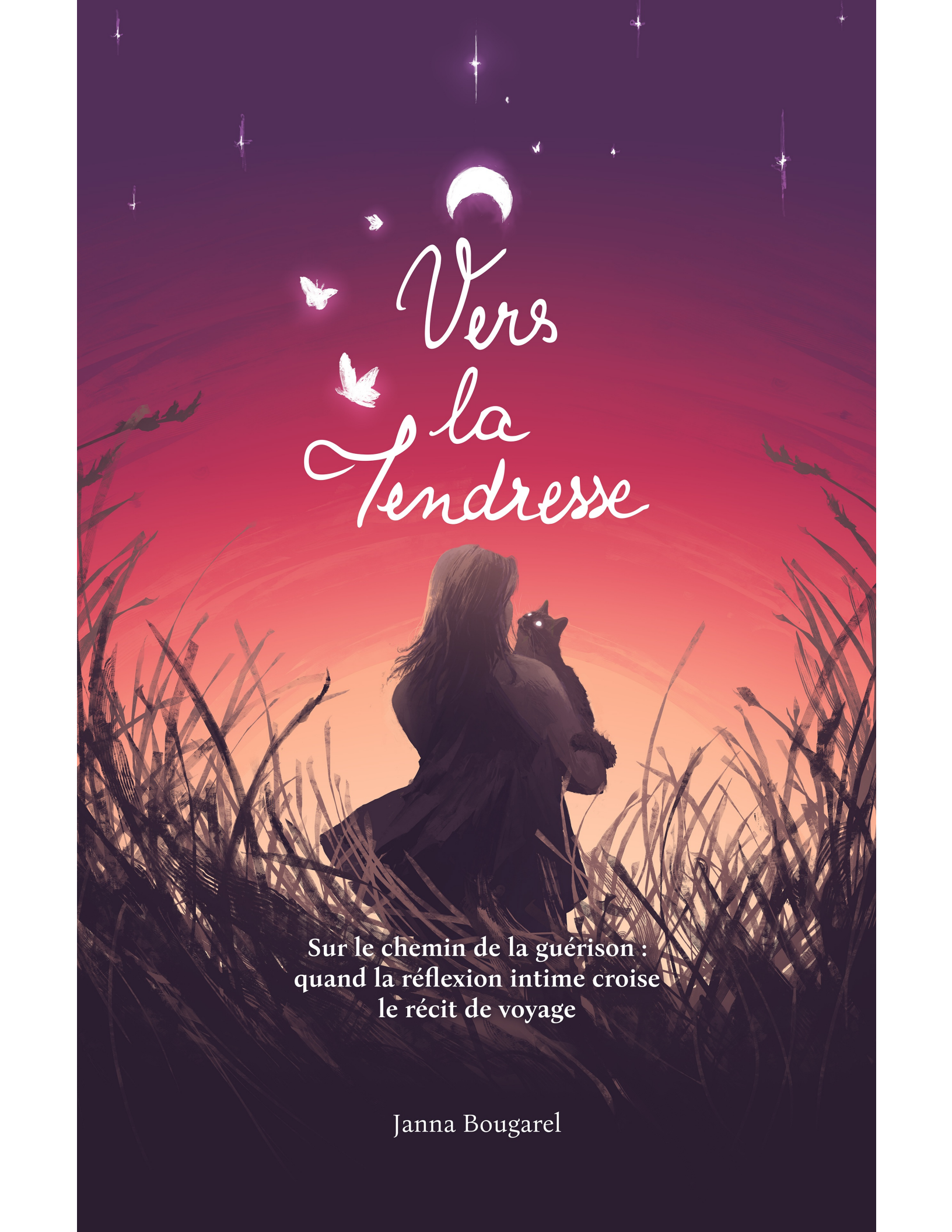


The background of the cover is a vertical gradient from deep purple at the top to a bright orange-red at the bottom. In the upper half, a white crescent moon is centered, with several small white stars scattered around it. Three white butterflies are depicted in flight, moving from the left towards the center. In the lower half, a woman with long dark hair, wearing a dark dress, is shown from behind, holding a black cat with glowing yellow eyes. They are standing in a field of tall, dark, stylized grass. The title 'Vers la Tendresse' is written in a large, elegant, white cursive script across the middle of the image.

