

L'AVENTURE INTÉRIEURE

PROPOS RECUEILLIS
PAR VALÉRIE PÉRONNET

“J’entends



des voix mais je ne suis pas folle”

Cadre infirmière psychiatrique expérimentée,
Nawel a commencé à percevoir des « choses bizarres »
en 2012, comme certains de ses patients...

Photo Aglaé Bory

“**E**n Algérie, où j’ai grandi, on croit au monde bienfaiteur de l’invisible. D’ailleurs, plusieurs de mes aïeux étaient considérés comme des “sages” qu’on venait consulter pour demander conseil et apaiser les maux et les tensions. Moi, je vivais loin de tout ça ; j’ai choisi de faire des études “carrées”, scientifiques : je suis devenue infirmière anesthésiste. J’ai commencé à travailler dans un hôpital militaire, en pleine période du terrorisme. Et puis j’ai rencontré l’homme de ma vie, qui vivait en France, et j’ai quitté mon pays pour venir vivre avec lui. Pour être infirmière ici, j’ai dû reprendre des études pendant lesquelles j’ai fait plusieurs stages en psychiatrie, et ça a bouleversé mon existence.

Dans ces services-là, on rencontre les patients, intimement. On les suit pendant des mois ; on entre dans leur vie, on essaie de comprendre qui ils sont, bien au-delà des apparences souvent trompeuses... Je me suis formée en psychiatrie, d’abord comme infirmière, puis cadre, puis cadre supérieure... C’est devenu ma vie : passionnante ! À chacune de mes trois grossesses, j’ai remarqué que j’avais une hypersensitivité et une intuition très développée, qui me donnaient une grande confiance en moi : comme si j’avais des certitudes, par exemple sur la réussite à un examen, ou l’acceptation d’un prêt immobilier avec un dossier

pourtant peu reluisant... L’année de mes 41 ans, après la naissance de notre petite dernière en 2012, j’ai commencé à capter des choses auditives et visuelles que les autres ne captaient pas. Souvent, une voix dans ma tête me disait les phrases des conversations avant qu’elles ne soient prononcées ; je “savais” sur les gens des choses qu’ils ne m’avaient jamais racontées ; et puis, à la tombée de la nuit, dans les couloirs de l’hôpital, je percevais les auras que dégageaient les patients. Ça m’a intriguée autant que ça m’a inquiétée : j’avais l’impression d’avoir les mêmes symptômes que certains d’entre eux ! Et si je délirais, moi aussi ?

J’en ai parlé à une très chère amie, infirmière psy comme moi, qui m’a un peu rassurée : je ne lui semblais pas malade du tout. Je me suis inscrite à un stage de reiki¹ pour apprendre à travailler l’énergie, et là, c’est comme si j’avais ouvert la porte d’un autre monde. Pendant le premier soin, j’ai eu l’impression d’être sous anxiolytiques. Et puis, c’est devenu carrément psychédélique : j’ai vécu des sorties de corps très impressionnantes – je me souviens d’avoir eu la sensation, très réelle, de me retrouver dans la tombe de ma grand-mère, ses ossements à mes pieds, dans une grande sérénité ; et aussi au milieu d’un marché, en Asie, assaillie >>

>> de couleurs et d’odeurs. J’ai commencé à m’inquiéter, beaucoup. Mon amie cherchait sur Internet des informations sur ces phénomènes – moi, je ne voulais pas regarder, pour que ça ne nourrisse pas mon imagination ni n’induisse quoi que ce soit dans mon esprit. Je suis allée voir un exorciste, qui m’a envoyée balader en me disant que j’étais “simplement médium”. Médium ? Je n’étais pas plus avancée...

