Claire-Lise Ollier-Maccabez

« métamorphose »

Récit autobiographique

ISBN 978-2-36957-054-7

© 2014, Ollier-Maccabez Claire-Lise

metamorphose-claire@bluewin.ch

Aucun extrait de cette publication ne peut être reproduit ni transmis sous une forme quelconque, que ce soit par des moyens électroniques ou mécaniques, y compris la photocopie, l'enregistrement ou tout stockage ou report de données sans la permission écrite de l'éditeur.

Sauf indications contraires, les textes cités sont tirés de la Nouvelle Bible Segond.

Publié par les Éditions l'Oasis, année 2014.

Ce livre a été publié sous la division auto publication '***Publiez votre livre !***' des Éditions l'Oasis. Les Éditions l'Oasis déclinent toute responsabilité concernant d'éventuelles erreurs, aussi bien typographiques que grammaticales. Les opinions exprimées dans cet ouvrage n'engagent que leurs auteurs. Dépôt légal: 2eme trimestre 2014.

Imprimé en France

9, Rte d'Oupia, 34210 Olonzac, France

Tél. (33) (0) 468 32 93 55 * fax (33) (0) 468 91 38 63

Email : editionsoasis@wanadoo.fr

Boutique en ligne sécurisée sur www.editionsoasis.com.

Vous avez écrit un livre, et vous cherchez un éditeur? Vous pouvez publier votre livre via Éditions l'Oasis! RDV sur notre site, rubrique 'Publiez votre livre !' pour plus d'information.

« métamorphose »

(Définition du Petit Robert)

Changement de forme, de nature ou de structure si considérable que l'être ou la chose qui en est l'objet n'est plus reconnaissable.

Écrire,
c'est dessiner une porte
sur un mur infran-
chissable, et puis
l'ouvrir.

Christian Bobin

Préface

C'est avec un réel plaisir que j'ai reçu et lu votre texte. Après tant d'années, (re)découvrir certains moments de votre vie m'a profondément ému.

J'ai l'espoir que de nombreuses personnes, en lisant votre livre, y trouveront une lumière susceptible de les aider dans leur existence.

Vous aimerez sans doute ces mots de Rainer Maria Rilke:

« J'aimerais vous supplier d'avoir patience
Avec tout ce qui n'est pas dénoué dans votre cœur
Et d'essayer d'aimer les questions elles-mêmes,
Comme si elles étaient des chambres scellées
Ou des livres écrits en langues étrangères.
Ne cherchez pas les réponses
Qui ne pourraient maintenant vous être données
Parce que vous seriez incapables de les vivre.
Et ce qui importe c'est de tout vivre…
Vivez les questions maintenant
Peut-être qu'ainsi, un jour
Dans un futur lointain, sans vous apercevoir,
Vous allez simplement en vivant
Entrer dans la réponse. »

Dr Alexandre Haas

Introduction

Je dédie ce livre à toutes les personnes qui me connaissent, à tous ceux et celles qui m'ont accompagnée et qui ont fait un bout de chemin à mes côtés. Je dédie tout particulièrement ces lignes à mes parents, à mon frère cadet et à la famille, afin que leur soit révélé mon cheminement intérieur. Par respect et par amour pour eux, j'ai décidé de rester discrète à leur sujet. Je suis consciente de tout ce que ma maladie leur a coûté d'incertitudes et de souci. Leur dévouement a été important et je leur exprime toute ma reconnaissance. Je souhaite que ce livre puisse leur faire du bien. Maman a été partie prenante de mon travail et a participé activement aux premières corrections orthographiques. Un grand merci à elle !

Chacune des personnes citées dans ce livre a collaboré à la fois de manière très concrète et également, j'oserais dire, selon un plan qui nous échappe. Je voudrais remercier toutes celles qui sont restées dans le silence ou dans la prière, celles qui ont cru en moi et celles qui ont cru en Celui à qui rien n'est impossible. Merci à celles qui m'ont aimée et qui m'ont acceptée comme j'étais, même dans leur impuissance. Merci à celles qui m'ont soutenue, aux sens propre et figuré du terme, lorsqu'il ne m'était plus possible d'espérer et de croire en des jours meilleurs.

