

Introduction

Débarrassez-vous de toutes vos croyances en matière d'anxiété et de dépression : je suis sur le point de changer votre point de vue, complètement et pour de bon.

J'ai passé quinze ans à vivre avec ces pathologies, et j'ai été à votre place. Pendant dix ans, j'ai vécu dans le déni total, sans parler – pas même aux personnes les plus proches de moi – de la torture intérieure que je subissais à chaque minute de chaque journée. Personne ne se doutait de rien, et je suis devenu expert dans l'art de dissimuler mes sentiments et mes pensées véritables, convaincu que j'étais seul au monde à vivre ce calvaire. Je me sentais entièrement seul, isolé, je luttais pour survivre au lieu de vivre ma vie, en essayant de comprendre pourquoi j'étais condamné à ressentir cette horrible souffrance écrasante.

Je vous parlerai plus longuement de mon expérience personnelle plus tard, mais, pour résumer les choses, l'anxiété et la dépression ont bien failli mettre fin à ma vie. Je souffrais au quotidien de troubles multiples : anxiété sociale, crises de panique, troubles obsessionnels compulsifs (TOC) et agoraphobie, et je perdais constamment la bataille contre

eux. Pendant des années, tenir le monde entier à l'écart me semblait être la seule option possible. Plus mon univers était petit, mieux c'était – la plupart du temps, il se limitait aux quatre murs de ma chambre et à la couverture sous laquelle j'enfouissais jusqu'à ma tête.

Il est difficile de dire en quelques paragraphes combien c'était pénible et affreux, mais je suppose que si vous lisez ce livre, vous savez de quoi je parle, vous connaissez cet état ou quelqu'un qui le subit. Vous savez à quel point c'est destructeur et déchirant, et vous voulez y remédier. En choisissant ce livre, vous avez fait le premier pas, et je suis heureux de vous annoncer qu'à partir de maintenant tout peut changer.

Pour que les choses changent réellement, nous avons tous besoin d'un moment décisif. Il m'a personnellement fallu de nombreuses années d'angoisse, de confusion, de déception et de désespoir avant ce moment, mais je refuse de regarder vers le passé et de regretter mes quinze années de souffrance. Je préfère considérer le tout comme un voyage – une expédition qu'il m'a fallu faire avant d'être capable de vous venir en aide. Je ne regrette pas une seule journée de ma lutte, car elle m'a permis de vraiment comprendre ce que vous traversez, et d'être là, aujourd'hui, dans votre vie, armé de la certitude absolue que le changement est tout à fait possible.

Le moment décisif qui a tout changé, pour moi, s'est produit au supermarché, et j'en parle plus loin dans le livre. Il a été l'étape la plus cruciale de mon renouveau, et c'est aussi la raison de l'existence de *Contrôler l'anxiété et la dépression*. Ce moment m'a encouragé à avancer et à continuer de découvrir les réponses – pas seulement pour moi-même mais pour tous ceux qui souffrent de ces pathologies débilitantes, dominantes et persistantes que sont l'anxiété et la dépression.

Pourquoi j'ai écrit ce livre

Je ne voulais pas que mon livre ressemble à tous les autres ouvrages équivalents. Principalement parce qu'ils ne m'ont pas apporté les réponses dont j'avais ardemment besoin. Il est important pour moi que vous le sachiez, car si votre quête d'une solution ressemble à la mienne, vous vous êtes sans doute fini par demander si même il en existe une. Vous savez sûrement aussi bien que moi que les troubles d'ordre mental comptent parmi les maladies les plus horribles et débilitantes qu'on puisse avoir. Ceux qui en souffrent sont en quête de réponses, et, quand je les recherchais moi-même, je ne les trouvais pas. Malgré toutes les informations disponibles sur Internet, tous les livres de la bibliothèque, les années d'études de médecine de mon docteur et de mon thérapeute, les vraies réponses n'existaient tout simplement pas. J'entendais encore et encore les mêmes informations usées :

- *C'est seulement ton anxiété, Carl ; ne t'inquiète pas.*
- *Je peux vous parler d'un traitement qui va l'éliminer.*
- *Prenez ces pilules, essayez au moins douze semaines de traitement.*
- *Mettez de la musique et montez le son pour vous distraire et oublier tout ça.*
- *Reprends-toi !*

J'ai essayé la thérapie, les médicaments, j'ai lu des centaines d'ouvrages de développement personnel, regardé des DVD et écouté des CD par dizaines – j'ai suivi jusqu'au bout toutes les méthodes que j'ai pu trouver. Patauger dans toutes ces âneries, c'était une tâche interminable et impossible. Plus on me donnait de conseils, plus je me sentais désabusé. Les informations et l'aide disponible me semblaient dater de l'âge de pierre ! Ce qui était évident, c'était l'existence d'un grand

nombre d'entreprises prêtes à profiter de ma vulnérabilité. Je détestais particulièrement la mention d'une garantie « satisfait ou remboursé ».

