

JAMAIS PARFAIT

Catherine Gendre

présente

Les Romans-psy de Camille Pavarepa

Jamais parfait

L'histoire de Dominique

Roman

Éditions Persée

Ce livre est une œuvre de fiction. Les noms, les personnages et les événements sont le fruit de l'imagination de l'auteur et toute ressemblance avec des personnes vivantes ou ayant existé serait pure coïncidence.

Consultez notre site internet



© Éditions Persée, 2021

Pour tout contact :
Éditions Persée – Centre Chester Carlson
ZAC du Moulin des Landes – 2 rue Gutenberg,
44980 Sainte-Luce-sur-Loire
www.editions-persee.fr

*À ma mère, ma confidente,
modèle et contre-modèle, inspirante,
toujours aimante.
Merci.*

PRÉFACE

L'auteure, Catherine Gendre, née à Paris dans les années 60, est installée en Normandie depuis une trentaine d'années. Elle y a effectué ses études à la faculté de Mont Saint Aignan, tout en éduquant ses enfants, et elle y exerce son métier de psychologue, dans son propre cabinet depuis 17 ans, à Rouen.

JAMAIS PARFAIT, L'histoire de Dominique est son premier roman de sa collection *Les Romans-Psy de Camille Pavarepa*.

Camille Pavarepa représente l'avatar de l'auteure, comme elle, psychologue spécialisée en Thérapie Comportementale et Cognitive. Elle sera aussi nommée « la psy » et nous la regarderons agir dans l'aventure vécue par Dominique.

L'histoire de Dominique se lit comme un roman où les interventions de la psy s'intègrent dans la narration, et où on se plaît à aborder, avec aisance, des notions utilisées habituellement en séances thérapeutiques.

La curiosité nous entraîne à suivre la piste de Dominique et à réagir, par le jeu d'effets de projection, à ses expériences ainsi qu'à celles des personnages qui l'entourent.

Nous découvrirons comment Camille Pavarepa s'y prendra pour guider Dominique jusqu'à l'aboutissement de sa quête.

Ce livre pourrait se définir comme un roman psychologique, parce qu'il a été rédigé à partir de faits réels et de données de

travail thérapeutique, recueillis auprès de patients et de patientes ces dix-sept dernières années. Et, parallèlement, l’auteure a voulu raconter une histoire, pour aider à la familiarisation des éléments de méthodes et d’exercices essentiels qui sont utilisés en thérapie comportementale et cognitive.

Pour autant, ce récit est bien une fiction et tous les prénoms et noms des personnages sont inventés.

Quelques fois, c’est en séance avec sa psy, Camille Pavarepa, que Dominique apprendra à mieux se connaître ; d’autres fois, ce seront les personnages qui l’accompagnent qui l’aideront à identifier ce qui lui arrive.

L’important pour l’auteure était de permettre aux lecteurs et aux lectrices, par l’entrebâillement de la porte de son cabinet – là où tant de patients et de patientes ont partagé leurs vies avec elle – d’entrevoir la passion de son métier et la magie de leurs aventures *extra-ordinaires*.

**PREMIÈRE
PARTIE**

CHAPITRE I

Comme tous les jours, Dominique se prépare pour sa journée de travail.

Quels vêtements choisir? Il faut paraître à son avantage. Que ce soit impeccable.

Dominique ne supporterait aucune remarque sur son habillement. Ni sur rien d'autre d'ailleurs! Cela pourrait ébranler son image. Rien ne doit prêter le flanc à la critique.

Dominique se regarde d'un œil sévère, cherchant dans les détails d'un pli ou d'un ourlet, d'un fil qui dépasserait, des ennemis à sa quête de perfection.

Les chaussures, voilà bien un détail qui tue. De suite, en voyant les chaussures de quelqu'un, on sait à qui l'on a à faire!

Dominique se tourne une fois de plus vers le miroir pour avoir une vue d'ensemble de son reflet.

Parfait!

Dominique se parle à voix haute, appréciant son allure et se félicitant, comme chaque jour, de savoir si bien se mettre en valeur.

Aujourd'hui, Dominique décide de se rendre au travail en passant par le centre-ville, car cela lui permet en même temps de prendre un peu l'air.

C'est le jour de son évaluation annuelle et la direction va sûrement lui poser des tas de questions sur l'atteinte de ses objectifs.

Tout en marchant sur les trottoirs, Dominique pense à cet après-midi, au rendez-vous d'évaluation avec le nouveau chef.

