

## OIGNAGE

recueillis  
kandra Martin

Séverine dans le  
désert d'Abou Dabi...



... et sur une  
motoneige au Québec.



# Une victoire sur l'agoraphobie "Voyager au bout du monde m'a complètement libérée !"

Séverine a cherché par tous les moyens à sortir de cette phobie des lieux publics qui l'empêchait de vivre normalement. Après des années de souffrance, elle s'est confrontée à sa plus grande peur en voyageant seule. Elle en est sortie guérie !

J'en étais arrivée à « avoir peur d'avoir peur » ! Mon quotidien était devenu irrationnel et ingérable. Dès le saut du lit, tout était source de stress intense : comment allais-je faire pour aller au bureau ? Me voir au volant de ma voiture prise dans les embouteillages m'oppressait, m'imaginer à la gare, prendre le train et passer sous un tunnel ? J'étais au bord de l'apoplexie... Chaque jour, c'était le même scénario, la même tension extrême, pourtant, malgré ces crises de panique incontrôlables, je n'ai jamais manqué un seul jour de travail. Avec le recul, j'ignore comment je réussissais à prendre sur moi pour faire semblant d'aller bien devant mes collègues. Une fois réfugiée derrière mon écran d'ordinateur, concentrée sur mon travail, je parvenais à m'apaiser un peu. Mais à la pause de midi et à la fin de ma journée, tout recommençait : comment gérer mes déplacements et rentrer chez moi ? En dehors du travail, le reste de ma vie sociale n'existait pas :

je ne voyais pas d'amis, je ne sortais pas prendre un verre ou dîner au restaurant. J'étais devenue incapable de faire mes courses au supermarché : si je devais me rendre à la banque, je déclinais le rendez-vous ou bien j'envoyais ma mère. Traverser la rue pour aller à la superette en face de mon immeuble relevait de l'exploit. Autant dire que j'étais prisonnière de mon agoraphobie.

**Ma première crise est survenue alors que j'avais à peine 20 ans.** Dans un centre commercial, brusquement je me suis sentie défaillir, j'ai perdu totalement le contrôle... Et cela ne m'a plus quittée. J'ai passé des années sans comprendre ce qui m'arrivait. Je pensais que j'avais quelque chose de grave, que j'étais malade. Mon compagnon de l'époque ne savait plus quoi faire pour essayer de m'aider.

Aujourd'hui,  
je rattrape les  
années perdues  
et je vis  
intensément

Les médecins me disaient : « Ça va passer », alors que mes symptômes montaient en puissance. Je suis allée voir un psychologue, rien n'y a fait, alors j'ai renoncé. J'ai cherché en vain des explications, j'ai essayé de me raisonner. Tout, j'ai tout essayé : la réflexologie, l'acupuncture, l'hypnose, les médecines parallèles, j'ai même consulté un chaman ! Et puis en 2006, à l'aube de mes 30 ans, ça a été l'électrochoc. J'ai rompu avec mon ami après sept ans de relation et j'ai connu une série de deuils en cascade : ma grand-mère que j'adorais, mon grand-père qui a suivi juste après, et puis mon père, décédé brutalement à l'âge de 57 ans. Mes crises ont alors franchi un cap d'intensité insupportable. Pas de doute : à continuer ainsi j'allais droit dans le mur... Je suis allée voir un professionnel qui pratiquait la thérapie cognitive et comportementale, qui consiste notamment à passer à l'action en se mettant en situation. Ce thérapeute m'a donné la force de me battre contre moi, de comprendre ce que je ressentais, d'accepter mes angoisses excessives pour ne plus les subir. Cela demande du temps, beaucoup de volonté et une bonne dose de courage. Après avoir senti



un peu d'amélioration dans ma vie, mon « psy de choc », comme je l'appelle, m'a dit sans détour : « Fixez-vous un vrai défi. Partez en voyage, là, maintenant ! » Il savait que c'était un rêve inaccessible ancré en moi depuis toujours. Gamine, je voulais être hôtesse de l'air et ce n'est pas par hasard que je travaillais depuis des années dans une agence de voyages ! J'étais déjà allée aux États-Unis avec mon compagnon, mais ce fut une terrible expérience.

