

TOC story

(histoire d'une prise en charge thérapeutique)

Prologue

C'est arrivé chez nous comme cela, sans raison apparente, comme un défi de la vie au « ça n'arrive qu'aux autres ». Surtout, ne croyez jamais que vous êtes à l'abri des aléas de l'existence. Nous étions une famille unie et heureuse, sans problème, et cette année-là, nous avons basculé, tous les quatre...

En juin 2008, nous apprenons que notre fils Thomas âgé de 13 ans, scolarisé à Bruxelles en 1^{ère} bis (classe de 5e en France), doit de nouveau redoubler. Oh, rien de grave en apparence, un échec de la vie comme tout jeune peut en connaître. Pourtant, une lente descente aux enfers commencera alors pour nous, preuve qu'il ne s'agissait pas que d'une simple histoire de résultats scolaires.

Quelques mois plus tard, le 12 novembre 2008, j'adressais, moi « maman en détresse dépassée par les événements », un premier mail à mon amie psychologue Karinneke, « ma » Karinneke.

Ce sont ces trois années de notre vie que je souhaite raconter, comme un journal intime au jour le jour, mais sans utiliser le support habituel de la lettre manuscrite, propre aux romans épistolaires... Mon histoire se déroule à l'époque des communications virtuelles et j'inaugure un nouveau genre littéraire, celui du « récit épistolaire numérique ».

Ainsi, au fil des pages, se succéderont tout en se croisant mails, e-mails, méls ou courriels, tissant une toile de questions-réponses, paroles témoins de la prise en charge thérapeutique de notre famille. Mon fils, mes proches, mes « psys » et moi en serons les héros.

Correctrice

Un dimanche après-midi, en mars 2011, je me trouve seule à la maison, chose rarissime. Je décide alors de surfer sur Internet à la recherche d'un correcteur qui vérifierait le texte final de mon livre.

Fortuitement – le hasard, la bonne étoile –, je découvre un message sur un site de santé, seulement trois petites lignes, une réponse à une personne en quête, comme moi, d'une relecture de son livre.

Je suis attirée par ses mots et apprécie tout de suite le style de ce correcteur – il s'agit en fait d'une correctrice. Alors, n'obéissant qu'à mon instinct, mon « moteur de recherche », je juge immédiatement qu'elle ne peut être que « quelqu'un de bien ». Pas uniquement d'un point de vue technique, mais aussi humain. Comment, pourquoi cette intuition ? Je le sais, c'est tout.

Je décide alors de lui envoyer un message, alors que je constate que le sien date d'il y a trois ans.

À ma grande surprise, le soir même, je reçois une réponse de cette correctrice et débute alors une étroite et fructueuse collaboration entre nous. Je l'en remercie, car elle aura permis la finalisation de ce livre et surtout m'aura aidée à la réalisation de mon rêve.

I

Approches

1

Anamnèse

Mercredi 12 novembre 2008

Mail à mon amie psychologue Karinneke

Ma Karinneke, j'ai un service à te demander et c'est une première pour moi, car tu me connais... Les psys, c'est pas mon truc... !

Mon fils Thomas, mon petit Tom, qui a maintenant treize ans et demi, éprouve beaucoup de difficultés scolaires et l'an prochain, nous l'inscrivons en 3^e professionnelle « Travaux de bureau ».

J'ignore ce qu'il se passe, mais il est comme rempli de « TOC ». Il prend des mouchoirs pour se frotter les mains ou pour couvrir la souris de l'ordinateur. Il tourne en rond, il prononce plusieurs fois le même mot, il pique des colères qu'il lui est très difficile de contrôler. Si ses vêtements ne sont pas posés à un endroit bien précis, il ne les portera plus. Après, il se mettra en rogne tout en prétextant que sa chambre est remplie de microbes et qu'il manque d'air dans la pièce.

Dans la voiture, lorsque nous voyageons en famille, il ouvre constamment la fenêtre, y compris en hiver. C'est insupportable et, en plus, comme tu peux t'en douter, on « gèle » !

La plupart du temps, il ne se douche pas ou alors, il n'utilise pas de savon de peur d'être contaminé. Son père ne peut pas le toucher, même pas d'un doigt. Sinon, il devient comme fou. Son père ne peut pas tousser. Sinon, il déclenche une crise de colère. Il n'y a que moi qui puisse l'approcher.

C'est un enfant qui est allergique aux arachides et, dès sa plus tendre enfance, je l'ai prévenu des risques si, par malheur, il en mangeait une. Il aurait alors 30 minutes pour aller à l'hôpital pour recevoir une piqûre d'adrénaline ; sinon, ce serait la mort assurée. Je me demande si son comportement ne viendrait pas en partie de cela. Je lui en ai parlé, mais il se bloque. Peux-tu me donner ton opinion et me conseiller ?

Mercredi 12 novembre 2008

Réponse de mon amie psychologue Karinneke

Brigitte, je suis si surprise. Je ne savais pas pour Thomas. Cela dure-t-il depuis longtemps ? Comment ça a démarré ? Tu as bien fait de m'écrire.

Je pense effectivement qu'il a des TOC, des troubles obsessionnels compulsifs. Mais, dis-moi... avant d'en discuter, est-ce que tu pourrais, en plusieurs mails si nécessaire, me raconter son enfance afin que j'essaye de comprendre. Je veux dire me parler de sa vie d'enfant, mais aussi de celle de son frère, et son environnement familial. Je sais, ça peut être long, mais pas de souci, Brigitte, je suis à ton écoute. Et tu me décris aussi comment toi tu as ressenti les situations.

Mercredi 12 novembre 2008, le soir
Mail à mon amie psychologue Karinneke

Oh, merci pour ta réponse, Karinneke, cela fait du bien de pouvoir en parler.

Je vais donc te raconter l'enfance de Thomas. À deux mois et demi, mes fils Thomas et Nathan, deux faux jumeaux, comme tu le sais, vont à la crèche, et alors, je me mets à retravailler. Ensuite, ils fréquentent tous les deux la maternelle. Pendant cet apprentissage scolaire, aucun souci ! La vie est belle ! Papa, maman et les deux petits, mignons comme tout, jumeaux et complices.

À l'âge de six ans, ils entrent en 1^{ère} primaire en se tenant la main dans la main, bien habillés, bien propres, bien coiffés. La vision idyllique, le souvenir des premiers jours d'école qui émeut, mais aussi qui stresse, les parents. J'ai toujours gardé une photo-mémoire de ces instants-là, représentation touchante d'une période « bénie ». Nostalgie...

Sur les conseils de la directrice – et elle a eu raison –, les faux jumeaux sont séparés dans deux classes différentes pour éviter la position d'un « dominant » sur un « dominé ». C'est aussi pour empêcher qu'ils n'aient plus rien à partager à la maison et pour qu'ils vivent chacun leur histoire. Comme pour les « déscotcher » !

De la 1^{ère} à la 5^e primaire, de 6 à 11 ans, tous les deux terminent, à chaque fois, avant-dernier ou avant-avant-dernier de la classe. Pourquoi ? Premières inquiétudes, premières questions. On leur donne des cours de logopédie – ou orthophonie – pendant plus d'un an. À 11 ans, ils font ensemble leur 6^e primaire. Pour Nathan, commence alors son éveil scolaire, arrivent les premiers pas de sa belle réussite scolaire, et ce, grâce à son institutrice. Ouf, on est rassurés.

Pour Thomas, c'est une autre histoire et c'est le CEP (Certificat d'enseignement primaire). En fait, nous ne croyons pas en sa réussite à cause de ses mauvais résultats scolaires durant l'année et de son absence de travail journalier, à la maison. Quelques jours avant les examens de juin, nous prévenons Thomas de notre décision qu'il recommencera sa 6^e année. Quand il a appris la nouvelle, il était assis sur un banc public dans un parc, petit bonhomme isolé, déjà à part, déjà loin de la réussite, celle de ses copains de classe et de son frère.

Fin juin, nous assistons à la soirée d'adieu organisée à l'école pour les élèves et les parents de 6^e primaire : souper et soirée dansante. Arrivée de Thomas, de Nathan et de la maman. Interpellation de l'institutrice de Nathan pour nous informer qu'il a très bien réussi. Puis, prise de parole de celle de Thomas. Alors que toute la famille pensait au redoublement de Thomas, j'entends de la bouche de la maîtresse qu'il a tout juste réussi son année, en obtenant 55 %. Waouh... ! Surprise et cris de joie devant l'institutrice, embrassades multiples à Thomas qui lui-même reste bouche bée et nombreux coups de téléphone donnés... La soirée qui s'annonçait de « résignation » devient soirée de « bonheur » ! Les deux garçons la passent à jouer avec leurs copains.

Voilà, pour aujourd'hui, Karinneke. Pour l'instant, je n'ai fait qu'évoquer leur scolarité. Demain, je te raconterai une anecdote, pour changer un peu..., parce que nous avons aussi vécu de bons moments, tous ensemble. Heureusement...

Jeudi 13 novembre 2008, 8 heures
Mail à mon amie psychologue Karinneke

Voilà, je t'écris la suite... des enfants, de nous. Je me souviens d'une petite anecdote qui s'est déroulée lorsqu'ils avaient 12 ans.

Cette année-là, en 2007, les deux garçons ont suivi des cours de religion le dimanche matin, à l'Église. Ensuite, au mois de mai, ils ont passé une journée de retraite. En fin d'après-midi, je viens les chercher avec mon scooter pour les ramener à la maison. Problème : aucun des deux ne veut attendre que j'en reconduise un pour venir chercher l'autre, alors que la maison n'est qu'à cinq

minutes. Comme ils râlent à n'en plus finir, je les prends tous les deux sur le petit scooter 50 CV et donne les deux casques aux enfants : un devant, l'autre derrière et je me retrouve sans protection.

Nous voilà partis... on ressemblait aux familles indiennes qui montent à cinq sur la même moto, les gamins – du plus petit au plus grand – accrochés au papa et à la maman. Sans casques, bien sûr.

À peine 500 mètres plus loin, voilà qu'apparaît une patrouille pédestre de trois policiers. Quand je les aperçois, il est déjà trop tard. Je feins de les ignorer et poursuis mon chemin, le nez au vent ! Mais eux commencent à me siffler dessus et me crient de m'arrêter. Je choisis le ... délit de fuite ! La patrouille se sépare et chacun des hommes court en prenant une rue différente pour nous intercepter. C'est la course poursuite... un vrai film d'action, sauf que les acteurs, ce sont une mère de famille et deux mouflets. Cocasse !

Alors, pas de chance : je tombe à un croisement sur deux policiers et je suis obligée de m'arrêter. C'est la catastrophe et tout y passe, comme si j'étais une délinquante : délit de fuite, absence de port de casque, aucune pièce d'identité sur moi, interdiction d'avoir deux enfants sur le scooter. J'ai essayé de prouver mon identité en leur présentant ma carte UGC Unlimited : ils ne savaient pas s'ils devaient en rire ou me prendre pour une gentille fofolle ! La seule solution fut de pleurnicher, en espérant leur compassion. Je dus laisser mon scooter sur place et me présenter au bureau de police avec mes papiers, le lendemain matin. À part une grosse frayeur, aucune amende ne me fut infligée. Merci la police ! Thomas et Nathan s'en sont bien amusés. Je ne sais pas pourquoi je te raconte cette anecdote. Elle m'est passée par la tête, comme ça, et me rappelle que les bons moments passés ensemble n'étaient pas rares. « Avant », je dirais.

Peu de temps après, Nathan et Thomas font leur grande communion. Une belle journée... Vêtus de deux robes blanches, la Croix de Jésus à leur cou, ils ressemblaient vraiment à deux petits Saints, deux petits anges...

Je dois te quitter, Karinneke, le travail m'attend ! J'ai l'impression que j'avance en t'écrivant. Vers où, vers quoi... je ne saurais te dire. Mais, mettre des mots sur ma souffrance, exposer les faits, c'est déjà sortir de mon isolement et de mon questionnement. Ah, si quelqu'un, toi peut-être, pouvait nous donner les clés pour comprendre ! Merci pour ton écoute, même si c'est plutôt moi qui parle ! Mais je sais que tu es là, devant ton écran d'ordi et je sais que tu m'entends.

Jeudi 13 novembre 2008, 12 heures
Mail de mon amie psychologue Karinneke

Oui, je t'écoute. Et j'attends. J'attends la suite !

Jeudi 13 novembre 2008, 14 heures
Mail à mon amie psychologue Karinneke

Merci, Karinneke. Je vais continuer...

Ça va être encore un peu long, mais j'ai besoin de tout dire, et de dire vite. En plus de leur scolarité, voici ce que je peux raconter sur mes deux fils :

De leur naissance à leurs 12 ans, ils étaient des enfants calmes, bien polis. Au niveau sportif, dès leur trois ans et demi jusqu'à leur cinq ans, ils ont fait tous les mercredis après-midis des stages de psychomotricité et, à partir de six ans, pratiqué des stages multisports. À l'âge de neuf ans, Nathan a commencé le karaté et est allé jusqu'à la ceinture bleue. Il faisait cela tellement bien que je m'y suis mise aussi, ainsi que Thomas qui a obtenu sa ceinture verte. Peu à peu, je suis devenue passionnée de karaté et je l'ai pratiqué assidûment à raison de trois fois par semaine. (*En trois ans et demi, j'ai obtenu ma ceinture noire. Depuis, je continue le karaté avec Nathan et je suis devenue 2^e Dan de Karaté.*)

Nos vacances ? Important de parler de ces moments où sommes tous ensemble, en famille. Pendant des années, jusqu'aux 12 ans des enfants, nous avons toujours passé les mêmes vacances : sur la côte belge ! On louait un appartement pendant 15 jours et, en avant pour les sacs et re-les sacs, les bouées pour apprendre à nager, les sandales en plastique, la crème solaire, le parasol, enfin tout. C'était la smala de Bruxelles à la mer, les citadins avec tout l'attirail « vacances » ! On aurait dit qu'on déménageait à chaque fois. Je détestais bronzer sur la plage. Alors, pense donc... comme j'ai pu en avoir marre au bout d'un moment ! Les enfants, eux, raffolaient de l'eau et du sable... c'est normal à leur âge. Mais pour moi... ! Je me réfugiais « ailleurs », en allant boire mon café pendant que mon mari les surveillait et finissait souvent par s'endormir. Super gardien d'enfants ! Le soir, il n'était pas possible de les laisser seuls. Alors, c'était mode famille : les parents jouent avec les enfants – jeux de cartes, la bataille surtout – ou alors, tous plantés devant la télé, carrément !

Durant les 15 jours, un programme varié m'attendait. Le matin, les courses. Le midi, la bouffe. L'après-midi, la plage. Des vacances « de rêve » ! J'en avais marre, marre... C'est beau l'amour des parents pour leurs enfants... Durant le reste du séjour, ils étaient inscrits à des stages sportifs. Heureusement que cela existe et que ce n'est pas trop onéreux. Ça permet aux parents de souffler et aux enfants de se défouler.

Bon, ce n'est pas le moment de te parler de moi... On s'en fiche un peu de mes états d'âme à la plage, non ? À moins que cet ennui et cette lassitude – alors que je suis en vacances –, aient été perçus négativement par les enfants, je veux dire par Thomas ?

Revenons à la scolarité. À l'âge de 12 ans, le moment est venu pour Thomas et Nathan d'entrer en 1^{ère} secondaire, dans l'école des grands ! Tous les deux sont inscrits en enseignement général dans la même école, mais de nouveau dans des classes séparées. Les parents sont fiers de leur progéniture et les enfants se la pètent d'être des grands ! Quel tableau !

Nathan entre en 1^{ère} générale et Thomas en 1^{ère} générale bis. Le « bis », ça veut dire « renforcement du cours de français et rassemblement des élèves faibles ayant réussi tout juste leur primaire ». Autrement dit, si l'on veut parler franchement : « assemblage d'élèves glandeurs et pas motivés dans une sorte de classe poubelle ». La faute aux enfants : certainement pas ! La faute au système : oui. Séparer les bons des mauvais n'encourage pas les jeunes qui, dès le départ, éprouvent déjà des difficultés scolaires.

Et voilà donc le démarrage des « Humanités ». Chez Nathan et Thomas, c'est aussi l'heure des changements de look ! On range ses pulls et ses pantalons sportifs au profit des célèbres jeans pour être « in » ! Fini les cartables sur le dos, remplacés par des sacs. Il faut être comme les autres... branchés. « Maman » ne peut plus couper les cheveux. Bonjour le coiffeur.

Je te quitte, Karinneke, je dois retourner à mon travail. Je te dis à demain, ou peut-être à ce soir, si j'ai le courage de continuer après le repas du soir. Je suis tellement fatiguée en ce moment, et soucieuse. Merci encore de m'écouter.

Jeudi 13 novembre 2008, 23 heures **Mail à mon amie psychologue Karinneke**

Bonsoir Karinneke, il est tard et je pense que tu liras mon mail demain matin. Les enfants sont couchés, Stéphane mon mari, aussi, et je me retrouve dans le silence noir du début de la nuit et de l'appartement, enfin seule... face à moi-même. La vie est trop difficile en ce moment et j'ai l'impression de me battre contre des moulins à vent, non pas que je me prenne pour un Don Quichotte ! Non, je garde bien les pieds sur terre. Bon, je continue.

À 12 ans, Nathan réussit sa 1^{ère} sans aucune difficulté et se la pète grave avec son cours de latin. Thomas reste fidèle à lui-même, m'enfoutiste, ne fournissant aucun travail scolaire à la maison. Il fait le clown en classe et attire ainsi la sympathie des autres élèves. En période d'examens, rien ne se passe pour Thomas. En fin d'année, c'est l'échec et que du rouge sur le bulletin, à l'exception du

cours de religion et de la gym. « C'est pas si mal » dira-t-il ! Furax, je jette, devant lui, tous ses cahiers à la poubelle, je le sermonne, mais ça rentre dans une oreille pour sortir de l'autre, aussitôt.

Le même jour, nous partons tous en vacances pour 15 jours et miracle, non pas à la mer, mais au Grand-Duché de Luxembourg ! (Nous avons acheté une caravane sur Ebay, la vente aux enchères. Par un jour de « grande impulsivité », j'en ai fait l'acquisition sans l'avoir vue auparavant, en faisant juste confiance à Internet et au style d'écriture employé.)

C'est donc au Grand-Luxembourg que, depuis trois ans, nous passons toutes nos vacances et c'est un véritable bonheur ! Les enfants à la plage, on oublie... Maintenant, ce sont des ados en liberté avec leur vélo, la piscine en plein air, le jardin, etc. Bref, l'aventure, enfin presque... en tous cas, un bonheur aussi bien pour nous que pour les garçons. Et surtout pour moi, qui commence à goûter au bonheur, en retrouvant un tout, tout petit peu de solitude. Prendre mon vélo avec mon MP3, m'arrêter pour déguster une succulente bouillabaisse avec du délicieux vin blanc, au bord de l'eau. Quelle ivresse ! Du jamais connu auparavant !

À cette époque-là, j'ai créé un club de loisirs et d'amitié intitulé « Entre Nous », un club familial et convivial au sein duquel trois activités par mois sont organisées et où l'ambiance est super cool !

En septembre 2007, Nathan passe en 2^e générale et Thomas recommence sa 1^{ère} bis. Je décide d'être derrière lui tous les jours pour le faire travailler, mais je finis par effectuer le travail moi-même. Même soulever une feuille, c'est trop pour Thomas ! Stéphane et moi avons cette idée depuis un certain temps, mais là, c'est confirmé : Thomas est déclaré « ascolaire » par nous. Je tiens le coup jusqu'aux examens de décembre, mais devant tant de désobéissance et de j'menfoutisme, j'abandonne et, surtout, je suis épuisée.

Septembre 2008, c'est la rentrée des classes. Fin octobre, mon mari et moi partons pour le week-end au Grand-Duché de Luxembourg dans un hôtel 5 étoiles pour fêter mes 40 ans. Y a pas de mal à se faire du bien ! Le premier week-end de novembre, je pars avec ma maman fêter son anniversaire au Grand-Duché et c'est à ce moment-là que je sens que Thomas change. Je m'inquiète...

Je te laisse, Karinneke. Je pense que tu me liras demain, donc je reprendrai demain matin, tôt.

Jeudi 13 novembre 2008, 23 heures 50 **Réponse de Karinneke**

Non, je ne dormais pas. J'attendais ton courriel. Je sais combien il est important pour toi de te confier. D'ailleurs, si tu n'es pas trop fatiguée, pourrais-tu terminer ce soir ? La nuit ne m'effraie pas, je peux patienter. Comme ça, ensuite, tu te coucheras, apaisée. Je veille et guette.

Vendredi 14 novembre 2008 **Mail à Karinneke, 0 heure 15**

Voilà, pour la fin, Karinneke, cela ne va pas être trop long. Le jeudi 6 novembre, je constate de nouveau que les résultats scolaires de Thomas sont mauvais.

Je m'inscris à différents cours à distance pour commencer à collectionner plusieurs cours, en vue de préparer Thomas et de l'inscrire (dans quelques années, car il faut être majeur) à un examen de nomination au niveau d'un ministère ou d'une mairie. But : un emploi de « PTT » pour mon fils chéri. PTT, c'est quoi ? « Petit travail tranquille ». Pas « bô » la vie ?

Voici la réponse que j'ai reçue de la part de l'enseignement à distance :

« Nous avons bien réceptionné votre demande pour des cours à distance. Nous vous avons inscrite dans un premier temps aux cours de français, néerlandais, droit administratif et aux tests psychotechniques. Les premières séries de ces cours vous parviendront dans quelques jours. Les cours auxquels nous vous avons inscrits sont assez généraux et devraient vous aider. Cependant, si vous disposez de votre programme d'examen, nous pourrions mieux vous orienter vers des cours plus spécifiques. »

C'est ainsi que jusqu'en février 2009, je reçus, chaque semaine, des enveloppes et encore des enveloppes de théorie et de devoirs à faire. Je fumais... cérébralement parlant !

Voilà, Karinneke, je t'ai pratiquement tout dit sur l'enfance des garçons, et de Thomas en particulier, et sur sa situation actuelle en tant qu'adolescent. Te souviens-tu de mon premier mail dans lequel je décrivais son comportement. Je t'en rappelle les points principaux :

« Mon fils Thomas, mon petit Tom, qui a maintenant treize ans et demi, connaît beaucoup de difficultés scolaires et l'an prochain, nous l'inscrivons en 3^e professionnelle « Travaux de bureau ». J'ignore ce qu'il se passe, mais il est comme rempli de « TOC ». Il prend des mouchoirs pour se frotter les mains ou pour couvrir la souris de l'ordinateur. Il tourne en rond, il prononce plusieurs fois le même mot, il pique des colères qu'il lui est très difficile de contrôler. Si ses vêtements ne sont pas posés à un endroit bien précis, il ne les portera plus. Après, il se mettra en rogne tout en prétextant que sa chambre est remplie de microbes et qu'il manque d'air dans la pièce.

Dans la voiture, lorsque nous voyageons en famille, il ouvre constamment la fenêtre, y compris en hiver. C'est insupportable et, en plus, comme tu peux t'en douter, on « gèle » !

La plupart du temps, il ne se douche pas ou alors, il n'utilise pas de savon de peur d'être contaminé. Son père ne peut pas le toucher, même pas d'un doigt. Sinon, il devient comme fou. Son père ne peut pas tousser. Sinon, il déclenche une crise de colère. Il n'y a que moi qui puisse l'approcher.

C'est un enfant qui est allergique aux arachides et, dès sa plus tendre enfance, je l'ai prévenu des risques si, par malheur, il en mangeait une. Il aurait alors 30 minutes pour aller à l'hôpital pour recevoir une piqûre d'adrénaline ; sinon, ce serait la mort assurée. Je me demande si son comportement ne viendrait pas en partie de cela. Je lui en ai parlé, mais il se bloque.

Peux-tu me donner ton opinion et me conseiller ? »

Samedi 15 novembre, 8 heures du matin **Mail de mon amie psychologue Karinneke**

J'ai tout lu, et voilà ce que j'en pense, Brigitte.

Il s'agit bien de troubles obsessionnels compulsifs, des TOC. Thomas ne cherchera de l'aide que lorsque ceux-ci lui poseront un réel problème. Mais, si tu ne veux pas que cela empire, il serait bon, au moins d'essayer, de le faire parler. Lorsqu'il se sent en confiance, partir un week-end rien qu'avec lui par exemple, te consacrer rien qu'à lui s'il est ouvert à cela. Il ne faut pas qu'il « sente l'oignon », bien entendu, donc en récompense pour un anniversaire ou autre.

Les TOC dont tu me parles sont souvent le reflet de quelque chose qu'il a perçu et qu'il a trouvé « sale ». Il veut se nettoyer, au sens figuré, d'une chose qu'il se représente comme étant noire. De plus, il s'insurge et il ne s'aime pas. Bien sûr, c'est inconscient, et le reflet de la saleté extérieure est souvent le reflet d'un manque de confiance. Il cherche à ce que l'on ne puisse plus l'atteindre, le toucher ; il se met aux abonnés absents en s'automutilant inconsciemment pour se punir, en quelque sorte, de ses parties noires ou de ce qu'il aurait capté inconsciemment, suite à un événement qu'il aurait vu et interprété. Vois aussi à travers ses dessins ce qu'il exprime. À te lire, je ressens, pour lui, de la colère intérieure qu'il n'arrive pas à exprimer.

Une séance de sophrologie, ou de relaxation, pourrait peut-être l'aider, ou alors le watsu, à travers l'élément « eau ». Le re-baigner dans un liquide où il se sentirait porté, et où il pourrait laisser libre cours à ses émotions.

Il faut aussi que tu te renseignes pour voir si, à l'école, il n'a pas été maltraité par ses camarades, voire touché. Mais, s'il ne veut pas le dire, il faut y aller par symboles d'images, ou par le dépassement des limites dans le corps. Vois un peu le watsu s'il aime nager, car l'eau, face à des problèmes de TOC qui touchent ce qui est sale, est un bon début de nettoyage symbolique.

Je t'embrasse. Courage. C'est souvent à la puberté, lorsque le corps cherche à être un homme et que le jeune est encore un petit garçon intérieurement, que se réveillent des forces cachées qu'il est bon de laisser sortir, en lui donnant les moyens de les maîtriser. Karinneke.

Dimanche 16 novembre 2008 **Mail d'un de mes copains, Phil**

Je lui avais annoncé que j'avais décroché ma ceinture noire de karaté après 4 ans de pratique, à raison de trois fois par semaine. Je suis très fière.

« Grandes félicitations à la présidente maîtresse, présidente du club je veux dire ! Cela sent la domination refoulée tout ça. A+. »

Fin novembre 2008 **Moi, voix off**

Ce qui est terrible, c'est de ne pas pouvoir agir, de ne pas savoir comment faire. Être dans l'ignorance est la pire des situations, quel qu'en soit le motif. Lorsque l'on sait, il est possible d'entreprendre quelque chose et même si l'on sait sans avoir d'idées sur le comment agir, on le sait quand même. Or, actuellement, tout n'est qu'ignorance et nous ne disposons d'aucun traitement. Notre vie familiale paisible est devenue un véritable enfer. Thomas n'arrête pas de se mettre en colère contre son père et il est rempli de tocs. Nous cherchons par nous-mêmes ce qui aurait pu provoquer de tels troubles et, bien entendu, nous accusons à tort, et ce, encore une fois, par ignorance ! Le mécanisme qui se met en place est terrible.

Je pleure très régulièrement. Mon mari mange encore plus que d'habitude pour compenser. Seul Nathan semble passer au travers de ces tempêtes quotidiennes.

Alors, pour essayer de comprendre, je surfe beaucoup sur Internet et je recherche désespérément des informations sur les TOC et surtout sur les traitements. Je surfe, surfe et, plus je surfe, plus les réponses diffèrent. Je souffre terriblement que ma famille se détruise ainsi et, ce qui me fait le plus de mal, c'est de voir mon fils se transformer en phobique, et vivre une adolescence rebelle avec un caractère devenu très colérique.

Alors, un beau matin, je m'effondre, car je n'en peux plus. Un beau matin, vraiment, qui sans doute m'a sauvée. Travaillant comme agent communal, je téléphone au centre de guidance pour obtenir un rendez-vous. Après mon bref exposé de la situation, la secrétaire me répond que l'équipe se réunit une fois par semaine et que l'on me contactera la semaine suivante.

On m'informe que l'équipe se compose d'un pédopsychiatre, d'un psychologue et d'assistants sociaux. Pour moi, un psy est un psy et déjà, au départ, les psys, ce n'est pas « ma tasse de thé ». D'ailleurs, je n'y ai jamais fait appel jusqu'à maintenant. Je ne connais pas ce monde et pourtant ne dit-on pas à l'heure actuelle, que tout le monde a son « psy » ! C'est complètement à la mode... En tout cas, pour moi, c'est le débarquement direct sur une autre planète.

Alors, quand on me parle au téléphone d'un pédopsychiatre, là, c'est le sommet, le pompon ! Jamais entendu parler, moi, de ce mot « pédopsychiatre » (ki ces sa ?), dans lequel se trouve « psychiatre ». Le mot m'effraie, m'affole. Le terme « psychiatrie », c'est l'équivalent de « fou », d'hôpital de fous, d'asile. Inimaginable ! Envoyer mon fils chez un pédopsychiatre, autant l'envoyer chez les fous ! Ça, c'était mon raisonnement au tout début, si toutefois on peut parler de raisonnement, car on était plutôt dans un réflexe de réaction primaire. Maintenant, les pédopsychiatres, je les adoore !

De toute façon, nous devons, Stéphane et moi, agir, chercher une solution. Donc, j'ai attendu patiemment que le centre de guidance me contacte, que ma « bouée de sauvetage » me téléphone.

Une semaine après, comme promis, le pédopsychiatre du centre de guidance m'appelle au bureau afin de convenir d'un rendez-vous.

Vendredi 27 novembre 2008

Mail à mon amie psychologue Karinneke

Karinneke,

Malheureusement, la situation ne s'améliore pas.

J'ai découvert, en surfant sur Internet, un centre de guidance familiale qui regroupe une équipe de pédopsychiatres, psychologues et assistants sociaux. Je leur ai téléphoné et nous avons obtenu un rendez-vous pour jeudi prochain. Nous devons nous présenter tous les trois chez le pédopsychiatre. Je me demande si Thomas ne va pas nous filer entre les mains, le jour du rendez-vous... J'espère que non ! Pour qu'il s'y rende, nous le menaçons de faire venir la police.

Tu sais, se dévoiler comme ça devant des inconnus, grrrrr, « c'est pas mon truc », comme je dis souvent, mais bon... Pour mon fils, rien n'est trop beau et si cette prise en charge peut le remettre dans le droit chemin, nous la suivrons. Je te tiendrai au courant.

Samedi 28 novembre 2008

Réponse de mon amie psychologue Karinneke

Tu as bien fait de prendre les choses en main avec Thomas, surtout si la situation empire. Tu verras bien sa réaction... En fait, il est important qu'il ne perçoive pas la démarche comme punitive. Pour ça, il faut que tu lui expliques bien que le rendez-vous a été pris pour l'aider à se sentir mieux et plus confiant en lui. Mais je suppose que vous le lui avez déjà dit.

Tu as raison, il n'est pas facile de se livrer à des inconnus, mais, tu sais, c'est leur métier que d'identifier ce qui a pu donner naissance à son comportement. Il n'y a pas lieu de culpabiliser. Pour les enfants, on essaie toujours de tout faire pour bien faire et ce qui est bon pour l'un ne l'est pas nécessairement pour l'autre.

Comme il s'agit de jumeaux, « ton » psychiatre analysera aussi les interactions entre les frères même si, en apparence, tout se passe bien. Il voudra savoir s'il n'existe pas un sentiment d'infériorité que Thomas envers son frère chercherait à combler. Parfois, c'est lorsqu'il n'y arrive pas que l'enfant prend une attitude de laisser-aller, comme s'il faisait exprès de tout rater. Bien sûr, cela ne signifie pas qu'il ne peut pas réussir. Mais, je suppose que la situation ne doit pas être, non plus, toujours facile pour Nathan. Même s'il a un très bon fond, comme tu me le dis, il faut reconnaître qu'il est tous les jours confronté à la phobie de son frère. Les choses sont bien évidemment complexes et tous les paramètres doivent être pris en considération.

Good luck, ma belle.

Gros bisous et toujours à ton écoute.

Pédopsychiatre première

Jeudi 4 décembre 2008

Présentation chez le pédopsychiatre

Ce matin-là, nous partions tous à la découverte d'un autre monde... tout en restant à Bruxelles ! C'était notre première fois et le début aussi d'une très, très longue série...

Nous avons rendez-vous à 15 heures. Accueillis par la secrétaire, nous patientons dans la salle d'attente où se trouvent des jouets, des livres. Jusque-là, rien d'anormal à nos yeux. En revanche, ceux de Thomas perçoivent sans doute déjà quelque chose qui le perturbe, l'agite. Il s'énerve, il s'éloigne de nous de peur d'être trop près de son père et il commence à avoir des tics. Je l'observe, je reste toute calme, je me rassure, me disant pour la première fois qu'après tout, je ne dois pas m'en faire si Thomas est en crise, puisqu'ils ont l'habitude de gérer des adolescents difficiles. Je me sens donc soulagée et laisse faire. Ouf, cela fait du bien. La salle d'attente avec ses joujoux d'enfant m'a déjà tranquilisée, c'est plutôt de bon augure pour la suite, non ?

Au bout de dix minutes, une porte s'ouvre et apparaît le pédopsychiatre qui vient nous chercher. Je vois, en face de moi, non pas un monsieur sévère avec une blouse blanche... Comme l'on peut être idiot à se fabriquer des stéréotypes, des clichés, avant d'être confronté à la réalité ! Je vois, en face de moi, un homme grand, la quarantaine, en tenue de ville, un regard perçant et un sourire accueillant, rien de plus, mais rien de moins non plus.

Nous l'accompagnons dans son « cabinet » et là, nous nous retrouvons « comme à la télé », mais sans sofa. Soit, pour le docteur, une chaise « normale », et pour nous, des « transats » très bas sur lesquels nous devons nous asseoir. D'office, devant cette disposition, je fais un complexe d'infériorité. Mais pourquoi les patients sont-ils assis plus bas que le docteur ? C'est fait exprès, ce truc ou quoi ? Ça fait partie de la thérapie, de la relation soignant/soigné ? Bref, j'ai vraiment l'impression de me retrouver dans un film, à la télé. De plus, mais qu'est-ce que j'aperçois ? Les fameux mouchoirs de la marque « Tork ». Jamais, je n'oublierai les « mouchoirs Tork, 20,7 x 21,7 cm, extra doux, extra blanc, 100% ouate de cellulose double épaisseur ». Quel que soit le psy que je rencontrerai, le psychologue, le psychiatre, le psychanalyste, le comportementaliste, quel que soit le cabinet, mobilier ancien ou moderne, petites chaises ou chaises « normales », j'aurai toujours rendez-vous avec la boîte blanche des mouchoirs « Tork » et son logo bleu. « Lâchez-vous, pleurez, les mouchoirs s'occupent de vous ! »

Le docteur se présente, docteur Frédéric Dany, et demande à Thomas s'il sait ce qu'est un pédopsychiatre. Réponse négative de mon Tom, un peu perdu. Docteur Dany lui explique alors qu'un pédopsychiatre soigne « les bobos de l'âme ». Je trouve cette définition merveilleuse – je la trouve toujours aussi belle – et me sens rassurée d'emblée par cette première phrase prononcée. Il nous explique ensuite qu'il ne faut pas que nous nous inquiétions sur l'aspect financier des consultations. Nous sommes dans un centre de guidance ; de ce fait, nous n'aurons à payer que 20 euros par consultation et nous lui donnerons pour chaque personne une vignette mutuelle. Nous sommes de nouveau rassurés et poussons, ensemble et en silence, un « ouf ! » de soulagement, un ouf intérieur. En fait, le prix des consultations est fixé en fonction des revenus du travail de chaque personne, avec des différences entre celles qui ont un emploi et celles qui n'en ont pas. Personnellement, je trouve ce principe très humain et j'applaudis des deux mains.

Enfin, le docteur entre dans le sujet... Moment redouté, mais moment incontournable. Je m'y attendais. Comme à la télé, pour les émissions « grand débat sur thème de société », j'ai droit à un flot de questions sur la grossesse, l'accouchement, le développement des enfants, la scolarité, etc.

Ensuite, nous devons décrire les nombreux troubles de notre fils chéri et nous voilà enfin partis pour un autre rendez-vous, entraînant d'autres rendez-vous... etc., etc. Je sens que le pédopsychiatre et nous, nous n'allons pas nous quitter de sitôt !

Jeudi 4 décembre 2008

Moi, voix off

Parmi les personnes que l'on rencontre, il en est – et c'est rarissime – qui, dès le départ, vous inspirent confiance. Ce fut le cas du docteur Dany. Je le voyais en tant que thérapeute, mais tout de suite, ce fut comme s'il était « mon pote » et on ne touche pas à mes potes. C'est étrange, vraiment...

Chaque fois que j'allais en consultation avec lui, j'avais l'impression, non pas d'aller voir le docteur, mais de rendre visite à mon pote. J'aurais bien aimé boire le coup avec lui et faire causette, mais cela, c'est une autre histoire...

