

Le périple de Sam

Une histoire de somatisation

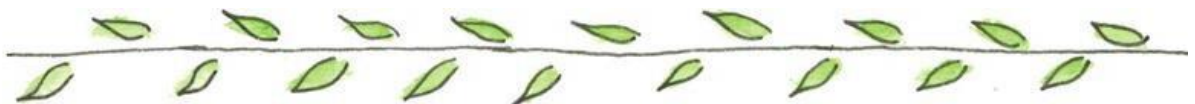


Ecrit par Katherine Green et Carlie Penner

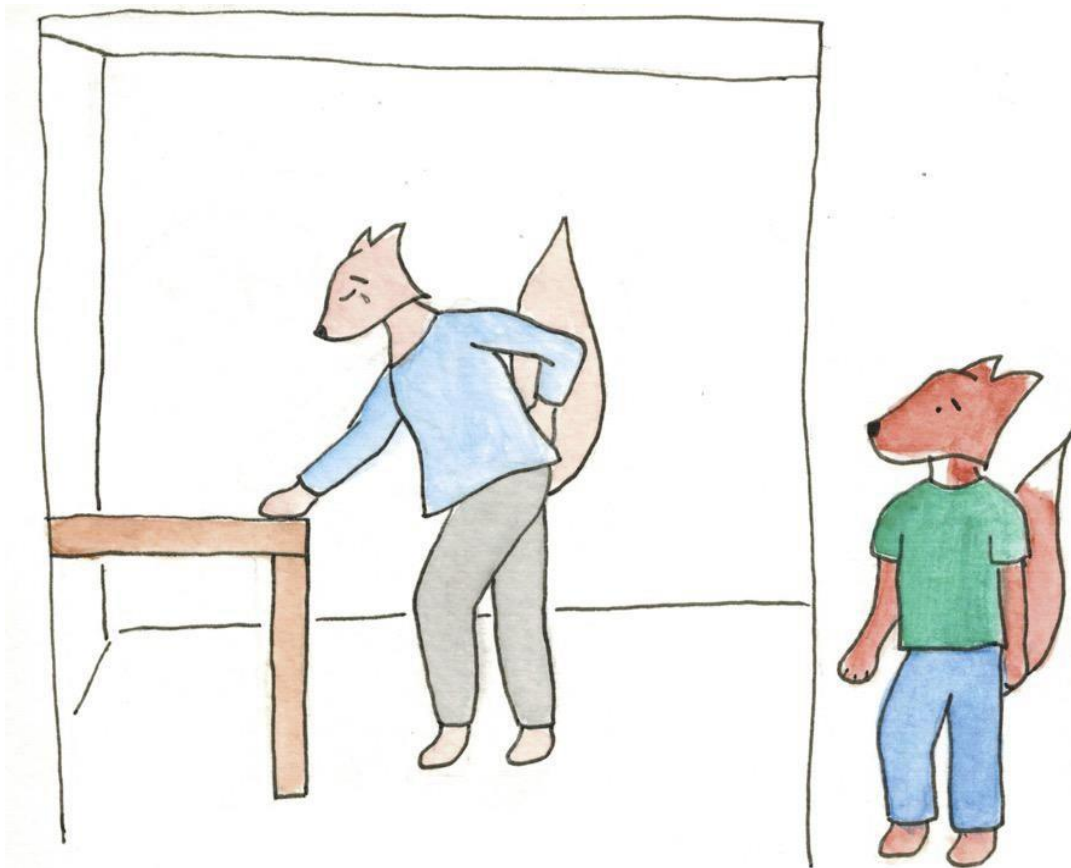
Illustré par Katherine Green

Salut, je m'appelle Sam !

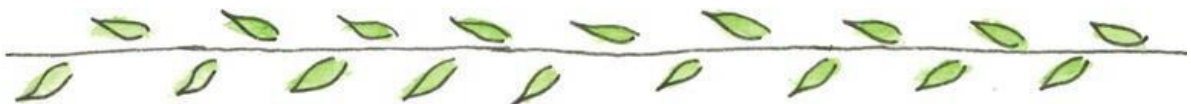
J'aime aller à l'école, faire du sport et écouter de la musique !



Il y a quelques temps, ma maman s'est blessée au dos. Elle ne pouvait plus aller au travail car elle n'était plus capable de sortir du lit. Je gardais espoir qu'elle aille mieux, mais ça n'a pas été le cas. Elle s'est arrêtée de travailler pendant un mois, puis encore pendant un autre. Finalement, elle a dû quitter son emploi. Ma maman adorait son travail, alors rester à la maison était difficile pour elle. Ça l'a rendu triste.



Je n'en ai pas parlé à mes parents, mais je pensais beaucoup à ma mère. Est-ce qu'elle allait aller mieux ? Quand ils me demandaient comment j'allais, je levais les pouces en l'air et je leur disais « *Tout va bien !* ».

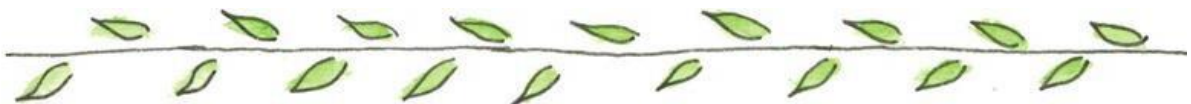


Mais tout n'allait pas bien. Je passais tellement de temps à m'inquiéter pour ma maman que je n'avais plus beaucoup de temps pour faire mes devoirs. J'étais distrait en classe et j'étais en train de prendre du retard à l'école. Un jour, j'ai reçu une mauvaise note. « *Oh non* », ai-je pensé. « *Qu'est-ce qu'il s'est passé ?* »



Après la classe, ma maîtresse, Mme Rusée, s'est approchée de moi. « *Je suis surprise de tes résultats à ce contrôle, Sam. Tout va bien ?* ».

