

jeune Siddharta découvre une vérité essentielle en entendant un professeur parler de la harpe à son élève: "Si les cordes ne sont pas assez tendues, elles ne sonnent pas, mais si tu tends trop les cordes, elles risquent de casser." Il en est de même pour tout, sur le plan matériel comme sur le plan spirituel. La sagesse de la voie du milieu peut s'appliquer également au bon fonctionnement des principaux chakras:

- si vous êtes trop terre à terre, vous risquez de devenir très matérialiste (dysfonctionnement du premier chakra) car vous vivrez dans la peur de perdre. Mais si n'êtes pas assez ancré, vous risquez de trop planer et de perdre toute notion de la réalité de ce monde.

- si vous accordez trop d'importance à vos désirs sexuels, ils peuvent devenir obsessionnels (dysfonctionnement du second chakra). Mais si vous les refoulez, vous risquez de vous isoler, ce qui engendre la frustration et le mécontentement.

- si vous êtes trop actif, vous risquez de stresser rapidement (dysfonctionnement du troisième chakra) car vous deviendrez hyper nerveux. Mais si ne faites rien de vos dix doigts, vous vous dévaloriserez et vous perdrez rapidement confiance.

- si vous ouvrez trop votre cœur, vous courez le risque de vous faire "bouffer" (dysfonctionnement du quatrième chakra) mais si vous ne l'ouvrez pas du tout, vous risquez de vous enfermer dans votre tour d'ivoire, ce qui peut être préjudiciable à votre santé.

- si vous parlez trop et sans arrêt, vous risquez de gaspiller votre énergie et de laisser vos interlocuteurs (dysfonctionnement du cinquième chakra) mais si ne communiquez pas assez, tout ce que vous avez gardé pour vous risque un jour de vous empoisonner l'existence (et le corps physique!).

- si vous êtes trop psychique, vous risquez d'influencer ou de manipuler autrui (dysfonctionnement du sixième

chakra) mais si vous ne développez pas les capacités de votre mental, vous manquerez de discernement et d'intuition.

- enfin, si votre vie spirituelle prend trop de place dans votre existence, vous prenez le risque de ne plus assurer au niveau matériel (dysfonctionnement du septième chakra). Mais si vous ne développez pas votre spiritualité, votre âme risque de se perdre dans les méandres du mental et de la vie matérielle.

Un rythme de vie équilibré est donc essentiel. Mais c'est vous seul qui pouvez en déterminer la mesure et la vitesse. Tout comme en musique, chacun a un rythme qui lui convient, un style qui lui est propre. Trouvez le vôtre et vous parviendrez à équilibrer votre existence.

La voie du milieu est la sagesse même. Appliquez-la à votre vie quotidienne et vous en tirerez de grands bénéfices. Ainsi, vous pouvez l'appliquer à la manière dont vous respirez: De nos jours, l'être humain ne sait plus respirer, ou plutôt il a oublié. Regardez les petits enfants, les bébés surtout: leur ventre respire régulièrement, au niveau du Hara. Cette respiration abdominale est excellente pour la digestion des aliments. Toutes les personnes ayant un dysfonctionnement du chakra 2 ou du chakra 3 devraient pratiquer cette respiration au moins cinq minutes par jour, et pourquoi pas en faire leur respiration coutumière. Si cela devient un automatisme, c'est encore mieux. La respiration doit être faite calmement, en conscience, en enchaînant soûplement les phases d'inspir et d'expir. On doit également sentir que l'énergie passe au niveau des lombaires, véritable pont énergétique entre le bas et le haut du corps.

(à suivre...)



NOTE AUX PARENTS

N'oubliez jamais que votre enfant atteint de troubles du comportement alimentaire vit de profonds conflits internes. Si elle est anorexique, elle ne se restreint pas uniquement pour vous provoquer, car elle est véritablement envahie par une force infinie qui la dépasse totalement. Et si vous souffrez, prenez bien en compte le fait qu'elle aussi, malgré son aspect de roc et son sentiment de maîtrise, elle a également mal en permanence, car elle se livre à une véritable bataille contre elle-même. En y repensant, rien que mon comportement trop exemplaire aurait dû être un signe. J'étais très obéissante, je gardais en moi mes émotions, sans le moindre excès ou débordement. J'étais une très bonne élève, toujours sérieuse, responsable, raisonnable et sportive. C'était trop beau pour être vrai !

