

«*La marche* m'a sauvé la vie»

PARCE QU'ELLE A SUIVI LE CHEMIN DE SA SOUFFRANCE,
VALÉRIE, THÉRAPEUTE, ACCOMPAGNE DES PERSONNES
SUR LA VOIE DE LEUR GUÉRISON

TEXTE HÉLÈNE BÉZIAT PHOTO SOPHIE BRASEY



IL Y A DIX ANS, des douleurs se sont progressivement installées dans mon corps – d'abord le dos, puis la nuque – pour ne plus me lâcher. De scanners en IRM, de médicaments en injections, rien ne les expliquait, ni ne les enrayait. Pourtant la vie était belle: je venais d'avoir une deuxième petite fille, mon conjoint et moi avions emménagé dans notre nouvelle maison près de Sion et mon travail était passionnant. Après avoir obtenu mon diplôme d'infirmière, et travaillé aux soins aigus pendant dix ans, je venais de rejoindre l'équipe d'une institution pour handicapés psychiques, en tant que spécialiste en psychiatrie. Mais la douleur, constante, m'accompagnait partout. J'étais épuisée.

Le mouvement salvateur

Un jour, un ami m'a conseillé: «Prends des bâtons et va marcher!» Cela m'a paru insensé, mais quelque chose en moi s'est mis en mouvement. Une idée qui paraissait irréalisable s'est transformée en exploit: monter à Longeborgne, un ermitage situé à vingt minutes de la maison. Puis, au fur et à mesure des sorties, la douleur a diminué, les prises de médicaments se sont espacées. En marchant, je me connectais à la nature, je prenais de

la hauteur. Outre de la fierté, j'éprouvais une joie nouvelle, profonde: celle de faire juste. En parallèle, je me suis intéressée, dans le cadre de mon travail, à la question de l'éthique de l'accompagnement des personnes vulnérables, au point de passer un certificat au centre Améthyste de Lucens pour enrichir ma formation.

J'allais de mieux en mieux. Chaque jour, je devenais un peu plus actrice de mon existence, déroulant un fil qui me guidait et faisait sens. Mes douleurs étaient toujours là, mais j'apprenais à leur faire de la place, à ne plus les laisser m'envahir. J'ai pu éprouver que l'endroit de la souffrance est le même que celui de la guérison. Tout naturellement, la problématique du corps en thérapie s'est imposée à moi. J'expérimentais qu'il était le lieu de la transformation et que, tel un ami, il fallait lui donner la parole, lui faire confiance. En assistant des personnes souffrantes, j'avais souvent observé qu'il était le siège d'une histoire souvent tue et refoulée. Et que le mouvement pouvait être une première porte vers un soulagement. Comment encadrer cette expérience par une théorie scientifique? De recherche en recherche, j'ai découvert l'école du Dr Meyer, à Strasbourg, spécialisée dans les thérapies intégratives. Associer plusieurs pratiques psychothérapeutiques pour répondre, en qualité de thérapeute, à la complexité de l'être humain, voilà qui me fascinait. Et le corps y tenait une place d'honneur.

Le corps, lieu de guérison

Je me suis plongée pendant quatre ans dans cette formation, parallèlement à mon travail et à ma vie de famille. Un voyage héroïque! Dès les premières semaines de cours, l'approche de la psychogénéalogie m'a passionnée. J'ai pu explorer une thématique qui m'était chère: l'incidence des mémoires familiales sur certaines douleurs chroniques. Cela a provoqué une fulgurance dans mon histoire personnelle et initié un véritable processus de guérison.

Accompagnée par un psychanalyste férenzien, j'ai fait des liens bouleversants. Une partie de mon histoire familiale était inscrite dans mon dos, incrustée en moi comme sur un parchemin. Figé par une douleur muette, mon corps s'était rigidifié et ne s'exprimait plus que par des tensions, invisibles aux examens. Ce corps – je le comprenais chaque jour davantage – était l'unique lieu du dénouement. Tout au long de ces années d'apprentissage, j'ai continué à le mettre en jeu: par la pratique de

la marche régulière, de la méditation, du yoga, mais aussi par des changements dans mon alimentation et l'adoption d'un rythme plus lent, plus juste, plus adapté. En même temps que je devenais thérapeute, je rencontrais mon propre médecin intérieur. Chacun de nous détient en soi son processus de guérison et peut se connecter à sa partie saine et vivante.

L'acceptation de la douleur

Mon diplôme de psycho-somatothérapeute en poche, il me restait un défi à relever: affirmer mes compétences d'accompagnante, oser m'installer en tant qu'indépendante, quitter mon institution et la sécurité qu'elle me procurait pour aider à mon tour des personnes souffrantes à se remettre en route. Forte de ce nouveau défi, je n'ai pas tout de suite compris l'épreuve vécue au début de l'année 2016. Des douleurs bronchiques, un essoufflement persistant, des tensions inconnues dans le dos. Le diagnostic est tombé, sans appel: un coronaire obstrué à 98%. On m'a posé un stent. Je n'avais pas de diabète ou de cholestérol, ni d'antécédents familiaux, et mon hygiène de vie était bonne. C'était à n'y rien comprendre.

Quelques mois plus tard, le sort s'acharnait encore: on m'a découvert une hernie discale si volumineuse que deux neurochirurgiens m'ont conseillé l'opération. Pour moi, les messages étaient clairs: il fallait que je m'arrête et que je tente de comprendre à nouveau ce que mon corps exprimait. Accompagnée par les médecins, mon thérapeute, et soutenue par des approches complémentaires, telles que la fasciathérapie et l'acupuncture, je me suis mise à ma propre écoute, avec attention, patience et bienveillance. Et j'ai réalisé, parfois douloureusement, que des chagrins étaient toujours présents,

“*Marcher met en route
le corps, L'ESPRIT,
et nous ouvre au monde*”

des blessures vives et des peurs cachées dans l'ombre. Quelques mois plus tard, la hernie avait diminué de moitié, sans intervention. Dans ce parcours, c'est l'acceptation de la douleur qui a ouvert le chemin de la guérison.

Aujourd'hui, beaucoup des personnes que je reçois dans mon cabinet souffrent parce qu'elles ont perdu le sens de l'existence, se sont égarées dans la vie, ont coupé le contact avec leur véritable nature. Elles ont peur d'accueillir leurs craintes et leurs souffrances, alors que c'est précisément là que se trouve leur potentiel de mieux-être. Parce que la marche a été pour moi la métaphore de mon mouvement intérieur, je la propose à certains moments de la thérapie. Le patient et moi partons, portés par la nature, à la rencontre de ce qui se dit, en mots et en gestes. Marcher met en route le corps autant que l'esprit, nous ouvre au monde, nous rend disponibles à ce qui survient. Pour permettre à l'âme de s'exprimer enfin librement. ■

www.valeriebourdeau.ch

WWW.FEMINA.CH



**Je vois ...
des conditions
équitables pour les
ouvriers et les
petits producteurs**

Depuis 1992, nous sommes partenaires de la Fondation Max Havelaar et défendons la production durable et le commerce équitable. Et pour cause: le commerce équitable est un gage de meilleures conditions de travail et de vie pour les ouvriers et les petits producteurs. Avec plus de 550 produits, nous proposons le plus vaste choix de toute la Suisse en fruits exotiques, fleurs, café, riz, chocolat, etc. issus du commerce équitable et nous continuons de développer notre assortiment Fairtrade pour le plus grand plaisir de tous.

des-paroles-aux-actes.ch



coop

Pour moi et pour toi.