

SOIGNER L'ANOREXIE AUTREMENT

Oser rencontrer sa souffrance réelle



Adolescente, Caroline Valentiny a chuté dans une profonde dépression doublée d'anorexie. Elle a raconté sa souffrance et puis sa renaissance dans un livre paru en 2009, réédité cette année. Mettre des mots sur son vécu l'a aidée à guérir. Pour les lecteurs, son récit est un signe d'espérance car il témoigne tout simplement que la vie a été plus forte que la maladie.

© Caroline Valentiny

CAROLINE.

Elle est revenue à la vie grâce à la bienveillance d'autrui.

Caroline Valentiny a 17 ans. Tout va bien. Elle vit dans une famille nombreuse aimante. Mais, lors du mariage de sa tante, brusquement, tout bascule. Un malaise se glisse sous sa peau : la tête tourne, elle transpire, son cœur bat à 180. Elle assiste à la fête comme si elle y était étrangère, comme si

elle était dans un brouillard. C'est le début d'une longue descente aux enfers.

LA NUIT PROFONDE

Ces crises d'angoisse se répèteront régulièrement. Elle consulte un cardio-

logue mais le cœur fonctionne bien. À 24 ans, le monde lui semble déstructuré. Dans sa tête, les repères, les évidences se brouillent : plus rien ne va de soi. Le monde qui l'entoure lui apparaît morcelé. Quand elle rentre dans un café, l'ambiance lui semble éclatée, il n'y a plus d'unité dans sa perception de la réalité.

Elle ne parvient plus à confronter le chaos de son monde intérieur à celui de la vie ordinaire. Petit à petit, Caroline perd du poids et le médecin pose le diagnostic : anorexie. Mais, dans son cas, l'anorexie est la conséquence d'un trouble plus profond qui se passe dans sa tête. Elle va consulter un psychologue, puis un psychiatre qui prescrit des antidépresseurs. Mais toutes ces molécules n'arrivent pas à la soigner. Finalement, c'est l'hôpital psychiatrique pendant des mois. Elle y subit des traitements lourds : l'isolement, l'enfermement, les électrochocs qui certes diminuent un peu les idées envahissantes dans sa tête mais abîment sa mémoire, provoquent des tremblements... Tous ces traitements l'enfoncent un peu plus. Elle vit dans une nuit profonde.

UNE REMONTÉE VERS LA LUMIÈRE

C'est finalement au Canada que Caroline va sortir de cette nuit. Là, elle rencontre des thérapeutes qui l'écoutent, qui établissent une relation de confiance, qui lui tendent véritablement les bras. « Pour soigner la dépression, il faudrait davantage aider le patient à rentrer en contact avec sa souffrance réelle », explique l'auteur. Souvent, la psychiatrie agit sur le comportement par des récompenses : « Si tu as pris un peu de poids, tu pourras sortir pendant le week-end », mais le fond du problème n'est pas pour autant résolu.

Selon Caroline Valentiny, il faudrait créer des espaces de parole plus ouverts, plus chaleureux, qui permettent de renouer avec l'être emprisonné par les symptômes. Proposer une écoute large, oser aborder la souffrance réelle, savoir écouter le patient en profondeur. « La dépression, c'est un secret qui cherche à venir à la lumière », analyse-t-elle. « À travers elle, l'être cherche à se dire sans avoir peur des représailles. Il veut être accueilli avec bienveillance. »

RENOUER AVEC SOI ET LES AUTRES

L'auteure note encore que l'hôpital psychiatrique est souvent un lieu à part, isolé. « Or, il devrait être davantage porteur de vie et de chaleur, d'autant plus que la personne anorexique est déconnectée de ses émotions, son être est dévitalisé. L'hôpital devrait aussi être plus proche du patient et davantage relié », observe-t-elle. Actuellement, en Belgique, des expériences

vont dans ce sens : la personne est soignée chez elle et tout un réseau est tissé autour du malade. L'aspect relationnel est fondamental. Or, en hôpital psychiatrique, il est et reste trop peu présent. Peut-être par peur de la part du personnel soignant. De même, le toucher est important pour reconnecter la personne avec son corps. La peinture, la danse, le chant... sont autant de formes d'expression qui ont permis à Caroline d'explorer des chemins intérieurs, de s'approprier une vision de soi, de regarder

la beauté de l'être et pas uniquement ce qui lui manque. Cette découverte de l'intériorité est d'autant plus importante que, selon Caroline, dans l'anorexie, il y a une soif d'absolu, il y a une volonté de revenir à l'essentiel, de s'approcher de certaines valeurs.

Au Canada, le contact avec la nature, comme l'océan tout proche du lieu où Caroline était soignée, l'a reconnectée aux sources vives et lui a redonné de l'énergie. Toutes ces mains tendues, la bienveillance, l'environnement... redonneront vie à Caroline. Écrire le livre a fait aussi partie de la thérapie car elle a pu mettre des mots sur son vécu.

Après de longs mois passés au Canada, elle est revenue en Belgique, près des siens. Elle a obtenu un master en psychologie. Désormais, son objectif est d'accompagner des personnes à se reconstruire en cherchant les chemins qui leur conviendront le mieux. Une nouvelle vie commence...

Cathy VERDONCK



Caroline VALENTINY, *Voyage au bord du vide*, Paris, Desclée de Brouwer, 2015. Prix : 18,90 € -10% = 17,01 €. Il s'agit d'une réédition du livre paru en 2009 : *Le jour où ma tête est tombée dans un trou*, augmentée d'une préface de Gabriel Ringlet et, en postface, d'un dialogue entre Gabriel Ringlet et Caroline Valentiny.

INDICES



AUTORISATION. Le Vietnam permet à l'Église catholique locale d'ouvrir un institut universitaire national. Il pourrait s'installer à Hô-Chi-Minh-Ville (ex-Saigon). Jusqu'à présent, l'Église ne pouvait assumer que la responsabilité de jardins d'enfants et d'écoles maternelles. Dans un pays où les religions sont fortement contrôlées par l'État, cette décision révèle un changement d'attitude des autorités.



OUVERTURE. Selon un sondage réalisé à la veille de la visite du pape aux États-Unis, les Américains catholiques ou « ayant un lien avec le catholicisme » sont ouverts aux familles qui ne vivent pas selon les normes traditionnelles.



DROIT D'ASILE. Automatique au Moyen Âge, le « droit d'asile », permettant à toute personne menacée d'être accueillie dans des espaces religieux, va être réinstauré en Allemagne. C'est en tout cas ce qu'ont proposé les évêques dans un document destiné à ouvrir un débat avec l'État sur la création ou non d'un « système d'asile européen commun ».



ACCUEIL. L'Église orthodoxe serbe demande à ses fidèles d'apporter leur aide aux « infortunés qui arrivent en Serbie en provenance du Proche-Orient », fuyant les conflits sanglants. Et de le faire « avec amour et humilité ».

PÉTITIONS. Les clans se comptent pour le synode sur la famille. À l'appel des conservateurs, une « supplique » au pape avait été lancée par plusieurs cardinaux, dont Mgr Raymond Burke. En réponse, une pétition de soutien au pape François a été mise en ligne par les Baptisés en marche (<http://www.baptisesenmarche.be/?p=427>)

