



La thérapie qui a changé ma vie

Consulter régulièrement un psychanalyste ou un psychiatre, peut amener à de grands bouleversements. Alors que la deuxième saison de la série *En thérapie* est diffusée actuellement sur Arte, quatre femmes nous confient comment leur existence a été transformée par un travail thérapeutique.

« J'ai retrouvé l'envie de vivre »

Michèle, 62 ans, Nice

« Lorsque j'ai fêté mes 14 ans, j'ai tenté de mettre fin à mes jours en avalant des cachets d'aspirine. Je voulais simplement m'extraire de ma vie, au moins temporairement. Suite à cet appel au secours, mes parents m'ont amenée chez un psychiatre. Livrer mes états d'âme, était quelque chose de nouveau. Mes parents ne me laissaient pas d'espace pour évoquer ma vie, mes préoccupations... J'ai consulté ce psychiatre jusqu'à l'âge de 18 ans, et cela m'a fait beaucoup de bien : ma confiance en moi a été considérablement renforcée et j'ai retrouvé l'envie de vivre. À 42 ans, une fois mariée et maman, j'ai repris une thérapie, car j'étais triste, avec le sentiment que le sens des choses m'échappait... Sur le papier, ma vie semblait idéale, comblée par

mon mari, mon travail d'infirmière, ma fille. Mais intérieurement, je me sentais mal. Avec ce nouveau médecin, nous avons tiré un fil, lentement, sûrement, à travers des consultations d'une demi-heure par semaine. J'ai commencé à parler de ce qui venait sur le moment et, petit à petit, dans cet espace d'écoute thérapeutique, j'ai posé mes émotions, fait des liens, compris que je pouvais voir les événements sous un autre angle... Plus tard, j'ai du faire face à trois cancers du sein, au décès de ma mère, puis à celui de ma fille, tardivement diagnostiquée schizophrène, qui a fini par se suicider tant sa souffrance était vive. Aujourd'hui, le travail effectué en cabinet fait partie de mon hygiène mentale et me permet de garder un appétit de vivre, malgré tous mes chagrins. »

... « J'ai réussi à arrêter l'alcool »

Anne-Cécile, 49 ans, Sète

« J'ai commencé à avoir un problème avec l'alcool après la naissance de mon deuxième enfant. Cadre dans la publicité, je travaillais dans un environnement très stressant, et j'avais du mal à concilier vie professionnelle et vie personnelle. Mon mari, qui occupait un poste à responsabilités, était peu présent : il passait une partie de la semaine loin de la maison. Résultat, je buvais en rentrant chez moi, puis, quand les enfants étaient couchés. D'abord, pour me sentir moins seule, pour m'apaiser, puis, pour ne plus sentir mon mal-être et ma honte. Après que l'un de mes fils m'a trouvée inconsciente dans la salle de bains, j'ai eu un électrochoc et décidé de consulter. J'avais conscience que je ne pouvais pas m'en sortir seule. J'ai rencontré trois psychothérapeutes, avant de trouver celle avec qui j'ai eu un feeling immédiat. Nous avons fait un très long travail, qui a duré plus de cinq ans. Cela a été très douloureux, mais aussi passionnant et nécessaire pour comprendre et guérir mes blessures. J'ai réussi à me libérer des fardeaux qui ne m'appartenaient pas, notamment les nombreux drames hérités de ma famille maternelle. En parallèle, et sur les conseils de ma thérapeute, j'ai découvert le yoga et la relaxation. Aujourd'hui, je me définis comme alcoolique abstinente et heureuse de l'être ! Ma psychothérapie ne m'a pas guérie, mais elle m'a stabilisée : c'est grâce à elle que j'ai réussi à arrêter l'alcool. Je continue le travail, car nos séances sont toujours nécessaires à mon équilibre. »

Suivre une thérapie, c'est s'engager dans un travail de longue haleine pour être en accord avec soi-même.

« Mon rapport à l'alimentation a changé »

Audrey, 45 ans, Paris

« J'ai pris rendez-vous avec un psychologue à 38 ans, pour confier mon mal-être à quelqu'un. J'étais célibataire, mon travail dans une crèche ne m'épanouissait pas, mes relations avec mes parents étaient conflictuelles. Et mon corps, en surpoids, était un fardeau au quotidien. Ma rencontre avec mon psy, conseillé par une amie, a changé ma vie. Avec lui, j'ai réalisé que les attouchements de mon grand-père, dans mon enfance, étaient graves, alors que depuis

toujours, je minimisais leur impact. Il m'a permis de réaliser l'horreur que j'avais subie et de prendre du recul par rapport à mon histoire personnelle. Grâce à notre travail, j'ai pu retrouver mes souvenirs avec précision et comprendre que j'avais mangé avec excès pour ne pas souffrir. Mes kilos constituaient une carapace pour me protéger du regard des hommes et éviter toute nouvelle agression. Cette thérapie m'a aidée à repérer les émotions qui me faisaient manger plus que

de raison, pour les accueillir sans jugement. Grâce à mon psy et à ce travail intérieur, j'ai perdu du poids au fil des mois, en évacuant tout simplement mon mal-être par des mots. Mon rapport à l'alimentation a changé et j'ai trouvé une nouvelle façon d'être au monde. Tout n'est pas réglé, mais j'ai pris conscience de ma force intérieure et pris mes distances avec mes parents, qui ne m'ont pas protégée. Aujourd'hui, je me sens mieux, je suis encore fragile, mais ma thérapie n'est pas finie ! »

