

Bruxelles  
29 septembre 2004

Pierre,

Te souviens-tu dans quel état de dépression, de désarroi et de désespoir je me trouvais lorsque tu as fait ma connaissance en septembre 2003, il y a tout juste une année de cela ?

Je n'avais plus du tout d'énergie. J'étais un être vide, sans désir et sans force.

Je n'arrivais plus à me lever le matin (je restais au lit jusqu'à midi environ !), trop assommée que j'étais par les angoisses qui semblaient me clouer littéralement à mon lit, telle une enclume qu'on aurait posée sur mon plexus.

Je ne me nourrissais plus non plus. Me lever et me préparer de quoi manger m'apparaissait trop difficile à réaliser, trop exigeant en énergie.

Bien-sûr, je ne souriais ni ne riais plus.

J'étais dans ma première semaine d'arrêt maladie auprès de mon employeur ; arrêt qui se prolongea pendant 3 longs mois ! 3 longs mois de calvaire... mais où, heureusement, tu étais là.

Je restais des journées entières allongée sur mon lit ou sur le canapé du salon (mon dieu, que le trajet entre la chambre et le salon m'apparaissait un long périple !) ; allongée donc pendant des heures interminables, à fixer le plafond et à observer la légère fissure qui s'y formait. Cette fissure était-elle réelle ou création de mon imaginaire ?

Des heures entières à regarder ce plafond sans rien pouvoir faire d'autre !

Me nourrir me paraissait inutile, sortir marcher quelques instants dans la rue me semblait insurmontable : il aurait fallu se laver, chose que je rechignais à faire car cela me demandait trop d'efforts, il aurait fallu se maquiller, s'habiller, croiser le regard des autres passants dans la rue, parler pour saluer la voisine, affronter les klaxons des automobilistes.

Bref, tant de choses de la vie courante que je ne savais plus faire ! Tout me semblait être une agression. Je ne pouvais pas surmonter le quotidien.

Ma première pensée dès que le réveil sonnait (car mon compagnon continuait, lui, à travailler et à se lever tous les matins) était de me dire : « *Oh non ! Quelle horreur ! Encore une journée qui commence ! Il va falloir vivre encore pendant 24 heures !* »

Ma seule occupation était donc de regarder ce plafond, me laissant envahir inmanquablement par les angoisses ; terribles angoisses qui s'accompagnaient bien évidemment de respirations difficiles, de sueurs mêlées de frissons et de nausées, et surtout, envie de mourir pour mettre un terme à mes souffrances. Mais comment mourir en restant allongée sur mon canapé ?

Je me souviens même d'un jour terrible, où je suis restée 1 heure et demie sur le parking de l'hôpital proche de chez moi, à appeler les gens du regard et à crier en mon for intérieur : « *A l'aide ! S'il vous plaît, aidez-moi !* ». J'espérais qu'en me voyant ainsi rôder sur ce parking, le regard hagard et l'air hébété, on veuille bien m'interner au service psychiatrique de l'hôpital. Bien sûr, rien ne s'est passé. Je suis rentrée chez moi percluse d'angoisses, avec l'envie de vomir.

Je t'ai tout d'abord rencontré dans ton « rôle » de professeur de Tai-Chi. C'était mon unique sortie de la semaine que d'aller assister à ce cours.

J'ignore encore comment je trouvais la force et le courage de m'y rendre. Certainement sous l'influx de mon compagnon qui me soutenait dans cette terrible dépression.

Je me souviendrai toujours que dès le tout premier cours de Tai-Chi tu as demandé à me voir à la fin du cours. Je suis donc restée plus longtemps à la fin pour savoir ce que tu me voulais et tu m'as alors dit que tu avais repéré que j'avais en permanence les épaules surélevées, tendues, « *comme si tu te protégeais en permanence de quelque chose, comme si tu avais peur* », m'as-tu dit.

