

Christiane, 48 ans aujourd'hui, est encore dans l'étonnement de sa renaissance. Après une trop longue parenthèse à tenter de démêler l'écheveau de ses angoisses multiples, elle savoure désormais chaque instant d'un bien-être retrouvé. Récit d'une femme libérée.

Sandrine Letellier

« Mes peurs se sont envolées grâce à la thérapie EMDR »

Depuis de nombreuses années, Christiane ne se fait plus guère d'illusions : elle continue d'avancer cahin-caha, l'essentiel consistant à « ne pas aller trop mal ». En janvier 2013, cet équilibre fragile va voler en éclats à la révélation d'une anomalie dans une prise de sang. Lorsque les médecins émettent l'hypothèse d'un adénome de l'hypophyse, elle s'effondre. Les examens complémentaires écartent finalement la terrible menace d'une tumeur maligne, mais Christiane reste prostrée dans un état dépressif qui ne cesse d'empirer.

Sous une cloche de détresse

La peur est là qui pénètre insidieusement dans le corps et l'esprit. Cette peur qui tétanise et annihile la moindre action, qui recroqueville sous la couette et crispe les intestins, qui contracte jusqu'à la gorge et bloque la parole, qui anesthésie tout sentiment et tout désir, qui épuise et détruit... Christiane ne la reconnaît que trop bien. Il y a vingt ans déjà, sa vie s'est figée de manière incompréhensible tandis qu'elle attendait un événement heureux, souhaité et désiré. Son deuxième enfant, sa fille. « J'étais enceinte de cinq mois et demi lorsque j'ai sombré dans une profonde dépression, raconte-t-elle. Sans raison apparente, j'étais terrifiée. J'avais perdu le sommeil et toutes sortes de pulsions morbides et de phobies bantaient mes jours comme mes nuits. J'avais le sentiment qu'il y avait une étrangère en moi et j'avais peur de faire du mal à mon fils et au bébé que j'attendais. »

Devant la gravité de son état, elle finit par être hospitalisée. Les médecins de l'époque

tentent de la rassurer : quand le bébé sera là, tout rentrera dans l'ordre ; le bouleversement hormonal lié à toute grossesse peut parfois provoquer de sévères dépressions... D'autant plus qu'elle a développé des maladies auto-immunes de la thyroïde (maladie de Basedow puis celle de Hashimoto) après son premier accouchement. Un jeune psychiatre lui souffle aussi de se pencher sur son enfance. Christiane scrute alors désespérément son passé sans trouver le moindre indice d'une douleur enfouie, d'un secret oublié ou d'une violence quelconque à son égard pouvant expliquer sa détresse.

Mais, après la naissance de sa fille, l'état de Christiane ne s'améliore pas. Avec, pour seule constante, « le salaire de la peur » : maux de ventre, ulcères de l'estomac à répétition, douleurs musculaires, épuisement, cauchemars, insomnies... « Je ne pouvais profiter de rien. Tout était entaché par le sentiment d'une catastrophe imminente s'abattant sur moi et sur mes proches. À tenter de survivre en permanence sous antidépresseurs, je me construisais peu à peu une image de plus en plus dévalorisante. »

Essayer de comprendre

Commence alors une longue quête thérapeutique pour tenter de comprendre l'origine de ses maux. Pendant un temps, elle trouve une aide précieuse auprès d'une psychologue. En l'espace de près de vingt ans, elle va consulter pas moins de cinq psychothérapeutes sans aller guère mieux. « Juste une béquille pour ne pas sombrer définitivement », précise-t-elle. Avec le temps, le fait de « se sentir mal » est devenu une fatalité contre laquelle

Appel à témoignages

→ Vous avez un jour pris une décision importante pour votre santé (changement d'hygiène de vie, recours à de nouvelles thérapies, arrêt de médicaments...) Votre expérience nous intéresse.

→ Écrivez-nous :

Que Choisir Santé
233, boulevard Voltaire
75011 Paris
sante@quechoisir.org

POUR EN SAVOIR PLUS

> www.emdr-france.org

> *Découvrir l'EMDR*, Jacques Roques, éd. Marabout, 2013.

> *Dépasser le passé*, Francine Shapiro, éd. Le Seuil, 2014.

