

Mon mental



Maggy Hippert a traversé une dépression suite à un divorce douloureux. Aujourd'hui, elle remonte la pente.

C'est l'histoire d'une famille luxembourgeoise paisible en apparence : un père dont l'activité professionnelle permet de subvenir à tous les besoins, une mère au foyer, et deux enfants de 11 ans et 17 ans qui grandissent dans une maison. Mais un jour du printemps 2014, tout s'écroule pour la mère, Maggy Hippert : « Mon mari m'a dit qu'il ne reviendrait pas et qu'il avait besoin de réfléchir. » Au passage, il prie sa désormais ex-compagne d'en informer les enfants. « Je lui ai dit : 'Non, c'est toi qui vas le faire', » explique-t-elle aujourd'hui.



Un déclic inattendu a permis à Maggy de sortir de sa dépression et de reprendre le contrôle de sa vie.

Pour la cuisinière de formation, cette rupture brutale la pousse à repartir de zéro à la fois pour retrouver un logement, mais aussi un travail. « Je n'avais pas le temps d'être sous le choc, de trop réfléchir là-dessus, car je devais aller travailler et gagner de l'argent », se souvient-elle.

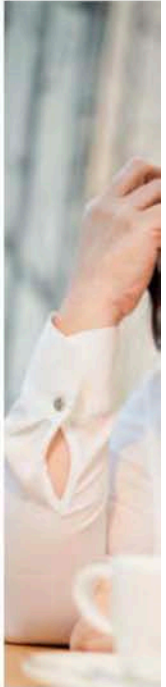
Âgée, à l'époque, de 44 ans, Maggy va enchaîner les jobs, que ce soit dans la puériculture, la vente ou encore la cuisine, le tout entrecoupé de passages par la case chômage. L'épineuse question du logement se pose aussi, et après de longues recherches, elle trouve un propriétaire qui lui propose

de verser d'emblée un an de loyer pour être « rassurée ». Une autre épreuve arrive, devant le tribunal cette fois : il faut régler les modalités du divorce et de la garde des enfants. « Ma fille disait qu'elle ne voulait pas aller chez son père. C'est dur à entendre, moi je voulais quand même qu'elle garde le contact », explique Maggy.

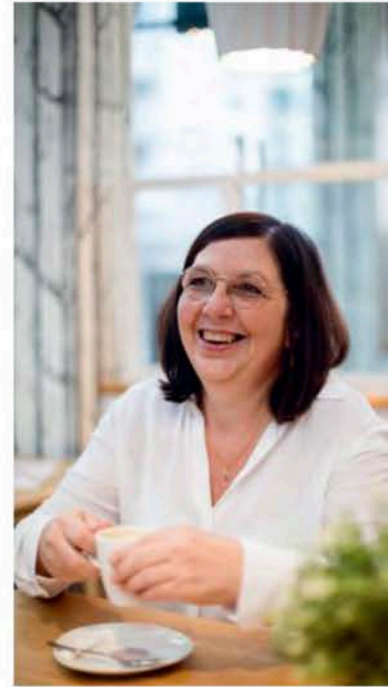
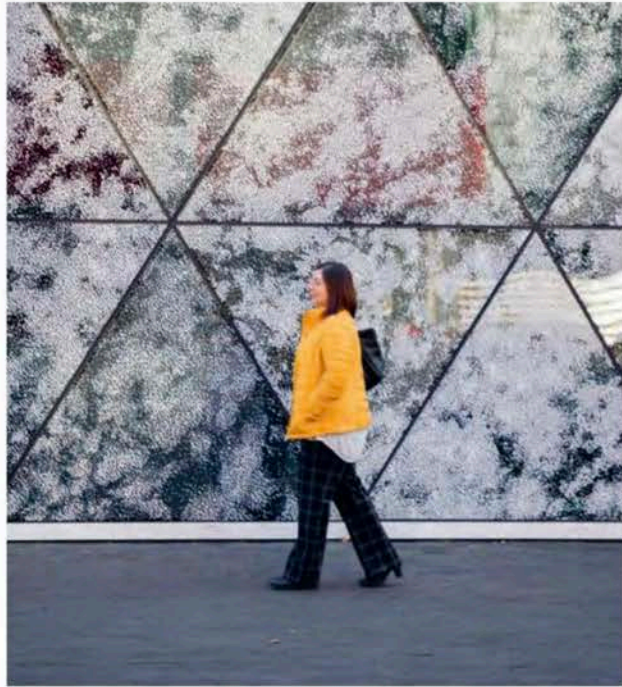
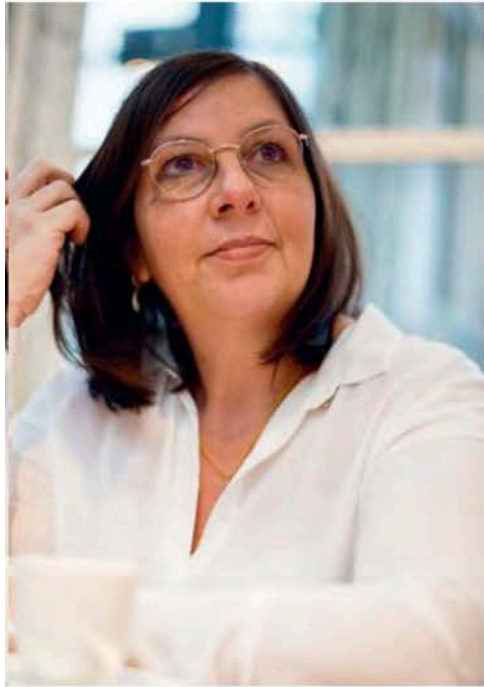
Et puis, les difficultés se font sentir à l'école, où l'adolescente est orientée à regret vers le modulaire. « J'ai dit à sa professeure : 'Mais pourquoi vous ne lui donnez pas la chance d'aller au lycée technique ?' Je me suis battue, mais ça n'a rien donné.