Ce témoignage personnel est comme un journal intime que je vous livre à cœur ouvert. Je l'ai voulu aussi précis que possible pour que tout soit mis en lumière, afin que rien, ni personne ne reste dans l'ombre. Je désire que ce témoignage soit porteur d'espérance pour celui ou celle qui pourrait s'identifier ou se reconnaître dans mon histoire.

En réalité je me sens très proche, par mon vécu, des personnes en souffrance à cause d'un vide intérieur mais aussi de celles qui ont subi des traumatismes physiques ou émotionnels. Elles pourraient de quelque façon se reconnaître à travers mon histoire. Je dédie donc cette autobiographie à tous ceux qui ont dû affronter des problèmes similaires, que ce soit au niveau psychiatrique ou suite à une maladie rare ou à un accident ; ceux dont le corps est paralysé ou est en train de somatiser une souffrance ou une angoisse… J'aimerais inciter toutes ces personnes à garder courage et à ne pas se laisser aller, parce que la vie est plus forte que la mort. Chaque vie mérite d'être vécue dans la dignité et la sérénité.

1ère partie : Mon enfance

La métamorphose du papillon et de la grenouille

Un jour, je capturai des chenilles que je mis soigneusement dans un bocal avec des brindilles d'herbe. Je le déposai sur ma table de nuit. Discrètement, ces petites bestioles sortirent de leur bocal et se baladèrent dans ma chambre. Je les perdis de vue. A la fin de l'été, à ma grande surprise, je découvris un superbe cocon de chrysalide juste derrière mon certificat de danse classique suspendu au-dessus de mon lit. Quelque temps plus tard, je pus admirer de mes propres yeux la transformation de la chenille qui se muait en un superbe papillon ; d'abord tout humide, il s'efforçait de se débarrasser de sa chrysalide comme d'une vieille peau devenue superflue. Je restai en extase devant les couleurs diaprées de ses magnifiques ailes. L'insecte prit son envol et je l'imaginai papillonner de fleur en fleur pour en butiner le pollen.

A l'intérieur de sa cellule, la chenille a dû réaliser une longue métamorphose avant d'arriver à la perfection du papillon. Cette transformation invisible à l'intérieur de ce cocon a été pour moi une vraie révélation ! Ce fut une expérience marquante qui, plus tard, m'aida à comprendre le comment et le pourquoi de certains passages existentiellement complexes de ma vie.

Je suis née le vingt-trois octobre 1961 en pays suisse romand, au pied du Jura, à Yverdon. Je suis la deuxième de la fratrie. Lorsque j'avais quatre ans, mes parents louèrent un appartement dans une ancienne ferme rénovée à Giez, petit village près d'Yverdon.

J'étais une enfant très sensible aux beautés de la nature et, lorsque je les observais, cela suscitait en moi un profond émerveillement. Dans notre grand jardin, au beau milieu d'un pré où étaient cultivés des pommiers, je trouvais par terre des coquilles vides d'œufs de merle. Ces petits trésors de la nature me touchaient et me remplissaient de joie.

Un jour, mon père et moi, nous avions pêché des œufs de grenouilles dans un petit cours d'eau et nous les déposâmes dans un bac en plastique devant le garage. Quelle joie de voir ces œufs devenir des têtards et ensuite se transformer en magnifiques petites grenouilles ! Sur des centaines d'œufs,

cinq seulement purent se développer complètement : c'était, pour moi, un événement qui tenait du miracle.

Une fois, à l'âge approximatif de six ans, je me suis cachée dans un sac à pommes de terre vide se trouvant dans le garage. Cette cachette m'enchantait parce que personne ne pouvait me trouver lorsqu'on jouait à cache-cache : on me confondait avec des patates !

Tout cela a fait partie de mon enfance. J'expérimentais avec beaucoup d'émotions tous ces petits et grands phénomènes de la nature.