Vous serez GUÉRI OU REMBOURSÉ !

On s'attend à trouver une garantie « satisfait ou remboursé ! » pour un lave-vaisselle, pas pour son état d'esprit ! À mes yeux, cela exprimait bien le pétrin dans lequel je me trouvais. Nous tous, souffrant de ces troubles, engagés dans la quête désespérée d'un traitement curatif sans l'ombre d'une chance. Les sites Web que je lisais semblaient se battre entre eux, ce serait à qui réussirait à extorquer le plus d'argent à possible des personnes vulnérables en utilisant des techniques de vente offensives. Pour vous séduire et vous convaincre, on vous présente des témoignages de guérison, l'approbation de vedettes et personnalités diverses, ainsi que des promesses de guérison complète et définitive, entièrement trompeuses et fausses. Quant à mon médecin, il n'avait que deux options à me proposer : des médicaments ou la thérapie cognitive comportementale – aucune ne représentait une solution à long terme ni la liberté. Personne ne comprenait *vraiment* ce que je traversais. Ma patience et mon temps s'amenuisaient à vue d'œil.

- *Existe-t-il un traitement ?*
- *N'y a-t-il donc rien de mieux que quelques solutions à court terme ?*
- *Est-ce que je vais devoir vivre avec cette pathologie toute ma vie ?*

Ces questions et beaucoup d'autres me tournaient et me retournaient dans la tête tout au long de la journée, tous les jours. Mon optimisme s'était évanoui des années auparavant,

et j'étais au bout du rouleau. Je me sentais déçu, abandonné. Mon état d'esprit était si fragile que je ne savais plus à qui faire confiance, en quoi placer mes espoirs.

Il y avait des périodes où je croyais avoir trouvé un traitement radical et fait des progrès importants... jusqu'à ce que l'anxiété et la dépression reviennent, redoublant de force, ce qui, c'est peu dire, me dévastait complètement. Au bout du compte, rien ne marchait, et je me retrouvais constamment déçu, abandonné, lâché. J'avais épuisé toutes les possibilités et je ne savais plus vers qui me tourner – je voulais simplement des réponses.

- *Si mon expérience était semblable à celle de tant d'autres personnes, si les pathologies mentales de ce type étaient si répandues, comment se faisait-il qu'il n'existe rien au monde qui puisse nous aider ?*

Je savais d'expérience à quel point l'anxiété et la dépression sont persistantes, mais je ne pouvais pas admettre qu'il n'existe aucune solution *réelle*.

Il est temps de changer

« La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent. »

J'étais d'avis que cette phrase résumait la manière dont on traitait depuis longtemps les troubles d'ordre mental. Il fallait une révolution pour créer un changement.

Je suis par nature plutôt obstiné et très tenace – il le faut bien, pour supporter l'anxiété et la dépression pendant quinze

ans ! Un de mes amis m'a dit un jour que j'aime bien jouer le rôle de l'avocat du diable, et je le reconnais. J'aime m'opposer à la chose établie, et si je ne crois pas à quelque chose j'ai tendance à le dire, même si personne n'est d'accord avec moi. Je me réjouis d'avoir reçu du ciel cette qualité (ou ce défaut, d'après ma compagne) parce que j'ai dû l'utiliser jusqu'à la dernière goutte pour découvrir les réponses dont j'avais besoin et défier les méthodes actuelles.

Sans entamer de débat philosophique : il y a dans la vie beaucoup de choses que nous acceptons comme normales simplement parce qu'on nous dit « Les choses sont ainsi ». Pour moi, gérer l'anxiété et la dépression faisait partie de ces choses « normales ».

