

Céliana Hoffmann

# Apaisée

De la dépression  
à la guérison



Céliana Hoffmann

# Apaisée

De la dépression à la guérison



*Apaisée*

© et édition: Scripsi, 2016

Chemin de Praz-Roussy 4bis

1032 Romanel-sur-Lausanne, Suisse

Tous droits réservés.

Distribution: La Maison de la Bible

Case postale 151

1032 Romanel-sur-Lausanne, Suisse

E-mail: [info@bible.ch](mailto:info@bible.ch)

Internet: <http://www.maisonbible.net>

Sauf indication contraire, les textes bibliques sont tirés de la

version Segond 21 © 2007 Société Biblique de Genève

<http://www.universdelabible.net>

Illustration couverture: © freshidea – Fotolia.com

ISBN édition imprimée 978-2-8260-2018-9

ISBN format epub 978-2-8260-0356-4

ISBN format pdf 978-2-8260-9652-8

# Table des matières

|     |                          |     |
|-----|--------------------------|-----|
| 1.  | Un long naufrage .....   | 7   |
| 2.  | Au fond du gouffre ..... | 33  |
| 3.  | Mes amis .....           | 43  |
| 4.  | Déclic .....             | 49  |
| 5.  | Désherbage .....         | 63  |
| 6.  | Compréhension .....      | 71  |
| 7.  | Acceptation .....        | 79  |
| 8.  | Pardon .....             | 91  |
| 9.  | Et après? .....          | 97  |
| 10. | Conclusion .....         | 103 |
|     | A découvrir aussi .....  | 109 |

# 1. Un long naufrage

Oui, des maux sans nombre m'entourent:  
je subis les conséquences de mes fautes,  
et je n'en supporte pas la vue;  
elles sont plus nombreuses que les cheveux  
de ma tête,  
et mon courage m'abandonne.

Psaume 40.13



Il y a quelques années j'ai fait naufrage. Je voguais plus ou moins tranquillement à travers la vie, lorsqu'une terrible tempête s'est abattue sur moi. J'ai été prise dans la tourmente. Mon bateau a coulé. Je me suis retrouvée perdue dans un océan de questions. J'ai fait naufrage. J'ai été ballottée à droite, à gauche, noyée par mes larmes, étouffée par mes pensées négatives. J'ai essayé désespérément de me raccrocher à une planche de secours. Mais, dans l'incapacité

de me tenir à une idée précise, j'ai continué à sombrer. J'ai fait naufrage. A cause d'une tempête: la dépression.

Mes amarres ont été rompues. Je me suis retrouvée seule, dans l'impossibilité de me rattacher aux autres êtres humains. J'ai essayé, vainement, de maintenir le lien social. Je suis sortie de chez moi, me suis impliquée dans le groupe de jeunes adultes de mon église. J'ai vu du monde, beaucoup de monde. J'ai rencontré de nouvelles personnes, tissé de nouveaux liens. Mais ils sont restés creux, vides pour moi. J'avais soif des autres, soif d'amitié, de complicité, mais je ne pouvais pas boire. Je n'y parvenais pas. Tout ce qu'on me donnait glissait entre mes doigts. La déshydratation affective a conduit à l'angoisse de la solitude. Je ne pouvais plus ressentir l'amitié. Et encore moins penser. Mes raisonnements, mes questionnements étaient comme un tourbillon cérébral qui m'entraînait constamment au fond. Pour m'en sortir, il a fallu que je comprenne qui j'étais et comment j'en étais arrivée là.

Expliquer ce qu'on est, ou a été, est toujours un exercice assez difficile. Comment mettre en mots, en quelques phrases, toute la complexité d'une personnalité? Il y a pourtant quelques traits de mon

caractère et de mon histoire qui me semblent essentiels pour expliquer mon « naufrage ».

Comme beaucoup de gens, je suis faite de contrastes: déterminée d'un côté et peu sûre de moi de l'autre. A la fois calme et énergique, j'ai besoin de temps, j'ai besoin que les choses soient posées, mais il me faut aussi de l'action.