Au village

Lorsque j'avais cinq ans, je faisais partie de la chorale de Noël. Tous les enfants de l'école du village se réunissaient pour chanter devant l'immense sapin de Noël de la petite église romane de Giez. A un moment donné, nous devions chanter trois fois : « Merci ! » J'éprouvais une vive et profonde reconnaissance. Je reconnus que je m'adressais à quelqu'un…

Certains dimanches, dans ma chambre, j'aimais feuilleter mon petit livre de cantiques de l'église réformée et je chantonnais tous les chants que j'avais mémorisés. Je suivais volontiers le catéchisme pour enfants à l'école du dimanche, parce que je me sentais entourée par une présence rassurante. Plus tard, de manière très personnelle, je développai une attirance et une ouverture pour tout ce qui concernait Dieu.

Pourtant le soir, avant de m'endormir, pendant que j'essayais de prier, j'étais tourmentée par des voix étranges qui exprimaient des blasphèmes contre Dieu… comme si elles voulaient me faire croire que j'étais mauvaise et que je méritais d'être condamnée. Puis, je réalisai que c'étaient seulement des mensonges qui s'étaient insinués à l'intérieur de moi et qui voulaient me troubler et me culpabiliser, et je les chassai aussitôt de ma pensée.

Je commençais à éprouver des peurs. J'angoissais parfois lorsque je sentais quelques débris de nourriture traînant dans ma bouche : j'avais peur d'avaler du poison ! De même, je n'osais ni toucher, ni manger des champignons. Lorsque je me couchais, je repliais mes jambes contre moi parce que j'avais peur d'être mordue par un loup au fond du lit. Sur le carrelage de la salle de bains, il y avait des taches et, lorsque je les regardais plus attentivement, je voyais des visages méchants et ricaneurs.

J'ai un souvenir lointain … Je regardais le dessin d'une jolie coccinelle peinte sur le bois de mon lit. Bizarrement une pensée me traversa l'esprit : c'était la seule chose agréable que je possédais !

Mon amie et camarade d'école, Marianne, habitait la ferme à côté de chez nous où elle vivait avec ses parents, ses quatre sœurs et un petit frère, le grand-père et un domestique. J'allais souvent chez elle et je garde le souvenir des bons moments où nous sautions dans la grange d'une hauteur de quatre mètres, sur l'herbe entassée et destinée à nourrir les bêtes. Nous veillions à ne pas tomber sur la fourche à trois dents ! Nous étions inséparables. Je lui appris à monter sur le vélo de ma mère : elle avait peur, mais je la rassurais en lui disant que je tenais le vélo par derrière. Au bout de quelques mètres, je ne la tenais plus ; elle pédalait toute seule sur les chemins de campagne. A la nuit tombante, nous devions rentrer, et c'est alors que nous nous amusions en nous inventant des histoires de fantômes pour exorciser nos peurs de l'obscurité.

Mes grands-parents

Un des souvenirs les plus lointains que je garde de mon enfance s'est déroulé dans la maison de mes grands-parents maternels. Je devais être assez petite, je me trouvais assise sur les jambes d'un adulte qui, probablement, devait être ma mère. Nous regardions une revue et les pages défilaient devant moi. Mon regard se figea sur une photo en noir et blanc : on voyait, de dos, un homme trapu marchant sur une route sombre. Je remarquai qu'il avait une jambe de bois. Qui sait ce que pouvait représenter cette image pour le petit être que j'étais? Elle était si inquiétante, à me glacer d'effroi!

Mon grand-père Paul, « Paulet » pour ma grand-mère, possédait une petite entreprise : il cousait le tissu des sièges de voitures, il confectionnait et vendait des bâches. Il avait une grande Citroën et nous emmenait parfois faire des promenades en voiture sur la première autoroute de Suisse romande. J'étais assise sur les genoux de ma mère à la place du copilote. Je me taisais, j'avais très peur : il me semblait que grand-père filait comme une fusée et qu'il allait beaucoup trop vite !

Je jouais beaucoup à « papa et maman » avec mon cousin Olivier qui habitait avec son frère et ses parents dans la maison de mes grands-parents. Un jour, nous sommes entrés tous les deux dans la voiture de grand-papa et

faisions semblant de la conduire comme des adultes. Comme il nous avait interdit de toucher un certain bouton et que je ne me souvenais plus lequel, en voyant mon cousin toucher à tout, je m'attendais à ce que la voiture explose d'un moment à l'autre !

