

Monique
Polloni

Préface du
Dr John A. O'Neil

Je ne suis
pas seule
dans
ma tête

Survivre grâce
aux **identités**
multiples

CHAPITRE 1

UNE RENCONTRE QUI ALLAIT TOUT CHANGER

Nous sommes à l'automne 2019. Pour les besoins d'un reportage, je contacte mes amies Isabelle et Margarita, propriétaires d'une entreprise située à Nanoose Bay, dans l'île de Vancouver. Je suis à la recherche d'une perle rare. Comme leur cercle social et professionnel est différent du mien, je me suis dit qu'elles sauraient peut-être m'aider à trouver la personne qui correspond à mes attentes. Le nom d'Anne leur vient à l'esprit assez rapidement.

Une histoire en or pour une journaliste curieuse

Anne est fauconnière, et c'est dans ce contexte qu'Isabelle et Margarita l'ont d'abord rencontrée. La fauconnerie est un métier très ancien où l'on utilise des oiseaux de proie pour chasser ou, du moins, pour éloigner les animaux nuisibles. Anne se sert de la fauconnerie pour garder à l'écart des bernaches du Canada qui pourraient se montrer trop envahissantes. Elle est accompagnée d'Eddie, un magnifique pygargue à tête blanche, avec qui elle se rend

quotidiennement au terrain de golf de la région afin d'y pratiquer son métier.

Au cours de notre conversation, mes amies me révèlent qu'Anne est aussi quelqu'un de très particulier, qui a vécu des traumatismes graves durant son enfance, causant du même coup un trouble psychologique méconnu et incompris. Ma sensibilité tout humaine, combinée à ma curiosité journalistique, me pousse à entrer en contact avec Anne. À la fois intriguée et sceptique, je me dis que je n'ai rien à perdre à lui demander si elle consentirait à aborder son vécu avec moi. Mais je n'ai aucune attente. Je veux simplement voir en premier lieu si elle a envie de me parler.

À ma grande surprise, Anne accepte d'emblée de m'accorder un entretien téléphonique. Elle me dit qu'elle se sent désormais disposée à raconter son histoire, elle qui a toujours gardé sa situation dans le secret, dans la honte et la peur du jugement. Le moment est venu, elle est prête à lever le voile sur cet aspect de sa vie. Elle est très claire : « Il est temps maintenant que le monde sache. » Je suis touchée par sa confiance.

Ce premier appel téléphonique a lieu le 15 octobre 2019. Au ton de sa voix, Anne m'apparaît fort sympathique et expressive. Notre conversation porte d'abord sur son métier de fauconnière. Anne me raconte avec enthousiasme comment les rapaces ont exercé une grande fascination chez elle dès son jeune âge, et qu'elle était déterminée depuis ce temps à travailler un jour auprès d'eux. Elle a pu concrétiser son rêve à dix-huit ans lorsqu'elle a entamé sa formation en fauconnerie.

J'adore travailler avec les oiseaux de proie, car nous devons d'abord les apprivoiser. Une fois qu'une relation de

confiance est établie, on peut alors commencer à travailler avec eux et à les dresser.

— ANNE

Puis notre conversation dérive tout naturellement vers les traumatismes qu'elle a vécus dans son enfance. Anne se confie sans hésitation, comme si elle parlait à une amie. J'écoute son histoire avec intérêt, mais la journaliste en moi ne peut s'empêcher d'éprouver quelques réserves... Comment savoir si ce qu'elle me raconte est bel et bien arrivé ? Pour quelles raisons veut-elle me relater ces horreurs, alors que nous nous connaissons à peine ? Sa confiance me touche, mais je suis tout de même aussi ébranlée par les confidences reçues. Au terme de cette première conversation, nous convenons de nous reparler bientôt. J'ai besoin de temps pour digérer tout ça.

À peine ai-je raccroché que mon air bouleversé inquiète les collègues qui m'entourent. Je ne trouve pas les mots pour leur exprimer ce que je viens d'entendre. Je me contente de leur dire que je me suis entretenue avec une femme qui a vécu une enfance horrible, mais qui semble néanmoins avoir réussi à atteindre un niveau d'équilibre émotionnel lui permettant d'être fonctionnelle dans la vie.

