

« Je me tenais debout. Non. Je me TIENS debout, les yeux fermés, la main levée et je danse. J'écoute la musique. Maxime est derrière moi et me tient par la taille. Le concert est bien. Je suis bien. Et puis ça commence. J'entends des bruits de pétards. Je crois que c'est la musique. Je danse toujours. Maxime me lâche. La musique s'arrête. Des gens crient. J'ouvre les yeux et me retourne. Je ne vois pas Maxime, je les vois eux.»

C'est simple :

- Avaler un cachet
- Répondre aux dix-sept questions d'un QCM
- Écrire ce qui s'est passé, dans les détails, au présent, à la première personne
- Lire le récit à voix haute à un médecin
- Six séances hebdomadaires
- Statistiques de réussite : 65%

65% de réussite, deux chances sur trois. Ce n'est pas mal, c'est même plutôt encourageant. C'est un protocole expérimental québécois. Le Québec, c'est en Amérique. Ces gens-là savent de quoi ils parlent. S'ils disent qu'un souvenir est fait de ce qui nous est arrivé ET de ce qu'on a ressenti. S'ils affirment qu'ils peuvent altérer l'intensité émotionnelle d'un souvenir grâce aux effets secondaires d'un médicament pour le cœur. S'ils certifient qu'il ne s'agit pas d'oublier mais de dissoudre l'angoisse, d'annihiler les cauchemars, d'atomiser la peur. C'est du sérieux. Pauline signe en bas de la page. Deux chances sur trois. C'est plus qu'encourageant.

« Ils sont trois, ils ont des mitraillettes et nous tirent dessus. Je cherche Maxime. Les gens courent partout, se bousculent. Je vois le sac à dos rouge de Maxime plus loin. Je crie son nom plusieurs fois. Les coups de feu ne s'arrêtent pas. Je n'entends que ça et les cris des gens. Le sac à dos disparaît : j'ai perdu Maxime. Je regarde autour de moi et me rends compte de ce qu'il se passe. »

Question 2 :

Être perturbé(e) par des rêves répétés en relation avec cet événement.

1 – Pas du tout

2 – Un peu

3 – Parfois

4 – Souvent

5 – Très souvent

Pour Pauline, dormir c'est rêver d'armes à feu, de séquestration, de violence, de torture, de mort... Chaque nuit, les cauchemars pulvérisent sa porte et s'introduisent. Ils font comme chez eux : ils squattent. Ils font beaucoup de bruit, saccagent tout et repartent comme ils sont venus : avec fracas.

Pauline aimerait les expulser, s'éteindre de sa vie dans un sommeil vide de toute pensée. Ne plus se réveiller épuisée et accablée. Qu'on lui accorde une trêve, un peu de répit. « ON » ? Qui est ce « ON » qui ne la laisse pas tranquille ? Qui laisse entrer les indésirables ? Pas la peine de chercher bien loin. Ce ON c'est Pauline, Pauline incapable de mettre son esprit en veille, Pauline qui dégueule nuit après nuit l'atrocité dont elle est remplie, Pauline qui réfléchit sérieusement à divers moyens de se foutre en l'air. Par instinct de survie, elle élabore des stratagèmes pour ne pas dormir. Mais le sommeil finit par la rattraper. Les cauchemars du petit matin après les nuits insomniaques sont encore plus terrifiants que les nocturnes. Comme si ON la punissait d'avoir tenté de fuir les ténèbres.

« Une fille en sang, remuée par la foule. Je vois qu'elle est morte. Elle ne tombe pas comme transportée par une vague de gens. Un garçon en sweat beige n'a plus de visage. Seulement sa bouche pour hurler. Une femme en débardeur a des flots de sang qui lui sortent du cou. Un homme avec une casquette court vers la scène et s'arrête net, touché par une balle. »

Question 1 :

Avoir des flash-back, revivre l'événement stressant ou voir des images liées à cet événement.

