

Bonjour à tous,

C'est l'histoire d'un jeune homme, qui jusqu'à 17 ans, vit une vie parfaitement normale, et même plutôt animée. Vivant en campagne, j'adorais monter sur nos hauts sapins (franche Comté) sans aucune peur ni retenue. J'ai fait de l'ULM, de la spéléo... Bref pas peur du danger.

Et puis voilà un beau jour que nous allons en famille à Europa Park, un parc d'attraction en Allemagne.

Tout se passe bien, les manèges c'est sympa. Mais me voilà monté dans ce qui sera le dernier manège que j'ai pris de ma vie, un bateau qui oscille monte et descend très vite.

Je subis alors des accélérations, comme tous les occupants du manège, sauf que moi je ne supporte pas cette sensation d'accélération qui soulève le cœur. Je fais une crise de panique, et tout bascule ce jour à la c....

Plus les semaines passent, et plus je deviens prudent, peureux, j'ai peur de monter dans un ascenseur pour commencer, car ils sont très rapide ceux de l'hôpital ou je me rends de temps en temps, on sent ces accélérations qui m'effrayent tant. Et puis tous les autres ascenseurs, je n'y monte plus, et comme je ne monte plus en ascenseur, ça doit être parce que je suis claustrophobe, donc j'évite petit à petit (attention, je parle d'évitement avec le recul de la thérapie, mais à l'époque je ne me suis pas aperçu que j'évitais de plus en plus de choses) les situations dans lesquelles je ne me sent pas en sécurité, la voiture, en ville en particulier, comment faire à un feu rouge si je panique, les magasins, les lieux publics, le train, l'avion évidemment, enfermé et en plus en l'air!!!!

Plus de manège, incapable de prendre un tunnel en voiture, et moi qui travaille dans une région où il y a un tunnel tous les 25kms, je me tape donc tous les cols pour éviter les tunnels.

Bref un enfer.

Là, tout le monde est au courant que j'ai le vertige que je suis claustro... que j'ai toutes les phobies du monde, et pourtant...

Donc c'est acquis, je ne fait plus ce que je ne veux pas faire, et on va vivre comme ça un point c'est tout, de toute façons, je ne peux pas me soigner.

Et puis un jour, je découvre par hasard (je crois depuis au destin...) une personne qui raconte dans un article avoir les mêmes peur que moi, j'ai alors 26 ans.(10 ans de fichu...) et un médecin lui dit qu'elle ne souffre pas de toutes les phobies, mais d'une seule, appelée l'agoraphobie.

Me reconnaissant dans ce témoignage, je commence mes recherches, et en étant je peux vous dire heureux d'avoir pu mettre un nom sur le mal qui me rongait.

Je suis tombé sur le site déploie tes ailes, j'ai passé le test d'agoraphobe avec mention très bien....

J'ai lu les témoignages appris que l'on pouvait se soigner par des thérapies appelées cognitive... Mais je n'osais pas témoigner à l'époque, j'avais honte d'être comme cela, de m'empêcher de vivre et d'empêcher les autres de vivre,

belle erreur d'ailleurs, seul, c'est trop dur...

Je recherche donc des psychiatres spécialisés dans le domaine des thérapies comportementales et cognitives.

Je commence mes séances, 1,2 10. je comprends alors le fonctionnement de mon cerveau, pourquoi j'ai peur comme ça.

Le psy commence par me faire faire des promenades dans des parcs publics, aller faire une course à la poste, puis faire de la balançoire, me rendre dans un endroit que je connais bien pour faire des séances d'ascenseur. Au bout de 6 mois, je fais des progrès, mais je pense que mon psy m'a apporté tout ce dont j'avais besoin, et que si je veux encore progresser, il faut que je me prenne en main, seul.

J'ai alors commencé à affronter, petit à petit, sans précipiter les choses, ce que je n'aimais pas, conduire en ville, avec ma fiancée, prendre le train, ça c'est dur, faire les courses (ça c'est dommage que je puisse le faire aujourd'hui...)

Je m'en sort pas trop mal, un ascenseur pour monter au 18ème, pas de problème, j'ai alors 27 ans, une année s'est écoulée, mais déjà je me sens si bien.