Au fil de mes nombreuses conversations téléphoniques subséquentes avec Anne, je découvre une personne à la fois courageuse, intelligente, combative, mais aussi douce et généreuse. Lorsqu'elle relate certains épisodes sombres de sa vie, elle s'arrête parfois en disant : « C'est incroyable, n'est-ce pas ? » Et je ne peux qu'être d'accord ! À certains moments, des vagues de

doute m'habitent, car son histoire me paraît tellement invraisemblable. Toutefois mon intuition me dicte de continuer à creuser le sujet.

C'est alors que l'idée d'un photoreportage pour Radio-Canada (*Anne et ses mondes*¹) prend forme dans ma tête. J'ai envie d'aller à la rencontre d'Anne pour qu'on puisse connaître son cheminement et ainsi saisir l'ampleur de cette quête d'équilibre qu'elle a entreprise il y a de nombreuses années. Je lui propose donc d'aller passer quelques jours dans son coin de pays, l'île de Vancouver, accompagnée de ma collègue Camille Vernet, photographe et vidéaste. Camille se sent tout aussi interpellée par cette histoire et je fais de mon mieux pour bien la préparer à cette visite potentiellement déstabilisante.

Nous planifions un séjour de deux journées afin de réellement nous immiscer dans le quotidien d'Anne et de pouvoir l'observer, tant en situation de travail avec son aigle Eddie, qu'à la maison avec son conjoint Richard. Nous partons pour l'île de Vancouver, intriguées par ce que nous récolterons comme récit. Tout ce que nous avons, c'est une adresse. Est-ce qu'Anne va se sentir suffisamment en confiance pour se livrer, une fois que nous serons sur place ?

En route pour l'aventure d'une vie

Le 10 février 2020, Camille et moi nous dirigeons en camionnette vers le domicile d'Anne et de son conjoint Richard, dans

1. https://ici.radio-canada.ca/reportage-photo/902/anne-aigle-personnalite-multiple-trouble-dissociatif-identite-tdi?utm_source=Google&utm_campaign=AO-SEM&utm_medium=cpc&utm_term=INFO&utm_content=formats-longs

la magnifique région de Nanoose Bay, sur la côte est de l'île de Vancouver, à une vingtaine de kilomètres du traversier de Nanaimo.

Plus nous nous rapprochons de notre destination, plus la nature nous entoure de sa beauté. Arrivées à la bonne adresse, nous prenons un chemin sinueux bordé de grands arbres recouverts de mousse, comme un sentier qui nous mènerait vers une forêt enchantée. C'est de bon augure. Je demande à Camille comment elle se sent. «Un peu nerveuse», me répond-elle. J'abonde dans le même sens tout en essayant de trouver les mots pour nous apaiser toutes les deux : «Nous sommes ici pour recevoir une histoire inédite. Nous allons prendre tout le temps nécessaire pour faire connaissance avec Anne et nous adapter à son rythme. Nous allons respectueusement accueillir ce qu'elle aura à nous offrir, sans aucune pression. Nous avons deux jours pour recevoir l'information qu'Anne sera prête à nous confier pour ce reportage. En arrivant à destination, pour ne pas l'intimider, nous laisserons la caméra, l'appareil photo et le reste de l'équipement dans la camionnette.»

Au dernier tournant du chemin se révèle un lieu d'une beauté à couper le souffle. J'appuie spontanément sur le frein, comme pour mettre sur pause la scène qui s'offre à nous et ainsi nous donner le temps de nous imprégner du paysage. Camille et moi sommes saisies par la splendeur du petit coin de paradis qui vient d'apparaître devant nous. «Oh! Que c'est beau!» nous exclamons-nous en même temps. Nous voilà arrivées à destination, chez Anne et Richard.

Nous n'avions aucune idée de ce qui nous attendait et nous sommes séduites. À notre droite se trouve une jolie petite maison en bois grise avec un toit en pente et une

véranda accueillante. Des mangeoires d'oiseaux et des jardinières de fleurs sont suspendues à la toiture. Au fond de la propriété, on peut apercevoir une grande volière d'où Eddie, le magnifique pygargue à tête blanche, nous observe, immobile sur son perchoir. Il semble se dire : « Tiens, de la visite ! » Nous prenons le temps de le contempler. L'endroit est magique et serein.