Mes cousins, mon frère Pierre et moi, avions transformé le tour de leur maison en un circuit de courses de Formule 1. Pendant des heures et des heures, nous tournions autour de celle-ci avec des trottinettes et des karts fabriqués par notre grand-père.

Grand-papa Paul nous laissait souvent déconcertés par son attitude. Lors des réunions de famille, nous n'avions pas encore terminé de manger le dessert que, soudainement, il se levait de table et disparaissait. C'était un grand solitaire, il partait dans la campagne et allait marcher pendant des heures. Nous étions souvent inquiets : à cette époque, les téléphones portables n'existaient pas encore… Lorsqu'il n'avait pas le moral, il me parlait de sa jeunesse qui n'avait pas été facile. Il m'avoua qu'à vingt ans, il aurait voulu en finir avec la vie.

Ma grand-mère, Rosette, était petite avec un joli visage de « bonne-maman ». Elle était la deuxième d'une famille de onze enfants. Sa mère était décédée après le dernier accouchement. Alors adolescente, ma grand-mère avait dû prendre soin du petit dernier encore bébé et des autres frères et sœurs plus jeunes qu'elle. Elle devint rapidement une personne appréhensive. L'éloignement de n'importe quel membre de la famille l'inquiétait: « Oh, j'espère qu'il (elle) va bien ! » Cela nous donnait l'impression d'être moins présents à son esprit que les personnes absentes.

Je garde de si bons souvenirs de mes grands-parents ! Chaque été, nous pouvions jouir de la caravane de mon grand-père installée dans un camping à Yvonand, au bord du lac de Neuchâtel. Nous nous réunissions souvent, la famille au complet. Je restais des heures dans l'eau, sous l'eau : j'écarquillais mes yeux et je voyais parfois qu'elle était très fangeuse, d'autres fois j'y voyais des moules et des poissons. L'eau était mon élément.

Je vécus également des moments plus angoissants lors de deux séjours chez mes grands-parents. A la télévision, on annonçait l'arrivée des premiers symptômes d'une terrible grippe qui pouvait être mortelle pour des tranches de la population plus fragiles, comme les personnes malades et âgées et les enfants. Je réalisai à cet instant que je n'aurais pas supporté la perte de mes grands-parents.

Durant un autre séjour, une nuit, j'entendis un bruit insolite et effrayant que je ne définissais pas bien : « D'où cela vient-il ? Qu'est-ce que cela peut bien être ?» J'imaginai une menace de guerre imminente ! J'allumai ma lampe de chevet et j'essayai de m'approcher du lit de mon frère aîné qui n'eut aucune réaction réconfortante envers moi : il s'était déjà endormi. Je regardai alors le tableau au-dessus du lit. Je ne comprenais pas ce que cela représentait, mais cela m'intriguait : je ne percevais qu'une sorte de tête de chien énorme entourée d'un vert obscur. En réalité, plus tard je découvris que cela représentait simplement un étang avec, au milieu, un grand saule pleureur. De moins en moins rassurée, je sortis de la chambre avec l'intention de réveiller ma grand-mère parce que tout cela devenait décidément insoutenable ! Je l'appelai en tapotant sur son épaule. Elle sursauta, surprise de me voir si près d'elle en pleine nuit. Après un instant, elle se remit de son émotion et je pus lui demander l'origine de ce bruit inquiétant. Elle me répondit qu'il s'agissait de travaux de nettoyage sur les rails de la gare de Renens et que celle-ci se situait à environ cinq cents mètres de chez eux. Des ouvriers avec de grosses machines faisant un bruit infernal, étaient en train d'effectuer leur travail de nuit pour ne pas gêner le trafic ferroviaire pendant la journée.

