du tout, je désire vraiment transformer mon horloge biologique qui a ancré l'habitude insupportable d'engloutir tout ce qui se trouve sur son passage. Depuis l'âge de 15 ans, je n'ai jamais connu plus de 60 jours sans compulsions alimentaires, mais malgré l'appréhension, je compte bien dépasser la peur et franchir une nouvelle étape vers l'émancipation. Je suis déterminée à déployer toute mon énergie et réussir le défi.

En fin de journée, célébration du 61<sup>ème</sup> jour sans crise de boulimie. Nous sommes le 14 avril 2019.

Le 14 mai, je célèbre un troisième mois sans boulimie. Tout mon corps respire la légèreté et la liberté. Je dessine des feux d'artifice dans mon agenda, le cœur en jubilation. Pour la première fois de ma vie, l'alimentation est source de fluidité et d'insouciance durant une période aussi longue. Ensuite les mois s'enchaînent, je tiens le compte et célèbre chaque nouvelle étape. Le quatrième mois sans crise survient, puis arrive le cinquième. Parfois incrédule, mais toujours reconnaissante, les vieilles habitudes se dissipent. J'ose plonger ma fourchette dans la fondue suisse, je déguste des

gâteaux sans culpabilité, et les tablettes de chocolat stockées dans le placard ne constituent pas un supplice qui m'est interdit, mais une source de délectation ponctuelle. La vie sans boulimie se poursuit.

A 43 ans et après 28 années de vie commune avec elle, j'ai enfin trouvé de l'apaisement intérieur, une insouciance et du plaisir en mangeant, au prix d'un long chemin que j'entreprends de vous raconter. Je souhaite que le bilan que j'en tire puisse vous servir à vous ou vos proches et qu'il vous oriente rapidement vers les approches adaptées et les personnes spécialisées. En partageant mon parcours parsemé de succès et de découragements parfois, mon intention est de vous offrir une démarche avec des repères précis pour vous libérer de schémas répétitifs devenus insupportables et aussi d'insuffler la confiance qu'il est possible de vivre sans boulimie à celles et ceux pour qui le fardeau devient trop lourd à porter.

### **C'est quoi au juste la boulimie ?**

La boulimie se définit, selon *Wikipédia*, comme un trouble du comportement alimentaire (TCA) caractérisé par un rapport pathologique à la nourriture, se manifestant par des ingestions excessives d'aliments (allant jusqu'à l'inconfort gastrique), de façon répétitive et durable. Ces ingestions, appelées crises de boulimie, peuvent durer entre quelques minutes et plusieurs heures. Cette maladie s'apparente souvent à une forme de dépendance, dans la mesure où l'individu entretient avec la nourriture un rapport similaire à la toxicomanie.

Ce n'est pas juste un trait de gourmandise devant une tablette de chocolat ou un camembert, que l'on peut connaître certains jours puis qui est oublié rapidement.

Depuis l'âge de 15 ans et pendant 28 années, les accès de boulimie accompagnée de lourdes dépresses m'ont fait vivre

## Prologue

un calvaire. Malgré la succession des régimes et l'enchaînement des heures de sport, mon poids d'origine revenait inlassablement s'afficher sur la balance. Mon corps m'horrifiait et les pys ne réussissaient pas à me montrer la sortie du tunnel. J'alternais les périodes de détermination avec les épisodes de renoncement.

Les résultats obtenus en consultation avec des psychiatres et des professionnels de la santé non formés aux TCA s'avèrent non concluants. Ce n'est qu'au terme de plusieurs années de cheminement qu'une véritable transformation de mon alimentation et d'autres comportements s'opéra.

C'est ce long parcours parsemé d'embûches que j'ai l'élan de vous témoigner.

En détaillant les ressources qui me soutiennent face aux vicissitudes de la vie, je renforce mes acquis. De plus, déposer mes blessures et leurs guérisons par écrit me fait mesurer le pouvoir libérateur de l'écriture.

### **Vous sentez-vous concerné ?**

Si vous lisez ce livre et que vous êtes directement affecté par la boulimie, vous n'acceptez probablement pas votre corps ni votre poids. Si vous accompagnez une personne qui en souffre, celle-ci doit probablement correspondre au profil que je décris après peu ou prou.

Vous avez essayé différents régimes, mais n'avez pas réussi à conserver le poids dont vous rêvez ou vous aimeriez gommer quelques rondeurs, mais votre poids fluctue constamment. Peut-être aussi, êtes-vous perfectionniste et n'arrêtez-vous jamais tant que le résultat ne vous satisfait pas. Pourtant, vous êtes certainement très volontaire et les défis ne vous arrêtent pas. D'ailleurs, le repos ne trouve pas forcément de place dans votre agenda, vous avez toujours des tas de choses à faire. Concernant la nourriture, chaque aliment ingéré est évalué avec circonspection, mais il vous arrive aussi

## Vivre sans boulimie

de manger avec avidité, généralement quand personne ne vous voit jusqu'à ressentir les désagréments physiques de ces excès.

