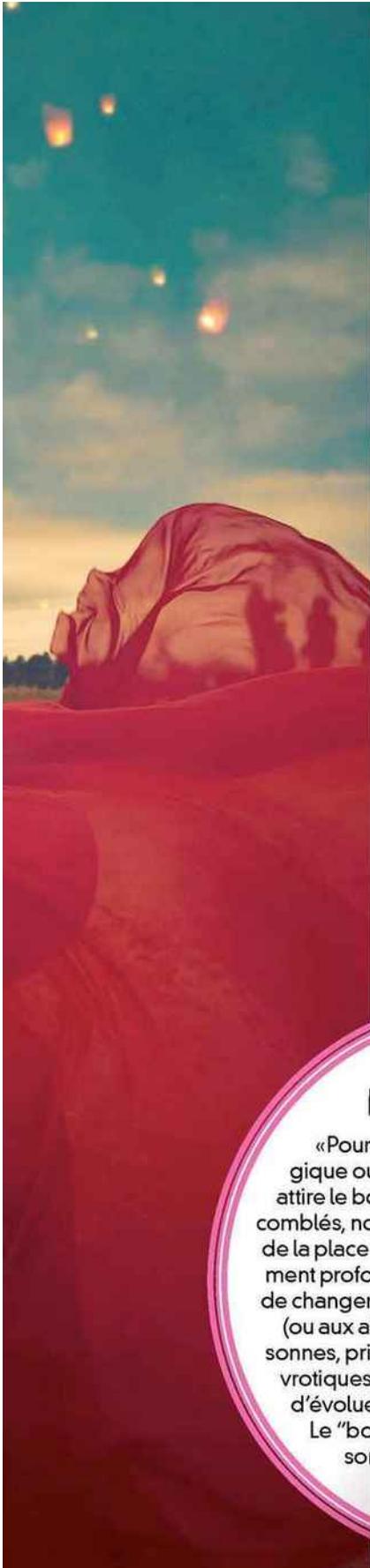


**psychotémoignages**

# “L’histoire qui a bouleversé ma vie”

La vie a parfois l’art de nous réserver de belles surprises.  
Quatre témoins nous racontent leur expérience la plus  
touchante, poétique et, bien sûr, inoubliable... Par Valérie Josselin

**C**omme au cinéma ou dans les contes de fées, une solution de dernière minute ou une rencontre providentielle peut transformer un scénario catastrophe en *happy end*. Pour la psychanalyste Juliette Allais, tout ce qui nous arrive a du sens. « La vie nous fait signe à travers des rencontres ou des événements qui nous interpellent pour nous aider à progresser », assure l’auteure du roman initiatique *Plusieurs manières de danser* (éd. Eyrolles). Encore faut-il être capable d’accueillir ces « petits miracles » de la vie ! Une question de tempo, mais aussi de disponibilité...



Aurélia, 43 ans, artiste peintre

### *“Une inconnue m’a tendu la main”*

J'étais dans le métro, en pleurs. J'avais 25 ans et je venais d'être larguée par mon copain. J'avais envie de mourir. Une passagère assise en face s'est approchée de moi avec un numéro de téléphone griffonné sur un papier, en me tutoyant : « Tu n'as pas l'air en forme. Descendons à la station suivante, je vais te parler. » Elle avait une trentaine d'années, me ressemblait, et avait l'air de comprendre mon désarroi. Nous nous sommes arrêtées à Glacière. Un drôle de nom qui résumait mon état ! « Contacte cette psy, m'a-t-elle conseillé. Si elle a un désistement, elle pourra te recevoir en début d'après-midi. Je reste à côté de toi. » Moi qui n'étais jamais allée chez un psy, je l'ai appelée sans me poser de question. J'ai obtenu un rendez-vous dans la foulée, qui a duré deux heures. C'était pile le thérapeute qu'il me fallait, branchée sur les rêves. J'ai aimé son introduction : « Je ne pourrai vous amener que là où je suis déjà allée. Je connais le malheur et

### SAISIR LE BON MOMENT

« Pour les adeptes de la pensée magique ou de la loi d'attraction, le bonheur attire le bonheur. Mais quand nous sommes comblés, nous ressentons peu le besoin de faire de la place à autrui, à ses conseils. Seul un sentiment profond de manque peut donner l'envie de changer et rendre réceptif aux opportunités (ou aux aléas) de la vie. Mais certaines personnes, prises dans des "empêchements" névrotiques, ratent en permanence l'occasion d'évoluer, (c'est "trop tôt" ou "trop tard"). Le "bon moment" allie l'envie de s'en sortir et la sécurité intérieure. »

Samuel Lepastier,  
psychanalyste

je sais qu'au bout du tunnel, il peut y avoir la joie. » Je suis allée la voir cinq ans. L'inconnue du métro ne sait pas qu'elle a changé ma vie.