Anne et Richard nous saluent chaleureusement et nous échangeons les formules d'usage. La première chose qui nous frappe est la beauté d'Anne, une grande femme dans la cinquantaine. Elle a un regard limpide. Ses yeux bleus nous scrutent avec douceur et profondeur. Après avoir entendu nos voix au téléphone, c'est maintenant par le regard que nous procédons à la découverte de l'autre. Elle est élancée et a une longue chevelure blonde et lisse. Je remarque qu'elle a des mains fines aux longs doigts. On dirait une fée. On peut même déjà déceler une certaine pureté d'âme chez elle. Richard, un grand barbu aux cheveux bruns et au large sourire d'enfant, nous accueille chaudement. Leur gentillesse nous met rapidement à l'aise.

Le couple nous invite à entrer dans la maison, mais cinq minutes à peine après le début de notre conversation, il se passe une chose étrange : le regard d'Anne commence à se transformer comme s'il se faisait un passage à vide. Camille et moi observons en silence, un peu intriguées. Je constate que la pupille des yeux d'Anne se met à rétrécir, que l'expression de son regard se métamorphose. Elle semble de plus en plus craintive et vulnérable. Je suis perplexe. Je note que sa posture change également, que son corps se raidit et que ses longs doigts commencent à se crispier. Déconcertée, je lui demande si ça va.

Anne confirme par un hochement de tête que ça va, et pourtant son regard semble exprimer autre chose. Je me dis alors qu'elle est peut-être gênée, car nous entrons dans son intimité, ce qui représente une étape plus compromettante qu'une simple conversation téléphonique. Je lui demande si elle est nerveuse et j'entends un filet de voix émettre un petit « oui ». Je tente de la rassurer en lui confiant que nous sommes aussi un peu nerveuses. Bien que j'essaie de détendre l'atmosphère, le trouble me gagne. Je retiens ma respiration. Camille se tient toute petite derrière, en silence. Tout à coup, Richard nous dit d'une voix calme et souriante : « Tiens, on dirait bien que Joy est avec nous ! » La phrase qui change tout ! Les mots qui confirment mes doutes !

Et c'est ce matin-là que je fais la connaissance de Joy, une petite fille à la voix aiguë et aux yeux rieurs, qui me dit d'emblée qu'elle avait hâte de me rencontrer depuis un bon moment. Mais Joy n'est pas une fillette comme les autres. C'est l'identité d'une enfant qui s'incarne dans le corps adulte d'Anne. Et, comme j'allais l'apprendre dans les prochains mois, Joy n'est pas seule. Il y a aussi Dan, Kelsi, Simone ainsi que tout un groupe d'identités qui existent à l'intérieur d'Anne et qui l'ont aidée à survivre à de graves traumatismes d'enfance.

Pour la première fois de ma vie, je viens de rencontrer une personne présentant un trouble dissociatif de l'identité (TDI). Je m'appête à plonger pendant des mois dans ce qui deviendra le livre que vous tenez entre vos mains.

CHAPITRE 2

UN SÉJOUR TRANSFORMATEUR

Lors de notre dernière conversation téléphonique en amont de notre visite, je me suis informée auprès d'Anne s'il était possible qu'une des identités se présente devant nous pendant notre séjour. Selon elle, il était probable que Joy, âgée de onze ans, se manifeste. Comme je n'avais jamais vécu une telle expérience, je lui ai demandé ce que nous devions faire si cela se produisait, et elle s'est empressée de me rassurer en soulignant que Joy portait très bien son nom (en français *joie*) puisqu'elle était sociable et enjouée. Pour Anne, c'était bien simple : la meilleure chose à faire était d'interagir avec elle tout comme nous le ferions normalement avec un enfant du même âge.

Bien qu'Anne nous ait prévenues, Camille et moi sommes surprises lorsque Joy nous apparaît si rapidement en sautillant de joie dès notre première visite ! Elle ne se contient plus tellement elle est heureuse de nous connaître. « J'avais très hâte que tu arrives, Monique, je n'en pouvais plus d'attendre ! » s'exclame-t-elle, tout excitée.