Mais si on accepte de valider des méthodes et des pratiques anciennes qui n'ont jamais marché, comment les changer ? Ce dont j'avais besoin c'était précisément de changement, et, poussé par ma frustration – de ne pas trouver d'informations, de réponses et d'aide de qualité – j'ai résolu de trouver moi-même les réponses.

Je suis heureux d'être aujourd'hui dans une position où je peux vous offrir ces réponses.

À propos de moi

Nous nous apprêtons vous et moi à entreprendre ensemble un voyage, il est donc normal que vous appreniez à me connaître un peu mieux. Je m'étends sur mes expériences personnelles tout au long de ce livre, et je suis convaincu que vous reconnaîtrez nombre d'entre elles. Réussir à reconnaître les expériences des autres et découvrir que je n'étais pas seul m'a énormément soulagé, et j'espère que vous éprouverez le même soulagement. Je concède volontiers que je suis par nature une personne plutôt réservée, mais je comprends très bien à quel point il est important de partager les choses ouvertement, et j'ai donc pensé qu'il serait bon de commencer par mon histoire personnelle, y compris les expériences qui m'ont mené à écrire ce livre. Je commence par un de mes premiers souvenirs.

1986

J'ai cinq ans. Maman en a marre de la maltraitance physique de mon père, et elle se dit qu'elle n'a pas d'autre choix que de le quitter après quinze ans de mariage. Elle fait ses valises et part, emmenant avec elle mes trois frères et moi. La plus grande partie de sa famille habite aux alentours de Leicester ;

nous allons donc naturellement par là, quoique, une fois arrivés, nous ayons singulièrement manqué de soutien : on s'est retrouvés à la rue. Mes deux frères aînés décident d'alléger le fardeau de ma mère en retournant chez mon père à Peterborough, ce qui laisse maman avec mon plus jeune frère (trois ans) et moi. Nous échouons dans une auberge du nom de Border House, et dormons tous les trois dans le lit unique. Je me souviens de la couverture qui me grattait et du bruit des voitures qui passaient sous la fenêtre. Ce n'était pas un hôtel charmant ; les autres résidents étaient des familles dans le même genre de situation désespérée. Même si petit, j'étais déjà anxieux, bien que je ne savais pas, à cet âge, décrire ce que je ressentais.

1988

Les années d'adversité et de misère se succédant, maman a fait une dépression nerveuse. J'avais sept ans, et je me souviens précisément du moment où elle a craqué. On venait d'acheter une télévision, et il fallait visser le socle au poste lui-même. Maman avait du mal à aligner la vis avec le trou correspondant. Alors qu'elle bataillait pour y arriver, la vis lui a échappé et est tombée dans un trou, impossible à récupérer. Ma mère s'est écroulée, la tête dans les mains, en pleurs incontrôlables, disant, entre ses sanglots, qu'elle n'en pouvait plus d'être si nulle. Elle a pleuré sans s'arrêter pendant si longtemps que cela m'a paru durer des heures. La suite est un peu trouble dans ma mémoire, mais je me souviens que cette nuit-là les services de l'enfance nous ont pris en charge. Ma mère est partie à l'hôpital et mon frère et moi avons été placés dans une famille. Cette expérience a été horrible. Ce n'était pas des gens plaisants, ce qui est d'autant plus triste qu'on en attend plus de la part des familles qui accueillent des enfants vulnérables. Nous avons vécu avec eux plusieurs mois, et à aucun moment

nous ne nous sommes sentis bienvenus. Je me sentais seul, isolé, étranger, jamais comme un membre de la famille – et les deux enfants de la maison faisaient tout pour s'en assurer. Quand ils s'installaient pour regarder un film, ils refusaient que mon frère et moi nous nous asseyons dans la pièce avec eux. Il fallait que leurs parents les obligent à nous permettre de nous asseoir avec eux, ce qui, évidemment, nous gênait encore plus, surtout quand ils nous jetaient des regards noirs. Dans l'ensemble, c'était une expérience de vie très désagréable, et qui, j'en suis sûr, a établi les fondations de mon anxiété future.

