

## Troubles alimentaires: parce qu'il est possible de s'en sortir



**CHARLES-ÉDOUARD CARRIER**

Collaboration spéciale

La Presse

**Le rétablissement. La guérison. Pour les personnes atteintes d'un trouble alimentaire, ce sont des concepts qui peuvent parfois sembler abstraits. Pourtant, la majorité des gens aux prises avec un trouble alimentaire anorexique ou boulimique s'en sortent. Et même s'il s'agit d'une longue démarche, le parcours en vaut les efforts. Explications et rencontres.**

### Comprendre le rétablissement

Les plus récentes données envoient un message positif : les études qui suivent sur de longues périodes des gens avec des troubles de l'alimentation démontrent que plus on avance dans le temps, plus la proportion des gens qui se rétablissent est grande. Conclusion : avec de la patience, si on y croit, on peut s'en sortir.

Le trouble alimentaire est une maladie mentale caractérisée par une préoccupation excessive du poids, de l'alimentation, de l'image corporelle et du contrôle de ces trois choses. Pour Howard Steiger, psychologue, chef du programme des troubles de l'alimentation à l'Institut Douglas et professeur titulaire en psychiatrie à l'Université McGill, il n'y a aucun doute que l'on peut en guérir.

Le psychologue estime que plus de la moitié des personnes se rétablissent entièrement à la suite d'une intervention à court terme, tout en se faisant rassurant pour la seconde moitié. « Pour les autres, cela signifie qu'il faut essayer d'autres méthodes et prendre davantage son temps, explique-t-il. Mais on s'en sort quand même, même si l'approche est différente. »

Plus l'intervention est précoce, meilleures sont les chances d'arriver à un rétablissement. Néanmoins, on ne peut pas forcer quelqu'un à surmonter son trouble.

« Ce n'est pas réaliste de penser que la première intervention sera efficace pour tous les individus. »

Howard Steiger  
Psychologue

« Si ça ne fonctionne pas, ce n'est pas un échec, c'est dans la nature même du trouble de nécessiter plusieurs essais. Et parfois, il faut évoluer, gagner en maturité et régler d'autres choses avant de pouvoir s'en sortir », poursuit le professeur.

#### Mieux compris

Howard Steiger travaille auprès de gens atteints de troubles alimentaires depuis une trentaine d'années. Il se dit encouragé par l'évolution des traitements. Le trouble alimentaire n'est plus vu comme une faiblesse de caractère ni comme l'expression d'un échec de la part des parents.

« On comprend maintenant qu'il y a des dimensions génétiques qui démontrent que ce sont de véritables vulnérabilités physiques activées par des expériences concrètes dans l'environnement, souligne Howard Steiger. Au lieu de blâmer les personnes atteintes ou leurs parents, cette conceptualisation humanise le processus. »

#### Expliquer le trouble alimentaire

La Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires, du 31 janvier au 6 février, est organisée conjointement par Anorexie et boulimie Québec (ANEB) et la Maison l'Éclaircie. Elle contribue à démystifier la maladie et tend la main aux personnes atteintes et à leurs proches.

Le trouble alimentaire a une fonction ; c'est une forme de stratégie d'adaptation à quelque chose. « Dans la démarche thérapeutique, on veut trouver d'autres outils pour accomplir ces fonctions. Les comportements alimentaires demeurent une option, mais on développe d'autres outils plus intéressants », explique Marilène Dion, coordonnatrice clinique chez ANEB Québec, qui offre de l'aide et du soutien aux personnes souffrant d'anorexie et de boulimie.

Durant la semaine de sensibilisation, des activités sont organisées partout au Québec. Rappelons que de nombreuses personnes vivent en silence un trouble alimentaire, prisonnières de cette spirale. Cette semaine de sensibilisation leur rappelle qu'il y a des ressources, que des équipes sont prêtes à les aider.



Plus l'intervention est précoce, meilleures sont les chances d'arriver à un rétablissement. Néanmoins, on ne peut pas forcer quelqu'un à surmonter son trouble.