Je sais que c'est idiot, mais nos rendez-vous thérapeutiques me faisaient et me font toujours grand plaisir. D'ailleurs, ce n'est sans doute pas si stupide, puisque ne dit-on pas que la qualité du lien qui se noue entre le soigné et le soignant est essentielle pour la réussite de la thérapie ?

À posteriori, je tiens vraiment à rendre hommage à ce médecin et à le remercier du fond de mon cœur pour le chemin parcouru ensemble ! Il existe des personnes dont le nom restera gravé dans son cœur et ce docteur en fait partie.

Diagnostic ?

Après la quatrième visite chez le pédopsychiatre et suite aux réponses données au questionnaire de Conners, le docteur émet l'hypothèse que notre fils est atteint de TDA (Trouble déficitaire de l'attention) sans H (sans hyperactivité).

On vient pour la phobie et on en ressort avec un TDA sans H ! Ma vue se brouille, mes idées partent dans tous les sens, je fonds en larmes. Je suis désespérée ! À la demande du pédopsychiatre, Thomas passe un électrocardiogramme et fait une prise de sang, à l'hôpital. Les résultats étant bons, il peut commencer à prendre la Rilatine qui lui est prescrite. Mais où est passée la phobie ?

Thomas sait que les effets secondaires peuvent être contraignants et, bien entendu, étant d'un naturel glandeur, il en profite pour sécher des cours. Un jour, il me téléphone et m'explique qu'il est sujet à de violents maux de tête et qu'il a vomi sur son banc. Évidemment, je lui demande de rentrer à la maison. J'envoie un sms au pédopsychiatre qui me rappelle en laissant un message sur mon gsm : « Ce que vous me dites est très important, téléphonez-moi. » Entre-temps, je quitte le bureau, je rejoins Thomas qui m'apprend qu'il n'avait pas vomi sur son banc, mais avait eu des envies de vomissement. Quelle différence ! Deux fois, trois fois, quatre fois, l'école me téléphonera pour m'avertir que Thomas a des maux de ventre et de tête et me demandera mon accord pour qu'il puisse rentrer. Je répondrai toujours de façon positive. On peut dire qu'au moins il en aura profité ! Migraines contre mathématiques, douleurs abdominales contre histoire/géo... sympas comme échanges, sympas ou réels, simulation, appels à l'aide, somatique, psychosomatique ? Des doutes, des questions, encore sans réponses.

Arrive la période des examens de décembre. Nous n'insistons pas pour qu'il étudie. De toute façon, dès le départ, ses notes étaient dans le rouge, toutes en dessous de la moyenne. Alors, à quoi bon s'obstiner ! Lui-même ne s'affole pas. Durant toutes ces semaines, alors que son frère travaille assidûment, Thomas se prélassait devant la télé et, de plus, il n'avait pas toujours ses comprimés de Rilatine, que je retrouve cachés en dessous de son lit.

Un Réveillon de m.

Je n'oublierai jamais de ma vie ce moment des fêtes de fin d'année 2008, lorsque nous avons passé le réveillon de Nouvel An, à Metz, en compagnie de mon cousin. Le départ s'était fait précipitamment, sur fond de météo très mauvaise, d'autoroutes enneigées et verglacées. Mais l'envie était la plus forte. En début d'après-midi, le 31 décembre, j'étais vraiment décidée à partir. Quelques sacs dans la voiture, un petit détour par le centre sportif pour aller récupérer les enfants, et direction Metz. Pour le meilleur... Ce fut le pire...

Pendant tout le long du chemin, Thomas ouvrait sa petite fenêtre à l'arrière pour « se désintoxiquer » alors qu'il faisait un temps glacial dehors ! Dès que nous parlions, il s'énervait et attrapait des tics. À cause de sa fenêtre entrouverte, il faisait très froid dans la voiture, et ce, pendant plus de trois heures de trajet. La route était merdique et Thomas nous énervait vraiment à nous dicter ses desideratas. Nerveusement, ce voyage fut vraiment éprouvant ! Mais nous étions le 31 décembre, jour de fête dans le monde entier, même pour nous !

Vers 18 heures, nous arrivons à l'hôtel Holiday Inn, où nous avions réservé une chambre familiale. En payant une nuit, les clients bénéficiaient d'une autre gratuite : du luxe donc, pour du pas cher ! De plus, cet hôtel est celui que je préfère avec un autre au Grand-Duché de Luxembourg.

Un super réveillon en perspective... à priori.

À peine arrivée, j'envoie un sms à mon cousin lui proposant de venir boire l'apéro à l'hôtel. Sa réponse fut des plus décevantes. De chez lui, il n'aurait eu que trois kilomètres, pas plus, à parcourir pour venir nous rejoindre, mais sa brève réponse fut : « J'ai peur de la neige. Je ne bouge pas. J'ai même demandé à des copains à ce qu'ils viennent nous chercher pour la soirée. » C'était incroyable ! Nous prenions des risques sur la route pour le voir, à partir de Bruxelles, et je recevais ce sms.

Il était tout autant inutile de lui proposer que nous venions boire l'apéro chez lui, car sa femme ne supporte personne à son domicile et si nous avons le malheur de nous rendre chez elle, elle nous fait sentir que nous ne sommes pas les bienvenus. Après notre passage, elle « désinfecte » ! Bonjour la convivialité et l'hospitalité.

Alors, pour le souper de réveillon des enfants, nous allons au Mc Do où nous achetons du Kidibul, des « crasses » (chips, chocolat, biscuits), car ils ne nous accompagneront pas pour le dîner. Dans la chambre, belle et spacieuse, se trouve une télé, et dans le salon, un ordinateur et un billard. Ils ont tout pour être heureux.

Nous nous faisons une petite beauté et, comme convenu avec mon cousin, nous arrivons à 20 heures 30 au café pour réveillonner. À l'intérieur, il fait froid. Nous nous installons et, à 21 h 30 seulement, mon cousin et sa femme arrivent, sans présenter la moindre excuse, si ce n'est une justification, comme quoi ils ont attendu durant une heure, dans leur garage, l'arrivée de leur copain.

En France, les habitudes ne sont pas les mêmes qu'en Belgique, et, là, le dîner est servi tard. Nous avons grand faim et le premier plat n'est présenté que vers les 22 heures. À ce rythme-là, nous avons largement le temps d'avoir la « hot » (être saoul). Heureusement, je ne consomme pas d'alcool, mais seulement du vin rouge que j'adore.

Vers 23 heures, Nathan nous appelle. Mon mari va chercher les deux garçons qui veulent dire bonjour à mon cousin. À peine arrivé, Thomas a des tics et demande à repartir tout de suite. Mon mari venait de les amener, il doit déjà rebrousser chemin. La soirée se passe. Nous dansons et rentrons vers 3 heures du matin. Réveillée par les enfants vers 9 heures, je descends déjeuner avec

Thomas, car prendre un petit-déjeuner tous ensemble à la même table est impossible pour lui. Ensuite, c'est au tour de mon mari et de Nathan. Heureusement que nous y sommes habitués.

Je suis crevée ! Nous sommes le 1^{er} janvier 2009, tout est fermé et nous tournons en rond comme des idiots, car nous ne savons que faire ! En fin de matinée, nous sommes toujours à l'hôtel où nous commençons à « glander » et Thomas à s'agiter. Je reçois un sms de mon cousin me disant qu'il vient de se lever, qu'il est claqué, qu'il ne peut rien avaler et qu'il va se recoucher.

Je lui demande si l'on peut se voir à midi, mais il refuse. Je lui propose le soir, mais pas de réponse. Nous décidons alors d'aller à l'est de Metz, où se trouve un centre de loisirs, avec un bowling, une piscine, du squash, du badminton... Nous arrivons après 20 minutes de route pour une énorme déception : tout le complexe est fermé pour le Jour de l'An. Au même moment, je reçois un sms de mon cousin me demandant : « Que fais-tu ? » Nous étions tous les quatre dehors, à nous geler à côté de la voiture, le temps était gris et froid et, comme pâle décor, un restant de neige recouvrant les arbres. Je réponds à mon cousin par sms : « Tout est fermé. On glande. On est comme des cons ! »

Réponse de mon cousin : aucune réponse ! J'avais espéré un : « Je vous invite à la maison. », ce qui aurait été tout à fait normal puisque nous venions de Bruxelles pour les rencontrer.

Donc, faute de mieux, nous faisons une courte balade dans le complexe. Thomas était furax. Il n'avait qu'une envie, c'était de voir mon cousin et aller manger une galette des Rois chez lui. Il n'arrêtait pas de me demander de lui envoyer un sms. Nous marchons et Thomas, sans savoir de quoi il souffre exactement, reste loin derrière nous, en se cachant d'arbre en arbre. Au bout de 30 minutes, nous regagnons la ville pour aller boire un verre. Pour Thomas, l'heure est venue de prendre la Rilatine. Mais, il commence à devenir fou, il gueule dans la rue et il refuse son médicament. Nous sommes alors dépassés par la situation, car nous ne la comprenons pas. Nous hésitons à téléphoner à notre pédopsychiatre ; nous ne voulons pas le déranger un 1^{er} janvier. Nous perdons Thomas en plein centre-ville, mais je ne m'inquiète pas. En effet, nous le retrouvons peu de temps après. Il refuse de rentrer dans l'établissement avec nous, à moins de s'asseoir à une autre table. Nous n'acceptons pas cette exigence et il reste à nous attendre devant la porte vitrée du café.

Mon mari et moi sommes épuisés nerveusement. Nous finissons vite notre verre pour ne pas laisser Thomas trop longtemps seul et décidons de rentrer à l'hôtel. Nous profitons tout de même un peu de Metz, de la vieille ville... après tout, nous devons apprendre à lieux, des situations, même si Thomas ne va pas bien. Vers les 17 heures, je reçois un sms de mon cousin nous demandant une nouvelle fois ce que nous faisons. Je lui dis que l'on s'ennuie mais que l'on peut aller manger un morceau, ce soir, tous ensemble, dans un petit resto. Il refuse prétextant qu'il n'est pas bien et super fatigué. Une grande tristesse m'envahit en même temps qu'une grande colère. Je laisse tomber.

Stéphane, Nathan et moi partons souper au Buffalo Grill. Thomas refuse de nous accompagner. Il marche dans les rues pour trouver un menu Quick. Ensuite, nous regagnons notre chambre pour passer la soirée devant la télé : un film avec Louis de Funès.

Nous remarquons que Thomas est mal. Il passe son temps à la fenêtre, à l'ouvrir et à la refermer. Il n'arrête pas non plus d'ouvrir la porte de la chambre pour aller dans le couloir de l'hôtel. Vers 23 heures, il n'en peut plus. Je l'aperçois alors dans un fauteuil du couloir ; il est là, tout seul, et il pleure. C'est la première fois que je vois mon fils pleurer ainsi, à chaudes larmes. Il m'explique qu'il n'en connaît pas la raison, mais qu'il lui est impossible de dormir dans la même pièce que nous. C'est ainsi que mon mari nous dépose, Thomas et moi, dans un hôtel Formule 1 pour y passer la nuit. Il s'endort enfin apaisé et moi, je suis envahie par un profond chagrin mais soulagée de voir mon fils calmé. J'envoie un sms à mon mari pour lui dire que tout va bien et nous nous donnons rendez-vous le lendemain matin. Vers 9 heures, Stéphane vient nous chercher et de nouveau, je déjeune seule avec Thomas.

Je reçois vers 11 heures un sms de mon cousin qui nous propose un dîner ensemble, dans un petit restaurant de la ville. Mais, c'est le jour de notre départ et il le sait, sans doute. Écœurée, dégoûtée, je n'ai plus qu'une envie : rentrer au plus vite à Bruxelles. Ainsi, Thomas pourra retrouver son environnement et sa chambre, son espace à lui. Vers 15 heures, le 2 janvier 2009, nous sommes de nouveau chez nous. Soulagement !

Vendredi 2 janvier 2009

Moi, voix off

Ce séjour sera à tout jamais marqué d'une grosse pierre noire. Durant des mois, j'ai gardé le sms où je disais à mon cousin que l'on était « comme des cons à tourner en rond », alors que tout était fermé et qu'il n'a pas bougé d'un millimètre ! Je présente mes sincères excuses à mon mari qui, une fois de plus, m'a fait plaisir en acceptant que nous allions à Metz. Mes excuses aussi aux enfants, à Nathan et surtout à Thomas, parce que nous sommes partis trop tôt, sans bien savoir, sans bien comprendre tous ces événements qui se sont passés et nous ont dépassés.

Arrêt pédopsychiatre

Mercredi 14 janvier 2009

Pour la cinquième fois, nous voyons le pédopsychiatre. Il insiste pour que nous soyons vigilants à la prise de Rilatine. Nous le rencontrons de nouveau le lundi 19 pour commencer une thérapie familiale, non plus au centre de guidance qu'il a quitté, mais dans un centre – privé – où sont regroupés des psychologues et des pédopsychiatres.

Jeudi 15 janvier 2009

Mail à mon amie psychologue Karinneke

Ma Karinneke, j'ai fait beaucoup de recherches sur Internet et j'ai découvert que les symptômes des phobies obsessionnelles sont, entre autres : difficultés d'apprentissage, échec scolaire car déficit d'attention (espace physique réduit), isolement, syndrome dépressif, troubles anxieux, trouble d'opposition avec provocation. Thomas a tous ces troubles.

Concernant le traitement : « Internet » parle d'une thérapie comportementale avec médicament antidépresseur. Enfin, ce n'est pas Internet qui prescrit le traitement, mais tu m'as comprise. On trouve beaucoup d'informations sur la Toile, des trucs qui rassurent et des trucs qui angoissent. Je me réfugie dans les témoignages d'autres familles, toujours porteurs d'espoir, le plus souvent écrits par des mamans. Comme moi...

Jeudi 15 janvier 2009, 15 heures

Réponse de ma Karinneke

Au lu de tes explications, je pense en effet qu'il s'agit plutôt de phobies obsessionnelles dont le déclenchement a pu être ce qu'il a ressenti comme « sale » et associé à son père. Mais, le dégoût qu'il projette sur le père est un dégoût de lui-même. En fait, il se trouve probablement, et de manière inconsciente, « sale », ce qui explique les TOC.

Il faut lui donner des moyens d'autoprotection pour qu'il n'éponge pas ce qu'il ressent comme sale. Se faire un bouclier de lumière en pensée, lui dire d'imaginer une cascade d'eau très pure qui se déverse sur lui. Il existe d'autres exercices que l'on pratique en thérapie comportementale telle que la « Gestalt » qui donne de bons résultats avec le suivi thérapeutique. Il faut soigner l'affectif et il faut qu'il se lave intérieurement.

Sache que tu n'es pas seule. Dis-toi aussi que chaque famille a sa propre histoire, qu'il faut juste voir ses comportements pathologiques comme des signaux et puis agir de la manière la plus normale possible, ne pas paniquer ou être gênée par la situation. En anglais, il existe un proverbe qui dit : « *How normal is normal ?* »

En fait, qu'est-ce qu'être normal ? Il vaut mieux que ce qui ne fonctionne pas devienne visible pour pouvoir y remédier, car nombreuses sont les personnes qui refoulent et ne montrent aucun signe de mal-être, et qui pourtant auraient besoin d'aide. À méditer.

Vendredi 16 janvier 2009
Mail au docteur Dany, notre pédopsychiatre

Après notre entretien de ce mercredi 14 janvier, j'ai fondu en larmes et Thomas s'est réfugié en dessous de son lit. Je lui ai proposé de m'allonger à côté de lui et de discuter ouvertement sans préjugés, ce qu'il a accepté.

Des petites larmes coulaient de son visage. J'étais émue. Il m'a révélé que sa plus grande peur était d'être contaminé par son père. Il a ajouté qu'il ne pouvait pas changer de comportement et qu'il préférerait aller dans un internat pour ne plus être à la maison.

Thomas n'ouvre pas les robinets, n'allume pas l'ordinateur, ne s'assied pas sur la cuvette des WC, sans y poser des mouchoirs, pour ne pas être contaminé.

Il dit aussi que la prise de Rilatine n'améliorera pas forcément sa scolarité. Il n'aime pas l'école et attend d'aller en section professionnelle.

Je vous remercie bien sincèrement de votre investissement pour notre famille.

Lundi 19 janvier 2009
Résultat de notre entretien thérapeutique, auprès du pédopsychiatre

Nous sommes allés à cet entretien auprès du pédopsychiatre, en famille. J'ai annoncé au docteur Dany que j'avais arrêté la Rilatine, parce que Thomas ne prenait pas ses médicaments. Il nous a répondu que nous étions une famille solidaire et qu'il se sentait exclu. Il avait l'impression d'être inutile et m'a demandé à plusieurs reprises ce que j'attendais de lui.

Je lui ai annoncé que je souhaiterais qu'il commence une thérapie comportementale. Il m'a alors répondu qu'il s'agissait chez lui d'une thérapie relationnelle et que ce n'était pas la même chose.

J'ai rien compris. Suis pas encore experte en psychologie ou en psychiatrie, oh la la !

Jeudi 22 janvier 2009
Mail au docteur Dany, notre pédopsychiatre

Lors de notre dernière thérapie, vous avez dit à plusieurs reprises vous sentir inutile. Nous pensons que vous êtes tout simplement vexé, parce que nous avons arrêté la Rilatine sans votre permission. Comme vous l'avez suggéré : « L'avenir nous dira si ce sera une bonne ou une mauvaise expérience pour Thomas. »

Nous pensons que la confiance entre vous et nous s'est éteinte et, dans ces conditions, nous annulons nos rendez-vous. Bonne continuation, docteur.

Jeudi 22 janvier 2009, 23 heures
Moi, voix off

Ce soir, je n'arrive pas à m'endormir. Je suis mal. Je regrette que le suivi avec le docteur Dany soit déjà arrêté. Cet homme, qui me semble d'expérience, doté d'une grande intelligence, n'aurait-il pas pu sauver notre Tom ? Et nous sauver, nous aussi, qui sombrons peu à peu avec lui, comme une vague, après le ressac, ne laisse qu'une flaque d'eau qui se fond dans le sable.

Jeudi 22 janvier 2009

Mail à mon amie psychologue Karinneke

Je vais relativement bien, mais avec des hauts et des bas. Je sors souvent pour me ressourcer : aller au cinéma, boire un verre dehors, faire une balade dans un parc. Car certains soirs, la vie devient insupportable ! Il suffit que mon mari tousse et alors Thomas perd son propre contrôle et devient colérique. Et hop, une série de tocs arrivent... Une bonne nouvelle, tout de même. Je viens de repérer un psychothérapeute spécialisé dans la thérapie comportementale-cognitive. Je dois dire qu'ils sont difficiles à trouver, ceux-là ! Nous le voyons mercredi prochain. Parallèlement à ce suivi, je vais téléphoner à mon pédiatre, que nous n'avons plus vu depuis 10 ans, pour prendre rendez-vous. Elle utilise l'homéopathie. Je vais lui demander des médicaments homéopathiques et, si je ne constate pas d'amélioration, la prescription d'antidépresseurs. Voilà deux thérapies qui vont se mettre en place : la comportementale et le médical.

Et la vie continue...

Vendredi 23 janvier 2009

Internet

Je surfe toujours autant sur Internet à la recherche d'informations, d'un espoir...

Je découvre un site, un forum français, sur lequel toute personne peut s'exprimer librement sur les TOC. Je me sens si seule et si triste que je décide de me lancer. Je m'inscris et rédige un petit texte que j'intitule tout simplement : « Qui peut m'aider ? » Le voici.

« Bonjour tout le monde,

Je viens de m'inscrire. Il s'agit de mon fils, âgé de 13,5 ans.

Depuis quelques mois, il a attrapé une phobie obsessionnelle et de nombreux TOC.

Sa relation avec son père est très mauvaise. Son père tousse souvent et alors mon fils devient comme fou. Il ne se contrôle plus et a peur d'être contaminé. C'est au point que son père ne peut même plus le regarder dans les yeux et doit fuir de pièce en pièce.

Mon fils refuse de monter dans la voiture familiale et prend le tram. Quand il est obligé d'être dans la voiture avec nous, il ouvre la vitre même s'il fait moins 10°. Il a mis en place une série de rituels et gare à nous si nous venons le déranger.

Le mot « papa » ne peut pas être prononcé et doit être remplacé par « mama ». Tout ce qu'il touche dans l'appartement (robinet, évier, ordi, etc.) est recouvert par ses soins d'un mouchoir.

J'apprécierais beaucoup que vous me donniez vos impressions et « des trucs » pour que je puisse mieux gérer nos relations « familiales » qui pourrissent, de plus en plus. Je vous en serais très reconnaissante. »

Allez ! la bouteille à la mer est lancée...

Vendredi 23 janvier 2009

Mail à mon frère

Comme tu le sais, nous traversons avec Thomas une période excessivement difficile à vivre. Nous allons commencer une thérapie la semaine prochaine. Malheureusement, la route sera longue et Thomas est loin d'être un enfant facile. Je viens vers toi, mon frère, pour te demander si tu pouvais nous aider afin de nous permettre de souffler de temps à autre !

Pourrais-tu, par exemple, accueillir Thomas une fois par semaine chez toi, et ce, pour du long terme ? Tu choisiras le jour qui te convient et mon fils viendrait passer la nuit, chaque semaine, à ton domicile.

Cette solution nous permettrait de récupérer un peu, et pour Thomas, de sortir de sa sphère. Merci pour ta réponse.

Vendredi 23 janvier 2009, 23 heures

Moi, voix off

Nous nous trouvons actuellement dans un moment d'extrême difficulté : à vrai dire, nous n'en pouvons plus. Je suis épuisée. La vie dans l'appartement est par moments insupportable et pourtant, ses 105 mètres carrés, ses grandes chambres, sa clarté, en font un lieu d'habitation tout à fait agréable. De plus, il arrive que parfois des copropriétaires se plaignent du comportement de Thomas et du bruit que nous faisons : disputes, crises ou affaires de Thomas trainant dans la cage d'escalier. Oh, rien de bien grave, non plus.

Je m'oriente vers une colocation estudiantine bien qu'il soit mineur. J'envoie des mails via un journal local pour trouver une coloc près de chez nous : « Recherche chambre en colocation pour mon fils âgé de 13,5 ans. Prétexte : pas assez d'espace chez nous. » Mais, ne reçois aucune réponse... Pourquoi avoir écrit « prétexte » ? Comme si l'exigüité de notre logement n'était une qu'une fausse raison, et que la réalité était plutôt, désormais, celle d'une impuissance à assumer.

C'est l'époque aussi où je cherche à acheter une caravane aux enchères, de préférence sur la côte belge, pour y installer mon fils le week-end. Mais tout est trop cher... Sans compter le prix de la location à l'année : 1 500 euros. C'est un véritable gouffre financier !

Je me rends compte alors que le système est mal fait. Ne devrait-il pas exister un centre pour ados où, en cas de crise, les jeunes peuvent passer la nuit ? Je recherche ce genre de structure, mais ne trouve rien. Nous sommes donc livrés à nous-mêmes, avec pour seul horizon à court terme, un « Marche ou crève », la dure loi, bien souvent, trop souvent, vécue par les parents !

Samedi 24 janvier 2009
Réponse de mon frère

OK, Brigitte, je comprends. Le soir, après l'école, Thomas pourra venir dîner. Après, je ne sais pas trop ce que je pourrai faire avec lui et où le faire dormir (j'ai un lit clic-clac...). Mais on peut discuter de tout cela pour trouver des solutions. Pour le long terme, on verra... Le plus dur sera le matin. Une seule chose, je ne le conduis pas à l'école.

Bon, invite-moi à dîner un soir et, à un moment donné, on soulèvera le sujet, on lui demandera son avis et on organisera tout ça, son accueil à la maison. Je préfère qu'il vienne en début de semaine, le lundi soir par exemple. Au fait, j'ai une télé complètement naze. On verra bien en discutant avec lui.

Samedi 24 janvier 2009
Internet, forum sur les TOC

Une énorme surprise m'attend, qui prend la forme d'un grand soulagement... Ma bouteille a été trouvée sur le rivage en or d'une personne au grand cœur, d'une extrême gentillesse et d'une grande compréhension. Je lui dis « merci » du fond du cœur pour le soutien qu'elle m'a apporté durant toute cette période et même si nous ne nous écrivons plus, la présence de mon amie virtuelle, Mado, reste gravée au plus profond de mon âme. J'espère que son fils se porte bien et, mieux encore, qu'il est guéri.

À toi, amie internaute, loin des yeux, mais près du cœur. Je t'embrasse très chaleureusement.

Samedi 24 janvier 2009
Mail de mon amie internaute Mado

Comme toi, Brigitte, mon fils est atteint par cette maladie. C'est une énorme souffrance pour eux et pour nous aussi. Les tocs nous ont pourri la vie. C'est très dur à vivre, mais il faut se battre. Chez nous, c'était moi, sa mère, qu'il évitait : plus aucun contact ni de bisous. J'en ai énormément souffert, mais maintenant, petit à petit, les choses vont en s'améliorant. Courage et à bientôt. Viens te confier sur le forum. Moi, ça m'a fait énormément de bien, car je n'en pouvais plus et ici tu n'es pas jugée. Tout le monde est dans le même cas.

Lundi 26 janvier 2009, 9 heures
Mail à mon frère

Nous te remercions sincèrement d'avoir accepté de prendre Thomas un jour par semaine. Cela nous a profondément touchés et rassurés de savoir que nous pouvions compter sur ton soutien. Nous avons réfléchi et nous pensons te demander ton aide uniquement en cas de crise et non une fois par semaine. Qu'est-ce qu'on entend par « crise » ? Par exemple, s'il arrivait que Thomas commette une grosse bêtise ou fasse une big colère. Dans ce cas, le jour même, après t'avoir téléphoné, on te l'amènerait pour qu'il passe la nuit chez toi. Cette situation sera rarissime (je l'espère). Nous avons fait marche arrière. On va essayer encore de tenir bon avec Thomas, mais s'il a des crises, on te téléphone. Ce sera très rare, ne t'inquiète pas. On vient te chercher demain pour aller au resto. Une fondue bourguignonne !

Lundi 26 janvier 2009, 9 heures 30
Moi, voix off

*Je te remercie mon frère, car je sais que, pour toi, accueillir un enfant n'est pas chose facile... de par ta profession de journaliste, ta vie d'oiseau de nuit, ta situation de célibataire endurci... Et puis le vrai motif, c'est que les enfants, ce n'est pas « ta spécialité » !
Merci à toi, mon grand frère !*

Lundi 26 janvier 2009, 10 heures
Mail à Mado, posté sur le forum

Merci pour vos encouragements et votre gentillesse.

Je me présente un peu plus. Je suis mariée avec Stéphane et nous avons deux garçons, Thomas et Nathan, des faux jumeaux. Moi, je suis plutôt du genre grande sportive, blonde, teint clair, dans les quarante ans, pleine de qualités de cœur. Mon mari a un humour au second degré et pas toujours apprécié ! Il est du signe du Cancer, et moi du Scorpion. Lui représente l'eau, autant que moi le feu. Heureusement, il est davantage d'une nature calme et stable, car moi, à côté, je suis un peu « tout en émotions ». Même si je ne veux pas toujours le montrer.

J'ai réservé pour ce soir un terrain de tennis où nous ferons un double tous ensemble, avec un pari à la clé. Thomas n'était pas du tout chaud, au début, mais j'ai réussi tout de même à le convaincre. Enfin... nous allons faire une activité tous les quatre ensemble... Cela n'est plus arrivé depuis longtemps et cette partie pourrait être le début de la reprise d'une vie familiale plus sereine. Nous voulons ensuite faire le pari de partager des petites choses de la vie, autour du sport.

Je sais pourtant que la « partie », non pas de tennis, mais le challenge, n'est pas gagné. Thomas a déjà annoncé qu'il portera un gant pour ne pas être contaminé. On verra bien... Nous effectuons déjà un petit pas en avant. J'ai espoir.

Lundi 26 janvier 2009, 21 heures
La partie de tennis

La partie de tennis fut un véritable cauchemar ! Nous avons fait le double sous bulle. J'étais la partenaire de Thomas. Il avait revêtu un seul gant et il n'arrêtait pas de crier, de gueuler, je devrais dire. Son père a fini par s'énerver. Les joueurs de tennis, du court à côté du nôtre, n'arrêtaient pas de nous regarder. Ce fut une soirée de merde avec un grand M. Trois ans après, je m'en souviens encore parfaitement.

Ensuite, nous sommes allés boire un verre et, pour la première fois, Thomas s'est installé à la même table que nous (c'était une grande table et il s'est assis quelques chaises plus loin). Nous, les

parents, étions à bout. Mon mari a alors refusé fermement qu'il passe les vacances de Pâques et les grandes vacances avec nous.

J'ai trouvé (fort heureusement) cette idée de le mettre à Pâques en internat sport et pendant les vacances d'été en internat-externat sport. Ce système risque de nous coûter une véritable fortune, mais...

Mail sur le forum, à Mado, mon amie internaute

Mado, je peux te dire que ma partie de tennis fut un vrai calvaire ! Thomas avait mis un gant de nettoyage pour jouer. Il ne parlait pas, il criait et ses tocs sont apparus. Son père s'est énervé. Il ne me restait plus qu'à pleurnicher en cachette. Cela m'a fait du bien, mais j'étais à bout. Je ne me suis plus occupée de personne et je me suis mise au lit sous ma couette.

Mardi 27 janvier 2009, matin

Rendez-vous chez le pédiatre. Prescription d'un médicament homéopathique : *Agaricus*.

Mardi 27 janvier 2009, après-midi

Ce mardi 27 janvier 2009 – jour du premier rendez-vous avec David Timmermans, le psychologue spécialisé en TOC – marque le début d'une belle série de rencontres à venir pour Thomas.

Nous retrouvons, de nouveau, les célèbres mouchoirs Tork et les fauteuils très bas. La pièce du cabinet du psychologue est « typiquement psy », baignée dans une ambiance feutrée, tendance bouddhiste, très zen. Cette atmosphère « enveloppante » est très agréable, car elle donne l'impression que l'on est chez soi. Il ne manque plus que les bâtons d'encens...

Le psychologue, spécialisé en thérapie comportementale, est jeune, gentil, compréhensif et à l'écoute. Son abord très sympa nous a tout de suite séduits, son allure décontracté et « cool » a plu à Thomas. « Jeans – chemise », mais en même temps, confiance et professionnalisme.

Nous lui exposons la situation de Thomas et il nous explique ce qu'est la phobie. Quand il précise que la phobie peut être comparée à un « cancer psychologique », de nouveau des larmes coulent sur mon visage. C'est affreux d'entendre cela, mais c'est sans doute vrai...

Il accepte de s'occuper de Thomas et j'en suis ravie. Nous devons répondre à des questionnaires chacun séparément et il nous annonce qu'il commencera avec Thomas la semaine prochaine, à raison d'une fois par semaine.

Mercredi 28 janvier 2009

Mail de mon amie internaute Mado

Tu sais, moi aussi, au début, quand mon fils était dans un état que l'on ne supportait plus, je pleurais... Je pleurais beaucoup. Quelquefois, je m'asseyais, enveloppée dans une couverture me couvrant jusqu'au nez, et je me laissais aller jusqu'à m'endormir. Comme pour m'exclure de la vie alentour, pour ne plus voir, plus penser, plus souffrir. Je n'en pouvais plus. Cela a duré quelques semaines et m'arrivait à n'importe quelle heure. Je n'avais plus envie de rien, et j'ai broyé du noir comme ça jusqu'au jour où nous avons pris notre fils par la main et l'avons emmené de force chez notre médecin. Là, tout s'est enchaîné, psys, consults, etc.

C'est normal que le climat familial ne soit pas au top. La maladie s'est invitée dans votre petit cocon à quatre et personne ne retrouve ses marques. Pour son frère aussi, cela ne doit pas être facile,

même s'il ne semble pas trop le montrer. Mais le pire, c'est d'être entre ton fils et ton mari. Nous, en tant que mères et conjoints, nous n'avons pas envie de froisser ni l'un ni l'autre. Alors, il faut toujours arrondir les angles... là est la difficulté.

Battez-vous ensemble. C'est dur, surtout pour ton mari. Il faut du temps pour accepter la maladie, mais vous êtes une famille unie et, apparemment, un noyau qui est solide. Nous y sommes parvenus, alors vous aussi, ça va aller. Courage.

Lundi 2 février 2009

Mail de mon amie internautes

Tu sais... Brigitte, après la pluie, le beau temps. C'est sûr, quand cette maladie atteint nos enfants, on a l'impression que le ciel nous tombe sur la tête. D'autant que, lorsque l'on s'en rend compte, leur état est déjà bien avancé. Pourquoi n'a-t-on rien vu, rien remarqué ? Je crois que nous n'y pouvons rien, car peu de personnes connaissent cette maladie, à part les médecins et les familles des « tocqués ». Elle a donc le temps de s'installer tranquillement et le seul moyen pour que nos fils s'en sortent, c'est de les entourer et les soutenir dans leur combat. Tu verras, c'est un combat titanesque, mais la victoire t'attend !

Reprise pédopsychiatre Thérapie familiale

Mardi 3 février 2009

Mail du pédopsychiatre, suite au mien du 22 janvier

Madame,

D'une part, je prends bonne note du manque de confiance que vous invoquez et vous remercie de me l'expliquer avec autant de sincérité et de clarté. D'autre part, je veux vous assurer que je prends l'entière responsabilité de cette perte de confiance et de ce qui vous apparaît comme un « manquement » de ma part. L'exigence de confiance que vous manifestez par rapport à ce qui vous est proposé, concernant votre enfant, vous honore et c'est à moi qu'il appartient de me montrer à la hauteur de cette exigence.

La prise en charge n'est pas toujours évidente, et c'est justement le point que j'ai voulu aborder avec vous, tant il me semblait que la situation de Thomas requérait une collaboration étroite entre vous et moi, collaboration que je ne souhaitais pas vous imposer, mais vous proposer.

Ainsi, après avoir prôné une aide strictement médicale avec la Rilatine, il me semblait souhaitable d'aborder avec vous la manière dont vous vivez la maladie de votre fils ainsi que la possibilité d'être aidés ensemble, en tant que membres de la famille, sur un plan psychologique.

C'était là le sens de mes questions. J'espère que la situation est plus claire pour vous maintenant même si, comme je l'ai dit, je prends totalement la responsabilité des malentendus, éventuellement culpabilisants, qui ont pu vous indisposer.

Je me permets d'espérer que cette expérience ne vous découragera pas. L'évolution récente de la situation de Thomas semble montrer, comme vous l'avez suggéré vous-même, que les facteurs psychologiques et relationnels jouent un rôle important dans le développement de ses symptômes et donc qu'une thérapie familiale pourrait bien être la manière la plus efficace et la plus rassurante de lui venir en aide. Je vous encourage dans cette voie. Je vous prie d'accepter, vous et votre famille, mes regrets de n'avoir pu faire plus pour vous. Je tiens à vous signaler, sans la moindre insistance, que je reste à votre disposition.

Par ailleurs, je peux vous communiquer les références d'un thérapeute familial dont la qualité de travail est réputée. Avec tous mes vœux d'amélioration pour Thomas, je vous souhaite une bonne continuation.

Mardi 3 février 2009

Moi, voix off

Dès notre première rencontre avec le pédopsychiatre, j'avais compris qu'il était un homme de grande qualité et, sur cette idée, je ne changerai pas d'avis.

Un détail avait immédiatement retenu mon attention : sur ses ordonnances – par exemple, pour une prescription de Rilatine –, il indique à chaque fois : « Merci ». Cette attention, rare et délicate, tout en étant discrète, est très respectueuse de la tierce personne qui va servir l'ordonnance.

De plus, il me donnait l'impression (et cela c'est tout à fait confirmé avec le temps) d'une personne qui ne quittait jamais l'objectif qu'il s'était fixé et en l'occurrence, là, c'était guérir mon Tom. Son mail, qui m'avait vraiment émue, traduisait réellement son désarroi de n'avoir pas réussi dans notre suivi. J'ai été reconnaissante de sa sincérité et de son honnêteté.

Mardi 3 février 2009, 17 heures
Réponse au mail du pédopsychiatre

Je tiens à vous remercier chaleureusement de votre sincérité. Grand merci, docteur !

Pour être tout à fait honnête avec vous, je pense sincèrement que vous êtes quelqu'un de bien et ce mail que vous venez de m'envoyer en est la preuve ! J'avais entière confiance en vous et je me faisais vraiment un plaisir de vous rencontrer régulièrement à votre cabinet.

Si vous n'étiez pas médecin, je suis certaine que je serais très fière d'avoir un ami comme vous. Cette remarque va sans doute vous faire rire, mais je suis très intuitive et j'ai un certain sens de la nature humaine.

Ceci dit, de grâce, ne prenez surtout pas sur vous l'entière responsabilité de cet échec. Vous feriez fausse route. Je pense que tout a été trop vite et que la peur m'a fait reculer ou plutôt fuir. C'était trop dur à supporter, à entendre, à vivre. De mon côté, j'ai été très lâche avec vous, car au fond de moi, je continue à penser que vous auriez pu nous sortir de cette m... (à vous de deviner la suite, car je ne suis pas vulgaire).

Dans tous les cas et, quoiqu'il advienne, docteur, je vous prie de bien vouloir accepter mes excuses.

