

## **P R É F A C E – Pr Michel Lejoyeux**

*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.**

## **P O S T F A C E – Bruno de Beaurepaire**

*Sabrina Palumbo a écrit ces pages avec toute sa personnalité, avec toutes ses émotions, avec toute sa sensibilité, avec toute sa fragilité humaine.*

*C'est cette vérité, c'est son cri, c'est son vécu, c'est son désir de dire que j'apprécie.*

*J'ai de la chance de pouvoir lire ces pages surgies de son vécu douloureux, de son long chemin de souffrances physiques et psychiques. C'est important de lire et donc d'écouter les paroles d'une personne qui a connu l'anorexie durant 15 années. Je veux l'entendre, l'écouter, la suivre, la comprendre. Je veux être à ses côtés, dans son combat pour exister.*

*L'anorexie, c'est comme un iceberg. Les proches ne perçoivent qu'une petite partie ! Sabrina Palumbo nous emmène dans les profondeurs obscures de l'être humain, dans la fragilité de l'être humain, dans la complexité de nos comportements, de notre construction, de notre enfance.*

*Écrire c'est prendre la parole. Lire c'est l'entendre, l'écouter, la respecter, l'encourager., lui tendre la main, l'accompagner.*

*J'ai lu ces pages avec émotion, avec solidarité. Comme un puzzle, certaines m'ont permis de comprendre ma construction, mon enfance, ma sensibilité, mes fragilités issues des premières années.*

*Aujourd'hui elle dit, elle écrit, elle constate, elle propose, elle construit.*

*Aujourd'hui elle crée une association pour rencontrer, témoigner, soutenir et accompagner les autres « Sabrina » vers une existence libérée, apaisée et ouverte sur les autres.*

*Aujourd'hui, à travers son livre, à travers son association ouverte aux autres, elle continue le combat pour exister, pour être elle et pas une autre, pour être en bonne santé physique et psychique, indépendante et libre.*

*Amie lectrice, ami lecteur, c'est un très beau voyage que celui que propose Sabrina.*

*C'est un parcours qui va vous conduire, par un long cheminement, vers des sommets peut-être inconnus, vers des lumières peut-être cachées.*

**Bruno de Beaurepaire**

**Président de l'Union des associations Solidarité Anorexie Boulimie**