PHOTO MASTERFILE

Publié le 09 février 2016 à 13h08 | Mis à jour à 13h08

## Troubles alimentaires: parce qu'il est possible de s'en sortir



**CHARLES-ÉDOUARD CARRIER**

Collaboration spéciale  
La Presse



Marie-Claude Belzile a reçu un diagnostic de trouble alimentaire à l'âge de 14 ans. « Je savais qu'il y avait un problème, mais je ne voulais pas guérir », analyse-t-elle aujourd'hui.

PHOTO ÉDOUARD  
PLANTE-FRÉCHETTE, LA  
PRESSE

### Des modèles de réussite

Malgré les moments de découragement et d'insécurité profonde, elles ont réussi à surmonter leur trouble alimentaire. Grâce à leur persévérance et à leur détermination, elles voient aujourd'hui la vie d'un autre oeil. Témoignages.

#### Marie-Claude Belzile, 28 ans, rétablie depuis six ans

On lui a diagnostiqué un trouble alimentaire à l'âge de 14 ans. « Je savais qu'il y avait un problème, mais je ne voulais pas guérir », admet d'entrée de jeu la jeune femme. Pourtant, il y a eu un déclic à l'âge de 18 ans. « Ma grande soeur venait d'avoir une petite fille. J'ai été nommée marraine. Je ne voulais pas être un mauvais exemple pour ma filleule, j'ai voulu me prendre en main. Il y a eu cette envie de changer et d'être meilleure pour moi et les autres. »

Quatre années se sont écoulées avant qu'elle puisse se dire guérie. Le cheminement a été difficile : « Il a fallu réapprendre à manger. » Lorsque toute la vie est réglée autour du trouble alimentaire, il faut déconstruire la routine pour en fabriquer une nouvelle. « Manger ton premier hamburger en 10 ans, c'est difficile de croquer dedans sans trembler, sans avoir peur. Il fallait arrêter d'associer la nourriture à des chiffres, des calories. »

Même si, par moments, elle ne voyait tout simplement pas la fin de ce long processus de guérison, elle y est arrivée. « Je n'ai plus aucun tabou alimentaire. J'ai passé à autre chose. Mais ce fut tout de même la plus grosse bataille que j'ai eu à faire avec moi-même. »

Son histoire, elle la communique en s'impliquant auprès de l'ANEB, par le truchement de conférences qu'elle donne dans les écoles secondaires et auprès de groupes de thérapie fermée.

#### Sarah Philibert, 27 ans, rétablie depuis deux ans et demi

Sarah Philibert a été une athlète de haut niveau jusqu'à l'âge de 15 ans. C'est lorsqu'elle a quitté le sport que le trouble alimentaire s'est imposé dans sa vie. « En passant d'athlète disciplinée qui s'entraîne 35 h par semaine à une vie normale d'adolescente, j'ai vu mon corps changer », explique Sarah Philibert.

Elle dit avoir vécu l'enfer durant les premières années : « Ce n'est pas un trouble dont on parlait beaucoup, confie-t-elle. J'avais l'impression qu'il n'y avait aucune ressource autour de moi. Je vivais beaucoup de honte. Je ne voulais pas inquiéter mes proches et j'ai commencé à me dire que j'allais m'en sortir toute seule. » Ce colossal défi, elle l'a relevé.

Elle y est arrivée, petit à petit, en commençant par noter dans un cahier, après chaque crise, ce qui s'était passé, quel avait été le déclencheur et en réfléchissant aux moyens à prendre pour mieux gérer le prochain épisode.

Cette démarche en silence lui a demandé une grande force intérieure. « C'a été long... Ce qui m'a aidée le plus, c'est que j'ai commencé à m'intéresser au yoga à 21 ans. Au départ, c'était un cheminement pour moi, pour m'aider à guérir à l'intérieur. » Aujourd'hui, elle enseigne une douzaine de cours par semaine.

Deux ans après la guérison, Sarah Philibert souhaite s'impliquer, offrir son expérience et accompagner d'autres personnes qui souffrent d'anorexie ou de boulimie. « J'aimerais combiner mon désir d'aider avec l'enseignement du yoga. »

## Troubles alimentaires: parce qu'il est possible de s'en sortir

**Mélanie Pouliot, 40 ans, rétablie depuis six ans**

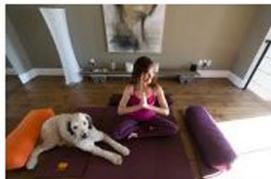
Alors qu'elle était très jeune, vers 8 ou 9 ans, des stresseurs dans son environnement l'ont rendue plus vulnérable. « Mes parents vivaient une séparation, j'avais une maman qui avait un trouble alimentaire, qui travaillait beaucoup, j'étais souvent toute seule à la maison, j'ai rapidement développé des mécanismes de survie dans tout ça », explique Mélanie Pouliot.

