

# Je croyais trouver de l'aide...

## Témoignage

*La jeune femme qui raconte ici son expérience est venue trouver l'ADFI dans un but de prévention, pour mettre en garde contre une fausse thérapie.*

*Son témoignage nous permet, une fois encore, de souligner l'importance de prendre des précautions avant de s'engager dans une thérapie. Les familles, si éprouvées et impuissantes face à la mise sous emprise d'un de leurs proches, trouveront dans cet exemple la confirmation qu'elles ont raison de garder toujours le contact, dans l'attente d'une prise de conscience au cours de laquelle leur présence et leur soutien seront précieux.*

*Ce témoignage a également été recueilli par un journaliste de la Tribune de la Santé.*

## Une période de fragilité

À l'époque, j'étais sous traitement antidépresseur et anxiolytique, prescrit par mon médecin généraliste, suite à une rupture amoureuse.

Des « amis », récemment rencontrés dans le milieu artistique, m'ont encouragée à me libérer de ma dépendance aux médicaments. Ils m'ont suggéré d'essayer une méthode alternative. Suggestion étayée par leur propre expérience, très positive selon eux, auprès d'une psy qui leur avait permis de se libérer de grosses souffrances et d'avancer « à pas de géant » dans leur vie personnelle. Comme ils étaient beaucoup plus âgés que moi et qu'ils semblaient vraiment convaincus, je leur ai fait confiance. Fragile et désespérée, j'ai pensé que cette nouvelle méthode pouvait être un remède efficace à mon profond malaise.

Je n'ai eu aucune difficulté à prendre contact avec cette « psy » car elle était en fait autant l'amie que la « thérapeute » de mes nouveaux amis. J'étais en grande souffrance et je ressentais l'urgence d'aller mieux. J'ai donc pris mon premier rendez-vous...

Lors de la première consultation, elle m'a interrogée sur les raisons qui m'avaient conduite à elle et m'a demandé ce que je souhaitais travailler avec elle. Je lui ai relaté ma rupture amoureuse et décrit mon état dépressif. Elle

a commencé par m'expliquer qu'il était possible d'apprendre à « gérer ses émotions » et à « se libérer de ses souffrances ». C'était au premier abord un discours probablement très proche de celui des psychologues. Cependant, et dès la première séance, elle a utilisé des méthodes que l'on peut qualifier d'alternatives, telles que la projection de symboles reiki, l'aura-kinésiologie... Son discours rassurant, qui semblait détenir la réponse à tous les problèmes, m'a immédiatement séduite. Elle prétendait également utiliser des connaissances occultes et des pouvoirs médiumniques pour soigner, ce qui m'a d'emblée impressionnée. D'autre part, elle a une personnalité (et une corpulence) très imposante, et un regard qui vous transperce l'âme.

En sortant de la première séance, je me suis sentie soulagée et légère.

## Nouvelle vision de l'existence

Les séances se sont succédé, à un rythme très régulier (deux par mois), plus des échanges téléphoniques très soutenus où les entretiens étaient tantôt thérapeutiques tantôt amicaux : environ 2 à 5 heures tous les trois jours.

C'est progressivement qu'elle a intégré aux séances et aux conversations une nouvelle vision du réel : nous serions en réalité des êtres « multidimensionnels », éternels et dotés de pouvoirs dont nous n'aurions plus la mémoire.

Peu à peu, notre relation a dérivé vers des considérations spirituelles. Elle prétendait être mon amie et m'invitait régulièrement à dîner chez elle. Souvent, à ces occasions, elle me tirait les cartes, me lisait des extraits de channeling.

## Une nouvelle méthode

Quelques mois après notre rencontre, elle décide de suivre une nouvelle formation. Après la psychologie, la sophrologie et la kinésiologie, elle s'intéresse à la « reprogrammation de l'ADN ». Très enthousiasmée par cette nouvelle « technique », elle revoit instantanément ses méthodes thérapeutiques pour ne plus utiliser que celle-ci. L'idée est de considérer notre corps et donc notre ADN comme un système informatique très évolué, contenant une infinité d'informations et de programmes. Toujours selon elle, nous avons la possibilité

de modifier le codage de nos programmes et résoudre ainsi tous nos blocages, qu'ils soient d'ordre affectif, professionnel, financier, familial...

Au cours de ces séances revues et corrigées « reprogrammation de l'ADN », à un thème problématique abordé elle appliquait des « protocoles » en communiquant avec mon corps grâce à un test musculaire (technique employée en kinésiologie). Puis, au vu des nouveaux programmes qu'elle m'avait installés, elle m'indiquait de nouvelles « phrases d'intentions » que je devais répéter mentalement afin d'activer les nouveaux programmes contenus dans mes cellules.

## Dépendance totale

Progressivement, cette femme et ses méthodes, ont pris toute la place dans ma vie. Je ne pouvais prendre aucune décision sans lui en avoir parlé et je n'avais pas le droit de me confier à qui que ce soit. Selon elle, les « autres » ne pouvaient pas comprendre la démarche d'évolution dans laquelle j'étais. D'autre part, elle considérait que l'accompagnement psychologique étant un métier avec ses compétences spécifiques, ma mère et ma sœur, dont j'étais très proche auparavant, n'étaient plus « qualifiées » pour m'apporter des conseils ou entendre mes questionnements.