J'étais très embarrassé par ma mauvaise note, et j'aimais bien ma maîtresse. Je voulais qu'elle pense que tout était sous contrôle. Alors je lui ai dit, en faisant OK des pouces, « *Oui, tout va bien !* »



« Ça ne te ressemble pas, Sam. Tu es un bon élève. Je vais te donner une chance de refaire ce contrôle vendredi prochain. Si tu as une meilleure note, nous pourrions oublier tout cela. Est-ce que cela te va ? »

J'ai acquiescé, mais à l'intérieur, j'étais terrifié ! Vendredi prochain, c'était si proche ! Qu'est-ce qu'il allait se passer si je n'avais à nouveau pas le temps d'étudier ? Mon cœur s'est mis à battre très fort, et ma peau est devenue toute moite. Soudain, j'ai eu très mal à l'estomac. *« Argh ! »* ai-je crié, tout en me tenant le ventre.

« Qu'y a-t-il Sam ? » m'a demandé ma maîtresse, d'un air inquiet.

« Je ne me sens pas bien, là, d'un coup » ai-je répondu. *« J'ai mal au ventre »*.

« Eh bien, je pense que tu peux rentrer chez toi maintenant Sam. Je suis sûre que tu vas aller mieux très vite. » J'ai hoché la tête et essayé de sourire. J'ai dit *« Au revoir »* en partant, et elle a répondu *« N'oublie pas de réviser pour vendredi prochain ! »*. Alors que je lui souriais, j'ai ressenti une nouvelle vague de douleur.



Ma douleur au ventre n'est pas partie quand je suis rentré à la maison, et quand je me suis réveillé le lendemain matin, elle était toujours là. J'ai picoré au petit déjeuner.

« *Sam, pourquoi tu ne manges pas ton petit déjeuner ?* » a demandé Maman.

J'ai secoué la tête. « *Je n'ai pas faim* » ai-je répondu. « *Et mon ventre me fait encore plus mal qu'hier* ».

« *Ça ne te ressemble pas de te plaindre* » a dit Maman.

J'ai grimacé. « *Ça fait vraiment très, très mal* ».

Mes parents se sont regardés. « *Je pense que nous devrions t'emmener à l'hôpital* » a dit Papa.

Nous avons pris la voiture jusqu'aux urgences, puis nous nous sommes assis pour attendre. Finalement, ça a été mon tour. Une doctoresse est venue et a posé des questions à mes parents. Puis elle a appuyé sur mon ventre.

« *Est-ce que ça fait mal ?* » a-t-elle demandé. J'avais envie de crier « *Oui !* » mais je savais que ce n'était pas poli. Alors j'ai juste hoché la tête.

La doctoresse a froncé les sourcils. « *Nous allons devoir faire quelques examens* ».



On aurait dit que les examens duraient des heures. Plein de docteurs et d'infirmières sont venus presser mon estomac, prendre ma température, et regarder dans ma bouche. Tout le monde m'a posé plein de questions. Finalement, la première doctoresse est revenue.

« *Docteur, qu'est ce qui ne va pas avec Sam ?* » a demandé ma maman.

La doctoresse a secoué la tête et a répondu : « *Je ne suis pas sûre. La bonne nouvelle, c'est qu'il n'y a rien d'urgent ni de vraiment dangereux. Mais vous devriez aller en discuter avec votre médecin de famille rapidement.* »

Je ne savais pas trop quoi en penser quand j'ai entendu ça. J'étais soulagé qu'il n'y ait rien de sérieux, mais en même temps, je me sentais perdu et contrarié que la doctoresse ne sache pas que ce qui n'allait pas.





Le matin suivant, nous avons pris la voiture pour aller voir notre médecin de famille, le Dr Gris, et nous lui avons raconté ce qui s'est passé.

Le Dr Gris a dit « *Les médecins des urgences vous ont fait passer des examens, mais je vais vous envoyer passer d'autres tests supplémentaires. Puis je vous enverrai voir un gastro-entérologue, c'est un médecin spécialisé dans les problèmes de ventre. On verra s'il peut faire quelque chose.* »

« *Merci* » a dit mon Papa. « *Je suis sûr que cela pourra aider notre Sam !* »



« Nous ferons les examens demain, Sam » a dit Papa, dans la voiture pour rentrer à la maison. « Tu vas devoir manquer un autre jour d'école ».

Trois jours d'école manqués ! Mais comment vais-je pouvoir réussir mon contrôle ? J'avais vraiment besoin de comprendre ce qui n'allait pas, et alors je pourrai aller mieux et retourner à l'école.



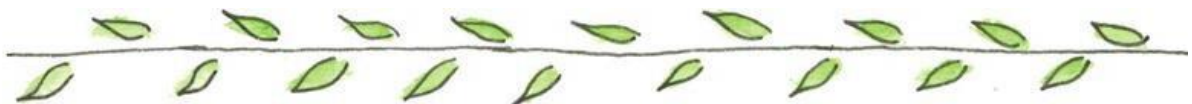
« Papa, je ne peux pas rater un nouveau jour d'école » lui ai-je répondu. « J'ai un contrôle très important la semaine prochaine. Si je ne vais pas à l'école demain, je ne vais jamais y arriver ! »

« Oh Sam, tu as toujours eu de bonnes notes. Ne t'inquiète pas ! Tu seras bientôt de retour à l'école. »

Mon estomac s'est noué à nouveau. *« Argh ! »* ai-je crié.

« Ça va Sam ? » a demandé Papa. J'ai acquiescé. Je ne savais pas quoi dire : mon estomac me faisait vraiment mal, et je ne voulais surtout pas dire à Papa pour ma mauvaise note.

Alors j'ai dit *« Oui, je vais bien, sauf mon ventre ! Tout va bien ! »*.



Mais je n'allais pas mieux. J'ai raté la semaine entière d'école, et la suivante. J'ai manqué mon gros contrôle, les entrainements de l'équipe de foot de l'école, et les répétitions de mon cours de musique. Je n'aimais pas louper mes activités, mais mon ventre me faisait trop mal pour y aller. Mon meilleur ami, Noah, m'a appelé, mais comme je ne savais pas quoi lui dire, j'ai juste laissé le téléphone sonner.





Finalement, le jour du rendez-vous chez le gastro-entérologue est arrivé. J'étais si soulagé à l'idée d'enfin savoir ce qui n'allait pas !