1993

Seule pour nous élever, et après avoir traversé des années de violences conjugales et de troubles mentaux, maman a travaillé dur pour bien prendre soin de mon frère et de moi, pour qu'on mange bien, qu'on ait de bons vêtements et quelques autres luxes comme des vélos tout-terrain et des ordinateurs (même si elle ne pouvait pas vraiment se permettre ces dépenses). C'est la même attitude qu'elle a adoptée quand elle a essayé de nous inscrire dans une des meilleures écoles de Leicester. Il fallait prendre deux bus pour y aller, mais son petit ami de l'époque habitait à moins d'un kilomètre de l'école, donc elle s'est servi de son adresse pour nous y inscrire.

À douze ans, ma première journée dans cette école a été un vrai cauchemar. J'ai senti tous les regards se poser sur moi quand je suis entré dans la classe et que le professeur nous a présentés, moi et un autre élève, comme de nouveaux arrivants. Les autres enfants se sont mis à ricaner, et je me souviens avoir éprouvé une paranoïa intense. Je ne savais pas vraiment ce qui les faisait rire – peut-être ma coupe de cheveux ridicule. C'était une coupe appelée « les rideaux », mais je ne mettais pas de gel dans mes cheveux, et on aurait dit une coupe au bol

ratée (pas la peine de me demander une photo !). J'ai eu du mal à m'intégrer, au début, mais j'ai eu de la chance aussi : l'autre élève arrivé en même temps que moi avait le même problème, ce qui nous a naturellement rapprochés. Il est devenu petit à petit mon meilleur ami, et comme il était cool aux yeux des autres, j'ai bénéficié transitivement de cette qualité, ce qui a rendu mes journées à l'école un peu plus supportables. J'ai aussi commencé à mettre du gel.

1995

J'étais en route pour aller jouer au foot avec deux copains (à quatorze ans, c'était le genre de choses que je faisais souvent) quand ma mère m'a téléphoné. « Carl, j'ai quelque chose à te dire. À propos de ton père. Rentre à la maison le plus vite possible. » Il était hors de question que je rate une partie de foot, donc j'ai réussi à lui faire dire ce qu'elle avait à dire au téléphone. Elle m'a dit : « Ton père est mort hier. » Je ne l'avais pas vu depuis des années, et je ne savais pas comment réagir à cette nouvelle. Mon père et moi n'avions jamais été proches – en grande partie à cause de son alcoolisme. J'ai raccroché et je me suis tourné vers mes copains pour leur dire : « Mon père est mort hier. » Ils m'ont demandé si ça allait, et j'ai dit que oui. C'était vrai. J'étais choqué, mais ça allait. On a repris notre chemin, et j'ai agi comme si de rien n'était. Aujourd'hui, je me dis rétrospectivement que ce n'était peut-être pas une réaction normale à cette nouvelle, mais j'ai choisi de le gérer en continuant ma journée normalement. Cette attitude, de réprimer tout et de continuer à mener ma vie comme si de rien n'était, je l'ai conservée jusqu'à l'âge adulte. C'était un élément important de mon instinct de survie, mais c'est aussi une des raisons majeures pour lesquelles j'ai souffert en silence pendant si longtemps.

1997

Je ne me suis jamais bien entendu avec l'école. Je détestais cela. J'y ai à peine mis les pieds pendant le dernier trimestre de la terminale (la période la plus importante, avec tous les examens). Je préférais manquer la classe et passer le temps chez un de mes copains. Je me suis débrouillé – ne me demandez pas comment – pour avoir des notes moyennes à mon GCSE¹. Pas mal, quand on pense que je n'ai jamais vraiment été attentif en classe. Rien de surprenant, donc, si j'ai quitté l'école à seize ans, dès que j'ai pu. Je n'avais pas vraiment de projet. Je bossais à mi-temps chez Burger King et je profitais bien de l'argent que je gagnais. J'étais toujours plus riche que mes copains, qui, eux, poursuivaient leurs études. Je me disais souvent qu'ils étaient bêtes de rester à l'école. Je pensais : *Pourquoi continuer ses études quand on peut gagner tout cet argent ?* J'ai une opinion encore partagée sur ce point aujourd'hui, mais, maintenant plus vieux et plus avisé, je suis capable de voir les bienfaits d'une bonne éducation.

