**Fabienne Martin Joris**

**Récit de vie**

Ma petite enfance a été marquée par la sorcellerie africaine. Je suis née au Congo, à Kamonia, un village de brousse. Très jeune, j’ai été violentée physiquement, psychiquement et spirituellement, dans le cadre des rites ancestraux de la région : souvenirs traumatiques sous formes de flashback le plus souvent violents. Ces violences ont eu un grave impact sur mon développement. Très tôt, j’ai commencé à manifester des troubles mentaux : colères monstrueuses, masturbation compulsive, sado-masochisme sexuel en lien avec des représentations de châtiments corporels ou de torture, pensées et comportements conjuratoires, troubles obsessionnels compulsifs dont le lavage des mains. Ce qui a amené mes parents à consulter auprès de divers services. J’ai connu l’angoisse dès l’âge de 9 ans : phobie des excréments, peur de commettre un sacrilège, sentiment de condamnation. À l’âge de 14 ans, les angoisses ont pris une telle ampleur que j’ai dû être hospitalisée. J’ai alors connu une période de tourment continuel. J’étais harcelée par des pensées blasphématoires et obsédée par la perspective de l’enfer. À l’époque, les médecins ont suspecté une schizophrénie. Afin de faire taire les pensées délirantes, ils ont finalement recouru à un traitement par électrochocs. Comme ceux-ci se pratiquaient sous anesthésie, je n’ai été informée de ce traitement que bien des années plus tard. Après trois mois d’hospitalisation, pour ne pas perdre mon année, j’ai repris tant bien que mal le chemin de l’école, avec un suivi pédopsychiatrique qui durera jusqu’à mes 18 ans.

Entre 16 et 17 ans, mon existence devenait de plus en plus chaotique. J’ai commencé à brosser les cours et à fuguer. Je traînais dans les rues jusque parfois tard dans la nuit. J’ai commencé à fréquenter les boîtes de nuit et le milieu de la drogue. L’été de ma dernière année d’humanités (ce qui en Suisse correspond au gymnase), j’ai rencontré un jeune chrétien qui m’a encouragée à me tourner vers le Christ. Lors d’une rencontre de prière œcuménique qui réunissait catholiques, réformés et évangéliques, j’ai fait le pas de donner ma vie à Jésus-Christ. Cette expérience a marqué un tournant décisif, décisif parce que toute mon expérience de rétablissement va se dérouler sous le signe de ma foi chrétienne, et positif à ma vie en lui donnant du sens et de l’espérance. Cependant, les terreurs de l’enfance n’ont pas tardé à se manifester à nouveau mais cette fois, je ne pouvais plus en parler à mes proches, sous peine d’être réhospitalisée et interdite d’accès au monde chrétien. Heureusement, à cette époque, j’ai fait la connaissance d’une infirmière en psychiatrie très engagée dans la foi et qui m’a prise sous son aile. À plusieurs reprises, elle m’a accueillie lors de crises d’angoisse.

Mon examen de maturité en poche, j’ai alors entrepris des études de logopédie qui m’ont passionnée. Ayant de la facilité pour les études, je n’ai pas eu trop de peine à m’en sortir malgré les périodes de crises.

Alors que je venais de terminer mes études de logopédie, consciente que j’avais besoin d’une profonde guérison, j’ai pris contact avec un couple pastoral qui m’avait été recommandé. En effet, j’étais intriguée par certains phénomènes que j’expérimentais le plus souvent durant la prière : mouvements involontaires de la tête, odeurs nauséabondes, bruits étranges que j’entendais à l’intérieur de moi, sentiment de présences étrangères, … . Ce couple, expérimenté dans l’exorcisme, m’a prise très au sérieux mais a compris qu’avant d’engager tout combat spirituel, il me fallait d’abord être enracinée dans la foi. Profonde révélation de l’amour du Christ à la croix qui fut pour moi une expérience fondatrice et qui m’a donné de garder l’espoir d’un rétablissement dans toutes les années qui ont suivi.

Plusieurs années se sont écoulées ainsi avec des hauts et des bas. Pendant toute une période, afin de pouvoir survivre, ce que je n’ai compris que bien plus tard, je me suis coupée inconsciemment de mes émotions pour me retrouver dans un sentiment de déréalisation, de vide, et par moments, de dépersonnalisation. Je répétais inlassablement « mon âme est morte ». La vie s’était éteinte. Je ne me reconnaissais plus. C’est comme si tout devenait mécanique autour de moi.