### LE DÉCRYPTAGE DE LA PSY

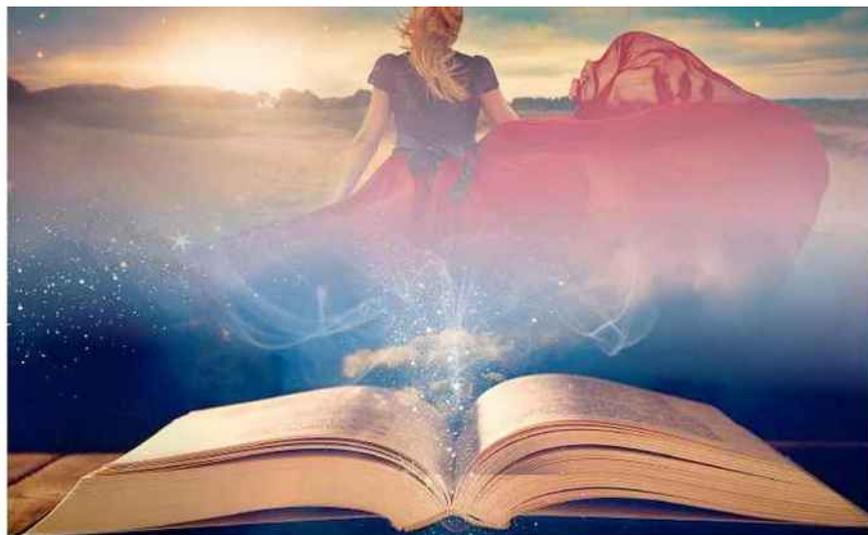
« Aurélia était perdue, analyse la psychanalyste Juliette Allais. Et donc mûre pour entreprendre un travail. Pour une personnalité créative comme la sienne, il fallait de l'inattendu, de l'extraordinaire, pour l'inciter à évoluer. L'inconnue du métro, une sorte de double inconscient, la guide vers une thérapeute qui facilite son transfert. La vie sait nous offrir les "cadeaux" dont nous avons besoin sous la forme qui va nous parler le mieux. »



Maryse, 50 ans, psychosociologue

### *“J’ai sauvé la vie de ma meilleure amie”*

J'ai rencontré Nathalie à 18 ans. Notre amitié a toujours été ponctuée de fous rires, de discussions à bâtons rompus et d'une grande sincérité. Mais, très sensibles l'une et l'autre, nous prenons souvent des gants pour nous dire les choses. L'été dernier, pourtant, sur la plage, je me suis surprise à lui faire la morale de façon très cash. Nathalie, qui a la peau blanche couverte de grains de beauté, se comporte depuis toujours comme une brune qui bronze facilement. Je lui ai donc dit : « A la rentrée, fais-moi le plaisir de filer chez une dermato et de faire un check-up. » J'ignore pourquoi, cette fois-ci, j'ai joué à la maman. Sans doute parce que, à l'aube de la cinquantaine, nous évoquons de plus en plus souvent la façon dont nous voulons vieillir ; et que j'ai peur qu'il lui arrive quelque chose. Nathalie a suivi mon conseil. Elle a bien fait : on lui a découvert un mélanome sur le pied, qui risquait de « flamber ». « Vous êtes un succès de la prévention, a remarqué le chirurgien, après l'opération. Le timing était parfait. Six mois plus tard,



