

## Tic Buccal

Depuis mon adolescence, j'étais très impliquée dans la vie associative, citoyenne, puis politique.

En novembre 2012, j'ai fait un "burn out", non pas au niveau du travail, mais au niveau de mes multiples activités annexes... J'ai fait une dépression nerveuse due à plusieurs facteurs comme la fatigue, l'âge, l'arrivée de la ménopause, mais qui a surtout été déclenchée par le fait que j'ai été victime de harcèlement moral de la part d'un pervers narcissique et de ses quelques acolytes que je côtoyais dans mes activités.

J'ai **disjoncté** ! Tout mon univers s'est écroulé... je ne savais pas comment m'en sortir. Aucune issue...

Par exemple, moi qui n'ai jamais eu peur de personne, voilà que j'avais peur... Je ne pouvais même plus faire mes courses dans ma propre ville tant l'angoisse de croiser des personnes que je n'avais pas envie de voir me prenait aux tripes...

J'ai trouvé de l'aide auprès d'un ami médecin (JeanPaul) et d'une psychologue (Patricia) qui m'ont beaucoup aidée et que ne je remercierai jamais assez.

Mon travail (qui me plaît beaucoup) m'a permis de conserver la tête hors de l'eau, ainsi que l'appui de mon mari (Philippe) et de mes deux filles (Lucile et Clémentine, qui sont de jeunes adultes).

Après 10 mois de traitement et de psychothérapie, je me sentais bien mieux. Patricia et moi avons décidé d'un commun accord de mettre un terme à nos séances régulières. L'arrêt des médicaments s'est fait également progressivement et tout en douceur... Patricia m'avait cependant avertie que j'aurais des moments difficiles, mais elle me voyait dans la capacité de gérer.

Comme me l'avait dit Patricia, j'ai donc eu des moments difficiles : des crises d'angoisse, moins fréquentes et que j'arrivais à gérer plus ou moins bien... Des palpitations... De gros moments de doute sur le but de ma vie... Des questionnements sur ma place dans la Société... Des blocages dans ma vie de couple... L'agenda désespérément vide (plus aucune réunion)... Et encore obsédée par celui que j'appelle "l'autre abruti" (le pervers narcissique) et sa bande, qu'il m'arrive de croiser... Six mois après l'arrêt de la psychothérapie, j'ai développé **un tic buccal** qui me perturbait horriblement. Je faisais sans arrêt des bulles d'air que je faisais claquer ! Impossible d'y mettre un terme ! Cela me minait et me rendait irritable. J'en ai déduit qu'il s'agissait d'une sorte "d'effet secondaire" de la dépression...



Après quatre mois à vivre avec ce **tic** sans arriver à l'arrêter, j'ai fait appel à Colette, dont j'avais entendu parler auparavant.

J'ai suivi en tout et pour tout sept séances de sophrologie (entre juillet et octobre 2014)... **Mon tic avait disparu après la troisième séance ! Un soulagement, un "miracle" !**

Mais j'ai fait confiance à Colette. J'ai écouté ses conseils, je me suis écoutée. Je me suis totalement laissée aller lors des séances... J'ai découvert des sensations, j'ai découvert mon corps... et mon "esprit" quelquefois ! J'ai "vu le film" lorsque Colette faisait appel à des images me mettant en

scène. Je n'aurais jamais cru cela possible : un vrai film de cinéma avec un scénario construit tout exprès pour moi et pour me venir en aide.

Avant la sixième séance, j'ai eu quelques moments difficiles à affronter ; j'ai notamment dû faire face à "l'autre abruti"... Moi qui avais préparé toute une série d'insultes à son égard, je me suis surprise à l'ignorer totalement... et cela m'a fait un bien fou ! Colette m'avait prévenue "... si ça se trouve, quand vous le verrez, vous l'ignorerez totalement..." et c'est bel et bien ce qui s'est passé.

Je ne suis plus la même... La dépression m'a changée, mais elle m'a changée en bien, elle a changé ma vie, mais je me sens mieux dans ma vie.

J'ai fait un tri "salutaire" au niveau de mes relations, j'ai pu vraiment voir qui étaient mes amis. Ils sont finalement peu nombreux, mais si précieux... Je prends d'avantage soin de moi, de ma "petite famille". Je fais du sport, j'essaye de m'entretenir. Je suis plus à l'écoute de mon corps et de moi-même. J'ai appris à dire "non", parce que l'on ne peut pas toujours tout faire, tout accepter... J'ai laissé de côté l'investissement associatif, citoyen et je me suis un peu mise en retrait de la politique... Pour l'instant... On verra bien ! Mais l'agenda vide ne me fait plus peur ! J'affronte les problèmes un par un, lorsqu'ils se présentent, et je cherche des solutions... plus ou moins sereinement, et je les trouve !

Tout n'est certes pas réglé, mais je fais front ! Et j'en suis fière ! J'ai du créer tout un nouveau mode de vie, un nouveau départ, réapprendre énormément de choses... une sorte de renaissance...

Je pense que Colette a un véritable don pour cerner la nature des personnes qui la consultent. Elle prend le temps d'écouter, elle prend le temps de répondre... Colette a guéri bien plus que mon tic buccal !

Jean-Paul et Patricia d'abord, et plus récemment Colette, m'ont sauvée.

A-M 50 ans 17/10/14