

## MOTS POUR MAUX

Ce matin-là en m'éveillant, nouvelles sensations, je me sens vivante, calme et apaisée, après cette violente cassure qui m'a brisée, anéantie, annihilée me laissant tantôt dépressive ou violente, triste ou exubérante. Je vais mieux même si je déprime encore trop souvent, fini les ansiolytiques et autres antidépresseurs. Je suis parvenue à accepter de vivre avec mon chagrin, ma colère, même si parfois je suis consumée par la haine.

Après ces semaines difficiles, j'ai compris que je devais reprendre le cours de ma vie et mon travail de psychologue spécialisée en hypnose et EMDR. Une opportunité m'a été proposée de participer à une étude expérimentale de soutien, d'écoute et d'aide aux personnes sous suivi judiciaire et aux victimes traumatisées. La session terminée, je rendrai aux magistrats mes conclusions.

J'ai sélectionné avec un soin tout particulier six personnes sur dossier et ma foi le hasard a bien fait les choses, car toutes ont une histoire passionnante. Quatre hommes et deux femmes. Trois délinquants et trois victimes.

Assez rêvé, je me lève, file sous la douche, m'interroge sur la tenue la plus appropriée en ouvrant mon dressing. Dois-je porter un tailleur très conventionnel ou bien un jean moins formel ? Un léger maquillage. Surtout ne pas oublier mon collier porte-bonheur et un café bien fort pour me donner du courage. Aujourd'hui tout commence, la chance est avec moi !

J'arrive au tribunal cherche la salle qui m'a été attribuée et où m'attendent mes premiers patients. La pièce est à peine propre, éclairée par des néons blafards sept chaises sont disposées en cercle à la manière d'un groupe d'alcooliques anonymes. J'entre dans la pièce avec un léger sourire aux lèvres, regarde toutes les personnes installées et me demande sur lesquelles je vais me focaliser.

« Bonjour, je me présente, je suis Ève LUCA, psychothérapeute, je suis ici pour vous écouter, vous soutenir et vous aider. Nous allons commencer par faire connaissance, chacun va prendre la parole et se présenter en quelques mots ».

Un silence assourdissant tombe dans la salle lorsque je leur fais cette proposition, tous se regardent et personne n'ose parler. Ce silence me permet de réfléchir, mais malgré moi, mon esprit vagabonde et anticipe déjà sur le plaisir que je prendrai à ce que chacun d'eux reçoivent le traitement équitable qui lui est dû. Je remets de l'ordre dans mes pensées et me recentre sur cette présentation : langage, expression corporelle, attitudes diverses vont me fournir des informations précieuses pour cerner leur personnalité, je serai ainsi en mesure de les aider et les orienter plus efficacement. Je me fais violence et me force à revenir sur terre. Ce manque de concentration m'inquiète, il ne doit pas me faire perdre de vue la mission que je me suis fixée. Cette matinée risque d'être longue. Pourquoi n'ai-je pas pris un second café ? Je sors mon bloc, me concentre et écoute les participants se présenter et prends quelques notes.

Cette première étape étant terminée, je remercie les participants et leur fixe un rendez-vous pour un second entretien leur précisant que lors de ce dernier ils pourront échanger sur leur situation et leurs difficultés personnelles.

Je rentre chez moi épuisée, me sers un verre d'eau, m'installe à mon bureau. J'ouvre un dossier pour chacun des participants. Je relis mes notes, les mets au propre et m'attelle à retranscrire mes émotions tout en essayant de rester objective. Ceci fait, je me cale dans mon fauteuil et me mets à réfléchir sur la stratégie à adopter pour la suite des événements. Maintenant, les choses sérieuses commencent.

Maud BOULET

59 ans, jamais mariée, 2 grands enfants qu'elle voit peu. Caissière dans un supermarché, victime d'un braquage. Fait depuis des cauchemars. Licenciée, car dépressive avec des crises de panique et d'angoisse. Proche de la retraite, timide, effacée, naïve, mais paradoxalement coquette qui refuse de paraître son âge. Ne reçoit aucun soutien de sa famille, indifférence totale de ses enfants.

M'informe d'emblée lors de notre rencontre qu'elle a des insomnies, qu'elle est stressée, terrorisée et sursaute au moindre bruit. Je lui conseille pour voir l'avenir avec plus de sérénité de consulter un thérapeute. Je l'incite également à rechercher un emploi, trouver une occupation, contacter des associations pour du bénévolat, proposer de garder ses petits-enfants, ce qui lui amènerait joie et gaieté. Dépassée par ses émotions, ne sachant par où commencer, je lui fournis quelques pistes pour sortir de sa solitude.

Grégoire GABANO

53 ans, veuf sans enfant. Carrossier depuis 34 ans. Vol dans son garage d'un véhicule qui a servi à faire un casse. Suspecté de complicité, arrêté et placé en garde à vue. La cinquantaine fatiguée, individu sans histoire au physique banal plutôt introverti, rien de remarquable. Fortement marqué par cette injustice, se sent persécuté, déshonoré, se victimise, véritable cataclysme dans sa vie bien rangée, malgré un dénouement favorable et des excuses.