- 1 – Pas du tout
- 2 – Un peu
- 3 – Parfois
- 4 – Souvent
- 5 – Très souvent

A la boulangerie, Pauline attend son tour. Ça lui arrive rarement d'oublier qui ou quoi et d'avoir envie d'un pain suisse. Elle en profite alors, sort de son appartement, descend les marches, ouvre la porte et se retrouve dans la rue. Ça ne va pas trop mal malgré le bruit de la circulation et les voix des passants. Elle marche en fixant son objectif. Le pain suisse et ses attraites : la brioche, la crème pâtissière à la vanille et les pépites de chocolat lui font prendre sans trop d'encombres le passage du tintement de l'entrée de la boulangerie. Elle est désormais au milieu de gens qui pourraient lui vouloir du mal ou mourir en achetant une baguette pas trop cuite. Il fait chaud. Une fournée de traditions vient d'arriver par un monte-charge. Il y a de la buée aux vitres. On ne peut pas voir l'extérieur. L'anxiété commence à monter du côté de Pauline. Le pain suisse dans la vitrine n'a quant à lui pas l'air heureux. Il y a des vers blancs qui gigotent pour sortir de ses entrailles. C'est à Pauline de parler à la boulangère qui a le crâne ouvert. Son cerveau palpite entre deux giclures de sang qui éclaboussent les traditions tout juste sorties du four.

« Un pain suisse s'il vous plaît et avec ceci ce sera tout merci un euro quarante. »

Son bras décharné, troué de balles dont on entend encore l'écho, ne tient qu'à un maigre tendon. Pourtant la boulangère est capable de donner son pain suisse à Pauline, d'en prendre la monnaie et de lui souhaiter une bonne après-midi. Pauline sort en évitant de marcher sur les cadavres des clients collés au sol par leur sang boueux à l'odeur de rouille.

« J'entends quelqu'un crier « Faites les morts ». Alors je le fais. Je tombe comme les autres. Tout le monde autour de moi est mort ou fait semblant. Je pense à nouveau. Pense à ne pas respirer trop fort. Pense à ne pas faire de bruit. Pense à ne pas bouger. Je peux voir une fille à côté de moi. Elle est sur le dos. Pas sur le ventre. Elle a les yeux ouverts. Je me dis qu'ils vont voir qu'elle est vivante et la tuer. Et qu'après ils me tueront moi. J'ai envie de lui crier dessus pour qu'elle ferme les yeux. Les coups de feu s'arrêtent. Les assassins crient. Je veux lever la tête pour regarder mais je préfère rester immobile. J'ai peur qu'ils me tuent s'ils me voient bouger. Je continue de faire la morte. Les tirs reprennent. Ils crient encore, tirent encore, tuent encore. Je les entends bouger dans la salle et se rapprocher de moi.»

Question 10 :

Se sentir distant(e) ou coupé(e) des autres personnes.

1 – Pas du tout

2 – Un peu

3 – Parfois

4 – Souvent

5 – Très souvent

Au milieu de l'après-midi on toque à la porte : les trois coups acrimonieux de Madame Dumazaire du cinquième étage. D'habitude, Pauline n'ouvre pas et laisse la vieille bique pester sur le seuil. Aujourd'hui elle l'invite chez elle, lui offre un café et un morceau de pain suisse. Elle l'écoute déverser sa bile sur les voisins du quatrième gauche qui font trop de bruit, les petits cons mal élevés du rez-de-chaussée qui jouent au ballon dans la cour et le couple du sixième face qui ferme mal ses sacs poubelle. D'ailleurs, si elle est là - malgré le café et le pain suisse - c'est qu'elle a un point du règlement intérieur à rappeler à Pauline. « Les plantes sont tolérées dans les parties communes si elles sont entretenues par les habitants qui les ont souhaitées. » Manifestement le ficus du troisième n'a pas été arrosé et il perd ses feuilles. C'est bien votre ficus

Mademoiselle Trégaret ? Oui c'est bien le sien. Pauline remplit une carafe d'eau pour arroser la plante et prend une balayette pour ramasser les feuilles. Elle trouve aussi le couple du sixième bien charmant, les petits cons du rez-de-chaussée lui disent toujours bonjour quand elle passe par la cour et le niveau de piano du cadet s'améliore au quatrième. Pauline qui n'arrive pas à tenir une conversation avec son entourage, qui préfère envoyer des SMS plutôt que de répondre au téléphone, qui ne supporte pas les miaulements de son chat, qui ne reçoit personne, qui sort encore moins, estime la compagnie de la mégère acceptable. Son regard est franc, sa parole directe. Exempts d'apitoiement.

