

Je suis Daniela 45 ans et mère de 4 filles, j'aimerais apporter mon témoignage sur l'expérience que j'ai vécu et la prise en charge EMDR de ce traumatisme.

4 Aout 2023, je suis au restaurant avec toute ma famille afin de fêter l'anniversaire de mon père de 78 ans. Je donne à manger à ma petite de 5 ans, tout en mangeant mon repas. Machinalement, j'avale une cuillère de riz blanc, mais celle-ci reste coincée à l'entrée de mon estomac, me bloque la respiration, je suffoque, essaye de toutes mes forces d'évacuer ce bouchon et d'éviter le drame. En ce court laps de temps je pense au fait que je ne peux pas affliger le "spectacle" de ma mort à ma famille et surtout à mes filles. Je lutte désespérément pour respirer et dans un effort immense j'arrive à expulser ce riz, et reprendre ma respiration au bout de ces quelques secondes qui m'ont parues une éternité.

J'ai conscience d'y avoir échappé de peu, mais je n'imagine pas à ce moment-là, l'impact que cet épisode va avoir dans ma vie sur les prochains mois.

Je me retrouve dans les heures qui suivent avec outre, la douleur physique à l'estomac, la gorge fortement irritée et les muscles intercostaux déchirés, à vivre des épisodes de bouffées d'angoisse que je ne peux réprimer. Tout les quarts d'heure, je sens mon cœur qui palpite, ma gorge qui se serre, je me fige, j'ai le tournis et ne comprends pas ce qui m'arrive, je sors de mon corps, perd tout contrôle. J'identifie aussi rapidement des situations qui déclenchent systématiquement ces crises d'angoisses :

Le moment du repas qui approche,

Moi devant mon assiette,

Les aliments qui passent dans ma gorge,

Même entrer dans un supermarché me terrorise.

Je suis là, je subis, je ne comprends pas, il n'y a pas de trêve et tout ça ne me ressemble tellement pas, moi bonne vivante, bien en chair, qui aime les bonnes choses, et trouvait un réel plaisir à manger.

Chaque repas est un calvaire, matin, midi et soir. Je mange juste assez pour assurer ma survie, pas une bouchée de plus. Je mange car je sens mes forces s'amenuisent peu à peu. Je mange des toutes petites portions, coupées en tout petit bout et surtout pas une bouchée de plus. Juste ce qu'il faut pour tenir.

Mes kilos en trop partent à vitesse grand V, mes cheveux aussi... mon corps souffre de ma condition psychique, et je ne peux rien faire. Les examens médicaux s'enchaînent, je n'ai rien de fonctionnelle qui explique mes douleurs physiques. Je suis impuissante, en danger face à moi-même, enfermée dans un cycle infernal. Je vois le regard de mes proches inquiets. Mes souffrances psychiques et physiques sont réelles, elles prennent toute la place, m'handicapent totalement dans ma vie. Je perds tout contrôle.

Ma sœur, me conseille de contacter Mme Bonit, psychologue et en cherchant sur le net je vois qu'elle est praticienne accréditée en EMDR. Tiens qu'est-ce donc ?

Je lis rapidement que c'est une méthode de reprogrammation du cerveau dans la gestion du stress post-traumatique par le mouvement des yeux, les mouvements de gauche à droite. Je suis septique et ne voit pas bien comment cela peut aider, mais je suis désespérée, et prête à tout tenter pour retrouver ma vie. Je prends contact avec elle.

Elle m'accueille dans un halo de bienveillance, comprend l'urgence de ma condition (-16 kilos en moins de 3 mois) m'explique toutes les étapes et nous entamons la thérapie. Certaines séances sont difficiles, elles remuent fortement, j'accepte car j'avance dans le processus de guérison, je le ressens à chaque séance. Mon corps et mon esprit se délestent du trauma peu à peu. Nous sommes début d'année 2024, je reprends doucement goût à la vie, goût à m'alimenter. Des sensations disparues depuis cet été. Je ne gère plus les repas comme des moments de danger de mort, ces pensées paralysantes s'éloignent de moi.

Le cycle d'être perpétuellement prise dans un engrenage incontrôlable d'angoisse, de crise, de blocage qui me surpassent, qui prennent tout la place...ce cycle se brise. Dès lors, je sors facilement des situations qui jadis m'auraient submergées par ce qu'elles provoquaient en moi (angoisses, palpitations, blocages...) j'observe même d'un point de vue extérieur mes pensées dans ces moments critiques, elles ne sont plus envahissantes, elles ne prennent plus le contrôle de tout mon être. Je mange et tout va bien, les aliments passent et c'est OK, c'est même bon, oui le plaisir revient comme par magie. Je suis à nouveau moi, avec simplement une expérience de plus vécue.

Je tiens à apporter mon témoignage à tous ceux qui se reconnaîtront dans cette histoire, peu importe la nature du traumatisme, si celui-ci prend le contrôle de votre vie, si vous êtes pris dans une spirale infinie, si vous avez la sensation de ne pas pouvoir vous en sortir, d'être seul face à vous-même, l'EMDR peut vous aider, consulter un praticien, il y a encore un espoir [👁 Association EMDR France - Psychothérapie par mouvements oculaires 👁 \(emdr-france.org\)](https://www.emdr-france.org)