Nous sommes toujours à la recherche d'un pédopsychiatre et je serais honorée que vous acceptiez de nous reprendre comme patients. Dans la négative, merci de tout cœur pour votre message. Vous êtes un chic type !

Mardi 3 février 2009, 18 heures
Moi, voix off

Je ne sais pas si c'est comme cela qu'il faut s'adresser à un pédopsychiatre, s'il faut être plus distant, si on peut lui dire tout ce que l'on pense, comme si je me confiais à mon ami le plus proche. Mais, le docteur Dany est pour moi un professionnel qui s'est investi pour notre famille et qui cherche à réussir, pour Thomas, pour nous.

Alors, ce docteur Dany, docteur « d'ami », j'ai envie de lui parler comme ça et de lui exprimer tout ce que je vis, au plus près de mes sentiments. Et la guérison de Thomas passera par cette franchise naturelle qui est en moi...

Jeudi 5 février 2009
Mail à mon amie internaute Mado

Thomas va commencer la semaine prochaine une psycho-éducation pour s'attaquer ensuite à ses tocs. Il est sous médicament homéopathique.

Nous avons changé d'optique. Avant, pour entrer dans une pièce, mon mari devait attendre parfois plus de 10 minutes, et ensuite, de toute façon, Thomas se mettait en colère. Maintenant, nous disons : « Assez ! » Nous vivons dans un appartement, tu vois l'ambiance !

Nous avons uni nos forces, Stéphane et moi, et nous avons expliqué à Tom que l'endroit où son père n'irait pas, c'est sa chambre. Pour les autres pièces, il devra « toquer » une fois – si je peux dire, sans jeu de mots –, puis il entrera. Pas toujours facile, car ça gueule..., mais on résiste !

Il y a deux jours de cela, nous avons passé une soirée tranquille. Cela faisait des mois que ce calme n'avait pas régné. Un souvenir de vie simple retrouvé, un petit bonheur fugitif et furtif.

Lundi 9 février 2009
Mail au pédopsychiatre

Étant sans nouvelles de votre part et, comme vous me l'aviez proposé lors de votre précédent mail, puis-je vous demander de bien vouloir me communiquer les coordonnées d'un thérapeute familial ?

D'avance, je vous en remercie bien sincèrement.

Mardi 10 février 2009
Réponse du pédopsychiatre

Une fois de plus, je m'excuse de n'avoir pas répondu plus rapidement à votre message. Je vous remercie de m'avoir envoyé une réponse aussi sincère et aussi émouvante. J'ai voulu prendre le temps d'y réfléchir.

Voici ce que je souhaitais vous dire :

Il me semble comprendre que la situation de Thomas vous préoccupe tellement qu'elle vous fasse craindre que les conséquences mêmes de ce qui est mis en place pour l'aider puissent être négatives ou traumatisantes pour lui. Ceci me semble découler de l'inquiétude, ô combien légitime, que vous nourrissez pour Thomas. Je me dis alors qu'il est possible que Thomas vive cette manière de le protéger comme une manière de confirmer l'insécurité dans laquelle il se sent plongé. Il y aurait là une dynamique que nous pourrions tenter d'inverser pour instaurer une construction basée sur la sécurité, la confiance et la responsabilisation.

Ceci me semble également être illustré par les échanges que nous avons eus. Si cela vous paraît intéressant, je vous proposerais donc d'aborder ce thème en famille. Je pourrais vous recevoir. Qu'en dites-vous ?

Mercredi 11 février 2009
Ma réponse au pédopsychiatre

Quelle agréable surprise de vous lire et de savoir que vous acceptez de nous reprendre comme patients ! Deux mots seulement pour traduire ma reconnaissance et ma joie : mille mercis.

Comme je vous l'avais écrit il y a peu de temps, je suis certaine qu'avec votre aide, Thomas ira mieux. J'espère toutefois que cela ne vous dérange pas que Thomas commence une thérapie comportementale.

Sachez, en tous cas, que vous avez ma bénédiction pour mener la thérapie familiale qui vous semble la plus adéquate dans notre situation. Je vous fais entièrement confiance. C'est pas « bê » la vie ?

Nous serons présents. Une nouvelle fois, merci.

Mercredi 18 février 2009
Réponse du pédopsychiatre

Bonjour Madame,

Aucun problème pour la thérapie cognitivo-comportementale et pour tout ce qui vous semble positif. J'espère sincèrement que cela aidera Thomas. À bientôt.

Jeudi 19 mars 2009

Mail à notre pédopsychiatre, suite thérapie familiale du 18 mars 2009

Docteur,

Merci pour la thérapie très positive d'hier après-midi. Vous êtes vraiment une perle ! Ne vous inquiétez pas... Même si je pleure pour un rien, je suis très heureuse que vous soyez notre thérapeute. Les larmes, vous savez... je ne les contrôle pas, ou plus, depuis deux à trois ans...

J'ai réfléchi à vos propos sur le fait que Thomas souffrirait d'une angoisse profonde me concernant. J'en ai discuté avec lui. Je lui ai dit qu'il ne devait pas craindre qu'il m'arrive quelque chose. Il m'a simplement répondu : « Oh oui, mais j'ai très peur. J'ai tous mes tics à cause de ça. »

Je lui ai demandé ce qu'il redoutait tant, ce qui l'angoissait le plus. Quelles peurs torturaient son esprit à ce point ? Sa réponse fut à la fois simple et terrible : « Qu'il t'arrive malheur. S'il t'arrive quelque chose, je me suicide. Dans ma tête, une voix me dit tout le temps de faire tel ou tel tic, sinon il va survenir quelque chose à ma maman. » Je lui ai demandé qui était cette voix et s'il la voyait en image. Quel ne fut pas mon désarroi d'apprendre que cette voix était la mienne ! Et c'était moi qu'il voyait en image.

Nous étions face à face, lui assis sur son lit, le regard presque fuyant, moi le fixant avec attention. Nous nous trouvions dans cet univers familier de sa chambre, de ses posters, de son ordi et subitement, j'ai cru ne plus rien reconnaître, ni les posters, ni mon Thomas. Alors, je lui ai expliqué que, dans sa tête, ce n'était pas moi et que jamais je ne lui demanderais d'exécuter tous ces tics. Il m'a écoutée et j'ai essayé de lui faire comprendre qu'il avait une « mauvaise maman » dans sa tête.

Alors, il s'est énervé en disant que non. Sa voix a pris un ton plus aigu, comme s'il souhaitait exprimer une peur « étouffée », un cri qui restait bloqué. Je lui ai suggéré ceci : lorsqu'il entendra cette voix, qu'il se dise mentalement : « Ma maman va bien. » Ensuite, je lui ai proposé de lui acheter un GSM pour qu'il puisse m'appeler à n'importe quel moment et aussi souvent qu'il le souhaite, juste pour s'entendre dire que tout va bien. Thomas a trouvé que l'idée était bonne. Il a ajouté qu'il m'appellerait « tout le temps ». Je lui ai répondu que cela n'avait aucune importance. Nous en sommes restés là et il s'est très vite endormi.

Je lui ai donc offert un GSM. J'ai mis du crédit et je me suis bien fait avoir. Il ne m'appelait pas ! Le « tout le temps » s'était volatilisé. Que signifiait ce « tout le temps » ? A-t-il au moins existé ?

Il faut que je vous avoue, docteur, que lorsque j'étais enfant, j'ai souffert de cela aussi, mais de manière beaucoup moins sévère que mon fils. J'avais une peur terrible qu'il puisse arriver un malheur à ma maman et que je sois placée dans un orphelinat.

À vrai dire, j'ai toujours été une enfant solitaire et silencieuse, une de ces petites filles que l'on croise, mais qui ne se remarque pas. Enfin, presque. Je m'étais construit une sorte de protection. Tous les jours, durant des années, sur le chemin du retour de l'école, je passais devant une église et je demandais alors à Dieu : « Tout va bien chez moi ? » À chaque fois, une voix, douce et apaisante, me répondait : « Oui, tout va bien. » Je rentrais à la maison, rassurée.

Depuis mon enfance jusqu'à maintenant, lorsque je vois plein d'étoiles scintillant dans le ciel sombre, je choisis celle qui luit le plus et à chaque fois, cette étoile me dit : « N'oublie surtout pas que tu n'es jamais seule. » Et je réponds : « Non, non. » Je sais, docteur, c'est stupide, mais c'est ainsi depuis toujours.

Si vous pensez que connaître mon passé vous serait utile pour aider mon fils à guérir, je suis prête à vous le dévoiler, par amour pour mon fils. J'ai actuellement 41 ans et jamais personne n'a été au courant de mon passé et de mes sentiments. Il faut que vous sachiez, docteur, que vous aurez beaucoup de mal à m'interroger. En fait, j'ai oublié toute une longue partie de ma vie. Pourquoi, me demanderez-vous ? Quelle gomme a effacé mes souvenirs et a rendu blanches ces pages de ma vie ? Je ne sais pas. Il ne m'est rien arrivé de grave, et pourtant, j'ai... oublié !

Voilà ce que je souhaiterais, docteur, si vous pensez qu'il vous serait utile de me connaître un peu mieux : c'est que vous puissiez m'envoyer vos questions par mail. J'y répondrais alors par écrit, car j'éprouve vraiment de grandes difficultés à m'exprimer oralement !

Si, malheureusement, ceci n'était pas faisable, je vous serais reconnaissante d'accepter un entretien privé et confidentiel. J'aimerais le faire uniquement auprès de vous, car vous êtes vraiment quelqu'un de bien et j'ai confiance en vous. Mais, je vous souhaite bon courage, car si je pleure déjà pour un rien, alors... pour cet entretien, il me faudra prévoir des tonnes et des tonnes de mouchoirs.

Pour être tout à fait honnête, je vous dirai que si vous pensez que la connaissance de mon passé n'est pas indispensable pour la thérapie de mon fils, j'en serais enchantée ! Mais alors, vraiment enchantée... et adieu « les petits mouchoirs » !

Mon amie virtuelle

Mercredi 11 février 2009

Mail à mon amie internaute Mado

Je vais inscrire Thomas dans deux écoles pour l'année prochaine : l'une en travaux de bureau et l'autre en cuisine. Les deux lui plaisent, mais il ne sait pas encore ce qu'il veut faire de sa vie. Donc, en attendant qu'il se décide, je l'inscris aux deux.

Lundi 16 février 2009

Mail à mon amie internaute Mado

Thomas souhaite aller dans une école pour suivre une formation « cuisine-salle ». J'espère qu'il fait un bon choix, car il décide cette orientation sans trop savoir en quoi cela consiste. De plus, il aura 22 heures de pratique par semaine. Je vais téléphoner à l'école pour essayer de l'inscrire en septembre. De toute façon, cette solution ne peut être que bénéfique pour lui, car il déteste l'école et n'étudie plus rien. Autant qu'il apprenne un métier qui comporte beaucoup de pratique et peu de théorie.

J'espère qu'il sera accepté, car son bulletin n'est pas bon et ses profs ont noté beaucoup de remarques négatives dans son journal de classe. J'ai l'impression qu'il se lance dans cette nouvelle voie sans trop savoir, sans connaître le chemin qu'il aimerait suivre.

Lundi 16 février 2009

Mail à l'enseignement à distance

Ce mail pour vous informer que je ne suis malheureusement plus en mesure de poursuivre ma formation.

En tout cas, sachez que vos cours sont très bien et que je les regrette déjà. J'espère pouvoir revenir vers vous dans le futur.

Mercredi 25 février 2009

Mail à mon amie internaute Mado

Tu sais... je ne parle à personne de la phobie de mon fils si ce n'est à mon frère et à ma meilleure amie. De toute façon, les gens sont curieux et veulent connaître tous les petits détails... Moi, je déteste la pitié, car c'est bien de cela qu'il s'agirait.

À ma meilleure amie, je le lui ai dit et voici quelle a été sa réaction : « Ma pauvre. Je t'embrasse ! » Merci l'amitié. J'aurais apprécié qu'elle me réponde qu'elle peut s'occuper un peu de Thomas pour nous soulager, mais rien de cela. Son seul soutien, c'est un coup de fil par semaine et des « je t'embrasse ». Alors, les amis... Certains se sont carrément fait la malle.

Mon mari et moi, nous sortons beaucoup car, certains jours, vivre dans un appartement avec un phobique est véritablement un enfer. Donc, pour éviter trop de conflits et pour nous retrouver, nous faisons un tour en ville, même en semaine. Ainsi, on sauve nos soirées, en allant au ciné, en allant boire un verre, en passant du temps au resto et ça nous fait du bien. Nous revenons vers les 22 heures quand Thomas va bientôt aller au lit. Mais, à ce moment-là, déjà, il geint !

C'est vrai que c'est une putain de maladie et nous avons l'impression d'avoir perdu notre fils qui n'a pourtant que 13 ans. Il est si seul, si indépendant ! Ce changement, c'est vraiment terrifiant.

Heureusement, mon cœur demeure dans l'espérance, dans un fol espoir que cette saloperie de maladie s'en ira un jour. Il faut y croire et j'y crois.

Et puis, tu es là pour m'aider à m'accrocher à cette certitude. Cela peut paraître futile et incroyable, mais notre amitié, qui s'est créée sur Internet, je trouve que, par moments, elle m'apporte plus que celle de certains proches, comme l'amie proche des « je t'embrasse ».

Jeudi 26 février 2009 **« Petit drame » professionnel** **Moi, voix off**

Je suis convoquée par ma chef de cabinet, une jeune universitaire politisée, enceinte. Elle m'explique que l'on n'a plus besoin de moi, et qu'elle va me muter. Le drame professionnel, après 20 ans passés dans le même service, au cabinet du bourgmestre !

J'ai commencé ce travail à l'âge de 21 ans, et j'ai effectué toute ma carrière au même endroit en tant que secrétaire. J'ai connu trois bourgmestres, passant successivement des libéraux aux socialistes. Je n'oublierai d'ailleurs jamais le jour où les socialistes se sont installés. Une de leurs premières questions fut celle-ci : « Pour qui as-tu voté ? » Ma réponse fut aussi brève : « Je vote pour ceux qui me nourrissent. » Et c'est ainsi que je suis restée au cabinet du bourgmestre, travaillant pour les « rouges ».

Mais notre époque n'est plus la même. Maintenant, seuls les universitaires et les politisés accèdent aux plus hautes fonctions. Les statutaires sont remplacés par des contractuels et, principalement, par des jeunes, des universitaires, et des politisés.

Mardi 3 mars 2009 **Mail à mon amie internautes Mado**

Quand tout s'enchaîne, quand tout vous tombe sur les épaules et que, de plus, les soucis liés au boulot apparaissent sur le devant de la scène... En un mot, au boulot, c'est pas joyeux.

Cela fait 20 ans que je travaille dans le même service et une jeune diplômée de l'université, et enceinte, veut me muter dans un autre service pour y faire entrer un socialiste à ma place. C'est très dur pour moi. Je n'aime pas les changements et, en plus, je ne connais que ce service. Travailler durant 20 ans dans un endroit et se faire jeter de la sorte, c'est vraiment insupportable ! Tout cela s'ajoute aux ennuis que j'ai avec Thomas et tombe vraiment très, très mal. Toute ma carrière professionnelle va être à refaire, à reprendre.

J'ai rendez-vous à 14 h 30 pour un entretien avec le directeur et le sous-directeur d'un autre service. Tu te rends compte... comme si j'avais 18 ans. Ils veulent m'envoyer dans un secteur où il faudrait utiliser l'ordi avec différents logiciels : Excel, ProEco... Et puis, leur démarche, elle est presque humiliante, car c'est une façon de me faire comprendre que je ne suis pas moderne. C'est vrai que je ne suis pas moderne... la galère, quoi.

Mais, je garde le moral même si ça fait mal. J'irai à ce rendez-vous et je jouerai la carte de « l'honnêteté ». En résumé, je suis comme un vieux meuble qu'il faut dépoussiérer.

Heureusement, j'ai d'autres domaines de satisfaction, et, entre autres, un petit jardin secret. Sais-tu, Mado, qu'il y a trois ans, j'ai créé un club de loisirs – qui s'appelle « Entre Nous ». Aujourd'hui, il a fait son petit bonhomme de chemin et propose à ses adhérents de se détendre tous ensemble et sans arrière-pensée. Chaque mois, nous organisons trois activités, parmi lesquelles soirée karaoké, resto, ciné, tournoi sportif, danse, etc. Si le club est plus particulièrement réservé aux personnes de

30 à 50 ans, les enfants sont aussi les bienvenus en fonction des activités. Le club se veut être essentiellement familial, convivial, chaleureux et ouvert à tous.

Nous avons actuellement une quarantaine de membres et la cotisation est ridicule (15 euros par an) afin de permettre à tout un chacun de se joindre à nous. Son objectif est de briser une solitude souvent très lourde à porter pour certains.

Le club fonctionne toujours bien et me procure beaucoup de satisfactions même si, parfois, participer à des activités – alors que peu de temps avant celles-ci, j'étais avec Thomas en crise – est difficile. Mais je garde toujours le sourire et reste positive.

Mercredi 5 mars 2009

Mail à mon amie internaute Mado

Résultat de mon nouvel emploi

Me revoici et « optimisme » est aujourd'hui le mot clé !

Je suis allée au rendez-vous, où j'ai été accueillie par le directeur et le sous-directeur. On aurait dit que j'avais 18 ans (sympa... retour sur ma jeunesse) et que j'en étais à mon premier emploi.

Je m'étais dit qu'en faisant l'imbécile, je resterais encore un peu dans mon service. C'est donc le rôle que j'ai joué à la perfection : « une adorable idiote ». J'étais rouge sur mon visage, j'avais chaud et j'étais vraiment honteuse de moi tellement je faisais l'imbécile durant cet entretien.

Le moment mémorable fut lorsqu'ils m'ont demandé si je connaissais les logiciels en question et si j'aimais me tenir au courant des progrès informatiques. Là, sans aucune difficulté, j'ai joué le jeu : j'ai montré du doigt un ordi et j'ai dit simplement : « J'ai peur de cette machine, mais s'il faut apprendre, j'essaierai. » Ils m'ont remerciée et je suis partie la tête basse. J'étais très heureuse car je savais qu'ils ne me prendraient pas.

C'était une première, en matière de recrutement. En général, les personnes se vendent pour décrocher un emploi. Moi, c'est l'inverse ! Je suis donc retournée à mon poste et je n'ai plus qu'à attendre une autre proposition, sans être pressée.

Je suis contente de moi, même s'il est vrai que mon attitude n'est pas glorieuse. Mais leur manière de se débarrasser des gens l'est encore moins.

Jeudi 12 mars 2009

Mail à mon amie internaute Mado

Thomas est suivi aussi par le pédopsychiatre où nous sommes en thérapie familiale.

Tu as raison, ce n'est que lorsqu'il s'énerve qu'il devient grossier. C'est donc bien le TOC qui est en jeu. Cet après-midi, j'ai pris un congé pour aller voir la nouvelle école de Thomas. J'ai rendez-vous avec le chef d'atelier cuisine pour qu'il connaisse les motivations de Thomas. Là, la partie va être plus difficile !

Au fait, je te conseille un bouquin super bien fait que le psy m'a prêté : *Comment vivre avec une personne atteinte de TOC*. Éditions J. Lyon.

Vendredi 13 mars 2009

Visite de la nouvelle école de Thomas (pour une formation cuisine-commis de salle)

Je mets sa grossièreté sur le compte des tocs, mais je ne l'admets pas. Nous sommes là pour aider Thomas, mais s'il nous insulte, je dis non ! Le respect passe avant les tocs, sinon, il n'existe plus aucune limite ! Je refuse donc de laisser tomber, car tout cela me met le moral à plat et est beaucoup trop facile pour lui.

Quant à l'école, avant même d'y aller, il m'a fait une grosse colère liée à son toc. Je suis restée calme, mais j'en ai pris plein la gueule. Nous sommes finalement arrivés juste à l'heure au rendez-vous. Le chef d'atelier nous a présenté la cuisine et le resto où il faut servir. Thomas n'avait pas de questions à poser. J'ai donc dû improviser.

Il ira là-bas fin avril, durant deux journées, dans une classe en cuisine et si cela lui plaît, nous pourrions peut-être l'inscrire. Cela dépendra aussi de son bulletin qui est tout, sauf fameux. En fait, je ne sais pas quoi penser. Thomas se dit motivé, mais j'ai de sérieux doutes. Il ne cherche pas à acheter des livres de cuisine, à se faire une préparation culinaire. Enfin, nous verrons comment se passeront ces deux journées fin avril ; je pense qu'elles seront déterminantes.

La semaine prochaine, je l'inscrirai également en « travaux bureau » dans une autre école. Il vaut mieux trop que trop peu.

P. S. : Thomas n'ira pas... à ces deux journées de cuisine.

Vendredi 13 mars 2009

Mail à notre pédiatre

Concernant la *Staphysagria*, je continue à lui en donner à raison d'une dose de 30 CH par semaine. Je compte poursuivre ce traitement durant un an, car c'est le seul médicament homéopathique qu'il prend. Il en a besoin, car il faut qu'il se contrôle. Sinon, c'est la porte ouverte à la colère et à la grossièreté, ce qui est vraiment démoralisant pour moi.

Étant sans nouvelles de votre part, je voudrais vous remercier sincèrement pour votre gentillesse et votre aide.

Dimanche 15 mars 2009

Réponse de notre pédiatre

Je suis contente de pouvoir vous aider.
Si vous en éprouviez encore le besoin, n'hésitez pas à me recontacter.

Moi, voix off

Un an après, je continuerai toujours, à raison d'une fois par semaine, à lui donner Staphysagria 30 CH. Merci à notre pédiatre que nous n'avions plus consultée depuis 10 ans.

Mardi 17 mars 2009

Mail à mon amie internaute Mado

Thomas ne prend qu'un médicament homéopathique. Nous consultons notre pédopsychiatre tous les 15 jours et son psy en thérapie cognitivo-comportementale, toutes les semaines.

Notre pédopsychiatre ne souhaite pas que Thomas prenne des antidépresseurs (Serlin) pour le moment. Il préfère attendre.

Thomas n'a pas encore commencé ses séances d'exposition. Tout me semble si long et si difficile par moments. Comment as-tu fait pour ne pas sombrer, pour ne pas te laisser noyer dans ces situations impossibles ? Je ne sais même plus ce qu'est le temps, s'il est mon meilleur ou mon pire ami... D'un côté, je sais qu'il faut faire preuve de patience, d'un autre, j'ai envie que tout avance, se dénoue, s'accélère et que l'on revienne à notre vie d'avant.

Hier soir, les crises ont recommencé. Mon mari s'est mis à tousser et Thomas est devenu comme fou. Il n'est pas parvenu à se calmer, et est resté en pleurs et colérique. Il m'a demandé à partir de la maison, car il n'en pouvait plus. Il voulait aller vivre dans un internat ou dans un centre pour phobiques. Je sais bien que là n'est pas son souhait, mais il ne parvient pas à se contrôler quand mon mari tousse. Je me suis mise au lit en pleurs ! Rien d'autre à faire, mais vraiment rien d'autre. De quoi seront composés son avenir, et le nôtre ? Là est la question. Ce n'est pas drôle tous les jours.

Mercredi 18 mars

Mail de mon amie internaute Mado

Quelques mots tant réconfortants...

Je sais... c'est difficile pour nous, mamans, de supporter tout cela, mais il faut tenir bon. Moi aussi je pleurais, mais toujours en cachette.

Un jour, nous vivons des hauts, le lendemain, ce sont des bas. Chaque jour est différent de l'autre et nous apporte son lot de stress et de découragement, puis son cortège d'éclaircies. Mais, on se doit de tenir et d'aller de l'avant. Courage, mon amie. Je pense très fort à toi. N'abandonne pas, n'abandonne jamais.

Vendredi 20 mars 2009

Mail à mon amie internaute Mado

Je suis allée chez le pédopsychiatre en thérapie familiale pendant 1 heure 30 ! Tu te rends compte, 1 heure 30 ! Pour moi, les minutes devenaient interminables, et pourtant, que de choses dites ! En fait, le temps passait..., sauf que je ne suis pas habituée à ce temps-là, celui qui, à la fois, pèse et libère. De plus, chaque fois que le psy disait tout simplement « Madame » ou « Vous comprenez, Madame ? », je pleurais à l'avance. Quelle honte ! J'avais l'impression d'être une gamine devant lui, une môme en jupette bleu marine et socquettes blanches, qu'on interroge et qui ne sait pas se tenir. J'étais mal, mais je sentais que le travail s'effectuait, peu à peu. Ceci dit, c'est un gars super.

Je sens que, prochainement, il va me questionner sur ma famille, mon passé... J'ai horreur de cela. Je lui ai envoyé un mail pour lui demander un entretien privé si cela devait se produire.

Tu sais bien que je suis d'un naturel timide et que je déteste parler de moi. Mais, par amour pour nos enfants, que ne ferait-on pas ?

Mercredi 25 mars 2009

Mail à mon amie internaute Mado

Thomas cache ses affaires. Pas toujours, mais souvent quand même. Je ne dis rien et je les ramasse. J'utilise le plus souvent cette phrase dans ma tête : « Ne te pollue pas l'esprit. » Ses vêtements doivent être posés sur une chaise, sinon il considère qu'elles sont « contaminées ».

Hier soir, il a de nouveau été grossier et s'est mis en colère. Je me suis enfermée dans la chambre

avec mon autre fils et j'ai attendu que ça passe, en regardant la télé. Il s'est calmé et s'est une nouvelle fois confondu en excuses. Je ne me suis pas « pollué l'esprit » ! Il faut garder ses forces pour d'autres combats.

Mon mari connaît des moments de grande lassitude. Si le docteur Dany pouvait décider du placement de Thomas dans un centre, mon mari ne refuserait pas, bien au contraire. Mais, il sait que je ne veux pas pour l'instant. Il tient le coup en sortant beaucoup. Nous savons tous les deux que ce n'est plus le même fils que nous avons. Il se donne un an pour que Thomas aille mieux. Après, on fera le point...

La vie est lourde... mais j'aime tellement mon fils, mes fils devrais-je dire. Mon côté mère poule et mes qualités de cœur font que je laisse passer mes enfants avant tout. Et puis, les Scorpion – comme moi – sont toujours des personnes entières. Avec eux, c'est tout blanc ou tout noir, mais c'est toujours « tout », une attitude presque manichéenne. Je le sais, et ça me correspond.

Lundi 30 mars 2009

Mail à mon amie psychologue Karinneke

Karinneke,

Nous partons au Grand-Duché, là où se trouve la caravane, pour la deuxième semaine de Pâques. Thomas passera trois jours de la semaine avec nous. Le reste du temps, il sera en internat pour un stage multisports à Arlon, ce qui me permettra de souffler un peu car la situation est vraiment épuisante pour moi. Stéphane pourra se reposer aussi. Thomas sera éloigné de sa phobie et pratiquera du sport intensif durant une semaine. Étant très occupé, il n'aura donc pas le temps de penser à ses rituels. Je compte beaucoup sur une sorte de thérapie sportive. D'ailleurs, en été, il est occupé deux mois par du sport !

Dans l'ensemble, la vie à la maison se passe bien et je pense que j'ai connu des périodes beaucoup plus noires. De toute façon, je dois m'accrocher et je le fais. Thomas est bien entouré. En tant que parents, nous tentons tout ce qui est en notre pouvoir et nous réexaminerons son comportement dans un an, un an et demi. Alors, on fera le point...

Je suis confiante. Thomas progresse et apprend à se gérer émotionnellement. Bien sûr, à certaines occasions, il régresse, mais tout cela est bien normal.

Mardi 31 mars 2009

Réponse de mon amie psychologue Karinneke

Le dépassement de soi par le sport est une bonne thérapie, le tout est de voir comment Thomas gèrera l'avant ou l'après-sport, les vestiaires et compagnie. Mais, si la source réelle est focalisée sur Stéphane, l'éloignement sera porteur, si toutefois il ne fait pas le transfert sur un de ses copains ou de ses profs de stage. Cela vaut le coup d'essayer... Et puis, surtout, vous allez vous retrouver sans pression ni culpabilité.

Les antidépresseurs ne font que voiler la source du problème. L'homéopathie, comme les fleurs de Bach, sont une bonne alternative, de même que les stages de survie ou de dépassement de soi, car, dans l'énergie de l'effort, dans l'ici et maintenant, les pensées sont canalisées dans le fait de s'en sortir. Pas le temps d'avoir l'esprit qui s'égare...

Il faut aussi penser à toi car, en étant bien toi-même, tu pourras mieux le soutenir et accepter ce cancer psychologique qui le ronge, mais qui lui appartient. Il s'agit de son chemin et c'est à lui de trouver la voie salvatrice qui lui rendra la vie plus aisée sans punir son père. Et si ses signaux d'alarme ont permis certaines prises de conscience au sein de la famille, c'est tout « bénéf ». Toute chose a sa raison d'être. La perfection n'est pas de ce monde, et accepter la différence de l'autre, c'est Aimer.

Mardi 31 mars 2009
Ma réponse à Karinneke

Tes propos sont riches de sagesse et d'intelligence.
Je conserve ton mail tout près de moi, près de mon cœur, car il me « booste ».

Mardi 31 mars 2009
Évolution professionnelle

La chef de cabinet m'annonce que, dès demain matin, je suis transférée pour un mois dans un autre service en remplacement d'une personne en congé maladie et que je n'ai aucun droit de refuser. Ce qu'elle ignore, et c'est là mon salut, c'est que je connais le responsable de ce service, qui est un chouette mec. J'accepte donc... mais me rends compte tout de même que l'intention de ma chef était de me balayer, professionnellement parlant...

Mercredi 1^{er} avril 2009
Mail à mon amie internaute Mado

J'ai changé de service pour une durée d'un mois, mais l'on sait bien que ce qui est provisoire est souvent définitif. J'avais très peur, car, en 20 ans, je n'ai pas connu d'autres services. Heureusement, tout s'est bien passé. Je me plais vraiment beaucoup, même si je vais avoir beaucoup de nouveautés à apprendre. Suis très motivée. J'espère pouvoir rester plus d'un mois et me refaire une petite place professionnelle pour quelques années.

Nous avons été chez le pédopsychiatre cet après-midi et je pense qu'à partir de jeudi prochain, Thomas sera sous Serlin, un antidépresseur. Mais avant, nous devons réfléchir durant une semaine et donner notre accord (ou pas).

Jeudi 2 avril 2009
Réponse de mon amie internaute Mado

En voilà de bonnes nouvelles ! Ne t'inquiète pas, tu vas y arriver et si tu as des soucis pour venir sur le site, ou si tu manques de temps, ne prends pas de risques. Au pire des cas, fais-le-moi savoir et nous pourrons toujours échanger nos numéros de téléphone.

Pour ton fils, n'hésite pas, les antidépresseurs ne peuvent que l'aider. En plus, si le pédopsychiatre t'inspire confiance, fonce.

Jeudi 9 avril 2009
Mail à mon amie internaute Mado

Je pars samedi matin au Luxembourg pour une semaine que nous passerons à la caravane.

Nous déposerons Thomas à Arlon jusqu'à vendredi, où il sera en internat dans un centre sportif. Il est toujours excité le soir et, grande nouvelle, hier, nous avons vu le pédopsychiatre qui a fait marche arrière pour la prise d'antidépresseur. Il dit que Thomas est atteint d'une grande angoisse à traiter par thérapie.

Vendredi 10 avril 2009
Vacances de Pâques

Demain, nous partons. Thomas veut camper sous la tente pour une nuit.

Après avoir réservé deux nuits dans plusieurs auberges de jeunesse au Grand-Duché pour Thomas – car il ne peut pas dormir dans la caravane par peur de contagion – et les avoir toutes annulées, nous choisissons la formule la moins onéreuse pour du long terme : acquérir le matériel du parfait campeur. Nous allons à Décathlon et achetons une tente Quechua pour deux personnes, matelas pneumatique, lampe de poche, sac de couchage. Coût 250 euros !

Samedi 11 avril 2009

Moi, voix off

C'est notre premier voyage où nous nous adaptons face à la phobie de Thomas et ce n'est guère facile. Dans la voiture, Thomas ne cesse d'ouvrir sa fenêtre arrière et de mettre son nez dehors...

Ce premier séjour de Thomas en internat m'inquiète beaucoup. Pourra-t-il passer inaperçu par rapport aux autres enfants et supporter une semaine sans nous ? Malgré tous ces questionnements, nous le déposons devant l'établissement où il va rester cinq jours. La séparation entre lui et moi est douloureuse, mais je ne montre rien. Mes larmes coulent à flot après son départ, mais c'est l'occasion aussi pour nous de nous retrouver et de passer une semaine sereine. Laissons couler les larmes...

Je conserve très, très précieusement la photo de Thomas et moi, sur laquelle nous nous tenons, joue contre joue, juste avant son départ en internat. Sur ce cliché, nous voyons manifestement que nous retenons nos larmes, l'un et l'autre. Cette photo, très expressive, témoin de toute notre détresse et de notre amour, est affichée dans ma chambre depuis plusieurs années. Pour moi, elle est magnifique et symbolise notre attachement mutuel.

Finalement, mon Tom sera ravi de son séjour, qui marquera le début d'une longue série. Mon système des vacances mis en place fonctionne. Thomas est des nôtres et notre famille reste, malgré tout, unie. Nous avons gagné sur ce point.

Dimanche 19 avril 2009

Mail à mon amie internaute Mado

L'internat de Thomas s'est très bien passé. Nous avons soufflé... Le temps a été magnifique sauf ces derniers jours. Thomas est revenu vendredi soir et à partir de ce moment-là, ce fut très dur. Il n'a pas pu camper et dans la caravane, l'ambiance fut pénible. Pas eu d'autres choix que d'écourter le séjour... Nous sommes donc revenus hier soir. Pas extra comme fin de vacances. C'est la vie !

Mardi 21 avril 2009

Mail au bourgmestre de ma ville

Je m'adresse à vous pour vous demander si je peux rester dans mon nouveau service avec votre accord. Je vous remercie de bien vouloir me tenir informée avant la fin de cette semaine. Il me revient que le service du stationnement va encore s'étendre à l'avenir, notamment par les contrôles des chantiers, et que, par conséquent, il aurait besoin de personnel supplémentaire. Le travail me plaît beaucoup et appréciant tout à fait l'équipe, serait-il possible que je puisse rester dans ce service en y installant tout simplement un bureau à l'étage ?

Mercredi 23 avril 2009

Mail à mon amie internaute Mado

Te dire que j'ai vu le pédopsychiatre hier. Te dire aussi que j'ai pleurniché à grands flots. Et qu'il veut m'interroger sur mon passé, car il pense que Thomas est phobique du fait qu'il cache ses émotions comme moi.

J'ai alors sollicité un entretien individuel, qu'il a refusé. Je lui ai expliqué que parler de mon passé était impossible et même oublié. Il m'a répondu que nous tournions en rond et qu'il était nécessaire que je m'ouvre sur mes années d'avant. Là, c'est moi qui ai refusé. Il m'a demandé, droit dans les yeux, avec son « regard d'aigle » : « C'est votre dernier mot ? » Les larmes coulaient sur mes joues, mais j'ai tout de même prononcé, dans un souffle discret : « Oui, c'est mon dernier mot. » Nous avons rendez-vous dans trois semaines avec lui. Il me demande de réfléchir, mais sa demande est au-dessus de mes forces, je-ne-peux-pas.

Autre nouvelle pas très réjouissante : Thomas ne fera pas d'études de cuisine, non plus. Comme je te l'avais dit, il ne marque aucun intérêt pour « l'art culinaire ». J'ai donc décidé de choisir pour lui car il ne veut rien. Lundi soir, je vais l'inscrire officiellement en « travaux de bureau », pas très loin de chez nous.

Mercredi 23 avril 2009

Moi, voix off

Lorsque le docteur Dany m'a demandé : « C'est votre dernier mot ? », j'ai vécu un moment que je n'oublierai jamais. Je l'ai regardé et en désespoir de cause, j'ai répondu : « Oui, c'est mon dernier mot. » Cette phrase, apparemment anodine et banale, marquait pour moi un point final. Elle était terrible cette réponse, surtout lorsque l'on pense à ce qu'elle implique.

Terrible, mais aussi ridicule et saugrenue. Elle me faisait penser à l'émission « Qui veut gagner des millions » ! Je n'avais plus devant moi le docteur Dany, pédopsychiatre en qui je fonde tous mes espoirs, mais le Jean-Pierre Foucault de la télé qui me posait la question qui vaut un million d'euros et je la ratais ! Je me suis effondrée psychologiquement.

Jeudi 23 avril 2009

Mail de mon amie internaute Mado

Il faut absolument que tu essaies de parler avec le psy. Pense à Thomas. Prends sur toi. Fais-le pour lui et pour toi, aussi. Peut-être qu'après avoir parlé, tu seras libérée. Essaie si cela peut l'aider, vas-y, lance-toi, c'est pour ton fils. Je pense que tu veux de tout cœur qu'il aille mieux, alors il faut tout essayer. Et si cette solution était la bonne ? Tu ne voudrais quand même pas passer à côté ?

Je ne voudrais pas te froisser, mais, personnellement, je crois que toutes les solutions doivent être tentées. Tu es la seule à pouvoir décider. Ton choix final t'appartient, mais surtout pense à lui. Tu sais, la vie est un combat permanent et nous n'avons pas fini de nous battre. Allez, courage.