Je vivais une accumulation d'échecs », se souvient-elle.

Son corps commence à le lui signaler avec des sifflements, des vertiges et des battements cardiaques marqués : ces symptômes la poussent à consulter son médecin. « Il m'a dit : 'Madame, vous faites une dépression.' C'était la première fois de ma vie que j'entendais le mot dépression. » Maggy est alors suivie par un psychiatre, qui souhaite l'envoyer en cure. « Mais je ne pouvais pas car je devais m'occuper de mes enfants. » Une sorte de compromis est trouvé : la patiente est traitée en hôpital de jour au CHL.



Repartir de zéro



« Il faut toujours travailler sur soi, à petits pas. »

« Cela ne m'a pas beaucoup aidée parce que c'était très général, on était en groupe, on nous faisait dessiner des trucs autour de certains thèmes, mais ça ne m'apportait rien du tout. Une fois par mois, on voyait le psychiatre, qui n'avait pas le temps. »

Deux mois plus tard, une épicerie fine dans laquelle elle avait travaillé brièvement la recontacte : « Pour moi, c'était soit le chômage, soit travailler. » Le choix est vite fait, mais avec ce retour à la vie professionnelle, le suivi thérapeutique s'interrompt.

Un déclic inattendu

Un jour, une amie également mère célibataire divorcée lui parle d'un outil de développement personnel : les Constellations. « J'étais plutôt sceptique, mais je l'ai accompagnée. Je me suis dit que j'allais voir ce que c'était. »

Elle découvre d'abord la méthode en tant que spectatrice. Des thèmes sont abordés et des participants peuvent représenter les émotions et le personnage-clé de la situation, ce qui permet aux spectateurs de prendre la mesure du problème.

« Je l'ai fait une fois sur moi avec la question : pourquoi je

tourne toujours en rond et rien n'avance, quoi que je fasse ? Une participante jouait ma personne et moi, spectatrice, je réalisais 'Comment elle peut savoir ce que je ressens ?' Elle était tellement dans ma personnalité que c'en était troublant », se souvient Maggy.

Cette Constellation lui ouvre les yeux : « En fait, c'était mon divorce qui m'empêchait encore d'avancer parce que j'étais encore sous le choc. » L'organisatrice de cette méthode l'invite alors à consulter un psychologue.

« J'en ai vu assez, ça n'a rien donné du tout. Vous parlez et puis vous sortez et puis plus rien », réagit la participante. Après réflexion, elle change d'avis. « C'est la première fois que quelqu'un m'a comprise, je me sentais toujours toute seule, même en famille. Mais ensemble, on a pu concrétiser certaines choses et la psychologie m'a permis d'avoir une autre approche, je me sens beaucoup mieux maintenant », explique-t-elle aujourd'hui.

Mais reste sa fille, aux parcours scolaire et relationnel difficiles depuis le divorce. « Je veux juste voir », a-t-elle dit.

Au final, elle s'est jetée dans le grand bain le temps d'une Constellation, sans sa mère, partie s'isoler vu les liens qui les unissent. « Ma fille a trouvé son chemin pour ses thèmes et ça lui fait vraiment du bien », assure la participante.

Aujourd'hui, Maggy estime avoir pu avancer hors de sa dépression même si « avec la crise en ce moment, ce n'est pas évident. Je me suis toujours battue, même si je n'ai pas réussi. Mais il faut se battre pour y arriver. Et je suis certaine qu'un jour, je pourrai dire : 'Maintenant, je suis bien, et je suis arrivée là où je voulais être.' Il faut toujours travailler sur soi, à petits pas. » Selon elle, la méthode des Constellations lui a donné confiance en elle, et permis de dire non en se mettant des limites. « Tout dans la vie arrive pour une bonne raison », conclut la quinquagénaire. ■

Auteur CATHERINE KURZAWA
Photos ROMAIN GAMBA