



**Dans cet ouvrage collectif, et pour la première fois, une vingtaine de psys racontent leur parcours et leur vie intérieure. Par leurs récits sincères, par ce qu'ils livrent des difficultés rencontrées, des questionnements et des efforts déployés, ils nous touchent et nous émeuvent.**

Ce sont nos vies dont ils parlent à travers leur vie. Parce qu'ils ont réfléchi à leur passé, à leurs valeurs et à leurs motivations, parce qu'ils exercent un métier qui leur donne accès aux ressorts secrets de nos pensées, leurs récits nous aident à mieux nous comprendre, à changer et à mieux vivre. En nous racontant leur manière de rechercher leur unité personnelle et profonde, ils nous inspirent pour qu'à notre tour nous puissions trouver notre équilibre intérieur.

Ci-dessous des extraits de quelques chapitres (un chapitre par psy) composant le livre :

Christophe André : *Un tramway nommé La Vie*

« J'avais hérité de bons gros gênes anxieux et dépressifs, mais pas des modes d'emploi pour les désactiver : mes parents et mes proches avaient assez à faire avec leur survie matérielle et leurs propres difficultés, ils n'allaient pas en plus s'embarasser à être des modèles de bonheur et d'équilibre ; cela ne faisait partie ni de leurs priorités ni de leurs possibilités. »

Fatma Bouvet de la Maisonneuve : *Je suis deux fois psychiatre*

« Nous, les psychiatres, nous pouvons être les premiers à sonner l'alerte car nous sommes parmi les premiers à pouvoir détecter de nouveaux comportements alors même qu'ils s'inscrivent encore dans l'intimité et n'ont pas débordé sur la vie publique. »

Sophie Cheval : *Le choix de Sophie*

« Le sentiment de ne pas être à la hauteur et la peur d'échouer deviennent mes compagnons de route : ce qui, auparavant, était seulement présent en moi avant un contrôle de maths (« je ne vais jamais y arriver, je suis nulle ») devient une petite ritournelle permanente, chantonnée par une radio intérieure qui ne s'éteint jamais, et qui joue au volume maximum les veilles d'examens ou de concours. »

Caroline Duret : *Quand je serai grande, je serai psy*

« La médecine a sauvé ma mère. Même si la crainte d'une récurrence a plané encore pendant plusieurs années, j'ai fini par guérir de ma cancérophobie. Comment accepter que des êtres humains vivent avec cette épée de Damoclès au dessus de la tête ? Tout me semblait désormais futile et vain, seul comptait faire médecine ! »

Christian Gay : *Mais tu es né psychiatre ! (Born to be psy)*

« Mais ma carrière de cancre avait commencé dès les plus petites classes, ce qui avaient conduit le responsable de l'établissement à conseiller un examen pédopsychiatrique (dont je n'ai jamais eu les résultats), puis ultérieurement mon professeur de français à m'encourager vivement à renoncer aux études pour aller vendre des frites. »

Joël Pon : *La Vierge et le berger*

« Mais tu es fou mon pauvre, tu es fou, on ne fait pas berger quand on a son bac ! Tu es fou ou malade ! Si tu ne sais pas que faire, viens au moins en médecine, il y a de jolies filles et on rigole ! {...} Je suis donc devenu berger des âmes en souffrance. Je tente de ramener les égarés perdus dans des goulets périlleux, j'aide aux passages escarpés de la vie, je panses les blessures des âmes, je tente de rassurer devant la peur du loup et je propose l'abri sûr quand vient l'orage. »

Jacques van Rillaer : *Gérer des hasards qui nous conditionnent*

« Mes parents sont morts. Une de mes petites filles n'est plus. Des amis et des collègues de mon âge sont décédés. La mort : j'y pense tous les jours. J'essaie de l'appréhender comme un stoïcien. J'en ai très souvent parlé avec des personnes venues pour se délivrer de phobies,

## Les psys se confient

Écrit par Nadine

---

d'obsessions et autres troubles anxieux, car ces affections se ramènent souvent à la peur de perdre le contrôle, d'être vulnérable ou de mourir. »

Pour en savoir plus, et écouter l'intervention de [Christophe André sur France Inter](#) .