Les voix persistaient, s’installaient même. Je n’étais plus jamais seule... Je n’osais en parler à personne,

même pas à mon mari. Comment lui expliquer sans l’effrayer – alors que ça m’effrayait moi-même – que, parfois, je me retrouvais dans l’espace, au-dessus de la Terre, avec la sensation très précise d’être le “un” et le “tout”, et toute l’humanité passée, présente et à venir ? Même si je commençais à m’habituer à la dinguerie de ces expériences, je n’étais toujours pas sûre de n’être pas folle. Pour essayer de comprendre, j’ai participé à une séance de spiritisme complètement flippante : les défunts me parlaient, je recevais toutes les réponses avant tout le monde ! Ça m’a terrorisée. Mon amie m’a dégoté un super magnétiseur, très réputé, que je suis allée voir en espérant qu’il m’éclairerait. Il m’a expliqué qu’il n’y avait rien d’inquiétant : j’étais seulement un super médium ; j’allais m’y faire et trouver quoi en faire. Nous avons parlé longtemps. J’ai fini par lui avouer ce qui me taraudait depuis que j’étais entrée : “On se connaît, vous et moi, n’est-ce pas ?” Il a répondu : “Oui. On se connaît par cœur.” Alors, comme au cinéma, j’ai vu défiler toutes les vies de toutes les époques dans lesquelles il avait été mon frère. Mon âme sœur.

À partir de ce jour-là, je me suis fiée à mon instinct et j’ai pris de l’assurance. Au lieu d’être effrayée par tout ce que je vivais, je l’ai apprivoisé : j’ai testé et vérifié ce que je percevais – dans à peu près 80 % des cas, c’était avéré – et j’ai commencé à essayer de l’utiliser pour faire du bien aux gens. Par exemple, en me concentrant discrètement sur une blessure, une douleur ou une angoisse dont on me parlait pour la faire disparaître. Ça semblait souvent marcher. Dans mon service, il y avait un patient hospitalisé depuis plusieurs mois pour une grave dépression mélancolique. Il était incapable de sortir de son lit, en dépit de toutes nos tentatives thérapeutiques. Je me suis concentrée pour visualiser son être, comme si je le passais au scanner, et j’ai vu qu’il était totalement “éteint”. J’ai commencé à le traiter,

sans rien dire à personne, même pas à lui. Dès que j’avais un moment, j’essayais mentalement de réparer et d’harmoniser son énergie, presque cellule par cellule. Au bout de quelques jours, son état a commencé à s’améliorer. J’étais stupéfaite, et en même temps pas très étonnée : quand je le traitais, je percevais bien qu’il était en train de se “rallumer”. À la grande surprise de l’équipe, il est allé de mieux en mieux, jusqu’à pouvoir rentrer chez lui trois mois plus tard. Voilà comment, petit à petit, j’ai accepté ces étranges “pouvoirs” qui me sont donnés et appris à les utiliser. Je me sens comme un transistor qui capte et transforme, pour les rendre audibles, des êtres et des choses immatériels, sans être toujours très sûre de comprendre ce que je capte. C’est souvent étonnant, émouvant, bouleversant. Je fais très attention, je peux entendre et voir des choses que les gens ne veulent pas savoir. Je vois des entités hanter certains malades ; des défunts errer ou venir soutenir et réconforter les vivants ; des deuils, des chagrins, des secrets s’expliquer et se diluer... C’est à la fois simple et compliqué à assimiler pour quelqu’un qui n’est pas ouvert à ça, comme mon mari par exemple ! J’ai mis un certain temps à lui en parler, et il a mis longtemps à me prendre au sérieux.

Je suis arabo-musulmane, mais ce que je vis depuis dix ans a complètement changé ce en quoi je croyais.