Mercredi 28 avril 2009

Mail à mon amie internaute Mado

Tu sais... Vraiment, je ne peux pas pour le psy. C'est comme ça... Je suis pourtant volontaire, altruiste, et je ferais tout pour mes enfants, vraiment tout. Mais, cela, je ne peux pas.

En revanche, je viens d'inscrire Thomas hier en « travaux de bureau ». J'ai été obligée de montrer le bulletin au sous-directeur. Il a posé quelques questions à mon fils qui, ma foi, s'en est bien sorti. Résultat : il est inscrit pour l'année prochaine. Ouf, un problème mis de côté. J'ignore s'il est motivé, mais c'est en faisant qu'on le devient. Il fallait bien choisir pour lui.

Vendredi 30 avril 2009

Mail à mon amie internaute Mado

Je pars demain sans Stéphane, mais avec les enfants, pour trois jours au Grand-Duché de Luxembourg, à la caravane. Thomas et Nathan vont camper et ça, c'est une grande première.

Moi, voix off

Je garde près de moi, dans mon petit tiroir à secrets, la cassette où l'on voit les enfants monter leur tente et passer leur première nuit sous la tente. Trop beau comme souvenir ! Comme ils sont encore jeunes, ils font tout de même attention à ne pas s'installer trop loin de la caravane. Mon second fils, Nathan, n'y passera qu'une seule nuit, mais pour Thomas, la tente Décathlon sera sa seconde résidence jusqu'à la fin août.

Lundi 4 mai 2009

Mail à mon amie internaute Mado

Week-end magnifique. Les enfants ont campé pour la première fois et pour Thomas, c'est une solution impec pour sa phobie. L'ambiance a été bonne sauf pour le retour, qui fut vraiment pénible. Je t'explique : en rentrant sur Bruxelles, pendant que je roule, Thomas commence à avoir des tics. Il s'excite, ritualise sur moi alors que je suis au volant. Je suis obligée de me garer en vitesse et de le faire descendre afin qu'il se calme. Je stoppe la voiture, sur le bord de la route et j'attends. Enfin, nous voici revenus à la maison.

Mercredi 13 mai 2009

Mail à mon amie internaute Mado

J'essaie de faire faire beaucoup de sport à Thomas pour le calmer. Cet après-midi, j'ai rendez-vous avec le pédopsychiatre et j'ai déjà peur...

Réponse de mon amie internaute Mado

Le sport est une bonne chose. Sans parler de la forme physique qu'il procure, c'est également bon pour le mental. Quel que soit le sport pratiqué, cela leur fait oublier le reste. Ne stresse pas comme ça avant d'aller chez le psy, il ne va pas te dévorer tout cru ! Qu'est-ce que tu imagines ?

Jeudi 14 mai 2009

Mail au pédopsychiatre

Juste un petit mot, car j'ai très envie de vous dire merci pour la séance d'hier après-midi. Dorénavant, au niveau familial, ce sera : « action dans le respect et agir avec fermeté ! » Plus facile à penser qu'à faire, mais nous y arriverons ou devrais-je plutôt avouer, j'y arriverai, oops... À suivre donc... Passez une super belle journée.

Vendredi 15 mai 2009

Mail à mon amie internaute Mado

Pour la première fois, le pédopsychiatre a tiré la sonnette d'alarme en disant que c'était Thomas qui faisait la loi chez nous et qu'il fallait cesser cette situation. Il nous faut absolument la refuser systématiquement, même si les tics s'amplifient, et le faire surtout avec respect.

Si cela devient ingérable pour Thomas, il faut le contenir. Nous sommes en train de le conforter dans sa phobie plutôt que l'aider. C'est vrai, je fais beaucoup de rituels pour l'aider, je le reconnais. Donc, depuis hier, nous agissons. Ce n'est guère facile, mais nous allons y arriver petit à petit. J'ai parfois peur pour la suite, mais le docteur nous a précisé qu'il ne fallait pas laisser sa phobie s'installer.

Pour lui, Thomas est guérissable ! Tu te rends compte ? J'avais presque envie de l'embrasser quand il a dit ça.

Lors de cette entrevue, le docteur a prononcé une phrase que je n'arrête pas de me répéter : « Ce n'est pas un appartement psychiatrique chez vous. » Comme il a raison !

Mardi 19 mai 2009

Évolution professionnelle - Mail au bourgmestre

M. le Bourgmestre,

La fin du mois approchant, je me permets de vous adresser copie du message que j'ai transmis à votre chef de cabinet. Merci de me tenir informée. Passez une très belle journée.
Brigitte.

Copie du mail transmis au chef de cabinet

Peux-tu contacter les deux Michel afin de réévaluer la situation au sein du service stationnement ? Si mon maintien dans ce service se poursuit, celui-ci doit se faire impérativement en m'installant un bureau et un PC, car lorsque l'équipe est au complet, je suis dans l'incapacité de travailler, n'ayant aucun matériel à ma disposition !

Dans le cas où ma mission au sein du service stationnement se terminerait, je réintégrerais mon poste de travail au Cabinet du Bourgmestre, le mardi 2 juin 2009. Merci de me tenir informée avant la fin de ce mois.

Jeudi 28 mai 2009

Mail à mon amie internaute Mado

Ça va, ça va doucement, mais sûrement. Notre séjour au Luxembourg s'est bien passé même s'il a été éprouvant, avec Thomas. Logement sous tente, temps d'occupation à gérer. Nous avons eu du beau temps. Nous poursuivons la thérapie et nous nous accrochons toujours avec respect, mais fermement.

Mardi 9 juin 2009

Mail à mon amie internaute Mado

Toutes mes excuses de n'avoir pas communiqué avec toi, tous les jours. Ce n'était pas l'envie qui m'en manquait, mais avec ce boulot qui me plaît beaucoup, je dois m'habituer au nouveau travail et je n'ai ni lieu attitré ni ordinateur. Alors, je voyage de bureau en bureau, en attendant que ma situation se stabilise et s'arrange. Je suis tout de même contente.

Actuellement, je suis en formation Quel travail pour décrocher « Mémé » ! Finalement, la chef de cabinet m'a rendu service en me traitant comme un chien. Je suis bien intégrée dans mon nouveau service.

Thomas, ça va... sauf que nous venons de recevoir une lettre car il risque l'exclusion définitive. Il a traité un prof d'histoire de « pédophile », même s'il ne sait même pas ce que le mot signifie. Un

élève de sa classe lui a demandé de le dire au prof et il l'a fait. Aïe, aïe, aïe, nous ne sommes pas sortis de l'auberge avec lui. Nous allons être entendus vendredi prochain par le directeur de l'école.

Samedi le 20 juin, je serai à Metz pour un karaoké. Tu n'as pas envie de venir ?

Mercredi 10 juin 2009

Réponse de mon amie internaute Mado

Il te donne du fil à retordre ton fiston ; il te faudra de la patience et du courage pour lui tenir tête. Mais, c'est à ce prix-là que tu y arriveras. À bientôt, ma grande.

Moi, voix off

Et puis, le temps a passé et je n'ai plus donné de nouvelles à mon amie internaute. J'en suis désolée et elle me manque ! Oui, c'est vrai qu'elle me manque, cette amie virtuelle. Il m'arrive parfois d'aller voir sur le site et de chercher après elle, mais je ne la trouve pas. Un jour, je lui ai laissé un message privé sur le forum, mais, malheureusement, elle ne le fréquente plus.

Dès le 10 juin, alors que tous les étudiants révisent leurs examens, Thomas s'est déjà mis en congé et regarde la télé (tennis) et participe à des tournois de tennis. C'est pas « bê » la vie pour notre glandeur ! Fin juin, remise des bulletins. Échec sur toute la ligne. Ne peut plus se représenter dans l'école.

II Thérapies

9

Thérapie comportementale : le contrat (I)

Mercredi 8 juillet 2009

Rendez-vous, Thomas et les parents, chez le psychologue comportementaliste

Le psychologue comportementaliste, David Timmermans, nous reproche fermement d'utiliser le chantage en jouant sur la phobie de Thomas pour arriver à nos fins. Nous en sommes arrivés à un point où notre famille utilise le chantage, ainsi que le mensonge qui est devenu monnaie courante. Ne pas mentir nous condamne, puisque si nous disons la vérité, la phobie l'emporte.

Exemple : ranger les courses. Si nous reconnaissons que c'est Papa qui a rangé les courses, Thomas ne mangera plus. Comme nous l'avons dit au pédopsychiatre : « C'est merveilleux, nous mentons partout, sauf dans votre cabinet. »

Nous signons, ce jour-là, un contrat, le contrat comportemental éducatif et thérapeutique, qui se présente ainsi, sous forme simplifiée :

« Entre ... Et ... Et...

Le présent contrat et son respect sont une condition nécessaire à la bonne marche de la thérapie entreprise par Thomas et ses parents. Le non-respect des termes de celui-ci entraîne automatiquement la fin de la thérapie.

Article 1. L'honnêteté :

Le mensonge est puni. La différence entre le mensonge et l'humour est la gravité des conséquences subjectives perçues par les parents.

Par mensonge est entendu tout comportement verbal ou non, omission qui cache, détourne ou transforme des faits.

La sanction liée à un mensonge est laissée à la discrétion des parents.

Article 2. La politesse :

La politesse est définie comme l'utilisation d'un langage châtié, des formules de politesse et de courtoisie communes.

Les mots à proscrire sont : « grosse vache, putain, con, il m'énerve, va chez le docteur, il le fait exprès, c'est quand que vous partez... »

Les formules importantes sont : « s'il vous plait, merci, bonjour, au revoir, bonne nuit ».

Un manquement entraîne une punition.

Article 3. Le respect d'autrui et de son travail :

Ne pas adopter des comportements qui pourraient blesser autrui. Par exemple : « ne pas insulter les professeurs, ne pas lancer d'objet par la fenêtre, ne pas embêter Chipie (la chienne), ne pas taper son frère, ne pas énerver Maman quand Thomas s'ennuie. »

Punitions automatiques :

Certains comportements ont des punitions attitrées : mauvais bulletin, manque de respect, grossièreté, manque de travail à l'école, ne pas respecter les consignes.

Article 4. Force majeure :

En cas de force majeure, lorsque la vie ou l'intégrité physique, morale d'une personne est en jeu, les parents peuvent et doivent faire usage de leur autorité, même au détriment du TOC.

Liste non exhaustive :

Frapper quelqu'un, explosion de colère, porter atteinte à la sécurité, ou à la sécurité d'une tierce personne, provoquer ou insulter une personne, dégrader la voiture ou l'appartement volontairement.

Article 5. Les engagements de chacun

N.B. La non-réalisation de certains comportements peut bloquer « l'achat » d'activités.

Vacances d'été

Du 1^{er} au 3 juillet 2009

Multisports en externat pour Thomas et danse moderne pour son frère Nathan.

Du 6 au 10 juillet 2009

Stage militaire à l'École du Génie, à Jambes.

Un peu de discipline, voilà ce qu'il faut à mon Thomas. Après, il sera content de revenir chez nous et deviendra – je l'espère – plus sage ! Lorsque le commandant nous accueille et nous présente le programme de la semaine, j'en tremble à l'avance... De plus, Thomas devra revêtir un uniforme militaire. C'est le cœur serré que je confie alors mon bébé d'amour à l'armée belge !

De cette semaine, il en ressortira qu'il était le plus jeune, qu'il a connu des difficultés pour suivre les activités et que le dernier soir, lors du verre de l'amitié, il s'est endormi dans un fauteuil, une bouteille de Coca à la main. Question sagesse, ce sera un pari perdu.

Au programme :

Un programme dynamique où l'accent est mis sur la camaraderie, afin d'expérimenter la vie militaire avec les activités suivantes :

- Sport
- Lecture de cartes
- Piste d'obstacles
- Piste de cordes
- Bivouac de nuit

Mercredi 8 juillet 2009

Je m'inquiète déjà de l'arrivée de l'hiver – nous sommes début juillet – et je me dis que je ferai tout pour ne plus jamais vivre cette même période à l'identique, tellement elle avait été épouvantable avec Thomas. Une vraie horreur, une vie vraiment trop difficile !

En hiver, tout fonctionne au ralenti, parce qu'il est moins facile de trouver des activités de plein air. Mais, il faut tout de même des activités sportives pour Thomas afin qu'il soit occupé et que nous puissions être un peu au calme, le soir.

C'est ainsi que, dès octobre 2009, il aura le planning suivant :

Le lundi, cours de tennis (1 h de 18 à 19 h) avec moi.

Le mardi, cours de basket (de 17 h 15 à 19 h). Il n'aime pas, mais ce n'est pas grave.

Le mercredi, tennis de table (de 16 h à 18 h 30).

Le jeudi, basket (de 18 h 15 à 19 h 15).

Le vendredi, relâche, mais souvent interclubs de tennis de table.

Mercredi 8 juillet 2009

Inscription par mail aux cours de tennis pour Thomas et moi, dans deux groupes différents.

Du 13 au 17 juillet 2009

Stage de Thomas en multisports à Arlon, en externat tandis que nous sommes au Grand-Duché de Luxembourg, à la caravane (à 90 kilomètres d'Arlon). Départ du train le matin à 7 h 30 et arrivée à Arlon à 9 heures. Même durée du trajet pour le retour. C'est ainsi que, tous les jours, je dois mettre le réveil à 6 heures 30, partir à 7 heures et déposer Thomas à la gare. Ses deux mois de vacances au Luxembourg, il les aura passés dans sa tente.

Suite des vacances d'été 2009

Heureusement que je possédais un solde de congés important, celui-ci étant calculé sur la base des congés annuels et sur le report des congés non utilisés, augmenté des jours fériés.

Du 20 au 24 juillet, nouveau stage à Arlon pour Thomas (sports nature), toujours en externat. Même principe pour le transport.

Du 27 au 31 juillet, stage en externat à Bruxelles (badminton).

Du 2 au 7 août, stage en internat avec son frère en sports aventure à Chiny. Détail du stage : sous la forme d'un raid au cours duquel les jeunes font un circuit sans loger au centre (la nuit se passe sous tente). Un dispositif logistique précis transporte les tentes et l'intendance de poste en poste. Ces stages s'adressent donc aux jeunes qui aiment l'aventure, et qui peuvent, pendant une semaine, se passer du confort d'un lit. Le stage a plu à Thomas, mais fut une catastrophe pour Nathan. Nous avons dû aller le rechercher en milieu de stage ; il était en pleurs.

Du 10 au 14 août, stage en externat à Arlon (football).

Du 17 au 21 août, stage à Bruxelles (sports nature) en externat.

Du 24 au 28 août, stage à Arlon de VTT en externat, qui se transformera en internat pour Thomas, car je dois annuler cette semaine de vacances.

Qui dit que la phobie ne coûte pas cher ! Le coût total des stages pour les deux mois de vacances, sans compter les faux frais (transport, argent de poche, nourriture), fut de 715 euros, uniquement pour Thomas. Pour payer tout cela, nous avons dû étaler les frais !

Lundi 31 août 2009

Mail à notre psychologue comportementaliste

Je vous donne des informations sur ce qui est arrivé :

Le contrat comportemental est mort-né ! En tant que parents, nous étions partisans de ce contrat, mais, dès le départ, Thomas n'a pas arrêté de nous mentir et il a continué à se montrer tout à fait irrespectueux et grossier, ne marquant aucune bonne volonté. Nous sommes obligés d'user d'une autorité ferme en utilisant parfois le chantage, tout en lui laissant sa chambre comme lieu de protection.

Mette en œuvre le contrat comportemental est une excellente initiative pour une personne phobique. Malheureusement, Thomas ne souffre pas uniquement de phobie. Nous devons, aussi, supporter au quotidien son manque de respect et sa grossièreté.

Nous avons décidé de soutenir Thomas dans sa phobie car il n'en est pas responsable, mais nous refusons de vivre l'enfer sous notre toit, dû à son irrespect et à son impolitesse. Nous sommes là pour l'épauler et non pour nous faire insulter.

Depuis quinze jours, nous sommes devenus plus stricts et la vie dans l'appartement est plus calme. Lorsque nous lui demandons d'aller prendre sa douche, dans les deux minutes, il va prendre sa douche car il sait que, sinon, Papa va s'en mêler. Thomas est un gentil garçon, mais il faut le serrer !

Je sais que vous allez être déçu que le contrat comportemental n'ait pas fonctionné et que cet échec entraîne de ce fait la fin de la thérapie.

Nous allons continuer notre chemin en gardant Thomas chez nous et en l'inscrivant à de nombreuses activités sportives afin qu'il soit le plus souvent à l'extérieur plutôt que chez nous, pour le bien de Thomas et le nôtre.

Sachez que c'est avec regret que je vous quitte parce que, dès le départ, je vous avais trouvé super. Vous êtes réellement une personne de qualité ! Vous vous êtes occupé de Thomas avec dévouement et compétence. Soyez-en sincèrement remercié !

Thomas, aussi, vous aime bien.

Lundi 31 août 2009 **Réponse du psychologue comportementaliste**

J'avoue être un peu triste de cette nouvelle. Cependant, je vous soutiens entièrement dans cette décision. Elle est la juste conséquence de ce que nous avons contracté. Si l'on veut donner – à défaut d'une vie digne – une mort digne à ce contrat, il faut en respecter les clauses. Si la décision n'était pas venue de vous, c'est moi qui l'aurais proposée, à mon grand regret, certes.

Au vu des circonstances que vous m'exposez, il n'existe pas d'autres solutions... Thomas ne produisant pas d'efforts, il est important de le (re-)mettre « au pas » avant toute autre intervention.

Si un jour vous envisagez une hospitalisation, je vous donnerai une adresse de qualité : il s'agit d'un hôpital psychiatrique disposant d'un service « adolescents ». Les équipes sont spécialisées dans les troubles anxio-dépressifs, dont le TOC.

Jeudi 3 septembre 2009

Inscription de Thomas et moi, tous les lundis de 18 h 15 heures à 19 h 15, aux cours de tennis pour la saison d'hiver, commençant début octobre.

Inscription de Thomas, tous les mardis et jeudis, aux cours de basket. Après 5 mois, il abandonnera. Comme pressenti, le basket ne l'a pas enthousiasmé.

Inscription de Thomas à l'entraînement de ping-pong, les mercredis après-midi et les samedis matin ; plus les interclubs et les tournois. Thomas, c'est le champion du ping-pong, son unique passion depuis toujours !

Jeudi 3 septembre 2009 **Mail au pédopsychiatre** **Avec copie au comportementaliste**

Je me permets de vous adresser un mail dans l'espoir de connaître votre avis.

La thérapie avec notre comportementaliste s'est arrêtée, car le contrat comportemental est mort-né ! Le psychologue comportementaliste pense que Thomas devrait être mis sous antidépresseur avec, en parallèle, une thérapie comportementale par des expositions graduelles. Il ne partage pas du tout notre manière d'agir en étant stricts et fermes avec Thomas. Pour lui, nous ne faisons qu'aggraver la phobie de Thomas et exerçons un chantage envers lui, en jouant avec sa phobie. En une phrase, d'après lui, « c'est scandaleux ! »

Un tout grand merci.

Jeudi 3 septembre 2009 **Réaction du psychologue comportementaliste**

Ah la la... on peut dire que vous ne me présentez pas sous un jour avantageux... En fait, l'avis que j'ai communiqué à Thomas lors de notre dernier entretien, et qui a toujours été le mien, est un peu plus nuancé.

Je pense que Thomas souffre d'un TOC, mais aussi d'un trouble oppositionnel grave que le TOC facilite en mettant en échec l'autorité paternelle. Le TOC a donc des avantages indéniables qui ont pour conséquence de le maintenir en place. La boucle est bouclée.

Votre pédopsychiatre travaille dans une perspective systémique et je travaille dans une perspective comportementale.

Dans le cas de Thomas, je crois que l'une approche et l'autre se valent. Elles peuvent même être complémentaires dans la mesure où elles ne s'opposent pas. Or, c'est ce qui est arrivé. Nous avons tenté de les réconcilier via un contrat comportemental. Cette réconciliation a échoué.

Nous avons tous les deux (le pédopsychiatre et moi-même) le devoir de faire tout ce qui est en notre pouvoir pour vous aider et c'est, à n'en pas douter, ce que nous faisons. Sur ce point, nous nous rejoignons.

J'entends bien que le trouble oppositionnel doit être pris en charge, il s'agit d'une évidence. Sans cela, la psychothérapie que nous faisons, Thomas et moi, n'avait que peu de chance de succès. Je soutiens entièrement votre démarche de remise en ordre de l'autorité intra-familiale ainsi que la volonté du pédopsychiatre de travailler dessus. Ce n'est ni au TOC ni à Thomas de faire la loi.

Cependant, je pense qu'il faut être très prudent avec le TOC et comprendre que celui-ci n'est pas qu'une question d'opposition. La crainte de Thomas est réelle. Qu'elle soit irrationnelle n'a rien à voir avec sa véracité psychologique pour Thomas. Il sait que c'est dans sa tête et cela ne l'aide pas pour autant. Je pense personnellement qu'il ne faut l'utiliser qu'en dernier recours afin d'éviter au maximum le phénomène de sensibilisation, qui apparaît dès lors que l'on est exposé à sa peur, en dehors d'une démarche personnelle volontaire.

Je ne peux pas désensibiliser Thomas en sachant qu'il est sensibilisé d'autre part :

- j'aurais l'impression de travailler pour rien ;
- je ne croirais plus en l'efficacité du travail que je fais avec Thomas ;
- je ferais moins bien mon travail ;
- la thérapie aurait de fortes chances d'aboutir à un échec (petites flèches → = entraîne que).

Il est possible que d'autres thérapeutes comportementalistes ne pensent pas comme moi (et tant mieux !).

Concernant les antidépresseurs (AD), je vous avais présenté l'ensemble des possibilités thérapeutiques car il est de mon devoir de le faire. Les AD sont prescrits par un docteur et c'est à lui de décider ou non de la pertinence de la médication. Votre pédopsychiatre a décidé de ne pas en prescrire à Thomas, je me range donc à son avis. Il en va de même pour un « stage résidentiel ».

Comme je vous l'ai déjà dit, l'approche du pédopsychiatre est tout aussi pertinente pour le cas de Thomas que la mienne. Cependant, nos interprétations respectives de nos approches thérapeutiques sont incompatibles sur certains points, qui sont malheureusement essentiels.

Je ne doute pas un instant que le docteur Dany arrivera à des résultats significatifs, j'en suis même intimement persuadé. Si je puis vous donner un dernier conseil : faites-lui confiance et c'est déjà le cas ! Bien à vous.

Jeudi 3 septembre 2009

Réponse de ma part au psychologue comportementaliste

Merci beaucoup pour votre long mail. Désolée si je ne vous ai pas présenté sous un beau jour. J'ai trop synthétisé votre pensée. Ce n'était pas voulu. Acceptez toutes mes excuses !

Vous savez... en tant que maman, la maladie de Thomas est tellement difficile à supporter certains jours. Par exemple : aujourd'hui même...

Thomas a de la fièvre depuis quatre jours et donc, hier, j'ai filé avec lui en garde pédiatrique à l'hôpital. Comme rien d'anormal n'est décelé, je me rassure et je vais travailler ce matin. Je préviens sa nouvelle école qu'il ne viendra pas et, ce midi, je le vois arriver à ma cantine complètement amorphe. Je prends congé cet après-midi et je l'attends plus de 20 minutes devant la garde pédiatrique. Il était à la maison. Il ne voulait pas venir. J'arrive à l'appartement, furieuse. Finalement, il me rejoint à la garde et au moment de rentrer dans la salle des urgences, il me crie « sale conne ». J'ai alors fait demi-tour, suis retournée chez moi, et lui ai interdit de revenir à la maison avant ce soir. En définitive, j'avais pris une demi-journée de congé pour rien du tout.

Franchement, certains jours, les larmes coulent, elles coulent toutes seules et pourtant, je ne suis pas du genre à m'apitoyer sur mon sort. C'est vrai que j'ai un caractère un peu particulier, un peu femme-enfant, peut-être un peu puérile, mais j'ai aussi des qualités – enfin, je crois – dont celles d'aimer mes enfants plus que tout, et d'être très volontaire et combattante.

Voilà, tout est dit.

Je vous donnerai de temps en temps des nouvelles de Thomas. De plus, ce sera l'occasion de communiquer par mail avec vous, car je vous trouve sympa. Encore merci pour tout et désolée de vous avoir présenté sous un mauvais jour. Croyez bien que ce portrait que j'ai dressé de vous était tout à fait involontaire !

Jeudi 3 septembre 2009

Entrée de Thomas en 3^e professionnelle « Travaux de bureau ».

Vendredi 4 septembre 2009

Deuxième jour pour Thomas dans sa nouvelle école. Il est malade. Comme il est porteur d'une grosse fièvre et qu'en ce moment, tout le monde panique et craint de contracter la grippe A, il doit porter un masque, comme tout le personnel soignant de l'hôpital d'ailleurs. Quand il va faire sa radio, on s'écarte de lui comme s'il avait la peste. Résultat : rubéole, à 14 ans. Il sera mis en quarantaine pendant quelques jours à l'hôpital.

Vendredi 25 septembre 2009
Mail du comportementaliste
Émission de M6 sur les troubles anxieux au sein de la famille

J'ai été sollicité par une journaliste de M6 pour un appel à témoins. J'ai tout de suite pensé à vous. Discutez-en avec votre mari et si vous décidez de partager votre expérience, vous pouvez la contacter directement. Bien à vous.

Voici le mail récapitulatif de sa demande

Mail de la journaliste de M6

Je suis journaliste pour un nouveau magazine-documentaire qui sera présenté, dès la fin du mois d'octobre, sur M6. Dans le cadre de cette émission, je réalise deux reportages de trente minutes sur « les troubles anxieux au sein de la famille ».

Nous recherchons des témoignages et notamment ceux de personnes atteintes de TOC ou de phobies, et dont la vie de famille serait complètement bouleversée par ces troubles.

Je vous sollicite donc afin que vous puissiez m'aider dans ma recherche de témoignages. Je vous laisse également mes coordonnées. Les personnes intéressées peuvent donc me contacter en direct. Vous trouverez mon appel à témoins ci-dessous. Je vous remercie d'ores et déjà pour votre aide très précieuse.

Vendredi 25 septembre 2009
Ma réponse, tête baissée, sans demander l'avis de ma famille

Vous êtes à la recherche de témoignages de personnes souffrant de phobies, de TOC.

Nous sommes une famille de quatre personnes : mon époux, moi-même et deux enfants (faux jumeaux) de quatorze ans. Un de mes fils, Thomas, souffre depuis un an et demi de phobie. Le TOC s'est mis sur son père, entre autres. Il va sans dire que l'enfer va de pair avec la phobie ! De plus, concernant Thomas, nous avons à gérer une adolescence difficile...

Si vous voulez que nous témoignions, nous acceptons. Merci de nous contacter.

Vendredi 25 septembre 2009

Je rentre chez moi. Je préviens Thomas qui est réticent, mais à l'idée qu'une voiture de journalistes le suive à l'école et au ping-pong, il se voit comme une star qui va passer à la télé. Et il accepte. Mon mari accepte également.

Le jour même, la journaliste me téléphone, puis me pose des questions. Il faut lui transmettre des photos de notre famille – sans doute pour voir si nous sommes « assez beaux ». Puis, elle m'annonce qu'elle vient de Paris et qu'elle sera là dans deux jours pour tout mettre au point. Ensuite, elle contacte mon mari, car elle doit avoir son accord de vive voix ; puis, ce sera le tour de Thomas.

Et clac, il se trouve que ça coince avec mon mari !

Stéphane ne veut plus rien entendre. Il me demande de me débrouiller et de dire à la journaliste que tout est annulé. Je lui téléphone. Elle me rappelle. Cela devient presque du harcèlement. Elle me propose même que la rédactrice en chef de Paris vienne nous trouver pour nous expliquer. Mais, rien à faire, tout est annulé.

Mercredi 30 septembre 2009

Mail au pédopsychiatre à propos de l'émission de M6

Voici les dernières nouvelles concernant l'émission sur M6. La journaliste nous a contactés. Tout était en ordre. Rendez-vous allait être pris pour la semaine prochaine avec une équipe de M6 de trois personnes qui devaient nous filmer pendant quatre à cinq jours.

La journaliste a contacté mon mari et il lui a demandé si nous pourrions visionner les images avant la parution de l'émission, à la télé. La réponse fut négative. Nous n'avions donc aucun droit de regard sur les images.

Dans ces conditions, mon mari a refusé de participer à l'émission car il a estimé qu'elle aurait pu être préjudiciable à Thomas et à lui. Qu'allaient-ils diffuser comme images après ces quelques jours de tournage ? Nous ne l'aurions pas su.

Voilà, docteur. Le projet est donc annulé.

Mercredi 30 septembre 2009

Réponse du pédopsychiatre le même jour

J'estime que la précaution prise par votre mari est fondamentale pour le respect de votre famille, et le refus de la chaîne me semble injustifiable. Je me permets de croire que voilà une histoire qui se termine au mieux pour vous. Bien à vous.

Dimanche 25 octobre 2009

Mail pour mon anniversaire, de la part de mon amie psychologue Karinneke

Un super anniversaire, Brigitte, mais surtout de très heureux non-anniversaires... Que ton sourire et ta joie de vivre continuent d'ensoleiller tous ceux que tu côtoies. Tu es la bouffée d'air qui ventile les soucis et quand je pense à toi, tout a l'air subitement beaucoup plus simple.

À très bientôt, promis. Bisounours.

Où il est question d'hospitalisation pour Thomas

Fin octobre 2009

Rien ne va plus au niveau de la thérapie familiale en cours avec le pédopsychiatre.

Le docteur Dany devient agacé. Il pense que nous tournons en rond. Il développe son hypothèse. Mon mari propose alors de quitter le cabinet avec les enfants pour que je puisse parler en privé au pédopsychiatre. Il me faut du temps...

Le docteur me demande de nouveau : « C'est votre dernier mot ? » Un sentiment terrible m'envahit. Devoir répondre en tant que maman : « Oui, c'est mon dernier mot. » me donne l'impression de sacrifier mon fils.

Il me propose alors une entrée de Thomas dans un institut psychiatrique. Cette hospitalisation ne résoudra pas le problème de fond, mais, au moins, Thomas sera pris en charge et pourra parler.

Mais, que de rebondissements ! Et que de larmes de ma part ! Une entrée dans un centre psychiatrique pour mon fils, alors que je vois ces centres-là comme synonymes d'asiles de fous, je ne pensais pas que nous en arriverions là un jour. Lorsque je quitte la pièce du cabinet du médecin, la terre s'écroule, s'échappe sous mes pas, me laissant hagarde et désemparée.

Jeudi 29 octobre 2009

Résumé de la dernière thérapie familiale, avant le rendez-vous au centre psychiatrique

Nous nous retrouvons, mon mari, Thomas et moi, en consultation avec le docteur Dany pour un dernier entretien avant le rendez-vous au centre psychiatrique. Pour moi, c'est comme une séance de la dernière chance, tant je redoute l'hospitalisation de Thomas.

De nouveau, le pédopsychiatre revient sur ce que j'appellerai « le sujet qui fâche », à savoir sa demande insistante pour que je révèle, en thérapie familiale, des éléments cachés de mon passé. Devant mon absence de réponse..., « un ange passe », et le docteur Dany demande alors à Thomas comment il va. Thomas lui répond : « Je vis dans un autre monde qui n'est pas réel et me fait peur. J'aimerais avoir un aspirateur dans la tête pour nettoyer le faux monde. »

Le pédopsychiatre propose alors deux possibilités de thérapie : soit une désensibilisation forcée de la phobie, soit un travail avec Thomas mais aussi avec moi. Son hypothèse est que les comportements de Thomas reflètent des angoisses qui le laissent dans un état de dépendance et d'infantilisme. Il est donc nécessaire de restaurer un climat de confiance, mais aussi une fermeté dans son éducation, sinon il continuera de nous tyranniser. En fait, Thomas est conscient de ce secret qui m'appartient et il vit dans le monde imaginaire qui est le mien.

Ensuite, doucement mais fermement, comme un brin agacé, le docteur Dany explique de nouveau que plus je refuserai d'en parler, plus mon fils le ressentira et vivra dedans, d'autant qu'il perçoit ma vulnérabilité face à la phobie et qu'il pousse à fond sur ce bouton. Je suis, une fois de plus, mise au pied du mur et me retrouve culpabilisée lorsque le docteur Dany me lance : « C'est à vous de voir la solution que vous souhaitez. » J'aimerais disparaître par un petit trou de souris.

Pour faire diversion, nous passons à la question de la scolarité de Tom. Si l'on peut appeler ainsi ces séances de révision, où lui, habillé en pyjama, gants et bonnet polaire, l'esprit ailleurs, les yeux dans le vague, exaspère la pôv maman que je suis et qui essaye de lui faire apprendre, en vain, quelques mots de vocabulaire en néerlandais. La scène tient davantage d'une séquence de théâtre, genre vaudeville. J'aurais pu en rire, si Thomas n'avait pas également été grossier et violent. Grand

moment de « soutien » scolaire, s'il en est, inoubliable, mais inefficace, car mon Thomas, c'est un véritable « glandeur » ! Appréciation qu'il réfute, car il met sans cesse son manque d'intérêt et de travail scolaire sur le compte de la phobie. « Je suis phobique pour étudier » est devenu sa phrase préférée, qui par ailleurs lui donne de bonnes excuses.

Le docteur Dany termine la séance par un discours sur la fermeté, nous rappelant de façon assez autoritaire que nous n'employons pas suffisamment le « non » et que nous acceptons « l'inacceptable ». Lorsque nous lui racontons l'histoire des assiettes en plastique – celles achetées au supermarché du coin et que Thomas utilise, sinon il ne mange pas, refusant nos assiettes à nous, contaminées –, le pédopsychiatre se lève et d'un ton sec, s'exclame : « Vous virez tout ça ! » D'accord, docteur, on a compris le message.

Jeudi 5 novembre 2009 **Mail au pédopsychiatre**

Je vous adresse ce mail pour vous informer que deux rendez-vous sont pris – à savoir les 23 et 30 novembre –, dans un centre pour ados en difficulté, en vue d'une pré-admission pour une hospitalisation de Thomas.

Nous avons rendez-vous le lundi 23 à 10 h 30 et nous vous rencontrons le même jour à 16 heures. On vous racontera tout. J'espère qu'après l'hospitalisation de Thomas, vous continuerez à le suivre car je vous fais entièrement confiance pour une guérison de mon fils.

Vendredi 6 novembre 2009 **Mail au psychologue comportementaliste**

J'espère que vous allez bien. Je me permets de vous communiquer les dernières nouvelles de Thomas. Nous avons vu le docteur cette semaine et je lui ai fait part de mon grand désarroi d'avoir vu Thomas pour la deuxième fois en crise.

La première crise s'est passée alors qu'il allait prendre sa douche. J'ai dû aller fermer l'eau. Il était comme paralysé de peur et il pleurait. La seconde a eu lieu cette semaine : il lui a fallu une heure après sa douche pour enfiler un tee-shirt et j'avoue l'avoir aidé.

Le docteur reste sur son hypothèse que Thomas souffre d'une très grande angoisse d'ordre affectif et que celle-ci est due à moi, à quelque chose ou à un événement en lien avec mon passé, et qui me fait très peur. Il pense que comme je ne veux pas parler de mon enfance, et que Thomas ne souhaite pas se faire soigner, il ne peut plus avancer car, pour lui, c'est une thérapie familiale qu'il nous faut. Dans ces conditions, il préconise une hospitalisation pour Thomas.

C'est donc le cœur déchiré que je me suis ralliée à son avis et nous avons deux rendez-vous en vue d'une pré-admission. Je vous donnerai des nouvelles de Thomas, et de nous, également.

Vendredi 6 novembre 2009 **Réponse du psychologue comportementaliste**

Merci de vos nouvelles. J'entends bien votre douleur. Le centre n'est pas une mauvaise chose pour Thomas : les consultants y sont majoritairement comportementalistes (ce qui est très rare en Belgique). Thomas souffre, effectivement, et il souhaiterait ne plus souffrir. Cela est évident.

Le centre est un endroit où Thomas va probablement apprendre à « rouler sur le vélo de ses angoisses » et, en cela, son hospitalisation ne peut être qu'une très bonne chose.

Toutes mes pensées vous accompagnent dans cette difficile épreuve.

Lundi 23 novembre 2009

Première admission au centre psychiatrique Ados

Nous avons rendez-vous à 10 heures. La veille, je verse toutes les larmes de mon corps de devoir laisser mon fils dans un centre psychiatrique. Je suis prise d'un sentiment de peur rien que de penser que mon Tom va se retrouver « chez les fous ». Je ne peux me débarrasser de cette image d'asile de fous, parce que je ne connais pas la réalité d'un centre de soins psychiatriques. Tout ceci est tellement nouveau, comme cela le serait pour toute famille lambda. Et, en la matière, nous sommes une famille lambda n'ayant jamais été confrontée à la psychiatrie pour enfants. Mais, comment font les autres ? La douleur que je ressens torture mon cœur, mais je n'ai plus le choix. Nous n'en sortons pas et je ne peux pas passer à côté de cette opportunité et le regretter plus tard.

