

de petits objectifs à court terme : un objectif atteint et vous vous en sentirez fier, plus fort et plus en confiance ; vous serez ainsi armé pour pouvoir en atteindre un second et ainsi de suite... Une pyramide se construit pierre après pierre !

8. CONSEILS NUTRITIONNELS

Pour sortir de la boulimie, vous devez manger à chacun des trois repas : entrée, plat + garniture, laitage et fruit. Vous ne devez pas sauter de repas. Tenez un carnet alimentaire : ce carnet aura 4 colonnes : heures des prises alimentaires ; natures des prises alimentaires ; sentiment et humeur associés ; temps passé à la préparation des repas, temps passé à table. Faites-vous aider pour cela par votre médecin, écoutez ses conseils. Il vous faut retrouver une structure, un équilibre alimentaire, indispensable à la guérison.

9. LA DÉINSERTION ET L'ISOLEMENT

Vos crises vous perdent : avec tout ce que vous engouffrez avec elles (temps, argent, amis...) vous en perdez vos repères, vous vous enfouissez et perdez les vraies valeurs (vos vraies valeurs).

En vous isolant, vous ne ferez qu'accentuer la maladie. L'équilibre et l'harmonie intérieurs ne s'atteignent pas en restant seul, replié sur vous-même. Allez de l'avant, c'est aller vers les autres, c'est se servir des autres et de leur regard, c'est évoluer au travers d'eux, par le partage et la communication.

Vous avez besoin d'aide : les autres sont là pour vous l'apporter, tout comme les autres ont aussi besoin de vous.

10. SEXUALITÉ

Les autres viendront à vous si dans votre regard ils sentent que vous les attendez. Une femme attirante est une femme qui se sent belle, bien dans sa peau, souriante et qui sait se faire plaisir (pour pouvoir faire ensuite plaisir aux autres).

S'ouvrir aux autres s'est être plus prête à les accepter, à les faire pénétrer dans votre vie. S'ouvrir à l'autre, c'est lui laisser la place que la boulimie occupe ! Rien à voir avec la balance ! A nouveau, dites-vous que partager et se faire du bien, sans penser qu'on est moche, qu'on est sale ou bonne à rien, c'est dur au début, mais si riche par la suite.

CONCLUSION

Ne baissez jamais les bras. Même un échec peut être constructif : servez-vous en pour réfléchir, pour faire évoluer votre plan de guérison. Prenez conscience de ce que vous gagnez en « lâchant » la boulimie et de ce que vous perdez en la gardant.

**La boulimie vous bouffe la vie :
accrochez-vous et bientôt
les envies reviendront.
Bien d'autres l'ont fait,
Pourquoi pas vous !**



Anorexie, boulimie, compulsions alimentaires : l'association peut vous aider à voir les choses AUTREMENT

LES 10 RÈGLES DE PRISE EN CHARGE DE LA BOULIMIE (CONSEILS AUX PATIENTS)

AUTREMENT : - TÉL. : 03 80 66 83 47 - 9, RUE DE METZ - 21000 DIJON
info@anorexie-et-boulimie.fr - www.anorexie-et-boulimie.fr
ASSOCIATION LOI 1901 - PRÉSIDENT : PR DANIEL RIGAUD
ASSISTANTE : HÉLÈNE PENNACCHIO

UNE CRISE SINON RIEN : C'EST FINI ! FAIRE SURFACE - VAINCRE LA BOULIMIE

www.anorexie-et-boulimie.fr

1. LE MANQUE DE CONFIANCE

C'est la clé de voûte de votre maladie.

Pour se sentir en confiance, il faut se reconnaître le droit d'exister. Osez dire qui vous êtes, affichez vos idées même si votre entourage ne les partage pas : croyez en vous !

Pour croire en vous, écoutez aussi les conseils et les idées des autres : cela vous aidera à vous trouver vous-même. C'est au travers des échanges que la confiance, jour après jour, se construit. Ouvrez-vous, aux autres comme à vous-même.

