

## Ce qu'ils en pensent

« *On peut se remettre de tout* vous met aux premières loges de la relation thérapeute-patient, qui s'inscrit avant tout comme une interaction humaine. »

**J. M. Coetze, lauréat du prix Nobel de littérature**

« Déchirant, surprenant, inspirant et profond, c'est en fin de compte un ouvrage sur le pouvoir de connexion et le triomphe de l'esprit humain. »

**Lori Gottlieb, autrice à succès louée par le *New York Times* qui a signé *Maybe You Should Talk to Someone***

« Ces histoires fascinantes et palpitantes sont la preuve que personne n'est à jamais "abîmé par la vie". Je suis pleine d'admiration pour ces cinq patients et la créativité exceptionnelle du D<sup>r</sup> Gildiner pour mener chacun d'eux à la liberté émotionnelle. »

**Rona Maynard, autrice de *My Mother's Daughter* et ancienne éditrice**

« Comme Oliver Sacks, Catherine Gildiner aime ses patients, et *On peut se remettre de tout* est le récit divertissant de la façon dont elle a aidé cinq d'entre eux à se sauver... Elle fait mouche dans la non-fiction – drôle, directe et sincère sur ce qu'elle voit chez les autres et en elle-même. À lire absolument! »

**Susan Swan, autrice de *The Wives of Bath* et *The Dead Celebrities Club***

« Dans ces études de cas fascinantes, Catherine Gildiner embarque le lecteur dans cinq périple, pour une plongée au cœur de comportements monstrueusement malsains de mères, pères et institutions. Elle nous montre des enfants, victimes marquées, qui se transforment en survivants héroïques. Ces histoires sont presque mythiques par leur pouvoir et flirtent avec la tragédie, mais débouchent finalement sur la rédemption avec l'aide d'une thérapeute qui admet avoir commis des erreurs et cherche à mieux se connaître, ainsi que les patients qu'elle prend en charge. Une fois la lecture commencée, impossible de reposer ce livre. »

**Antanas Sileika,**  
**auteur de *The Barefoot Bingo Caller***  
**et *Provisionally Yours***

« Voici un périple fascinant et condensé au cœur d'années de psychothérapie pour chacune de ces cinq personnes, avec des moments de connexion et de sens, d'une grande pureté. L'autrice en profite pour éclaircir certains éléments essentiels de la théorie et de la pratique psychologiques – tout comme des pans de sa vie et des caractéristiques personnelles. Elle a du vécu. Elle est astucieuse, active, pragmatique et pleine d'espoir. Elle n'a pas peur d'être directive ou anticonformiste et n'hésite pas à se montrer heureuse lorsque la vie de ses patients s'améliore – car elle se soucie non seulement de ce qu'ils pensent et ressentent, mais également de leur façon de fonctionner et de leur mode de vie. Elle est également très drôle, comme le savent tous ceux qui ont lu ses précédents

ouvrages. En psychothérapie, l'humour peut s'avérer dangereux. Mais dans sa bouche, c'est l'illustration respectueuse du partage d'une certaine humanité. Son intelligence et sa sagesse sont autant de talents partagés avec ces cinq personnes – et désormais avec nous autres lecteurs. »

**David S. Goldbloom, médecin examinateur en chef,  
Centre de l'addiction et de la santé mentale,  
professeur de psychiatrie, université de Toronto,  
coauteur de *Comment puis-je vous aider?*  
*Journal d'un psychiatre***

CATHERINE GILDINER

Traduit de l'anglais par Christophe Billon

# **ON PEUT SE REMETTRE DE TOUT**

*L'histoire de 5 héros ordinaires  
qui ont vaincu l'adversité*

JouVence

**Dans la même collection aux Éditions Jouvence:**

*Comment ça va aujourd'hui?*, Amandine Issaverdens et Hippolyte Maurel

*Résilience: guide d'exploration de Conscience*, Amandine Issaverdens

*Les 12 lois du karma*, Sandy Hinzelin et Anaka

*Comment trouver son chemin spirituel*, Pierre Pradervand

*Cette fois, c'est la bonne!*, Yves-Alexandre Thalmann

*Shuchuryoku : techniques mentales pour rester concentré sur ses objectifs*,

Nicolas Chauvat

*Une vie digne de votre potentiel*, Emmanuel de Mûelenaere

*Femme atypique*, Élodie Crépel

*Vibrations : se reconnecter à ses pouvoirs invisibles*, Clélia Félix

**Éditions Jouvence**

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

**Catalogue gratuit sur simple demande**

Titre original: *Good morning monster: five heroic journeys to recovery*

by Catherine Gildiner

Copyright © 2019 by Catherine Gildiner, Viking an imprint of Penguin Canada,

a division of Penguin Random House Canada Limited

Cette traduction est publiée en accord avec Penguin Canada,

une division de Penguin Random House Canada Limited.

