

Anne-Marie de Couvreur-Mondet

DÉPLACER DES MONTAGNES

«Nous allons vous
rendre plus forte
que tout ce que vous
pouvez imaginer»
PROFESSEUR S



Anne-Marie de Couvreur-Mondet

Déplacer des montagnes

© Anne-Marie de Couvreur-Mondet, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1620-5

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.

À Chantal et Jean-Louis qui m'ont offert la vie,
À Madeleine et Marie-Anne qui l'illuminent,
À Fred et Jean-Louis, mes frères associés,
À Caroline, pour son si joli regard sur ce livre,
À nos chers équipes, partenaires et clients,
À tous ceux qui chaque jour, éclairent mon chemin,
À vous, cher Professeur,

Avant-propos

Entrez dans l'aventure analytique

De notre premier cri à notre dernier souffle, vivre est une aventure. Ne pas se lancer pleinement, c'est observer sa vie alors comment peut-on se préparer à l'intensité de vivre ?

L'analyse est un parcours de croissance. Elle ne nous préserve pas des douleurs mais nous apprend à trouver la juste distance avec elles. Oui, nous pouvons soigner le passé, transformer les blessures en forces silencieuses et rompre avec les chaînes invisibles. Oui, nous pouvons libérer le présent, agir aujourd'hui sans être gouvernés par hier ni pressés par demain. Oui, nous pouvons habiter le futur, être dans la confiance active, agir sans garanties, décider sans tout savoir et avancer sans nostalgie.

Le chemin analytique est exigeant, éprouvant mais si nous travaillons beaucoup, il nous conduit à une lumière de vie, une intensité silencieuse, une véritable façon d'être. À tous ceux qui sentent que leur vie mérite le meilleur et qui sont OK pour y travailler, soyez prêts, bienvenue dans le parcours qui a changé ma vie.

Introduction

Rendez-vous avec l'Histoire

6 mars 2019, il pleuvait ce matin-là à Paris. Je regardais les gouttes d'eau sur la vitre de mon taxi. Mon esprit voyageait. 13H30, mon mobile vibra, un mail arrivait, je l'ouvris, ma main tremblait. « Madame la Présidente, le CSA réuni en assemblée plénière ce jour, a l'honneur de vous informer que le projet AIRZEN RADIO est autorisé à émettre dans toute la France métropolitaine, nos vœux de réussite vous accompagnent. » Ma vue se brouilla, ma gorge se serra, je fermai les yeux, mes larmes coulaient et la jolie chauffeuse de taxi me dit : « Tout va bien madame ? » Je respirai : « Oui, merci beaucoup. »

C'était fou, complètement fou ! Dans un pays qui n'avait pas eu de nouvelle radio nationale depuis plus de 30 ans, Fred, Jean-Louis, mes amis associés, nos chères équipes et moi-même, allions pouvoir créer la 26^e radio française, une vraie radio nationale comme RTL ou France Inter, ses grandes sœurs. 500 fréquences nous étaient attribuées pour couvrir 66 millions de Français, c'était dingue !

Je me réfugiai sous un porche et fermai les yeux. Ainsi, après avoir inventé le concept de radio d'entreprises en 2004 et nourri l'incroyable Passion de MEDIAMEETING, l'Histoire venait de frapper à notre porte et le groupe tout entier allait entrer en Mission. Nous allions « aider les Français à vivre mieux », mon dieu.

13H40, « Allô Fred, c'est nous, c'est nous » « Anne-Marie, peux-tu répéter s'il te plaît, tu pleures tellement que je n'arrive pas à te comprendre ? » « Fred, c'est nous, c'est nous, nous sommes autorisés à émettre dans la France entière Fred. » Un silence débuta, interminable puis la voix de mon ami associé résonna « Putain, maintenant, il va falloir le faire ! »

Je sanglotais sous la pluie. La France, mon cher pays, allait avoir sa première radio positive et le Groupe tout entier allait grandir. Mon cœur explosait de joie et en même temps, mes épaules s'affaissaient sous le poids de la responsabilité. Je chancelais sur le trottoir et une énergie incroyable montait dans mes veines.

