

Témoignage de Loïc

## **50 années de céphalées ininterrompues**

Dans ce texte intitulé “50 ans de céphalées ininterrompues”, je raconte les différents épisodes, ayant amené à cette situation \_ vivre accablé d’une céphalée constante, à vie.

Les choses commencent alors que je n’ai pas encore dix ans. Un homme rentre dans la vie de la famille, c’est le futur mari de ma sœur aînée. Je le vois, à l’époque arriver à la maison un dimanche midi pour déjeuner. Il a alors une trentaine d’années et très vite je vais ressentir une affection enfantine envers lui, puisqu’à la fin du repas je me retrouve assis sur ses genoux.

Je viens de trouver – inconsciemment - un second père, plus jeune, automatiquement plus moderne que mon vrai père, pour qui cependant j’ai beaucoup d’amour et qui m’apporte toute son affection. Durant toute mon enfance et ma préadolescence, les choses se passent normalement mais j’apprécie de me retrouver avec lui.

De son côté, il n’hésite pas à s’occuper de moi et tout se passe toujours correctement. Quand je commence vers l’âge de 15/16 ans à regarder “les filles” il n’hésite pas à m’en parler et même à me “couvrir” auprès de ma mère pour mes premiers flirts. Comme celle-ci à une confiance illimitée en lui et me croit en sécurité avec lui tout est donc pour le mieux dans le meilleur des mondes.

Les choses vont commencer insidieusement. Je me souviens notamment lors de vacances où je me retrouve avec sa famille. Le matin, il m’arrive de me retrouver dans son lit pour lire les journaux du jour, ma sœur s’occupant pendant ce temps-là de mon neveu et de ma nièce. C’est alors qu’il s’essaye insidieusement à *me prodiguer certaines caresses qui ne peuvent que troubler le jeune adolescent* que je suis mais qui n’a qu’une envie : celle d’avoir une fille dans les bras... et certainement pas de se retrouver dans une telle situation.

Les vacances se passent et j’ai oublié ces incidents. Mais la pression va commencer à se faire plus forte, plus directe, plus concrète. Il m’arrive le mercredi après-midi, de venir faire une petite sieste après une matinée commençant très tôt chez ma sœur et donc chez mon beau-frère. Ce sera pour lui l’occasion de venir me voir dans la petite chambre que me mettait à ma disposition ma sœur et *me faire comprendre ce qu’il attendait de moi*. Ce fut l’occasion pour moi, de lui dire que cela ne m’intéressait pas, lui demandant de

me laisser, une bonne fois pour toute, tranquille. Puis, je quittais le lieu pensant que les choses étaient claires entre nous et que j'allais avoir la paix.

Il est utile de préciser pour bien comprendre la suite, qu'à l'époque, les notions sur la sexualité que je pouvais avoir étaient quasiment nulles. L'éducation que j'avais reçue était dénuée de toute information à ce sujet. L'éducation religieuse, et notamment celle donnée par les Frères du collège où j'étais pensionnaire, n'avait qu'attisé un sentiment de culpabilité pour tout ce qui pouvait toucher aux relations sexuelles. C'est ainsi que j'ai pu alors penser que l'homosexualité pouvait éventuellement se concevoir entre des jeunes gens dans l'attente d'une sexualité hétérosexuelle. En revanche, une chose ne m'a alors absolument pas effleuré l'esprit : le fait qu'un homme puisse en aimer un autre. Il est vrai qu'aucun film ou lecture ne nous permettaient, à l'époque d'y penser dans la mesure où toute vision de film ou de lecture de ce genre nous était strictement interdit. Ceci ne m'empêchait pas d'avoir des rêves et des désirs érotiques mais toujours dans mon imagination avec des filles, par qui je me sentais totalement attiré.

Or, le drame qui se joue après mon refus d'entretenir toute relation sexuelle avec mon beau-frère va éclater : tel un amant éconduit par sa maîtresse, il va littéralement perdre la tête et se conduire comme un amant meurtri qui va tout faire pour retrouver son "amour". Et les moyens employés ne vont pas être légers. *Il me menace alors de divorcer, de me tuer, de se suicider, bref tout l'éventail de ce qui à mon âge à tout pour me faire peur d'autant. Le drame est que je vais tout faire pour cacher cette situation, parce que cela accentue en moi, un sentiment de culpabilité que je traîne depuis ma naissance, et qui n'a fait que se nourrir au fil des ans en raison de cette éducation stricte et culpabilisante que je n'ai cessé de recevoir pour tout ce qui pouvait toucher au sexe.*

*Il va peu à peu se mettre à me suivre partout et principalement les week-ends quand j'étais avec mes copains et que je pouvais éventuellement draguer une fille ce qui avait pour conséquence d'accentuer son "mal-être". Quand je dis me suivre partout : il faut bien comprendre ce que cela veut dire. Je roulais en voiture sur la route quand tout à coup apparaissait derrière sa voiture dans laquelle il se trouvait seul. Tout l'après-midi, il allait me suivre ou nous suivre si nous étions plusieurs. Il assistait à la fête ou à la soirée quand elles étaient évidemment publique où nous pouvions être, se tenant à une certaine distance mais toujours bien présent.*

Je me souviens notamment qu'à l'issue d'une réunion hippique, et alors que je sors du champ de courses avec à mes côtés, une amie à l'époque, *il me rattrape et m'envoie des coups de poings dans le dos avec beaucoup de haine. Il lui arrive également de me téléphoner à la maison pour des motifs sans queue ni*

*tête, histoire de se rappeler à mon bon souvenir. Il lui est même arrivé d'envoyer des graviers dans la fenêtre de la chambre ou je dormais.*

Bref, ma vie est devenue infernale.

