

Veerle Hegge

le poids  
~~du~~  
~~silence~~

*Le poids du silence* à été transcrit par **Lies Gallez**.  
© 2026, Veerle Hegge et Pelckmans Éditeurs SA  
pelckmans.be  
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, Belgique

Traduit du néerlandais par Guillaume Deneufbourg

Édition originale: *De stem van mijn stilte*  
© 2025, Veerle Hegge et Pelckmans Éditeurs SA

Tous droits réservés. Aucun extrait de cette publication ne peut être reproduit, enregistré dans un fichier de données automatisé ou communiqué au public, de quelque manière que ce soit, sans le consentement exprès écrit et préalable de l'éditeur, sauf exception légale. Vous trouverez des informations sur les droits de copie et la législation relative à la reprographie sur [www.reprobel.be](http://www.reprobel.be). L'exploration de texte et de données (text and data mining) de tout ou partie de cette publication est expressément interdite.

All rights reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Mise en page Armée de Verre Bookdesign  
Portrait d'auteur Bas Bogaerts

D/2026/0055/156  
ISBN 978 94 6530 327 7  
NUR 740, 770  
THEMA MKZD

Également disponible en néerlandais:  
*De stem van mijn stilte* ISBN 978 94 6383 978 5

Également disponible en version ebook:  
ISBN 978 94 6530 283 6

[pelckmans.be](http://pelckmans.be)

 [facebook.com/pelckmans.be](https://facebook.com/pelckmans.be)

 [instagram.com/pelckmans.be](https://instagram.com/pelckmans.be)

Veerle Hegge

# le poids ~~du~~ ~~silence~~

quand un trouble  
du comportement  
alimentaire vous  
dévore

P E L C K M A N S



« La douleur que je ressens aujourd'hui est  
le bonheur que j'avais hier. C'est le deal. »

C. S. Lewis

« Les grandes douleurs ne savent  
que se taire. »

Sénèque

« Tu as ramené la musique dans cette  
maison. Je l'avais oublié. »

Capitaine von Trapp, La Mélodie du bonheur



30 juin 2025 (9)

prélude (13)

voix (17)

parler (25)

hôpital (35)

maman (43)

clé (63)

papa (77)

montagnes (87)

se taire (99)

pesée (109)

hurler (117)

les épaules

de mon silence (123)

choix (137)

comprendre (149)

dictature (159)

haute tension (181)

répéter (193)

pari (201)

échec et mat (217)

Postface par

la docteure Katrien Schoevaerts

et le docteur Peter Adriaenssens (229)

Infos (273)

Remerciements (275)



# 30 juin 2025

**Dernier jour d'école.** Quand la sonnerie finira de retentir, l'année scolaire sera terminée. Les grandes vacances commenceront, offrant une pause bien méritée, des moments de convivialité autour d'un café, de menus travaux et autres besognes à la maison. Mais surtout, je pourrai enfin profiter pleinement de mon foyer : Bart et nos quatre merveilleux enfants – Hendrik, Katrien, Simon et Liesbet.

De temps à autre, mes pensées se perdent dans les souvenirs de l'année écoulée.

Il y a exactement un an, j'étais au plus mal. Plus tard, j'ai réalisé que c'était mon existence même qui était menacée. Sans aide, l'issue aurait été fatale. J'ai quitté la maison pour ce que je croyais être un court séjour en hôpital psychiatrique, chez les Frères Alexiens, à Tirlemont. Finalement, j'y suis restée six mois.

Je veux aujourd'hui raconter l'histoire de la maladie qui m'a retenue fermement sous son emprise, une maladie contre laquelle je me bats encore chaque jour : l'anorexie. C'est une histoire empreinte de douleur, de chagrin, de colère, de solitude, d'humiliation et de déception. Mais c'est aussi une histoire d'entraide, d'espoir et d'amour infini.

J'ai choisi de partager avec vous, chers lecteurs et lectrices, tous les aspects de ma vie, même les plus pénibles. Je vais évoquer certains souvenirs de mon enfance qui m'ont marquée de manière profonde : je me dois de les aborder, car ils expliquent en grande partie la maladie. Je vais également vous parler des moments où celle-ci m'a poussée à adopter des comportements dont j'ai terriblement honte.

J'ai réalisé que la plupart des gens ne savent pas ce qu'est vraiment un trouble du comportement alimentaire – parfois abrégé « TCA » dans la suite – chez un adulte. Cette méconnaissance se traduit en général par de la gêne et une tendance à esquiver le sujet en présence de la personne concernée. Malgré les meilleures intentions de mes proches, j'ai souvent été blessée et j'ai ressenti une profonde solitude, même en leur compagnie.