J'ai peu connu ma grand-mère paternelle, Alice, mais suffisamment pour qu'elle laisse une trace importante dans ma vie. Elle vivait avec son époux et ses deux fils dans la ferme de ses beaux-parents. Mon père n'avait que deux ans et mon oncle huit lorsque mon grand-père mourut d'une embolie. Après cet événement tragique, ma grand-mère, qui avait seulement trente-deux ans, fut hospitalisée pour une brève période avant d'être internée en clinique psychiatrique jusqu'à la fin de ses jours. Lorsque Pierre et moi étions petits, nos parents nous emmenèrent lui rendre visite à la clinique de Perreux. De vilaines grimaces lui déformaient le visage et elle se plaignait, disant qu'elle avait peur de finir sa vie dans le feu de l'enfer. Je percevais que la maladie s'était désormais enracinée et que de profonds sentiments de peur, de mort et de culpabilité l'habitaient. Alice resta dans un état psychotique pour le reste de sa vie. La famille de mon père, qui habitait la ferme, n'en parlait que très peu. Je n'ai jamais su exactement ce qui s'était passé. J'imaginai qu'à l'époque on ne connaissait pas ce genre de comportement et j'en déduisis que toute cette pudeur était liée à la honte de la maladie et créait un tabou. Parfois, j'aurais tant voulu que mon père et mon oncle me racontent quelque chose… Autant l'un que l'autre restaient taciturnes et ce silence m'impressionnait.

A la maison et à l'école

J'étais une enfant vive. Le mouvement faisait déjà partie intégrante de ma vie. Maman me racontait que je sautillais sur mes pieds chaque fois que je désirais m'exprimer. Il m'arrivait de me mettre à courir fort, fort ; de lever les jambes, encore plus haut, pour avancer et avancer encore… Un jour, une drôle de pensée me traversa la tête : « Quel effort ! Y arriverai-je ?... »

A l'école j'avais des problèmes de concentration. Je passais plus de temps à fixer le maître qu'à écouter ses paroles. Lorsque son regard s'arrêtait sur moi, j'approuvais son discours sans en avoir rien compris. Je devais être très tendue pendant les cours ! Il m'arrivait, pendant l'école, de devoir quitter la classe à cause de maux de ventre. Je devais m'étendre un moment sur mon lit pour me détendre et attendre que cela s'estompe petit à petit. J'étais souvent loin de la réalité. Ne me demandez pas où je me trouvais : j'étais tout simplement dans les nuages ! J'en avais certainement besoin.

A sept ans, je fus hospitalisée à cause d'une constipation chronique. A peine arrivée à l'hôpital, je montrai à l'infirmière une piqûre au doigt et elle me demanda si cette aiguille avec laquelle je m'étais piquée était rouillée. Elle s'exclama qu'il fallait absolument désinfecter la plaie parce que si cela s'infectait, cela pouvait être grave! Seule sur le lit, j'eus soudain peur de mourir. Elle m'expliqua également qu'ils avaient besoin de mes selles, afin de les envoyer au laboratoire pour les faire analyser, et je devais utiliser le vase qui se trouvait dans ma table de nuit. C'est ce que je fis, mais je restai à côté de mon lit, assise sur mon pot de chambre, sans penser à me déplacer dans la salle de bains. Au même instant, ma voisine de chambre reçut des visites et moi, mal à l'aise, j'eus tellement honte…

Dans ma jolie petite chambre de Giez, un soir, je me sentis particulièrement seule et triste, et je ne trouvai pas le sommeil. Je me mis à pleurer doucement et j'appelai mes parents. Il était probablement très tard, personne ne me répondit. Je me levai pour chercher du réconfort et je trouvai mon père dans le salon regardant la télévision. Heureusement qu'il était là ! Il me prit un moment dans ses bras, mais je ne sus lui expliquer l'origine de ma tristesse.

A l'âge de neuf ans environ, une montagne de cahiers et de livres s'amoncelait sur mon petit bureau. Je préparais alors une liste de tout ce que je devais encore étudier. Je mettais mon réveil pour six heures du matin afin de terminer les devoirs que je n'avais pu finir la veille. J'exigeais

beaucoup de moi-même mais je n'arrivais pas à accomplir tout ce que je m'étais fixé.