© Éditions Jouvence pour l'édition française, 2022

Traduit de l'anglais par Christophe Billon

ISBN: 978-2-88953-608-5

Couverture: Éditions Jouvence

Illustration de couverture: Adobe Stock © ohishiftl

Photo autrice: © Nigel Dickson 2019

Mise en pages: SIR

*Aux cinq héros de ce livre.*

# SOMMAIRE

Avant-propos .....	13
LAURA.....	15
Entourée des idiots du village .....	17
Dans les bois .....	41
Regarde qui voilà !.....	58
Révélation .....	74
Au chômage .....	95
PETER.....	121
Enfermé .....	123
Un acte d'amour .....	143
Une question brûlante .....	160
Une longueur d'avance .....	177
DANNY.....	195
Tanisi.....	197
Des chaussures en cuir.....	210
Déclencheur.....	216
Des vaches médaillées.....	227
Le chagrin s'immisce .....	234
Dégel.....	246
Au-dessus du seuil de gel.....	254
Le retour du chasseur.....	271
Réunis.....	288

## On peut se remettre de tout

ALANA .....	293
Le fan-club de Ted Bundy .....	295
Direction la maison de Grand-Mère.....	312
Les enregistrements .....	328
Derrière la chaudière.....	347
Chloé.....	363
Il faut un village entier .....	383
MADÉLINE.....	401
Le père.....	403
La fille .....	414
La peur de l'avion .....	436
On récolte ce que l'on sème.....	465
La maladie des caissons .....	479
Révélations .....	496
Épilogue .....	513
Remerciements .....	517
L'autrice .....	521

# AVANT-PROPOS

J'aimerais remercier les patients que je décris dans ce livre. Ces cinq patients venaient de milieux sociaux et de cultures très variés, et avaient surtout des tempéraments très différents. Laura et Madeline, qui se trouvaient à l'opposé l'une de l'autre sur le spectre économique, étaient toutes deux le courage incarné. Danny m'a impressionnée par son caractère stoïque, Peter par son indulgence et Alana par son endurance. Chacun avait des qualités de héros que j'enviais. Ils m'ont beaucoup appris sur les différentes capacités d'adaptation et je me sers souvent des leçons tirées de leurs expériences. Chacun d'eux a contribué à améliorer mon psychisme.

Partager l'histoire de leur vie est la marque de générosité ultime, et je leur en suis très reconnaissante. En retour, j'ai fait tout mon possible pour respecter leur anonymat, car il était crucial qu'ils ne soient pas identifiables.

Cet ouvrage n'est pas destiné aux universitaires, mais au grand public. Je souhaitais certes qu'il soit inspirant, mais également qu'il représente un outil d'apprentissage. J'ai reconstruit nos conversations à partir des notes que je prenais en séance. Mais afin de présenter clairement les vérités psychologiques que je désirais illustrer et de camoufler l'identité des patients, j'ai repris des éléments provenant d'autres patients lorsqu'ils me permettaient de décrire avec

On peut se remettre de tout

plus de clarté une notion de psychologie. Chaque cas a fait l'objet d'un récit, et certains détails ont donc été accentués tandis que d'autres ont été abandonnés par souci de clarté.

Je remercie chacun d'eux d'avoir partagé leurs batailles avec moi et les autres. Je suis certaine que Peter, le musicien, parlait au nom de tous lorsqu'il a dit: «Si le fait de révéler mon histoire aide ne serait-ce qu'une personne en souffrance, le jeu en aura valu la chandelle.»

Avec toute ma reconnaissance,  
Catherine Gildiner

# LAURA

“

*« Mon cœur n'est pas un refuge pour  
les lâches. »*

Danielle Antoinette Foy

”

# ENTOURÉE DES IDIOTS DU VILLAGE

**L**e jour où j'ai ouvert mon cabinet de psychologue, je me suis assise à mon bureau, l'air suffisant. Confortée par les connaissances acquises, rassurée par les règles apprises, j'avais hâte de me retrouver face à des patients que je saurais « guérir ».

Je me berçais d'illusions.

