

## La souffrance et la sérénité

Isabelle, une jeune femme de 30 ans, maman de deux jeunes enfants et toujours amoureuse de son homme, Steve, se détend durant la pause du midi dans un parc proche de l'entreprise qu'elle a mise sur pied. Elle réfléchit à une période très difficile de sa vie.

Quelle belle journée d'automne aujourd'hui, se dit-elle. L'air est pur et bon, le soleil me réchauffe et les feuilles multicolores me font vibrer de plaisir. En vie! Je suis en vie! En paix! Je suis enfin en paix! Quelle chance que j'ai d'être en santé, de sentir en moi l'énergie, d'être aimée et d'aimer. Maintenant, je respire librement, je suis détendue et sereine. Que ça fait du bien.

Que s'est-il passé ces derniers mois pour que je vive cette souffrance indéfinissable. Une souffrance dans les entrailles de ma personne que je n'aurais jamais imaginé être possible. Une descente aux enfers où tout contrôle sur mon corps, sur ma vie, avait disparu. Une régression à ce point profonde que ma survie se planifiait d'heure en heure et parfois de demi-heure en demi-heure.

Le tout a commencé très doucement sans m'en rendre compte. Comme un voleur caché dans la pénombre. Sans le voir, sa présence se faisait sentir par son souffle, son odeur, son esprit malsain. Tout doucement, il m'entourait, puis me pénétrait lentement par les extrémités de mon corps et intégrait l'ensemble de ma personne.

Pernicieusement, tranquillement, les pensées catastrophiques se sont pointées à mon esprit, puis une chaleur lourde m'envahissait en même temps qu'un sentiment de terreur. Au fur et à mesure mon corps perdait de ses forces, je faiblissais, mon souffle s'accélérait et « *mon cœur sautait dans ma poitrine, je l'entendais taper à la porte de mon thorax* ». Je me voyais tomber dans le vide, je me sentais mourir. Quitter cette vie sans le vouloir.

Je le savais c'était la crise de panique.

Ces crises se sont multipliées durant plusieurs mois et se répétaient plusieurs fois par semaine. Ce ne fut que par de multiples efforts aidé par des anxiolytiques et une psychothérapie intensive durant plusieurs mois que graduellement l'envahisseur s'est éloigné pour aller attaquer d'autres personnes vulnérables. J'ai pris conscience que « *je m'étais encombré de problèmes en négligeant de savourer un simple trésor, vivre* ».

Je constate maintenant que c'est l'expérience de la souffrance qui m'a fait apprécier l'état de bien-être. C'est quand la maladie frappe qu'on découvre les joies de la santé.

Malgré ma guérison, je sens que « *je ne suis qu'à quelques kilomètres, au nord de la souffrance* ».