

ACCIDENT

Véronique V., 40 ans, cavalière devenue courtier en chevaux

Cela fait 6 ans que j'ai été victime d'un accident, qui sur le moment a failli me coûter la vie, et dans un second temps me faisait petit à petit perdre le goût de celle-ci!

Si j'écris mon histoire c'est que j'espère qu'elle pourra aider les gens qui seront comme moi rendus dans le néant en pensant que c'est comme ça et qu'ils doivent vivre avec!

L'EMDR m'a rendu le goût de la vie, et surtout la chose la plus précieuse: La Confiance!

Pour autant mon accident est toujours là, l'EMDR ne me l'a pas fait oublier, il m'a juste permis de l'accepter, sans me rendre coupable ou rendre les autres coupables !!! Juste savoir dire : " c'est arrivé "!

Je m'appelle Véronique V. j'ai 40 ans, et ma vie avant mon accident était totalement consacrée à mon métier, j'étais cavalière et j'avais une écurie, je montais à haut niveau en concours complet.

Je monte à cheval depuis l'âge de mes 5 ans, je suis passée par des grandes écoles comme le centre de formation de Cognac et le Centre sportif d'équitation Militaire de Fontainebleau ensuite j'ai j'acheté un centre équestre dans l'île de Ré, que j'ai revendu, car trop de travail d'enseignement et je ne pouvais pas me consacrer au haut niveau.

J'avais la chance d'avoir bien vendu mon écurie et je me préparais à ne me consacrer qu'à monter à cheval.

Parallèlement j'accompagnais mon amie aux courses, et un 23 janvier 2011 sur l'hippodrome de Cagne sur Mer, son cheval qui était très difficile, alors que j'étais à sa droite au niveau de sa tête, s'est tourné à la vitesse de la lumière, comme seul un cheval de course peut le faire, et me frappa à deux reprises, au visage.

là ce fut le KO, quand j'y repense un moment très bizarre, tout s'arrête, le temps est suspendu et votre cerveau vous dit: là tu vas mourir!

heureusement sur les hippodromes les ambulances sont présentes, je suis prise en charge très vite, mais j'entends autour de moi que c'est très grave.

malheureusement pour la suite je ne suis pas tombée dans le coma j'ai toujours pensé, peut être à tort que cela aurait été plus facile de ne pas avoir de souvenir!

Cette journée je l'ai passée en enfer! je ne voulais pas m'endormir j'étais sûre de ne jamais me réveiller!

et la première nuit arriva, avec tous les bruits que l'on peut entendre la nuit dans un service de réanimation!

je ne voulais pas m'endormir, j'avais peur, mais une peur glaciale indéfinissable.

Très tôt le matin mon amie Capucine arriva, je voyais avec mon oeil droit la détresse sur son visage, et la peur, peur que je parte, même si le fait que j'ai passé la nuit était une bonne chose, et la peur de me voir!!!

Je ne m'étais pas vue, les médecins avaient demandé à Capucine de ne surtout pas me montrer mon visage, trop choquant!!!

aux premières nouvelles j'avais perdu mon oeil gauche, tout était cassé autour, je n'avais plus de nez et mes dents miraculeusement en place devaient tomber, puisque ma mâchoire supérieure était fracturée.

j'avais également un hématome au niveau du cerveau, qui suivant l'évolution pouvait m'entraîner vers la mort!

durant tout ce temps d'hospitalisation le temps s'est arrêté! je ne pensais plus, je m'étais mise spectatrice de moi-même, car tout était trop dur à accepter, la douleur déjà, même si les hautes doses de morphine me permettaient de souffler, mais sans arrêt je revoyais le moment de l'accident et je m'en voulais, comment n'avais je pas pu l'éviter, et surtout qu'allait être ma vie à présent!!!

et pourtant je voulais vivre, au bout de quelques jours, les nouvelles vitales étaient bonnes, je n'allais pas mourir, Capucine passait toutes ses journées à mes côtés à me tenir la main, et elle se forçait à me sourire, mais je souffrais de voir le fond de son regard, elle était tellement triste!

Elle avait appelé mes parents, mais n'avait pas voulu les affoler, personne ne savait que je me battais pour vivre!

une nuit je me suis levée, j'avais décroché mes perfusions, je voulais voir à quoi je ressemblais, je suis tombée plusieurs fois car j'étais très faible, et dans un couloir je suis rentrée dans des toilettes et en allumant la lumière: ce fut le choc!!!

dans un premier temps en me voyant j'ai perdu connaissance, la vision était trop insupportable, et puis je suis revenue à moi et là j' ai commencé à regarder si mon oeil était encore là.... et en écartant ma paupière qui était difforme, je vis qu'il n' y avait rien, mon oeil n'était plus là!

je suis retombée dans les "pommes" et une infirmière me trouva et me ramena dans ma chambre.

après cette nuit là, la tristesse m'a envahie, qu'est ce qu'allait être ma vie, j'allais ressembler à un monstre, j'allais devoir vivre avec un seul oeil, et pourquoi cela m'était arrivé, pourquoi, à qui la faute???

J'ai subi plusieurs opérations, des soins pour remettre mon oeil en forme ; en quelques mois j'avais pratiquement récupéré mon visage, d'un point de vue extérieur on ne voyait pratiquement plus rien.