Un beau matin, que je situe au mois de juin de ma 17ème année, je me retrouve avec un mal de tête qui ne me quittera plus jamais. Sur le coup, je suis persuadé que ce mal de tête finira par disparaître. Malheureusement, cette douleur de tête que les spécialistes appelleront, dans un premier temps, “céphalée psychogène”, va s’installer durablement en moi et s’aggraver. En effet, le fait d’avoir mon beau-frère continuellement dans le dos, va transformer cette céphalée en céphalée de tension avec en plus de ce mal de tête, la mise en place de douleurs cervicales, dorsales et des contractions musculaires quasi-permanentes.

Lui, pendant ce temps-là, ne ralentit jamais sa pression. Je en citerais un exemple : lorsque je partais faire un voyage en Espagne avec quatre copains, *il sillonnera tout ce pays, seul dans sa voiture, pour essayer de nous retrouver, ce qu’il n’arrivera pas à faire* (d’habitude, il était malheureusement souvent inspiré pour retrouver ma trace).

Je fais je choix de vivre comme si j’étais tout à fait” normal”. Bien sûr, je parle de ce problème de céphalées à mon médecin, mais aucun remède ne me fera un quelconque effet. Pas un seul instant de répit. Du matin au soir la tête dans le brouillard avec des pointes extrêmement pénibles à vivre. Et puis, une sensation d’être là sans y être.

Les jours, les semaines, les mois passent et mon corps, plus particulièrement ma nuque et mon dos se tendent d’une manière irréversible mais à cette époque je ne crois pas en avoir réellement conscience. En septembre 1961, je pars à l’armée. Je suis dans un état catastrophique. Mes douleurs de tête sont devenues extrêmement pénible à supporter. Je me souviens de mon chef de chambre, il était fils de médecin. Il m’est arrivé d’aller dîner en ville plusieurs fois avec lui et d’avoir essayé – parce qu’il était fils de médecin – de lui confier ce que je ressentais. Sans résultat, car il est toujours difficile d’expliquer que vous souffrez de quelque chose qui n’est pas palpable, d’autant que vous faites normalement vos classes, même si vous traversez des moments extrêmement difficiles selon le moment du jour.

J’avais obtenu, lors de cette période de classes, 9 jours de permission que je passe chez moi. A l’issue de cette permission, je repars le soir par le train, pour arriver le lendemain matin. Ma nuit est cauchemardesque d’une part parce que je n’arrive pas à dormir une seule minute, le bruit, les gens, la lumière, amplifiant mes douleurs. A peine arrivée à la caserne, il me faudra pourtant repartir pour une journée normale de crapahutage. J’ai le souvenir de m’être endormi aussitôt, le soir à 18h30, et surtout de ne pas m’être réveillé au cours de la soirée, bien

qu'elle soit l'occasion d'un raffut exceptionnel... ce que j'apprendrais le lendemain matin. Aucun de mes copains de chambrée ne comprit pourquoi j'avais pu dormir ainsi.

Un ou plusieurs week-ends, lorsque nous aurons le droit de prendre quelques permissions, *j'ai la visite de mon beau-frère qui vient me relancer*. Je me souviens qu'avant mon service militaire, je lui avais fait part de mes céphalées. Il m'avait alors pris rendez-vous chez un médecin parisien, qui était homosexuel comme lui. Celui-ci tenta de m'expliquer qu'être homosexuel était une chose tout à fait normale. Quand je lui ai eu expliqué que je n'étais pas du tout attiré par cette forme de sexualité et après une longue discussion, il se rangea totalement derrière ma position, lui conseillant de me laisser tranquille et vivre ma vie. *Ce qui eut pour effet de le faire pleurer*. Et cela ne l'empêcha de me poursuivre de ses assiduités tout en étant accompagnées de menaces (des menaces comme il en avait le secret).