Nous roulons vers le centre. Un temps d'automne nous enveloppe. Il fait super moche, brumeux et pluvieux. La voiture traverse la campagne, la plate campagne que je regarde à peine, tellement le tableau qui s'offre à nous est déprimant. Je ne dis rien. Je n'ai qu'une envie : faire demi-tour et retirer mon « bébé » de là. Nous traversons un bois comme une zone d'isolement et arrivons au centre. J'aperçois alors des personnes en détresse, les yeux un peu vides, inexpressifs, bien à l'image du paysage. Ils fument leur sèche dehors et j'avoue qu'ils me font peur.

Nous poursuivons notre route et arrivons devant la porte de l'unité Adolescents. Il faut sonner pour entrer, comme chez les fous, je me dis. Panique... cette situation devient ingérable pour moi. Nous y sommes vraiment, dans l'antichambre de la « folie ». Et mon fils va faire partie de ce monde-là ? Arrêtez, je veux descendre.

Nous patientons dans la salle du réfectoire. Thomas s'excite et veut déjà partir. Il nous prévient qu'il va refuser de rentrer au Centre. J'avoue souhaiter la même chose. La psychologue nous amène dans un cabinet et là, nous patientons quelques minutes.

Thomas nous impose nos places et nous apercevons un miroir en laiton comme dans les films policiers. Quelle horreur ! On nous examine peut-être, on nous observe, on nous flique ? Mon Dieu, où suis-je tombée ?

Je résiste contre cette envie de m'enfuir à toutes vitesses avec mon Thomas... Filer tout de suite et à toute vitesse. Cours Brigitte, cours, mais... la pédopsychiatre et la psychologue arrivent.

Lundi 23 novembre 2009

Résumé de l'entretien, au centre psychiatrique Ados

La pédopsy : Qu'est-ce qui vous amène ?

Mari : Thomas souffre de la phobie de ma personne, et est en échec scolaire. Il ne supporte plus le contact physique avec moi, le fait que je tousse, que je bâille, le fait de dormir sans taie ni housse de couette ; il pose toujours des mouchoirs sur le robinet de la douche, n'utilise que des assiettes en plastique, change les « p » en « m »...

Il manifeste aussi un problème lié à l'adolescence, un refus sévère d'autorité ; il exprime beaucoup de grossièretés et une certaine violence. Jusqu'à l'âge de 12 ans, il n'y avait aucun souci. Il a une passion : le tennis de table. Il ne vit que pour ça et c'est son seul sujet de discussion.

Il a été suivi par un comportementaliste.

La pédopsy : Quel est le mode de vie à la maison ?

Mari : Très pénible, surtout pour mon épouse, car elle porte tout sur ses épaules.

La pédopsy : Que penses-tu Thomas d'une hospitalisation ?

Thomas : Pas envie.

La pédopsy : Ça veut dire que tu refuses un traitement ?

Thomas : Je refuse une hospitalisation, même avec des arrangements pour aller au ping-pong.

La pédopsy : Qu'attendrais-tu d'une hospitalisation ou du docteur ?

Thomas : De guérir. Ne plus être phobique.

Maman : L'harmonie familiale est brisée depuis qu'il est devenu phobique. Nous ne vivons plus à quatre, mais à trois. Thomas ne veut pas partager les activités avec nous et il s'est isolé par la force des choses. Il fait du sport tous les soirs de la semaine : du tennis, du basket, du ping-pong, de nouveau du basket, du ping-pong en interclubs, et le samedi, encore du ping-pong.

Le sport, c'est important pour lui. Cela agit comme un antidépresseur, lui diminue ses tics et nous permet de souffler un tout petit peu.

Mari : On est esclave de sa phobie. Il y a un problème aussi pour prendre sa douche.

La pédopsy : Prendre sa douche n'est pas une phobie. Il faut se laver ! Vous êtes esclaves de la phobie de votre fils.

Thomas, en plus, tu es dans le déni de ce que tu fais. Pourquoi tu sabotes ? Tu perds de ta crédibilité. Est-ce une manière de ne pas donner accès ?

Sans l'accord de Thomas, il n'y a pas d'hospitalisation possible. Je vais vous donner l'adresse du service d'aide à la jeunesse.

Votre fils est un jeune en situation de danger, en rupture des liens familiaux, sociaux et scolaires.

Un phobique est en détresse. Il demande de l'aide, alors que Thomas ne veut pas de cette aide. Il n'a pas envie de changer, car il tire des bénéfices énormes de sa phobie. Il faut lui rendre la vie inconfortable pour qu'il travaille sur sa phobie, tout en exerçant une l'autorité sur lui. Une phobie ne se gère pas en l'éloignant de l'objet que l'on craint. Une phobie se gère en affrontant la chose.

On peut proposer un traitement à Thomas, mais il n'en veut pas. Alors, soit il se soigne, soit il va vivre ailleurs, mais vous n'avez pas à supporter ça. Il ne peut pas imposer sa manière de vivre à tout le monde. Je n'entends pas non plus que Thomas en ait marre d'être phobique. Il ne le dit pas. Ce n'est pas non plus du chantage. Un jeune doit obéir à ses parents. Ce n'est pas du chantage, mais Thomas utilise le chantage.

Le jour où Thomas voudra changer, il sera le bienvenu chez nous.

Thérapie comportementale : les travaux d'exposition (II)

Mardi 24 novembre 2009

Nouvelles données au psychologue comportementaliste

Nous sommes allés hier matin au centre psychiatrique Ados en vue d'une pré-admission. Nous avons été reçus par une psychiatre et une psychologue. Nous avons fait un résumé de la situation de Thomas. Quant à Thomas, il a marqué son refus de rentrer au centre, parce qu'il est trop attaché à son tennis de table et n'a pas envie de faire des efforts !

En conclusion, la psychiatre a conseillé pour Thomas une psychoéducation avec, si besoin est, un appel au service d'aide sociale de Bruxelles. Il faut donc s'occuper de son éducation avant d'entamer un traitement phobique. Et nous sommes repartis... avec la sensation qu'un lourd fardeau, à gérer seuls, restait posé sur nos épaules. Nous avons cependant retenu un mot-clé : poursuivre la fermeté. Oui, d'accord, mais à quel prix !

Connaissez-vous un livre sur la psychoéducation ou comment élever un enfant agressif parce que, voyez-vous, c'est difficile, très difficile ? Comme vous pouvez le constater, nous sommes encore loin de la sortie du tunnel. Merci en tous cas de votre attention et de votre gentillesse.

Mardi 24 novembre 2009

Réponse du psychologue comportementaliste

Une psychoéducation et une éducation sont deux choses différentes... Quels objectifs cette (psycho) éducation est censée atteindre ?

Concernant le conseil sur l'éducation des enfants difficiles, il existe le très bon livre de Gisèle George : « Mon enfant s'oppose, que dire, que faire ? »

Pour Thomas, je ne vois pas de quelle psychoéducation il s'agit... sur la contamination ? sur le TOC ? sur l'obéissance ? sur l'école ? Je ne vois pas très bien...

Chaleureusement.

Mardi 24 novembre 2009

Ma réponse au psychologue comportementaliste

Ben, en fait, je n'ai pas tout capté... Tous ces langages pys... me dépassent un peu. Je n'ai pas l'habitude, aucun des parents n'a l'habitude, quand c'est la première fois.

Il s'agirait d'une psychoéducation pour éduquer Thomas, car il tyrannise et manipule le milieu familial. Nous n'avons pas de prise sur lui et sa situation familiale le conforte dans sa phobie, car nous ne sommes pas assez sévères.

Mardi 9 décembre 2009

Mail au pédopsychiatre

Je profite d'un moment de solitude pour vous écrire. Dès le début, j'ai cru en vous et ce ne sont pas des paroles en l'air. Je n'hésite pas à vous le redire.

Je comprends que vous soyez lassé de mon mutisme et du fait que l'on ne puisse plus avancer dans la thérapie, puisque je la bloque en ne me dévoilant pas. Dans ces conditions et à mon très grand regret, je vous informe que je ne prendrai pas d'autres rendez-vous avec vous puisque je ne peux pas répondre favorablement à votre demande.

J'en suis sincèrement désolée, car je vous apprécie beaucoup, et j'aurais bien aimé poursuivre avec vous le chemin vers la guérison de mon fils. Quoi qu'il en soit, docteur, sachez que vous êtes un excellent professionnel et quelqu'un de bien, même de très bien, humainement parlant.

Sincèrement, du fond du cœur, merci pour ce chemin accompli ensemble et veuillez me pardonner pour ma lâcheté qui empêche, peut-être, mon fils de sortir de cet enfer.

Mardi 9 décembre 2009

Moi, voix off

L'écriture du dernier mail au pédopsychiatre fut vécue par moi comme une étape extrêmement difficile. Maintenant, les jours passent et nous arrivons pratiquement aux portes de l'hiver.

Il fait moche, il fait gris, une pluie fine recouvre toute la ville, et mon cœur aussi par moments. Je n'ai pas le moral. Je n'ai plus mon « ami » pédopsychiatre et mon « copain » comportementaliste. Mais, aussi, plus aucune thérapie pour Tom ! Je me sens paumée.

Et je m'inquiète d'être sans réponse du mail adressé au pédopsychiatre. Est-il fâché ? Je me dis qu'il pourrait peut-être me répondre. Tout me semble long, en ce moment.

Le jeudi 17 décembre, je rebondis. Je décide de contacter mon « copain » comportementaliste, l'«ami» de Thomas.

Jeudi 17 décembre 2009

Mail au psychologue comportementaliste

Je vous donne les dernières nouvelles de Thomas.

Nous sommes allés en thérapie familiale chez le docteur qui m'a de nouveau demandé de parler de moi devant tout le monde... une chose que je refuse de faire depuis toujours. Il m'a proposé alors de le voir en thérapie individuelle et je lui ai répondu que je devais réfléchir.

Lorsque je suis rentrée chez moi, je lui ai adressé un mail le remerciant sincèrement pour le chemin parcouru ensemble. J'ai ajouté qu'il m'était impossible de raconter mon passé d'un simple coup de baguette magique et que je préférais de loin me taire plutôt que de parler. Dans ces conditions, je lui ai dit que nous ne prendrions pas d'autres rendez-vous.

Mardi soir, j'ai rendez-vous dans un centre psy en vue d'un entretien pour faire passer un testing intellectuel à Thomas.

Je reviens vers vous pour vous demander si vous voulez bien nous reprendre ?

Ce que je souhaiterais, avec votre accord et comme vous me l'aviez si gentiment expliqué lors d'un précédent mail, c'est que soient menées sur Thomas une thérapie sur le trouble oppositionnel et, en parallèle, une désensibilisation à la phobie sans AD.

Si votre décision est négative, sachez que je ne vous en voudrais pas du tout. Merci de votre réponse, qu'elle soit positive ou négative.

Jeudi 17 décembre 2009

Réponse du psychologue comportementaliste

C'est avec émotion que je lis votre mail. Cela n'a pas dû être chose facile pour vous, qui avez des difficultés dans les situations de conflit, de « rompre » le contact avec le docteur. C'est très courageux de votre part de faire face ainsi à ses vieux démons.

Je peux vous proposer la chose suivante : je prends en charge Thomas pour les troubles émotionnels et vous allez chez une de mes collègues (comportementaliste également) pour un coaching parental concernant l'opposition de Thomas.

Vous êtes loin d'être parfaits... – mais qui peut le prétendre – mais vous agissez avec votre cœur, à tout moment. Vous êtes tout simplement humains, avec des émotions, des pensées, des souvenirs, une histoire d'apprentissage qui se rappelle de temps en temps.

Je serais intéressé de voir les résultats du testing. Vous me téléphonez pour prendre un rendez-vous ? Chaleureusement.

Vendredi 18 décembre 2009

Mail à l'Institut de formation « Travaux de bureau »

J'ai essayé de vous joindre téléphoniquement vers 11 h 30 pour vous prévenir que Thomas, étant souffrant, n'a pas pu aller chercher son bulletin.

La scolarité de Thomas, en formation « Travaux de bureau »

Moi, voix off

Remise du bulletin ce matin. Thomas estime que l'institut est trop loin – dix minutes à pied – et, malgré nos injonctions, il reste à la maison.

Jusqu'aux examens, Thomas et moi avons « survécu » aux travaux et contrôles qui n'étaient pas nombreux, mais déjà, pour lui, c'était de trop.

Au début des examens et même au premier examen d'informatique, tout s'est effondré. À la fin de l'examen, le professeur a annoncé à Thomas qu'il avait raté ses épreuves. Quel professionnalisme ! C'était fini pour Thomas. Sur ces « bonnes » nouvelles, il n'a plus voulu étudier un seul mot pour les autres cours. J'avais pris un congé tous les après-midis pour l'aider, mais je me retrouvais, une nouvelle fois, larguée !

Il faut rappeler que, peu de temps avant les contrôles, sa prof titulaire – et je me demande toujours comment ce genre de personnage sans démagogie peut bien exercer en professionnel, mais bon... – avait infligé à Thomas une punition, c'est-à-dire : recopier le règlement trois fois, puis cinq fois, et enfin, la veille des examens, dix fois.

Je lui avais mis un mot dans le journal de classe et je me suis tapée la retranscription de dix fois le règlement.

Je dis qu'elle et ce professeur d'informatique ont enlevé la petite pincée de motivation qui avait réussi à percer chez Thomas. Ensuite, son bulletin ne fut que couvert de « rouge », sans compter les commentaires désastreux des enseignants.

Une très bonne nouvelle tout de même, dans ce flot de difficultés : une réponse du docteur Dany à mon dernier mail !

Mardi 22 décembre 2009

Centre psy pour le testing QI

Le testing sera fait sur la base de quatre entretiens avec Thomas, à raison d'une fois par semaine.

Mardi 19 janvier 2010
Mail au psychologue comportementaliste

Ce mail pour vous informer que je recevrai les résultats du testing intellectuel de Thomas, le 3 février. Je ne manquerai pas de vous les communiquer.

Je suis aussi toujours dans l'attente d'une réponse du centre psycho-médico-social, le PMS. Je les ai recontactés en vue d'une réorientation scolaire pour Thomas.

Concernant le docteur Dany, j'ai reçu un mail de sa part me proposant de le voir afin de discuter en thérapie individuelle. Je le rencontrerai le 10 février.

Mercredi 3 février 2010
Résultats du testing intellectuel

La psychologue du centre psy :

« Durant tout le testing, il est apparu clairement pour Thomas un manque énorme de confiance en lui et une très mauvaise image de lui. Il abandonne assez vite les exercices parce qu'il pense qu'il n'y arrivera pas. Au niveau de la concentration, ça devient long, il se décourage et balance une réponse au hasard. J'ai essayé de l'encourager, comme on dit en psy de « le narcissiser » pour lui donner confiance. Il faut vraiment coacher Thomas.

Il a été utilisé, pour le test du QI, la version 4 parue en 2005 et s'adressant aux enfants de 6 à 16 ans. En vitesse de traitement de l'information, Thomas est dans la norme. Le moins bon fut la mémoire de travail.

Au niveau psychologique, on note une forte angoisse chez Thomas. Il se pose beaucoup de questions. Il dépense une énergie psychique très importante pour pouvoir gérer sa phobie. Il imagine beaucoup de choses. Il dépense trop d'énergie psychique, ce qui ne le rend pas ouvert à l'apprentissage. Sa phobie est une façon de gérer la réalité qui n'est pas tout à fait évidente. »

La psychologue nous recommande alors un enseignement de type 1 pour Thomas. J'interroge le pédopsychiatre qui m'informe d'un enseignement de ce type, en jardinage, à Uccle, au sud de Bruxelles. Peu de temps après, la psychologue me contacte pour m'annoncer que Thomas n'a pas sa place en type 1 et préconise la continuation dans l'enseignement officiel, en professionnel.

Jeudi 4 février 2010
Mail au psychologue comportementaliste

Chose promise, chose due, je reviens vers vous pour vous communiquer les résultats du testing intellectuel de Thomas, mais avant cela, je dois vous dire que vous avez touché Thomas hier et croyez-moi, c'est quelque chose de rare pour lui. En effet, vous lui avez dit que vous aviez du chagrin pour lui et cela l'a vraiment touché.

Concernant le devoir : « Je n'aime pas ma maman », doit-il répéter cette phrase tous les jours ? Il ne sait plus, il a oublié la consigne.

Quant aux résultats du testing, nous l'avons reçu hier. Nous avons demandé d'établir un rapport sur ce testing pour le PMS.

Jeudi 4 février 2010
Réponse du psychologue comportementaliste à mon mail

Merci, votre mail me touche également.

Je suis très empathique quand je pense à la situation de Thomas. Ce n'est pas facile pour lui, car il souffre beaucoup et cela m'attriste. Si j'avais une boisson magique comme il me l'a demandé, je la lui donnerais, assurément. Même le fait que je lui fasse part de ma souffrance était difficile pour lui.

Concernant la phrase, il ne devait pas la répéter. Cependant, ce serait une très bonne chose s'il choisissait de le faire (la question du choix est importante, il ne faut pas le forcer). Mais, s'il préfère ne pas le faire, c'est bien aussi. Je lui demande juste d'observer ce qu'il se passe alors en lui lorsqu'il choisit de ne pas le faire (c'est un peu « l'école des fans », une thérapie avec moi : on gagne à tous les coups !).

Concernant le QI, n'oubliez pas que ce qui est conceptualisé comme intelligence ne prend pas en compte tout une série de facteurs dans lesquels Thomas est très doué : l'endurance, l'habileté motrice, la passion (tant pour sa famille que pour le sport...). Il est vraiment un « bon petit gars ».

Une attitude possible est, je pense, de lui valider le fait que ça puisse être difficile pour lui, qu'il puisse être triste de ce résultat, que, vous aussi, vous êtes triste et que vous trouvez ça bien d'être triste. Parce que cela signifie qu'il est important pour vous, que cette tristesse vous reconnecte à ça et que vous aimez bien être connecté à ça...

Enfin, voilà ce que je vous conseillerais de faire, car c'est ce que je ferais si cette situation arrivait à ma famille. Thomas éprouve des difficultés à rester avec des émotions négatives – je ne sais pas pour quelles raisons et ce n'est pas très intéressant de le savoir. Ce qui est essentiel est de l'aider à rester avec (sans le pousser dedans), en lui montrant que vous y arrivez, vous aussi, et que ce n'est pas dangereux de faire ça.

Merci pour la confiance que vous me portez.

Jeudi 4 février 2010 **Ma réponse instantanée au comportementaliste**

« Un bon petit gars », mon bébé d'amour, mon Tom, vous avez tout à fait raison !

Moi, voix off

*En thérapie comportementaliste, Thomas doit dire souvent : « Je n'aime pas ma maman. »
Quelque temps après, ce sera la phrase : « Je veux que ma maman ait un accident. »
Parallèlement à ces phrases, il doit prononcer : « J'aime pa. » Peu après : « J'aime pap. »
Il devra aussi marcher sur une photo sur laquelle ne se trouve que mon visage.
J'avoue que cela m'a surprise, pour ne pas dire autre chose, mais je me suis pliée aux exercices.
En le boostant même. Mais, cela fait vraiment bizarre pour une maman, très bizarre !*

Ma première thérapie individuelle avec le pédopsychiatre (1)

Le 20 décembre 2009, soit 11 jours après mon mail auprès du pédopsychiatre, j'avais reçu une réponse de sa part. Grande surprise !

Dimanche 20 décembre 2009

Mail du pédopsychiatre

Bonjour Madame,

J'ai pris le temps de réfléchir au contenu de votre e-mail et de disposer d'un moment de disponibilité pour vous répondre de manière satisfaisante. Je vais essayer de vous exprimer ce que je comprends, et vous proposer deux éléments dont j'espère qu'ils puissent faire avancer la situation.

1. Je ne vous demande pas de dévoiler votre passé, mais de prendre en compte ce que vous vivez. En effet, il me semble que le problème de Thomas est qu'il a encore plus peur que vous (pour vous), car il ne connaît pas la nature des événements qui vous ont fait du mal. Mais il sent votre désarroi et le partage, avec d'autant plus de gravité que cette peur est « innommable », puisque vous n'en parlez pas.

2. Je vous propose donc de vous voir, pour discuter, avec moi uniquement, des moyens positifs par lesquels vous pourriez éduquer Thomas et le rassurer en retrouvant la confiance en vous.

Je m'engage formellement à travailler sans jamais aborder ce que vous ne voulez pas dévoiler et à respecter votre volonté de vous taire sur le passé, à moins que vous ne changiez d'avis, bien sûr, et à travailler sur les ressources nécessaires dans le présent. De toute façon, la thérapie est toujours une éducation au bonheur, pas au malheur.

Bonne fin d'année... et appelez-moi pour prendre un rendez-vous.

Moi, voix off

Je me souviens. Il neigeait abondamment sur la ville. Je n'ai pas répondu tout de suite à son mail. Je me sentais toujours lasse, mais, en même temps, je me rappelle que je m'étais trouvée déjà beaucoup mieux après avoir reçu cette réponse. Les souvenirs sont encore nets : j'étais partie boire un café au Cora à Woluwé, nous étions l'après-midi, le café m'avait complètement réchauffée alors qu'il faisait un froid de canard dehors. Il y avait un couple qui se chamaillait en face de moi, et une maman avec sa fille et leur grand chien, même que le toutou ressemblait à la mère. J'avais souri.

Le soir même, je répondais.

Dimanche 20 décembre 2009

Ma réponse auprès du pédopsychiatre

Vous lire est toujours un réel plaisir et je vous en remercie !

Privilégiant avant tout la communication du cœur, je vous avoue avoir espéré une réponse compréhensive de votre part et surtout une réponse qui nous proposerait une autre solution afin que nous puissions continuer la thérapie ensemble, par une autre voie.

Parallèlement à cette attente, rester dans l'inaction ne résolvait rien. J'ai donc pris contact avec le centre psy, comme vous nous l'aviez suggéré, en vue de faire passer un testing intellectuel à Thomas.

Dans un deuxième temps, j'ai contacté David Timmermans, notre comportementaliste, en le sollicitant pour qu'il reprenne Thomas en vue de mener avec lui une désensibilisation de la phobie, par exposition graduelle.

Je lui ai également demandé s'il était possible de mener une thérapie concernant l'opposition systématique de Thomas. Il nous a orientés vers une psychologue qui s'occupe du trouble oppositionnel avec provocation.

À présent, je reçois votre mail et, bien évidemment, il me fait grand plaisir.

Vous me proposez de me rencontrer tout en vous engageant formellement à ne pas aborder mon passé, sauf avec mon accord. Sachez que votre proposition me va droit au cœur. Il va sans dire que je préfère de loin une thérapie individuelle. Je vous fais confiance. Je viendrai seule au rendez-vous que vous aurez la gentillesse de bien vouloir me fixer. Nous discuterons ensemble sans entrer dans mon passé et nous verrons bien la suite.

Rendez-vous après rendez-vous, avec confiance et courage, vous et moi parviendrons peut-être à faire sortir mes bobos de l'âme. Cependant, j'aurais une demande à vous adresser, une seule, docteur : celle d'être patient avec moi car je suis un drôle de spécimen, une sorte de femme-enfant et pas toujours facile à gérer ! Voilà, le cœur a parlé. Merci sincèrement de m'aider et j'attends de vos nouvelles afin de convenir d'un rendez-vous.

Première thérapie individuelle avec le pédopsychiatre

Mercredi 10 février 2010

Le pédopsy : Comment ça se passe pour l'instant avec Thomas ?

Comment vous ressentez physiquement l'inquiétude que vous pouvez avoir pour lui ? Où la ressentez-vous dans votre corps ? Votre cœur bat plus vite ? Vous tremblez ? Par rapport à la situation de Thomas, vous diriez que vous êtes plutôt inquiète, énervée, impuissante ? Je vous demande d'explorer un peu vos sensations. Vous faites du karaté, vous sentez votre corps, l'équilibre ? D'où vient l'énergie ? Le ki, vous la ressentez cette énergie ?

Moi : Des maux de tête et de l'inquiétude. Vous voyez, je suis venue mais doucement !

Le pédopsy : Absolument ! Tant que vous voulez, on tournera. Je vous propose une méthode : on prend autant de temps que vous voulez, mais on ne fait pas semblant. D'accord ? Soupirez, soupirez, c'est très bien !

Moi : C'est le corps qui parle.

Le pédopsy : Le karaté, ça sert à faire circuler l'énergie. C'est exactement cette philosophie-là que je vous propose de mettre en application.

C'est vrai qu'on touche à un domaine plus affectif, à savoir comment éduquer votre enfant.

Concernant Thomas, votre énergie ne circule pas et elle est bloquée. Tout cela vous pèse. Si on pousse trop fort, vous allez bloquer de nouveau. Donc, ce que je vais essayer de vous inviter à faire, c'est vraiment de tenter de faire circuler cette énergie, mais tout, tout, tout doucement, la plus petite partie. Rien qu'on en parle maintenant, que vous ayez eu le courage de venir jusqu'ici.

Si je comprends bien, c'est la première fois de votre vie que vous êtes face à un psy et que vous mettez des trucs sur la table ?

Moi : Oui.

Le pédopsy : Comment vous vous sentez par rapport à ça ?

Moi : Ça m'ennuie beaucoup.

Le pédopsy : Est-ce que vous pourriez, sans forcer, imaginer deux choses : cette énergie, cette vitalité, cette joie de vivre, votre envie d'être bien, etc., et, en même temps, une partie de vous où l'énergie ne circule pas bien, notamment celle qui concerne l'éducation de Thomas ? Est-ce que vous pouvez accepter d'avoir ça en vous ?

Moi : Je ne l'accepte pas, mais il faut vivre avec.

Le pédopsy : Un petit exercice. Mettez vos pieds à plat. Vous sentez vos plantes de pied ? Pouvez-vous décrire la chaleur, la consistance, la texture, la température.

Moi : Je peux pas. C'est pas mon fort.

Le pédopsy : C'est le fort de personne parce que ce n'est pas dans la culture occidentale. On décrit toujours ses sensations en termes affectifs, n'empêche qu'on ressent des tas de choses. Vous pouvez bâiller aussi.

Maintenant, vous me connaissez ! Jamais, je ne souhaiterais vous forcer. Qu'est-ce qui vous permettrait de vous sentir bien, à l'aise ici avec moi ?

Moi : Je n'aime pas les bureaux comme ça. J'aime la lumière. Oh, je ne sais pas moi...

Le pédopsy : Qu'est-ce qu'il faudrait pour être vous ici, dans ce cabinet ?

Moi : Que je marche, que je bouge, que je fasse des prises de karaté.

Le pédopsy : Vous pouvez marcher si vous voulez. Que vous faudrait-il ?

Moi : Le courage.

Le pédopsy : Ça veut dire qu'il y a une peur parce que le courage, c'est un peu comme se forcer. Je ne suis pas une brute. Est-ce que ce n'est pas une forme de sécurité qu'il vous faut ?

Moi : Je ne sais pas moi. Comme avec mes copines, devant un verre dans un café. On boit le coup et on fait causette. Vous me demandez, je réponds.

Le pédopsy : Qu'est-ce qui se passe avec vos amies ? C'est la garantie qu'on ne parlera pas de choses qui vous déplaisent ?

Moi : Ben oui, on boit le coup dans un chouette endroit et on fait causette. Ça, j'aime. J'ai mal répondu ?

Le pédopsy : OK, d'accord, mais vous me répondez par quelque chose qui est extérieur, pas intérieur. Je transformerai en disant : « Qu'est-ce qui fait qu'avec vos amies et quand vous êtes à la terrasse d'un café, vous êtes cool et pas avec moi ? Qu'est-ce qui vous permettrait d'être aussi cool avec moi ?

Moi : Je vous connais pas bien. C'est pas facile au départ, c'est vrai, hein ? Je vous aime bien, mais je ne vous connais pas bien. Donc, c'est difficile.

Le pédopsy : Le fait que vous ayez le courage et la pertinence de dire attention, il ne faut pas toucher à ça, il faut y aller doucement, c'est vraiment très important. Vous n'êtes pas gênée quand vous me dites ça ?

Moi : Non.

Le pédopsy : Aujourd'hui, on a planté le décor et en même temps, je vous montre comment entrer en contact avec vous-même. Votre calvaire est terminé pour aujourd'hui. Vous êtes libre.

Moi : Merci. Je n'ai pas été trop nulle ?

Le pédopsy : Vous avez été très bien.

Mardi 23 février 2010

Mail au Service d'information sur les études et les professions (SIEP) de Bruxelles

Bonjour,

Je recherche des écoles professionnelles dans les domaines suivants : horticulture, mécanique, etc. et en internat.

Mercredi 24 février 2010

Réponse du SIEP de Bruxelles

En pièce jointe, les écoles des options demandées et leur internat.

Vendredi 26 février 2010

Mail au pédopsychiatre

Lors du rendez-vous thérapeutique du 10 février dernier, vous m'aviez annoncé que vous m'enverriez un sms pour me fixer un nouveau rendez-vous, soit le lundi 22 ou le mercredi 24 février. Les jours sont maintenant passés et, à présent, une nouvelle semaine débute sans la moindre nouvelle de votre part.

Aujourd'hui, nous sommes le vendredi 26 février et je n'aurai pas davantage de rendez-vous pour la semaine prochaine étant donné que le délai est trop court pour en fixer un. La seule tentative que je me permets de faire est de vous adresser un sms pour vous demander si vous ne m'avez pas oubliée. Et là encore, pas la moindre réponse de votre part ! J'avoue ne pas comprendre la raison pour laquelle vous vous êtes mis en « mode silencieux ». Je me pose dès lors la question de savoir si vous souhaitez poursuivre cette thérapie ou pas. Quelle que soit votre décision que je respecterai bien évidemment, je vous remercie de bien vouloir me la faire connaître.

Samedi 27 février 2010

Réponse du pédopsychiatre

Désolé, j'espérais une annulation pour placer un rendez-vous avec vous, mais rien à faire. Je vous appelle la semaine prochaine. Toutes mes excuses.

Samedi 27 février 2010

Ma réponse au pédopsychiatre

Faute avouée est à moitié pardonnée !

**Nouvelle approche :
psychologue comportementaliste Trouble opposition-provocation**

**Mardi 9 février 2010
Thérapie chez la psychologue comportementaliste
Trouble opposition-provocation**

La psycho : Comment s'est passée la semaine ? (*phrase typique des psys*)

Moi : On a proposé une « activité familiale », comme vous nous l'aviez suggéré. D'abord, nous avons eu droit à un refus de la part de Thomas, puis nous lui avons demandé d'y réfléchir et finalement il a proposé une sortie bowling. Comme quoi, tout arrive ! cela faisait longtemps qu'il n'avait pas accepté que nous sortions ensemble. Nous sommes donc allés jouer tous les quatre, au bowling. Sur place, il a géré ses rituels en prenant des boules d'une autre piste. Il lançait très vite la boule, puis s'en allait s'asseoir beaucoup plus loin que nous. Mais il a fait l'activité.

La psycho : Comment vous vous êtes sentie, madame ?

Moi : Je me suis dit : « Mon pauvre bébé, j'espère que ça va aller ». Je n'étais pas chaude au départ en pensant qu'il allait s'énerver et que j'allais me taper la honte. On n'a joué qu'une partie pour ne pas faire trop long. En revanche, mon mari, pas bien. Il n'a pas dit beaucoup de fois « bravo » à mon fils.

Mari : C'est vrai qu'il a fait l'activité avec nous. C'était satisfaisant. Quand c'était à son tour de jouer, il venait vite lancer sa boule n'importe comment, et il repartait derrière. C'était un premier pas, mais on ne peut pas parler d'une franche activité à quatre. Ceci dit, je reconnais que je ne l'ai pas félicité. Dans l'ensemble, je trouve que ça va beaucoup mieux.

La psycho : Moi, je suis vraiment contente. Vous avez fait l'activité.

Moi : Le mardi, il n'a pas pris sa douche + gel. Donc, j'ai retiré l'ordi mais il l'a récupéré.

Le mercredi, pas de gel de nouveau et en dehors du temps fixé.

Jeudi, il est « beau gosse » pour une fois. Donc, un point vert.

Vendredi, interclubs en tennis de table : douche non prise car rentré à 1 heure du matin.

Samedi, les parents sont sortis. Douche non prise.

Donc, le dimanche matin, j'ai caché l'ordi mais il l'a retrouvé.

Dimanche, il m'a dit : « Je vais me faire pardonner, je vais me faire pardonner. » Et il a pris sa douche dans les temps voulus.

Lundi, il voulait que j'enlève le linge de mon mari qui se trouvait sur le radiateur. Je lui ai dit que je n'étais pas là pour entretenir sa phobie, qu'il devait prendre sa douche et en plus, c'était le moment – précieux – de mon film.

Le soir est pour moi le meilleur moment de la journée : opération cocooning, dans ma chambre « zen » – grand lit, grande télé, couette, bouquins en quantité – avec DVD au lit sous la couette, verre de vin ou coca, et chips. Résultat, il n'a pas pris sa douche.

Je lui ai montré le contrat et je lui ai dit que, sur la semaine, il n'avait été que deux fois « beau gosse ». Je lui ai demandé ce qu'il en pensait. Il m'a répondu : « C'est scandaleux ! » et il est retourné surfer. Le contrat, ça ne marche pas trop. Il est si gentil parfois que je craque aussi.

La psycho : Vous êtes sa maman.

Mari : Avant, il fallait le demander 20 fois, 100 fois et c'était toujours conflictuel pour qu'il prenne sa douche.

Moi : Si on est un peu laxiste avec Thomas, après, il vous bouffe. Il faut revoir le contrat car mon gros souci, c'est la limite du temps. Je me lève tôt et à 10 heures moins le quart, il n'a toujours pas pris sa douche.

La psycho : Ça lui fait quatre contraintes – prendre sa douche, se savonner, se brosser les dents et être dans les temps –, alors que, pour nous, ce sont des choses évidentes. On va changer. On ne va plus dire « prendre sa douche », mais « se savonner » et le féliciter.

Moi : Ça, je ne sais pas vraiment le vérifier !

La psycho : Il faut acheter du gel qui sente fort (vanille, pomme). Ça nous fait alors trois contraintes et je récompenserais par contrainte.

Moi : Encore payer pour les récompenses. Mon bon argent ! Les piécettes ne l'intéressent pas. Il veut faire plaisir, je pense. Il aime bien le principe des sticks verts, rouges. Il se sent mieux dans sa peau, tout doucement. Ça faisait très longtemps, mais hier je l'ai entendu chanter dans l'appartement. Ça m'a vraiment fait chaud au cœur. C'était un beau jour, ça, pour moi.

La psycho : Vous êtes prêts à refaire une activité familiale.

Mari : Je suis prêt à me sacrifier encore une fois, mais je ne peux pas dire que ce soit plaisant.

Moi : Il faut être positif !

La psycho : Le but est d'aller vers ce qui est important pour vous, c'est-à-dire que Thomas aille mieux et que vous retrouviez une vie de famille un peu normale.

Lundi 1^{er} mars 2010

Thérapie chez la psychologue systématique suite au testing du Q.I.

Cette psychologue est une très bonne professionnelle qui s'est occupée de Tom en thérapie individuelle après sa sortie du centre psychiatrique et ce, tous les 15 jours. Je l'en remercie très sincèrement.

Moi : Thomas est à deux jours d'être un élève libre, à savoir que l'école prévient le Service d'aide à la jeunesse, et nous convoquera. On lui a retiré les clés pour qu'il ne puisse plus rentrer à la maison. Il s'inventait des maux de ventre, des trucs de toutes sortes, et cherchait à s'échapper de son école. Il menace de quitter la maison. On est désemparés.

La psycho : Comment vous vous sentez par rapport à ça ? Vous n'êtes pas inquiète.

Moi : Je vais bien. Il peut faire le tour de la Terre, il reviendra.

La psycho : Un contact avec le docteur Dany a été pris. Au niveau scolaire de type 1, il ne rentre pas dans les conditions car son QI est trop important. Il pourrait intégrer une école professionnelle, une école qui connaît ce genre de pathologie. C'est à une trentaine de kilomètres de Bruxelles.

Moi : Il y a un internat ?

La psycho : Je ne sais pas. En attendant, vu qu'il est presque un élève libre, il pourrait intégrer un établissement qui a très bonne réputation, attaché à un hôpital, soit pour des élèves hospitalisés, soit pour des élèves libres. Il faut un certificat médical que le docteur pourrait délivrer. Les cours sont envoyés là-bas, et le programme est étudié dans cette école rattachée à l'hôpital. Les enseignants qui sont sur place encadrent l'élève, de façon plus soutenue et plus dynamique, par petits groupes et en enseignement individualisé. Thomas doit se rendre là-bas.

Parallèlement à cette structure, chez moi, il peut être offert à Thomas un espace où il pourrait discuter et travailler avec des médias pour qu'il puisse parler. Ce ne serait pas un suivi thérapeutique, mais un suivi d'encadrement, d'accompagnement, à raison de toutes les deux à trois semaines. Avec les jeunes, c'est très difficile parfois d'utiliser la parole. Alors, ce que l'on fait, c'est travailler avec des médias, comme dessiner, jouer avec des photos, du collage, de l'écriture. Ça marche très bien parce que le jeune communique par un autre canal que la parole. Il pourrait rentrer rapidement dans ce genre d'établissement.

Vendredi 5 mars 2010 **Mail au pédopsychiatre**

Une nouvelle fois, vous m'avez oubliée...