Si vous faites «le poids», vous vous sentirez à la hauteur, vous serez l'égal de l'autre et vous vous sentirez en confiance !

2. L'EXCES DE PERFECTIONNISME

Être perfectionniste, c'est bien. Mais tout excès est inutile ! La perfection c'est une qualité au degré le plus élevé. Est-elle toujours nécessaire ?

Être perfectionniste, c'est vous imposer dans le combat contre votre maladie jusqu'à la vaincre. Être perfectionniste, c'est aller jusqu'au bout des choses, dans tous les domaines, **c'est toujours « faire le poids »**. C'est une qualité qui demande de la rigueur, de la méthode, de la maîtrise, de la confiance en soi et en les autres, tout cela sans excès. L'excès entraîne souvent dispersion et fatigue qui vont à l'encontre du perfectionnisme. Ne soyez donc pas en constante recherche de mieux, reconnaissez-vous le droit de faire « bien » ce que vous entreprenez, vous vous en sentirez valorisé et aurez le sentiment d'avoir « réussi ». Pour faire bien quelque

chose, c'est l'équilibre qu'il faut rechercher, un juste milieu, ni trop, ni trop peu.

3. LE LÂCHER PRISE

Le « lâcher prise » aide à la détente. Il vous conduira au bien-être, au repos du corps et de l'esprit. Ce sera une source de récupération intérieure, nécessaire pour vous sentir bien, plus fort pour repartir, continuer et entreprendre de manière constructive.

Soyez à l'écoute de votre corps et de votre esprit. C'est la règle de base pour se sentir en harmonie avec soi-même. Là aussi, il faut trouver un équilibre : du travail, de l'exercice, du repos.

4. L'IMAGE DE SOI

Acceptez-vous tel(le) que vous êtes. Pour s'accepter, il faut s'aimer. Pour s'aimer, il ne faut pas vouloir être quelqu'un d'autre, il faut s'appliquer seulement à être soi-même.

Vous devez travailler sur votre image corporelle et positiver. Ne soyez pas si rigide avec vous-même. Personne n'est parfait !

Diminuer vos crises de boulimie vous aidera à avoir moins honte de vous-même et à moins vous dégoûter. Vous vous sentirez plus fort(e) et vous en serez revalorisé(e) : vous vous aimerez plus et aurez une meilleure image de vous.

5. L'IMAGE DE LA FEMME

Vous vous vivez comme une façade avec tellement de doute en vous que vous en oubliez qui vous êtes jusqu'aux

frontières de la dépersonnalisation. A trop focaliser sur votre aspect extérieur, vous perdez vos repères.

La femme en vous sommeille et votre recherche d'un corps parfait la maintient endormie. Faites surface ! **L'apparence extérieure n'est rien à côté de vos richesses intérieures.**

Au travers du regard de l'autre, la balance n'a aucun poids ! Le poids ne fait pas une femme. **Une femme**, ce n'est pas seulement un corps : sa beauté est aussi adedans.

6. HONTE ET CULPABILITÉ

Le manque de confiance en vous est à l'origine de votre boulimie. C'est lui encore, alimenté par la répétition des crises, qui provoque honte et culpabilité : à vous entendre, vous seriez incapable de vous en sortir. C'est un piège, car cette pensée négative vous conduit tout droit à la nouvelle crise.

Il faut vous débarrasser de cette honte : vous n'êtes pas coupable, vous êtes malade. La boulimie, c'est tout juste un cancer de l'âme. Une crise de moins aujourd'hui, un vomissement de moins demain, c'est aussi un pas vers la guérison.

Donnez-vous de petits objectifs au jour le jour et vous obtiendrez à terme de grands résultats !

7. SOYEZ POSITIF

La guérison est longue et difficile. Il est normal que vous n'y arriviez pas tout de suite. Sachez valoriser vos victoires. Pour sortir « la tête de l'eau » il faut vous fixer