Lors d'une course d'école, à 7 ans environ.

Notre petit théâtre: "La cantatrice chauve", je me trouve la 2ème à gauche.

A dix ans, l'arrivée de mon petit frère.

Ainsi se déroulait mon enfance à Giez, lorsqu'un jour, ma mère nous annonça qu'elle était enceinte. Elle prit un livre imagé dans ses mains et expliqua, à mon grand frère et à moi certains fonctionnements du corps humain des hommes et des femmes. Je fus surprise lorsqu'elle parla du développement hormonal des filles et comment elles devenaient adultes à l'adolescence. Je ne compris pas bien : « Pourquoi et comment une jeune fille pouvait-elle perdre son sang ? » Je trouvais tout cela cruel et injuste. Ces mystères dépassaient mon entendement et je restai choquée !

C'est dans la quatrième année de ma scolarité qu'est arrivé le petit frère. Je pus participer au choix du nom: Nicolas. Ce fut une grande joie de l'accueillir. La différence d'âge étant grande entre lui et nous, nous allions pouvoir le gâter et le materner. Malheureusement, l'espace ne suffisait plus pour nous tous à Giez. L'idée de devoir déménager à Yverdon et de quitter mes amies et ma campagne me contrariait beaucoup.

Déménagement (décembre 1971)

En décembre 1971, deux mois après la naissance de Nicolas, nous déménageâmes donc en ville d'Yverdon. J'acceptai à contrecœur cette réalité! J'eus l'impression de perdre toutes mes sécurités... Quitter un univers bucolique pour intégrer la ville, s'habituer aux grands bâtiments et à la pollution me donnait la sensation d'abandonner mon idéal paradisiaque. Cette fausse croyance m'emprisonna dans un sentiment de peur face au changement. Dans ma tête je m'étais déjà construit un schéma ; c'était comme si je me trouvais dans la peau d'une vieille femme ayant perdu sa flexibilité face aux événements de la vie.

A peine arrivée dans notre nouvelle maison, je changeai d'avis. Finalement, c'était une chouette maison avec un pré, des arbres et des fleurs ! J'éprouvais un immense plaisir à enlever les mauvaises herbes de notre nouveau jardin.

Mon père continua sa carrière : après avoir été instituteur, puis professeur au Collège secondaire, il enseigna l'éducation physique aux futurs instituteurs de l'école normale d'Yverdon. Il devint ensuite conseiller pédagogique pour le canton de Vaud. Ma mère reprit sa profession d'institutrice pour quelques heures de remplacement. Durant mon après-midi de congé, je gardais mon petit frère. Après chaque sieste je lui

changeais les langes, je lui donnais son lait et sa banane écrasée. Nous sortions à la rencontre de maman, d'abord avec la poussette, puis en l'aidant petit à petit à faire ses premiers pas tout seul.

Les peurs de mon enfance

Encore à Giez, il arriva qu'une nuit je me levai pour aller aux toilettes et je sentis une main me toucher le bas des jambes !...J'étais de plus en plus souvent troublée par des présences qui, le soir dans mon lit, me terrorisaient. La nuit, je voyais des ombres qui bougeaient et qui rôdaient autour de moi : j'étais paralysée de peur. Cela m'empêchait de trouver le sommeil. Etait-ce uniquement le fruit de mon imagination ?

Un soir d'été où mes parents étaient de sortie, j'étais assise devant la télévision avec mon frère Pierre et un ami espagnol; nous regardions un documentaire sur un des conflits important des années soixante. On nous expliquait que nous avions frôlé une catastrophe ! Il aurait suffi qu'un doigt presse sur le bouton de commande pour que toute la terre explose. On nous montrait le doigt qui s'approchait du bouton, puis on voyait la bombe atomique qui, pour le peu que j'en savais, était capable de faire sauter plusieurs fois la terre entière. En un instant, je réalisai dans le fond de mon être une sorte de désintégration et d'anéantissement. Je restai comme tétanisée sur le fauteuil, paralysée de terreur. Je sentis mon être se désagréger et je fus incapable de me mouvoir pendant un bon moment.