Surtout, ne le prenez pas mal, mais j'ai envie de vous dire : « Pas bien docteur ! »

Je finis vraiment par croire que vous ne voulez pas de moi en thérapie individuelle et si c'est le cas, j'apprécierais hautement d'en connaître la raison, car j'avoue ne pas comprendre.

En revanche, si vous me gardez, alors, tant mieux ! Mais surtout, il faut que vous acceptiez de me prendre en thérapie avec envie car je ne tiens pas du tout à être une charge pour vous !

Si vous optez pour la seconde solution, je vous remercie sincèrement de bien vouloir me proposer une date de rendez-vous. Bon week-end.

Moi, voix off

En fait, je dois le reconnaître, mais j'avais vraiment les boules ! Le pédopsychiatre joue au chat et à la souris avec moi. Le midi, je suis allée avec deux copines au restaurant et je leur ai fait part de ma « colère ». Elles m'ont calmée et j'ai écrit ce mail en fin de journée. Aujourd'hui, je les remercie de leur écoute et de leurs conseils.

Samedi 6 mars 2010 **Thérapie chez la psychologue comportementaliste** **Trouble opposition-provocation**

Moi : Ah ! Amélioration pour prendre sa douche. J'ai changé le gel douche. On le sent de loin. Pour le reste, pas de grands progrès car il dit qu'il va avoir des tics. Je lui réponds : « Tu gères tes tics. »

J'ai eu l'idée d'un internat pour Thomas, pour l'année prochaine. Je souhaiterais connaître votre avis. J'avais pensé à une école d'horticulture. Les fleurs, la nature, il va aimer, je pense. De plus, il va prendre l'air.

Lundi 8 mars 2010 **Thérapie avec la psychologue comportementaliste** **Trouble opposition-provocation**

Moi : En fait, il veut déplacer sa chambre et la mettre à l'internat, à mon avis. Il va aller glander là-bas. Il veut la connexion Internet, bien manger et pratiquer son sport. Concernant mon idée d'horticulture, il a dit qu'il sera à l'air. J'aurais préféré le voir dans une professionnelle plus manuelle, comme l'option mécanique, mais quand j'ai vu toutes les machines, j'ai pensé que si quelqu'un dit « papa », aïe, il y aura un accident.

La psycho : Si Thomas ne marque pas un refus catégorique, c'est déjà une bonne chose. Ce qui me titille, c'est le « tu te débarrasses de moi ». J'en ai discuté avec le comportementaliste de Thomas et la crainte est surtout liée à Maman dans le sens où « j'ai peur de perdre Maman, j'ai peur qu'elle meure, j'ai peur de lui faire mal, j'ai peur qu'elle ne m'aime plus, etc. ».

Pour l'internat, oui, je suis d'accord. Les aspects positifs seront que vous retrouverez une certaine vie de famille. Vous n'êtes pas obligés de le laisser en internat pendant des années non plus. Mais, ce serait une autre structure d'autorité pour lui qui peut, peut-être, être bénéfique, car Thomas est chez vous comme un pacha.

Mari : Comme un coq en pâte.

La psycho : Je ne vous rejette pas la faute. Je sais qu'il est difficile de faire autrement. Thomas n'a aucune raison de se mettre à travailler, aucune raison de faire des efforts puisque, de toute façon, il est bien. Il a tout ce qui l'intéresse, son Internet, sa sécurité, sa famille, son sport.

Concernant la phobie, c'est une crasse, mais on peut en guérir. Pour Thomas, la difficulté supplémentaire est qu'il est adolescent. Mais, il faut garder espoir. Concernant la prise d'antidépresseurs, où en est-on ?

Moi : Non, pas d'antidépresseurs, car la cause n'est pas neurologique ; et j'aime autant.

La psycho : Je contacterai David Timmermans, le comportementaliste de Thomas, et vous ferai part de notre avis pour l'internat. Il paraît que vous ne félicitez plus Thomas quand il a pris sa douche. Il aime bien pourtant et c'est important pour lui !

Moi : C'est mignon, c'est vrai. Mais, tous ces points verts à coller...

La psycho : Vous pourriez écrire un petit mot : « Oh, je suis très contente, merci d'avoir pris ta douche. »

Moi : Toutes les semaines, il a des petites tâches ménagères à effectuer de son comportementaliste, soit ranger sa chambre, soit débarrasser son assiette, etc. Il doit aussi prendre ma photo (mon visage) une fois par semaine et marcher sur ma tête. Il doit aussi dire : « Je n'aime pas ma maman. » Au début, il ne voulait pas. J'ai dû insister en disant que cela me faisait plaisir et maintenant il le dit tous les jours.

La psycho : Le comportementaliste s'inquiète de savoir si vous n'êtes pas fâchée avec les exercices.

Moi : Si j'étais fâchée, je n'hésiterais pas à lui envoyer un mail. C'est vrai que cela surprend, mais bon... Cela fait partie de la thérapie.

La psycho : Je vous contacte concernant l'avis sur l'internat.

Mardi 9 mars 2010 **Appel téléphonique du pédopsychiatre**

Je ne vous oublie pas du tout. J'espère toujours qu'une place se libérera, si quelqu'un annule. Je peux vous recevoir le 15 mars.

Mardi 9 mars 2010 **Mail à la direction de l'établissement spécialisé « internat-école »**

Madame la directrice,
Nous souhaiterions inscrire notre fils Thomas en 3^e professionnelle « Horticulture » et en tant qu'interne dans votre établissement. Il aura 15 ans en septembre. Il doit se rendre tous les mercredis après-midi à Bruxelles. Nous viendrions le chercher et le ramènerions le mercredi soir. Serait-il possible de convenir d'un rendez-vous afin qu'il puisse visiter votre internat ?

Mercredi 10 mars 2010
Visite de l'internat et inscription

Nous avons conduit Thomas pour un entretien avec la directrice de l'internat. Mon mari a dû attendre dans la voiture pour éviter que Thomas ait des tics et que la directrice s'aperçoive de quelque chose. Nous avons visité l'internat : la chambre seule avec la connexion Internet, le réfectoire, la salle d'études et autres. J'avoue que j'avais plutôt une image hostile des internats, mais là, vraiment, nous avons été enchantés. Thomas était même d'accord pour y aller pour autant qu'il dispose d'une chambre seule avec une connexion à Internet. J'étais fatiguée de la situation et j'ai donc signé le document d'inscription avec soulagement. Sans trop me poser davantage de questions sur le bien-fondé de la décision, sur la justesse du choix. C'est fait, c'est signé.

Jeudi 11 mars 2010
Mail du comportementaliste

Je trouve que l'idée de la formation en horticulture et de l'internat est très bonne. Cela ramènera sans doute un calme relatif à la maison. J'en ai parlé avec Thomas et il semble assez partant (bien qu'il ne sache pas ce qu'est l'horticulture).

Jeudi 11 mars 2010
Convocation directeur établissement scolaire avec Thomas

Nous sommes confrontés à des problèmes disciplinaires avec votre fils. (*Merveilleux ! On tombait des nues !*)

Nous souhaiterions qu'il continue le même programme, mais en enseignement individualisé et sur la base d'un rapport médical. Nous voudrions également établir un projet avec votre enfant. Car, aujourd'hui, voici où nous en sommes : Thomas est là, aux cours, mais il ne s'y intéresse pas et il les subit. Il se sent injustement puni parce qu'il n'a rien fait de mal. Le plus souvent, il se balade dans les couloirs. Il ne nie pas. Au cours des deux conversations que nous avons eues, il répondait toujours bien poliment : « Oui, monsieur, oui, monsieur. » En attendant, Thomas vient à l'école.

Je m'adresse à toi maintenant, Thomas.

Tu as entendu tout ce qui s'est dit. Je souhaiterais que tu viennes en cours avec un esprit correct et au moins avec le minimum nécessaire pour être un élève à part entière : ne pas chercher à saboter, ne pas chercher à ne rien faire. Non. Te dire que : « Tout ce que je peux prendre comme matière, je le prends. Ça pourra toujours éventuellement me servir, mais surtout je suis coopérant avec le professeur. Je suis là pour être un élève, pas pour être un saboteur. » On est d'accord ? C'est sûr ? Pas de cours manqués, pas de retard. Tu arrives comme un élève ponctuel et régulier. On est tous là pour t'aider.

Jeudi 11 mars 2010
Moi, voix off

C'est ainsi que nous avons évité le décrochage scolaire et un dossier au Service d'aide à la jeunesse. Je peux de nouveau dire merci à la psychologue et au pédopsychiatre. Mais mon Thomas, je ne sais pas encore trop bien comment il va s'adapter à l'établissement spécialisé.

Samedi 13 mars 2010
Thérapie chez la psychologue comportementaliste
Trouble opposition-provocation

La psycho : Comment réagit Thomas pour l'internat-école ?

Moi : Avec lui, c'est formidable ! On peut le mettre où on veut, il dit oui à tout. Avant la réunion chez le directeur, il a insisté pour me demander de ne pas pleurer. J'ai pensé qu'il allait me dire quelque chose de gentil, mais non... c'était parce que la salle d'études est juste à côté du bureau et qu'il risquait de se taper la honte.

La psycho : Le regard des autres est quand même important. Ce qui n'est pas négatif. Pour l'instant, sa phobie n'entraîne pas encore suffisamment de conséquences négatives. Alors que l'on trouve de nombreux phobiques qui sont désocialisés parce que la phobie en société n'est pas gérable, ni acceptable. Ces personnes-là se retirent chez elles et ne voient plus personne.

Moi : Extérieurement, il gère très bien.

Mari : Tout le monde autour de lui doit s'adapter à sa phobie, à ses problèmes et lui, il est dans un confort. Il gagne sur toute la ligne. Il n'a aucune contrainte parce qu'il ne va pas à l'école. Ma femme ne lui retire même pas l'ordinateur. Il n'y a pas de punition. Je sais bien que tout cela n'est facile pour mon épouse, que c'est elle qui est au premier plan. Moi, je suis dans la situation la plus confortable puisqu'avec sa phobie, on ne peut pas avoir de contacts.

La psycho : Qu'en pensez-vous ?

Moi : Moi, je ne pense pas. Le soleil va revenir, la caravane m'attend. Ça va aller mieux.

La psycho : Je vous admire. Vous faites toujours le tour des perspectives positives.

Moi : Ça va aller mieux en sortant de votre cabinet. Tout le monde a des hauts et des bas.

La psycho : Vous ne pouvez pas tout le temps être forte et positive. Il faut lui enlever des zones de confort, sinon on aura peu de changements. Ce n'est pas normal qu'il n'y ait que des efforts toujours dans le même sens. J'aimerais bien que vous écriviez, à propos de la semaine passée, tout ce que vous avez fait pour Thomas, vous, et tout ce qu'il a fait pour vous.

Moi : Ce sera une feuille blanche pour lui. Il débarrasse juste son assiette.

La psycho : Pour vous, c'est normal qu'il n'ait pas de contraintes et une vie pépère ?

Moi : Je ne trouve pas ça grave.

La psycho : Ce ne serait pas grave si, du coup, il ne voulait pas changer.

Moi : Si on lui enlève l'ordinateur, il aura une vie inconfortable, mais vous n'imaginez pas la vie que j'aurais chez moi ! Je dis non pour mon confort à moi et pour éviter de tomber dans l'épuisement le plus total.

La psycho : Pour la semaine prochaine, établissez une petite liste de ce que vous faites pour lui au quotidien.

Samedi 20 mars 2010
Thérapie chez la psychologue comportementaliste
Trouble opposition- provocation

Moi : Thomas est inscrit depuis mardi en internat et nous sommes sortis de là, contents.
Jeudi, nous sommes allés à l'école individualisée. Il a commencé hier et il joue déjà au ping-pong.
Il a congé les mercredis après-midi et les vendredis après-midi.
Il a dû travailler deux heures d'anglais. Il n'a pas du tout l'habitude de travailler. Il a tout compris,
Il a dit au professeur qu'il était fatigué. Donc, ils ont arrêté. Il va rester trois mois là-bas.
Je le déposerai tous les matins en scooter jusqu'au métro.

Mari : Un soir, il ne voulait pas prendre sa douche. Sa maman a dit qu'il devait demander à Papa.
Je lui ai expliqué : « Tu dis trois fois "papa" » et tu ne dois pas prendre ta douche. Ça a été dur,
mais il a dit trois fois « papa ». Il a fait un exercice et il a eu sa récompense. Ça paraît un peu débile
comme ça pour quelqu'un qui est extérieur, mais pour lui, c'est vraiment un exercice.

Moi : Le gros problème est que, lorsque nous stressons Thomas, ses tics augmentent.

Mari : Quand tu parles à Thomas de moi, tu ne dis pas papa mais « tatata ». Ce n'est pas acceptable
parce que tu rentres vraiment dans son jeu et je ne te répondrai pas non plus. Quand j'éternue, ça
l'enrage. Il fait ses tics par la fenêtre.

La psycho : Il faut réinjecter des contraintes qui vont lui faire des tics, mais on est là pour deux
choses : pour l'exposer et lui remettre des contraintes pour son avenir et pour le vôtre. Que
pourrait-il faire à la maison ?

Moi : Ma seule crainte pour mon fils, c'est l'évolution de sa phobie. Je n'ai aucune crainte pour
l'avenir de Thomas. Il est débrouillard. Il s'en sortira toujours.

La psycho : Il faut rechercher des contraintes.

Ma deuxième thérapie individuelle (2)

Mardi 30 mars 2010

**Thérapie individuelle avec le pédopsychiatre
(ai raté celle du 15 mars)**

Moi, voix off

C'est la première fois que je viens dans ce nouveau cabinet. Il est plus petit, les fauteuils sont rouges, deux ou trois tableaux accrochés au mur, des peintures abstraites, comme chez les psys, les dentistes... Et comme toujours, un seul outil de travail, les fameux mouchoirs Tork.

Le pédopsy : Comment vous vous sentez ? Ça vous apporte quelque chose de venir me voir ? De quel ordre ?

Moi : Ai fait un rêve. L'émotion positive, les veines. Ça circulait. C'était de l'eau. C'était limpide, transparent. Mais, l'énergie négative, c'était une perfusion et tout était noir.

Le pédopsy : La perfusion, elle vous faisait peur ?

Moi : Oui, je n'ai pas ouvert.

Le pédopsy : Ressentir vos émotions positives physiquement.

Moi : C'est dur. J'ai pas l'habitude. Émotion-sensation !

Le pédopsy : Quand je vous propose de le faire, ça vous fait peur ?

Moi : Oui, mais je le fais.

Le pédopsy : Je ne vous encourage pas au fait de vous forcer.

Moi : Je ne me force pas, sinon je ne viendrais plus (*rires*).

Le pédopsy : Vous vous forcez quand même un peu. Qu'est-ce qui vous permettrait de travailler en étant complètement à l'aise et pour ressentir vos sensations ?
Vous soupirez !

Moi : Capital.

Le pédopsy : (*rires*) Là, vous êtes en contact avec vous-même et vous êtes très sincère. C'est pas mal et c'est que c'est possible aussi. Vous soupirez et vous indiquez donc qu'un relâchement est possible.

Moi : Je m'habitue.

Le pédopsy : À moi ou bien quand vous êtes toute seule, vous entrez plus facilement en contact avec vos sensations ?

Moi : Non. C'est difficile tout le temps. Une bonne dose de confiance et une bonne dose de sécurité.

Le pédopsy : Parfait. Voilà qui est clair. Confidentialité, ça, c'est garanti. Vous me faites confiance. Moi, je m'y engage. Sécurité émotionnelle, on prendra tout le temps qu'il faut pour y travailler.

Moi : Toujours quand je suis seule.

Le pédopsy : L'autre représente un danger potentiel. Moi aussi alors, dans une certaine mesure ?

Moi : Oui et non. Vous, vous êtes à part.

Le pédopsy : Tant mieux. Comment pourriez-vous renforcer votre sécurité émotionnelle en ma présence ?

Je ne veux pas que, tout d'un coup, vous ayez trop mal ou que vous soyez blessée. J'ai besoin de savoir aussi. Je pense que Thomas s'accroche à vous parce qu'il sent votre angoisse. Pour cela, il faut que vous rentriez en contact avec vos émotions parce qu'éduquer un enfant sans émotions, c'est difficile. Où place-t-on la limite émotionnelle ?

Moi : On oublie le passé et on se concentre sur le présent.

Le pédopsy : D'accord. On y va : relaxation complète. Plante des pieds jusqu'à la tête.

Moi : J'ai une question. Pourquoi on ne peut pas causer tout simplement ? C'est plus facile, non ?

Le pédopsy : Causer, ça ne sert à rien. C'est du blabla. Par contre, fondamental, il faut que vous puissiez appuyer votre tête...

Moi : Non.

Le pédopsy : C'est la règle. On ne va pas causer. On va explorer les sensations physiques.

Moi : On est obligés ? Je n'aime pas cet exercice.

Le pédopsy : Qu'est-ce que vous souhaitez pour Thomas ?

Moi : Qu'il guérisse.

Le pédopsy : Ça vous ferait ressentir quoi ?

Moi : Une libération.

Le pédopsy : D'accord. On va partir là-dessus. On y va sans réticence.

On part de la plante des pieds. On prend conscience du corps. Qu'est-ce qui se passe dans la plante des pieds ? Vous ressentez quoi ?

Moi : Un poids.

Le pédopsy : Parfait. Fermez les yeux.

Moi : Oh la, la... Je peux garder les yeux ouverts.

Le pédopsy : Non, il faut fermer les yeux.

Moi : Obligée ?

Le pédopsy : Obligée. (*Un œil sera fermé et l'autre ouvert. Dur, dur...*)

Moi : Ooooh. J'y vais. Je me concentre. Mes pieds, oui.

Le pédopsy : Quelle autre partie du corps vous ressentez ?

Moi : Le cœur.

Le pédopsy Psy : Qu'est-ce que vous ressentez ?

Moi : Il bat trop vite.

Le pédopsy : Pourquoi ?

Moi : Parce que je suis stressée par l'exercice.

Le pédopsy : Ça va vous apprendre beaucoup de choses sur vous-même. Encore une fois, faites-moi confiance. Votre corps ne ment pas. Qu'est-ce que vous ressentez d'autre dans votre corps ?

Moi : Le bout des doigts.

Le pédopsy : On met ensemble. Vous ressentez votre corps d'une seule pièce ? Je vous propose même d'approfondir un peu ça.

Moi : Mum... (*dans ma tête : au secours, fuyons...*)

Le pédopsy : C'est une bonne expérience. Examinez votre corps d'une seule pièce. Profitez-en. Faites-vous plaisir. Prenez tout le temps. Appuyez un peu votre tête.

Moi : Ça va, ça va !

Le pédopsy : Vous allez prendre l'habitude d'obéir, sinon...

Moi : J'obéis.

Le pédopsy : Vous êtes une rebelle. Vous faites de la moto (*petit scooter, en fait*). Vous n'êtes pas là pour vous rebeller contre la thérapie.

Moi : J'obéis ! J'obéis ! Je me replonge...

Le pédopsy : Merci. Replongez bien et ressentez bien tout votre corps. Vous montrez que vous me faites confiance.

Moi : Le cœur.

Le pédopsy : Imaginez ce dont il a besoin pour être bien.

Moi : Une petite flamme.

Le pédopsy : Vous la ressentez bien. Maintenant, vous imaginez que vous êtes libérée des soucis avec Thomas. Qu'est-ce que ça vous ferait ?

Moi : Une libération vraiment. Dans tout le corps, comme une légèreté.

Le pédopsy : Comme quand vous roulez en scooter ?

Moi : En mieux encore. Comme si je volais.

Le pédopsy : Voilà. Vous vous sentez mieux ?

Moi : C'était bien ?

Le pédopsy : C'est à vous de me dire ça. « Le client est roi. »

Jeudi 8 avril 2010

J'achète sur Internet des cours à suivre en ligne : « Savoir ressentir ». Coût : plus de 100 euros.
Raison : difficile pour moi de ressentir les émotions, les sensations.
Ces cours auront duré un mois, pas plus... L'émotion, ça ne s'apprend pas, apparemment.

Jeudi 8 avril

Mail au psychologue comportementaliste

Ce mail pour vous informer que, la semaine prochaine, Thomas sera en internat en centre sportif (multisports). Il ne pourra pas venir mercredi. Y a-t-il des exercices d'exposition à lui faire faire ?

Jeudi 8 avril

Réponse du psychologue comportementaliste

La phrase a répété, c'est : « Je n'aime pas ma maman », et « j'aime le "p" », chaque jour. Trois fois par semaine : marcher sur votre photo, les pieds nus.
Écrire une phrase de 20 mots (sans les articles) dont chaque mot commence par un « p » (pas les articles). Il peut s'aider d'un dictionnaire.

Lundi 26 avril 2010

Mail à mon amie psychologue Karinneke

Ma Karinneke, tu ne me croiras pas... mais j'ai commencé il y a peu de temps une thérapie individuelle chez le pédopsychiatre de Thomas. Ce qui est très amusant, c'est que je vois toujours sortir de très jeunes enfants de chez lui et moi je suis l'adulte qu'il suit. Cela me fait rire...

Autrement, j'avoue que c'est un mec super extra, enfin, je devrais dire un « médecin » super extra. Je garde quand même le « super extra ». Je lui ai demandé de faire cette thérapie tout en douceur et je dois reconnaître qu'à part me conduire comme une femme-enfant, c'est comme s'il me tenait par la main et moi je n'ai qu'à répondre « oui » ou « non ».

Je commence la thérapie par des exercices de relaxation. Là, c'est hyper dur pour moi... déjà que les psys, ce n'était pas mon truc, la relaxation, non plus, mais les deux ensemble, c'est le must ! Ensuite, je dois imaginer quelque chose de très positif pour moi, ce que généralement, j'arrive à faire, puis ressentir des sensations, ce qui est encore plus difficile. Enfin, je dois laisser filtrer un tout petit peu d'énergie. C'est là que ça bloque complètement chez moi, car je contrôle. Tu me connais, ma Karinneke.

Déjà, être chez un psy, je n'en reviens pas, ça tient du miracle. Tu sais bien que ce n'est pas du tout dans ma nature, mais je m'accroche. Et puis, vois-tu, je me sens en confiance avec lui et il est vraiment très patient. C'est donc incroyable, mais vrai ! Que de chemin parcouru...

Je ne sais pas combien de temps cela va durer, car j'ai peur de me bloquer et de laisser tomber, mais, pour l'instant, je fais mon petit chemin à mon aise et même, très à mon aise.

Jeudi 29 avril 2010

Mail au psychologue comportementaliste

J'ai appris la bonne nouvelle concernant Thomas, à savoir que ses tics ont diminué et que vous souhaitez le recevoir tous les quinze jours à la place de toutes les semaines.

Ma troisième thérapie individuelle (3)

Jeudi 29 avril 2010

Thérapie individuelle avec le pédopsychiatre

Le pédopsy : Vous pouvez appuyer la tête si nécessaire.

Moi : Ça va pas ça !

Le pédopsy : Pas de soucis.

Moi : Ai bien pratiqué ma séance de karaté avec décontraction. J'avais envie de vous envoyer un sms.

Le pédopsy : De toute façon, je ne réponds pas.

Moi : Ça ne fait rien. J'envoie. Il faut que je vous avoue tout. J'ai acheté sur Internet des cours qui viennent du Canada. Cela s'appelle « Savoir Ressentir », parce que je ne ressens pas les émotions-sensations.

Le pédopsy : Vous avez pu ressentir au karaté parce que vous avez su intégrer un petit peu.

Moi : Si vous le dites, je le crois.

Le pédopsy : Ce qu'on a fait nous, la dernière fois, vous diriez... c'est quoi ?

Moi : Très bien.

Le pédopsy : Oui, mais, que s'est-il passé ? On a libéré une petite tension. Alors, en forme aujourd'hui ?

Moi : Pas trop.

Le pédopsy : Où ressentez-vous ce « pas trop » ?

Moi : Oh, j'ai pas envie.

Le pédopsy : (*rires*). On est ici entre nous, d'accord.

Moi : J'avais envie de tuer.

Le pédopsy : Vous imaginez ça.

Moi : Ça va pas la tête.

Le pédopsy : Vous n'êtes plus une enfant, vous savez faire la différence. Allez jusqu'au bout de ce que vous ressentez !

Moi : Bon, eh bien, je recommence une deuxième fois alors.

Le pédopsy : Voilà ! Qu'est-ce que vous avez vraiment envie de faire qui vous plairait ? Qu'est-ce que vous avez envie de vous dire à vous-même ?

Moi : Pauvre de moi ! Ça fait bébé, hein ?

Le pédopsy : C'est magnifique !

Mercredi 5 mai 2010

Mail au psychologue comportementaliste

Nous faisons tous les jours les exercices d'exposition : « Je n'aime pas ma maman » et j'aime les « pa ». Thomas a pris la chaise de son frère pour dîner. À partir de demain, il devra en choisir une autre. Il débarrasse son assiette sans mouchoir. Et, même plus, il mange sans mettre de mouchoirs sur ses couverts !

Pour l'instant, la vie est belle ! Je trouve que c'est un beau cadeau pour la fête des mamans qui approche.

Mercredi 5 mai 2010

Réponse du psychologue comportementaliste

Ça me fait vraiment très plaisir d'avoir de telles nouvelles :-) Un grand bonjour à Thomas. Il va me manquer aujourd'hui.

Moi, voix off

C'est la première fois que les séances sont espacées. Entre Thomas et le comportementaliste, il s'est forgé une relation psy-amitié. J'avoue que cela me touche.

En fin de soirée, nous nous réinscrivons aux cours de tennis, pour la saison d'été. Du sport, toujours du sport pour Thomas et moi. Pour se faire plaisir, pour l'aider, pour me défouler.

Mardi 11 mai 2010

Mail au pédopsychiatre

Je suis allée avec Thomas à la journée Portes ouvertes de l'école d'horticulture. Elle convient à Thomas, mais le problème est qu'il s'agit d'un enseignement de type 1 forme 3 et que, d'après les informations que j'ai pu recueillir, ce type d'établissement délivre le CEB et un certificat de qualification. Thomas a déjà le CEB, et concernant le certificat de qualification, pour être ouvrier communal jardinier, il n'est pas reconnu.

Je n'ai donc plus qu'une solution pour Thomas : rester dans l'enseignement professionnel et trouver une option horticulture. C'est d'ailleurs chose faite. Thomas ira en formation horticulture en dehors de Bruxelles, en externat. Les inscriptions se feront fin juin. Le seul souci est qu'il faut présenter le bulletin et le journal de classe... et ils ne sont pas fameux, fameux. Donc, ce n'est pas encore gagné. À suivre... Au 19, avec grand plaisir !

Mercredi 12 mai 2010

Mail à la Direction de l'établissement spécialisé internat-école

Madame la directrice,

Je me permets de revenir vers vous suite à l'inscription de Thomas dans votre internat pour la rentrée de septembre. D'après les renseignements obtenus, l'option horticulture s'effectuera près de Bruxelles. Thomas sait aisément prendre le train et pourra ainsi être à temps à l'école. Dans ces conditions, nous souhaitons annuler son inscription en internat et tenons à vous remercier chaleureusement de l'accueil qui nous a été réservé quand nous sommes venus visiter votre établissement.

Moi, voix off

En réalité, Thomas va un petit peu mieux et nous reprenons espoir. Nous décidons donc de le garder avec nous. En tant que maman, je suis contente de cette évolution, de la vie de famille qui reprend de temps à autre, de l'annulation de l'internat, des progrès de Thomas. Sans compter le beau temps qui arrive et les vacances qui approchent... il suffit parfois de peu de choses pour renaitre, pour retrouver un fragile espoir au fond de son cœur, un petit coin de ciel bleu... Mais, je sais que le bleu n'est pas encore si rose que cela.

Ma quatrième thérapie individuelle (4)

Mercredi 19 mai 2010

Thérapie individuelle avec le pédopsychiatre

Le pédopsy : Comment ça se passe ?

Moi : Ça va. (*Dur, dur, le pauvre pour me faire causer...*)

Le pédopsy : Vous venez pour faire semblant ?

Moi : Désolée, j'ai oublié la question. Je pensais à autre chose.

Le pédopsy : À quoi ?

Moi : Non, à rien.

Le pédopsy : À quoi ?

Moi : Pas grave.

Le pédopsy : À quoi ?

Moi : Mon fils m'énerve. Il glande. Il ne veut pas faire ses devoirs.

Le pédopsy : Là, on est au cœur de la question.

Moi : Il est fragile mentalement.

Le pédopsy : Vous dites ça en souriant.

Moi : Mais non.

Le pédopsy : Il ne l'est pas. C'est votre inquiétude qui lui permet de se sentir fragile. Tous les prétextes sont bons pour ne pas l'éduquer.

Moi : C'est vrai, mais du moment qu'il soit calme.

Le pédopsy : Vous voulez vous marier avec lui ou quoi ?

Moi : Non merci.

Le pédopsy : Vous faites tout pour lui. Vous l'handicapez.

Moi : Je constate qu'il passe maintenant tout son temps sur l'ordi. Il va un peu mieux, mais si je suis trop ferme, ses tics augmentent considérablement.

Le pédopsy : Vous n'avez pas confiance en lui, en sa capacité à surmonter cette souffrance. Votre fils a une école spéciale, une psychologue, un psychologue comportementaliste, il a Internet dans sa chambre ; sa mère a un psychiatre. Que faut-il de plus ? Bientôt, on va devoir le mettre en apesanteur. Alors, soit il a besoin d'aide et il la reçoit, soit il fait du chantage et ça, c'est interdit. Il ne supporte toujours pas votre mari ?

Moi : Ça va mieux. On constate une amélioration.

Le pédopsy : Il ne dit toujours pas « papa » et il ne fuit plus son regard ?

Moi : Pas encore. On ne peut pas demander la lune.

Le pédopsy : Je commence à avoir un problème sérieux avec ça.

Moi : Moi aussi.

Le pédopsy : Votre enfant est normalement doué. Pourquoi est-ce que vous le considérez comme un incapable ?

Moi : Il ne veut rien et il ne fait rien.

Le pédopsy : Vous confondez vouloir et pouvoir. Si on était au temps des cavernes, on dirait à Thomas d'aller chercher des fruits, de chasser, de pêcher, de faire son feu. Il aurait à survivre et on lui dirait de se méfier des mammoths, etc. Il irait. Il n'y aurait pas d'études. Il irait à la cueillette.

Moi : En plus, j'ai supprimé l'internat. Il ne voulait plus y aller et ça allait un peu mieux. Les choses doivent se passer en harmonie et non comme une punition.

Le pédopsy : Il faut que l'on se revoie en famille.

Remise en cause Deuxième arrêt pédopsychiatre

Mercredi 19 mai 2010 **Sms au pédopsychiatre**

Un sms pour vous exprimer que je suis triste et vraiment peinée quand vous me dites au sujet de Thomas : « Il a un comportementaliste, un enseignement individualisé, un psychiatre pour sa mère, etc. ». J'ajoute à votre liste : une psy qui travaille avec le comportementaliste, et avec nous pour gérer l'opposition-provocation de Thomas. Vous avez raison, la liste est longue et si je pouvais le mettre en « apesanteur » comme vous dites, je le ferais !

C'est pour changer que je viens en thérapie et ça demande du temps, docteur ! N'est-ce pas vous qui m'avez dit un jour que tout ce qui pouvait être positif pour Thomas était bienvenu.

Moi, voix off

Le soir même, nous étions tous les quatre invités à dîner chez mon frère. Cela faisait longtemps que Thomas n'était pas resté à la même table que nous, et ce, toute une soirée.

Aucune réaction de la part du pédopsychiatre ! Ça m'énerve encore plus. Je lui ai dit plein de choses, j'ai dévoilé mon ressenti, je n'ai pas hésité à le faire ! Il pourrait tout de même me répondre. Non ?

Jeudi 20 mai 2010 **2e sms au pédopsychiatre**

Les questions d'agenda se réglant pour vous par sms, je vous informe que j'annule les rendez-vous que vous m'avez fixés hier. Ce à quoi vous vous êtes engagé envers moi en thérapie s'arrête là. Nous en resterons malheureusement sur un échec. Je suis fatiguée de tout et je ne veux pas sombrer à force d'être seule face à moi-même et incomprise. Merci d'avoir essayé. Au revoir, docteur.

Moi, voix off

Toujours pas de réaction !

Les jours passent et déjà, je regrette cette décision.

J'ai agi impulsivement et je me rends compte que derrière ses mots difficiles à entendre, il avait raison. Mais, il est maintenant trop tard, car j'ai envoyé mes sms et annulé mes autres rendez-vous. Je constate aussi que j'ai commis une très grosse erreur. Je me suis énervée – à tort –, à la suite de la thérapie du 19 mai. En plus, les deux sms que je lui ai adressés restent sans réponse et cela m'énerve encore plus.

Je suis démoralisée et je m'en veux. Mais, je me dis aussi qu'il aurait pu me comprendre et analyser le sens de mon mail. Il m'a piquée au vif et j'ai réagi... Pourquoi n'a-t-il pas lu mon texte entre les lignes ?

Cherchant du réconfort, j'ai alors pensé à envoyer un mail au psychologue comportementaliste, qui s'est toujours montré disponible par mail. Je n'aurais pas dû mélanger les deux approches, systémique et comportementaliste. Mais il est trop tard, la machine est lancée.

Vendredi 21 mai 2010
Mail au psychologue comportementaliste

Je me permets de vous adresser ce mail, car j'apprécierais de connaître votre avis. Vous savez, ô combien, je déteste les conflits. Donc, je culpabilise un peu, mais ai-je raison ou tort ?

Je suis suivie en thérapie individuelle chez le docteur Dany. J'ai eu quelques séances, mais j'éprouve beaucoup de difficultés à m'exprimer oralement. Alors, imaginez ce que cela représente pour moi, lorsque je dois parler de mes sensations et émotions. C'est vraiment très difficile !

Toujours est-il que j'y suis allée ce mercredi 19 mai et j'ai parlé de Thomas.

Le pédopsychiatre m'a demandé comment allait mon fils. Je lui ai répondu qu'il faisait de grands progrès. Il m'a questionnée : « Comme quoi ? » Je lui ai alors parlé des expositions graduelles et lui ai précisé qu'à la maison, la situation était tout à fait gérable. Alors, il a voulu savoir si Thomas appelait son père « papa » et s'il n'avait pas le regard fuyant. Je lui ai répondu : « Non, mais il progresse très bien. »

Ensuite, je lui ai parlé de l'école et lui ai raconté qu'à son école, les professeurs étaient saturés de Thomas qui préfère ne pas travailler plutôt que d'étudier. Je lui ai dit que Thomas est « ascolaire » et que personne ne veut me croire. À la maison, nous avons laissé tomber l'école, car dès que Thomas doit étudier, ne fût-ce qu'un mot, il s'énerve, crie et ses tics augmentent puissance 1000 ! Le pédopsychiatre m'a alors rétorqué que je déclarais Thomas « incapable » et que « je fabriquais un handicap ».

Réponse de ma part : « Nous ne voulons pas la guerre à la maison et quand il s'énerve, Thomas menace de se suicider. » Réponse du pédopsychiatre : « Il ne faut jamais céder au chantage et ce n'est pas à moi de gérer ça. Lorsqu'il a tel ou tel comportement, il faut l'amener directement aux urgences en psychiatrie. L'envie de recommencer ce chantage lui passera vite. »

Je lui ai dit aussi que Thomas avait Internet dans sa chambre et que je le laissais surfer plutôt que faire ses devoirs. Ce à quoi, il m'a répondu que ça n'allait pas du tout et qu'il fallait se revoir pour en discuter en thérapie familiale. Il prône la fermeté. Il m'a donc fixé un rendez-vous pour que nous nous revoyions tous en thérapie familiale. Il m'a également donné cinq autres rendez-vous. Dès que j'ai été chez moi, je me suis mise à pleurer à chaudes larmes. J'étais cassée et vraiment triste. Je reconnais que son analyse est tout à fait correcte, mais c'était de trop. Une fois l'émotion passée, je lui ai immédiatement envoyé un sms, dans l'heure qui a suivi. Le lendemain en fin de matinée, je lui ai adressé un deuxième sms. Aucune réponse de sa part !

À présent, je culpabilise parce que j'ai annulé mes cinq rendez-vous. Cette attitude n'est pas dans mes habitudes et je déteste les conflits. Je suis fragile mentalement. Alors, ai-je bien fait ? Merci beaucoup de bien vouloir me faire part de votre sentiment.

Vendredi 21 mai 2010
Réponse du psychologue comportementaliste à mon sms

Bonjour,

Je trouve que le conflit que vous affrontez avec le docteur, pour ce que vous considérez être votre bien et celui de Thomas, est très courageux.

Concernant Thomas, je travaille en filigrane sur la confiance en lui ;), en lui proposant un endroit où, quoi qu'il fasse, il n'est pas invalidé ou puni... et ça lui fait vraiment bizarre :-)) Je crois qu'il apprécie, même s'il trouve ça « drôle ».