En 1987, j’ai rencontré un couple pastoral formé en relation d’aide. Ils m’ont invitée à me reconnecter avec mon passé. Mais tout cela me laissait de marbre. Ils m’ont alors dit que j’avais droit à avoir des émotions. Je me suis alors entendue crier « Non ! ». Ils m’ont alors demandé pourquoi je refusais les émotions. J’ai répondu « pour ne pas souffrir » avant même que la question parvienne à ma conscience. Comme ils n’étaient que de passage en Suisse, je n’ai pu les rencontrer que quelques fois. J’ai pu aborder avec eux des angoisses très profondes de ma petite enfance et reconnecter avec mes émotions, ce qui n’a de loin pas résolu tous mes problèmes mais je me sentais à nouveau vivante même si par la suite, j’ai encore vécu des moments intenses de dissociation.

En 1992, je me suis mariée avec le jeune homme dont j’ai parlé plus haut et qui m’avait invitée à donner ma vie Jésus-Christ. Notre vie de couple a connu bien des hauts et des bas avec plusieurs périodes plus ou moins longues de séparation. Mais comme il y a eu toujours beaucoup d’amour entre nous, nous n’avons jamais vraiment mis en cause notre mariage.

En 1994, sur le conseil d’une collègue psychologue, j’ai enfin décidé de consulter auprès d’une psychiatre. J’ai été suivie par elle durant quelques années. Bien que je sois devenue très dépendante d’elle, je n’avais pas l’impression d’avancer. J’ai été plusieurs mois en arrêt de travail entre les années 94 et 95.

Dans cette période, j’ai fait plusieurs séjours à la maison de repos des diaconesses de Saint-Loup. J’étais alors très troublée par mes tendances sadomasochistes que je retrouvais dans tous mes fantasmes relationnels. J’ai alors pris contact avec un sexologue, le docteur Georges Abraham, psychiatre, qui m’avait été recommandé, et avec qui j’ai entamé un suivi qui m’a en fait plongée dans des angoisses profondes. Je voulais mourir. En tant que chrétienne, je ne me sentais pas du tout en syntonie avec ce trouble et en même temps, je n’arrivais pas à y renoncer. C’était pour moi comme une amputation. Je ne pouvais concevoir l’amour autrement. Je me suis entendue dire : « j’ai peur de ne pas savoir qui je suis parce que je ne saurai plus qui j’étais ». Après quelques mois, je me suis sentie encore plus mal face à ce trouble que je considérais comme une perversion. Je me sentais monstrueuse. J’étais persuadée que j’étais née ainsi. Finalement, le docteur Abraham m’a orientée vers un confrère, le docteur Hurni spécialisé aussi dans ce domaine. J’étais en pleine dépression avec un arrêt de travail qui dura plus de deux mois.

L’erreur que j’ai faite, et que l’Eglise a faite avec moi, c’est que dans les premières années de ma vie chrétienne, j’ai consacré plus de temps à essayer de contrôler cette mauvaise personnalité qui me remplissait de terreur parce qu’elle était monstrueuse - et qui peut avoir compassion d’un monstre ? - qu’à soigner ma vraie personnalité qui était l’esclave de ce monstre. Il m’arrivait de ne plus savoir que j’existais en dehors de lui. Il m’avait engloutie.

En 1998, en désespoir de cause, j’ai pris contact avec la Barque, un service chrétien de relation d’aide. Au vu de ce que je racontais sur mon parcours, les personnes de ce service ont estimé qu’il n’était pas favorable de me suivre simplement en ambulatoire au risque d’une décompensation. Ils m’ont alors parlé d’une clinique chrétienne au Danemark spécialisée dans l’aide aux personnes victimes d’abus sexuels et rituels. Là, j’ai reçu le diagnostic de personnalité multiple. Sur le moment, je ne voulais pas y croire car j’interprétais toutes mes réactions (cris, hurlements, …) comme des manifestations démoniaques. Le médecin qui m’a reçue s’est très vite rendu compte que je n’étais pas prête psychiquement à aborder de plein front les traumatismes des sévices subis en Afrique. Ce séjour a cependant été déterminant pour moi. Il y a eu tout d’abord la validation des traumas vécus au Congo. C’était bon d’entendre que j’étais une survivante et non plus simplement une victime. J’ai compris aussi que je n’étais pas destinée à subir tout ce mal-être mais que j’avais une part à jouer dans mon rétablissement. J’ai été invitée à accueillir la petite fille en moi, à prendre en pleine conscience soin de mon corps par des douches et l’application quotidiennes de crèmes sur la peau. J’ai compris qu’il fallait que je prenne soin de ma vraie personnalité, que je devais l’approcher avec beaucoup de douceur car elle avait été pétrifiée par l’horreur et la terreur et que Dieu ne pourrait opérer la chirurgie de la séparation, un peu comme pour celle d’enfants siamois, que lorsqu’elle aurait grandi et se serait bien développée.

À mon retour à la maison, j’ai mis en pratique tous ces conseils de manière très consciencieuse.