J'ai toujours eu une solide éthique de travail. Entre treize et quinze ans, plutôt que de passer les vacances d'été à jouer avec mes copains, j'ai travaillé à plein temps (au noir) dans une usine de sucreries, à emballer des bonbons. J'utilisais l'argent pour m'acheter des vêtements de marque dans les catalogues de ma mère et des jeux vidéo pour ma PlayStation. Il me restait juste assez d'argent de poche pour acheter des cigarettes et de l'alcool pour moi et mes copains à l'épicerie du coin. (L'un d'entre nous faisait beaucoup plus que son âge, et c'était lui qu'on envoyait en courses.)

1. Diplôme obtenu vers 16 ans dans certains pays dont le Royaume-Uni, qui marque la fin des études générales et de la scolarité obligatoire.

J'ai tenté l'université pendant quelques mois, mais cela n'a pas fonctionné – j'ai détesté autant que l'école. Je me suis mis à bosser à plein temps chez Burger King, mais au bout d'un moment je ne supportais plus l'odeur du graillon et des burgers, et j'ai décidé de rechercher un « vrai » boulot. J'ai été embauché dans une entreprise de chaussettes comme administrateur des ventes. J'avais seize ans, mais j'étais très mûr pour mon âge. Ma tâche était de saisir des données et de m'assurer que les ventes en gros étaient traitées correctement par le système : rien de trop fatiguant, mais cela m'a appris à travailler sur ordinateur et à parler aux clients. J'étais dans l'entreprise depuis trois mois lorsqu'elle s'est retrouvée en redressement judiciaire. Pratiquement du jour au lendemain. J'étais assis à mon bureau, et les huissiers sont venus et ont littéralement enlevé mon bureau et mon ordinateur alors que j'étais en train de saisir des données. Ce n'était pas la meilleure expérience pour un premier boulot sérieux, mais ce fut un vrai début dans le monde de l'entreprise.

1998

Juste avant mon dix-septième anniversaire, j'ai obtenu un emploi similaire dans l'administration des ventes d'une entreprise qui vendait des produits d'entretien. Je n'ai rien de notable à dire là-dessus, à part le fait que c'est dans cette boîte que j'ai eu de ma première crise de panique. J'avais déjà connu la panique à petites doses, mais jamais une vraie crise. C'était comme une tonne de briques me tombant sur la tête. Je vaquais tranquillement à mes occupations, je saisisais des factures dans le système et, sans raison apparente, j'ai commencé à me sentir désorienté. J'ai regardé l'écran de l'ordinateur, ma tête s'est mise à tourner, j'ai commencé à trembler, mon souffle était court, j'avais la nausée, la bouche sèche, j'ai eu une bouffée de chaleur et la sueur s'est mise à couler de mon front.

Je me suis demandé : *Nom de Dieu, mais qu'est-ce qui m'arrive ?* J'ai cru être en train de mourir. Mes collègues assis non loin de moi ont bien vu que j'étais en détresse et ils ont appelé l'employé qualifié en premiers secours. Il a traversé le bureau en courant, une trousse de secours avec une grosse croix verte à la main.

« Je m'appelle John, je suis responsable des premiers secours. Comment tu te sens ? » Je ne savais pas trop quoi lui répondre. « J'étais assis à mon ordinateur et puis je me suis soudainement senti bizarre et j'ai eu comme un vertige. »

Un de mes collègues m'a passé un verre d'eau, et pendant que je buvais une gorgée, John m'a demandé de lever les jambes et de poser les pieds sur mon bureau (je ne savais pas bien pourquoi, mais je crois que c'était pour une question de circulation sanguine). Quand mes symptômes ont commencé à s'estomper, je me suis rendu compte qu'il y avait cinq ou six personnes autour de moi, y compris mes supérieurs. Même si je ne savais pas vraiment ce qui venait de m'arriver, j'ai commencé à me sentir très gêné. J'ai reposé les pieds par terre et rassuré tout le monde en disant que je me sentais bien maintenant. C'était loin d'être vrai. J'étais pétrifié. Que venait-il de m'arriver ? Est-ce que j'avais un problème grave ? On m'a permis de rentrer chez moi sans finir la journée de travail, et ces pensées ainsi que bien d'autres m'ont tourné dans la tête toute la soirée. J'étais trop gêné pour parler de cet incident à qui que ce soit, donc je n'en ai rien dit (comme toujours). Cette gêne m'est revenue le lendemain au bureau quand mes collègues m'ont demandé si j'allais mieux. Une fois encore, je leur ai répondu que tout allait bien, et j'ai continué à saisir les factures que je n'avais pas traitées la veille. Vingt minutes plus tard environ, la même impression de vertige est revenue. Je ne pouvais plus voir nettement l'écran