Incontestablement, l'hospitalisation est quelquefois indispensable, c'est-à-dire une question de vie ou de mort. Notamment la patiente anorexique, complètement dénutrie, doit catégoriquement reprendre un minimum de kilos, et combler de nombreuses carences. Quant à la patiente boulimique, dont une forte proportion est vomisseuse, elle doit cesser non seulement les vomissements à répétition qui provoquent de graves pertes de potassium, mais aussi les surcharges abusives d'aliments excessivement nocives à l'estomac.

Mais le premier pas important vers la guérison, c'est l'accord de la personne hospitalisée, et la volonté de celle-ci de s'en sortir. C'est ainsi que certains hôpitaux préconisent

pour un certain laps de temps la coupure avec les proches. L'absence de visite, de courriers, de coups de téléphone fait que l'hôpital devient un endroit où l'on est protégé du monde extérieur trop stressant, et où les parents n'interviennent plus et n'exercent guère plus de pression.

À cet égard, je voudrais faire une remarque. Lorsque vous menacez votre enfant de la faire interner (et non « soigner »), le message peut être perçu comme une punition (certains lieux, inadaptés face à l'anorexie, mettent à la même enseigne toutes les maladies mentales), voire comme une tare honteuse que vous voulez cacher au public (à commencer par ces chers voisins dont on craint l'opinion « Si cette petite est aussi maigre, elle doit être maltraitée »).

Enfin, ne croyez pas toujours qu'il suffit de prendre quelques kilos, et que dès que votre petite reviendra, tout sera redevenu normal. Que nenni! Si la patiente n'est pas décidée à guérir, elle va (puisque'elle est une grande experte) très facilement s'empresser, dès sa sortie, de reperdre tous les kilos pris. Quant à cette menace pour une boulimique, la patiente habituée au mensonge, sait tromper son monde, et tout faire encore plus en cachette (pour finir cependant par se sentir en l'espace encore plus malhonnête envers les autres et, bien sûr, envers elle-même). N'oubliez pas que ces troubles remontent à des années, et qu'ils ne peuvent guère disparaître du jour au lendemain, et posez-vous plutôt des questions sur leurs origines ?

Par conséquent, en sus de la thé-

Extrait du livre : "Anorexie et boulimie - du corps à l'âme" par Vittoria (Editions Michel d'Orion).



rapie individuelle, J'ai eu l'occasion de remarquer lors de conférences et discussions, combien de parents étaient complètement désarmés et réellement disposés à faire leur possible pour aider leur enfant victime de ces maladies. Ainsi, une autre possibilité leur est notamment offerte : la « thérapie familiale », au cours de laquelle chacun des membres, grâce à un tiers spécialiste, a l'opportunité de s'exprimer.

Il en ressort que, dans certains cas, l'enfant souffre d'anorexie ou de boulimie, suite à des perturbations familiales. Certains milieux sont tout particulièrement des terrains prédisposés, et en voici quelques exemples :

L'un des parents faisant en permanence des régimes, donnant une place prépondérante au physique, et qui conduit l'enfant à ne s'estimer que par rapport à son apparence, et essentiellement la minceur de sa silhouette.

Le père ou la mère qui sont incapables d'exprimer leur amour autrement qu'en offrant de petits plats ou en suralimentant leur progéniture. En grandissant, l'enfant ne connaîtra comme système de gratification que la nourriture. A la longue, cela peut mener à de l'anorexie par rébellion envers les parents, ou à de la boulimie, comportement caractéristique visant à la recherche de l'une des rares sources connues de réconfort et de satisfaction.

Dans d'autres familles, c'est la suprématie du matériel et de l'intellect. Dans notre société où il faut être performant et efficace, c'est toujours le « tout dans la maîtrise » où les parents veulent se montrer très forts et sans failles. Certains parents

prônent l'éducation spartiate, et pensent rendre service à leurs enfants en leur durcissant le caractère. Ils ne font ni de compliments, ni d'encouragements, et rejettent toutes démonstrations affectives; les câlins, caresses ou simples contacts physiques étant juste bons pour faire des faibles ou des pédants. A ce traitement-là, nombres d'adolescents sont en crise, car en vivant dans une telle sécheresse, ils en viennent à douter de l'amour parental, et peuvent même finir par entretenir une haine.