Non seulement ma perception des êtres, mais aussi celle des soignants et des malades. J’en ai parlé avec quelques psychiatres en qui j’ai confiance, qui m’ont écoutée avec intérêt et curiosité. Ce n’est pas parce que la science ne peut pas encore expliquer certaines choses qu’elles n’existent pas. Parfois, quand nous recevons des jeunes patients hyperperceptifs, en proie à des psychoses très atypiques qui résistent aux traitements, je me demande s’ils ne sont pas en train de vivre la même chose que moi. Et si je ne me serais pas retrouvée à leur place si “ça” m’était arrivé à leur âge, avant que je sois assez solide, assez mûre pour l’accepter et trouver quoi en faire. Ça aurait pu dévaster ma vie ; finalement, c’est une bénédiction. Puisque j’ai eu la chance de l’expérimenter, je crois qu’on ne fait qu’un avec le “tout” et que la mort n’est qu’une étape, dans une continuité. Et j’ai immensément confiance en ce “tout” dont je fais partie, qu’il m’est donné de percevoir avec tant d’intensité. »

1. Le reiki est une méthode traditionnelle de soin d’origine japonaise et reposant sur l’énergétique.

>>

ENTRETIEN

Dr T., psychiatre hospitalier

“Je ne sais pas les expliquer, mais il serait ridicule de ne pas se pencher sur ces phénomènes”

Quelle est la différence entre des perceptions telles que les décrit Nawel et les hallucinations délirantes ?

Dr T. : Dans l’esprit de beaucoup de gens, « entendre des voix » voudrait dire « être fou ». Mais en fait, c’est beaucoup plus fin que ça ! Nous percevons tous, avec plus ou moins d’acuité, de sensibilité, d’attention, une ou plusieurs « petites voix intérieures », souvent assorties d’images mentales : elles nous sont familières et font partie de notre univers psychique. Contrairement aux hallucinations acoustico-verbales qui, elles, viennent « d’ailleurs », pour assaillir et envahir par effraction.

Nawel est une professionnelle de la psychiatrie, mais elle a quand même eu peur « d’être folle »...

Dr T. : On comprend qu’elle ait été perplexe de percevoir ces phénomènes que la science ne sait pas expliquer. C’est notre boulot de scientifiques d’être sceptiques ! Mais en réintégrant ses perceptions à son système sensible

– elle les décrit un peu de la même manière que Freud décrit l’activité onirique –, elle a pu leur donner un sens (ce qui n’explique pas leur nature). Contrairement au délire, qui ne fait sens que pour soi-même, ce que perçoit Nawel a, pour ceux avec qui elle le partage, une sorte de familiarité.

Comment définiriez-vous ce qu’elle perçoit ?

Dr T. : Malgré leurs progrès, la psychiatrie et la médecine restent encore dans certains domaines très empiriques. Certaines personnes, dont des patients psychiatriques, se sont fédérées comme « entendeurs de voix¹ » pour se faire entendre et regagner un lien social. D’autres, comme Nawel, ont une sensibilité hors norme à l’autre, qui les amène à percevoir des choses que la majorité d’entre nous ne perçoivent jamais.

Mais comment expliquer l’amélioration de l’état des malades avec qui elle travaille ?

Dr T. : Je ne sais pas l’expliquer, mais il serait ridicule de le nier – un service entier a constaté ces

améliorations – et de ne pas s’y pencher. Je suis convaincu qu’on n’a pas découvert un quart de la moitié de ce qui nous constitue psychiquement, il y a des zones particulièrement obscures, ou sensibles, comme celles dans lesquelles Nawel semble naviguer, auxquelles on n’a pas encore accès. C’est une terra incognita dont on perçoit pourtant la validité.

Pourquoi, alors, choisir d’en parler sous couvert d’anonymat ?

Dr T. : Parce qu’on a tôt fait d’instruire des procès en sorcellerie, à juste titre parfois : c’est un domaine dans lequel pullulent les charlatans. Les expériences des personnes comme Nawel m’intéressent énormément. Mais le meilleur moyen pour moi de pouvoir continuer à m’y intéresser librement est de rester très réservé et très prudent. ■

Propos recueillis par V.P.

1. Réseau français sur l’entente de voix : revfrance.org.