Vers la Tendresse

Sur le chemin de la guérison :
quand la réflexion intime croise
le récit de voyage

Janna Bougarel

Janna Bougarel

Vers la tendresse

© Janna Bougarel, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1196-5

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Préface

La guérison. Vaste sujet. Que signifie guérir ? Oublier ? Ne plus ressentir ce qui fait trembler ? Effacer les traces laissées par le passé ? Ou apprendre à vivre avec elles ? Peut-on guérir un jour, puis souffrir de nouveau le lendemain ?

Lorsque j'ai écrit *Retour aux sensations*, mon cœur tremblait encore. Les mots sont venus alors que la guérison était encore récente. Fragile. Presque incertaine. J'abordais déjà ce sujet. Ce sujet immense qu'est la guérison. Mais c'était une guérison naissante. Une guérison encore brute, encore maladroite peut-être. Une guérison qui apprenait à marcher.

Avec le temps, j'ai compris que la guérison ne se résumait pas à une ligne d'arrivée que l'on franchit avant de poursuivre sa route. Selon moi, elle ressemble davantage à un chemin. Un chemin qui se construit au fil des années. Peut-être même tout au long d'une vie.

Les discours autour de la guérison sont nombreux. Certains pensent qu'elle passe par l'oubli, par le fait de tourner la page et de laisser le passé derrière soi. D'autres avancent avec colère. D'autres encore avec silence. Il existe autant de façons de guérir qu'il existe d'histoires. Autant de chemins que de voyageurs.

Pour ma part, la guérison est un sentier long et sinueux. Un sentier qui s'est parfois perdu dans les broussailles avant de réapparaître plus loin. Un sentier qui m'a fait emprunter bien des détours. Un chemin qui continue encore aujourd'hui.

Par moments, il m'a même semblé plus difficile de faire face à certaines étapes de la guérison que de rester enfermée dans la maladie. Parce que guérir demande parfois de rencontrer ce que l'on a passé des années à fuir.

À l'heure où j'écris ces mots, sept années se sont écoulées depuis le déclenchement de mon anorexie. Sept années à apprendre. À tomber. À me relever. À recommencer.

C'est un chemin que je trouve à la fois merveilleux et profondément difficile. Merveilleux parce qu'il m'a permis de devenir la personne que je suis aujourd'hui. Parce qu'il m'a appris à ressentir. Parce qu'il m'a offert cette sensibilité que je chéris désormais, tant le monde me semble parfois pressé de ne plus sentir. Mais c'est aussi un chemin qui m'a menée dans des extrêmes que je n'aurais jamais imaginés. Un chemin qui m'a confrontée à mes peurs, à mes blessures, à mes contradictions. Un chemin qui m'a parfois épuisée.

Et pourtant, un chemin que je continue de remercier. Car malgré les chutes, malgré les doutes, malgré les détours, il continue de m'ouvrir à la vie.

Alors j'avance. Je tombe. Je me relève doucement. Je repars. J'apprends. Je ressens. Je vis un peu plus.

Vers la tendresse fait suite à *Retour aux sensations*. J'ai souhaité y aborder ce sujet délicat, mouvant, parfois difficile à saisir : celui de la guérison.

Pour lui donner corps, j'ai choisi de vous emmener avec moi à travers l'immensité du Canada. Ce livre est né là-bas, au fil des grands espaces, entre le silence suspendu d'une nuit de printemps et le frisson d'un hiver. C'est dans ce décor à la fois sauvage et enveloppant que mes pas ont croisé mes pensées les plus intimes.