**J'étais donc sûre de ne jamais parvenir à voyager seule.** Et pourtant... J'ai cogité toute la nuit et j'ai dit « oui ». Trois jours plus tard, j'avais mon billet d'avion pour la Thaïlande et moins d'une semaine après j'étais à Bangkok ! Je n'en menais pas large, évidemment. Ça n'a pas été qu'un séjour de plaisir, il y a eu des larmes aussi. J'étais très tendue, en hypercontrôle permanent, concentrée à chasser mes pensées agoraphobes. Seulement, je l'ai fait ! Seule, face à la perte totale de repères, j'étais acculée, alors j'ai laissé la confiance en moi prendre le dessus. À mon retour de voyage, j'ai adopté un autre mode de fonctionnement, et j'ai dit « stop » ! C'est un travail de titan qui m'a demandé beaucoup d'inventivité, d'autopersuasion, de relaxation, mais plus on pense positif, plus on agit positivement ! Toutes ces nouvelles sensations découvertes lors de mon voyage ont fait bouler de neige et m'ont donné la certitude que désormais je pouvais tout faire !

Depuis cinq ans je n'ai plus cessé de voyager et je me suis découvert une véritable âme de globe-trotteuse : les îles grecques, le Mexique, le désert d'Abou Dabi, le Québec... Aujourd'hui, je ne suis plus dans le défi, je rattrape les années perdues, je profite de ma vie intensément. Ce que je souhaite à présent aussi, c'est transmettre cet espoir à tous ceux qui souffrent d'agoraphobie. ■ **Séverine**

Son site : [vertigesdemavie.com](http://vertigesdemavie.com).  
Séverine Cherix raconte son histoire dans Voyage en agoraphobie, éditions Smart Cat (Québec).

Les faits cités et les opinions exprimées sont les témoignages recueillis dans le cadre d'enquêtes effectuées pour réaliser ce reportage. Rapportés par Maxi, ils n'engagent que les témoins eux-mêmes.

Réagissez à ce témoignage sur [maximag.fr](http://maximag.fr)



### L'avis de l'expert

Joachim Vicens, membre fondateur de l'association « Revivre France »\*

## Comment vaincre cette maladie ?

L'agoraphobie peut se manifester avec plus ou moins d'intensité. Dans sa forme « fermée », elle s'apparente à la claustrophobie et empêche de se rendre dans des espaces confinés (restaurant, cinéma, transports publics...). Dans sa forme « ouverte », elle s'exprime par le fait de se sentir isolé dans un grand espace extérieur (pont, place, parc, rue...) avec ou sans foule. Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) sont les plus adaptées pour en venir à bout. Un traitement d'anxiolytiques peut ponctuellement aider à soulager les symptômes. Au quotidien, la pratique d'une technique de relaxation et de respiration ou de certains sports (natation, marche, footing...) est très recommandée. Les groupes de parole sont utiles pour rompre l'isolement. \* [revivre-france.org](http://revivre-france.org).

# ONAGRINE

PARIS



## WHITE PERFECTION

Les taches s'effacent, la peau rayonne

Mariage subtil d'extraits végétaux d'une blancheur absolue, révélateurs de lumière, le Sérum Anti-Taches WHITE PERFECTION est la réponse idéale pour retrouver un teint uniforme et gommer les taches.

EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE  
- Sérum Anti-Taches Concentré de Lumière (ACL : 6428897)

Onagrine - [www.onagrine.com](http://www.onagrine.com)



## La force de la nature pour vos cheveux

### CAPILEOV ANTI-CHUTE

est un complément alimentaire qui possède de nombreux actifs, dont du Serenoa repens, qui soutient la croissance naturelle des cheveux. Il permet de redonner volume et croissance.

OFFRE SPECIALE  
1 mois OFFERT  
dans un lot de 3 boîtes

Lot de 3 : ACL 2607605

EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

Laboratoires Nutreov  
[www.nutreov.com](http://www.nutreov.com) / 04 73 83 80 80

Pour votre santé, bougez plus. [www.mangerbougez.fr](http://www.mangerbougez.fr)

91%  
DE SATISFACTION

INTENSIF  
1 gélule  
/ JOUR



# noreva

LABORATOIRES

Nouveau



## EXFOLIAC®

Le soin des peaux à imperfecti

Exfoliac® Global 6 est un soin traitant no génération qui cible 6 actions en 1 seul geste. Il exfolie, corrige, apaise, matifie, lisse et limite traces cicatricielles. Non comédogène.

Tube 30ml - ACL : 612-0934

Exfoliac Lotion Micellaire Purifiante n démaquille, assainit et rafraîchit. Elle laisse une nette, matifiée et purifiée. Formule non coméd testée sous contrôle dermatologique et ophtalmol

Flacon 500ml - ACL 6008425 - Flacon 250ml - ACL 6008426 - Flacon 100ml - AC

EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

Laboratoires Noreva - [www.noreva-laboratoires.com](http://www.noreva-laboratoires.com)