

S A B R I N A P A L U M B O

**L'ÂME EN ÉVEIL,  
LE CORPS EN SURSIS**

*Combat d'une anorexique pour sa renaissance*

 *Editions*  
Quintessence

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

© 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](http://www.editions-quintessence.com)

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

ISBN 978-2-35805-140-8

À toutes les combattantes...

« 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 plénitude<sup>1</sup> ».

Je pensais écrire simplement mon histoire d'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

---

1. Carl Gustav JUNG.

yeux sur la magie de la vie, car si les médecins m'ont sauvé la vie, les anges, eux, 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.

Ce témoignage donnera sans doute une lueur d'espoir aux personnes souffrant de TCA<sup>2</sup> et à leurs proches. Soigner l'urgence, ne pas laisser le corps mourir est important mais ce n'est qu'une étape vers la reconstruction psychique et celle de l'être. On ne guérit pas de l'anorexie grâce à un traitement ou un soin particulier : il n'y a pas de pansement ni plâtre à poser. Un travail sur soi est nécessaire avec un accompagnement médical et thérapeutique qui dure souvent de longues années, débouchant sur une analyse de ce que l'on cherche à exprimer à travers un corps qui souffre et un ventre qui crie famine. D'ailleurs, qu'appelle-t-on être guéri ?

Cette reconstruction, j'ai mis plus de dix ans à la faire, seule. Je ne me suis pas fait aider psychologiquement et bien sûr j'aurais dû le faire pour aller plus vite. Personnellement, c'est dans la spiritualité et la pratique sportive que j'ai trouvé comment soigner ma tête. Des pistes à ne pas négliger lorsqu'on cherche à comprendre et soigner l'anorexie et la boulimie, mais il y en a beaucoup d'autres. Certains auteurs ont ouvert la brèche aux questions de spiritualité, et je tiens, par mon récit, à leur donner raison, je partage leur intuition.

Difficile d'accepter d'avoir perdu quinze années de sa vie, sauf si l'on accepte l'idée que c'était un passage obligé pour évoluer et monter en conscience.

J'essaie dans ce livre d'expliquer pourquoi et comment je suis tombée dans cette spirale. Je sais surtout que j'ai été aidée pour m'en sortir et pas seulement par des médecins. Je parle notamment de mes anges gardiens. Si je doute de temps en temps, ma foi demeure l'une de mes plus grandes forces.

---

2. TCA : Troubles du Comportement Alimentaire.



Tout comme je respecte les religions quelles qu'elles soient, j'espère qu'à défaut de convaincre, mes certitudes seront respectées. Si l'idée ne vous plaît pas, ne la rejetez pas. Laissez la question en suspens. Gardons notre esprit ouvert.



# J'ai été

---

## La petite Sabrina

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours eu le sentiment d'être différente des enfants de mon âge. « Précoce » disaient certains professeurs.

En maternelle, on a proposé à ma maman de me faire sauter une classe. Maman a refusé car, institutrice elle-même, elle ne voulait pas favoriser sa fille aux yeux des autres, sachant qu'elle enseignait dans l'école où j'étais élève.

Mes premiers souvenirs remontent à mes années de maternelle, en particulier à cette complicité qui nous liait ma mère et moi. Des petits « coucou » que nous échangeons lorsque nous nous croisons. Nous pouvions faire tous les jours – midi et soir – le chemin à pied ensemble jusqu'à la maison.

Je ne peux pas dire que je m'ennuyais dans les activités proposées mais, le plus souvent, je les faisais avec plus de facilité que mes petits camarades et souvent je devais attendre que les autres aient fini leur travail.

Mes parents m'ont permis de faire beaucoup de choses épanouissantes comme des séjours en colonie, en France et à l'étranger. Je me souviens particulièrement de mon premier séjour au ski, où je n'ai pas réussi à me faire accepter des autres enfants. Il m'arrivait parfois d'aller méditer sur un rocher à l'écart dans la montagne, ou d'observer la beauté de la nature et me dire : « Je me sens seule », et d'être persuadée qu'un jour ce sentiment viendrait à disparaître. Davantage que le sentiment de solitude, il s'agissait plutôt du sentiment de ne pas être à ma place en ce monde. Que jamais je ne m'y sentirais bien. Étrange !

Peut-être avais-je déjà compris quelque chose de terrible à propos de la vie : nous naissons seuls et demeurons seuls à jamais. La mort a toujours été un sujet de préoccupation pour moi. J'ai eu très tôt des crises d'angoisse à ce sujet, ayant pris conscience très jeune du fait que je mourrais un jour. Je regrette de ne pas avoir

questionné les adultes à ce sujet pour tenter de me rassurer. J'avais l'impression que ces préoccupations n'étaient pas de mon âge et déjà le pressentiment que des questions sur ces sujets tabous auraient dérangé. À mon époque, on expliquait peut-être moins où on prenait moins de temps pour expliquer aux enfants ces choses d'adultes. Je ne vais pas donner des conseils d'éducation n'ayant pas d'enfants moi-même mais personnellement j'aurais bien eu besoin qu'un proche (pas forcément mes parents) m'aide à me familiariser avec ces notions.

