

----Portrait----



Nathalie Traisnel : " *Je n'avais jamais osé parler car la peur et la honte me rongeaient. J'ai décidé de réagir car j'ai le droit d'exister* "

" *Si tu parles, tes parents vont te gronder* ". Culpabilité, malaise, peur, désespoir...Et même obésité. Nathalie est enfin sortie du cauchemar dans lequel elle a vécu des années durant. Prisonnière d'un lourd secret qui a empoisonné sa vie, ce n'est que très récemment qu'elle a décidé de parler. Avec, à la clé, un livre. "**J'ai enfin maigri une fois pour toutes !**" n'est pourtant pas l'histoire d'une femme obèse qui un jour a décidé de maigrir. Au-delà des apparences, ce livre écrit d'une façon romancée raconte un parcours psychologique difficile, les épreuves douloureuses par lesquelles cette femme a dû passer, non pas pour maigrir, mais pour découvrir ce qui l'avait poussé à prendre autant de poids. A l'âge de cinq ans, " *Nath* " -comme l'héroïne- a été violée. Pour l'amadouer son agresseur lui offrait des bonbons pour qu'elle se taise.

Chantages et menaces ont fait partie de son quotidien. A l'âge adulte, Nathalie a continué cette habitude : manger des friandises pour se taire, manger pour éviter de voir la réalité, manger pour oublier ! Un cycle infernal dans lequel elle plonge pendant quelques années. Années qui la conduisent à l'obésité. "**Aucun régime n'avait marché**". De kilos en kilos, régime yo-yo, de dépression en tentative de suicide, " *Nath* " atteint 117 kilos pour 1m69. Séjours en hôpital psychiatrique, cure d'amaigrissement...Elle est à bout.

" *Je pensais être malheureuse parce que j'étais grosse. Il faut comprendre pourquoi on mange. J'ai eu quatre enfants. Et à chaque fois qu'arrivaient les cinq ans, c'était terrible, j'avais peur que cela se reproduise avec eux* ". Son viol était à l'origine de ses souffrances et une endocrinologue réussit à lui faire voir la vérité en face. "*Elle m'a fait comprendre que je m'étais forgée une carapace car j'avais pris du poids uniquement au niveau du ventre et des cuisses*".

C'est comme un coup de poing en plein visage. Le miroir s'ouvre, elle se regarde enfin en face. Plus important encore elle comprend l'origine de son mal-être...à bientôt 37 ans. "*Ce livre est le cheminement thérapeutique que j'ai été obligée de suivre pour redevenir telle que j'étais avant. Renaître à la vie autant psychologiquement que physiquement car aujourd'hui je ne pèse plus que 67 kilos*". N.K.

Site de l'auteur : <http://www.nathalie-traisnelimperator.com/>



« **J'ai enfin maigri une fois pour toutes !** » aux éditions Bénévent.

La métamorphose d'une femme.

Le témoignage de sa réussite contre le poids pour retrouver goût à la vie.