Porté par le conseiller Nicolas Curien, le CSA avait choisi, nous avions

rendez-vous avec l'Histoire. Pourtant rien ne me prédestinait à vivre de tels moments. Alors, que s'était-il passé ? Voici le formidable récit de ces 25 dernières années.

I - QU'EST-CE QUI SE PASSE DOCTEUR ?

. La vie bascule

Novembre 1998 : « Bonjour monsieur, je suis Chantal, la maman d'Anne-Marie, elle ne pourra pas venir travailler durant quelques temps, nous vous tiendrons informé. »

Ce matin-là, Toulouse se réveilla sous la pluie. J'ouvris les yeux. Mon cœur battait à tout rompre, mon thorax brûlait, ma tête tournait. J'avais besoin de me rafraîchir mais ma salle de bain était un bout du monde que je n'atteignis jamais. Je m'effondrai puis rampai sur le sol de ma chambre en direction d'un téléphone filaire : « Allô maman, ça ne va pas. » « Tu ne bouges pas, je prends la route, dans 2 heures je suis là. » Le silence s'installa. Roulée en boule sur la moquette, j'avais froid désormais. Je perdis la notion du temps et puis, à un moment, j'entendis la clé tourner dans la serrure. « Ma chérie, qu'est-ce qui se passe ? » « Je ne sais pas. Mon cœur ne ralentit pas, je ne contrôle plus rien maman. » J'avais 32 ans, j'étais Consultante en Communication à la Direction de la Communication de France Télécom à Toulouse. Maman avait 54 ans, elle était Cadre Infirmier à l'Hôpital de Brive en Corrèze. Le réflexe de la soignante fut immédiat : « Je fais ton sac, nous partons au CHU, nous allons te sortir de là. » Maman avait toujours eu le mot rare et précis. Arrivée à l'hôpital, les examens se succédèrent jusqu'au soir où un premier médecin me dit : « Votre cœur est trop rapide et votre rythme irrégulier, vous avez des dizaines de milliers d'extrasystoles par jour, il y a un sujet cardio, nous vous gardons. » Les journées, les semaines d'examens s'enchaînèrent et un jour, un cardiologue s'assit sur mon lit. « Nous avons fait le tour du sujet, nous en avons parlé à plusieurs médecins : votre cœur ne fonctionne pas normalement et pourtant, nous ne trouvons pas de cause physiologique. Nous ne savons pas encore ce qui se passe mais vous avez 32 ans, nous devons vous sortir de là donc vous allez rejoindre la clinique de rééducation cardiaque de Beaumont de Lomagne dans le Gers. Il y a une très bonne équipe de médecins. Nous allons vous rééduquer comme nos patients après infarctus, vous partez demain. » Le médecin venait de prononcer la même phrase que maman : je devais sortir de là. Sortir d'où, je ne savais pas et pour aller où, je le savais encore moins.

. Le combat

Décembre 1998 : la clinique de Beaumont de Lomagne était un joli endroit baigné de verdure. Dès l'accueil, je me sentis plutôt bien. Le 1^{er} jour fut celui de l'installation et dès le lendemain matin, le travail commença : « Vous allez vous lever de votre fauteuil svp, je vous tiens », me dit le médecin. Ma tête tournait, mes jambes tremblaient, je transpirais mais la troisième tentative fut la bonne, j'étais debout. J'avancai mon pied droit puis le gauche, je tremblais de plus en plus et mon cœur s'accélérait. Nous étions en décembre pourtant je transpirais comme un été de canicule. Ce premier jour fut un premier succès, j'allai de mon lit à la porte de ma chambre. « C'est bien » me dit le médecin. Dans les semaines suivantes, l'objectif de ma vie fut unique : recommencer à marcher. Il y eut l'enfer des débuts : sortir de mon lit pour aller à la douche, puis m'asseoir et me lever de mon fauteuil roulant pour marcher un carreau de carrelage supplémentaire soit 40 cm de plus par jour, autant dire l'Everest. Je commençais dès le matin, je me levais, je chancelais, je marchais, je chancelais et recommençais de nombreuses fois chaque jour. Un matin, on m'annonça « Nous avons besoin de vous remuscler, on va commencer par des exercices en salle de sport. » Je descendis, inquiète de cette nouvelle étape mais résolue à la franchir. Quelques instants après, mon cœur décida le contraire : malaise généralisé. Ce jour-là, allongée sur le sol de la salle de sport, je sentis que le temps de la guérison allait être long, aussi long que l'apparition de la maladie avait été brutale. Je sentis plus que je ne compris, que j'allais devoir être courageuse, très courageuse.

