



Que veut dire dormir quand nous sommes atteintes de TCA.

Car oui dormir est quelque chose d'essentiel mais comment faire quand cela nous effraie, car oui la nuit est un moment qu'on redoute et même parfois on y pense toute la journée.

Moi, j'ai peur de dormir parce que pendant, à la fois, on pense à trop de choses mais nous ne pouvons à la fois rien faire. Pour moi, la nuit veut dire se poser et pourquoi se poser quand on croit que cela va nous rendre énorme. Pourquoi écouter son corps? Alors qu'on le déteste. Car oui avant de dormir il y a un tas de penser envahissantes qui arrivent. Pour moi le seul moyen de dormir est de prendre un anxiolytique pour calmer mes pensées et que je puisse dormir.

Alors aujourd'hui, j'essaye de trouver d'autres moyens pour m'endormir comme de la respiration ou la couverture lestée.