Que va-t-il penser de moi ? Que sait-il du travail que je produis depuis toutes ces années ?

Il va encore falloir que j'explique ce que je fais. Cent euros que ce gars ne savait même pas que j'existais avant aujourd'hui !

Dominique se lance le pari tout en ressentant de l'agacement à imaginer la scène de tantôt.

Des grognes intérieures concernant ce chef et l'organisme qui l'emploie fument dans sa tête.

Sans en avoir conscience, ses pas s'accélèrent lorsque, soudain, une personne, qui marchait en sens inverse dans la foule du petit passage de l'horloge, percute Dominique à l'épaule et dans le même temps se met à lui hurler dessus.

— Vous pouvez pas faire attention, dites donc ! On se croit tout permis, hein ! La rue est à tout le monde, merde ! Allez, poussez-vous !

L'individu qui l'agresse ainsi, de carrure plutôt large, a les yeux menaçants et fait de grands moulinets avec ses bras. Dominique, dont les ruminations ont été stoppées net, a d'abord du mal à comprendre ce qui se passe et essaye, tout en se massant le bras, de s'excuser par quelques onomatopées, mais en vain.

En effet, celui qui semblait prêt à en découdre est déjà reparti, après avoir lancé à Dominique un dernier regard furieux.

Mais ? Mais, qu'est-ce que j'ai encore fait ? Il est fou celui-là. C'est lui qui a foncé sur moi. Non, mais !

Dominique, encore sous le choc, se tourne à droite et à gauche pour tenter de repérer si des témoins ont vu ce qui vient de se passer.

Mais les gens qui passent dans la ruelle ne semblent s'intéresser qu'à eux-mêmes.

Et voilà ! On pourrait se faire agresser en pleine rue et personne ne réagirait.

Ah! C'est beau la solidarité humaine.

Dominique reprend son chemin tout en râlant, l'esprit occupé par ces récriminations.

Quand subitement, quelques pas plus loin, une vague de fond semblant venir du creux de son ventre, l'envahit.

La tête lui tourne, le souffle lui manque et tout en se recroquevillant, Dominique s'accroche au premier mur à sa portée.

Une passante voyant cela s'approche et s'inquiète.

— Ça ne va pas? Vous vous sentez mal? Vous voulez vous asseoir?

Dominique, n'ayant pas le contrôle sur ce qui se passe, se met à paniquer et, pensant même à un arrêt cardiaque, supplie :

— Appelez les pompiers, s'il vous plaît, je... Je crois que je vais m'évanouir.

— Attendez, posez-vous ici. Voilà. C'est ça. Essayez de respirer doucement. Pas de panique!

La voix de la jeune femme se veut rassurante. Elle installe Dominique du mieux qu'elle peut sur le rebord d'un muret.

— Je ne suis pas médecin, mais on dirait bien que vous êtes en train de faire une crise d'angoisse!

Elle regarde Dominique avec un sourire rassurant.

— Je suis en master de psychologie, je sais ce qu'on doit faire, on a déjà eu des cours à ce sujet. Il faut respirer doucement. Soufflez. C'est bien!

Tout en indiquant ses consignes, la jeune femme souffle avec Dominique et lui montre les mouvements pour relâcher tout l'air de ses poumons.

— Encore, soufflez. Bien. Vous vous sentez comment? Soufflez encore. Oui, c'est ça.

Elle l'encourage et diminue ainsi les symptômes d'une hyperventilation¹ si fréquente dans les moments de panique.

Au bout de quelques minutes, Dominique reprend ses esprits et remercie la jeune femme de ses conseils. Après avoir affirmé aller mieux, Dominique s'éloigne pour ne pas l'embarrasser davantage.

Malgré tout, son corps encore ébranlé, Dominique décide d'aller s'asseoir sur un banc à l'ombre d'un platane, ingénieusement replanté quelques années plus tôt par la municipalité en vue de reverdir la ville.

Un peu plus calme, Dominique essaye de comprendre ce qui s'est passé.

Pourquoi ? Que m'arrive-t-il ? Je ne comprends pas ? Cette fille a parlé d'attaque de panique et elle a même conseillé que j'aie consulté un psy ! Un psy, comme si c'était dans ma tête, et puis quoi encore !

Quelques minutes, plus tard, le cœur de Dominique semble avoir retrouvé un rythme normal.