Pour les gens de mon entourage c'était de l'histoire ancienne, mais pour moi, à l'intérieur, un autre cauchemar commençait.....

Une peur inexplicable m'envahissait, comme ça, sans prévenir! Je revivais sans cesse mon accident et principalement quand je me retrouvais au contact des chevaux!

Ce qui depuis mon plus jeune âge, était ma vie, ma passion, mon équilibre.... ma vie, devenait mon pire cauchemar!

Au début, j'ai essayé de le nier, je me disais que j'allais pouvoir reprendre mes pensées en main, que c'était les restes de l'accident!

Mais comme je le disais souvent à mes élèves: "on peut mentir, à ses parents, à son entourage, à soi-même, mais pas aux chevaux!!!"

Les chevaux savent qui vous êtes, ils vous sondent l'âme! Et la terreur que j'avais en moi les affolait, en ma présence, ils devenaient nerveux, ils voulaient fuir ! Alors quand en plus je les montais, cela devenait encore plus dangereux!

Et qu'elle tristesse, quel échec de sentir que je provoquais cela aux êtres que j'aimais le plus dans ma vie!

Un jour je suis descendue, et j'ai dis à Capucine:" Je ne remonterai plus!"

Ce n'étais pas une décision prise à la légère, c'était décidé, je ne monterai plus à cheval!

Toute ma vie j'étais montée, en toute confiance, sans jamais prendre de précautions, en acceptant le risque, en considérant que la chute faisait partie intégrante de ce sport, donc je ne pouvais plus monter dans ces circonstances.

Le temps passait, je n'avais même plus envie de croiser le regard des chevaux, tellement cela me rendait malheureuse!

Et puis qu' allais je faire de ma vie! Je ne savais faire que cela!

J'ai commencé à changer, à ne plus rire, à de moins en moins sourire, à ne plus vouloir parler avec les gens de mon entourage. Comme j'aimais la cuisine, je me persuadais que j'allais me reconverter.... Le temps passait et je m'enfonçais!

Et puis la maman de Capucine, un jour me parla d'EMDR, elle me donna le numéro de Christine Morice.

J'avais essayé plusieurs choses, des plantes anti Stress, j'étais même allée chez un docteur en hypnose, mais rien de cela n'avait vraiment eu un quelconque effet.

Donc je pense que j'étais plutôt partie dans une attitude de renoncement, c'était comme ça, personne ne pouvait rien pour moi, et puis comme je l'avais entendu autour de moi, je pouvais déjà être heureuse d'être en vie!!! (ça, c'est la phrase qui vous tue!!!)

Et non, quand on n'est plus soi-même, que l'on a perdu toute confiance et toute estime de soi, on ne peut être heureuse "d'être en vie"!!!

Alors je suis allée au premier rendez vous que m'avait donné Christine, et la pour la première fois, quelqu'un m'expliquait de manière très scientifique ce qu'il m'arrivait vraiment, ce qui pour moi déjà était quelque part une bonne nouvelle!

Elle m'expliqua très clairement qu'elle ne faisait pas de magie, qu'elle n'effacerait pas les souvenirs de mon accident, mais qu'on installerait un retraitement des informations, quelque chose de rationnel, que je ressens comme des codes, qui seront ancrés, de manière à ce que je reprenne le contrôle de mon cerveau, et pourquoi pas un jour remonter à cheval!.... ça je n'y croyais pas trop!!!

Je suis allée très régulièrement aux rendez vous que me donnait Christine, c'était pour moi parfois très compliqué, habitant tout au bout de l'île de ré, il me fallait parfois faire 2h30 de route en plein été pour arriver chez elle!

Les séances étaient dures, on a abordé ensemble tous les pires moments de l'accident, ceux que je refusais d'évoquer tellement c'était trop dur d'y repenser!

Mais ensemble à mon rythme, nous avons instauré ces codes dans mon cerveau, qui restent gravés en moi et quoiqu'il se passe, je peux m'en servir, ce sera toujours là : et j'ai senti petit à petit que la terreur s'éloignait!

Nous sommes même allées jusqu'à préparer le moment où j'allais remonter à cheval, et comme on le fait pour un muscle, préparer mon cerveau, pour que celui-ci au moment où il risquait de m'échapper écoute ces codes mis en place !

Depuis je remonte, alors, je ne remonterai jamais comme je le faisais avant mon accident, parce que d'un point de vue chirurgical, il m'est interdit de prendre un choc sur la face, donc le saut, par exemple je ne le pratique plus!!! (à part dans mes rêves)!!

Mais je remonte en confiance et avec une joie immense et les chevaux me le rendent bien!

L'EMDR, m'a redonné la chose la plus importante à tout être humain pour avancer dans la vie: La Confiance!

Les exercices de Christine me servent chaque jour, la respiration ventrale, et chaque matin avant de me lever et chaque soir avant de m'endormir, je me répète 3 mots qui me paraissent être importants, comme par exemple le mot confiance, et chose que je n'aurais jamais pensé avant: je remercie, je les appellerai « les forces de l'invisible », d'être en bonne santé!

L'EMDR: c'est une bougie qui s'allume quand tout est noir autour de vous.

Salutation sportive, Namasté...

Merci à Christine, à Valentin (c'est mon cheval de coeur) à Jocelyne et à Capucine d'avoir traversé cette épreuve à mes côtés!

Île de Ré Galop
Véronique V.