«J'entends des téléphones sonner et vibrer. Ça vient de partout dans la salle comme pour alerter les tireurs qu'il y a des gens encore en vie. Le téléphone de la fille à côté de moi sonne. Je peux voir la lumière et une photo d'enfant sur l'écran. Elle a toujours les yeux ouverts. Je ferme les miens. L'un d'eux vient et lui tire dessus. Le bruit me fait très mal à l'oreille. Je ne bouge pas. J'ai très peur qu'il me tue. Il y a plein de sang sur moi. J'ai froid. Je sais que tout le monde va mourir, que je vais mourir. Je pense à mes parents. Ils vont être très tristes. Ma mère va pleurer et mon père ne dira rien. Mon frère va récupérer mon chat. Qui va leur annoncer que je suis morte ? Je pense au sac à dos de Maxime. Que c'est la dernière chose que j'aurais vue de lui : son vieux sac rouge. Dans mon armoire, déjà emballé, il y en a un tout neuf pour Noël. »

Question 9 :

Perte d'intérêt dans des activités qui habituellement vous faisaient plaisir.

- 1 – Pas du tout
- 2 – Un peu
- 3 – Parfois
- 4 – Souvent
- 5 – Très souvent

Le ménage est fait. Il y a à manger sur la table pour maintenant, dans le réfrigérateur pour plus tard, dans le congélateur pour après. La mère a cuisiné tout ce que Pauline aime : du foie gras au Sauternes, de la semoule au chocolat, des châtaignes grillées, des fraises à la crème fraîche et au sucre vanillé, de la soupe aux champignons, de l'aïoli, des brioches à la fleur d'oranger, des cailles au miel... Pauline n'a pas faim, la mère non plus.

La mère repasse pour s'occuper. Elle repasse même les culottes et les chaussettes. Quand elle est occupée elle ne pleure pas. Le père lui a bien dit « Ne pleure pas devant la petite, Thérèse. ». Elle aimerait bien écouter la radio mais cela « stresse » sa fille. Avant, elles essayaient de répondre aux questions du jeu des mille euros, riaient des critiques cinéma d'Eric Neuhoff, chantaient en dodelinant la tête sur les vieux tubes de Nostalgie. Maintenant, Pauline regarde pendant des heures la télévision sans le son avec les sous-titres colorés pour les mal-entendants. Des émissions avec des abrutis dans des maisons où il ne se passe rien. Un peu comme ici. « Faut la sortir ! Doit bien y avoir un film très long et très chiant qui joue dans cette foutue capitale ! » lui a dit le père. Avant Pauline allait au cinéma voir des films très longs et très chiants qui passent l'après-midi dans les salles du cinquième arrondissement. Maintenant, Pauline ne sort plus. Elle ne veut plus se retrouver enfermée dans le noir et entendre du son très fort. « Bah oui ! C'est normal elle a les foies... » Le père est exaspérant de tout savoir surtout qu'il ne sait rien. Il est resté en Charente et continue à parler de la météo et de son chien à Pauline lors du coup de téléphone du soir. La mère n'est pas tout à fait d'accord mais elle le garde pour elle. Il n'y a pas que la peur qui retient Pauline dans son appartement, il y a aussi l'indolence. Plus rien ne l'anime. C'est bien ce qui préoccupe le plus la mère quand elle repasse les culottes et les chaussettes.

« Il ne m'a pas tuée. Il va sûrement revenir. J'entends les deux autres monter au balcon. Il ne m'a pas tuée. Il va sûrement revenir. Je lève un tout petit peu la tête pour voir où il est. Il est loin et me tourne le dos. Il va sûrement revenir. Il y a des cris, une explosion, des rires en haut. Je

comprends que le tireur ne reviendra pas. Je ne veux pas mourir. Alors je commence à bouger. »

Question 11 :

Se sentir émotionnellement anesthésié(e) ou être incapable d'avoir des sentiments d'amour pour ceux qui sont proches de vous.

