

Au cœur de la tempête

Danse, pleure, laisse trembler,
respire, ris, explore...



Anne-Claire Casperd

Anne-Claire Casperd

Au cœur de la tempête

Danse, pleure, laisse trembler, respire, ris, explore...

© Anne-Claire Casperd, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1045-6

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

« *Everyone you meet is fighting a battle you know nothing about. Be
kind. Always¹. »*
Robin Williams

Note de l'auteurice

Cet ouvrage ne vise pas à encourager la consommation de substances psychédéliques. Il constitue le témoignage d'un parcours personnel ainsi qu'une réflexion nourrie par une expérience vécue dans un cadre thérapeutique. À travers ce récit, mon intention est de contribuer à une meilleure compréhension de ces approches thérapeutiques et, plus largement, à l'amélioration de la prise en charge des patient·e·s.

Au bord du précipice

Je suis debout au bord d'un trottoir sur un boulevard passant de Genève. Je suis debout et je sens mon corps qui va sauter. Sauter sous la prochaine voiture. Cette sensation qu'on a lorsque l'on est sur le point de s'élancer avant d'effectuer un enchaînement aux barres parallèles lors d'une compétition de gymnastique. Lorsque l'on attend le retentissement du top départ. Cette sensation que le corps est prêt à se détendre de lui-même, sans plus avoir besoin du mental pour entrer en action. Il est autonome, ne répond plus de rien.

Je suis effrayée. Mon corps va-t-il vraiment sauter ? Pourquoi ? Je hurle de l'intérieur. Les passants autour de moi n'imaginent pas tout ce qui me traverse à cet instant.

J'apprendrai des années plus tard que ce que je viens de vivre est une pulsion suicidaire. C'était ma deuxième. À 21 ans, j'effectuais un stage professionnel de trois mois à Madrid. Cette pulsion m'a saisie en attendant le métro.

Cette fois-là, j'avais réussi à bien gentiment l'étouffer. Bon petit soldat. Ne pas s'arrêter, ne pas sentir, continuer à mettre un pied devant l'autre, à serrer les dents pour, de façon complètement inconsciente, continuer à survivre.

Après cette deuxième pulsion, je suis terrorisée à l'idée que ça recommence et par ce qui se passe en moi. Je ne comprends rien et j'ai l'impression que personne ne peut comprendre. Alors je reste enfermée dans ma chambre pendant deux jours. J'ai peur de cette peur. Peur de ce qui se gâche tapi au fond de moi.

À cette époque, je viens tout juste d'emménager chez mon compagnon, qui deviendra deux ans plus tard mon mari. Quelle entrée en matière pour un début de vie à deux...

Pour la première fois, je décide de demander de l'aide et vais voir un hypnothérapeute. Après quelques séances, nous supposons que ce gros nuage noir, ma « tristesse », prend racine dans mon enfance.

J'ai quelques souvenirs des après-midi que nous passions chaque été avec ma famille sur les plages naturistes en Vendée. De ces adultes qui nous épiaient en solitaire depuis les dunes. Ces adultes qui prenaient des photos de nos petits corps nus à mon frère, ma sœur et moi.

Pragmatique, j'ai trouvé une raison à ces pulsions suicidaires, alors je referme le chapitre. Au fond de moi, je pressens qu'il y a plus, mais déjà la peur d'être emportée par un tsunami me fige.

À toi qui viens de lire ces premières lignes

MERCI. Merci d'avoir pris ce livre à la librairie, dans les rayons de la bibliothèque de ta ville ou de l'avoir emprunté à un ou une amie. Merci de t'intéresser à moi et à mon histoire, unique et pourtant qui ressemble à tant d'autres.

Si tu lis ces quelques lignes, c'est que mon premier vrai projet depuis tant d'années a vu le jour. Que j'ai réussi à le mener à bien. Cela sera une grande fierté et aussi un immense soulagement, je crois.

Pourquoi écrire « encore » un livre sur un passé traumatique ?

Aujourd'hui, j'ai 41 ans. J'habite et travaille en Suisse. J'ai beaucoup de chance d'avoir dans ma vie un enfant rayonnant, de toujours partager ma vie avec son papa et d'être enfin entourée d'un petit groupe de personnes aimantes et bienveillantes. Ces personnes dont j'ai croisé la route et qui ont changé le cours de ma vie.

Aujourd'hui, il est l'heure de sortir du silence. J'ai choisi de ne pas aller toquer à la porte des personnes qui m'ont blessée par le passé. Je ne partirai pas en guerre pour faire entendre et reconnaître ce qu'elles m'ont infligé. Lutte stérile qui n'engendrerait que tristesse, souffrance et solitude. Je préfère te raconter à toi qui as choisi de me lire.

