



COACHING DE VIE TÉMOIGNAGE

ANOREXIE ET COACHING DE VIE

Anorexie et coaching de vie, une coopération improbable ? Et pourtant... Les anorexiques sont souvent considérés comme des personnes passives ou rebelles, sans beaucoup de ressources pour sortir de leur enfermement. Cet article va illustrer tout le contraire...

Cette expérience n'a aucune prétention de justesse absolue et de solution miracle face à l'anorexie. Cela reste pour beaucoup de jeunes personnes une spirale infernale où pêle-mêle se retrouve la privation de nourriture, une coupure de leur corps et de leurs besoins et un éloignement parfois radical de la réalité quotidienne.

Que vient faire le coaching de vie dans cette aventure ? D'abord, il y a eu une demande. Celle de Laetitia, 19 ans, promenant une identité peu structurée, une sensibilité portée à un paroxysme et une exigence aussi élevée que décalée. Elle est entourée depuis 3 ans de professionnels de la santé et de la psyché. Cet environnement psychologique et médical absolument indispensable a permis à Laetitia de ne pas sombrer totalement. Aux dires de ses parents, des résultats visibles ont été obtenus. Toutefois, Laetitia peine à habiter son corps et à le ressentir.

Un jour, un appel téléphonique : la maman de Laetitia m'appelle et après quelques explications, me dit : « Si je vous appelle, c'est que Laetitia est d'accord pour venir voir un coach. Elle trouve cela amusant. Elle en a vu à la télé ! ». Je dois dire que ces arguments n'ont pas suscité en moi un fort enthousiasme, bien au contraire !

Et puis, je suis un accompagnant, pas un soignant et je ne vois pas le coaching de vie être une réponse à l'anorexie !

Je présente ces arguments et je rajoute : « D'autant plus que la demande n'est pas faite directement par Laetitia. »

Je croyais ainsi avoir botté en touche efficacement... Mais quelle ne fut pas ma surprise d'entendre quelques jours plus tard Laetitia au téléphone.

« Je me suis documentée sur le coaching et je veux être coachée ! » Cette insistance m'a convaincu de la recevoir juste pour un échange, ai-je dit. La suite ? Vous la devinez... Sa pugnacité désarmante m'a amené à dire oui, non sans poser un cadre très strict, dont l'absolue nécessité qu'elle reste accompagnée par les professionnels de la santé qui l'entourent depuis quelques années, et que l'approche Coaching de vie ne situerait pas sous l'angle thérapeutique mais dans la perspective de s'appuyer sur ses différentes sources et points d'inspirations avec un objectif ciblé et validé.

Elle évoque souvent lors de ses premières séances ces aspirations spirituelles ou du moins un désir d'élévation de l'âme.

Inlassablement, l'accompagnement coaching de vie a régulièrement ramené Laetitia à son corps, à ses perceptions possibles, en vain... Néanmoins, lors d'une séance, elle posa enfin un objectif concret en lien avec sa grand-mère aujourd'hui vieillissante. L'objectif était de partager un souvenir très précis avec elle : « un goûter composé, entre autre de crêpes, de gâteaux et de grands fou-rires. »

Deux semaines plus tard, lors d'une séance de coaching, Laetitia vécut « une remontée d'une sensation mais surtout d'une odeur de crêpes à la fleur d'oranger, spécialité de sa grand-mère ». Ce fut un choc brutal suivi de pleurs et de rires. Ce moment a été longuement travaillé par des exercices d'ancrage et d'intégration. Ce fut un épisode « bascule » de sa maladie. Toujours suivie et soutenue par le corps médical, Laetitia, grâce à cette mémoire olfactive retrouva progressivement le plaisir de manger... Grâce à sa grand-mère et à la mémoire olfactive de crêpes à la fleur d'oranger, elle est passée du plaisir de maigrir au plaisir de manger.

Ce fut une touchante aventure et un accompagnement riche en rebondissements.

Aujourd'hui, Laetitia est maman d'une petite fille. L'anorexie semble loin pour elle...

Roger DAULIN