Petite, déjà, j'avais du mal à voir l'amour que mes parents me portaient. Ils avaient beau être aimants et attentionnés, lorsque venait le moment de mon anniversaire avec la question fatidique: « Que souhaites-tu? » je me disais que je ne voulais pas de cadeau. Tout ce que je désirais, c'était qu'on m'aime. Si, à ce moment-là, quelqu'un m'avait demandé ce qu'« être aimée » signifiait pour moi, j'aurais été totalement incapable de répondre. L'amour... cet idéal tellement souhaité, mais jamais cerné... Etant incapable de répondre à la question, j'ai défini ce concept par ce que ce n'était pas. Les marques d'amour ne pouvant pas engendrer d'insatisfaction, toute promesse non tenue, tout cadeau imparfait, toute attention qui me semblait moindre que ceux reçus par ma sœur ou mon frère ont installé en moi la croyance que je n'étais pas assez aimée. A cette époque déjà, les attentions qui n'étaient pas en accord avec mes envies me

plongeaient dans un désarroi se traduisant par une forte colère.

Mon désir inassouvi d'être aimée m'a poussée à m'interroger sur la vie, sur ma place, sur le but ou le sens des choses. Si je me posais toutes ces questions, c'était aussi en grande partie à cause d'un manque de confiance en moi. J'étais forcément responsable du peu d'intérêt dont je pensais être l'objet. Ce manque de compréhension de ce qu'est l'amour a créé un doute sur la place que j'avais le droit d'occuper en ce bas monde. J'ai besoin de codes et de cadres pour régler ma vie sociale, pour savoir quelles limites m'imposer: j'ai toujours peur d'envahir, d'être à côté des attentes des autres et, donc, de ne pas être aimable. A quelques exceptions près, les relations n'ont jamais coulé de source pour moi. Une codification trop vague entraînait inmanquablement la peur de ne pas être à la bonne place, d'en faire trop ou pas assez, de déranger, bref, d'être un boulet.

Les années de collège n'ont pas contribué à développer ma confiance en moi. Je ne rentrais pas dans le cadre. J'ai donc décidé que je ne voulais pas y entrer. Je ne comprenais pas les relations adolescentes. Je rêvais d'authenticité. En quoi m'habiller comme les autres, écouter la même musique ou regarder les mêmes séries changerait-il ma nature?



Est-ce que cela me rendrait plus appréciable? Pour ne pas être atteinte par les méchancetés de certains collégiens, je me suis fermée, blindée, recroquevillée à l'intérieur de moi. J'étais pourtant blessée et désorientée. Je ne comprenais pas la vie, cette absurdité qui fait qu'on naît, souffre et meurt. Et même si j'ai toujours eu une vie épanouie hors du contexte scolaire, même si les années de lycée ont fait naître des amitiés durables, je n'ai pas réussi à me rattacher pleinement à l'existence. Petit à petit, il m'est pourtant apparu que la vie ne pouvait avoir de sens si elle n'était pas tournée vers Dieu et vers mon prochain. Vers Dieu qui nous connaît, nous soutient et nous comprend; vers Dieu qui, après un maintenant peut-être malheureux, nous promet un avenir heureux. Et vers mon prochain, parce que la vie, c'est la transmission, l'entraide. Mais mon prochain, c'était aussi le doute: «Que pense-t-il de moi? Ai-je le droit de m'asseoir là? de parler? Est-ce qu'il m'accepte?... Est-ce que je m'accepte?...»

Je rêvais que quelqu'un m'apprécie... sans savoir ce que cela signifiait. N'ayant pas réussi à définir ce qu'était l'amitié, je l'idéalisais; tout ce que je pouvais construire en matière de relation n'était jamais assez beau, ni assez fort, ni assez intense. Mon idéal, fait d'authenticité et de complicité absolue, avait été

forgé au travers de lectures et de rêveries et se trouvait bien loin de la réalité du quotidien.

Je ne savais pas non plus qui j'étais. Plus j'essayais de me définir et plus je m'enfonçais dans les questionnements. Il en a résulté une espèce de dissociation de ma personne: parler de mes qualités n'était pas parler de moi, cela ne pouvait me définir, et si quelqu'un affirmait m'apprécier pour celles-ci, c'était qu'il ne m'avait certainement pas comprise. En revanche, mes défauts pouvaient me représenter. On ne pouvait pas m'aimer pour mes qualités, mais on avait le droit de me détester pour mes défauts.

J'interrogeais toutes les marques d'attention, essayant de les comprendre et de tester leur authenticité. Puis, comme aucune réponse ne me satisfaisait, je les rejetais. Mon verdict était dur et sans appel: intérêt dû à un manque de compréhension, de connaissance ou attention intéressée.