La confiance viendra de l'action. On ne sait pas travailler directement sur la confiance en soi. C'est

un mythe. On sait par contre mettre Thomas dans des situations où il est en position de réussite, et de souligner celle-ci. Mais, surtout, il ne faut pas lui dire qu'il a tort de penser que ce n'est pas assez, car c'est une forme d'invalidité également. Le rassurer lorsqu'il manifeste son manque de confiance en lui est une façon de lui signifier qu'il a tort de penser ce qu'il pense et qu'il devrait penser autrement... Mais, dites-moi, au fait, ça ne ressemble pas à son TOC, ça ? ;-)

Donc, ce que je veux dire, c'est que vous devez valider ses comportements positifs et ses réussites, vous centrer sur les faits et ne pas réagir à ses « mais c'est pas bien, c'est pas assez, j'ai pas été assez bon » par autre chose que « je comprends que tu puisses penser ça, en même temps, tu as réussi ça, et ça compte aussi ».

Pour le docteur, écoutez votre cœur. S'il n'y avait pas la question du conflit qui vous met mal à l'aise, pensez-vous que ce soit une bonne décision ? Votre réponse sera la mienne ;-)

Thérapie comportementale : suite et fin (III)

Samedi 22 mai 2010

**Thérapie avec la psychologue comportementaliste,
Trouble opposition-provocation,
en présence de Thomas**

La psycho : Je suis contente de voir Thomas. On en parle tellement. Tes parents sont super contents des efforts que tu fais, qu'il y ait pu avoir un resto en famille qui a fait très plaisir à ta maman, car c'était pour la fête des Mères.

Moi : Nous avons été invités à souper chez mon frère. L'appartement n'est pas grand et Thomas est resté à table durant plus de trois heures. Il est juste sorti une fois pour prendre l'air. Il a très bien géré.

Thomas : C'est vrai que j'ai été sage. (*Trop mignon comme réponse*). Il faut que je reste calme.

La psycho : Que penses-tu d'aller en horticulture ?

Thomas : Un gars m'a dit que c'est méga dur et qu'il y a plein de noms de plantes à retenir.

Moi : C'est comme le tennis de table où tu connais les fiches de tout le monde. Tu imagines que chaque plante, c'est le nom d'un gars du ping-pong et ça ira.

Thomas : De toute façon, l'obligation scolaire est jusqu'à 18 ans.

Moi : Est-ce que tu es motivé ?

Thomas : Bof ! Je ne sais pas.

Moi : Une autre option te plairait ? Moi, je veux bien qu'on change d'avis.

Thomas : Non, c'est bien l'horticulture. Il faut bien que je fasse quelque chose.

La psycho : Que ferais-tu de tes journées, si ce n'était pas l'horticulture ?

Thomas : Un truc sportif.

La psycho : Tes parents t'ont fait venir pour un contrat, mais comme tu n'iras pas en internat, il faut que tes efforts continuent.

Moi : Tout ce que je désire, d'abord, c'est la paix ! Ensuite, j'aimerais bien qu'il s'investisse un peu dans les études parce que je n'ai pas d'autres solutions après pour lui et dans le contrat, j'aimerais bien qu'il soit inscrit que l'ordi est enlevé tant que les devoirs ne sont pas faits. Je ne vais pas passer ma vie à être derrière lui pour qu'il étudie.

La psycho : Comment tu te vois à 18 ans, Thomas ?

Thomas : Peut-être en train de travailler, peut-être encore à l'école ou peut-être être chômeur.

La psycho : Pour être au chômage, il faut avoir travaillé un peu quand même (*rires*).

Moi : Dans le contrat, il faut indiquer que je cocoone au lit et que, vers 22 heures, je viens chercher son ordinateur jusqu'au lendemain sans qu'il roupète. Le week-end, il peut le garder du vendredi

au dimanche matin. C'est une forme de récompense. D'autre part, s'il a des tics (lorsque mon mari tousse ou autre), il n'a qu'à sortir de l'appartement. Il doit se gérer et ne plus emmerder les autres. On l'aide, mais je ne suis pas là pour subir !

La psycho : Thomas, que peut-on faire pour t'aider à travailler un peu pour l'école ?

Thomas : Rien. Je n'aime pas travailler.

La psycho : Que fais-tu quand tu rentres de l'école ?

Thomas : Je vais sur l'ordi pour jouer à Dofus. Puis, je vais manger. Je fais du sport aussi. Je regarde des vidéos de ping-pong. Je vais sur Facebook et je suis les infos sur le net.

La psycho : Quel jour accepteriez-vous qu'il ne travaille pas ?

Moi : Le vendredi.

Thomas : J'ai interclubs ping-pong, le vendredi. Et attends... ! Je ne vais pas travailler sept jours sur sept ! Déjà trois jours sur sept, c'est énorme.

Moi : Combien de temps tu veux travailler ?

Thomas : Maximum... 30 minutes.

La psycho : On choisit mardi, jeudi, samedi.

Moi : Et s'il y a un contrôle le lundi ?

La psycho : Le samedi.

Moi : S'il doit retenir les noms des plantes trois jours avant l'interro... La veille, il aura oublié les noms. Donc, s'il y a un contrôle, on revoit la veille.

La psycho : D'accord. Je vais rédiger le contrat pour la prochaine fois et on le signera tous ensemble.

Il n'y aura pas de prochaine fois...

Le psychologue comportementaliste ayant décidé de ne plus s'occuper de Thomas, quelques jours après cette séance, j'ai trouvé juste de cesser la thérapie avec la psychologue chargée de gérer l'opposition-provocation, car elle faisait partie du même centre que le comportementaliste.

**« Réconciliation »
Reprise pédopsychiatre**

Samedi 22 mai 2010
Moi, voix off

Je regrette vraiment ma décision d'avoir « couper les ponts » avec le pédopsychiatre, mais c'est trop tard. Je n'ai pas reçu de nouvelles de sa part et cela m'emmerde profondément. Dépitée, je fais du shopping l'après-midi pour me changer les idées. Je vais boire un café, mais je n'arrête pas d'y penser. Je m'en veux ! J'avais une perle et je l'ai laissée filer. Merde quoi !

Le soir, j'ai rendez-vous avec mon club de loisirs au restaurant végétarien.

À 20 heures, enfin, un sms... (soit trois jours après...).

Oh la, la, je suis drôlement contente de recevoir ce sms. Je me sens soulagée, car je savais que j'avais fait une grosse bêtise. Dès le lendemain matin, j'enverrai un sms au pédopsychiatre.

Samedi 22 mai 2010
Sms du pédopsychiatre

Votre colère est salutaire et bienvenue.

Je ne fais pas semblant non plus dès qu'il s'agit de votre fils.

Je vous attends à notre prochain rendez-vous.

Dimanche 23 mai 2010, 14 heures 10
Sms envoyé au pédopsychiatre

Je vous ai envoyé un mail. Bon dimanche.

Dimanche 23 mai 2010, 14 heures
Mail envoyé au pédopsychiatre

J'ai bien reçu votre sms et vous en remercie.

Je déteste être en dispute avec vous parce que je vous aime bien en tant que médecin. Concernant mon fils, je reconnais que j'étais en colère. Je m'en suis expliquée par sms.

Thomas a vraiment fait de gros progrès avec les exercices d'exposition et je suis fière de ses résultats. Vous comprenez, docteur, que je souhaite ardemment qu'il poursuive dans cette voie, et vous, ainsi que le psychologue comportementaliste, êtes indissociables bien que vos approches soient diamétralement opposées.

Alors, si vous voulez toujours bien de moi, *I come back* (ça fait un peu star)...

Avec le temps, nos histoires seront comme celles des vieux couples qui se chamaillent mais qui au fond s'adorent (c'est joli, ça).

Une dernière chose, merci pour votre sms, car je n'avais pas du tout, mais pas du tout envie de ne pas vous revoir. C'était un comportement impulsif, rien de plus. J'espère que vous comprendrez. Bien à vous.

III

Évolutions

20

Le point de vue de mon amie psychologue Karinneke

Lundi 24 mai 2010

Souper chez mon amie psychologue Karinneke, en compagnie d'une autre amie

Lors de cette chouette soirée, Karinneke, qui a écrit un livre sur le tarot, m'a tiré les cartes. Elle m'a expliqué plein de choses vraies qui m'ont touchée. Elle m'a aussi annoncé que je vivrais des relations sanglantes avec le pédopsychiatre, mais que je l'adorais.

« Tu retrouves les repères d'un bon père. Tu as trop refoulé tes souffrances et occulté ce qui t'a salie, blessée, tu ne fais plus entièrement confiance. Il y a une méfiance tragique envers les gens, donc il y a une partie de toi qui reste voilée, renfermant les salissures de ton passé. C'est là que ton fils voudrait pénétrer, dans ces non-dits, lui-même ayant des douleurs qu'il souhaite que tu reconnaises. Et il ne veut pas que tu agisses avec lui comme tu l'as fait avec toi, dans le refoulement ou la minimisation.

Ce n'est pas si grave, mais il aimerait au contraire que tu ailles plus en profondeur, en cherchant à être compris même à travers ce qu'il n'ose pas dire, mais que son corps exprime. Par sa pathologie, il met juste à l'extérieur ce qui est caché pour toi comme pour lui, mais la manière dont tu as pu gérer tes souffrances et sa manière à lui sont diamétralement opposées et semblables à la fois. Il affiche à l'extérieur ce que tu gardes en toi, il t'aide inconsciemment à aller gommer le sale, le douloureux du passé en le mettant en surface. C'est comme une même pièce : tu montres le côté face, et caches le côté pile qui correspond à ce que tu veux occulter. Lui, il veut que tu reconnaises ce côté pile, cette autre facette, et que tu ne caches plus ce que tu as refoulé, mais le fasses remonter à la surface. Son corps parle et montre le caché, le sale, qu'il veut laver à tout prix.

Oser refaire confiance, re-oser une présence complète avec tout ce que cela implique et t'impliquer à fond et dans la totalité... Voilà vers quoi il faudrait que tu ailles. Ce n'est pas évident et le dévoilement se fera petit à petit. Le psy va t'y amener. Laisse-toi guider car, dans les cartes, il apparaît aussi le fait que tu veux trop diriger. Car, quand tu diriges, cela te sécurise, d'autant que tu n'aimes pas aller dans des sentiers que tu ne contrôles pas, par peur. Tu dois montrer qui tu es en acceptant la différence, ta différence. Ne pas te mentir à toi-même, c'est oser te montrer telle que tu es réellement et ne pas jouer le jeu de l'uniforme pour ressembler à la majorité. Seule, tu oses être toi-même. De là, le besoin de voyager seule dans ta forêt, mais sans les loups (lol).

Tu te souviens lorsque je t'avais parlé du proverbe anglais : « *How normal is normal ?* » Qu'est-ce qu'être normal ? Ceux qui admettent être différents sont peut-être plus sains que ceux qui osent affirmer qu'ils n'ont aucun problème. Tout le monde en a, des problèmes, et c'est cela qui fait grandir, avancer.

Tu accueilles les membres de ton club comme une maman le ferait, cherchant à divertir, à donner des petits moments d'égarement, j'entends « de partager des moments agréables en toute convivialité ». Tu es pour eux aussi une « thérapeute » en quelque sorte, car tu offres des moments de bonheur qui les sortent de leur quotidien avec tout ce qu'il implique parfois.

Bisoussssss. »

Mercredi 26 mai 2010

Mail au psychologue comportementaliste

Je reviens vers vous pour vous dire que j'ai reçu un sms du docteur Dany, ce week-end.
Je retourne le 22 juin chez lui. Un tout grand merci pour votre gentillesse, votre patience et vos réponses à mes mails.

Mercredi 9 juin 2010

Mail du psychologue comportementaliste

Bonjour,
J'ai fait avec Thomas un exercice très difficile : écrire « daddy » au tableau, puis lui en donner la traduction après. Son TOC est donc très activé. N'hésitez pas à revenir vers moi s'il souhaite une consultation la semaine prochaine.

Le point de vue du directeur de l'école de Thomas

Jeudi 10 juin 2010

Entretien avec le directeur de l'enseignement individualisé de Thomas

Parents : Ce que vous vivez là au niveau scolaire, nous, nous le vivons depuis trois ans.

Le directeur : L'école nous signale que cette situation a très fortement empiré depuis janvier et même dans les relations avec ses copains. Il s'exclut. Il détruit autant le pédagogique que la relation sociale. Ici, c'est pareil sauf dans les moments de « récréation. » Pour lui, cette année-ci est clairement fichue et l'école ne veut pas le réinscrire.

Je compare vraiment Thomas à un sous-marin qui, malgré le travail qui est fait, continue à descendre. C'est la même chose qu'une opération aux reins, qui serait complètement indispensable. La scolarisation ne suffira pas, il faut entamer un travail par ailleurs, mais c'est tout à fait possible. Il faudrait chercher un centre thérapeutique de jour pour Thomas et laisser le pédagogique de côté pour le reconstruire.

Ici, il a eu l'impression de glander. Il s'est exclu aussi des autres de par son attitude difficile, sauf dans les moments récréatifs de ping-pong. On a l'impression que ce gamin (14 ans) revit seulement au moment où il touche la raquette.

Le reste du temps, il est comme une chandelle qui s'éteint, mais qui, par moments, connaît des soubresauts qui deviennent ennuyants pour les autres. Il se lève, il part – on ne sait pas où il va –, il s'installe et il garde son sac à dos sur le dos. Ce sont des attitudes que nous pouvons encore tolérer ici, parce que notre contexte est particulier, mais pas dans une école normale.

Concernant votre projet de le mettre dans une école en horticulture, ce ne sera pas une solution à tout. Chaque fois que j'ai un enfant super dysfonctionnant, la solution adéquate semble être l'horticulture, mais tout le monde n'aime pas les fleurs, les arbres, la tondeuse à gazon et les vers de terre.

Thomas n'est pas heureux, il ne sait pas comment faire pour l'être et quelles sont ses compétences. Ce n'est pas non plus un confort de paraître. Quelque chose lui fait très, très peur. C'est une peur d'ouvrir quelque chose. Il faut privilégier le psychologique et abandonner le reste parce que nous allons dans le mur avec Thomas.

Ce serait bien de le couper de la situation familiale pour qu'il fasse un travail rien que pour lui d'autant plus qu'il y a un jumeau à côté de lui, et que le miroir est en permanence là. Cela permettra à la famille aussi de souffler, de prendre du recul et que votre enfant se reconstruise pour que, justement, il ne se jette pas dans le canal, et qu'on reprenne la vie.

N'ayez pas peur, madame, je comprends que ce soit difficile d'entendre cela et surtout pour une maman. Il ne faut pas avoir honte de vos larmes ; elles vont vous faire du bien.

Il faudra que vous déposiez des choses dans les mains du thérapeute et c'est une démarche qui va être douloureuse, mais va permettre d'effectuer le bond salutaire. Le pédopsychiatre qui travaille en thérapie individuelle avec vous, il vous aidera à avancer.

Thomas souffre de grandes angoisses et pour passer de l'âge enfant à l'âge adulte, et prendre de l'autonomie, il doit avoir foi en lui. Actuellement, il ne l'a pas. Les parents sont très mal placés pour lui donner cette foi, parce que trop protecteurs.

C'est là qu'une intervention dans un centre thérapeutique peut permettre à la maman et à Thomas de se sortir de cette situation, tout en autorisant à Thomas de revenir le week-end. Mais, la maman doit être suffisamment convaincue et forte pour faire cette démarche.

On voit bien ici combien cela est difficile pour vous, mais il faut parler de ça et l'exprimer. Je pense que la situation va se débloquer, mais il faut que vous, la maman, lâchiez la main de votre fils.

Jeudi 10 juin 2010
Mail au pédopsychiatre

Nous avons été reçus ce matin par le directeur et la conseillère pédagogique de l'école de Thomas.

De cette réunion, ils en tirent comme conclusion que le problème de Thomas n'est pas d'ordre pédagogique, mais psychologique.

Thomas est tout à fait capable, mais il se met des barrières gigantesques et préfère se faire passer pour un « crétin », comme lui-même le revendique. Ils le comparent à un sous-marin dont tous les hublots seraient fermés et qui plongerait de plus en plus profondément.

L'école préconise de supprimer complètement l'aspect pédagogique pour se concentrer sur la reconstruction de Thomas, en raison de ses grandes angoisses. Ils conseillent de chercher un centre thérapeutique, type « centre de jour », ou un internat où une équipe pluridisciplinaire le prendrait en charge pour une durée de 6 mois. Ils comparent également la situation de Thomas à un enfant qui aurait un problème physique et qui doit absolument être opéré pour survivre. Il n'a pas le choix. Il doit être pris en charge.

Parallèlement à cela, me voyant fondre en larmes, ils m'ont dit qu'il s'agissait là d'une situation très difficile pour moi, pas évidente à accepter, mais que je devais passer par cette solution. Je ne dois pas le protéger, car cette protection ne l'aide pas. Ils m'ont également conseillé de faire un travail thérapeutique de mon côté. Je leur ai répondu que je vous voyais en thérapie. J'avais l'impression de vous entendre lorsqu'ils me parlaient.

L'école va garder Thomas jusqu'au 30 juin et le directeur souhaiterait que vous entriez en contact avec lui.

Pour terminer, docteur, je vous dirais qu'aujourd'hui je me sens paumée ! Vivement que cette journée sans fin se termine et que j'aille dans mes plumes m'y réfugier. Ce fut une journée noire.

Jeudi 10 juin 2010, 12 heures
Mail au psychologue comportementaliste

L'école de Thomas va se mettre en contact avec notre pédopsychiatre pour trouver une solution afin de mettre Thomas dans un centre thérapeutique ambulatoire, ou sous forme d'internat où il pourrait sortir les week-ends.

Jeudi 10 juin 2010, 12 heures 30
Mail du psychologue comportementaliste

J'ignorais que le docteur Dany était toujours responsable de Thomas. Je souhaiterais revoir Thomas une dernière fois pour faire un point sur notre parcours.

Jeudi 10 juin 2010

Ma réponse adressée au psychologue comportementaliste

Je suis vraiment, mais vraiment, très triste et je pèse mes mots !
Thomas sera là la semaine prochaine. Je ne vous oublierai jamais, quoi qu'il adienne.
Merci du fond du cœur pour tout.

Moi, voix off

Il s'est passé que j'ai commis l'erreur de mélanger thérapie systémique, qui est fermé, avec thérapie comportementaliste, qui est récompense ! Il fallait que je fasse mon choix et j'ai décidé de poursuivre ma route avec notre pédopsychiatre car, depuis toujours, je sais qu'il peut guérir mon fils et j'ai confiance. C'est néanmoins le cœur gros que je me suis séparée de David Timmermans, le psychologue comportementaliste que j'appréciais beaucoup. Il possède toutes les qualités humaines pour exercer cette profession. Je lui en resterai reconnaissante! Merci à lui. Je pense aussi à Thomas et à sa tristesse de ne plus voir le comportementaliste. Comme cela est bien compliqué !

Lundi 14 juin 2010

J'achète sur le net une caravane, un peu rudimentaire mais sympa, que je baptise pompeusement « Princesse ». Elle est située sur un petit camping familial à 20 kilomètres de Bruxelles. Quand on vit en appartement, avoir son petit lopin de terre proche de la ville, au bord d'un étang, pour inviter ses copains à un barbecue, avec vin à volonté, plus rires et convivialité, et ensemble y refaire le monde... c'est super ! Les garçons peuvent profiter des installations sportives et pratiquer le tennis, le ping-pong et du foot. Et surtout, je peux essayer de me reposer, mais ce n'est pas toujours facile.

De plus, comme j'avais vécu l'enfer avec Thomas et que je n'avais aucun réseau de soutien pour le placer dans un logement, ne fût-ce qu'une nuit pour gérer sa crise, j'ai acheté cette petite caravane. Si Thomas fait une crise, j'ai un endroit pour la nuit, du moins du 1^{er} avril au 30 octobre (dates d'ouverture du camping).

Mercredi 16 juin 2010

Mail de mon amie psychologue Karinneke

Quand tu vas à ta caravane, Brigitte, regarde bien si tu ne nous trouverais pas, par bonheur, une petite caravane à vendre. Ce serait mon plus beau cadeau d'anniversaire ! Ainsi, nous deviendrions voisines et ce serait super cool. On se ferait des petits apéros sympas, des barbecues, des papottes emplies de rire et des conversations plus sérieuses aussi. Avoir un petit coin hors ville est génial pour déstresser.

Alors, tu regardes et tu joues concierge. Nous y allons de temps en temps, mais on ne peut pas y être tout le temps non plus, faute de devenir de vrais pots de colle. Je compte sur toi. Ce serait trop top ! Tu as dégoté un petit coin super sympa, bravo ! S'il n'y a rien là, on cherchera ailleurs mais ce serait trop snif ! Je te fais de groos bisous.

C'est chose faite. Karinneke a désormais sa caravane presque à côté de la mienne et mon autre amie vient d'acheter un mobilhome, juste en face de ma caravane.

Ma cinquième thérapie individuelle (5)

Mardi 22 juin 2010

Thérapie individuelle avec le pédopsychiatre

Moi : Je ne sais pas quoi faire de mon fils.

Le pédopsy : Le développement de votre fils se joue et vous court-circuitez aussi les solutions proposées. Même si c'est difficile pour vous, est-ce que vous êtes prête à entendre certaines choses qui ne sont pas très agréables – à entendre – justement ?

Moi : Ouiiiii, j'ai pas peur.

Le pédopsy : Oh la, la, vous faites déjà semblant. Thomas est trop proche de vous, et inversement, au niveau de l'angoisse.

Moi : On va le mettre où ?

Le pédopsy : À l'institut psychiatrique pour ados.

Moi : Je suis coincée de tous les côtés et je résiste. Je ne veux pas me séparer de mon fils.

Le pédopsy : Son angoisse, c'est la même que la vôtre. Plus vous vous en occupez, plus il est pris dans ses angoisses, et donc l'éloigner serait une bonne chose.

Moi : Mon fils, il est phobique mais il n'est pas dingue. C'est terrible. Dans l'unité Ados, il faut sonner pour y entrer.

Le pédopsy : S'il peut aller dans des centres sportifs en internat, pourquoi ne pourrait-il pas être à l'institut ? Il n'a pas de tics quand il est aux centres sportifs. Comment comptez-vous le protéger encore ?

Moi : Chez moi et en lui donnant plein d'amour. Ça soigne bien des maux. Et l'aide thérapeutique en second. Toutefois, je sais qu'il faudrait que je le mette dans le centre psy, mais ça me coûte terriblement.

Le pédopsy : Vous savez que ça vous fait du bien de dire que vous devriez vous détacher un peu de lui. Vous le ressentez où ?

Moi : Je souffle, ça me fait du bien et d'un autre côté, je me dis de m'accrocher encore.

Le pédopsy : Et de l'autre côté, vous le ressentez où ?

Moi : Mal au ventre.

Le pédopsy : Je vous propose de déposer, dans votre main, votre peur de placer votre enfant dans un centre, et de regarder.

Moi : Ooooooh. C'est un gros poids.

Le pédopsy : Et l'autre main, c'est celle qui veut garder votre fils ? Ce sont deux attitudes. Ce sont deux choses que vous avez en vous. C'est votre instinct maternel.

Moi : Alors, je fais quoi ?

Le pédopsy : Vous faites le bébé, là. Ce n'est pas moi qui dois trouver la solution. Moi, je vous propose d'intégrer vos émotions.

Moi : Sa passivité m'exaspère. Je préférerais prendre tous ses tics pour les combattre moi-même.

Le pédopsy : Thomas n'a pas besoin de baumes mais bien de normalités. Je crois que tout ça repose sur vous. Quand vous serez heureuse, il sera heureux. C'est une belle histoire d'amour.

Moi : Dans la souffrance !

Dernière thérapie avec la psychologue comportementaliste Trouble opposition-provocation

Samedi 26 juin 2010

Dernière thérapie avec la psychologue comportementaliste Trouble opposition-provocation

Moi : Le comportementaliste ne souhaite plus s'occuper de Thomas.

Je lui ai dit que ce n'était pas parce que l'on avait une approche différente qu'il fallait en rester là. Sur ce, il m'a répondu que, quoi qu'il advienne, il ne reprendrait plus Thomas. Je suis très déçue de sa décision, mais je la respecterai puisque, selon lui, les deux approches ne sont pas possibles en même temps. On souhaite que Thomas sorte de tous ses problèmes et nous continuerons avec notre pédopsychiatre.

Je suis allée en thérapie chez le pédopsychiatre et, par la suite, je ne peux l'expliquer... mais j'avais une énergie en moi qui était devenue inébranlable.

J'ai téléphoné à l'institut psychiatrique et j'ai de nouveau un rendez-vous, le 6 juillet. Je sais aussi que Thomas risque une nouvelle fois de s'y opposer. Or, sans son accord, il ne peut pas y entrer. C'est étrange... mais j'ai marqué une fermeté – c'est la première fois – et un soulagement, et je sens que, du coup, la réaction de mon fils n'est pas négative.

Je lui ai dit que s'il ne voulait pas y aller, je ne m'énerverais pas, que c'était son choix. Mais alors, mon choix serait qu'il aille en horticulture en internat. Et j'ai ajouté : « Parce que je ne vais pas continuer à être malheureuse toute ma vie. Ou tu décides maintenant d'être heureux avec moi et on fait le chemin ensemble, ou on se séparera, et moi je serai heureuse mais sans toi. » Thomas a râlé, mais il a surtout été surpris. Il a dit « non », mais ce n'était pas le même « non ». Il y avait de l'hésitation en lui.

J'ai rajouté que l'institut ne suffisait plus non plus ; que s'il y allait, il serait récompensé (nouvelle chambre, ordinateur, télé), mais qu'il devait y aller en voulant guérir et pas simplement pour déposer ses valises ailleurs. J'ai conclu par : « Maintenant, tu avances et tu vas te faire soigner. »

Psy : Pour moi, le travail avec les deux approches n'est pas incompatible, mais bon...

Moi je pense, et les études le montrent, ce n'est pas tant l'approche qu'on donne pour une difficulté que finalement la relation qui se crée avec le thérapeute. C'est souvent ça qui est le levier pour les changements thérapeutiques. Vous, vous vous sentez bien avec le docteur et pour moi, c'est ça qui fait avancer une thérapie plus que les interprétations qu'on va donner, etc.

Pour moi, le fait de faire rentrer Thomas dans un centre est une bonne chose. Le fait de l'éloigner de la maison et de le responsabiliser – parce qu'il va devoir travailler au quotidien ses difficultés –, et cet institut, sont un bon choix.

Moi : Je vais aussi l'inscrire mardi en horticulture, en externe. On verra parce qu'avec son bulletin, ce n'est pas sûr qu'il soit admis.

Mari : Quand on l'interroge pour le choix d'une option, l'horticulture ou autre, pour Thomas, jouer aux scoubidou, c'est bon aussi.

Moi : Le comportementaliste souhaitait rencontrer Thomas une dernière fois. Il y est allé. Il m'a donné la carte d'une autre comportementaliste de son centre, mais je vais arrêter là. J'ai fait mon choix.

Psy : J'ai vu le comportementaliste après le dernier rendez-vous avec Thomas et je peux vous assurer qu'il était très triste. Mais voilà, c'est ainsi.

Moi : Le comportementaliste m'a brutalement lâchée, mais je l'aime bien. Donc, par respect pour le comportementaliste, nous avons décidé d'arrêter la thérapie avec vous puisqu'il s'agit de son centre et que je ne cherche pas à le blesser.

Psy : Ça n'aurait pas dû se passer comme ça, mais je comprends. J'aimerais avoir des nouvelles de Thomas et de vous, de temps en temps.

Mercredi 30 juin 2010

Mail à l'école individualisée de Thomas

J'aurais aimé être des vôtres ce matin pour la remise des prix, mais Thomas a préféré s'y rendre seul. « Presque 15 ans, on n'y va plus avec ses parents », nous a-t-il confié ! Je vous adresse donc ce mail pour vous remercier très chaleureusement pour tout ce que vous avez fait pour notre fils.

Mercredi 30 juin 2010, 14 heures

Mail du psychologue comportementaliste

Je vous propose un rendez-vous de clôture où vous pourrez poser toutes les questions que vous souhaitez et auxquelles je tenterai de répondre du mieux possible.

Mercredi 30 juin 2010, 16 heures

Ma réponse au mail du psychologue comportementaliste

Je vous remercie pour votre proposition mais je n'y tiens pas. Rien que le mot « clôture » me donne des frissons dans le dos. Je déteste cela ! De toute façon, vous avez été catégorique de ne pas reprendre mon fils quoiqu'il advienne ! Cette phrase résonne dans ma tête et j'avoue que je ne l'oublierai pas. Ma tristesse est sincère. Vous allez me manquer, soyez-en certain, de même qu'à Thomas. Je me permettrai de vous envoyer des nouvelles de Thomas.

Mercredi 30 juin 2010, 16 heures 15

Réponse du psychologue comportementaliste

C'est avec un grand plaisir que je prendrai connaissance des nouvelles de Thomas et vous prie de m'excuser des sentiments « abandonniques » que ma décision génère en vous. Ce n'était pas mon intention. À très bientôt.

Vendredi 2 juillet 2010

Mails au psychologue comportementaliste

et à la psychologue comportementaliste Trouble opposition-provocation

La journée d'hier fut épuisante. Nous avons dû faire deux allers-retours car il manquait des documents...

Mais ça y est, Thomas a sa nouvelle école. Il ira en 3^e professionnelle Horticulture. Nous sommes soulagés...

Je dois vous dire qu'il a fait une très grosse exposition. La directrice nous a serrés la main, à mon mari et à moi. Ensuite, elle a tendu la main à Thomas et il a réussi à serrer la main droite de la dame. Il a aussi signé un document scolaire après nous. J'avais vite frotté le Bic et il l'a fait aussi

en se retenant de compulsier. À cet instant précis, j'ai eu peur d'un tic et d'un refus de serrer la main à la directrice. Ça aurait été la fin ! J'étais très fière de lui et il a été récompensé par deux boules de glace.

Mardi 6 juillet 2010
Thérapie familiale chez le pédopsychiatre

Il s'agit de réunir toute la famille chez le pédopsychiatre avant l'entrevue au centre psychiatrique Ados et surtout de « booster » Thomas pour qu'il ne refuse pas d'y entrer, au dernier moment.

Hospitalisation de Thomas au centre psychiatrique Ados

Mardi 6 juillet 2010

Entrevue au centre psychiatrique Ados

Mari : Thomas est partie prenante pour aller au centre.

La pédopsy : La dernière fois, Thomas ne voulait pas en entendre parler. Je me souviens... Il y a un lien très fort avec la maman et vous non plus, madame, vous n'étiez pas partisane à ce que votre fils rentre au centre. Que pensez-vous de l'hypothèse de votre pédopsychiatre ?

Moi : Il a raison, mais on ne change pas comme ça, du jour au lendemain. Il me faut du temps et je suis suivie en thérapie individuelle chez lui.

Vous savez, mon pire cauchemar, c'est que Thomas a mis une heure pour enfiler un tee-shirt et, encore, j'ai dû l'aider. Même chose pour ses chaussures.

Thomas : Ils ont raison sauf pour l'école. Ils racontent n'importe quoi quand ils disent que je suis capable. Je ne suis pas capable de réussir à l'école. Quand il y a une feuille devant moi, je mets je ne sais pas combien de temps pour retenir quelques mots.

La pédopsy : Par rapport à une hospitalisation ici, qu'en penses-tu ?

Thomas : Je pense que c'est une bonne idée parce que ça pourrait m'aider.

La pédopsy : On dirait que ta situation devient moins confortable qu'il y a six mois. La fois passée, tu avais pas mal de bénéfices secondaires par rapport à la phobie et tu n'avais pas vraiment envie de changer. Maintenant, ça a l'air moins intéressant de ne pas changer. Il faudra que tu rencontres les infirmiers-éducateurs. Les choses semblent avoir mûri et Thomas pourra rentrer ce vendredi.

Il y a des règles à respecter et Thomas devra signer un projet d'hospitalisation. Un week-end sur deux, le centre ferme du vendredi soir au dimanche soir et l'autre week-end, Thomas peut sortir les samedis et dimanches, mais revenir le soir. Il y aura une thérapie familiale à raison de toutes les trois semaines.

Mardi 6 juillet 2010, 18 heures

Mail au pédopsychiatre

Voici les nouvelles :

Lorsque nous sommes arrivés au centre psychiatrique et que nous avons sonné pour rentrer dans l'unité, je me suis dit : « Brigitte, c'est rien. C'est comme dans une école primaire, on ferme aussi les portes à clé » et j'ai réussi ma première épreuve. Merci pour le tuyau ! Ensuite, nous avons été accueillis par la psychiatre et une psychologue. Le docteur s'est souvenu de nous.

Thomas a dit qu'il voulait bien entrer dans le centre. Le docteur l'a questionné sur ses motivations et m'a interrogée également en me rappelant qu'il y a quelques mois, je ne semblais pas prête à cette hospitalisation et Thomas non plus. Sa question fut : « Que s'est-il passé depuis ? »

Alors, il m'a fallu être honnête et grandir ! C'était le moment ou jamais. Reculer pouvait me mener à l'échec, ne pas tout dire pouvait aussi me mener à l'échec... Donc, je me suis lancée et j'ai expliqué que j'étais suivie en thérapie individuelle avec vous parce que je n'avais confiance ni en mon fils ni en moi, et que je mettais en cause sa capacité de guérir. Que je ne déclarais pas mon fils capable et que j'en fabriquais un handicapé à le surprotéger ainsi !

La femme médecin m'a demandé ce que j'en pensais et si ça avait été toujours ainsi. J'ai alors répondu que votre analyse était juste et que c'était arrivé depuis le début de la phobie de mon fils. J'ai effectivement commencé à le surprotéger à ce moment-là et Thomas n'avait plus qu'à pousser sur le bouton sensible. Je démarrais alors toujours au quart de tour. Lui, il en profitait au maximum, mais je suis en thérapie individuelle pour changer, précisément. J'ai déjà accompli un bout de chemin parce que je sens bien que je deviens plus ferme. Mais, il faut reconnaître que l'on ne change pas si vite. La route est longue pour moi, mais je suis confiante et pas pressée.

Alors, la pédopsychiatre a constaté que nous avons mûri depuis le premier entretien et que d'autres rendez-vous ne seraient pas nécessaires. Elle pense aussi que si Thomas accepte de rentrer au centre, c'est parce qu'il a senti ma fermeté, mais également que j'étais excédée et qu'il n'aurait plus la vie aussi facile chez nous.

Nous retournons demain à 12 heures 30 pour une visite du centre avec une infirmière et un éducateur, et peut-être Thomas entrerait ce jeudi ou ce vendredi. Thomas sera récompensé d'avoir pris seul cette décision. Quant à moi, j'ai mal au ventre, je pleure en cachette, mais je sais que c'est le bon choix.

Mercredi 7 juillet 2010 **Mail au psychologue comportementaliste**

Thomas entrera ce vendredi au centre psychiatrique pour Ados, pour minimum trois mois.

Vendredi 9 juillet 2010 **Entrée de Thomas au centre psychiatrique Ados**

J'ai choisi de travailler plutôt que d'accompagner Thomas sachant qu'il rentrera le soir même car c'est le week-end où le centre ferme. C'est encore une bonne chose. Je me sens soulagée de savoir que je revois mon fils dès ce soir. Je pense très fort à lui et j'espère de tout mon cœur que son adaptation au centre se fera dans les meilleures conditions.

Dimanche 11 juillet 2010 **Départ en vacances, caravane Luxembourg**

Les vacances sont programmées depuis longtemps ; il est donc impossible de les modifier. Pourtant, j'aurais préféré continuer à travailler. Plutôt être occupée à fond, être scotchée sur des dossiers pour ne pas penser... que de partir. Et puis des vacances sans un de mes enfants, ce ne sont pas de vraies vacances.

Nous déposons Thomas au centre le dimanche soir et, de là, nous prenons la route pour le Luxembourg. Je n'oublierai jamais ce moment. Le soleil étant encore relativement haut dans le ciel, je portais des lunettes noires qui cachaient mes yeux. Lorsque mon fils referma la portière, mes larmes se mirent à couler et j'ai pensé que ce flot de tristesse ne s'arrêterait pas. Ni mon mari, ni mon autre fils ne l'ont remarqué. Je pleurais en cachette, comme souvent cela m'était déjà arrivé. J'aurais voulu quitter cette voiture et courir très vite et très loin pour calmer ma colère, due à mon impuissance. Comme c'était horrible, comme j'avais le cœur gros, déchiré et triste ! Il m'a fallu plus de 30 minutes pour m'apaiser. Durant le trajet, je n'ai pas prononcé une phrase, terrée dans ma douleur. Puisqu'aucun mot n'aurait pu traduire ma peine, alors autant se taire... Le silence parfois parle de lui-même.

Les vacances au Luxembourg me furent tout de même profitables et je pus me reposer. Il faut reconnaître que j'étais épuisée, à bout de force. Pendant les semaines de loisirs, je me suis ressourcée pour reprendre un peu de vitalité pour mieux accueillir mon fils Thomas quand je le retrouverais, tous les week-ends. Il faut dire que nous aimons vraiment beaucoup notre petit coin

de paradis, caché dans la campagne luxembourgeoise. Alors, même sans Thomas dans la semaine, il nous restait comme un petit gout de bonheur, à savourer...