Les conseils lus ou reçus jusqu'à présent ne vous correspondent pas, voire vous agacent, et les techniques essayées ne fonctionnent pas pour atteindre votre objectif.

Si vous vous reconnaissez, la suite devrait vous éclairer sur une nouvelle direction à prendre et vous accompagner pour faire le premier pas.

Le partage intime des événements bouleversants de mon enfance n'a pas vocation à blâmer qui que ce soit. Je souhaite qu'il serve à vous éclairer sur l'origine éventuelle de vos maux si vous trouvez des similitudes avec votre histoire.

J'aborde les stratégies de survie adoptées pendant plusieurs années pour essayer de donner un sens à ma vie et la remplir avec les moyens dont je disposais. Mais l'essentiel porte sur la description des approches qui m'ont guidée vers la délivrance. Je témoigne des bienfaits de démarches adaptées aux troubles des comportements alimentaires et je présente des exercices qui me soutiennent toujours. En décrivant certaines pratiques en détail, je vous encourage fortement à les expérimenter pour goûter au potentiel qu'elles offrent et pour vous rendre la vie plus belle.

Mon récit est ponctué de prises de conscience m'ayant permis de grandir, de m'accepter telle que je suis avec mes défauts et de tranquilliser ma relation à la nourriture. En vous montrant les bénéfices que j'en retire, mon intention vise à stimuler la motivation qui peut vous manquer parfois.

J'ai trouvé l'apaisement grâce à l'association de plusieurs approches à visée thérapeutique, sans savoir laquelle a été la plus utile et la plus déterminante. La prise en compte de tous les aspects de mon être s'est révélée essentielle.



## Raison d'être de la boulimie

Faisant le constat que donner un sens à tout ce qui nous arrive peut soulager, je vais répondre à une question qui peut surprendre.

☛ « Pourquoi avais-je besoin de boulimie dans ma vie ? »

La réponse m'a aidé à supporter les souffrances générées par des comportements alimentaires lancinants.

La raison d'être de la boulimie est de me guider vers l'être véritable que je suis.

Je porte parfois un masque emprunté pour cacher mon Moi profond, celle que je suis vraiment et je ne suis certainement pas la seule. En grandissant, sous l'influence des personnes qui ont participé à mon éducation, j'ai adopté une attitude liée à ma peur du rejet et à mon besoin d'amour. J'ai aussi intégré la croyance que pour être acceptée dans la société, il fallait me débarrasser de mes défauts, ou tout au moins les cacher. J'appris à distinguer les comportements par lesquels je me sentais acceptée ou rejetée. Voilà comment j'eus tendance à me priver des émotions qui me traversaient et je perdis la spontanéité et la prise en compte de ce qui était essentiel à mes yeux.

En intégrant pleinement qui je suis, sans masque et sans peur, j'accède à la liberté d'être et la liberté de choisir. Je me pardonne aussi d'être imparfaite et je cesse de me juger. Je découvre un chemin parsemé de trésors et épuré de souffrance. La mue s'opère progressivement à un rythme organique.

*Vivre sans boulimie* vous invite à laisser tomber le masque qui vous contraint, et à considérer, peut-être pour la première fois, qui vous êtes vraiment et de quels talents vous êtes dotés. J'espère vous offrir des pistes pour changer la perception que vous avez de vous-même et des autres et percevoir la beauté

## Vivre sans boulimie

de votre Être sans tomber dans le piège d'agir à partir de vos peurs.

Je m'enhardis à affirmer que votre vie sera transformée quand vous ferez la paix avec qui vous êtes vraiment. La chenille se muera en papillon d'une beauté saisissante. Pour cela, je vais vous donner des pistes pour vous accueillir tel que vous êtes puis vous transcender vers un être lumineux et heureux.

### **Mon chemin de libération**

Je n'ai pas du tout la prétention de détenir la vérité sur la boulimie, mais la perspective que mes découvertes, mes prises de conscience et mes transformations puissent vous servir m'a motivée à les raconter de façon organisée et structurée. Je souhaite consoler quelques âmes touchées par le désarroi et serais ravie de pouvoir contribuer à apaiser des souffrances que je connais bien.

J'ai l'espoir que les méthodes qui ont fonctionné pour remplacer les crises de boulimie par des comportements respectueux de mon être puissent soutenir et accompagner un lecteur en quête de solutions.