Cela m'a frappé. D'où pouvais-tu bien tirer cette information ? J'étais impressionnée. Dans la foulée, tu m'as annoncé que tu n'étais pas seulement professeur de Tai-Chi, mais que tu étais par ailleurs naturopathe.

Immédiatement, je te le jure, j'ai ressenti un déclic dans ma tête, comme un soulagement, au cours duquel je me suis dit : « *Tiens, pourquoi pas un naturopathe pour m'aider à m'en sortir ?* »

Très vite, alors que pourtant d'une nature particulièrement timide, j'ai osé venir à toi, sûrement poussée par le désespoir, pour te demander comment tu pouvais m'aider en tant que naturopathe.

La semaine suivante, nous commençons nos « séances de travail ». Ce qui m'a d'abord frappée et touchée c'est ta grande disponibilité. Nous nous voyions hebdomadairement avant chaque cours de Tai-Chi, soit dans le parc proche de la salle de Tai-Chi, soit dans ladite salle, et même une fois dans un café. Chaque séance était pour moi une épreuve (non seulement avais-je dû me défaire du canapé du salon et de son plafond, mais en plus il fallait que je parle), mais chaque fin de séance m'apportait davantage de bien-être et de soulagement.

Surtout, en m'écoutant et en me parlant calmement, en essayant de rationaliser mes pensées alors irrationnelles, tu me permettais de me voir davantage comme un être transparent, clair, pleine de lumière. « *Nous sommes tous des êtres de lumière* », comme tu aimes à le rappeler.

Chaque séance m'apportait en effet cette certitude.

Au début tu m'as fait beaucoup parlé et tu m'as beaucoup écoutée. Tu étais posé, calme, serein et cette attitude semblait déteindre sur moi. J'étais en totale confiance.

Puis sont venues ce que j'appelle les « méditations ». Ah ! Ce fut une révélation !

Moi qui suis d'un caractère plutôt rationnel et qui ne croit pas à la vie ou quoi que ce soit après la mort, tu m'as permis de me « réconcilier » avec ma mère morte, suicidée quelques années auparavant, quelques jours avant Noël, et qui n'était pas entièrement étrangère à ma dépression.

Tu m'as permis, grâce à ce que tu appelles *une visualisation créatrice* de visualiser ma mère et ma relation à elle et de « communiquer ou communier » avec elle ou, toutefois, de lui dire, en pensée, tout ce que j'avais à lui dire afin de me sentir plus légère et plus sereine.

J'ai aussi pu communier (moi qui ne suis pas religieuse) avec mon grand-père maternel, que je n'ai jamais connu, mais qui a abusé sexuellement de ma mère et s'est suicidé également. J'ai pu lui dire tout ce que j'avais à lui dire et que je n'ai jamais pu lui dire puisqu'il est mort avant ma naissance. Toute la rancœur que j'avais pour lui, j'ai pu m'en débarrasser au cours d'une seule et unique *visualisation créatrice* avec toi.

J'en ai profité pour régler certains des problèmes que j'avais avec toutes les personnes qui m'ont humiliée ou fait du mal dans ma jeunesse.  
Et tout ceci par « simple » visualisation.

Tu accompagnais ce travail de *visualisation* par des anti-dépresseurs naturels que tu me confectionnais : des plantes que tu me faisais prendre sous forme de gouttes sous la langue, et d'autres sous forme de lotion que tu fabriques toi-même et avec laquelle je me massais les plantes des pieds et le plexus solaire avant de m'endormir (car le sommeil était un lourd problème pour moi, avec insomnies et angoisses).

J'écoutais attentivement également les conseils que tu me donnais sur l'alimentation, et je découvrais avec curiosité les magasins bio de ma ville.