Un événement a certainement joué un rôle dans mon rapport à la vie et à la mort, il concerne ma nourrice qui était aussi une voisine. J'ai grandi chouchoutée par sa fille unique qui jouait avec moi comme une grande sœur ou comme une enfant pourrait le faire avec sa poupée. J'ai des souvenirs de moments joyeux passés avec elle. Cette femme s'est mariée et a eu deux beaux enfants qu'elle élevait comme un roi et une reine. Un jour, elle a appris que son mari allait la quitter et ne l'a pas supporté. Elle a tué toute sa famille avant de se tirer elle-même une balle dans la tête. J'ai appris la tuerie en rentrant du collège un soir et j'en ai évidemment été très affectée. Je n'ai pas eu le droit d'assister à l'enterrement.

Ma nourrice et son mari sont restés longtemps comme des grands-parents pour moi. Je suis partie une fois au Maroc avec eux. Je garde un assez bon souvenir du séjour mais la maladie déjà bien installée a noirci le tableau. Nous étions devenus leur famille, mais la vie a fait que nos chemins se sont séparés.

J'ai une famille restreinte et suis la seule fille au milieu de quelques cousins que je ne voyais que très rarement.

Ma véritable amie d'enfance s'appelait Céline. Je repense à elle avec nostalgie mais je sais aussi que notre relation n'était pas équilibrée, en ce sens que je la « dominais » comme je l'ai souvent fait dans ma vie avec bon nombre de personnes.

Lors d'un séjour passé ensemble au ski, alors que sa mère se faisait soigner à l'hôpital suite à une chute et que son père lui rendait visite tous les jours, nous étions livrées à nous-mêmes. Dès qu'elle s'absentait, je vidais les placards et elle me retrouvait dans un état déplorable. Cela a dû être dur à vivre pour elle ! Cette amie m'a regardée droit dans les yeux vers mes dix-huit ans et m'a dit qu'elle m'aimait bien mais qu'elle avait peur que mes

problèmes de santé ne l'affectent. Une belle leçon de vie pour le coup. Je dois avoir une vision bien différente d'elle au sujet de l'amitié. Avec le recul, je pense que c'est en fait grâce à elle que je sais ce que représente l'amitié pour moi aujourd'hui et jusqu'où je serais prête à aller pour aider un ami qui aurait besoin de moi.

Je me souviens aussi d'une discussion que nous avons eue avec une autre amie sur l'homme et l'univers. Sa théorie était que tels les petits bonhommes d'*Il était une fois la vie* que nous regardions à l'école, nous étions peut-être plein de petites cellules d'un seul et même « géant », le géant de l'univers. Où avait-elle été cherchée ça ? Sans doute était-elle encore plus précoce de moi finalement. Ou alors avait-elle déjà étudié la physique quantique, selon laquelle nous ne sommes qu'un seul et même corps en interdépendance. Chaque cellule a sa vie propre mais celle-ci n'a de sens qu'à travers la vie de toutes les autres. Cette idée ne me déplaît pas...

Le souvenir que tout le monde a de la « petite Sabrina » est celui d'une fillette brillante qui réussissait tout ce qu'elle entreprenait, une petite fille avec un trop-plein d'énergie et un appétit de vivre à toute épreuve. Toujours première de la classe, touche-à-tout, aimant la lecture et somme toute épanouie et équilibrée. Admirée autant que jalouée.

Je suis issue d'une famille catholique non pratiquante. Pour être exacte notre vie religieuse se résumait à aller à la messe de Noël. J'ai été baptisée et j'ai fait ma première communion, par tradition, non par conviction. J'avais d'ailleurs une vision très floue de la religion et mon attitude au catéchisme était des plus indisciplinée. Du temps pour se recueillir et réfléchir sur soi. Quelle idée ! Une perte de temps selon moi qui ne voyait que par l'action, l'action et encore l'action. Bref, le sport. Vous voyez le tableau.

Cette éducation religieuse ne me convenait pas, notamment parce que je trouvais qu'on y parlait davantage de péché et de pardon que de beauté, de rêves ou d'idéal. Je ne pensais pas pouvoir trouver ce que je cherchais dans la religion. Déjà, je me sentais en quête de quelque chose. Mais de quoi ?

