

Tout débute avec l'alimentation

ENFANTS ET TROUBLES DU COMPORTEMENT **Yeux bleus comme les perles de verre autour de son cou, un petit quelque chose d'alternatif. Karin Roten est logopédiste. Mais d'un genre un peu particulier: elle apprend non seulement à ses jeunes patientes et patients à maîtriser leurs difficultés de prononciation et d'écriture, mais elle conseille aussi les parents pour le choix d'une alimentation saine. Un portrait tiré par Helen Brügger.**

//_«L'adaptation de l'alimentation est la pierre angulaire de mon traitement destiné aux enfants qui présentent des troubles du comportement, du langage, de la lecture et de l'écriture»: C'est ainsi que Karin Roten résume sa méthode. La thérapeute est née en Angleterre. Arrivée en Suisse romande à l'âge de sept ans, elle y a grandi entre deux langues. Elle a donc cette sensibilité particulière qui caractérise les personnes de cultures différentes. A sa fascination pour les langues est venu s'ajouter un intérêt pour Maurice Messegué, le «pape des plantes» français, dont la méthode de santé repose sur des herbes médicinales. Finalement, elle a choisi la voie professionnelle médico-thérapeutique de la logopédie, vouée aux difficultés du langage et de la parole: «Ce métier m'intéresse parce qu'il associe la psychologie, la pédagogie, la médecine et la linguistique.»

Karin Roten est non-conformiste. Elle aime voler de ses propres ailes, suivre sa propre route. En 1991 déjà, elle ouvrait un cabinet dans le canton de Neuchâtel. «Pendant sept ans, j'ai effectué une prise en charge logopédique classique, jusqu'à prendre conscience que je me heurtais sans cesse au même mur avec les enfants.» Le mur était celui du manque de confiance en soi de ses jeunes patient-e-s qui nuisait à leur développement. «Quiconque est persuadé de ne pas être en mesure de faire quelque chose, ne peut pas y arriver.» A cette étape de sa vie professionnelle, Karin Roten a envisagé de suivre une formation complémentaire en psychologie. Elle est aujourd'hui heureuse de ne pas l'avoir fait. «Cela n'aurait servi qu'à m'enfermer derechef dans des schémas de pensée.»

Au lieu de cela, elle s'est tournée vers une approche médicale alternative, a expérimenté l'aromathérapie, les fleurs de Bach et les essences minérales. Mais de telles essences, dans lesquelles on ne peut déceler aucune substance active, peuvent-elles avoir davantage qu'un effet placebo? Voilà qui fait rire Karin Roten: «Ce n'est pas grave si vous n'y croyez pas, mais je peux vous dire que ça fonctionne.» Parmi ses outils de prédilection figurent aussi l'EFT, Emotional Freedom

Technique, une approche empruntée à la médecine chinoise, portant sur la circulation des énergies dans le corps humain. «La psychologie traditionnelle affirme qu'une expérience traumatique cause un blocage psychique. Alors que la psychologie énergétique dont l'EFT – part du principe que l'expérience traumatique aboutit à une perturbation du flux des énergies qui mène au blocage psychique.» Il faut donc influencer sur le déséquilibre afin que les énergies puissent de nouveau circuler librement: «Cela aboutit vite à des résultats surprenants.»

Pour commencer: bannir le sucre

Mais Karin Roten favorise une approche globale. Elle s'occupe non seulement de la psyché et de l'âme de ses jeunes patient-e-s, mais aussi de leur corps. «Aujourd'hui, l'alimentation de nombreux enfants se résume à peu près à cela: un bol de corn flakes le matin, une barre de céréales à dix heures, une pizza surgelée à midi, un gâteau de supermarché au goûter, pain et fromage pour le souper.» C'est «une avalanche de sucre et, surtout, une bombe à retardement!» Le corps des enfants est submergé de sucre, d'hydrates de carbone raffinés, de graisses hydrogénées et d'additifs alimentaires. Cela détruit l'équilibre de la flore intestinale, empoisonne l'organisme et aboutit directement à l'accroissement très visible dans les statistiques des troubles du comportement et des difficultés éducatives auxquelles la société est confrontée aujourd'hui. Dans son cabinet, Karin Roten rencontre de plus en plus souvent des enfants souffrant de troubles multiples, par exemple une combinaison d'asthme, d'allergies et d'hyperactivité. Elle en est convaincue, «ce sont là des symptômes d'intoxication par une mauvaise alimentation.»

«Aujourd'hui, dans certaines écoles, dix à vingt pour cent des enfants suivent un traitement psychologique ou logopédique», rappelle Karin Roten. Et comme nous vivons dans une société qui aspire à traiter chaque pathologie avec tous les médicaments imaginables, les enfants sont bourrés de pilules. «On exige des solutions rapides et simples,

sans aucune remise en question du mode de vie.» Karin Roten a une autre manière d'approcher les problèmes. Elle s'est notamment occupée d'un enfant de neuf ans chez qui les médecins avaient diagnostiqué une épilepsie alors qu'il avait deux ans. En accord avec le médecin traitant, elle a proposé de modifier son alimentation et, parallèlement, de diminuer puis de supprimer la prise de médicaments. «Il a fallu la collaboration active de la mère, un engagement fort.» Avec l'arrêt des médicaments, le comportement provocateur et rebelle de l'enfant a changé: il est devenu coopératif et a retrouvé ses capacités d'apprentissage. Du coup, il est en train de rattraper son retard scolaire.

A quoi ressemble une bonne alimentation? «Pas de sucre et peu d'hydrates de carbone, mais par contre des légumes, de la salade et des fruits, de la viande, du poisson, des œufs, des noix, du lait et des produits laitiers crus, du pain au levain, de l'huile d'olive, des desserts et des gâteaux faits maison, un peu de chocolat noir», répond Karin Roten. Par-dessus tout et souligné deux fois: aucun additif alimentaire! Pas de produit issu de l'industrie alimentaire. «Savez-vous ce que signifie «arôme naturel de fraise» dans un yogourt? L'arôme est extrait de copeaux de bois. Il peut être qualifié de «naturel» parce que le bois est un produit naturel.»_//

Helen Brügger | helen.bruegger@infomaniak.ch

Karin Roten, 41 ans, est logopédiste diplômée et mère de deux enfants. Son site web: www.apprendrecestgenial.ch



Photo: mad