Pour attaquer les choses sérieuses, j'ai commencé par les petits tunnels, de 1kms, puis 2, puis 5.

monter de nouveau aux arbres, aller à un concert à Genève aussi, c'est dur, mais c'est si beau, et puis c'est décidé, on part à Paris (en fait ma sœur se mariait là-bas, donc pas le choix) et comme je suis la voiture balais, je dois monter en voiture, donc autoroute, et circulation parisienne, je vous laisse imaginer, et alors?

Aucun problème, ça va bien, c'est génial.

Mais dans 2 mois on va en vacances en Grèce, bon l'avion je sais que je ne pourrai jamais le prendre de ma vie, donc on essaie le bateau (un peu forcé par ma fiancée), 24h de bateau je ne dors plus la nuit, j'ai trop peur, en plus pour aller jusqu'au port, on doit franchir un tunnel de 6kms (il y a celui du mont-blanc, mais il en fait 12, ça c'est impossible...) et tout traverser l'Italie!!!!

Et puis me voilà sur le bateau, sur l'eau, on imagine ça être sur l'eau, mais si il a un problème comment je fait, si je panique.

Mais c'est pas mal à bord, il y a la télé, les concerts, les machines à sous...

tout se passe très bien (avant j'avais fait un test de bateau sur 30 minutes puis 1h30)

Belles vacances qui m'auraient été impossible de prendre avant merci chérie aussi.

Au retour, bien décidé d'en finir, je tente le tunnel du mont-blanc, à la sortie des 12kms, j'ai pleuré de joie!!

ça y est les tunnels c'est bon aussi, il reste l'avion qui est impossible et les remontées mécaniques pour le ski.

Voilà qu'on décide de se marier en 2004 en juillet, comme ma femme a toujours beaucoup voyagé, je la sent mal de ne plus pouvoir le faire à cause de moi.

Et puis elle réserve un voyage de noces à l'île de la Réunion et île Maurice, 12

heures de vol!!!!!!!

Mais elle est complètement folle ou quoi!!!

Jusqu'à 2 mois avant de partir, je ne voulais pas entendre parler de notre voyage de noces.

Et j'ai fait un cours à Genève s'envoler sans s'affoler pour les gens qui ont peur de l'avion, pour pleins de raisons, et nous étions 2 agoraphobes au cours 2 qui ont suivi une thérapie....

Le cours était génial surtout parce qu'il est très pragmatique.

On y rencontre des professionnels capables de répondre à toute question technique, on y rencontre des anciens participants qui nous parlent de leurs angoisses et de leur réussite, et on y rencontre Fabienne qui nous stimule et nous encourage.

Le cours est bien parce qu'il mélange tout le monde dans les âges, mais aussi dans la hiérarchie sociale, tout le monde est touché, et cela ramène les pieds sur terre, même si on a envie de décoller.

Je crois que le plus fascinant, pour moi qui n'avais jamais pris l'avion, c'est ce premier vol. J'ai eu très très peur, mais soutenu par des effrayés de l'avion sans qui je n'aurais jamais fait ça, le vol de 25 minutes aller a été difficile pour moi, mais le vol retour merveilleux.

Et puis un mois plus tard, le grand départ, je dois avouer avec un anxiolytique mais j'y suis allé, j'en suis revenu, ça a été merveilleux, un premier vol Genève Paris, puis 12h de vol jusqu'à la Réunion, puis La Réunion Maurice, et .le retour. J'ai trouvé cela incroyable, se retrouver si loin, c'est merveilleux, et depuis j'adore voyager.

Pour vous le prouver, en une année, je suis allé à La Réunion, à Paris une dizaine de fois, en République Dominicaine, en Guadeloupe, en Thaïlande, à Singapour, aux Etats-Unis, pour des vacances ou pour des raisons professionnelles, mais j'ai pu le faire, ma vie a changé complètement et j'en remercie ma femme et Fabienne, sans qui, je serais encore la tête dans mes sapins.

J'en pleure rien que de le raconter

Mais je me sens si bien, je suis tellement fier de moi que je voudrais aider tous les agoraphobes à faire ce que j'ai fait...

Voilà mon témoignage, j'espère qu'il pourra servir à d'autres et que vous aurez des questions à me poser.

J'ai oublié de dire que le médecin m'a prescrit des anti-dépresseur, la boîte est encore dans ma pharmacie, non entamée.....

Meilleurs sentiments à tous

Hervé