Pourtant, d'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours prié le soir avant de dormir. Je m'adressais à Dieu et à Néfertiti. J'ai toujours été fascinée par l'Égypte, et ce n'est pas prêt de s'arrêter,

comme le montre mon tatouage récent à la cheville<sup>1</sup>. Si l'on croit aux réincarnations, il ne fait aucun doute que j'ai vécu par le passé en Égypte.

Ainsi, j'avais le vague sentiment d'être différente et aussi d'avoir une bonne étoile. Qu'il me suffisait de demander quelque chose (faire un podium, gagner une course ou un cross, réussir parfaitement un contrôle ou un examen de musique...) pour que je sois exaucée le lendemain.

Plus que demander, je croyais obtenir la chose à laquelle je pensais : je me visualisais réellement sur le podium par exemple, et quand, au départ d'une course, on m'attribuait le couloir quatre, ce n'était en rien une surprise puisque je l'avais demandé et *vu* la veille en priant. Des lectures récentes m'ont appris qu'on parle dans ces cas-là de *loi d'attraction*.

### Une enfance normale, heureuse...

... Quoique entachée, par un climat de tristesse à la maison en raison de l'adolescence difficile de mon grand frère. J'ai des souvenirs de Noël où nous étions pourris de cadeaux mais où la soirée se terminait tout de même par des larmes en raison de ses colères.

J'ai découvert l'athlétisme, grâce à lui, à cinq ans. Je faisais alors de la danse avec mes copines et j'étais assez douée. Je me souviens même de la remarque de la prof à ma mère quand celle-ci lui a annoncé mon départ : « Oh non ! Vous m'enlevez l'une de mes meilleures élèves. » Je me suis sentie arrachée à cette activité et je n'avais au début aucune envie de courir ! Mon frère n'avait pas pris en compte mon attachement à la danse et au fait que c'était une activité qui me permettait de partager des moments de joie avec mes amies.

Très vite, j'ai pourtant pris goût à l'athlétisme car il s'est avéré que j'étais aussi douée dans ce sport. Première compétition, première victoire. Je me suis donc prise au jeu et j'ai développé ce goût pour la compétition. Jusqu'à être finaliste aux championnats de France du trois cents mètres cadette en 1997.

---

1. Une croix de vie égyptienne ou ankh.

J'ai alors commencé à nourrir des rêves de podium aux championnats de France et pourquoi pas faire une éventuelle carrière dans le sport. L'INSEP qui n'avait pas ouvert ses portes à mon frère (lui-même a été recordman de France du huit cents mètres en salle) me les ouvrirait peut-être ?

Mon entraîneur – Carmen Hodos – connue sur le plan international et au caractère bien trempé, m'en demandait beaucoup. Dès onze ans, je soulevais de la fonte en salle de musculation. Je me souviens d'entraînements dans des conditions atypiques : trois personnes passionnées s'entraînant un 1<sup>er</sup> janvier les pieds dans la neige sur un stade désert. Cela dit, et bien qu'il y ait un côté masochiste à ces entraînements intensifs, car je ne compte pas les fois où je finissais par vomir, il y avait de bons côtés. J'ai pu rencontrer de grands athlètes, m'entraîner avec une multiple championne de France, faire des footings avec une médaillée d'or olympique. Je me rends compte à quel point l'ambiance du stade et la compétition me manquent encore.

Pendant longtemps, je n'ai pas été véritablement *une fille*. Que ce soit au niveau de mes tenues vestimentaires (le jogging/basket était ma tenue de tous les jours) comme au niveau de mon comportement. J'étais la seule fille à jouer au foot à la récré ! Ma mère a bien tenté de me faire devenir plus « fille », mais plus têtue que moi à ce sujet, il n'y a pas ! Puisqu'elle me voyait plutôt épanouie elle a dû simplement penser que je changerais avec le temps et n'a donc pas insisté.

Mon androgynie m'a fait souffrir pendant mes deux premières années de collège où j'ai endossé le rôle de tête de Turc. Contrairement aux autres filles, je ne me préoccupais pas de mon apparence et du regard des garçons. J'étais surtout une fille arrogante, méprisante, dominatrice. Finalement, seule ma personne m'intéressait, je n'étais pas ouverte à la vie, et seul le sport, le sport et encore le sport comptait à mes yeux. J'ai essuyé énormément de moqueries, au sujet de mon nez surtout et j'ai été traitée de cheval (ils auraient au moins pu me traiter de jument !). Je me souviens qu'à l'époque, j'ai même envisagé de recourir à la chirurgie esthétique pour raccourcir ce nez trop long.

En classe de quatrième, j'ai changé de collège prétextant le fait de choisir l'italien en deuxième langue vivante étrangère. Les véritables raisons étaient mon désir de fuir ceux qui me