Un tournant va pourtant avoir lieu au cours de ce service militaire à vrai dire lors d'une permission. Je pense me souvenir que nous sommes à l'été. Je suis invité à déjeuner chez mon frère et ma belle-sœur avec mon autre beau-frère et ma sœur. Mes parents ne sont pas là, ils sont sans doute en vacances. Au cours de la matinée, ma sœur va venir à la maison où je me trouve seul. C'est alors qu'elle va me cracher le morceau. *"Ecoute"* me dit-elle, *"on a le sentiment que quelque chose ne marche pas chez toi. On ne te sent pas bien et on a l'impression qu'il se passe quelque chose avec R."* Je vais alors peu à peu lui expliquer ce qui se passe véritablement depuis **déjà quatre ou cinq ans**. Une réunion de famille a alors lieu et il est décidé que mon autre beau-frère ira le jeudi suivant le rencontrer pour lui demander de me laisser en paix... Il ne cherchera pas à nier les faits, fera de vagues promesses tout en reconnaissant que c'était plus fort que lui.

J'ai enfin un barrage familial entre lui et moi d'autant que mon père et ma mère sont ensuite mis au courant et ma sœur également. *Mais, le barrage ne sera pas suffisant*. Par exemple, j'ai le souvenir m'être retrouvé un jour avec mon père au commissariat pour *signaler les agissements de mon beau-frère après un certain comportement de sa part* qui, aujourd'hui, ne me revient pas en mémoire.

Je me souviens, en revanche, qu'un jour, alors qu'il me suivait en voiture, je prends mon courage à deux mains et m'arrête sur la route pour l'engueuler et lui donner un coup de poing (je pense, le seul de ma vie). La réplique fut immédiate, ***je reçus en pleine figure un coup de poing de sa part***. Je compris rapidement que je ne ferais pas le poids contre lui. Je repris ma voiture et rentrai à la maison dans ma chambre pour pleurer.

Les jours, les semaines, les mois, les années passent et la pression de mon beau-frère va commencer à diminuer.

De mon côté, je suis toujours à la recherche de quelque chose qui puisse, sinon me guérir du moins me soulager.

Je souffre également de pénibles douleurs de dos et de cou. Je vais me retrouver en 1972 chez un chiropracteur, fraîchement installé et qui vient de passer plusieurs années aux Etats-Unis pour obtenir son diplôme. Les premières manipulations sont spectaculaires. Il me débloque le cou et le dos, je me sens tout de suite mieux, mais la réaction est aussi spectaculaire puisque le soir même je vomirais, ce sera d'ailleurs la seule fois qu'une manipulation entraînera une telle réaction. J'ai l'impression enfin de respirer, j'ai moins mal à la tête, mais malheureusement, le mécanisme de la tension est si fort, que je me re-bloque très rapidement. Une chose est sûre, avec la chiropractie et l'acupuncture, j'ai trouvé deux moyens de me soulager, provisoirement, très provisoirement, **mais pas le moyen de me guérir.**

Sur le plan des symptômes spécifiques à ces céphalées de tension, ils persisteront voire s'aggraveront au fil des ans et des difficultés rencontrées.

Je termine une psychanalyse [qui ne résoudra pas la céphalée] au moment où je vais me marier. J'espère que le mariage va me permettre de ressentir un soulagement. Aussi paradoxale que celui puisse paraître même après seize années de souffrance ininterrompue, je reste toujours persuadé que je m'en sortirais un jour. 35 ans plus tard je dois reconnaître que je n'ai jamais réussi à résoudre ma céphalée [j'ai maintenant 68 ans].

En 1981, je découvre un centre de la migraine et des céphalées dans le centre de la France. Je prends rendez-vous. Il me prescrit un traitement surtout pour traiter une dépression. Malheureusement, je ne supporte aucun des remèdes prescrit, car j'ai un problème : tous les remèdes qui touchent au système nerveux central amplifient systématiquement mes céphalées à un point qu'ils deviennent intolérables. Je dois donc au bout de quelques jours les arrêter. Mais j'ai cependant constaté que le Calcibronat en piqûre me donnait un coup de fouet sur quelques heures mais accentuait mes céphalées. Quand aux autres remèdes essayés au fil des années \_ Debrumyl, Motival, Laroxyl, Lexomil, Upstene, Xanax, Deparon, Lysanxia, Limbitrol etc... \_ je les ai toujours abandonnés au cours des premiers jours à l'exception du Limbitrol que j'abandonnerais pour les mêmes raisons au bout de quelques semaines.

Voilà en quelques mots le résumé d'une vie où, à partir de mon adolescence, la douleur a été continuelle mais qui ne m'a pas empêché de faire un métier que

j'aime, d'avoir une femme et des enfants et aujourd'hui petits enfants. Des souffrances que je n'ai jamais laissées transparaître sinon à mon tout proche entourage et encore, le plus souvent, que très vaguement. Je me considère comme handicap [au niveau psychique et physique].

Je ne sais pas pourquoi mon échec [à résoudre ma céphalée, durant plus de 30 ans, malgré toutes les thérapies entreprises et mes efforts] est patent sur toute la ligne. En revanche, par mon expérience, je crois pouvoir affirmer qu'une agression et un harcèlement sexuels (ceux d'un beau-frère ou de quiconque) sont toujours des actes graves voire dramatiques, toujours lourds de conséquence pour ceux qui en sont la victime.