Ma maman est entrée dans ma chambre « *Sam, pourquoi n'irais-tu pas prendre l'air avant d'y aller ? Allons dans le jardin jouer un peu au foot !* ».

Mon ventre ne me faisait pas trop mal, alors j'y suis allé. C'était agréable de sentir la pelouse sous mes pieds. Ma maman m'a fait quelques passes. J'ai essayé de lui renvoyer la balle, mais d'un coup ma jambe est devenue toute faible. Le ballon a roulé sur quelques mètres et s'est arrêté.

« *Maman ! Ma jambe ne marche plus !* » ai-je dit, confus et inquiet.

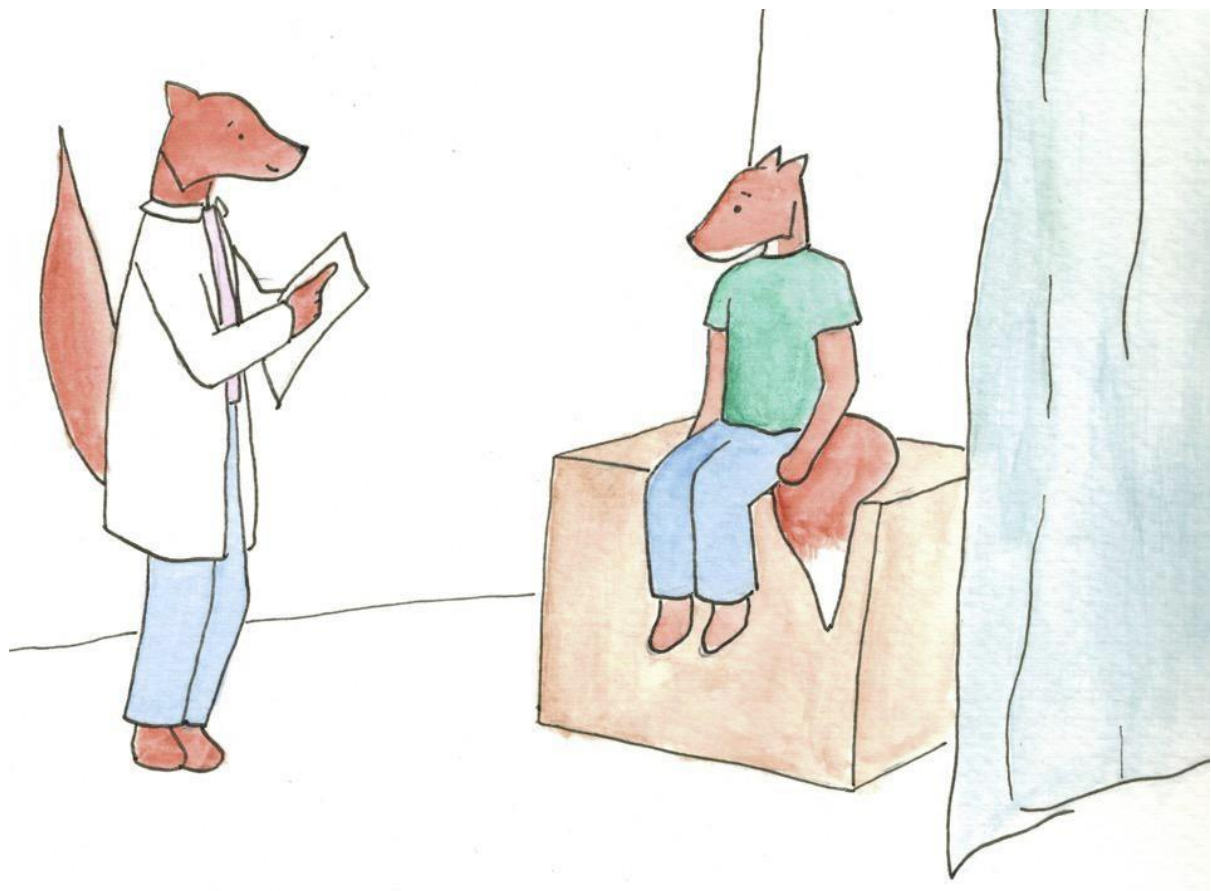
Ma maman m'a ramené à l'intérieur. « *Nous allons aller chez le médecin tout de suite.* »



A l'hôpital, le gastro-entérologue est venu me voir. « Sam, j'ai de bonnes nouvelles pour toi ! Tous les tests pour ton ventre sont normaux. »

« Normaux ? » me suis-je exclamé. Je ne pouvais pas y croire. « Mais ça me fait mal ! Il y a forcément quelque chose qui ne va pas ! ».

« Eh bien » a-t-il dit, « il n'y a pas d'autres tests à faire pour ton ventre. Mais je suis préoccupé par la faiblesse de ta jambe ce matin. Je vais t'envoyer voir un neurologue, c'est un spécialiste du cerveau et du système nerveux. »



Cette semaine-là, mes parents et moi étions encore plus inquiets qu'avant. Et si quelque chose n'allait pas avec mon cerveau ? Cela sonnait comme quelque chose de si sérieux ! J'avais juste envie que les choses redeviennent comme avant. Mais mon estomac me faisait toujours mal, et ma jambe était toujours faible, alors je suis resté à la maison toute la semaine suivante. Mon équipe de foot, mon club de musique, et ma maîtresse me manquaient. Cela me manquait aussi vraiment de jouer avec mon meilleur ami Noah.

Quand mes amis appelaient, je ne savais pas quoi leur dire, alors je répondais que les docteurs essayaient de savoir ce qui n'allait pas.