J'avais un objectif, établir des relations vraies, mais pas vraiment de «critère de réussite»; je ne pouvais donc pas atteindre ma cible. Pire encore, en me durcissant face aux attaques collégiennes, je me suis coupée émotionnellement des autres. Mon estime de moi souffrait, et j'ai passé beaucoup de temps à observer mon mal-être sans même songer que je pouvais le guérir. Il me manquait donc les deux

ingrédients essentiels pour vivre une bonne relation: être bien avec moi, me sentir proche des autres. Mais ça, je ne le savais pas encore.

Ces questionnements d'adolescente me minaient, et j'ai peu à peu appris à les mettre de côté. J'ai essayé de ne pas théoriser mon attitude, j'ai pris du recul et j'ai enfin vécu, échangé, apprécié... sans penser, sans me soucier de l'effet que je produisais. Je savais qu'il ne fallait pas penser mes amitiés pour ne pas me dénigrer. Mais à force de ne pas y penser, j'ai continué à vivre les relations sans y croire réellement. Je n'ai pas pris la peine de réparer ce qui dysfonctionnait, j'ai juste arrêté de le regarder. Mon prérequis était resté le même: ma présence était tolérée, mais pas vraiment acceptée, et encore moins souhaitée.

J'ai pu sortir, voir du monde, avoir une vie sociale développée, un agenda bien rempli, sans que cela ne renforce ma confiance en moi et ne me fasse changer de point de vue.

J'ai vécu sans empathie. Mes amitiés n'allaient que dans un sens, ne prenaient en compte que ce que je ressentais. Il me paraissait impensable que mes proches ressentent quelque chose de réellement positif pour moi. Alors, pour ne pas souffrir, je laissais vivoter mes fréquentations, sans trop y réfléchir. Voici un petit exemple pour illustrer ce fait: j'avais

une amie de longue date, puisque nous nous étions connues en seconde. Pendant les années de lycée, nous avons petit à petit perdu contact, pour ensuite nous retrouver pendant les années de fac grâce à une amie commune. Nous nous sommes vues régulièrement pendant près de six ans; nous sommes même parfois parties en vacances ensemble. Et un jour, au cours d'une conversation, j'ai appris qu'elle se sentait proche de moi. Ça a été une véritable révélation! Au cours de ces années, je n'avais pas été capable d'évaluer l'affection qu'elle me portait, j'étais restée sur la situation première: nous nous voyions car nous avions une amie commune. Tel était mon problème: ne pas parvenir à intégrer les nouvelles informations positives.

En restant dans une espèce de *statu quo*, j'étais parvenue à un certain équilibre. Cela me permettait d'aller de l'avant, tout en échappant à mes doutes, mais en passant à côté de la profondeur des relations.

Au cours de l'année 2006, une rencontre m'a obligée à observer mes relations, ma façon de fonctionner avec les autres: j'ai fait la connaissance d'un homme qui est rapidement devenu un prétendant trop envahissant. Pour beaucoup de personnes, cela aurait constitué une gêne de quelques mois. Mais, pour moi, c'était un premier gros grain de sable

venu enrayer ma façon de fonctionner. J'ai senti les rouages grincer, mais j'ai été incapable de faire quoi que ce soit pour redresser la situation. D'autres grains se sont ajoutés, me déstabilisant à chaque fois davantage. Dans les années qui ont suivi, toutes les nouvelles amitiés que j'ai essayé d'établir ont été douloureuses. Je venais de mettre à jour une plaie que je n'avais jamais pris la peine de faire cicatriser. J'avais construit ma conception du monde pour ne pas avoir à m'occuper de ma blessure. Mais ces événements avaient remis ma plaie à vif en ébranlant ma vision des relations et en faisant renaître les questionnements d'antan.

J'ai alors commencé à couler.

J'ai essayé de me raccrocher à Dieu, aux autres, aux activités (j'ai parfois un penchant pour la suractivité): rien n'y a fait.

J'avais un véritable emploi du temps de ministre: travail prenant, dépassant allègrement les 40 heures par semaine, culte le dimanche, étude biblique le lundi, groupe de maison le mercredi alternant avec la réunion de prière le jeudi, groupe de jeunes adultes un vendredi sur deux, auxquels s'ajoutaient différentes sorties avec mes amis... J'étais heureuse de faire tout ça. J'avais besoin de faire tout ça. Cet agenda plein m'évitait de voir le vide en moi. Je le

relisais régulièrement, je le connaissais par cœur, je pouvais citer les dates des différentes activités de l'année écoulée. Au-delà du bonheur que j'éprouvais à faire toutes ces choses, je pense qu'elles avaient aussi une fonction de planche de secours: je multipliais les activités dans le but de m'empêcher de penser... C'était inutile.

