

Témoignage de Daniel

Je suis né à Téhéran/IRAN, d'un père iranien et d'une mère suisse (tous deux non-pratiquants et laïcs). En 1982, suite à la Révolution islamique d'Iran et à la monstrueuse guerre Iran-Irak (1 million de morts de chaque côté), mon père décida de nous envoyer ma mère, ma soeur et moi, précipitamment et définitivement en Suisse (mon pays maternel), avant de nous y rejoindre quelques années plus tard. Sa décision fut surtout motivée par le réel risque de mon envoi forcé aux fronts de la guerre. Durant notre voyage en avion, j'étais sans cesse pris d'une angoisse-panique et d'une agitation terrifiantes. Depuis, je n'ai plus repris l'avion et n'ai donc jamais revu mon pays de naissance.

En Suisse, une nouvelle vie prometteuse mais laborieuse devait commencer pour moi, dans un pays magnifique, libre et riche en moyens et possibilités. Mais d'autre part, bien qu'ayant reçu dès ma naissance une éducation moderne « à l'occidentale », j'ai rapidement dû me rendre à l'évidence qu'un long parcours angoissant et déstabilisant m'attendait. En effet, pour l'adolescent de 15 ans que j'étais, l'adaptation à une société, une culture et un mode de vie diamétralement opposés à mon pays paternel, n'a guère été aisée. Bien des choses étaient à recommencer à zéro.

Alors que j'étais entré au Collège de Genève en scientifique - passage obligé pour la faculté de médecine - sont apparues des angoisses intenses, la phobie des classes de cours, la timidité et l'isolement. J'ai enduré ce gros malaise dans le silence, jusqu'à mes 17 ans, où suite à une dépression nerveuse j'ai abandonné l'école en 2ème année. J'ai dû faire plusieurs années de psychothérapie (psychanalyse) et prendre pas mal de médicaments. J'ai entrepris une formation par correspondance afin d'éviter l'école et de me préparer à mon domicile aux examens finaux d'études secondaires littéraires. J'ai obtenu un bac et suis entré à l'Université de Genève en économie/gestion.

A l'Uni, j'ai commencé à subir le même type de troubles anxieux qu'au collège. J'ai dû interrompre mes études en 2ème année, suite à une grosse dépression nerveuse avec agoraphobie, attaques de panique et insomnies chroniques. C'est durant cette période-là que mes premiers troubles obsessionnels-compulsifs (TOC) sont apparus (il y a environ 12 ans). Durant des années, je ne pouvais pas dormir la nuit. Épuisé, je récupérais la journée avec des médicaments et j'avais donc un rythme de vie inversé (je ne voyais presque plus la lumière du jour). Mon bon médecin généraliste puis de nombreux psychiatres se sont alors succédés pour s'occuper de mes divers troubles. Grâce à un puissant antidépresseur, très efficace pour la dépression et les TOC, mon état s'est bien amélioré et est resté stable quelques années. J'ai réussi à réaliser des progrès concrets dans ma vie: affront de certaines situations de phobie, meilleure sociabilité, petits jobs, départ du foyer parental et même mariage.

Fort malheureusement depuis environ 2 ans, suite à un problème de santé, j'ai dû réduire progressivement puis cesser la prise de mon antidépresseur, car trop toxique pour l'organisme. Dès lors, ma santé psychique s'est à nouveau progressivement détériorée. Actuellement, après des tentatives infructueuses de substitution de mon ancien antidépresseur par des nouveaux moins toxiques, mon état est très déstabilisé et anxieux. Alors que j'étais parvenu à me passer de tranquillisants durant des années, je dois à nouveau en prendre modérément et provisoirement. Cela pour affronter une anxiété continue, une certaine déprime, et des TOC affreusement généralisés et étendus avec de plus en plus de rituels. Voici un petit aperçu de ces derniers:

A mon domicile

Lors de chaque déplacement dans l'appartement, je touche (rituels du toucher) ce qui m'entoure et me penche pour toucher le sol avec mes mains (rituels du toucher). Ce dernier rituel est le plus fréquent de tous. Aussi très désagréable puisqu'il me donne de mauvaises

sensations au niveau de la tête, des mains et des bras à force de me pencher. J'ouvre et referme (rituels du toucher) congélateur et frigo de multiples fois et je sors leur contenu. Je laisse boîtes, bouteilles, armoires et placards ouverts. J'arrange (rituels d'ordre, rangement) les objets qui m'entourent dans un ordre bien précis et les pose et laisse souvent au sol. Avec la TV je zappe sans cesse d'une chaîne à l'autre et ne parviens pas à éteindre le poste tant que les images regardées (rituels du regard) et les sons/paroles entendus (rituels du son), ne s'accordent pas entièrement avec mes obsessions-compulsions mentales. L'utilisation de l'ordinateur, la lecture et d'autres actions s'accompagnent également de TOC. Pendant que j'effectue tous ces rituels, si j'entends (rituels du son) le bruit d'un avion, d'une voiture, ... ou alors si mon épouse dit ou fait quelque chose en désaccord avec mes obsessions-compulsions, je dois tout recommencer!

La fréquence et l'intensité des rituels augmentent considérablement au moment d'aller me coucher. Car il y a la grande crainte de ne pas pouvoir m'endormir, avant de les avoir accomplis en parfait accord avec des obsessions-compulsions mentales très élaborées et subtiles. Je me relève du lit et me recouche de multiples fois pour compléter les rituels déjà accomplis. Je sors de la chambre à coucher et effectue des rituels, à chaque fois que des obsessions me viennent, afin de chasser ces dernières de mon sommeil/endormissement.

A l'extérieur

Dans les magasins je touche et/ou prends les produits, les examine et les repose dans mon ordre. Je me balade dans les rayons, en observant (rituels du regard) d'une manière bien précise, le rangement, l'image et les indications écrites, des articles et panneaux. Je compte (mentalement) sans cesse mes pas, lorsque je marche dans la rue. Et là aussi j'observe (rituels du regard) d'une façon particulière, ce qui m'entoure: voitures, écriteaux, vitrines, gens, ... Dans ces situations d'extérieur, les rituels du toucher/mouvements/gestes restent souvent bien contenus (cachés), par crainte du regard et du jugement d'autrui.

Malgré tout, je garde l'espoir qu'un plus long délai et/ou un dosage plus élevé de mon nouvel antidépresseur me sortira enfin de ma crise actuelle. Le cas échéant, un autre antidépresseur devra être essayé ou bien un retour à mon ancien effectué. Par ailleurs la médication n'étant à elle-seule, pas suffisante pour soigner des troubles anxieux aigus, je compterai beaucoup sur d'autres méthodes thérapeutiques plus dynamiques, reconnues scientifiquement pour être bien efficaces: la thérapie comportementale-cognitive, l'hypnose ériksonienne, la sophrologie.

Remarque: je suis personnellement d'avis que mon départ précipité et difficile du pays paternel, puis les grands changements d'une nouvelle vie dans le pays maternel, n'ont fait qu'éclater des troubles anxieux qui préexistaient déjà depuis l'enfance. Enfant j'avais déjà des problèmes de sommeil, de sociabilité et à une certaine période, des TOC de lavage des mains et plusieurs tics.

Avec mes meilleures pensées pour tous les souffrants de troubles psychiques et de dépression.

Daniel, 40 ans
sweetonline@swissonline.ch

Genève, septembre 2007