

Se réappropriier son corps

Autor(en): **Leonardi Sacino, Lorenza**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 5

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995507>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Vécu



Se réappropriier son corps

Témoignage // Sabrina (prénom d'emprunt) a 29 ans. Elle a commencé à souffrir de troubles alimentaires à l'âge de 16 ans. Après un long parcours, tout en introspection, elle a participé au programme d'activités psychomotrices adaptées de l'Université de Padoue.

Interview: Lorenza Leonardi Sacino

► **«mobile»: avant de suivre le programme d'activités motrices adaptées, aviez-vous exploré d'autres voies de guérison?**

Sabrina: je voudrais commencer par dire que j'ai connu les deux faces de la maladie: la boulimie et l'anorexie. A 16 ans, j'ai commencé à me sentir mal à l'aise par rapport à la nourriture et j'ai décidé d'aller consulter une psychologue. Je n'ai pas choisi une spécialiste de la nutrition parce qu'à l'époque je n'arrivais pas encore à définir avec exactitude l'origine de mon malaise. Cette expérience m'a été très utile, car elle m'a aidée à en prendre conscience. Quand mon trouble alimentaire est réapparu sous la forme exacerbée de la boulimie (soit une ingestion excessive d'aliments suivie, notamment, de restrictions alimentaires extrêmes), je me suis adressée au centre régional des troubles du comportement alimentaire de l'Université de Padoue, où j'ai été suivie par un psychologue et un psychiatre. Durant le traitement, j'ai participé à une thérapie de groupe pour patients boulimiques dont j'ai tiré les plus grands bénéfices. Mais deux ans plus tard (en 2004), je suis quand même tombée dans l'anorexie. J'ai maigri jusqu'à atteindre 37 kilos pour 1 mètre 60. J'ai de nouveau sollicité de l'aide au centre de Padoue et, après six mois de thérapie, j'ai pris part à ce programme d'activités motrices pour personnes anorexiques.

Quel était votre rapport à l'exercice physique avant cette expérience? J'ai fait de la danse classique de 7 à 17 ans. Pendant dix ans, j'ai donc fait les mêmes efforts réguliers. Puis j'ai arrêté au moment de passer ma maturité, pour me consacrer à mes études.

Le programme d'activités motrices adaptées vous a-t-il été utile?

Et comment! J'ai pu réintégrer le mouvement dans ma vie quotidienne. Grâce à l'ambiance détendue, sereine, loin de tout objectif de haut niveau, je me suis réapproprié mon propre corps grâce à ces deux heures hebdomadaires. Chacune de nous effectuait les exercices à son rythme, en fonction de son rapport à l'effort, qui est plus marqué quand on est en sous-poids. J'ai senti renaître le désir de faire travailler mon corps, de le mettre en mouvement, de recommencer à me nourrir sainement parce que j'ai senti que mon métabolisme se réveillait.

Comment vous sentez-vous aujourd'hui? J'ai commencé à faire du sport de mon côté, je suis un cours d'aquagym et je vais dans un club de sport. Je fais très attention à mon alimentation, je mange sainement en essayant de privilégier le goût. Autrement dit, je mange volontiers ce qui me plaît et me fait du bien, mais je fais plus attention au reste. //