Je voulais paraître forte: il ne fallait pas que mes angoisses se sachent. C'était bien sûr une illusion: ma tristesse se lisait sur mon visage. J'ai fait semblant d'aller bien. Tout le monde a fait semblant que j'allais bien.

J'ai tout de même pu parler de mon mal-être avec quelques personnes. Ce n'était pas la première fois que cela n'allait pas bien. Je connaissais déjà ça. J'ai repris mon fonctionnement d'adolescente: pour chaque sujet de crise, parler avec trois ou quatre personnes. Une personne, c'était trop peu: je suis trop lourde à porter lorsque je vais mal. Plus de trois ou quatre, c'était trop: il y aurait eu trop de gens au courant. Chaque fois que j'allais mal, il me fallait de nouvelles têtes. Ce n'était pas que mes autres amis ne voulaient plus m'aider... non, c'était juste que je ne voulais plus les mêler à mes problèmes. Je considérais que me soutenir une fois était bien suffisant. Cela demandait déjà un gros effort. N'ayant pas confiance

dans l'amitié qu'on me portait, je ne pouvais pas envisager qu'une personne puisse me secourir plusieurs fois. Cela permettait peut-être aussi d'entretenir l'illusion: il ne fallait pas qu'on connaisse la récurrence de mes passages à vide. La seule personne qui m'a épaulée à chaque fois est ma sœur.

J'allais mal, j'avais la sensation d'une chute vertigineuse dans un gouffre sans fond. Chacun de mes efforts pour ne pas tomber ne m'offrait que peu de répit; j'avais à peine eu le temps de reprendre mon souffle, de rassembler quelques forces, que la chute reprenait. Je tombais plus bas. Mon monde devenait de plus en plus sombre.

C'était bien pire que tout ce que j'avais connu auparavant. Rien ne pouvait m'empêcher de ruminer. Aucune bouée de secours ne pouvait me maintenir à flot.

Au cours de l'hiver 2010, à bout de force et au bord du désespoir, je suis allée voir une psychologue. Cela a été une des rares décisions intelligentes que j'ai prise à ce moment-là... Dire que c'est moi qui l'ai prise est peut-être un peu présomptueux: une amie m'y a bien aidée. Il aura fallu beaucoup de discussions, d'argumentations, mais, à force de me montrer mes failles, elle a fini par me convaincre. Je disposais d'une liste de

psychothérapeutes établie par Agape. En la parcourant, nous nous sommes intéressées aux différentes spécialités et avons fait quelques recherches sur Internet. L'analyse transactionnelle me convenait tout à fait. J'ai donc appelé un premier psychothérapeute, mais personne ne répondait. J'en ai appelé un deuxième: personne. Un troisième: toujours rien. Je me suis alors rapidement trouvée au fond de mon lit, en larmes, remplie de colère. Si Dieu ne permettait même pas que je sois aidée par un professionnel, comment allais-je faire pour m'en sortir? Tout cela était bien trop difficile, bien trop injuste! Après avoir déversé toute ma colère, j'ai pu envisager les choses différemment. Peut-être que ces thérapeutes n'étaient pas pour moi? Peut-être Dieu voulait-il que j'aie vu quelqu'un d'autre? J'ai repris ma liste, Internet, et j'ai cherché lequel se trouvait le plus près de chez moi. Il y avait une psychothérapeute à seulement quelques kilomètres. Je l'ai appelée... elle m'a immédiatement répondu et nous avons pu prendre rendez-vous.

Affronter une thérapeute n'a pas été de tout repos... ni pour elle, ni pour moi. J'ai été confrontée à mon imperfection, à mon attitude maladroite, qui me faisaient douter de ma valeur. Elle a été confrontée à la colère que cela suscitait en moi. J'ai



plusieurs fois voulu mettre un terme à ces consultations, mais des amis me persuadaient ou m'ordonnaient d'y retourner... Je suis heureusement relativement docile.