Ce fut une très belle histoire avec mon enfant intérieur. Je me suis acheté une poupée. Je prenais environ 20 minutes avec elle chaque jour. Je lui parlais et j’écoutais ce qu’elle avait à me dire. Je l’ai inscrite à une bibliothèque enfantine où j’allais chaque semaine lui chercher de nouveaux livres. Je lui lisais une histoire tous les soirs. Je lui chantais des chansons et des berceuses. Je la prenais avec moi quand je partais en voyage. J’ai ainsi peu à peu commencé à intérioriser l’amour et à me réapproprier mon corps. Je suis retournée au Danemark l’année suivante pour un séjour de quelques jours. Cela m’a fait beaucoup de bien de pouvoir revoir le médecin qui m’avait suivie et de partager avec elle tous les progrès accomplis durant l’année écoulée.

L’été 2002, lors d’une retraite spirituelle, un véritable tournant s’est opéré dans ma vie que je ne peux qu’attribuer à l’intervention de Dieu. Je n’étais plus la même personne. Entre 2002 et 2003, j’ai également pu bénéficier d’une thérapie psychocorporelle ainsi que de séances de packs à l’hôpital psychiatrique du Nord Vaudois. Ces approches m’ont vraiment beaucoup aidée à me réapproprier mon corps. Jusqu’alors, j’avais l’impression que ma vie était fissurée, que je ne pouvais rien retenir des expériences vécues. Dans ce même temps, j’ai rejoint aussi un groupe de parole à l’association « Faire le pas ». C’était bon de pouvoir partager mon histoire et d’écouter celle d’autres personnes dans un milieu sécurisé.

Comme vous aurez pu le lire dans mon CV, j’ai alors commencé à mordre la vie à pleines dents et à déployer une carrière professionnelle très riche et gratifiante. Et cela jusqu’en 2015, malgré un diagnostic de sclérose en plaques tombé en 2008. Début 2015, une discussion avec un collègue qui pratiquait la relation d’aide avec moi à « Mosaïques » m’a interpellée. Il m’a dit qu’il me sentait fragile. Etonnée, je lui ai demandé pourquoi il pensait cela. Il m’a alors répondu que c’était parce que je ne partageais jamais rien de moi. Ma réponse fut que cela représentait un certain danger pour moi de parler de mon passé et de tout ce que j’avais traversé et que bien des personnes, dont mon psychiatre de l’époque, m’avaient conseillé de ne pas chercher à aller plus profond dans les traumatismes de ma petite enfance au risque d’une décompensation. En effet, j’étais bien consciente qu’il restait un pan de ma vie qui était miné. Mon collègue qui était aussi chrétien m’a alors en quelque sorte défiée. Je lui ai répondu que si c’était la volonté de Dieu pour moi, j’étais d’accord de me reconfronter à mon passé. Ce qui n’a pas tardé à se produire. Dans mes séances de thérapie, plusieurs souvenirs traumatiques ont refait surface par des flashbacks parfois très violents. Je suivais alors une formation en IFS (Internal Family System).

Fin 2017, je me trouvais à Paris pour le niveau 2. Nous logions dans un foyer d’étudiants universitaires, tenu par une communauté de pères catholiques. Il était d’usage dans cette formation que chaque jour une personne tirée au sort puisse bénéficier, s’il le désirait, d’une séance de thérapie devant le groupe des participants. Ce fut le cas pour moi. Ce fut un moment dont je garde un très beau souvenir avec le sentiment d’avoir pu boucler la boucle et d’être arrivée en quelque sorte au bout de mon histoire, en tout cas sur un plan narratif. Il est vrai que les souvenirs traumatiques sont revenus en force à la surface. Le reste de la journée s’est bien passée mais je me sentais par moments anormalement euphorique. Le lendemain, je sentais que tout en moi était en ébullition et vers la fin de la journée, j’ai commencé à me sentir en danger. J’ai demandé à la traductrice qui était une amie, si je pouvais venir la trouver si je me sentais mal durant la nuit. Elle n’était pas trop chaude car le lendemain elle devait encore assurer la traduction. J’avais également décidé que de toute façon le jour suivant, je ne participerais pas à la formation car je sentais qu’il me fallait rester au calme. Entre temps, j’avais prévu de passer la soirée à l’extérieur avec mon père et un de ses confrères qui participaient justement ces jours-là à un congrès médical. J’avais aussi convenu avec mon mari de pouvoir l’appeler par téléphone au cas où je me sentirais mal. Notre soirée au restaurant s’est très bien passée mais je me rappelle avoir été particulièrement euphorique. Je suis allée me coucher vers onze heures mais me suis réveillée vers deux heures avec le sentiment de ne plus pouvoir contrôler toute la souffrance qui montait en moi. J’ai alors appelé mon mari et je n’ai pas pu me retenir. J’ai commencé à hurler. Plein d’images terrifiantes défilaient dans ma tête. J’avais envie de vomir. Je passais d’un état à un autre. Les hurlements reprenaient par intermittence. Cette crise a duré plus de quatre heures sans que personne n’intervienne sauf la formatrice que j’ai remballée parce que je ne me sentais pas en confiance de rester seule avec elle. Ce n’est que vers six heures du matin qu’un des prêtres est venu en me menaçant d’appeler la police si je criais encore. Ce qui n’a pas manqué d’arriver. Je ne comprends toujours pas pourquoi il ne m’a pas proposé son aide. Comme il avait pris les clés de la chambre et que je savais que la police allait arriver, je me suis enfermée dans la salle de bain pour prendre une douche. La police n’a pas tardé à arriver et à me menacer de défoncer la porte si je n’ouvrais pas de suite. Ils m’ont emmenée au service d’urgence psychiatrique de l’hôpital Beckler. Pendant le trajet, j’étais particulièrement agitée passant d’une personnalité à l’autre, de la toute petite fille à l’adolescente. Arrivée là, plusieurs infirmières m’ont déshabillée et attachée sur un brancard sans même s’adresser à moi et en plaisantant entre elles. Vers dix heures du matin, mon père, qui avait été averti par mon mari, est venu me voir à l’hôpital. Je l’ai quasiment forcé à me tenir la main jusqu’à ce que mon mari, qui me rejoignait depuis la Suisse, vienne prendre la relève. Le lendemain, j’étais transférée dans une petite unité fermée de l’hôpital psychiatrique Erasme où j’ai passé quelques jours. Je me rappelle m’être retrouvée, le premier matin, à la salle à manger, en train de caresser les boules du sapin de Noël. Rentrée à la maison, j’ai été reçue à l’unité urgence-crise de l’hôpital psychiatrique d’Yverdon pour être à nouveau hospitalisée quelques semaines plus tard.