Enfin, le jour du rendez-vous chez le neurologue est arrivé. Je voulais qu'on trouve ce qui n'allait pas, même s'il s'agissait de mauvaises nouvelles. Le docteur est arrivé. *« Sam, j'ai de bonnes nouvelles pour toi. »*

« Fantastique ! » a dit mon papa. *« Alors vous savez ce qui ne va pas avec Sam ? »*

« Malheureusement, non » a répondu le docteur. *« La bonne nouvelle, c'est que les tests sont complètement normaux. »*



Mon Papa s'est levé, en colère. *« Ce ne sont pas de bonnes nouvelles ! »* s'est-il exclamé. *« Mon fils a constamment mal depuis 3 semaines ! Et maintenant, sa jambe est tellement faible qu'il a du mal à marcher. Quelque chose ne va pas ! »*

Le docteur a secoué la tête. *« Les tests nous disent que l'estomac et le système nerveux de Sam fonctionnent bien. Ce n'est pas un problème physique. »*

Je me suis senti écrasé de culpabilité et honteux. Pas un problème physique ? Est-ce qu'il voulait dire que j'étais en train d'inventer tout ça ? J'ai senti que



j'allais me mettre à pleurer, mais je ne voulais pas que mon Papa soit encore Plus en colère. Alors j'ai juste baissé les yeux.

Quand nous sommes rentrés à la maison après avoir vu le neurologue, je suis monté dans ma chambre et je me suis allongé sur mon lit. Je pouvais entendre mes parents discuter en bas des escaliers.

« Le docteur a dit qu'il n'y avait pas de problème physique avec Sam » a dit Papa.

« Qu'est-ce que ça signifie ? » a demandé Maman.

« A mon avis, ça signifie qu'ils croient que Sam invente tout ça » a répondu Papa doucement. « Mais s'il avait quelque chose de grave, et que les médecins ne l'avaient pas vu ? »

« Il y a sûrement quelque chose qui ne va pas », a acquiescé Maman.

Une larme a glissé sur ma joue. Je voulais juste que les choses redeviennent normales. J'ai pris le téléphone pour appeler Noah, mais je me suis arrêté. Qu'est-ce que j'allais lui dire ? Les docteurs pensent que j'invente ? J'ai reposé le téléphone et je me suis endormi.

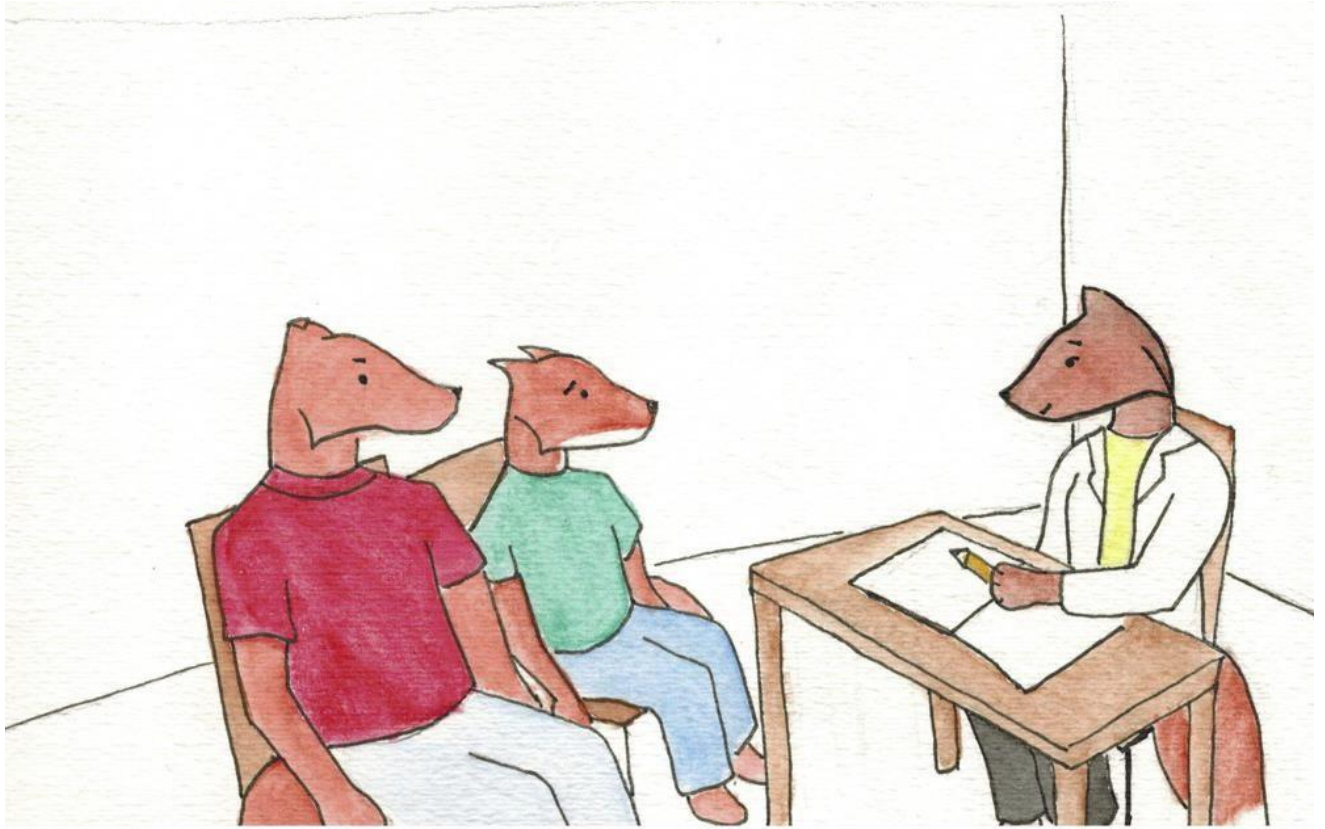




Le lendemain matin, mon Papa m'a réveillé, et m'a dit « *Habille toi, nous retournons voir le médecin.* »

Un autre docteur ? me suis-je dit, avec une sensation de douleur dans l'estomac. Cette fois-là, nous sommes retournés voir notre médecin de famille, le Dr Gris. « *Sam, je sais que tu as passé beaucoup d'examens, et vu beaucoup de docteurs ces derniers temps. Tous tes tests sont normaux, mais parfois il se passe des choses importantes qu'on ne peut pas voir avec les tests. Je pense que j'ai une idée de ce qui ne va pas bien. Je vais t'envoyer chez une psychologue que je connais. C'est une experte des pensées et des émotions* ».