Voyant que l'heure tourne, Dominique reprend le chemin de son travail, mais ses pensées sont encore bouleversées par cet incident.

Qu'est-ce qu'il va encore se passer ? Je ne me sens pas vraiment en forme pour aller travailler. Et je déteste ça quand je ne maîtrise pas !

C'est avec une certaine appréhension que Dominique entre dans l'édifice de son entreprise.

*

1 – Hyperventilation : réflexe naturel face à un danger pour oxygéner les muscles en cas de fuite, mais qui peut mener à l'évanouissement si l'on reste pétrifié sur place. Apprendre à souffler, longuement et pleinement, réduit l'oxygénation excessive et ralentit le rythme cardiaque. Cela permet de réguler sa respiration et diminue l'effet de panique.

Depuis plus d'une heure, Dominique a retrouvé son poste de travail, mais n'arrive pas à se concentrer correctement, l'esprit encore tout inondé de l'épisode de ce matin.

— Hé, Dominique, tu as l'air ailleurs. Comment vas-tu ?

Nicole, une collègue de travail, l'apostrophe en s'avançant vers son poste de travail.

— Tu as le visage tout pâle.

— Je vais bien. Ne t'en fais pas.

Dominique sait que Nicole, qui travaille dans le service adjacent, est déjà assez préoccupée par des tas de soucis de santé et ne veut pas l'embêter avec ses petits tracas.

— Tu as ton rendez-vous tout à l'heure, c'est ça qui t'inquiète ?

Nicole prend un air soucieux.

— Parce que pour moi, c'était hier soir et, comme d'habitude, quand j'ai parlé de ma demande de mi-temps, le nouveau chef, il a fait la sourde oreille, comme les autres. Moi qui espérais qu'un jeune comprendrait mieux mes soucis de santé, je t'en fiche, oui !

Nicole arbore maintenant une moue désabusée, tout en reprenant son chemin vers l'allée extérieure.

Dominique, qui s'en veut de ne pas lui avoir demandé comment s'était passé son entretien en la voyant arriver, prend un air contrit.

— Ce n'est pas normal.

Tout le monde, dans l'établissement, est au courant de l'attente de Nicole pour passer à quatre jours, mais il paraît qu'elle n'a pas l'âge.

Cela énerve un peu Dominique de savoir que cette femme, malgré tout dynamique et volontaire, ne peut obtenir de souffler un peu en ayant une journée supplémentaire de repos.

Tout à coup, sans bien comprendre ce qui se passe, un étrangement lui serre la gorge et, comme si l'air ne pouvait plus entrer dans ses poumons, Dominique a l'impression d'étouffer.

S'accrochant au dossier d'une chaise, comme tout à l'heure dans la rue, Dominique se plie en deux et porte la main à sa poitrine.

Ça y est, là, je fais une crise cardiaque, c'est sûr !

Dominique repense à la jeune étudiante en psychologie qui lui disait d'aller consulter pour son anxiété.

Elle s'est complètement gourée la gamine. C'est à l'hôpital que je vais me retrouver !

Effrayée par le bruit derrière elle, Nicole s'est retournée et pousse un cri en voyant Dominique qui s'écroule sur la chaise.

— Mon Dieu, que t'arrive-t-il ? Dominique, réponds-moi !

Nicole se rapproche, très anxieuse, et essaye de lui relever la tête.

Dominique halète tant bien que mal.

Nicole lui demande de s'allonger par terre et lui met son manteau en boule sous la nuque, tout en lui demandant de mettre ses pieds en l'air sur la chaise.

— J'ai appris à faire ça quand j'ai passé mon brevet de secouriste du travail.

Nicole s'est agenouillée auprès de Dominique.

— Allez, Dominique, souffle doucement. Reste les pieds en l'air. Oui, c'est ça !

Pendant quelques minutes, Dominique reste ainsi, jambes relevées, respirant avec difficulté.

Nicole lui met les mains sur le ventre et lui indique comment gonfler son ventre en inspirant, et en soufflant ensuite tout l'air de ses poumons, tout en contractant son abdomen.

Dominique soupire.

— Je, je, heu... Merci. Ça va. Ça va, Nicole. Ne t'en fais pas.

Dominique respire encore par saccades, les yeux fermés et la tête en arrière.

Peu à peu, quand sa respiration revient à la normale, Nicole ose un commentaire.

— Ben, mince alors ! Tu nous as fait une belle crise d'angoisse toi, dis-donc.