

TROIS ANS POUR VAINCRE MA PHOBIE DE LA MORT - TEMOIGNAGE

Par Violaine Gelly

Annie Gruyer, 31 ans, a souffert pendant des années d'une peur panique de la mort. Grâce à une thérapie comportementale, elle a apprivoisé son angoisse. Elle nous raconte son long parcours.

Annie Gruyer est présidente de Médiagora Paris, une association qui aide ceux qui souffrent de phobies et d'anxiété (groupes de parole, écoute téléphonique, conseils...).

« Longtemps, j'ai refusé l'idée de la mort. D'où venait mon angoisse ? Je ne sais pas. Mais, dès l'âge de 7-8 ans, je me souviens que j'allais, tôt le matin, dans la chambre de mes parents pour vérifier qu'ils vivaient toujours.

Pendant des années, cette peur de la mort est restée gérable. Elle se focalisait, par exemple, sur tout ce qui était noir : les vêtements, les images, l'encre des journaux. Toucher du noir, c'était toucher la mort. Je refusais également d'entendre les mots liés à la mort comme cercueil, cimetière. Que quelqu'un me dise : "Tu as une tête d'enterrement ce matin", provoquait une montée d'angoisse. Tout ce qui, de près ou de loin, concernait la mort, engendrait la mort. Alors je me débrouillais pour éviter les confrontations directes avec ce qui se rapprochait de ma phobie. Jusqu'au décès de lady Di, en août 1997. La tragique et brutale disparition de cette femme jeune et comblée m'a traumatisée. Le barrage que j'avais fragilement construit pour faire face à ma peur a brutalement cédé.

Changer de trottoir pour éviter des pompes funèbres, d'accord. Mais ne pas pouvoir descendre aux stations de métro Père-Lachaise ou Denfert-Rochereau à cause de la proximité de leur cimetière ou refuser de traverser une rue où je voyais une Mercedes noire comme celle de Diana, c'était accepter que ma vie devienne une peau de chagrin et que ma peur de la mort finisse par m'empêcher de vivre. Comme un cancer de l'esprit qui tissait de solides ramifications, l'angoisse étendait sa toile pour m'empêcher de vivre. J'ai alors décidé de commencer une thérapie comportementale et cognitive. Mon objectif étant simplement de faire en sorte que je puisse vivre avec ma peur.

Première bonne nouvelle : le thérapeute m'apprend que je ne suis pas un cas unique et que d'autres personnes souffrent de la même phobie que moi. Autre bonne nouvelle : cela se traite ! Me voilà donc mise en confiance pour commencer par des séances de relaxation qui me permettent de me recentrer et d'apprendre à gérer, dans l'urgence, mes attaques de panique. Dans un second temps, mon thérapeute me demande de lister toutes les situations qui m'angoissent pour que, à mon rythme, je puisse m'y confronter avec son aide. Je fais donc une liste qui va de "Boire une bière du nom de Mort subite" à "Entrer dans un cimetière".

Mon premier exercice difficile, qui a nécessité cinq mois de séances, a consisté à lire, sereinement, les pages nécrologiques des journaux. Ce fut une suite d'étapes : le thérapeute a commencé par les lire à voix haute ; puis j'ai osé ouvrir le journal à la bonne page ; puis lire les annonces ; puis les lire à voix haute ; puis écrire mon nom sur la page ; puis jeter le journal... A chaque étape franchie, je réalisais, dans les jours qui suivaient, que rien de grave ne se passait. Que parler de la mort ne la faisait pas arriver. Que je pouvais écrire : "Je vais

mourir”, sans mourir. Ensuite, sur l’échelle des expériences fortes, il y a eu la visite au cimetière, avec mon thérapeute. Je me revois à la grille du cimetière Montparnasse, un jour d’hiver parisien. Je ne regarde rien, pas une tombe, pas un nom, je refuse de quitter les grandes allées. La deuxième fois, j’ai pu m’arrêter devant les caveaux et déchiffrer, à haute voix, les noms et les dates. Lorsque mon thérapeute m’a demandé d’enlever les feuilles mortes sur une tombe, mon premier mouvement a été de refuser. Bien sûr, j’ai fini par le faire. D’abord en prenant les feuilles une par une sans toucher la pierre. Puis à pleines mains.

Mais le vrai déclic est, sans doute, venu des gens que j’ai observés dans le cimetière : ceux qui le traversaient pour aller travailler, ceux qui apportaient des fleurs sur une tombe, les mamans qui promenaient leur enfant en poussette, deux adolescents en train de manger un sandwich sur un banc... La vie et la mort entremêlées. J’ai découvert, en osant en discuter avec mes amis, que, pour beaucoup, les cimetières étaient des endroits apaisants, où l’on peut se ressourcer.

Aujourd’hui, après trois ans de thérapie, je peux dire que j’ai vaincu ma peur. Apprivoiser la mort m’a aidé à mieux profiter de la vie. Avant, je ruminais le passé et je m’angoissais pour l’avenir : cela ne me laissait aucune place pour le présent. Aujourd’hui, j’ai compris qu’il fallait lâcher prise pour accepter l’inacceptable : je suis venue au monde pour le quitter un jour. »

Trois étapes

La thérapie d’Annie s’est déroulée en plusieurs étapes :

- 1) Parvenir à lire, sereinement, les pages nécrologiques des journaux.**
- 2) Réussir à écrire : “Je vais mourir.” Et se rendre compte qu’elle n’en meurt pas.**
- 3) Visiter un cimetière, s’arrêter devant les tombes, “apprivoiser” le lieu peu à peu et, par là même, sa terreur.**

A lire

• Il n’y a ni mort ni peur, de Thich Nhat Hanh

S’efforcer à avoir une autre compréhension de la mort : c’est l’exercice auquel le moine vietnamien Thich Nhat Hanh nous invite, dans son dernier essai (La Table Ronde, 2003). Pour cela, il nous faut développer notre "regard profond", celui qui nous permet de percevoir au-delà des notions "d’être ou non-être", "d’existant ou non-existant".

Ainsi, les êtres chers que nous pensons avoir définitivement perdus se manifestent sous une autre forme, car la mort est transformation. Pensons aux arbres : lorsqu’ils sont dénudés, à l’automne, nous savons qu’ils refleuriront. Leurs fleurs, leurs feuilles sont déjà là, mais les conditions pour qu’elles se manifestent ne sont pas réunies. Et s’il en était ainsi de tous les phénomènes ?

• Raconte-moi la mort de Claire d’Hennezel

Saint Augustin, Bernard Werber, Françoise Dolto, Christian Bobin, Mozart et bien d’autres... Rassemblés par la psychothérapeute Claire d’Hennezel, plus de quarante textes racontent la mort de manière intimiste et poétique dans cet ouvrage magnifiquement illustré, à découvrir en famille (Recueil d’ici et d’ailleurs, 2003).