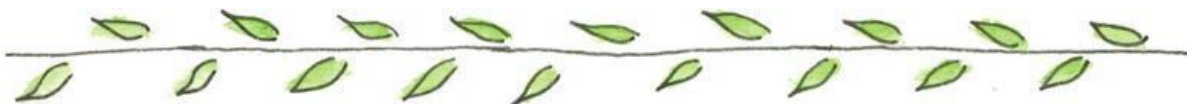


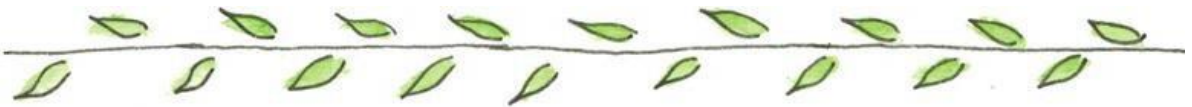
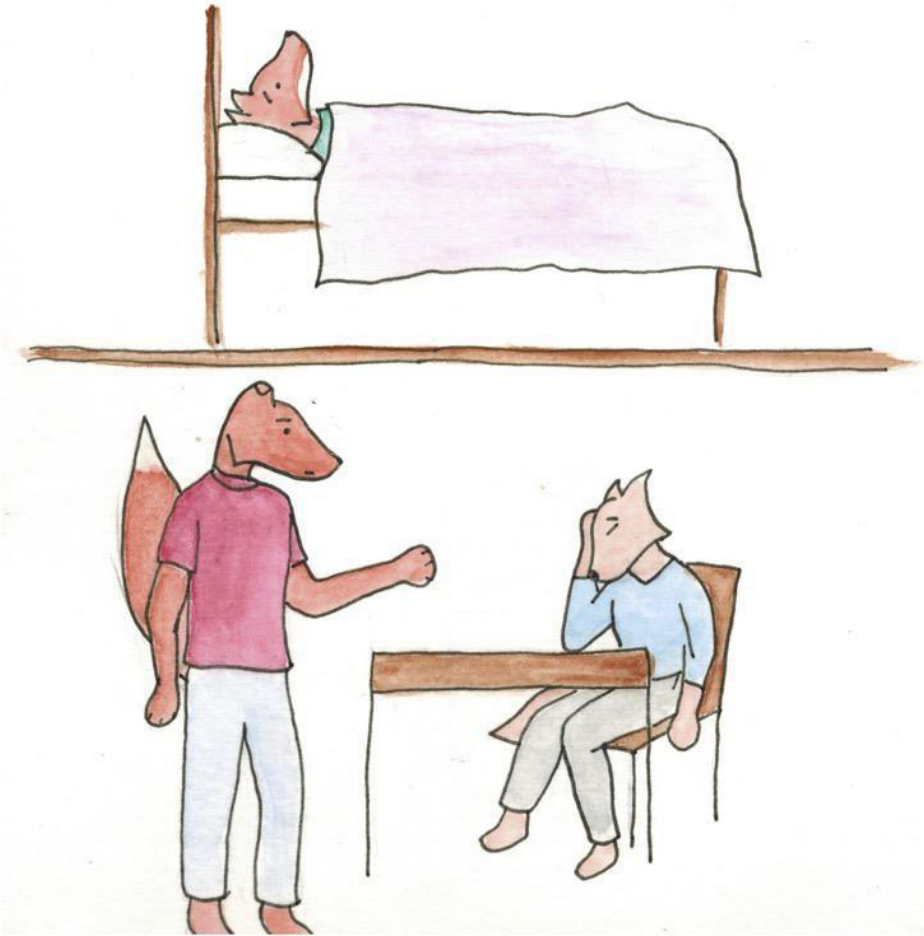


Quand nous sommes rentrés à la maison, je suis allé dans ma chambre. Je pouvais entendre Papa et Maman discuter.

« Le Dr Gris envoie Sam chez un psychologue ! » s'est exclamé mon Père. « Les docteurs pensent que notre enfant est fou ! Tu penses que c'est possible que Sam invente tout ça ? »

Je me suis étendu dans mon lit. Est-ce que mon père était en colère contre moi ? Je ne pensais pas inventer mes douleurs au ventre ni la faiblesse de ma jambe, mais je ne savais pas ce qui n'allait pas. Peut-être que j'étais *vraiment* en train d'inventer tout ça ?







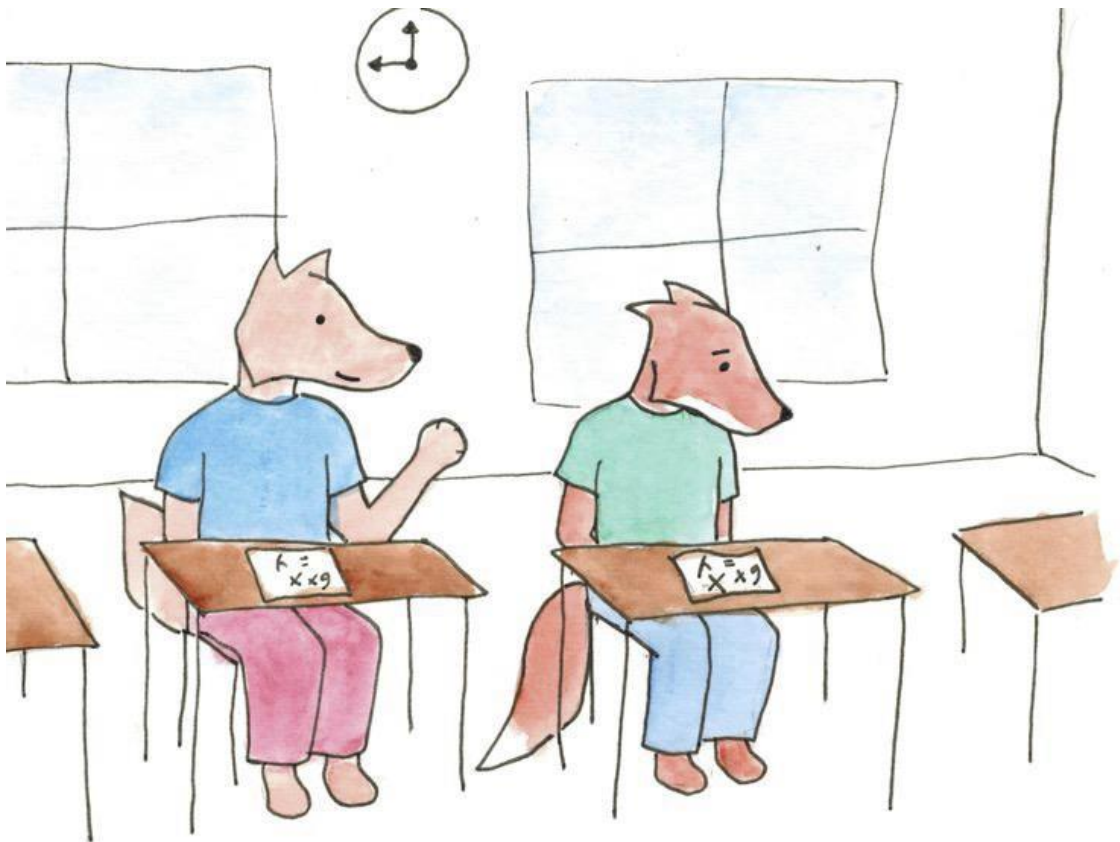
Le lendemain matin, Papa insista pour que j'aille à l'école. *« S'il n'y a pas de souci avec toi, alors tu peux retourner en classe. »*

