

ENFANCE

Je m'appelle Agathe, j'ai 23 ans. J'exerce désormais une profession paramédicale à l'hôpital et j'étais encore étudiante au moment de ma thérapie avec Mme Morice.

Durant mon enfance, j'ai subi des agressions sexuelles par un membre de ma famille. Après en avoir parlé à mes parents, j'ai été prise en charge par une thérapeute spécialisée. Puis j'ai arrêté et la vie a suivi son cours.

En grandissant, des angoisses, que je considérais comme normales, se sont installées et sont devenues de plus en plus nombreuses et fortes. J'ai pensé à revoir une psychothérapeute mais n'avais jamais vraiment fait les démarches. Puis tout a basculé lorsque mon ami est tombé gravement malade. L'angoisse de le perdre est devenue réellement handicapante. J'ai trouvé le nom de Mme Morice sur internet et j'ai pris un premier rendez-vous.

J'appréhendais beaucoup, je ne connaissais pas l'EMDR et me sachant fragile j'avais peur de tomber sur des mauvaises personnes.

Dès le premier rendez-vous j'ai été rassurée. Déjà l'EMDR c'est quand on est prêt et uniquement si on le souhaite. A n'importe quel moment on peut dire stop ou juste "ça, je ne peux pas vous le dire".

Après avoir fait connaissance, Mme Morice a commencé par me donner des clés pour gérer l'angoisse en attendant de pouvoir la supprimer. Puis, pour moi les séances d'EMDR ont commencé la 4ème fois, une fois que tous les outils sont mis en place pour gérer une éventuelle crise.

J'ai fait ensuite environ 8 mois de thérapie avec des périodes plus ou moins longues entre chaque séance. La séance d'EMDR est éprouvante oui, mais 45min de difficultés pour toute une vie sans angoisse c'est quoi ?

Je ne pensais pas que ça marcherait aussi bien, je m'étais faite à l'idée d'être anxieuse et stressée continuellement et toute ma vie. C'est ce que de nombreux thérapeutes m'avaient dit, qu'on ne pouvait rien faire.

Et pourtant aujourd'hui j'ai l'impression de renaître. Toutes mes angoisses se sont volatilisées même celles dont je n'ai jamais parlé. Je profite plus de la vie, j'accepte l'imprévu et je peux faire des choses qui n'étaient pas envisageables avant.

Aucun doute, ça valait vraiment le coup.