Arrive en retard à l'entretien. Me raconte que les excuses du juge et la proposition de dédommagement pour les quelques jours de préventive ne l'ont pas soulagé. À ma question sur son état d'esprit me répond qu'il essaie de ne pas se laisser submerger par cette peur insidieuse et cette impuissance devant cette machine qui vous broie, qu'il doit prendre les choses moins à cœur. Une partie de son soulagement vient de ce que son patron a été compréhensif et qu'il a pu reprendre son travail, ce qui l'a beaucoup aidé et il espère oublier cette aventure. Ce traumatisme encore très présent l'a rendu un peu dépressif. Il reprendra peu à peu confiance en lui.

Nadine LIVRAS

33 ans, en instance de divorce, élève seule une fille de 4 ans. Au chômage depuis 3 ans, victime d'une fraude à la carte bancaire et de plusieurs crédits à la consommation, le tout initié par son mari. Plainte déposée, toujours mariée donc solidaire des dettes contractées,

mari insolvable. Jeune femme qui se sait jolie, beaucoup trop maquillée qui profite de la vie sans se préoccuper des conséquences, crédule, insouciant, incapable de prendre des décisions, influençable.

Me surprend en arrivant pour ce premier contact dans une tenue provocante et maquillée à outrance. Ne s'est pas occupée de consulter un avocat pour une pension alimentaire et un huissier pour le paiement des dettes. Je lui recommande de prendre rendez-vous avec une assistante sociale qui l'aidera dans ses démarches. Dépassée par les événements, elle est dans l'incapacité de se débrouiller seule. Au sortir du tribunal, est allée boire un café avec M. KOURION.

Lors de notre deuxième rencontre, je lui demande où en sont ses démarches et si une audience est prévue. Ne sait pas, ne s'intéresse pas. Insomniaque et trop seule, me fait part de ses idées noires, de son découragement, de son manque d'énergie. S'est inscrite sur des sites de rencontre pour trouver un compagnon et, éventuellement, un père pour sa fille. Très prolixe sur les propositions autres qu'amicales qu'elle reçoit. Mise en garde sur les sollicitations dont elle est l'objet. Doit faire comprendre qu'elle ne cherche pas une aventure d'un soir, doit rester vigilante et ne pas sortir avec n'importe qui. Proposition de consulter un psychiatre, mais impossible financièrement et matériellement. Lui offre alors de la recevoir pour une séance d'EMDR afin de l'aider à évacuer son traumatisme, ses pensées négatives et lui explique que c'est une psychothérapie par mouvements oculaires qui cible les mémoires traumatiques et que cela apaisera sa souffrance. Accepte cette suggestion et ayant déjà rencontré M. KOURION, vais le solliciter pour qu'il la dépose à mon cabinet lors de son rendez-vous avec son avocat. Entretien plutôt constructif.

Notre troisième rencontre est basée sur la séance d'EMDR. Invitation à suivre le mouvement répétitif de mon doigt, à se concentrer sur ses souvenirs traumatisants pour revivre ses sensations, émotions ou pensées négatives et verbaliser spontanément ce qui lui vient à l'esprit comme si elle décrivait un rêve. Stimulation par des paroles dites à voix basse et monocorde.

« Vous êtes une femme forte, libre de vos choix, autonome et capable de vous assumer. Vous savez vous défendre, votre divorce est une chance, prenez votre temps pour trouver un compagnon, respectez-vous et faites-vous respecter, ne vous laissez pas abuser, défendez-vous, montrez à tous de quoi vous êtes capable... »

Fin de la séance qui s'est très bien déroulée, me dit se sentir mieux, plus forte, plus confiante. Épuisée mais extrêmement satisfaite. Je me réjouis d'avoir pu lui apporter du réconfort, ai confiance en elle.

Michel CAREL

41 ans, pacsé depuis 2 ans. Cadre supérieur en informatique, arrêté pour détournement de fonds et montages informatiques, genre pyramide. Sous bracelet électronique et contrôle judiciaire. La quarantaine discrète sans ostentation, soigné, bel homme, grand, large d'épaule, doit avoir du succès auprès des femmes. Se prend pour un Robin des Bois moderne « si j'ai

pris aux riches, c'est qu'ils possèdent plus d'argent qu'ils ne peuvent en dépenser, et je désirais simplement conserver mon statut d'homme aisé » fin de citation.

Entretien rapide. Interrogé sur ses projets, répond s'être questionné sur la portée de ses actes, qu'après sa comparution chez le juge, a compris qu'il devait modifier son train de vie, chercher un nouveau poste, prendre un nouveau départ et vivre différemment. Constate chez lui un véritable changement. Je lui souhaite bonne chance.