1 – Pas du tout

2 – Un peu

3 – Parfois

4 – Souvent

5 – Très souvent

L'homme que Pauline voit sur ce lit d'hôpital lui est étranger. Elle ne reconnaît ni son visage ni ses mains. Il lui semble même qu'il n'a pas d'odeur. Hormis une vague commisération, elle ne ressent rien pour lui. Elle a du mal à se souvenir de « l'amour » qui la transportait avant. Ce sentiment pour lequel elle a décidé il y a quelques mois de vivre avec Lui. Le déménagement est prévu pour début janvier. Il va falloir qu'elle prolonge son préavis. Non. Il va falloir qu'elle annule son préavis. Elle va rester chez elle. C'est mieux.

Les médecins lui disent que bientôt tout sera comme avant pour Maxime. Encore une opération, quelques semaines de soin et il pourra rentrer chez lui comme si de rien. Ah. Vraiment ? Comme si de rien ? On le recoud, il se rétablit. On le bricole, il se remet. Ça a l'air bien plus simple de réparer un corps meurtri par deux balles de kalachnikov que de lui rafistoler la cervelle. Des fois, Pauline se dit qu'elle aurait préféré les balles plutôt que son mal-être.

« Il y a une porte sous le balcon. Je dois l'atteindre pour m'échapper. Je rampe sur le sol dégueulasse de sang. Je ne veux pas passer sur les gens, sur les cadavres, mais je suis obligée. J'enlève mes chaussures pour ne pas les blesser plus. Je fais très attention. Aux gens et à ne pas faire de bruit. Aussi à y aller vraiment tout doucement. La porte n'est pas trop loin. Je passe sur onze personnes. Je les compte en fermant les yeux

pour ne pas les regarder. Juste à côté de la porte, il y a un homme qui n'est pas mort. J'aimerais qu'il vienne avec moi, j'aimerais ne plus être seule. La porte est tout près. J'ai peur de lui parler. Je le regarde vraiment fort pour qu'il vienne. Il ne bouge pas. Comme je ne veux pas mourir, je me lève et pousse la porte. »

EXTRAITS DU DOSSIER DE LA PATIENTE 1584-6

Score QCM maximum : $17 \times 5 = 85$

Score QCM minimum : $17 \times 1 = 17$

Scores de la patiente Pauline Trégaret 1584-6 :

Séance 1 : 67

Séance 2 : 62

Séance 3 : 57

Séance 4 : 61

Dans 65% des cas, le patient ressent un soulagement intense à la cinquième séance. Il est comme libéré de ce qui l'angoissait. Les cauchemars s'atténuent et il fait des nuits complètes. Il peut sortir de chez lui sans être en état d'hyper alarme, ne réagit plus ou très peu aux stimuli extérieurs liés à l'événement stressant. Le score du questionnaire a baissé d'environ 50 % par rapport à la première séance et est inférieur à 34. La lecture du récit ne convoque plus l'état émotionnel. Le souvenir traumatisant devient un banal mauvais souvenir. Le propranolol a agité de façon satisfaisante sur le syndrome post traumatique.

Le syndrome post-traumatique est une réaction psychologique consécutive à une situation durant laquelle l'intégrité physique et/ou psychologique du patient et/ou de son entourage a été menacée et/ou effectivement atteinte. Les capacités d'adaptation du sujet sont débordées. La réaction immédiate à l'événement aura été traduite par une peur intense,

par un sentiment d'impuissance et/ou par un sentiment d'horreur. A la sixième séance le patient est sorti du cadre du syndrome, il n'en a plus les symptômes. Il est remis.

Une surveillance sur le long terme permettra de changer le diagnostic de rémission en guérison et ainsi de valider l'efficacité du protocole.

Scores de la patiente Pauline Trégaret 1584-6 (suite) :

Séance 5 : 58

Séance 6 : 60

Dans 35% des cas, le protocole est un échec. L'action du propranolol est inefficace. Le patient ne répond pas favorablement à la molécule. Son souvenir reste traumatique. Ce qu'il a ressenti au moment de l'épisode stressant reste lié à ce qui lui est arrivé.

« J'ai très peur qu'il y en ait un autre derrière la porte. Mais non, juste un couloir vide avec une porte au fond. Je cours. Une porte avec un panneau lumineux SORTIE. Je suis vivante et je cours. Je suis vivante et j'ouvre la dernière porte. »