À l'époque, j'ignorais heureusement à quel point la psychologie clinique était compliquée. Si je l'avais su, j'aurais peut-être opté pour la recherche pure, domaine dans lequel il m'aurait été possible de contrôler mes sujets et variables. Mais il m'a fallu apprendre à faire preuve de flexibilité face aux nouvelles informations me parvenant petit à petit chaque semaine. En ce premier jour, je ne savais pas que la psychothérapie ne reposait pas sur la résolution des problèmes par le psychologue, mais sur le face-à-face hebdomadaire de deux personnes s'efforçant d'atteindre une sorte de vérité psychologique, source d'un accord.

Laura Wilkes, ma première patiente, en fut l'illustration la plus frappante. Elle m'était envoyée par un médecin généraliste qui, dans son message vocal, m'avait dit : « Elle vous donnera tous les éléments. » Je ne sais pas qui était la plus effrayée de nous deux. Je venais de muer, passant de

l'étudiante en jean et T-shirt à la professionnelle de santé vêtue d'un chemisier en soie et d'un tailleur de créateur doté d'épaulettes dignes d'un joueur de football américain, tenue *de rigueur*<sup>1</sup> au début des années 1980. Sorte d'Anna Freud avec un côté Joan Crawford<sup>2</sup>, j'avais pris place derrière mon énorme bureau en acajou. Par chance, j'avais déjà des cheveux blancs alors que je n'avais pas encore atteint la trentaine, ce qui me donnait un maintien bienvenu, empreint d'une certaine gravité.

Laura ne faisait guère plus d'un mètre cinquante, avait une silhouette de rêve, de grands yeux en amande et des lèvres tellement pulpeuses que si je l'avais rencontrée trente ans plus tard, je l'aurais soupçonnée d'avoir eu recours à des injections de botox. C'était une blonde à la chevelure très claire descendant jusqu'aux épaules, et sa peau au teint de porcelaine tranchait nettement avec ses yeux foncés. Son maquillage parfait, avec un rouge à lèvres rouge vif, faisait ressortir ses traits. Avec son chemisier en soie ajusté, sa jupe droite noire et ses talons aiguilles, elle était très élégante.

Elle avait vingt-six ans, était célibataire et travaillait dans une grande société de placement. Elle avait démarré comme secrétaire, puis été promue dans le département des ressources humaines.

Lorsque je lui demandai en quoi je pouvais l'aider, Laura resta longtemps à regarder par la fenêtre. J'attendis qu'elle

---

1. En français dans le texte. (N.D.T.)

2. Actrice et productrice américaine. (N.D.É.)

me révèle son problème. Et je continuai d'attendre, le temps de ce que l'on appelle un silence thérapeutique, à savoir un moment pesant censé déboucher sur la révélation de la vérité de la part du patient. Elle finit par dire :

« Je fais de l'herpès.

– Un zona ou de l'herpès ?

– Le genre de chose que vous attrapez quand vous êtes vraiment sale.

– Qui se transmet lors d'un rapport sexuel », traduisis-je.

Lorsque je lui demandai si son partenaire sexuel savait qu'il avait de l'herpès, Laura répondit qu'Ed, son petit ami depuis deux ans, lui avait dit qu'il l'ignorait. Elle avait cependant trouvé dans la boîte à pharmacie d'Ed la même ampoule qu'on lui avait prescrite. Lorsque je l'interrogeai sur ce détail, elle fit comme si c'était normal et dit ne rien pouvoir y faire. Elle ajouta : « C'est tout Ed. Je lui ai déjà sonné les cloches. Qu'est-ce que je peux faire de plus ? »

Ce côté blasé dans sa réaction laissait entendre que Laura était habituée à l'égoïsme et à la fourberie de son petit ami. Elle me précisa qu'on l'avait envoyée vers moi, car le traitement le plus puissant n'empêchait pas les poussées permanentes et son médecin estimait que l'intervention d'un psychiatre s'imposait. Cependant, Laura ne souhaitait absolument pas suivre une thérapie, mais simplement se débarrasser de cet herpès.

Je lui expliquai que, chez certaines personnes, le stress déclenche des poussées de ce virus latent. Elle me dit alors : « Je connais la signification du mot *stress*, mais j'ignore ce

que l'on ressent quand on est stressé. Je ne pense pas souffrir de stress. Je trace simplement ma route, entourée des idiots du village.» Laura me confia qu'elle ne s'était jamais fait trop de souci dans la vie, tout en reconnaissant que cet herpès l'avait ébranlée comme jamais.