MARY LONG/SHUTTERSTOCK



« J'ai enfin eu la force de quitter mon compagnon »

Tatiana, 41 ans, Le Bourget

« Il y a dix ans, je vivais avec un homme violent, psychologiquement et physiquement. Amoureuse de lui, je n'arrivais pas à m'en séparer. Chaque fois qu'il dépassait les bornes, je quittais notre appartement. Mais je finissais par retourner à ses côtés, malgré le soutien de mes proches à qui je cachais une partie de la vérité. En grande souffrance, j'avais le sentiment que personne

ne me comprenait. L'une de mes collègues, qui s'inquiétait pour moi, m'a conseillé d'aller voir un psy. Un soir, épuisée psychologiquement, j'ai cherché les coordonnées d'un psychologue sur Doctolib. Par chance, je me suis sentie immédiatement à l'aise avec elle. Bien sûr, j'ai mis un certain temps à verbaliser le fait que je subissais des violences physiques. J'avais même tendance à excuser mon compagnon ! Au fil des mois, mettre des mots sur ce que je ressentais, m'a permis de me sentir plus légère, de pleurer, de me décharger... Après chaque séance, je me sentais plus forte. Grâce à mon travail avec ma thérapeute, j'ai réalisé que j'avais de la valeur, que je n'étais pas coupable. Au bout d'un an, j'ai eu la force de quitter mon compagnon. Je me suis alors retrouvée, plus libre et légère. J'ai poursuivi ma thérapie pendant encore deux ans, pour comprendre le sens que je voulais donner à ma vie. J'ai repris des études et rencontré un garçon équilibré, gentil et aimant. Aujourd'hui, nous sommes toujours ensemble. Ma psychothérapie m'a permis de sortir de mes schémas destructeurs et d'être en accord avec moi-même. » ●

3 questions à

Catherine La Psy, psychologue spécialisée en analyse transactionnelle et en psychotraumatologie, qui vulgarise la psychologie sur son site catherinelapsy.com

Une thérapie change-t-elle automatiquement le cours de la vie ?

Les personnes qui viennent consulter ont bien souvent un objectif de changement. Le travail thérapeutique effectué au fil des séances, cherche à y répondre. Il permet au patient de penser autrement, de poser un regard différent sur les événements, d'avoir une meilleure estime de soi, de changer ses relations aux autres, de mieux se connaître, de changer son comportement... Des études scientifiques ont prouvé que cela pouvait modifier les connexions cérébrales et donc, les schémas émotionnels, sensoriels ou de pensée. Ces nouvelles perceptions amènent des changements, petits ou grands, pour être plus aligné avec ses valeurs, ses besoins, ses émotions.

Dans quel cas peut-elle provoquer de grands bouleversements ?

La thérapie conduit à changer de perception intérieure sur soi, sur les autres, sur le monde et sur la vie. Pour certains, selon leur personnalité et leurs problèmes, cela peut donc rebattre complètement les cartes : une prise de conscience peut parfois amener à tout bouleverser dans sa vie (séparation amoureuse, reconversion professionnelle...).

Quelles sont les conditions à remplir pour que la thérapie se passe bien ?

D'abord, il faut que le patient trouve le bon thérapeute, qui lui permette de se sentir à l'aise pour pouvoir partager, en toute confiance, ce qui se passe en lui, confier ses idées, ses pensées et ses émotions, sans honte ni peur. C'est ce que l'on nomme « l'alliance thérapeutique ». Il faut également que cela arrive au bon moment de sa vie : parfois, le patient est trop vulnérable pour repenser à des événements désagréables. Il est également important que celui-ci soit entouré et motivé, avec de bonnes capacités d'auto-observation, pour que sa thérapie se déroule au mieux.

ET SI J'ALLAIS VOIR UN PSY ?

Entamer une thérapie n'a rien d'exceptionnel : 34 % des Français déclarent avoir déjà consulté un spécialiste de la santé mentale, selon un sondage*. Pour 73 % de la population, aller voir un psy est un acte courageux, mais qui ne se crie pas sur tous les toits : selon 30 % des personnes interrogées, une thérapie doit rester secrète*. Or, selon l'Association française de psychiatrie, après les cancers et les maladies cardiovasculaires, les troubles psychiques sont ceux qui affectent le plus la population, touchant même un Français sur cinq au cours de sa vie. Envie de consulter ? Il est donc temps d'assumer, sans avoir peur d'être jugé.

* Institut YouGov pour le HuffPost en 2019