Les multiples activités m'épuisaient. Encouragée par une étude sur Marthe et Marie, dont la conclusion était que Dieu ne nous demande pas d'agir au-delà de nos capacités, j'ai réduit mes responsabilités en mettant fin aux études bibliques et en quittant le groupe de jeunes adultes, espérant ainsi gagner en énergie. Cela ne m'a pas permis de remonter la pente.

J'ai continué à travailler malgré mon désir de m'isoler, de me replier sur moi dans l'espoir de pouvoir renaître à la vie et aux choses. J'ai continué à travailler parce qu'il fallait bien qu'il y ait un domaine de ma vie où les choses fonctionnent correctement. Peut-être aussi pour donner l'illusion, à moi ou au monde, que cela n'allait pas si mal. Pourtant, j'ai continué à m'enfoncer dans le désespoir.

J'ai tenu un cahier nommé *Mes petits (et grands) bonheurs quotidiens* où je notais une circonstance ou un événement positifs survenus dans la journée. L'idée est qu'il nous arrive chaque jour quelque chose de bien et qu'il faut savoir le voir. Je broyais tellement du noir que je voulais m'obliger à mettre un peu de

couleur dans ma vie. C'étaient souvent de petits riens: «J'ai passé la soirée avec papa et maman», mais ce sont ces petites choses qui contribuent à rendre la vie plus agréable. Ils m'obligeaient à regarder ce qui m'entoure: «Un soleil aussi radieux met forcément de la joie au cœur», ou à écouter ce qui se passait à l'intérieur de moi: «Journée tranquille, je me sens mieux.»

Souvent, ces petites phrases se transformaient en paragraphes plus longs:

Ce matin j'ai fait mon ménage... un moment de bonheur? Eh bien oui! Premièrement, la satisfaction de faire les choses et d'être juste bien à ce moment précis. Deuxièmement, la satisfaction d'avoir à nouveau un peu d'ordre dans l'appart'.

J'essaie de profiter du moment présent. D'arrêter de me projeter dans l'avenir mais de vivre ici et maintenant. Et ce qui est bien, c'est que le ici et maintenant peut être formidable, même lorsque je fais du repassage. Je renoue avec moi-même, avec mes rêves, avec l'envie de vivre et d'avoir des projets pour moi. C'est bien.

Cet après-midi on a été se promener dans le parc avec L., An., B. et P.

En chemin on a rencontré Al. On a discuté, mangé des muffins et joué au Uno. Puis on est allés chez P. On a pu l'aider en faisant le ménage. Joie d'avoir pu être utile.

Il y a rarement eu de grands événements, juste des petites choses qui font que la vie est belle. Je parvenais à les dire, à les écrire, mais, en moi, elles étaient comme inscrites sur du sable: le flot de mes pensées négatives ne tardait pas à les effacer. Me concentrer sur des pensées positives n'a malheureusement pas été suffisant pour mettre fin à ma tristesse.

Avec une amie, nous nous sommes envoyé, presque quotidiennement, un mail d'encouragement, tiré le plus souvent de passages bibliques. Cet échange qui a duré un an a été très prolifique et utile. Recevoir un message me réconfortant et me poussant à lever le regard a été bénéfique. L'écrire, me forcer à trouver un encouragement dans la Bible, me sentir responsable de quelqu'un, cela m'a fait beaucoup de bien. Encore une fois, cela me poussait à sourire à la vie. Je détournais les yeux de moi pour regarder ce qui pourrait réconforter cette amie. Cela a aussi préservé ma relation avec Dieu: lorsque je lisais la Bible, j'y cherchais ses promesses et ses exhortations.

# Apaisée

De la dépression  
à la guérison

Céliana  
Hoffmann



« J'ai toujours peur d'envahir, d'être à côté des attentes des autres et, donc, de ne pas être aimable. A quelques exceptions près, les relations n'ont jamais coulé de source pour moi. Une codification trop vague entraînait inmanquablement la peur de ne pas être à la bonne place, d'en faire trop ou pas assez, de déranger, bref, d'être un boulet. »

C'est animée par la peur constante de déranger et le sentiment de ne pas être réellement aimée que Céliana a affronté la vie. Au point de sombrer dans la dépression, en dépit de sa foi. Jusqu'au jour où elle a pu, enfin, trouver l'apaisement et des parades efficaces à ses raisonnements négatifs.

Un témoignage qui rejoindra sans doute le ressenti de beaucoup d'autres. Oui, elle a osé en parler!



CHF 9.90 / 8.90 €  
ISBN 978-2-8260-2018-9



9 782826 020189