de mon ordinateur, mais cette fois, au lieu d'appeler à l'aide, je me suis levé et j'ai titubé, envahi par la panique, jusqu'à la cuisine. La sueur me coulait du front pendant que je me tenais là, immobile, à me demander ce qui était en train de m'arriver. Heureusement, mon supérieur était compréhensif (en y repensant, je crois qu'il souffrait lui aussi d'anxiété), et bien que je ne puisse pas expliquer ce que j'avais ni pourquoi j'avais besoin de rentrer chez moi, il m'a laissé partir sans protester. Je suis arrivé à la maison persuadé d'avoir un grave problème médical. J'avais trop peur pour appeler le médecin, et j'ai pensé que la meilleure solution était l'évitement total. *Si je ne vais pas chez le médecin, alors je n'ai rien, pas vrai ?* Je me suis fait porter pâle le lendemain : j'avais trop peur de retourner au boulot. *Si cela recommençait ? Et si mes collègues parlaient de moi dans mon dos ?* La pression que je subissais en étant absent à mon travail était insupportable, et j'ai donc été très soulagé quand, quelques semaines plus tard, on m'a licencié.

Je n'avais toujours que dix-sept ans, et ma motivation et mon ambition s'étaient transformées en peur et en détresse. Au fil du temps, j'ai de moins en moins quitté la maison. Mes copains m'appelaient pour me demander si je comptais sortir avec eux. J'avais toujours une excuse pour décliner leurs invitations. La période entre ce moment-là et l'obtention de mon boulot suivant est un peu vague dans ma mémoire. Je savais que je ne pouvais pas rester à la maison – j'allais bientôt me trouver à court d'excuses, et je ne voulais pas qu'on sache la vérité. Qu'allaient penser les gens s'ils savaient tout sur mon anxiété, mes crises de panique quotidiennes ? Je ne comprenais pas moi-même ce qui m'arrivait, comment pourraient-ils le comprendre ? Désespéré, je me suis mis à répondre aux offres d'emploi dans les petites annonces des journaux. Je me suis dit que mon problème venait sûrement du fait de travailler

sur ordinateur, donc j'ai postulé uniquement pour des boulots où ce n'était pas nécessaire. J'ai obtenu un entretien avec un type qui avait sa propre entreprise d'aménagement paysager. Il recherchait quelqu'un pour l'aider. Dieu sait comment, j'ai rassemblé tout mon courage pour prendre les deux bus qu'il fallait et me rendre chez lui (les transports en commun étaient devenus pour moi un gros problème). Évidemment, cela n'a pas été le meilleur entretien de ma vie, mais je crois qu'il était satisfait que j'aie l'air d'être normal et plutôt raisonnable, et j'ai décroché le boulot. C'était payé au SMIC, sans possibilité d'avancement futur, mais je pouvais me remettre à travailler (sans ordinateur). J'ai accepté son offre ; je devais commencer la semaine suivante.

À cette période-là de ma vie, j'avais un tas de symptômes liés à l'anxiété, dont l'un des plus courants était que j'avais l'impression que le sol n'était pas plat, qu'il bougeait, et qu'il allait m'avalier. Cela me donnait le vertige, j'étais désorienté, et j'avais l'habitude, pour compenser, de garder en permanence un bouchon d'oreille dans une de mes oreilles, même en absence de nuisance sonore (il fallait porter ce genre de protections auditives quand on maniait la tronçonneuse). Le type pour qui je travaillais l'a remarqué, mais il ne m'a rien dit. Il pensait probablement que j'étais un peu bizarre. Cela ne me dérangeait pas – tant que le bouchon d'oreille mettait fin à la sensation que le sol allait m'avalier, je m'en fichais. En plus du bouchon d'oreille, la seule autre chose qui m'a aidé à tenir, c'est que le boulot était très physique et qu'on ne s'arrêtait jamais. J'étais effectivement anxieux, mais je n'avais pas le temps de l'exprimer ; j'étais trop occupé à abattre des arbres et à tondre des pelouses. Je rentrais du boulot tout vert, ma mère et mon frère en rigolent encore aujourd'hui. Ils m'accueillaient en disant : « C'est la créature des marais qui revient ! »