

Apprendre la confiance

J'ai vingt-trois ans. Depuis mes quatorze ans, des angoisses envahissent ma vie. Cela a commencé au collège, quand des amies très importantes pour moi m'ont rejeté. Terrorisée à l'idée d'aller à l'école, j'ai vécu deux années à pleurer matin et soir, et à avoir peur jusque dans mes rêves. Je n'ai pas réussi à en parler. Les adultes prenaient mes absences répétées pour du laisser aller. Alors j'ai tout gardé pour moi et j'ai affronté mes angoisses. Je me levais à six heures du matin pour être prête à huit : impossible d'aller à l'école sans cela, mais j'ai eu mon bac et un DUT.

Mes angoisses se sont peu à peu transformées : aujourd'hui, j'ai peur de sortir de chez moi, de prendre le bus, l'avion, le train. J'ai peur de prendre la voiture avec des personnes à côté de moi, j'ai peur de la foule et des bouchons... Tout ce qui est simple et normal pour les autres, est extrêmement compliqué pour moi. Les relations avec les autres deviennent tout de suite complexes car je n'arrive pas à expliquer pourquoi je ne peux pas aller au restaurant, faire du covoiturage, partir en vacances... J'ai peur de me dévoiler et d'être brisée.

Dans ce combat intérieur, j'ai des appuis : ma famille m'aide beaucoup et me soutient. Cela ne fait que quatre ans que j'ai réussi à parler de ce problème aux miens. Grâce à eux, j'arrive à reprendre confiance en moi et à me voir autrement. Mon père m'a « initiée » à la Parole et chaque matin j'essaye d'y entendre une éclaircie pour ma vie, de trouver une consolation. Je me suis également tournée vers le bouddhisme et la méditation. C'est une façon de voir les choses différemment, qui me fait beaucoup de bien.

La danse, la salsa, reste la seule activité qui me procure un vrai sentiment de liberté. Et l'on me dit douée ! Le dessin me permet aussi de m'échapper. Quand je dessine, je m'isole : c'est une sorte de méditation où les pensées vont et viennent, sans prendre de l'ampleur.

Hormis mes proches, j'ai le sentiment que les autres ont une mauvaise image de moi, particulièrement dans le monde du travail qui ne fait pas de cadeau. Je suis en début de parcours professionnel et j'ai changé plusieurs fois, quand je sens que des crises de panique peuvent survenir. Tout cela me demande une énergie folle !

Récemment, j'ai compris que je ne m'en sortirai pas seule. Aussi je commence un traitement médical, ainsi qu'une nouvelle thérapie comportementale. J'ai repris une formation et changé de métier, pour faire quelque chose qui me correspond.

Ce parcours m'a fait me poser bien des questions sur le sens de la vie. Il me semble que je grandis doucement dans ce combat. J'apprends à dire mes besoins, à me respecter et à m'ouvrir aux autres. J'ai encore beaucoup à apprendre sur la confiance en moi et aux autres, mais j'ai envie d'apprendre.

C.