Ça m'a rendu malade de l'entendre dire ça. J'avais raté trop de cours. Je ne saurais pas ce qu'il s'y était passé. Et je n'avais pas vu mes amis depuis plusieurs semaines !



Quand je suis arrivé à l'école, je me suis assis à côté de Noah. « *Sam ! Où étais-tu ? Que s'est-il passé ?* »

J'ai ressenti comme un coup de poignard dans l'estomac. Comment pourrais-je expliquer ce qui m'arrivait ? Juste à ce moment, Mme Rusée a frappé dans ses mains pour attirer l'attention des élèves.



« *On se concentre les enfants ! Nous allons commencer avec un exercice de maths.* » J'ai regardé la page. Les chiffres ont dansé devant mes yeux. Je n'avais jamais rien vu de tel avant. J'ai à nouveau eu mal à l'estomac. J'ai levé la main. « *Mme Rusée ? Je ne me sens pas bien du tout. Je peux rentrer à la maison ?* »

« *Oh mon chéri* » a-t-elle dit. « *Tu n'as pas l'air bien. Appelons tes parents pour qu'ils viennent te chercher* »

Mes parents sont venus, et j'ai passé le reste de la journée au lit.



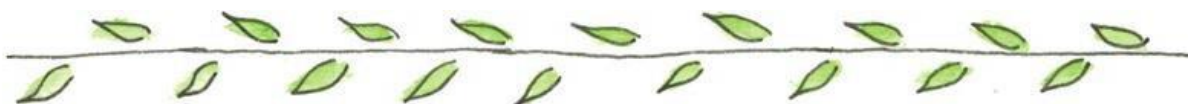
Le jour suivant, je suis allé voir la psychologue, Mme Denis. Dans la salle d'attente, je me balançais sur ma chaise en me demandant ce qui allait se passer durant ce rendez-vous. Finalement, ça a été mon tour.



Je suis rentré avec mon père dans le bureau de Mme Denis. Elle m'a regardé et m'a souri. *« Sam, on m'a dit que tu souffrais de symptômes physiques, mais que tous tes examens étaient normaux ».*

« C'est exact » a dit mon père. *« Pour être honnête, nous ne savons pas pourquoi nous sommes là. Sam est un gentil garçon, il est bon à l'école, en musique et en sport. Il y a un mois, il a commencé à avoir mal au ventre, puis il a eu une faiblesse à la jambe. C'est réel, Sam n'invente rien ! »*

J'ai senti une douleur dans l'estomac. J'en avais tellement marre d'avoir toujours mal.



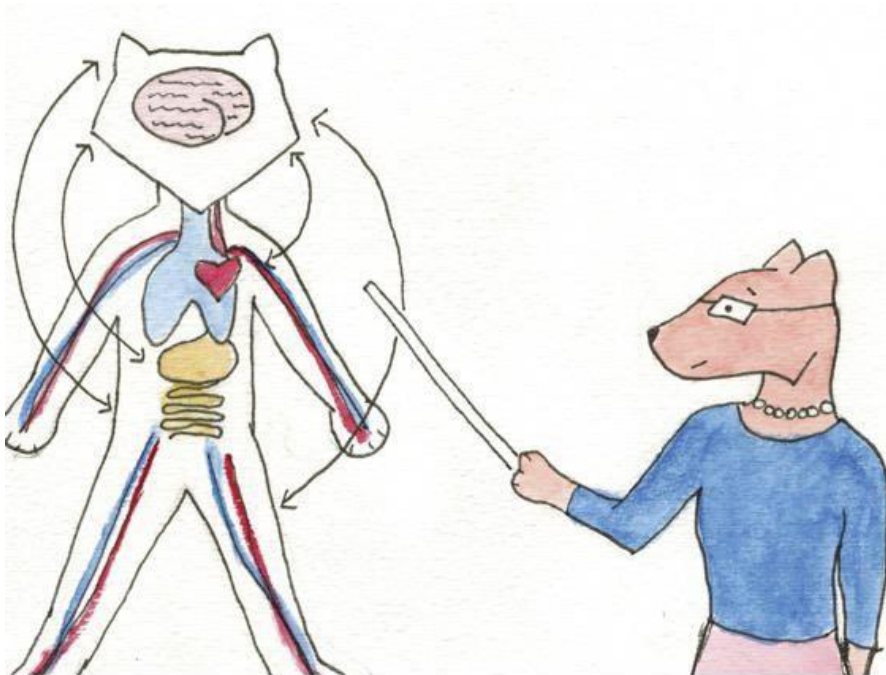
Mme Denis m'a posé plein de questions sur ma douleur et ma vie. Je lui ai raconté pour les problèmes de dos de ma Maman, et que j'avais eu une mauvaise note à l'école, que les cours, la musique, le foot et les copains me manquaient. A la fin, elle a dit « *Sam, ton médecin t'a demandé de venir me voir pour quelque chose qu'on appelle la somatisation* ».