Je rêve ce livre fertile. Témoignage, bouée de secours pour certains. Ces naufragés du trauma qui survivent de leur mieux et se battent pour avancer. Tant de récits, d'histoires similaires à la mienne, lus dans des livres, vus dans des films et autres documentaires, m'ont guidée sur mon chemin de guérison. J'espère que ce livre pourra jouer le même rôle auprès de ces personnes dont tu fais peut-être partie. Par ailleurs, au cours de mes recherches, j'ai eu beaucoup de difficultés à trouver des témoignages de personnes étant sorties d'amnésie traumatique de façon volontaire, et notamment sur la manière dont elles y étaient parvenues. À l'époque, je n'ai trouvé qu'un seul témoignage vidéo de quelques minutes seulement. En effet, les personnes souffrant de cette amnésie en sortent majoritairement de façon très brusque et violente. C'est un parfum, un lieu, une date anniversaire, ou un autre déclencheur qui libère d'un coup un tsunami d'émotions, de sensations, d'images, etc., malgré la personne. J'ai longtemps espéré que, en lisant des témoignages ou en regardant certains films et documentaires, ma mémoire se « débloquerait » ainsi. Mais ça n'a pas été le cas.

J'ai dû partir activement à sa recherche, sans pour autant réactiver tous mes mécanismes de protection, au risque de ne jamais réussir à accéder à ma boîte noire.

Ce livre est aussi destiné à ces amis qui soutiennent, ces professionnels qui épaulent parfois sans avoir les outils nécessaires pour nous aider à avancer.

Les autres professionnels, ceux qui savent, sont de véritables pépites. Ils nous permettent de nous sauver nous-même sous leur regard bienveillant. À ces professionnels qui m'ont soutenue, je dis aussi merci. Sans eux, je ne sais pas quelle serait ma vie aujourd'hui. S'il y aurait encore de la vie en moi.

Aujourd'hui, je sors du silence car j'ai trop hurlé muette.

La guerre est finie. J'ai mené ma bataille. Je peux poser les armes.

Aux concernés par les faits dont je vais te parler : « Je n'entrerais pas dans votre jeu malsain. » La véracité de ce que j'ai vécu est inscrite dans mon corps, dans mon esprit, dans mon cœur. Jamais je ne me justifierai, jamais plus je ne douterai de moi-même et de ce que j'ai traversé.

Le plus beau cadeau que j'ai reçu

Je viens tout juste de quitter la maison pour aller travailler et mon fils qui a tout juste 1 an. J'appelle ma sœur pour prendre des nouvelles. Elle vient de finir des crêpes. MIAM ! Je lui dis que c'est bien de se faire plaisir. Elle me répond qu'elle n'arrive plus à manger que ça. Des aliments doux et moelleux, faciles à avaler.

Ah bon ?! Mais pourquoi ?

Il y a quelques jours, notre grand-père l'a prise en aparté. Dans l'appartement qu'ils occupent avec ma grand-mère, il a des gestes qu'un grand-père, a priori, ne ferait pas sur sa petite-fille. Il dit des mots qu'un grand-père ne dirait pas à sa petite-fille.

Son corps à elle, son corps de femme dans « la fleur de l'âge », doit SERVIR.

Jeune maman en solo, le patriarce considère que ce corps doit être utilisé. Quel gâchis qu'il ne le soit pas...

Ils viennent tous de finir un repas de famille. Notre mère, beau-père et grand-mère, mais surtout son enfant, sont juste dans la pièce d'à côté.

Ne pas sortir de ses gonds en tapant, en hurlant. Ne pas l'épingler aux yeux de tous parce qu'il y a son petit garçon qu'elle ne veut pas effrayer. Parce que, dans ses petits yeux à lui, elle veut se voir forte et ne sera jamais une victime.

Dans les heures qui suivent, elle interpelle notre mère. Bientôt les autres membres de la famille sont au courant. Étrangement, car ce n'est pas normalement la tendance, chez nous, de parler, de dire. Leur réaction sera unilatérale.

« Mais pourquoi n'as-tu rien dit ? Pourquoi ne l'as-tu pas frappé s'il t'a agressée ? Pourquoi n'as-tu pas hurlé s'il t'a agressée ? »

Ils font front.

On demande à la victime de justifier sa réaction ou son absence de réaction. Et l'auteur, on ne lui demande rien ? Ou presque, juste pour la forme... Malgré la ténacité de ma sœur, le grand-père ne sera pas sérieusement confronté. « Il est âgé, bla-bla-bla. Ce n'est finalement pas si grave, bla-bla-bla. Et puis au fond, tu