Ces récits de voyage sont indissociables des réflexions profondes qui m'ont traversée. Chaque cabane isolée, chaque tumulte urbain, chaque foulée dans la neige sont devenues le miroir d'une question, d'un doute, d'une prise de conscience.

Ce livre n'a pas vocation à expliquer la guérison. Il est simplement le témoignage, très personnel, d'un chemin pour se chercher, où la route géographique se mêle au voyage intérieur. Un recueil de réflexions. Pour se rencontrer un peu plus. Pour apprendre, peut-être, à regarder ses cicatrices avec davantage de douceur.

Un chemin vers la tendresse.

*À Jasou, à Maman,
Merci*

Chapitre 1 – Quand la nuit s’est fissurée

19 novembre 2021

Pour celles et ceux qui n’ont pas lu mon premier livre, voici ce qui, un jour, m’a sortie de l’obscurité la plus noire que j’aie connue à ce jour.

Pendant des mois, je ne voulais plus me nourrir. Je ne voulais plus ressentir. Je ne voulais plus vivre. Je voulais simplement disparaître.

Puis j’ai rencontré ce médecin.

Un homme âgé, d’une sagesse infinie. La première personne qui ne voyait pas en moi une anorexique, une malade psychique ou un corps à réparer. Pour lui, j’étais simplement Janna.

Je le revois encore aujourd’hui, assis face à moi. Ses mains posées sur mon bras devenu si fin tandis qu’il prenait ma tension. Son regard doux, empreint d’une infinie bienveillance, posé sur moi comme on pose une couverture sur quelqu’un qui a froid. Je me souviens de ses mains marquées par le temps venant recouvrir les miennes pour les réchauffer. Après des mois à me sentir réduite à des chiffres, à un poids, à des symptômes, quelqu’un regardait enfin au-delà de la maladie. Après un long hiver intérieur, je rencontrais enfin un peu d’humanité.

Quelque temps plus tard, j’ai fait un rêve. Je me trouvais dans l’immeuble de Papa lorsque tout a commencé à s’effondrer. Le sol a disparu sous mes pieds, mon corps s’est mis à chuter dans un vide immense, sombre et glacé. Un vide sans fond, où même le temps semblait s’être arrêté.

Pourtant, je n’avais pas peur. Je ressentais du soulagement. Le soulagement de ne plus lutter. De déposer les armes. De laisser le froid m’emporter. Puis, au milieu de cette obscurité, une lumière est apparue.

Papa.

Comme une lanterne dans la nuit. Comme un point fixe au milieu du chaos. Et quelque chose a changé. Au fond de moi, une petite voix s’est élevée. Une voix faible, presque étouffée par les années de souffrance, mais toujours vivante.

Une voix qui murmurait :

Non.

Pas tout de suite.

J’ai encore envie d’essayer.

La chute continuait. Et puis un matelas est apparu sous moi. J’y ai atterri.

Vivante.

Devant moi se tenait alors ce médecin. Sa main tendue vers la mienne. Une main patiente. Une main qui n'exigeait rien. Une main qui attendait simplement que je sois prête.

Et cette fois, j'ai choisi de la saisir.

Je me suis réveillée en pleine nuit, le cœur battant. Dans le silence de la chambre, j'ai attrapé un papier et un stylo. Les mots sont venus presque seuls, comme s'ils attendaient depuis longtemps derrière une porte entrouverte.

J'ai écrit une lettre.

Une promesse de guérison.

Une promesse faite à Papa.

À cet instant, rien n'était réglé. La maladie était toujours là. Les peurs aussi. Le chemin qui s'ouvrait devant moi était encore invisible, perdu quelque part derrière le brouillard. Mais pour la première fois depuis longtemps, une part de moi avait choisi de rester. De rester vivante. De rester présente à ce monde. De croire qu'au bout de la nuit pouvait exister une aurore. Je ne le savais pas encore, mais cette lettre serait la première pierre d'un long retour vers moi-même.