Ce sont ces mécanismes de défense et de survie qui l'ont gardée dans l'isolement du trouble alimentaire jusqu'à l'âge de 33 ans.

Avec de l'aide, elle a appris à accepter sa situation. C'est lorsqu'elle a choisi d'écouter son trouble alimentaire, au lieu de le rejeter, que les choses ont changé. Quelle était cette souffrance ? À quoi servait la nourriture ? En acceptant qui elle était, elle venait de faire un grand pas. « Pour moi, acceptation rime avec amour de soi. »

Son conjoint l'a aussi beaucoup aidée dans le processus. « Il n'y a jamais eu de critiques, de jugements. Je savais qu'il était là pour m'accompagner, sans me blesser par des paroles ou des pressions à agir. Je m'en mettais déjà beaucoup moi-même. »

Aujourd'hui, Mélanie Pouliot est intervenante en relation d'aide. La formation professionnelle qui se voulait un moyen de lui permettre de cheminer s'est transformée en projet pour aider les gens. « Je suis convaincue qu'on peut passer à travers. Il faut aller chercher de l'aide, sortir de l'isolement. Il faut être doux avec soi, devenir son meilleur ami. Et la base, c'est l'amour de soi. »



La réalisatrice Hélène Bélanger-Martin a lancé en 2006 le film *La peau et les os, après...* qui traitait des troubles alimentaires. Elle s'implique aujourd'hui auprès des gens qui en sont atteints en proposant des séances de yoga et de massothérapie.

PHOTO FRANÇOIS ROY, LA PRESSE

### Les 10 ans de *La peau et les os, après...*

Le documentaire *La peau et les os, après...* aura 10 ans cette année. La réalisatrice Hélène Bélanger-Martin a beaucoup cheminé depuis. Formée en yoga et en massothérapie, elle accompagne maintenant des gens aux prises avec un trouble alimentaire ou anxieux en les aidant à reconnecter avec leur corps.

Son film est sorti en 2006, près de 20 ans après *La peau et les os* de Johanne Prigent, un film sur l'anorexie et la boulimie dans lequel elle avait joué.

Dix ans plus tard, elle reçoit encore des courriels relatifs au film. On lui écrit parce qu'on cherche de l'aide, parce qu'on veut s'en sortir, parce qu'on veut guérir. Mais la guérison, bien qu'elle existe, ne se résume pas qu'à faire la paix avec le trouble

alimentaire. « L'aide vient beaucoup du milieu professionnel, mais il faut trouver son propre chemin. C'est un cheminement intense et personnel », assure Hélène Bélanger-Martin.

### Se choisir avant tout

« Un matin, j'ai choisi de guérir et une brique à la fois, j'ai tout reconstruit. Parce que oui, tout est à reconstruire. Tu pars de loin, mais c'est possible. Faut y croire jusque dans le plus profond de soi-même. Je savais que si je continuais, j'allais en mourir. Alors, j'ai choisi la vie avec tout ce que ça implique, incluant l'insécurité de reprendre du poids. Chaque livre de plus, c'est l'Everest. J'ai conquis un mont Everest par jour, puis j'ai recommencé à vivre », confie celle qui fêtera ses 27 ans de guérison cette année, en avril.

Le trouble alimentaire fait encore partie de son quotidien, mais c'est dans un rôle d'aidante qui utilise le yoga et la massothérapie comme outils qu'elle le côtoie.

« Dans le trouble alimentaire, tu es déconnecté de ton corps, tu le détestes, tu lui fais violence. Le yoga permet d'entrer en contact avec soi-même, dans la douceur et l'harmonie. C'est un chemin très doux vers la paix intérieure, totalement à l'opposé de ce que le corps et l'esprit vivent dans la maladie. »