Jean KOURION

61 ans, une amie depuis 20 ans, chauffeur livreur, inculpé de délit de fuite avec comparution immédiate et suivi psychologique. Insiste pour se justifier et expose sa version des faits. Commence à 6h du matin, répond à un appel de son patron et n'a pas vu la « vieille » traverser, l'a renversée, l'a vu se remettre debout, rien de bien grave en somme. Des témoins ont relevé son numéro d'immatriculation et on l'a retrouvé. Je le laisse parler mais ressens un profond malaise, m'apparaît sournois, simulateur et dissimulateur.

Rien de nouveau, rencontre stérile. Égal à lui-même, toujours aussi accablé par le destin, n'a pas conscience du mal qu'il a fait à toute une famille avec le décès de la vieille dame. Persiste à rejeter la faute sur son patron, craignant un licenciement s'il ne décrochait pas. Suis stupéfaite par sa réaction, a peur pour son travail et n'éprouve aucun regret pour la famille, aucune empathie. Change de sujet et me dit qu'il a passé un bon moment avec Nadine. Rejette toutes responsabilités, vie professionnelle ou vie privée, tout est de la faute des autres. Mes impressions se confirment.

Pour notre deuxième entretien, rien de nouveau, repasse les mêmes rengaines. Incapable de se remettre en question et d'éprouver des sentiments. Lui fournis les coordonnées d'un avocat. Il accepte d'amener Mme LIVRAS à mon cabinet lorsqu'il aura obtenu un rendez-vous. Entretien pénible, l'avenir s'annonce bien sombre pour lui.

Kévin JAQUAR

19 ans, déscolarisé à l'âge de 13 ans, sans emploi. A frappé sa mère qui a appelé la police. Rappel à la loi et obligation de suivre ce programme. Petit délinquant de banlieue, se prend pour un caïd, sans barrières ni éducation, fanfaron qui cache son manque de confiance sous des airs arrogants, incapable d'aligner une phrase correcte. Peu probable de le sortir de cette spirale

Il arrive à notre rendez-vous décontracté, les mains dans les poches, affiche un air suffisant, et attend que je parle. A-t-il pris conscience de la peur de sa mère et pourquoi elle a appelé la police ? La garde à vue l'a-t-elle fait réfléchir ? Me répond avoir eu de la peine en voyant sa mère pleurer, va tenter de se tenir à « carreau ». Je lui suggère de chercher un travail, reprendre ses études. Ce n'est pas un mauvais garçon, mais est très influençable. Aura-t-il la volonté de s'en sortir, difficile à dire. À lui de faire les bons choix. Reste dubitative sur son devenir.

Cette session terminée, je fais parvenir mes dossiers aux magistrats et m'octroie une journée de repos bien méritée. Au petit matin, le téléphone sonne avec insistance. Qui peut bien m'appeler à cette heure ? Je me lève de mauvaise humeur.

- Allô, parlez moins vite, je ne comprends rien à ce que vous me racontez, qui est à l'appareil ? Mais répondez enfin
- C'est Nadine, il est arrivé quelque chose de terrible, de terrible...
- Mais que se passe-t-il ? Où êtes-vous ?
- C'est Jean, je crois qu'il est mort, je vous passe le médecin.
- Bonjour madame, SAMU 84. Il y a eu un accident au rond-point de Réalpanier, au Pontet. Pour une raison inexplicable le conducteur a perdu le contrôle de son véhicule et a fait plusieurs tonneaux, il ne portait pas sa ceinture de sécurité. Malgré l'intervention rapide des secours, nous n'avons pu que constater le décès. La passagère est indemne, mais choquée, elle vous réclame.

Je m'habille, saute dans ma voiture et me rend sur les lieux. Gendarmes, ambulance et pompes funèbres sont là. Au milieu de ce chaos, j'aperçois Mme LIVRAS en pleurs, m'approche d'elle est la questionne.

- Que s'est-il passé Nadine ?
- C'est Jean, il a mis sa main sur ma cuisse, je l'ai repoussé, il a insisté mais je me suis défendue, je l'ai griffé, j'ai essayé de le gifler et c'est là que la voiture a commencé à zigzaguer. Je n'ai fait que me défendre comme vous me l'aviez dit, ensuite tout est allé très vite. Je me suis seulement défendue.
- Calmez-vous Nadine. Respirez profondément.

Un gendarme qui s'était approché pour écouter son récit me demande de le suivre pour identifier le défunt. Je m'approche du corps étendu au sol dans un sac mortuaire.

- Est-ce bien M. KOURION Jean ?

J'acquiesce d'un hochement de la tête et m'éloigne tranquillement, me retourne et vois des hommes mettre le corps dans une voiture et l'emmener. Ça y est, tout est terminé. Je suis submergée par l'émotion, bouleversée et choquée. Me voyant pleurer un urgentiste se tourne vers moi et me dit qu'il comprend mon émotion et qu'il est désolé. J'opine en silence, me détourne afin qu'il ne voit pas le sourire qui illumine mon visage et m'éloigne sereine.

Mon plan a parfaitement fonctionné.

Parce que les mots comptent, les mots construisent et détruisent, les mots restent.

Finalement Grand-mère, tu vois, les séances d'EMDR marchent.