Est venu le temps aussi où tu m'as fait faire un travail de « méditation sur les angoisses ». Tu appelles cela de la *psychologie quantique*. Je devais ressentir dans mon propre corps d'où venaient ces angoisses, qui finissaient par se traduire par de véritables douleurs, presque physiques. Elles venaient généralement du plexus ou du ventre. Puis tu me faisais visualiser ces angoisses sous une forme géométrique quelconque. Dans mon esprit, certaines avaient la forme d'une boule pleine d'épines ou de triangles pointus et acérés. Tu me demandais par la suite, yeux fermés, d'imaginer que j'expulsais ces formes géométriques contre le mur en face de moi. En le faisant, la douleur disparaissait, l'angoisse s'estompait. Puis tu me demandais de visualiser que je récupérais cette forme géométrique représentant mon angoisse. Elle reprenait place alors dans mon corps. Tu m'as fait réaliser cet exercice d'expulsion et de récupération de la douleur à plusieurs reprises, de façon à ce que cette dernière devienne concrète. Pour finir, tu m'as fait visualiser une poubelle imaginaire dans un coin de la salle où nous nous trouvions, et m'as demandé de jeter cette angoisse à la poubelle. Parce que tu m'avais appris à la concrétiser quelques minutes auparavant, c'est également une douleur et une angoisse concrètes que je jetais dans cette poubelle devenue elle aussi concrète dans mon esprit.

Je redevenais sereine et légère par la suite, jusqu'à la prochaine séance de *psychologie quantique*.

Tu me donnais ainsi par ces séances une méthode de « méditation » que je pouvais ensuite répéter seule chez moi lorsque les angoisses m'assaillaient de nouveau.

Tu m'as aussi appris qu'une angoisse était toujours fondée sur une idée ; idée que quelqu'un d'autre pouvait nous avoir imposée, idée que nous nous étions créée, idée issue d'un conditionnement parental, par exemple...

... et qu'il fallait apprendre à s'affranchir de ces idées. *J'existe en dehors de l'idée qui s'impose à moi. Je suis moi-même et non pas l'idée que j'ai de moi-même.*

Ces séances avec toi ont duré 3 mois, aussi longtemps que mon arrêt maladie.

J'ai repris le travail en décembre 2003, mais nous n'avons pas cessé de nous voir pour autant. Je continuais de te voir pour les cours de Tai-Chi et je savais que je pouvais te demander d'autres séances de *visualisation créatrice* ou de *psychologie quantique* si je le souhaitais, ou d'autres anti-dépresseurs naturels.

Je me souviens même que pendant plusieurs semaines je ne suis plus venue aux cours de Tai-Chi. Tu n'as pas hésité, en toute discrétion, à m'envoyer un SMS pour prendre de mes nouvelles.

Je n'ai pas cessé de me soigner à base de plantes et continue de prendre par exemple du millepertuis comme anti-dépresseur naturel, ainsi que des fleurs de Bach.

J'ai repris maintenant une vie normale. Je parviens à me lever à 6h00 tous les matins pour aller travailler. J'ai déménagé. Je ne reste plus allongée pendant des heures sur mon canapé. J'ai une vie sociale de plus en plus riche. Je lis énormément. Je recommence à me passionner pour mon métier et pour pléthore de choses encore. Je n'ai plus peur de croiser le regard des autres dans la rue et vais même jusqu'à le provoquer, en n'hésitant pas à plaisanter avec les commerçants.

Je ne passe plus mes journées sur les parkings des hôpitaux, ni même à regarder le plafond de mon salon.

Je souris et participe même à un club du rire ( !).

Bien-sûr je continue de te voir en tant que professeur de Tai-Chi de façon hebdomadaire, et je n'hésite pas parfois à te redemander un « petit coup de pouce » sous forme de *visualisation créatrice* lorsque je me sens faiblir.

Tu as toujours su répondre à mes appels, toujours soucieux que tu es de savoir comment je vais, et te réjouissant ouvertement lorsque tu me vois mener une vie normale.

Ta disponibilité t'honore.

Je ne te remercierai jamais assez pour tout.

S.M.G.