Ce livre ne contient aucun exploit que je voudrais magnifier, aucune souffrance que j'essaierais d'anoblir. Ce que vous lirez est vrai. Cru. Fragile. Mais aussi porteur d'espoir. Je l'ai écrit par gratitude envers toutes les personnes qui m'ont soutenue : les médecins, les thérapeutes, les autres patients – mes compagnons d'infortune –, mes amis, mes

collègues, mes proches, ma famille. J'espère que ce livre servira de point d'ancrage à celles et ceux qui luttent, qui aspirent à être compris et aidés. Je souhaite également qu'il puisse inspirer ceux qui les entourent, qui sont souvent désemparés, qui cherchent à comprendre, à apporter leur soutien, mais qui ne savent pas toujours comment s'y prendre.

Pour moi, ce livre n'est pas une conclusion, mais le récit d'un courage en devenir, d'une succession d'échecs et de nouveaux départs. Il ne s'agit pas seulement de survivre, mais de réapprendre à vivre.

Veerle



# prélude

musique  
notes virevoltantes  
des flocons  
les sons me bercent  
quel délice

## prélude

muziek  
noten dwarrelen  
als dansende sneeuwvlokjes  
klanken strelen mijn oren  
heerlijk

Leesevenplaar

Je suis entrée à l'académie de musique à huit ans. C'est un peu comme si la musique m'avait choisie, s'étant présentée à moi comme un art qui m'était destiné, une extension naturelle de ma personne. Elle a traversé toutes les étapes de mon existence, telle une ligne conductrice. Enfant, j'ai passé d'innombrables soirées à l'académie de musique de Berchem, en périphérie d'Anvers, au point où j'avais l'impression d'y habiter. J'y étudiais le solfège deux soirs par semaine, en plus de mes leçons de piano, de diction et de déclamation. Je m'y sentais bien, presque comme chez moi.

Nichée dans un édifice centenaire, l'académie de Berchem arborait des murs recouverts de tableaux noirs barrés de portées musicales, tandis que ses escaliers en bois grinçaient sous les pas des élèves. Dans certaines salles, le papier peint se décollait des murs. L'atmosphère y était imprégnée de l'odeur caractéristique des vieilles armoires d'archives et du bois, des effluves que l'on retrouve parfois dans certaines petites bibliothèques municipales.

C'est là que nous apprenions à déchiffrer les notes, tandis que les clés nous révélaient leurs secrets. J'entendais les instruments s'entremêler en permanence, des premières

hésitations remplies de fausses notes à l'harmonie éclatante du jeu collectif. J'aimais être assise à cet endroit, sentir battre le cœur de la musique, quelle que soit la maîtrise de chacun. Tout le monde avait le même objectif : jouer et progresser.

Je me fondais moi-même dans la musique. J'avais l'impression, durant ces moments, de trouver enfin un peu de sérénité. À l'académie, je me sentais entière, comme nulle part ailleurs. D'une certaine façon, la musique me faisait sentir vivante.

J'ai également versé des larmes, par moments, lorsque j'étais incapable d'exécuter ma pièce aussi bien que je le désirais. À l'époque, pour la plupart des parents, la musique était considérée comme une forme d'enseignement supplémentaire, une sorte d'école après l'école. Nous devions nous soumettre à des évaluations longues et exigeantes, et chaque trimestre, nous recevions notre bulletin. Répéter et travailler faisaient partie de mon quotidien, la pierre angulaire de mes loisirs. Je voulais bien faire. « Pas mal » n'était pas suffisant, il fallait que tout soit parfait.

La musique, véritable langage des émotions, occupe toujours une place essentielle dans ma vie. Grâce à elle, je me détache du reste pendant un instant. Elle me permet de me retirer dans un monde qui m'appartient, doux et chaleureux, loin du monde réel, où la vie se dessine dans sa forme la plus brutale.

—  
voix  
—

image de soi  
rire, pleurer  
à l'infini  
musique céleste  
persévérer

—  
de stem  
—

zelfbeeld  
lachend huilen  
ik zorg oeverloos  
gedragen door hemelse muziek  
volhouder

Leesevenplaar

Peut-être que certains ne me perçoivent que comme la femme qui cuisine des spaghettis ou des lasagnes pour les journalistes postés devant la maison le jour des élections. D'autres me voient comme une simple silhouette dans l'univers politique effréné de mon mari. Un fidèle soutien présent dans les coulisses, qui n'aime pas être sous les projecteurs. On me décrit parfois comme une femme forte se tenant derrière – ou aux côtés de – un homme fort. Suis-je réellement cela ? C'est possible.