Cette implosion, c'était l'anéantissement du monde et de moi-même. C'était le néant. J'avais alors onze ans.

Souvent, lorsque j'entrais dans une maison, il m'arrivait de penser : « ces murs seront-ils assez solides ? Que deviendrais-je si tout à coup ils s'écroulaient ? »

Petit à petit, je commençai à vivre deux réalités sans m'en rendre compte et sans que personne ne puisse le soupçonner : une fille pleine de vitalité et de dons à développer et, d'un autre côté, une petite fille sans aucune perspective devant elle. A l'intérieur d'elle-même, cette dernière perdait pied et inconsciemment était de moins en moins intégrée dans le monde. Les fondements de sa maison se fragilisaient.

Table des matières

Préface Page 5

Introduction Page 7

1ère partie : **Mon enfance** Page 9

La métamorphose du papillon et de la grenouille

Au village (1965-71)

Mes grands-parents

A la maison et à l'école

A dix ans, l'arrivée de mon petit frère

Déménagement en décembre 1971

Les peurs de mon enfance

Une fille un peu casse-cou

Tout était compliqué

2ème partie : **Mon adolescence...** Page 23

Ma relation avec mes parents

Rentre ton ventre !

Vacances à Berlin (1974)

La cassure

3ème partie : **Mes séjours hospitaliers** Page 31

Hospitalisation à la clinique Beaumont (1975-76)
Mort clinique ou le mystère du tunnel
Des personnes ainsi que des réponses-clefs
Fuite à Davos (1977)
Séjour à la clinique d'Oetwil am See à Zurich (1978-81)
Départ de Pierre

4ème partie : **La résilience** Page 49

Les sœurs du Foyer Saint Camille (1981-85)
Un point d'ancrage
Il suffit d'un désir

5ème partie : **L'itinéraire de la libération** Page 55

Un peu d'autonomie
Des perles
Retraite à Bex (7 au 13 juillet 1985)
Le feu qui embrase et guérit
Les mots pour le dire
Les influences prénatales et leur prise en compte

6ème partie : **Vie communautaire** Page 65

Installation

Guérison de l'anorexie et de la boulimie
La voiture
Vécu en communauté
Le travail à la fondation l'Estampille

7ème partie : **Vers une vie nouvelle** Page 71

A l'écoute de Jean Vanier
Le jeûne constructif
Les prières avec Robert
De défi en défi
Le moment favorable

8ème partie : **Guérison et délivrance** Page 77

Libération de la présence dans l'ombre
Le temps de la réconciliation
Physiothérapie (1981 à 1990)
Passage par une étrange vallée
Le songe prémonitoire
Rencontre avec le docteur Carron (1989)
Hospitalisation à la clinique de Malévoz (mai 90-août 92)
Tirée hors du gouffre (11 septembre 1991)
Pénalisée par des restrictions budgétaires
Réhabilitation et rééducation physique
Sortir de la boue fangeuse

9ème partie : **Un autre statut** Page 95

Un autre statut
Danse-thérapie
Le miracle ambulant
Thalassothérapie (juin 1992)
Retour à Fribourg (août 1992)

10ème partie : **« Il y a un temps pour toute chose… »** Page 103

Il y a un temps pour tout
Le temps de la reconstruction
La chute du mur comme à Berlin
Au-delà du « rideau de fer »
Trajets à Monthey
Toute la vie devant moi

11ème partie : **La restauration** Page 111

Vivre seule (1993 – 98)
Découverte de ma maison intérieure
Le vœu accompli (1994)
Rompre la chaîne

12ème partie : **Mariage et départ au Tessin (avril 1998)** Page 117

La perle rare

Notre vie au Tessin
Poser des limites

13ème partie : **Réflexions** Page 127

Laisser du temps au temps
Partages

14ème partie : **Rédaction et conclusion** Page 131

Début d'écriture
Arriver au but à temps
Etre debout aujourd'hui
Reconnaissance

Postface du Dr Alexandre Haas Page 137

Echos et témoignages Page 138

Paul H.
Marc D.
Michelle C.
Lucette H.
Priska C.
Eric W.