L'objet de ce livre n'est pas de donner des techniques pour maigrir, l'enjeu ne se situe pas là. Mon intention est d'approfondir les 3 éléments essentiels à une vie sans boulimie, de décrire des approches à partir d'exemples et d'exercices concrets, de faire référence à une bibliographie instructive et de vous orienter vers des spécialistes pour que vous accédiez, ensuite, à l'autonomie.

### **Règles d'écriture**

Voici quelques précisions sur les tournures employées et le contenu de cet ouvrage pour ne pas être surpris en lisant.

## Prologue

La boulimie touche essentiellement les femmes bien que certains hommes en soient affectés, aussi j'ai choisi de m'adresser à un lectorat féminin pour le genre grammatical de l'écriture, à partir de cette section. Bien sûr, mes invitations concernent l'ensemble de la population.

Les deux premiers chapitres retracent les événements douloureux vécus pendant mon enfance. Volontairement, les périodes heureuses sont rarement mentionnées pour insister sur les faits déclencheurs de boulimie par la suite. Heureusement, grâce à de merveilleuses personnes présentes à mes côtés, des souvenirs très joyeux restent de cette période. Si vous cherchez immédiatement une lecture qui vous motive à passer à l'action, n'hésitez pas à survoler les deux premiers chapitres et commencez sérieusement au troisième.

Le récit se déroule essentiellement selon le fil chronologique de mon histoire. Mais les approches et les prises de conscience, réunies par thématique, impliquent ponctuellement un décalage temporel.

*Vivre sans boulimie* contient une alternance entre les témoignages de ma vie centrés sur la boulimie, les prises de conscience qui ont participé à mon évolution de façon significative et des invitations à regarder chez vous comment mes propos résonnent avec parfois des exercices à pratiquer.

L'emploi des expressions Papa et Maman, dans cet ouvrage, mérite une explication. Je trouve ces termes enfantins et très familiers et leur usage me semble décalé. Pourtant, j'ai fait le choix de les utiliser, en hommage à mon Papa, qui me corrigeait chaque fois que je parlais de « ma mère ». Il trouvait que ce terme grossier ne valorisait pas la merveilleuse personne qu'elle est et qu'elle méritait plus de respect. C'est pourquoi j'emploie le mot Maman dans tout mon livre, sous-entendu « ma Maman », ainsi que le mot Papa.

## **En route pour transformer votre rapport à l'alimentation et votre vie !**

☛ « Je n'échangerais ma vie pour rien au monde ! »

Je peux le dire avec conviction du plus profond de mon être chaque jour qui passe, sans exception, car je me sens épanouie et satisfaite dans tous les domaines de ma vie. Je suis motivée par chaque action que j'entreprends, j'accueille les aléas avec sérénité et, cerise sur le gâteau, mon alimentation est synonyme de plaisir et une véritable source de vitalité.

Mais je reviens de loin. Il y a 46 ans, je refusais de naître et pendant 28 années, je remuais ciel et terre pour découvrir l'origine d'un mal-être qui me rongait par intermittence ! Aujourd'hui, je dispose de clarté sur les causes de cette détresse. Je bénéficie également d'appuis solides et de ressources soutenantes pour manger avec naturel et vivre en cohérence avec ce qui fait sens pour moi.

Si vous cherchez un chemin ingénieux pour apaiser votre relation à l'alimentation et transformer votre vie, je vous communique toutes mes révélations dans quelques pages.

# CHAPITRE 1

## LES PREMIERES ANNEES

### Refus de naître

Mesurant à peine quelques millimètres, mon cœur n'était pas encore formé quand mes parents apprirent mon existence. À 21 ans, sans être mariés, ils cherchèrent immédiatement une alternative à ma naissance. En avril 1975, l'interruption volontaire de grossesse venait d'être légalisée en France, mais leur demande fut refusée, car leur situation ne présentait pas de détresse caractérisée. Ils n'insistèrent pas suffisamment. Pourtant, Maman avait conscience du défi qui les attendait, elle terminait ses études d'auxiliaire de puériculture, et surtout elle appréhendait l'instabilité de Papa. Fils d'émigrés polonais, il aimait s'évader sous l'effet de quelques substances illicites ou boire jusqu'à avoir très mal à la tête. Il ne semblait pas prêt à enfile le costume de Père avec les responsabilités qu'il implique et mes parents n'avaient pas envisagé de s'engager dans une relation jusqu'à ce que la mort les sépare !

Pendant leurs discussions, j'évoluais petit à petit dans mon liquide amniotique, tantôt à l'aise comme un poisson dans l'eau, tantôt tendue en miroir avec les émotions que traversait Maman, mais également celles de Papa, qui pouvait exprimer ses désaccords avec agressivité. Je commençais à croire que l'amour ne s'exprimait que dans la violence.

Après 9 mois de gestation, le fœtus se développait en plein désarroi face à la situation extérieure qui perdurait. Il doutait