J'ai fini par quitter ma région d'origine pour m'installer à quelques mètres de chez elle. L'envahissement a alors atteint son paroxysme et cette situation m'a fait réaliser que j'étais prise au piège de la relation. Mais je redoutais de mettre fin à ma « thérapie » qui était devenue ma religion, mon unique repère et ma protection contre toutes les menaces : attaques de forces obscures, perte de mon âme... Car à cette époque, j'étais persuadée que ces menaces étaient réelles.

Le fait de remettre en question tout ce qu'elle m'avait enseigné m'a plongée dans un profond désarroi. J'ai eu très peur de sombrer dans la folie. Je ne savais plus distinguer le vrai du faux et il m'a fallu rapidement trouver une bouée de sauvetage. J'ai alors trouvé le courage de transgresser l'interdit : je me suis confiée à ma mère. Grâce à son bon sens et à son soutien sans faille, j'ai pu ouvrir les yeux, comprendre que ce qui devait être une simple thérapie psychologique au départ, était devenu un engrenage malsain, une vaste manipulation à laquelle il était temps de mettre fin.

Lorsque j'ai commencé à ouvrir les yeux, j'ai tenté dans un premier temps de mettre de petites distances entre nous. Par exemple, lorsqu'elle me téléphonait, je ne lui répondais pas tout de suite et lui laissais un SMS le lendemain, lui expliquant que j'étais occupée et que je la rappellerais plus tard. Ma mère me disait qu'une véritable amie ou thérapeute comprendrait la situation et respecterait ma liberté. Ce ne fut évidemment pas le cas de mon ex-gourou qui n'a eu de cesse de me harceler, me laissant des messages de plus en plus menaçants et autoritaires. En ultime recours, elle a cherché à avoir des informations sur moi par l'intermédiaire de ma sœur, également en thérapie avec elle. Nous avons ensemble finalement décidé de rompre tout lien avec cette personne, en lui adressant une lettre et ses livres par courrier. Depuis, nous n'avons eu aucune nouvelle.

## Difficile reconquête de l'autonomie

Durant les 6 années de ma relation avec cette personne, j'ai toujours été soumise à ses moindres demandes ou suggestions. Je la considérais comme une sorte de Dieu détenant toutes les vérités. J'ai accepté l'humiliation, l'échec professionnel, la rupture familiale, les pertes financières... A raison, en moyenne, de deux séances par mois à 50 € pendant six ans, la thérapie m'a coûté environ 7200 €. Ma sœur a déboursé une somme équivalente au cours de cette même période.

Durant ces années, je suis restée au chômage l'essentiel du temps. Elle m'encourageait à suivre mon rêve de devenir musicienne professionnelle. Rêve qui ne s'est jamais concrétisé. Elle me dissuadait de reprendre une activité professionnelle alimentaire en parallèle. Malgré des études valorisantes (Baccalauréat ES, DEUG LEA à la Sorbonne Paris IV, BTS Communication des entreprises, ...) et une première expérience professionnelle prometteuse (assistante relations de presse dans un grand groupe automobile, assistante de communication au sein d'une agence importante), je me suis retrouvée en situation de chômage longue durée à l'âge de 30 ans. Il m'a été très difficile de retrouver un emploi. Actuellement, j'occupe un poste d'hôtesse d'accueil à temps partiel, bien en-dessous des opportunités de carrière qui auraient dû m'être offertes. D'autre part, malgré le soutien de mes parents, j'ai accumulé des dettes à hauteur de 15000 €.

Il m'a également été impossible de nouer des relations amoureuses ou amicales pendant toute cette période. Les conditions dans lesquelles j'aurais pu fonder une famille ont été retardées et modifiées du fait de cette « expérience ».

Mes relations familiales ont été plus que perturbées. Mon ex-gourou me préparait à une rupture totale avec les membres de ma famille, y compris ma sœur, qui n'était pas aussi docile que moi dans le cadre de sa thérapie. Mon père, désespéré par mon attitude, ne souhaitait plus me parler. Sans la médiation de ma mère, nous n'aurions plus de contact aujourd'hui.

Enfin, les séquelles psychologiques s'effacent lentement, mais il m'est toujours difficile de cohabiter avec les parties de moi qui croient toujours au discours de mon ex-gourou et craignent toujours d'avoir fait le mauvais choix. Aujourd'hui, avec du recul, je pense qu'à défaut de réels pouvoirs, cette personne possède une réelle capacité à percevoir les failles et les fragilités d'autrui.

Cette expérience m'a profondément marquée. Libérée de l'emprise de cette pseudo-thérapeute depuis plus d'un an, je dois encore surmonter des obstacles pour me réadapter à la vie en société, au monde réel. J'aurai probablement à porter cette croix pour le reste de ma vie.