Dans un premier temps, beaucoup de personnes de mon entourage, dont mon médecin de famille, ont considéré cette expérience comme négative et m’ont reproché mon insistance à vouloir aller plus profond dans mon histoire. C’est vrai que les années qui ont suivi ont été extrêmement difficiles. J’ai connu des répliques du séisme vécu en 2017 et plusieurs hospitalisations entre 2018 et 2020.

L’été 2018, j’ai consulté auprès d’un psychiatre spécialisé en psycho-traumatologie. Il m’a bien expliqué ce qu’était le trouble dissociatif et m’a conseillé de lire « Le soi hanté » de Onno van des Hart, Nijenhuis et Kathy Steele où je me suis enfin pleinement retrouvée dans ce qui y était décrit et qui m’a permis de comprendre les phénomènes étranges que j’observais en moi - Le diagnostic de « trouble schizzo-affectif » qui m’avait été donné à l’hôpital psychiatrique d’Yverdon lors de mon retour de Paris m’avait réellement mise en colère parce qu’il ne tenait aucun compte des traumatismes - J’ai pu faire avec ce psychothérapeute un immense travail au niveau de mes différentes personnalités. Un suivi en ergothérapie m’a également beaucoup aidée en ce sens.

Nous sommes en 2024, et je peux dire que depuis deux ans, je vais bien et même très bien. Je ne prends plus aucun neuroleptique ni anxiolytique. Je ne regrette en rien ce qui s’est passé en 2017. Pour moi, le terrain a été enfin déminé une fois pour toutes. Je me sens à présent sur une terre sûre et solide je et ne ressens plus le besoin d’aller fouiller dans mon passé.

Depuis fin 2022, je travaille comme paire-aidante en santé mentale à la Fondation Morija, à Yverdon. J’ai beaucoup de joie à me sentir utile auprès des résidents qui y séjournent pour troubles psychiques.

Comme vous avez pu le constater, mon expérience de rétablissement est inséparable de ma foi. Celle-ci m’a été d’un grand soutien tout au long de mon parcours. Au travers de mes différentes thérapies, de mes recherches et de mes lectures, j’ai pu reconstruire, unifier et apaiser mon âme ainsi qu’acquérir des outils pour gérer et même anticiper les résurgences éventuelles d’états de crise. Bien consciente de mes fragilités passées, je suis aujourd’hui en mesure non seulement de les accepter, mais aussi d’en faire aujourd’hui une ressource, une force pour me sentir bien. Que dire au sujet des institutions médicales et sociales de la psychiatrie ? Je pense que les séjours en hôpital sont nécessaires en cas de crise aigüe, mais je déplore qu’il n’y ait que très peu de soins et qu’on en sorte avec un diagnostic presque chaque fois différent. En revanche, les différents organismes comme le GRAAP, qui permettent aux personnes ayant un trouble psychique de se rencontrer et d’échanger, me semblent indispensables pour échapper à l’isolement et à la stigmatisation.