« *Somata quoi ?* » ai-je demandé, confus.

« *Soma' veut dire 'corps' en grec. Et la somatisation, c'est la manière dont le corps exprime les émotions* ».

Mon Papa a froncé les sourcils « *Je n'ai jamais entendu parler de ça avant* ».

« *Moi non plus* » ai-je dit « *Comment ça fonctionne ?* »

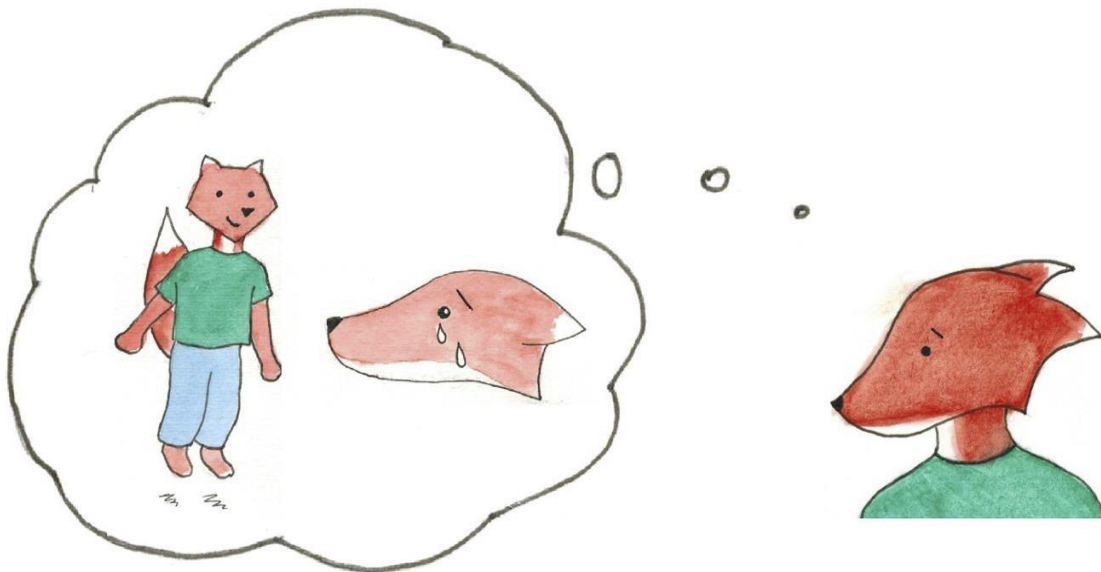


« *Eh bien, la somatisation est en lien avec la connexion corps-esprit* ». *Beaucoup de gens pensent que l'esprit et le corps sont séparés. En réalité, nous savons qu'ils font partie d'un seul système. Notre psychisme et notre corps sont constamment en train d'échanger entre eux, grâce à des signaux dans notre sang et notre système nerveux. Cette 'discussion' est la connexion corps - esprit* ».

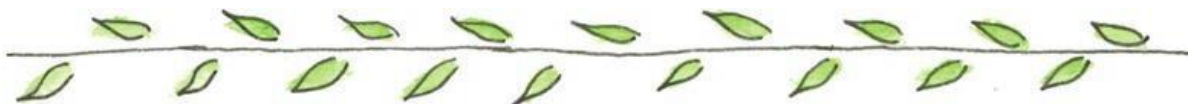
« *Mais qu'est-ce que cela a à voir avec mes douleurs au ventre ?* »



« Toutes nos émotions sont reliées à différents ressentis dans notre corps. Quand nous sommes tristes, de l'eau salée sort de nos yeux : les larmes ! Quand nous sommes heureux, souvent nous nous sentons légers. Pour ma part, quand je suis stressée, j'ai des maux de têtes affreux. D'autres personnes ont mal à l'estomac, des malaises, ou d'autres symptômes physiques. Et donc, quand ces émotions s'expriment physiquement dans notre corps, nous appelons cela la somatisation.



« La somatisation est réelle, et c'est normal : tout le monde en fait ! Nous réalisons de plus en plus que toutes nos émotions passent par le corps, sont ressenties par celui-ci. Les connaissances scientifiques dans ce domaine sont nouvelles, alors le mot « somatisation^d n'est pas encore très connu. Les gens concernés peuvent se sentir perdus et isolés. Ils peuvent aussi penser que leurs symptômes sont 'tout dans la tête' ou 'simulés'. Mais ce n'est pas le cas. »