Notre camping se trouve au plein cœur de la « Petite Suisse luxembourgeoise », entre Echternach et Trêves. Il longe la sinueuse frontière allemande qui se trouve sur l'autre rive et jouxte une forêt dense que je qualifierais d'« enchanteresse ». En été, les pêcheurs se lèvent aux aurores pour pratiquer leur sport, et moi, je me réveille de bonne humeur, avant d'attaquer mes ballades à pied ou à vélo. La caravane, « home sweet home », a été transformée en un petit chalet et est située presque idéalement face à la rivière, la Sûre. Tous les jours, je prenais mon vélo pliable et je parcourais en solitaire un peu moins de 20 kilomètres, avec pour compagne mon MP3.

Je dis « merci » à mon vélo car il m'a permis de me défouler et de me ressourcer solitairement. Merci aussi au camping et à ma caravane, petit cocon familial niché dans un écrin de verdure, de nature et de calme. Un havre de paix pour tous, très beau, très vert et « ressourçant », loin des foules entassées sur des bords de mer étouffants.

Concernant Thomas, nous avons, pendant deux mois, les vendredis soir, fait la navette du Luxembourg vers Bruxelles, car pour rien au monde, je n'aurais laissé mon fils un seul un week-end, au centre. Ce qui m'aidait à tenir le coup et qui me réconfortait, c'était de recevoir chaque jour un sms de lui et de savoir que l'on se retrouverait les week-ends. À chaque fois, il devenait le roi de ces deux jours passés ensemble : les activités étaient décidées et réalisées en fonction de ses envies, comme s'il « se rattrapait » pendant ces samedis et dimanches. Moi aussi, je me rattrapais, d'amour, d'attention, de tendresse de maman.

Lundi 19 juillet 2010

Thérapie individuelle pédopsychiatre

Le pédopsy : Quelle est la solution pour que vous soyez heureuse dans votre famille ?

Moi : Le retour de mon fils, mais guéri. J'ai changé un peu. J'ai dit à Thomas « un sms par jour » et « pas de visite en semaine » pour favoriser le travail pendant l'éloignement. Il commençait à se plaindre et à m'écrire : « Les journées sont longues, je m'ennuie ». Autre sms : « J'en ai marre. Je deviens fou. Fais quelque chose, je m'ennuie, je n'en peux plus. » Angoisse totale, mais je n'ai pas réagi. Je n'ai fait qu'attendre et lui ai répondu que si c'était pour qu'il se plaigne, il ne fallait plus m'envoyer de sms et qu'il était là-bas pour guérir. Depuis, je n'ai plus de sms négatifs et Thomas s'est bien habitué au centre.

Le pédopsy : Qu'est-ce que ça signifie pour vous ?

Moi : J'étais contente de Bibi. J'ai été boire un petit verre. En fait, pour être honnête, vous aviez, lors d'une séance, prononcé une phrase qui m'a véritablement aidée. Je ne sais pas si vous vous souvenez, mais vous m'aviez dit que je ne devais pas avoir peur de me rendre dans un centre psychiatrique et que je n'avais qu'à imaginer que je sonnais à la porte d'une école pour entrer dans la cour de récréation. Ainsi, j'aurais moins peur. J'ai fait du copier-coller avec cette phrase, que j'adore et ça a marché. J'avais pas peur.

Le pédopsy : Et au sujet de ses TOC, que pensez-vous ?

Moi : J'espère de tout mon cœur qu'ils vont partir. Vous m'avez dit un jour que Tom était guérissable et moi, j'ai confiance en vous.

Le pédopsy : Il est quasiment guéri. Plus vous vous inquiétez pour lui, plus vous l'angoisserez. Vous voulez que Thomas vous guérisse ?

Moi : Thomas m'a dit que c'était terrible, qu'il avait comme une mauvaise maman dans sa tête qui lui disait de faire une série de tics.

Le pédopsy : Il faut travailler sur vous en thérapie pour avancer parce que vous êtes paralysée face à vos angoisses. Si vous vous libérez de vos angoisses, vous le libérez. Il faut donc travailler sur vos émotions et il faut le décider.

Lundi 19 juillet 2010, 19 heures **Mail au pédopsychiatre**

Après quelques heures de route pour arriver au Luxembourg, me voici connectée à la buvette du camping. Vous aviez raison, je ne résiste pas à l'envie de vous envoyer un message car j'aime bien vous écrire.

Mon choix est bien évidemment de laisser aller mes émotions. C'est vraiment quelque chose de très difficile pour moi, mais j'y arriverai. Je ne sais pas comment, mais je saurai bien trouver en moi les ressources indispensables, celles que l'on pense ne pas posséder et qui reviennent à soi lorsque la nécessité devient impérieuse. Cette force, je crois l'avoir, elle est égale à l'amour que je porte aux miens.

Je pense, là, maintenant, assise à la buvette – beau soleil déclinant, ambiance vacances – à une chanson qui résume bien ce que je souhaite ardemment. Elle s'intitule « Elle imagine » et dans un des couplets, il est dit :

« Elle est comme une enfant
Qui rêve de voir
Au-delà des miroirs
Malgré ses peurs, elle voudrait renaître
De tout son être aux racines de son cœur
David a bien vaincu tous les géants
L'espoir a bien ouvert les océans
Y a tant de larmes dans ses yeux pleins d'espoir
Y a tant d'envie de tout savoir... »

Je me « colle » donc à vous parce que je m'y sens bien, même si parfois vous êtes dur avec moi mais je sais que c'est pour mon bien. En plus, je sais que vous avez raison.
Je vous laisse et vous souhaite de passer de bonnes vacances bien, bien, bien méritées.

Lundi 26 juillet 2010 **Première thérapie familiale au centre psychiatrique Ados**

Thomas : Nathan m'énerve beaucoup quand je rentre les week-ends.

Psy : Toutes ces années passées avec ton frère, ça t'énerve ?

Nathan : Non, mais je suis content qu'il reste au centre. C'était très insupportable à la casa. Tout en Thomas était énervant pour moi. Le verre a débordé ! Je suis quelqu'un de calme et si Tom fait des progrès, je commencerai à être gentil avec lui. Il récolte toujours des profits de sa phobie et jamais n'en subit les inconvénients.

Je pense que s'il était guéri, ça me ferait du mal parce qu'il ne serait plus au centre. Qui aime bien châtie bien ! Je l'aide aussi pour le remettre dans le droit chemin, en lui faisant des expositions, comme lancer des chaussettes de papa sur lui, etc. Je veux dire aussi que tout tourne autour de maman.

Moi : Lors de ma première demande d'admission, c'est vrai que c'était des phobies à deux où je participais à aider Tom dans sa phobie, mais les choses ont vraiment bien changé pour moi.

Mercredi 28 juillet 2010
Mail à la psychologue comportementaliste
Trouble opposition-provocation

C'est la troisième semaine de Thomas au centre. Il est dans une chambre à deux lits afin de ne pas lui faciliter la vie avec ses tics. Son intégration avec les autres ados s'est bien passée. Je pense qu'ils sont 16. Il y a eu un problème de vol d'un Ipod et comme Thomas est nouveau, deux ados l'ont accusé. Pendant quelques jours, la situation a été pénible pour lui, mais les éducateurs ont tenu une réunion et tout s'est arrangé.

Il sort un week-end sur deux, du vendredi soir au dimanche soir, et l'autre week-end, nous le prenons la journée du samedi et du dimanche et le ramenons au centre pour 20 heures.

Nous avons commencé ce lundi notre première thérapie familiale systémique au centre. Elle aura lieu tous les 15 jours.

Thomas ne prend pas de médicaments, ce qui est une très bonne chose. Il ne suit pas de thérapie comportementaliste bien que j'ai vu qu'il y avait une unité de thérapie comportementaliste-cognitive.

Des activités sont organisées par les éducateurs.

Lundi 9 août
Deuxième thérapie familiale au centre psychiatrique Ados

La pédopsy : L'origine des tics reste pour nous très obscure.

Nathan : On parle chinois pour moi. On essaie de rassembler un puzzle ici, un peu comme les enquêtes policières.

La pédopsy : Bien vu. On parle « émotions ».

Nathan : Ben moi, je veux devenir chercheur scientifique et pour faire encore plus sérieux, je veux être un chercheur scientifique en biochimie. J'aimerais trouver le vaccin du sida, rien que moi tout seul, je ne travaillerais pas en équipe. Il n'y a que moi qui chercherais et trouverais. Comme ça, j'aurai la gloire et on inscrira mon nom partout dans les livres.

La pédopsy : On verra ce que la vie te réservera.

Vendredi 13 août
Mail au psychologue comportementaliste

Je vous apporte des nouvelles de Thomas après un mois au centre.

Il va bien. Il s'est très bien intégré au centre et aux adolescents.

Nous suivons là-bas une thérapie familiale tous les 15 jours.

Si vous voulez voir des photos de Thomas, je vous invite à aller sur Facebook. Vous tapez mon nom et cliquez dans « photos ». Tout le monde peut voir mon site, il n'y a aucun problème d'accès.

Et là, vous verrez Tom et, entre autres, ses premiers pas sur mon scooter. Mais, il est encore trop jeune pour rouler tous les jours et il n'a pas de permis, de toute façon. D'autres photos seront mises avec le temps, n'hésitez pas à les consulter si vous en avez envie.

IV *Renaissances*

25

Le rêve du dragon

Lundi 23 août 2010

Thérapie individuelle avec le pédopsychiatre

Moi : Je sens que, tout doucement, le centre s'oriente déjà vers une sortie pour Tom et j'ai dit que je n'étais pas du tout favorable à cette idée. La rentrée des classes dans la nouvelle école est prévue le 6 septembre.

Le pédopsy : Et les thérapies familiales au centre, ça se passe comment ?

Moi : Trop facile. J'ai le truc. Quand la psy m'interpelle, je réponds que je suis suivie chez vous en thérapie. Donc, on me laisse tranquille. Aucune question « psy » pour Bibi ! Trop bien.

Le pédopsy : Alors, travaillons. Tenez votre promesse !

Moi : Je vais travailler sur mes émotions ou, du moins, on va essayer gentiment parce que je repars au Luxembourg et je ne voudrais pas être triste... mon petit verre de blanc m'attend !

Le pédopsy : Ça vous fait du bien ou pas ? Quand êtes-vous à l'aise avec vous-même ?

Moi : La solitude, j'adore. Je me sens apaisée. Avant-hier, j'ai fait un rêve, un rêve-réalité. Il faut absolument que je vous le raconte.

En pleine nuit alors que je dormais, d'un coup, j'ai ressenti trois violents coups de poignard. C'était comme si je les vivais en réalité. Ils me faisaient très mal. Ensuite, à l'intérieur de moi, au niveau du bas-ventre, tout était noir avec une tête de bébé qui essayait de sortir de mon corps. Dans ce noir étaient contenues trois émotions.

La tête du bébé, petit à petit, remontait et restait bloquée au niveau de la gorge. Alors, comme par magie, je me suis transformée en un gigantesque dragon vert. Je ne voyais que son immense gueule qui était grande ouverte et qui regardait vers le ciel, d'un bleu azur total et très bas. La remontée du bébé avançait grâce à cela, mais est restée bloquée au niveau de la glotte. Alors, le dragon, qui avait toujours la gueule grande ouverte, à la place de lancer des flammes, envoya un ouragan pour que le bébé sorte. Le nourrisson continua sa progression, mais n'osa aller plus loin, terrifié à l'idée de s'extérioriser. Le bébé retourna à l'intérieur de moi et, à chaque larme que je versais parce que j'avais raté mon rêve, je fondais.

Je versai tant et tant de larmes que je fondis entièrement et me transformai en un océan de tristesse.

Je fondais et finissais par mourir.

Le pédopsy : Ça vous permet de prendre conscience du traumatisme. Vous avez ça en vous ! Ça prend du temps. On ne peut pas tout expulser d'un coup. Ce n'est pas raté. Vous pouvez ressentir une sensation d'inachèvement, mais ça reviendra sous d'autres formes.

Moi : Je pourrais le refaire, ce rêve ?

Le pédopsy : Bien sûr. Les rêves ne s'arrêtent jamais. Ils prennent d'autres formes, c'est tout. En plus, il est libérateur. Ulysse, est-ce votre héros ? Pendant la guerre de Troie, Ulysse a dû livrer d'innombrables batailles alors qu'il voulait simplement rentrer chez lui. En fait, il reste le dernier combattant et doit affronter des horreurs – ce dont il n'a pas envie –, mais en fin de compte, il en sort vainqueur. Ulysse, il est comme vous. C'est beau !

Moi, voix off

Ce rêve, resté à jamais gravé dans ma mémoire, m'a beaucoup aidée dans ma transformation. À ce jour, je le ressens toujours comme une précieuse présence, comme un allié. Ce songe, quasi mythologique, m'a fait grandir, aussi terrible soit-il.

Mercredi 25 août 2010

Mail à moi-même

Je m'écris. Besoin de me parler. Avant, on remplissait des pages de son journal intime, dans un petit cahier à spirales ou dans un carnet à couverture noire en moleskine et élastique fermant. Aujourd'hui, je m'envoie un mail, mais c'est la même démarche.

Suis en vacances au Luxembourg et reste obsédée par le rêve-réalité que j'ai fait au sujet de mon dragon. Je reste fascinée par mon rêve qui continue de hanter mon esprit. Je cherche sur Internet et je trouve un lien fort intéressant, dans lequel il est dit :

« En dehors du dragon qui veille, les choses ne sont pas gardées. Pourquoi cet animal fantastique, le dragon, se trouve-t-il dans presque tous les mythes ? C'est à cause de sa charge symbolique. En Alchimie, il représente l'impur, le grossier, l'« écailleux », une sorte de chaos ténébreux rempli d'aquosité, et donc de « naissances latentes » : c'est une masse confuse, froide, humide. Sa seule qualité est d'indiquer une prise de conscience, car il est un gardien. Robuste, il exerce sa vigilance à l'entrée du jardin des Hespérides dans lequel le Philosophe va chercher son trésor. Ses yeux restent ouverts, il ne dort jamais, ce qui prouve son esprit de discrimination et son attachement à l'important : le moment présent, celui qui, seul, mène à l'éveil. D'ailleurs, ses ailes (membraneuses) montrent combien l'attention au présent peut s'envoler facilement. Le dragon est donc symbole d'activité intense, de jour et de nuit.

D'autre part, on rapporte que lorsqu'il est attaqué, il vomit du feu (l'énergie) et de la fumée (l'inconscience, cause de mal). Il est donc en même temps ardent et froid.

Paradoxal, monstrueux, mais expressif, le dragon garde les Pommes d'Or de l'arbre qui est devant lui, dans ce fameux Jardin des Hespérides – trois jeunes femmes elles-mêmes gardiennes des trésors offerts à Héra lors de son mariage avec Zeus. Il s'agit de fruits magiques – en tant que résultats du travail intérieur –, donnés aux vivants qui ont le courage et la persévérance de chercher à découvrir le secret de la vie scellé au plus profond d'eux-mêmes : l'or philosophique (la part acquise, fixée, de sagesse). Au début du « travail » du processus d'individuation, on le nommera l'« or naissant ». Plus tard, lorsque le processus sera devenu conscient, que les obscurités seront montées à la lumière, la personnalité tout entière gagnera en ampleur et en profondeur. L'or sera dit alors philosophal (la totalité de la sagesse).

Serait-ce cela l'art suprême ?

Vers la lumière

Fin août 2010

Perte de ma chienne Chipie

Ma plus fidèle compagne et « amie » était ma chienne sans race, surnommée Chipie. Le cœur dans l'âme, j'ai choisi de la faire l'euthanasier pour qu'elle ne souffre pas. Elle est décédée sur mes genoux. Ce fut un douloureux moment mais, en même temps, une libération aussi. Nous l'avons emportée et enterrée dans notre petit lopin de terre, à la caravane, près de Bruxelles. Chipie restera à tout jamais dans mon cœur et je lui envoie des millions de lèches d'amour. Merci à toi, ma Chipie, pour l'affection que tu m'as apportée, ta présence inconditionnelle et ton réconfort de jour comme de nuit, dans mes moments de tristesse et de solitude !

Nous avons ensuite accueilli notre nouvelle chienne, aussi sans race, et venant d'une SPA. Je lui ai donné le nom de « Princesse », en hommage à ma caravane que j'ai surnommée ainsi. Princesse et moi, nous nous promenons souvent ensemble, elle, la queue redressée et, moi, les écouteurs aux oreilles. J'adore errer dans les rues en mettant ma musique à fond et en chantant. Princesse n'est plus toute jeune (elle a 7 ans), mais elle peut parcourir plus de 10 kilomètres pour se promener.

Lundi 6 septembre 2010

Troisième thérapie familiale au centre

La pédopsy : Ce serait bien que Thomas ne prenne pas trop de retard dans sa nouvelle école. Pour nous, il pourrait quitter le centre et l'ambulatoire pourrait se poursuivre.

Moi : Je n'y suis pas favorable. Tom est plus calme, c'est vrai, mais chassez le naturel, il revient au galop. Qui me garantit que mon fils ira à l'école sans geindre, qu'il ne s'exprimera pas avec des cris ou de la grossièreté ou toute autre forme de violence ? Quant aux TOC, Tom est soutenu et est aidé, ici.

La pédopsy : Pour les TOC, votre thérapeute familial et un comportementaliste, c'est parfait. Maintenant, le docteur Dany vous suit en thérapie individuelle. Ça ne va pas vous poser un problème ?

Moi : Pas le moindre problème.

Thomas : Je compte être sage, travailler.

La pédopsy : Thomas, tu quitteras le centre, ce mercredi. C'est ta maman qu'il va falloir convaincre et surtout ménager. Tu t'attendais à ce que ce soit ta maman qui ne veuille pas te reprendre et craque, alors qu'elle a fait énormément pour t'aider et te protéger ?

Thomas : Oui, mais ma maman est assez fragile. Je comprends qu'elle ait peur que je revienne.

La pédopsy : Puisque ta maman n'est pas favorable à un retour définitif, on va faire un test de 15 jours et on se revoit dans 15 jours pour faire le point. Thomas sortira mercredi et commencera l'école ce jeudi.

Mardi 7 septembre 2010

Mail au comportementaliste

J'avais promis de vous tenir au courant des grands événements de Tom.

Nous avons été en thérapie familiale hier et ils estiment que Tom a bien progressé après deux mois au centre et qu'il serait important qu'il intègre au plus vite sa nouvelle école. Il sortira donc définitivement ce mercredi 8 septembre.

Au niveau de la thérapie ambulatoire, ils préconisent la poursuite de la thérapie familiale avec le docteur Dany et un psychologue comportementaliste. Ils souhaitaient vous contacter – Thomas a souvent cité votre nom – en vue d'organiser une rencontre au centre avec vous et le docteur Dany. Étant donné que vous ne souhaitez plus reprendre mon fils, et cela, « quoi qu'il advienne », j'ai marqué mon opposition pour cette entrevue. J'ai donc demandé au docteur Dany de bien vouloir m'indiquer un comportementaliste près de chez moi. Bien à vous.

Après en avoir discuté avec le docteur Dany, nous avons décidé de ne pas contacter de comportementaliste et de poursuivre la thérapie de Thomas chez une systémique qui est très compétente et qui s'était occupée de Thomas avant son entrée au centre. Thomas continue d'aller la voir, tous les 15 jours, et tout se passe très bien. Je la remercie sincèrement de s'occuper de mon fils.

Mardi 7 septembre 2010

**Copie du mail adressé au psychologue comportementaliste,
à la psychologue comportementaliste Trouble opposition-provocation**

J'avoue que je me suis beaucoup énervée hier au centre, car le retour de Thomas m'angoisse fortement. Je leur ai dit qu'il était tout à fait hors de question que je subisse de nouveau sa colère, sa grossièreté, voire sa violence. Qu'il soit phobique, c'est une chose et nous sommes là pour l'aider. Mais, j'en ai bien fini de subir sa phobie.

La psy n'en revenait pas que ce soit moi qui m'oppose au retour de Tom, alors que j'étais si protectrice. Devant une telle protestation de ma part, il a été convenu d'une période d'essai de 15 jours, à la suite de laquelle on ferait le point. J'avoue ne pas me réjouir du retour de mon fils, car il n'est resté là-bas que deux mois, une durée, pour moi, insuffisante. D'un autre côté, Tom n'a pas de traitement médicamenteux et j'en suis ravie. Je ne veux pas revivre la même chose que l'année passée. À suivre donc. Portez-vous bien.

Mercredi 8 septembre 2010

Sortie de Thomas du centre psychiatrique Ados

Jeudi 9 septembre 2010

Nouvelle école de Thomas

Tout s'est bien passé. Il a un super horaire. L'école lui plaît beaucoup.

Vendredi 10 septembre 2010

Thérapie individuelle : deux jours après la sortie du centre de Thomas

Moi : Ma colère est passée.

Le pédopsy : Votre colère est saine, voire inspirante, mais il ne faut pas fonctionner uniquement sur la base de ses émotions. Je suis là pour ça. Votre colère s'est transformée en détermination et en quelque chose de bienveillant pour Thomas. Je dis bravo.

Le rêve du dragon a fait son effet. Vous vivez avec lui.

La souffrance, il faut l'intégrer. On est anesthésié un certain temps, puis, un jour, on est à nouveau content d'aller au ciné, de rigoler, de pleurer devant un film. On renoue avec ses sentiments. Votre rêve, il est magnifique ! Une chose importante aussi à vous dire : un rêve dans lequel on meurt, c'est toujours bon. C'est un signe de renaissance.

Moi : Renaissance pour Bibi !!!

Le pédopsy : Pour l'instant, votre colère va par à-coups. C'est juste un petit « pseu » (cri du dragon), mais si vous n'apprenez pas à l'entendre, ça deviendra un gros « pseu », signal de « ras-le-bol ». Donc, avec Thomas, quand ça ne va pas, corrigez directement avec le « pseu ». Adaptez ! Votre colère est votre plus fidèle amie.

Moi : Je suis un peu moins en colère.

Le pédopsy : Normal, ça se passe mieux avec Thomas.

Votre dragon, il crache ses flammes, il s'envole, il se redresse mais quand ça va mieux, il s'apaise. Mais, la prochaine fois, n'attendez pas que votre dragon se déchaîne pour agir. Écoutez-le ! Vous avez besoin qu'on vous respecte. Faites-en le centre de vos préoccupations actuelles, entraînez-vous ! C'est comme une nouvelle forme d'art martial. Dès que l'on vous manque de respect, écoutez le petit « pseu » et agissez.

Lundi 13 septembre 2010

Réponse de la psychologue comportementaliste Trouble opposition-provocation

Je vous remercie pour les nouvelles. Après lecture de votre mail, plusieurs réflexions me viennent à l'esprit :

Je partage l'avis du centre sur l'importance, pour Thomas, d'intégrer son école. Cependant, je suis aussi un peu inquiète sur la rapidité. Bien entendu, je n'ai pas vraiment d'idées sur l'évolution de Thomas et j'imagine qu'ils prennent cette décision sur une base solide.

Je suis aussi surprise de votre « opposition » à voir Thomas revenir à la maison. Mais, en réalité, je suis POSITIVEMENT étonnée par cette attitude ! Je pense, en effet, que vous acceptez enfin les émotions difficiles que la situation suscite chez vous et vous les exprimez. Peut-être même, la culpabilité de l'avoir mis au centre est partie et c'est très bien ainsi. J'ai le sentiment que vous voulez aider Thomas, mais aussi maintenant tous les membres de la famille : son frère, votre mari et VOUS ! Pour moi, tout cela est très positif, et vous adoptez un angle de vue différent et sans doute plus sain, même s'il est difficile de se sentir énervée et inquiète ! Tenez-moi bien au courant.

Lundi 13 septembre 2010

Mail au psychologue comportementaliste

Thomas s'est très bien intégré à sa nouvelle école et l'option horticulture lui plaît.

Concernant la poursuite de la thérapie, Thomas préfère attendre avant de se rendre chez un comportementaliste. Il dit qu'il a fait des progrès et qu'il faut lui faire confiance. Si jamais il sentait que ça n'allait pas, il me le dirait et nous chercherions alors un comportementaliste.

Le docteur Dany est d'accord avec cette idée et voici ce qui sera mis sur pied : thérapie familiale chez le docteur + thérapie individuelle pour moi, et poursuite de la thérapie individuelle chez la psychologue systémique tous les 15 jours, pour Thomas. Je croise donc les doigts et espère de tout mon cœur que la situation continuera de s'améliorer.

Lundi 13 septembre 2010
Réponse du psychologue comportementaliste

Je suis très heureux que Thomas aille mieux et je suis persuadé que le docteur Dany vous trouvera quelqu'un qui pourra travailler avec lui, dans une entente cordiale et un esprit de collaboration bilatérale. Bien à vous tous.

Jeudi 23 septembre 2010
Thérapie individuelle chez le pédopsychiatre

Moi : Les 15 jours d'essai se sont écoulés, nous avons rendez-vous avec le centre ce matin et ça s'est bien passé.

Le pédopsy : Votre colère est plus souple. Vous soupirez, c'est bien !

Moi : Oh la, la, vous êtes MAGICIEN, un magicien de l'âme !

Moi, voix off

J'arrête volontairement les résumés de mes thérapies individuelles sur ce mot « magicien », car c'est le terme unique qui me vient à l'esprit lorsque je pense au chemin parcouru et au travail effectué. Magicien et guérisseur des bobos de l'âme ! À ce jour, je suis toujours en thérapie chez lui. Je m'y sens très bien et j'éprouve toujours le même plaisir à y aller. D'ailleurs, en toute confiance, j'aimerais que ça ne s'arrête jamais... J'y suis trop bien... mais chut... !

Jeudi 23 septembre 2010
Fin période d'essai
Thérapie familiale au centre

Mari : On vous a apporté des bouquets de fleurs et des pralines pour vous remercier. C'est pour toute l'équipe.

Moi : Le jour de son retour, j'ai préparé un règlement qu'il a dû signer pour accord, histoire de me protéger. Il comporte plusieurs points.

Par exemple, s'il ne se lève pas à l'heure, je ne le répète plus x fois, verre d'eau froide sur le visage pour le « réveiller ». Autre point, il doit étudier. Pour cela, il a jusqu'à 20 heures. Passé ce délai, l'ordinateur et la télécommande de la télé sont enlevés jusqu'au lendemain soir. En semaine, enlevés à 22 heures 30 maximum ; du vendredi soir au samedi soir, usage illimité. En cas de rouspétance sur n'importe quel point, sanction immédiate, retrait de l'ordi et de la télé.

Ce jour-là, je lui ai dit aussi que je n'étais pas contente de le reprendre et qu'il pouvait considérer qu'il avait une nouvelle maman devant lui, qu'il pouvait oublier la maman d'avant. Résultat, ça se passe très bien. Je suis très satisfaite de mon fils.

Nathan : Moi, je pense que c'est encore beaucoup trop tôt, la sortie de Thomas. Si j'avais un cadeau à donner à ma maman, ce serait moins de tristesse par rapport à Thomas.

La psy : Nous pensons que ce qui a vraiment aidé Thomas, c'est que sa maman ait appris à lâcher Thomas. Le docteur Dany a travaillé cela avec elle et l'a aidée à trouver des nouveaux trucs. Ici, il a été lâché par sa maman et il a dû se débrouiller. Et Tom a aussi fait le choix de se dissocier de ses TOC. La suite appartient au docteur Dany, à qui nous faisons une confiance terrible. C'est un excellent thérapeute.

Et Nathan ?

Mercredi 20 octobre 2010 **Thérapie familiale chez le pédopsychiatre**

Mari : Avec Tom, ça se passe très bien, mais avec Nathan... Il traverse une crise d'adolescence difficile.

Le pédopsy : D'après ce que j'entends, Nathan reprend un peu le rôle de Thomas alors que vous fixez des limites claires maintenant à Thomas. Nathan ne supporte pas que Thomas aille mieux. Thomas est valorisé à présent au détriment de Nathan.

Moi : Je comprends que Nathan exprime maintenant une certaine colère en lui-même du fait d'un ras-le-bol de tout ce qu'il a vécu et de m'avoir vue dans des états émotionnels difficiles. La situation de Thomas s'est améliorée, mais on a l'impression qu'il garde du ressentiment à l'égard de son frère. À part ça, c'est mon deuxième « bébé d'amour » et il dit que sa maman est un ange ! C'est sûr que ça me fait fondre ! Il a un parcours scolaire nickel, et fait ses études secondaires en latin-sciences. Mais, il nous fait veiller sur lui, aussi.

Le pédopsy : C'est normal pour Nathan, et c'était prévisible. Que peut comprendre Nathan si ce n'est qu'il faut devenir phobique, être hospitalisé, pour être correctement éduqué ? Dorénavant, c'est Thomas la star alors que Nathan est respectueux naturellement. Ce n'est pas juste pour Nathan. Il a besoin de se sentir compris et encadré, comme Thomas maintenant.

Mari : C'est vrai qu'au retour de Thomas du centre, les choses ont basculé pour moi. Mais, je suis optimiste pour Nathan, car il est fin et intelligent. Il comprend.

Le pédopsy : Ce serait bien de passer une soirée rien que vous et Nathan, et d'avoir une discussion avec lui pour le valoriser, parce que Nathan a résisté pendant très longtemps.

Vendredi 22 octobre 2010 **Mail à la psychologue comportementaliste Trouble opposition-provocation :**

À l'école d'horticulture, ça se passe bien. Tom ne sèche pas les cours, fait ses devoirs avec mon aide et il n'y a pas de notes de comportement. Il n'a pas beaucoup de devoirs, ce qui fait que je peux me reposer le soir... (Films !).

Au niveau de sa phobie, ça va beaucoup mieux. Je ne dis pas qu'il est guéri mais c'est en bonne voie. Je croise les doigts. Nous revivons !

Je poursuis ma thérapie individuelle et j'apprends à éduquer Thomas, autrement. J'ai radicalement changé de comportement avec lui. Il l'a senti, et depuis ça marche bien. Je lui dis souvent que sa « maman d'avant » n'existe plus. Et croyez-moi, cela l'aide beaucoup. C'est comme si Tom ne prenait plus mon angoisse à son compte et, dès lors, sa phobie disparaît. Pas à 100 %, mais elle s'est très fortement atténuée.

Vendredi 22 octobre 2010 **Mail au psychologue comportementaliste**

Serait-il possible d'avoir une copie des enregistrements que vous faisiez de Tom, lors de ses séances d'exposition ?

Vendredi 22 octobre 2010
Réponse du psychologue comportementaliste

Je suis content que cela marche avec Thomas.

Par principe, je ne donne pas mes enregistrements, car ceux-ci sont soumis au secret professionnel. Il y va de l'intimité de Tom et de la mienne. Cependant, je reste ouvert à réévaluer mon jugement en fonction de l'utilité que vous souhaitez en faire. Je peux organiser une projection privée. Mais, quoi qu'il en retourne, le matériel filmé ne quitte pas mes mains, sauf sur l'injonction d'un juge.

Vendredi 22 octobre 2010
Ma réponse au psychologue comportementaliste

Nous souhaitons avoir les enregistrements à des fins privées et surtout pour Tom ; nous voulions les lui donner.

Je décide de ne pas insister parce que je sens que c'est peine perdue, et je n'ai pas envie de me fâcher avec le psychologue comportementaliste, David Timmermans. Dommage ! J'aurais vraiment bien aimé avoir une copie des enregistrements...

Le bulletin de Thomas

Lundi 25 octobre 2010 **Premier bulletin de Thomas**

C'est le jour J ! Tom rapporte son premier bulletin de l'école d'horticulture. Pour la première fois au niveau de toute sa scolarité, il nous montre un beau bulletin. Pas un seul échec ! Pas une note de comportement ! Pas une absence injustifiée ! Un vrai miracle ! Un régal, la lecture de ce document !

Le jour même, je file faire une photocopie du bulletin, achète un grand cadre et mets le tout sous cadre dans ma chambre, accompagné de la photo si touchante prise le jour avant de partir à son premier internat sportif, lorsqu'il était phobique. De toutes les photos que je possède, c'est ma préférée.

Je suis d'autant plus enchantée que la remise de ses résultats coïncide avec le jour même de mon anniversaire. Quel plus beau cadeau pouvais-je recevoir de mon fils ! Je suis aux anges.

J'envoie illico un mail au pédopsychiatre, car je ne résiste pas à l'envie de partager cette grande nouvelle avec le docteur Dany. Je termine par un « On va y arriver, docteur. Merci ! », optimiste et triomphal.

L'homme qui murmurait

Mardi 26 octobre 2010

Mail à mon amie psychologue Karinneke

Ma Karinneke,

Je te remercie pour ces excellents moments, ce week-end ensemble, à la caravane. Temps un peu frais, feuilles d'automne, approche de l'hiver... mais la chaleur était dans nos cœurs et dans nos conversations ! Cela fait du bien de pouvoir parler avec toi. Et cela m'a fait plaisir de partager les bonnes nouvelles concernant Thomas. Quand je pense que je t'appelais à l'aide, il y a deux ans de cela ! J'avais raison : on peut y arriver. Aujourd'hui, je me sens plus combattante et aussi plus sereine.

Il y a une chose dont je voulais te parler ce week-end, mais j'ai oublié, et puis ça aurait été peut-être un peu long... J'avais envie de te reparler de ma thérapie, en fait. Tu sais, je crois que ma thérapie individuelle peut se résumer au film que le docteur Dany m'a rappelé : « L'homme qui murmurait à l'oreille des chevaux ». Redford laisse le cheval qui a été gravement traumatisé dans une grande prairie. Celui-ci est à l'affût du moindre bruit. Redford, lui, il s'assied dans la prairie et il attend des jours durant. Tout doucement, le cheval va s'approcher de lui et apprendre à lui faire confiance. Ensuite, par le courage et la confiance du cheval, Redford va commencer un long travail « thérapeutique » pour soigner l'animal et ensemble, ils réussiront !

Je crois que le docteur a eu raison de me parler de ce film. Lui, il a su « m'appivoiser », en quelque sorte, et « dompter » mes émotions.

J'aime bien ce mot d'« apprivoiser » et j'aime bien aussi l'histoire du Petit Prince avec le Renard. Je ne sais pas si tu t'en souviens. Il faudra que je la re-raconte à Thomas pour lui expliquer ce qui s'est passé dans ma thérapie. Tiens, voici ce qu'ils se disent (c'est le Petit Prince qui commence) :

- Qu'est-ce que signifie « apprivoiser » ?
- C'est une chose trop oubliée, dit le renard. Ça signifie « créer des liens... »
- Créer des liens ?
- Bien sûr, dit le renard. Tu n'es encore pour moi qu'un petit garçon tout semblable à cent mille petits garçons. Et je n'ai pas besoin de toi. Et tu n'as pas besoin de moi, non plus. Je ne suis pour toi qu'un renard semblable à cent mille renards. Mais, si tu m'apprivoises, nous aurons besoin l'un de l'autre. Tu seras pour moi unique au monde. [...]
- Je commence à comprendre, dit le Petit Prince. Il y a une fleur... je crois qu'elle m'a apprivoisé... »

C'est beau, cette histoire. Je crois que Thomas a apprivoisé son entourage, son père, sa vie. Et moi, j'aurais apprivoisé le docteur, et la psychiatrie aussi ? Ou c'est lui qui m'aurait apprivoisée ? Et, comme je le dis tout le temps : « C'était pas gagné ! »

Épilogue

À l'heure où j'écris ces lignes, les choses sont rentrées dans l'ordre. Une vie familiale a pu reprendre normalement. Tom prend le train tous les jours et suit ses cours, sans problèmes. Les bons résultats continuent d'arriver ; le premier bulletin n'était pas un hasard, ni une exception. Non, tous les bulletins sont maintenant bons, et témoignent de la bonne forme, stable, de Thomas. Il a traversé un long tunnel noir, mais il s'en est sorti. J'estime d'ailleurs la guérison de sa phobie à 95 %. C'est réellement fabuleux !

Quant à moi, je continue de « ronronner » chez mon pédopsychiatre, j'aime toujours aller le voir. Je me rends compte aujourd'hui qu'il aura fallu, impérativement, ce travail sur moi pour arriver à la guérison de mon fils.

Ce livre, porteur d'espoir, n'est pas uniquement l'histoire d'une prise en charge thérapeutique, mais l'histoire de deux prises en charge, celle de Thomas et de la mienne. Je pensais ne pas pouvoir la réaliser, tant l'univers des psychiatres et des psychologues m'était inconnu et me rebutait. Je croyais mettre les pieds dans « Vol au-dessus d'un nid de coucou » et je me retrouve « De l'autre côté du miroir », comme une Alice aux pays des merveilles.

Je souhaite que ce livre soit un fabuleux transmetteur d'espoir et aussi d'émotions. Car, si les mots ne sont que du blabla, les émotions nous font vivre, vibrer et elles aident à faire circuler l'énergie. À toutes celles et tous ceux qui traversent des périodes difficiles dans leur vie, je leur dis de garder toujours l'espoir et de regarder, au bout du tunnel, si ne brille pas la lumière qui va montrer la sortie libératrice.

Si, de plus, l'on a la chance de rencontrer sur sa route une personne comme le docteur Dany qui vous tend la main et ne la lâche plus quoi qu'il advienne, alors la guérison est certaine !

Mon éternelle reconnaissance lui sera toujours vouée. Ma main a rencontré la sienne, et je ne l'ai pas lâchée pendant ces trois années. « En tout bien, tout honneur », cher docteur !

MERCI !!!