Maman était à mes côtés, chaque jour, chaque nuit. Elle avait interrompu son travail pour me soigner. Dans son petit lit près de moi, avec toute la douceur qui la caractérisait, maman me parlait, m'encourageait, me rassurait. Elle aussi avait débuté le combat. Ensemble, nous allions apaiser ce cœur dysfonctionnel, ensemble, nous allions travailler et remarquer. Je l'avais senti tout de suite, sa présence allait être déterminante. Ce qui se jouait c'était la marche en avant vers ma vie, je le savais, nous le savions toutes les deux.

Les premiers temps, je marchais dans ma chambre puis un jour, j'ouvris la porte et un peu plus tard encore, je marchais au bout du couloir et vis l'ascenseur qui élargit mon horizon aux autres étages de la clinique.

Chaque jour, je regardais dehors. Le parc était merveilleux, les patients y marchaient beaucoup. La marche, c'était la base de la rééducation cardiaque. Tout commençait par la marche. Et la marche dans la nature, c'était la vie qui revenait. Alors, un matin, nous descendîmes dans le parc. Il faisait froid, j'avais peur et pourtant mon cœur était rempli d'une douce chaleur. Je sentis le parfum de l'humidité, je regardai les couleurs d'hiver, je respirai profondément et la vie commença à remonter en moi. Ce matin-là, tout doucement, sur le petit chemin de terre, je recommençai à avoir envie. Ma démarche était peu assurée mais j'avancais, mes progrès étaient réels.

Pour remarcher, il me fallait des forces et là, ça se compliquait encore car depuis ce matin de novembre, je ne mangeais plus. Mon estomac était comme fermé à clé. Rien ne m'attirait, rien ne passait et donc chaque jour, je perdais du poids. Puis un matin maman me dit : « Ma chérie, nous allons trouver une idée pour te réalimenter sinon nous devons te perfuser, alors aide-moi s'il te plaît, qu'est-ce qui pourrait te tenter ? » « Euh, je ne sais pas maman, peut-être des chips apéritives, quelque chose de salé et de très léger mais je ne suis pas sûre. » Elle saisit immédiatement l'opportunité « OK, on va voir ce qui passe. On commence aujourd'hui, c'est d'accord ma chérie ? » « Oui maman. » Nous choisîmes des chips goût fromage. Ce soir-là, je mangeai une, deux, trois, de mes précieuses chips et je ne vomis pas, waouh ! Le goût était tolérable et je n'eus pas de sensation de satiété immédiate donc ça allait. Nous venions de remporter une belle première victoire ! Le lendemain, nous continuâmes avec quelques chips de plus et nous variâmes les goûts avec le bacon. Puis, peu à peu, en quelques semaines, nous introduisîmes de petits morceaux de pain et de fromage. Je grimaçais mais faisais l'effort. Le poids baissait toujours mais un peu moins vite, les progrès étaient notables.

Le mois de décembre avançait et les fêtes approchaient. Juste avant Noël, je partis en convalescence chez mes parents en Corrèze. Le programme continua : marcher, marcher encore et manger. Cette période fut comme un grand désordre dans mon corps. Je fournissais des efforts quotidiens pour manger la nourriture généreuse et délicieuse de papa et pourtant mon poids baissait chaque jour davantage. Lors d'une nouvelle visite chez mon médecin de famille, le jeune homme s'interrogea : « Je ne suis pas sûr mais je me demande si vous ne faites pas une forte dépression. » Une dépression, moi une dépression mais j'ai des soucis cardiologiques, ça n'a rien à voir. La nuit suivante fut brève. Je refusais l'idée et pourtant elle cheminait en moi. Le lendemain matin, je verbalisai :