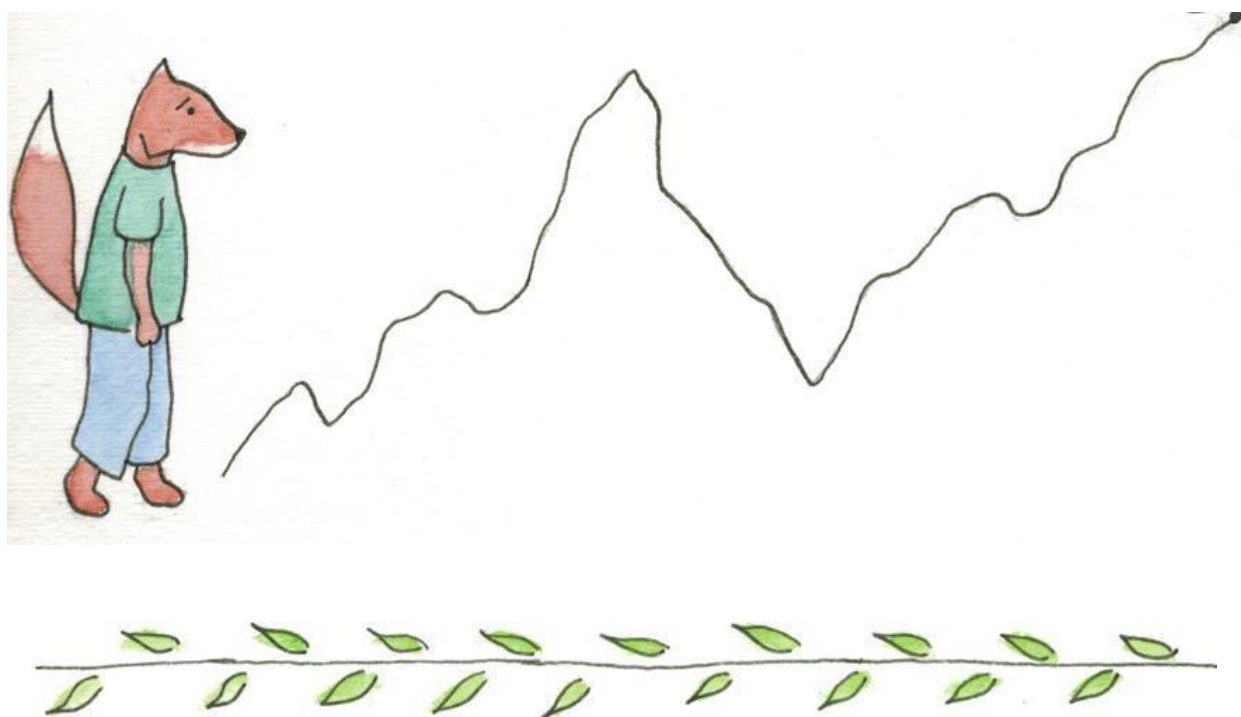


« Tout le monde somatise, mais cela devient un problème quand les symptômes sont très sévères et qu'ils s'immiscent dans la vie quotidienne. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'il existe des solutions pour aider les patients. »

Mme Denis s'arrêta un moment. *« Est-ce que tu comprends ? »*

J'ai acquiescé lentement, mais à l'intérieur de ma tête, j'essayais de faire le tri de toutes les informations qu'elle venait de nous donner. *« Alors comment je fais pour me débarrasser de mon mal de ventre et pour retrouver de la force dans ma jambe ? »* ai-je demandé.

« Ce n'est pas aussi simple que de donner des médicaments, et de te dire de te reposer à la maison. » a-t-elle répondu. *« La première étape est de préparer un plan pour apprendre à composer avec les symptômes physiques, et ainsi revenir à la vie quotidienne. La deuxième étape, est d'apprendre à mieux connaître la connexion corps-esprit. Il y aura des hauts et des bas sur le chemin de la rémission, mais nous pouvons travailler ensemble pour trouver une façon de retourner à l'école, revoir les amis et reprendre le foot. Même si tu as quelques symptômes de temps en temps.»*



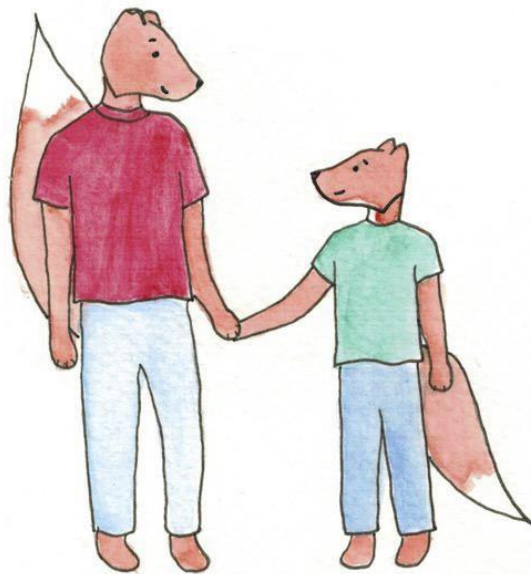
Après avoir discuté un peu plus de somatisation avec la psychologue, mon Papa et moi sommes partis de son bureau. « *Eh bien, ce n'est pas ce à quoi je m'attendais* » a dit Papa. « *Je n'avais jamais entendu parler de somatisation ni de la connexion corps - esprit, mais c'est logique. Comment tu te sens vis-à-vis de cela, Sam ?* »

« *Je ne sais pas Papa, c'est un peu confus* ».

« *Je sais, Sam. Nous allons travailler ensemble, en famille, et trouver une solution* ».

J'ai réfléchi pendant un moment. La somatisation, ça ne semblait pas facile à gérer, mais j'étais content de savoir ce qui n'allait pas. J'étais aussi heureux d'avoir un plan pour pouvoir retourner à l'école, jouer au foot, faire de la musique et m'amuser avec mes copains.

J'ai regardé Papa et j'ai souri. Cette fois ci, je n'ai pas dit « *Tout va bien !* », mais j'avais le sentiment que les choses allaient s'améliorer.



Écrit par Katherine Green et Carlie Penner

Illustré par Katherine Green

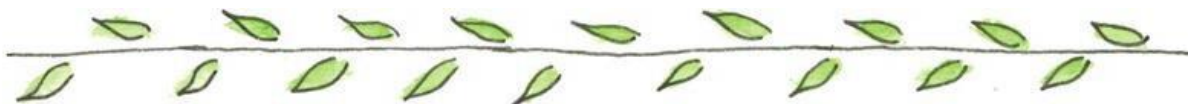
Traduit par Léa Bourseau

Remerciements originaux

Le périple de Sam a été réalisé en collaboration avec les patients, les familles et les professionnels de santé mentale de l'équipe de Psychologie médicale et de l'équipe de santé intégrative du British Columbia Children's Hospital (BCCH).

Les auteurs tiennent à remercier les Drs Andrea Chapman, Amrit Dhariwal, Tara Jukes, Kelly Saran, Elizabeth Stanford, les membres de l'équipe de santé intégrative de la BCCH ainsi que ceux de l'équipe de psychologie médicale pour le temps et l'énergie qu'ils ont consacré à ce projet.

Un grand merci aux familles et aux patients qui ont participé à ce projet, ont donné de leur temps et pour leurs retours constructifs sur ce projet.



Fin