D'autres milieux sont adeptes de ces fameux silences et non-dits. En effet, il semble qu'avec les années, souvent en partie à cause d'un manque d'échanges, de disponibilité et de patience, les membres ne communiquent plus, et s'éloignent les uns des autres. L'enfant, surtout durant l'adolescence lorsqu'il se cherche, souffre alors d'autant plus d'incompréhension et d'isolement, et se replie complètement sur lui-même. Il peut finir par se sentir comme un étranger dans sa famille, au sein de laquelle il ne partage en somme pratiquement rien.

Certains pères et mères, par souci légitime de vouloir que leur petit ne souffre pas (comme ils ont eux souffert) le préservent et construisent un cocon tout doré où les soucis de la vie l'atteindront le plus tard possible. Mais est-ce rendre un fier service de vouloir le surprotéger, alors que celui-ci arrivé à l'adolescence, se sentira complètement démuné, voire vulnérable, car il n'aura jamais été préparé à affronter les tracasseries normales de l'existence, au point que ces derniers deviendront de graves sources d'angoisse.



D'autres enfants encore supportent une ambition parentale beaucoup trop lourde pour leurs frêles épaules. Les parents reportent sur leur enfant leurs désirs non réalisés, et font de celui-ci un prolongement d'eux-mêmes, voire désirent que celui-ci soit meilleur qu'ils ne le sont. Et face à trop d'exigence, l'enfant peut finir par ne pas se sentir à la hauteur de l'espérance de ses parents.

Dans certaines familles, la relation à la mère est particulièrement fusionnelle. Il peut alors arriver qu'un enfant soit bloqué par le modèle trop lourd d'une mère quasi idéale, ou bien ne s'autorise pas à « dépasser » son parent (comme faire de meilleures études) et, pour se punir, celui-ci refuse de manger. Ou bien l'enfant qui vit une relation très forte est dans l'impossibilité de s'individualiser, si bien que, inconsciemment, l'unique moyen qu'il trouve pour s'affirmer, face à cet étouffement et cette dépendance, est de ne plus se nourrir.

Dans d'autres cas, les familles présentent un fort déséquilibre au niveau des rôles parentaux (une mère froide et autoritaire face à un père doux et très effacé). L'enfant, se sent tirailé et étouffé entre la peur inspirée par cette mère dominatrice, et l'inquiétude et la colère inspirées par ce père proche, mais qui se laisse faire. Cela aboutit au fait que le petit n'a aucune liberté, et n'ayant jamais eu de pouvoir de décision, celui-ci en vient à ne même plus être capable d'émettre la moindre pensée personnelle. Afin de ne plus être sous l'emprise de sa toute puissante mère, il peut trouver comme seule arme pour se distinguer : la grève de la faim, et alternativement, la boulimie pour étouffer sa rage notamment contre ce père qui

se soumet et cette mère tyrannique. Certaines familles sont déstructurées avec un père se situant tel un grand frère, une mère telle une grande sœur, ou un parent démissionnaire. L'enfant, tel un tampon, devient très tôt responsable, ou un protecteur, voire un confident (même vis-à-vis des graves soucis propres aux adultes).

Dans de telles situations, un tiers thérapeute peut être une passerelle entre les membres d'une famille et, en apportant son expérience, aider à rétablir, et souvent même commencer à instaurer une communication. Après s'être tous expliqués, l'enfant peut entre autres découvrir que ses parents l'aiment réellement, et bien que ceux-ci soient pleins de bonnes intentions, ils se montrent tout simplement souvent maladroits, car ils agissent également en fonction de leurs propres blocages et de l'éducation qu'ils ont eux-mêmes reçue. Les parents peuvent enfin réaliser que leur enfant est beaucoup plus sensible et plus conscient qu'ils ne le pensent. Ils peuvent également réaliser que celui-ci est un être à part entière avec ses propres aspirations et ses propres capacités, et que celui-ci doit donc vivre pour lui-même, et non pour combler leurs insatisfactions passées.

En fait, l'un des plus beaux gages d'amour que vous puissiez faire à votre progéniture, c'est de la rendre un jour capable de partir, de devenir autonome, et de la laisser développer ses propres goûts et ses aptitudes, même si ce ne sont point les mêmes que les vôtres. (.../...)