Avec mon époux, Bart De Wever, Premier ministre de notre pays, nous avons le bonheur d'élever quatre merveilleux enfants. Depuis toujours, les grandes familles m'ont fascinée. Il n'est donc pas surprenant que *La Mélodie du bonheur* demeure mon film favori. En effet, je l'ai visionné chaque fois qu'il était diffusé à la télévision à Noël, et j'ai même une version vinyle dans notre collection de disques. Plus la musique et les chants résonnaient dans notre maison, plus j'étais bien.

J'adorais lire des livres sur la maternité lorsque j'étais enfant. J'avais un recueil de contes que j'ai lu tellement de fois que les pages se sont détachées. J'ai également eu ma période « princesse », où lire des histoires était pour

moi comme rêver les yeux ouverts. J'affectionnais aussi tout particulièrement *La petite maison dans la prairie*, décrivant la vie d'une grande famille dans le Far West. Je me reconnaissais dans leur désir profond d'être ensemble et de partager. Peut-être est-ce un moyen de compensation pour la solitude que j'ai tant ressentie pendant mon enfance.

Mais, avant tout, je suis moi, Veerle Hegge, à qui on a diagnostiqué une anorexie mentale en 2023.

Au cours de ces années de maladie, j'ai beaucoup perdu. Les conséquences d'un trouble du comportement alimentaire sont écrasantes, sur le plan physique et mental, mais aussi sur le plan social. Mon énergie s'est épuisée, tout comme ma capacité à accepter une invitation à dîner sans hésitation, ou à apprécier un repas délicieux entouré d'amis, dans une ambiance décontractée. Ma joie de vivre et ma clarté d'esprit se sont évanouies, ainsi que, peu à peu, ma faculté de concentration – nécessaire pour travailler des morceaux de piano complexes. Avant que la maladie ne m'enserme de ses griffes, je jouais à un niveau respectable et poursuivais des études spécialisées à l'académie. Cela exigeait non seulement de la persévérance, mais également une concentration extrême.

Ce qui me semble encore étrange, c'est que je suis parvenue à exercer mon métier d'enseignante. Rien ne pouvait me décourager et m'empêcher de me tenir devant

mes élèves. En revanche, étudier un nouveau morceau au piano s'est avéré de plus en plus ardu.

Ce n'est là qu'un des nombreux effets du TCA. À un moment donné, le piano a totalement disparu de ma vie. Plus la maladie gagnait en puissance dans mon être, plus la musique se taisait.

Ce livre vous invite à me suivre dans une période difficile de ma vie, où la survie et l'existence sont peu à peu devenues les deux facettes d'une même pièce. Raconter une histoire personnelle, à mon avis, révèle une force insoupçonnée, non seulement chez la personne qui partage son vécu, mais aussi chez celles qui l'accueillent. Je veux remonter à l'origine de cette force avec vous.

Mon enfance et mon adolescence ont été marquées par le silence. Dans ce livre, je cherche à retrouver ma voix, celle que je perds aujourd'hui encore lorsque les épreuves surgissent. Je me sens prise au piège dans mon corps, isolée du monde qui continue de tourner autour de moi et que j'observe, impuissante. Même répondre à des questions simples devient alors impossible. Les mots semblent m'avoir abandonnée.

J'écris ces lignes pour donner forme à ce qui se tait. J'aspire à ce que ce silence devenu lisible ouvre un espace dans lequel les lecteurs pourront se reconnaître, se rejoindre, peut-être. C'est pour moi une manière de briser le tabou

qui entoure les troubles du comportement alimentaire et la maladie mentale dans notre société. « Briser » est peut-être un mot trop fort – j’ai toujours eu des objectifs ambitieux – mais je suis convaincue que les mots ont le pouvoir de faire éclater des barrières.

Dans cet ouvrage, je combine des *elfjes*<sup>1</sup> – de brefs poèmes de onze mots – et des sections en prose où j’essaie de partager mes expériences avec sincérité. Je ne pouvais vous raconter mon histoire qu’en exposant ma vulnérabilité. J’ai entamé l’écriture de ce livre pendant mon séjour à Tirlemont, dans le service spécialisé pour les troubles du comportement alimentaire. L’idée m’est venue entre deux consultations. En « art thérapie », on nous a encouragés à explorer la forme poétique des *elfjes*. Mon premier poème portait sur mon séjour à l’hôpital. J’ai tout de suite apprécié cette manière d’extérioriser mes émotions.

lueur au loin  
où es-tu donc ?  
Je t’attends  
brille !