J'essayai tout d'abord de la rassurer en lui disant qu'une personne sur six âgée de quatorze à quarante-neuf ans souffrait d'herpès. Elle me répondit : « Et alors ? Nous vivons tous dans le même marécage infect. » Changeant de tactique, je lui indiquai que je comprenais les raisons de sa contrariété. Un homme qui prétendait l'aimer l'avait trahie. Et en plus, elle souffrait – en fait, elle pouvait à peine s'asseoir. Mais le pire restait la honte. Pour le restant de ses jours, elle allait devoir dire à chacun de ses partenaires sexuels qu'elle faisait de l'herpès ou qu'elle était porteuse saine.

Laura était d'accord, mais le plus détestable à ses yeux était que, malgré tous ses efforts pour passer outre sa situation familiale, elle se vautrait désormais dans la saleté, comme cela avait toujours été le cas de ses proches. « C'est comme les sables mouvants, souligna-t-elle, j'ai beau redoubler d'efforts pour m'extirper de la vase, je suis irrémédiablement aspirée. Je le sais, c'est à en crever. »

Lorsque je lui demandai de me parler de sa famille, elle me répondit qu'elle n'allait pas s'étendre sur « toutes ces foutaises ». Laura m'expliqua qu'elle était pragmatique et souhaitait diminuer son stress, *quel que soit le type de stress*, afin de pouvoir maintenir sous contrôle cet herpès douloureux. Elle avait prévu de suivre uniquement cette séance,

souhaitant que je lui donne des cachets ou que je « soigne » son stress. Je lui révélai que le stress ou l'anxiété était parfois facile à soulager, mais pouvait aussi s'avérer intransigent. J'expliquai qu'un certain nombre de rendez-vous allaient être nécessaires pour qu'elle apprenne à connaître la nature de son stress et ses formes d'expression, qu'elle découvre son origine, puis trouve des moyens de le faire baisser. Je lui dis qu'il était possible que son système immunitaire lutte tellement contre ce stress qu'il ne lui restait plus rien pour s'attaquer au virus.

« Je n'arrive pas à croire qu'il me faille faire tout ça. J'ai le sentiment que j'étais venue pour me faire arracher une dent et que tout mon cerveau est parti avec. » Laura paraissait écoeuvée, mais elle finit par capituler. « Bon OK, donnez-moi un autre rendez-vous, mais un seul. »

Il est difficile de prendre en charge un patient qui n'est pas tourné vers la dimension psychologique. Laura souhaitait simplement qu'on la débarrasse de cet herpès, et, dans son esprit, la thérapie était un moyen d'y parvenir. Elle ne désirait pas non plus aborder son histoire familiale, car elle ne voyait pas le rapport avec son problème.

Je n'avais pas anticipé deux choses en ce premier jour d'exercice du métier de thérapeute. Premièrement, comment cette femme pouvait-elle ne pas savoir ce qu'était le stress ? Deuxièmement, j'avais lu des centaines d'études de cas, regardé plein de séances en vidéo, assisté à des dizaines de séances scientifiques, et jamais le patient n'avait refusé de parler de son histoire familiale. Même quand je travaillais de

nuit dans des hôpitaux psychiatriques – où ils entreposent les âmes perdues dans les arrière-salles –, je n’avais jamais entendu quelqu’un mettre son veto. Même quand ils disaient (ce fut le cas d’une patiente) être de Nazareth et avoir comme parent Marie et Joseph, ils développaient sur le sujet. Et voilà que mon tout premier patient refusait ! J’ai compris qu’il me faudrait avancer conformément au plan de Laura, en respectant son rythme, sous peine qu’elle me claque la porte au nez. Je me souviens avoir écrit sur mon bloc-notes : *Ma première tâche est de faire en sorte que Laura s’implique.*

Freud disait que le transfert – à savoir les sentiments qu’un patient développe pour son thérapeute – est la pierre angulaire de la thérapie. Le contre-transfert correspond à ce que le thérapeute ressent pour un patient. Au fil de décennies de pratique thérapeutique, j’ai découvert que si vous n’aimez pas honnêtement votre patient, si vous ne l’encouragez pas, il le ressent et la thérapie stagne. Il existe entre le patient et le thérapeute un lien chimique que ni lui ni vous ne pouvez créer. Certains thérapeutes ne seront peut-être pas d’accord, mais je pense qu’ils se fourvoient.

J’ai eu de la chance. Cela a tout de suite collé avec Laura. Son cran, sa façon de s’exprimer, pleine d’empathie, et son attitude pragmatique et sérieuse me rappelaient ma propre personnalité. Malgré sa semaine de travail de soixante heures, elle suivait des cours du soir à l’université, avançant cours par cours, à son rythme. À l’âge de vingt-six ans, elle allait décrocher un diplôme de commerce.