Richard rappelle alors avec bienveillance à la fillette que nous sommes là pour faire l'entrevue avec Anne et non avec elle. Elle affirme qu'elle acceptera de céder la parole à Anne sans problème lorsque le temps de l'entrevue sera venu. (Anne me racontera plus tard qu'elle avait bien essayé d'empêcher Joy d'arriver si abruptement, sans succès.)

Richard nous invite à nous asseoir à la table de la cuisine et nous offre une tasse de thé. Notre boisson à la main, Camille et moi nous sentons plus calmes dans cette maison chaleureuse. Cependant, nous gardons toujours cette vague impression de nous retrouver dans un film fantaisiste ou dans un rêve. Tout semble normal à cette table pour la femme mature à l'attitude d'une fillette et pour son conjoint. Nous continuons notre conversation comme si de rien n'était. Joy a le don de nous faire rire et nous comprenons pourquoi elle porte bien son nom.

Puis, je remarque que sa mine enjouée commence à s'assombrir. Elle ferme les yeux, se frotte les tempes comme si elle souffrait d'une migraine. Elle paraît émerger d'une séance d'hypnose ou d'un long sommeil. Elle rouvre les yeux et je crois reconnaître le regard que j'ai vu à notre arrivée. Il semble bien qu'Anne s'apprête à revenir pendant que nous observons cette transition en silence. Elle tourne son regard vers nous et, d'un air un peu gêné, nous dit : « Mince, Joy n'a pas perdu de temps pour se manifester ! » Nous éclatons tous de rire.

À la suite de cette « visite » surprise de Joy qui a duré une bonne vingtaine de minutes, je ressens un certain soulagement de savoir que nous avons brisé la glace, que nous avons été témoins, si tôt dans notre séjour, d'un passage à

une autre identité. Joy est sympathique et attachante comme tout. À ce moment précis, j'ai la conviction que les prochaines quarante-huit heures changeront notre vie.

Après la rencontre avec la petite Joy, Camille et moi passons deux jours à mieux connaître Anne et ses identités, mais aussi Richard, son amoureux. Joy revient de temps à autre pour mettre son grain de sel et, bien sûr, nous faire rire.

Pendant cette période, nous remarquons comment les interactions du couple sont empreintes d'affection et d'une belle complicité. Je retiendrai de cette première rencontre l'image d'une vie paisible pour les deux amoureux dans une oasis de paix, où le temps paraît filer plus lentement comme c'est le cas pour un bon nombre d'insulaires.

Le quotidien d'Anne et de Richard ressemble à celui de la plupart des gens : Anne se rend au travail, elle suit ses cours de yoga, elle a ses rendez-vous ; Richard, un ingénieur à la retraite, a aussi ses occupations et ses activités sportives, en plus d'entretenir la propriété. Tout semble normal, et pourtant, lorsqu'ils se retrouvent le soir, à l'intérieur de la maison, le chaos peut se pointer à tout moment sans prévenir. Dans la tête d'Anne, beaucoup d'identités se partagent cet espace kaléidoscopique et elles n'attendent pas toujours une invitation pour s'imposer, ce qui est une des conséquences du trouble dissociatif de l'identité dont elle est atteinte.

Au terme d'un séjour de deux jours en leur compagnie, nous avons amassé des tonnes d'heures d'enregistrement, mais je rentre chez moi avec beaucoup plus de questions que de

TABLE DES MATIÈRES

Préface	11
Introduction	15
Chapitre 1 Une rencontre qui allait tout changer ..	19
Chapitre 2 Un séjour transformateur	27
Chapitre 3 Le TDI, un trouble bien réel, mais méconnu	47
Chapitre 4 Les sources du TDI	53
Chapitre 5 «Je m'appelle Joy et je suis adorable!» ..	71
Chapitre 6 Une présence à géométrie variable	87
Chapitre 7 Apprendre la coexistence pour maîtriser le chaos	101

Chapitre 8	Richard, l’allié d’Anne.	117
Chapitre 9	Anne et les animaux	133
Chapitre 10	Eddie, fidèle compagnon.	143
Chapitre 11	Travailler et aider les autres avec le TDI	155
Chapitre 12	L’art pour apaiser les blessures	169
Chapitre 13	Anne aujourd’hui.	175
Conclusion	185
Postface	Un message d’Anne, de Joy et de tous les autres	191
Bibliographie	195
Remerciements	197