J’ai composé de nombreuses versions de ces *elfjes* dans ma chambre, lors de moments de solitude. C’était un défi que je me lançais. Étant jeune, je me suis surtout exprimée par l’image. Écrire me demandait un autre effort. Je me suis accrochée. Je voulais y arriver. Je voulais en retirer

---

1 « Elf » signifie « onze » en néerlandais, soit littéralement, avec le diminutif « -je », de « petits onze ». (N.d.T.)

un bénéfice tangible. Ces poèmes m'ont aidé à mettre des mots sur mon séjour à l'hôpital, sur les émotions qui m'habitaient chaque jour. Ces fragments de texte sont devenus progressivement un projet qui a renforcé ma confiance en moi et qui a donné un sens à mes moments de loisir. Pendant mon séjour, je me suis retrouvée par hasard dans un groupe créatif qui m'a encouragée dans mes premiers essais d'écriture. Je lisais parfois un *elffe* à voix haute. C'est ainsi que le rêve d'un véritable livre a commencé à prendre forme, *elffe* après *elffe*, récit après récit.

Un livre, au fond, c'est une voix éternelle qui continue d'exister. Dans le meilleur des cas, elle se multiplie à chaque lecture. Toutes ces voix résonnent alors ensemble, gagnant en force. Tel est le vœu que je formule ici, avec ferveur : que cette voix porte sa résonance aussi loin que possible. Que ce soit pour ce livre, pour moi, et pour toutes les personnes dont la vie a été, d'une manière ou d'une autre, bouleversée par un trouble du comportement alimentaire.



—  
parler

—  
passé  
et présent  
jamais plus pareils  
lentement germe mon avenir  
adieu

—  
spreken  
verleden  
en heden  
nooit meer hetzelfde  
traag ontkiemt mijn toekomst  
vaarwel



Nous sommes samedi 21 décembre 2024, c'est l'anniversaire de Bart. Je regarde par la fenêtre et je ne vois rien d'autre que la morosité de l'automne, qui semble refuser de laisser place à l'hiver. Le ciel n'affiche pas une seule parcelle bleue et, une nouvelle fois, la neige est aux abonnés absents. Rien ne laisse deviner que Noël approche, à part les publicités Coca-Cola qui nous le rappellent inlassablement à la télévision.

C'est mon premier jour à la maison après six mois passés à Tirlémont. Je me permets de rester couchée plus longtemps et de commencer ma journée plus tard. Je partage un petit-déjeuner avec Bart avant qu'il ne s'en aille travailler. C'est ainsi que nous célébrons, brièvement, son anniversaire. Nous essayons toujours de passer un peu de temps ensemble malgré son emploi du temps extrêmement chargé. Sans ces petits moments, nous deviendrions deux îles séparées. Cette vie n'est pas toujours simple, mais nous n'avons pas d'autre choix.

Dans le salon, un grand sapin décoré de boules dorées et de guirlandes lumineuses abrite un amoncellement de paquets. Une couronne argentée est suspendue à la porte d'entrée. J'ai installé la crèche que nous avons rapportée de

Bethléem. Jadis, je prenais part aux célébrations de Noël dans le quartier. Je jouais du piano et quelque chose de magique se produisait quand les notes se propageaient lentement dans une église ; le silence qui s'ensuivait était plus profond.

Malgré l'apparence festive, les lumières et l'odeur du sapin, cette année, je n'arrive pas à me sentir dans l'esprit des Fêtes. J'ai du mal à m'adapter au retour à la maison, à la transition entre l'univers médical de la psychiatrie et ma vie familiale avec Bart et les enfants, comme elle était avant mon hospitalisation. C'est un grand changement, autour de moi et en moi.

En rentrant chez moi hier, je savais que je n'aurais pas à partir de nouveau pour Tirlemont trois jours plus tard. Plus besoin de me battre dans le trafic pendant une heure. Plus besoin de remplir ma valise de vêtements, de chaussettes et de sous-vêtements. Plus besoin de trimbaler mes effets personnels de la voiture à ma chambre. Il est difficile de mettre des mots sur ce que j'ai ressenti à ce moment-là. Il faisait nuit et il pleuvait, comme si le monde avait voulu que la météo corresponde à mon état d'esprit. Je savais que je devais désormais poursuivre ma route seule, chez moi, et cela me décourageait. Cette perspective me paraissait insurmontable. Je n'avais jamais vécu cela auparavant et je n'avais aucune idée de ce à quoi m'attendre.

J'ai occupé ma première soirée à la maison comme j'ai pu. J'avais accumulé beaucoup de choses pendant mon séjour