Thomas, 28 ans, employé

**“Mon coming out... malgré moi!”**

Je me suis toujours senti gay. Au collège, pourtant, autant proche des garçons que des filles, je pensais que j'étais « bi ». A 15 ans, en colo, j'ai eu ma première histoire d'amour platonique avec un garçon... Un jour que je recevais un copain dans le petit studio isolé du jardin, mon père a frappé à la porte et a failli nous surprendre en caleçon. Nous nous sommes vite rhabillés. Il a fait semblant de ne pas comprendre. Pour mon père, un notable de la ville, c'était sans doute impensable d'avoir un fils homo. La peur d'un cataclysme familial m'a poussé à retarder l'instant de vérité. J'attendais que toutes les planètes soient alignées pour faire mon coming out. Il y a deux ans, j'ai vécu ma première relation sérieuse. Un soir de cafard, ma mère, plus spontanée et volubile que mon père, m'a prise dans ses bras. Elle voulait absolument connaître la raison de ma tristesse et a fini par me demander: « Tu es triste à cause d'un garçon? » Le choc... J'ai tout raconté. Nous sommes tombés dans les bras l'un de l'autre. « Il n'y a rien d'autre, tu es sûr? », a-t-elle poursuivi. J'ai trouvé sa réaction géniale. Elle a mis mon père au courant dans la foulée. Je leur ai présenté mon ami la semaine suivante. Il n'y a jamais eu de « débrief officiel » entre nous. Je n'en reviens pas de la façon dont ils ont accueilli la nouvelle. Je ne pensais pas qu'ils puissent être aussi ouverts d'esprit.

**LE DÉCRYPTAGE DE LA PSY**

« Thomas était sans doute à un tournant de sa vie, estime Juliette Allais. Pour grandir, il lui fallait passer du statut de petit garçon asexué à adulte sexualisé. Dans sa vie intime, il s'était "trouvé". Restait à assumer qui il était, ce qu'il n'a pas osé, par peur de perdre l'amour de ses parents. Quand sa mère l'a "reconnu", il en a été soulagé. Mais il ne s'est pas engagé dans une démarche active d'affirmation de soi, l'ultime étape pour devenir un adulte vraiment autonome. » ●

vous n'étiez plus là! Vous devez une fière chandelle à votre amie.» Quand elle m'a rapporté ce diagnostic, après la stupeur, j'ai éprouvé un soulagement rempli de fierté. Pour moi, c'était la plus belle des marques d'amitié.

**LE DÉCRYPTAGE DE LA PSY**

« Un symptôme physique n'est pas le fruit de la fatalité, pense la spécialiste. Il nous oblige à être attentif à une difficulté, un manque que nous n'avons pas su voir ou entendre, à réinvestir notre corps. Ici, c'est un "tiers" bienveillant et lucide, qui a lancé l'alerte. La pulsion de vie – qui leur a permis d'échapper au déni et d'aller vers ce qui était bon et juste pour elles – a ainsi pu triompher. »



Céline, 42 ans, rédactrice\*

**“J'ai enfin trouvé l'amour”**

J'ai passé de nombreuses années à « galérer » en amour. A 31 ans, enfin, je décide de m'interroger sur les raisons profondes de ces échecs successifs en entamant un travail de développement personnel. Les années

passent... A 36 ans, l'horloge biologique tourne, et je rêve d'une adorable petite fille que j'appellerais Gabrielle. Je décide alors de partir seule au Pérou, un pays qui m'attire depuis toujours. Je rêvais de me challenger. Face à une photo du Machu Picchu, je m'interroge à voix haute: « Pourquoi le Pérou? » Et soudain, le sens du mot fait mouche: « Pérou = père où? » Je casse mon PEL et pars le 13 avril 2013, pour quinze jours. Là-bas, j'ai connu à la fois des moments de galère et des instants de grâce... Ce qui s'est passé reste un mystère, mais il y a indéniablement un avant et un après ce voyage. J'ai appris à surmonter mes peurs, à être moins dans le contrôle. Deux mois après mon retour, je rencontrais Stéphane, mon compagnon d'aujourd'hui. Deux mois d'idylle seulement, et je tombai enceinte pour donner naissance, le 31 mai 2014, à une adorable petite fille que nous avons prénommée... Gabrielle!

**LE DÉCRYPTAGE DE LA PSY**

« Pour “se mettre en route”, Céline a ressenti le besoin de quitter ses repères, explique la psychanalyste. L'éloignement lui a permis de faire de la place en elle pour transformer ses croyances, accueillir du “neuf” et se réconcilier sans doute avec son “masculin”. Car comme elle l'analyse très bien elle-même, la jeune femme n'a pas choisi n'importe quelle destination. Le Pérou – synonyme d'Eldorado? – est un lieu chargé d'histoire et de mythes sur lequel elle a pu projeter une dimension personnelle (paternelle). Ce voyage initiatique achevait symboliquement une quête introspective commencée des années avant. C'est lorsqu'elle s'est sentie prête à exister par elle-même – et non grâce à la présence d'un homme – qu'elle a pu faire confiance à la vie, au lieu d'essayer de contrôler tout ce qui lui arrive. »