Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 108

Artikel: "Envisager le moindre effort me terrifiait"
Autor: Perritaz, Francis
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-906000

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

au bout de quelques heures. «Après l'intervention, il est important d'informer la famille. En effet, alors que le patient se sent mieux et ne souffre plus, ses proches risquent d'arriver à son chevet stressés et angoissés, ce qui est déstabilisant pour le malade.» Aux uns et aux autres, il faut un certain temps pour se remettre de leurs émotions. Un tiers des victimes d'infarctus passent ensuite par un épisode dépressif. C'est pourquoi l'Hôpital cantonal de Fribourg dispose d'une psychologue pour assurer le suivi des patients et de leur famille jusqu'à une année après l'infarctus.

Certes, le mode de vie joue un rôle dans le développement d'une maladie cardiovasculaire. Mauvaise alimentation, tabac et sédentarité contribuent à augmenter la formation de dépôts graisseux sur les artères: ce sont les plaques d'athéromatose. L'infarctus se produit lorsqu'une plaque se rompt et forme un caillot qui bouche l'artère coronaire.

«Tous les êtres humains ont de l'athéromatose, observe Stéphane Cook, dont l'équipe est précurseur dans l'approche

«ENVISAGER LE MOINDRE EFFORT ME TERRIFIAIT»

Francis Perritaz a 58 ans. Marié et père de famille, ce chimiste, responsable de la formation à l'EPFL, a frôlé la mort après une alerte cardiaque. Son cœur a guéri, mais il lui a fallu trois ans pour retrouver un équilibre psychologique. Témoignage.

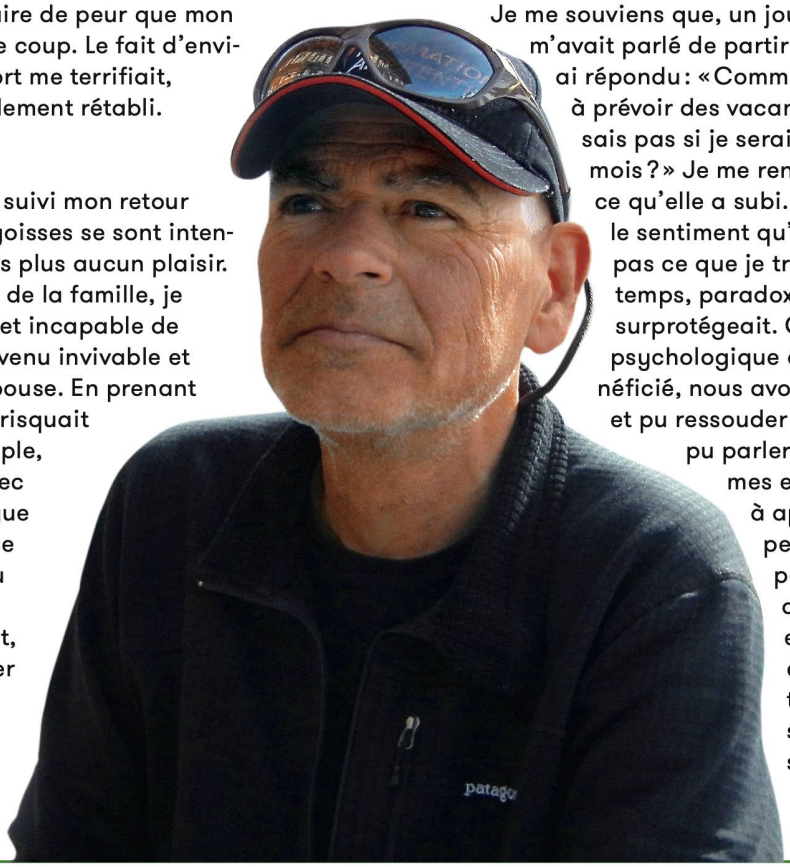
Au printemps 2014, j'ai commencé à ressentir des douleurs dans le dos et les épaules. Avec ma femme, nous avions l'habitude de faire des courses en montagne, mais je n'arrivais plus à suivre, j'avais de la peine à marcher. J'ai consulté un généraliste qui m'a fait un ECG, puis un cardiologue chez lequel j'ai subi une coronographie. Dès lors, tout est allé très vite. J'ai été opéré et le chirurgien m'a fait un double pontage. En fait, je venais d'échapper de justesse à un infarctus qui aurait pu être fatal. L'intervention chirurgicale s'est parfaitement déroulée, mais, par la suite, j'ai eu de terribles angoisses, au point que je n'osais plus rien faire de peur que mon cœur ne tienne pas le coup. Le fait d'envisager le moindre effort me terrifiait, alors que j'étais totalement rétabli.

«INVIVABLE»

Les semaines qui ont suivi mon retour à la maison, mes angoisses se sont intensifiées. Je n'éprouvais plus aucun plaisir. Moi qui étais le pilier de la famille, je me sentais amoindri et incapable de faire face. Je suis devenu invivable et agressif avec mon épouse. En prenant conscience que cela risquait de détruire notre couple, j'ai repris contact avec une cardiopsychologue que j'avais rencontrée lors de mon séjour au centre de réadaptation. J'ai, petit à petit, commencé à remonter la pente. Mais pas tout de suite: je suis d'abord tombé d'un extrême à l'autre en me mettant au sport à outrance, en me disant: «Tant pis si mon cœur lâche.» Je courais, je faisais du vélo, je me suis procuré un tapis de marche pour la maison. J'ai aussi acheté une montre qui indiquait ma fréquence cardiaque. Je la consultais en permanence. Mais, le jour où mon pouls est monté à 180, j'ai paniqué. Du coup, je n'ai plus osé faire de sport. Quand j'ai revu la psychologue, elle m'a dit: «Enlevez-moi cette montre!» Je ne l'ai plus jamais remise. J'ai repris des activités physiques, mais en douceur.

APPRIVOISER SES PEURS

Je me souviens que, un jour, ma femme m'avait parlé de partir en vacances. Je lui ai répondu: «Comment peux-tu penser à prévoir des vacances, alors que je ne sais pas si je serai encore là dans six mois?» Je me rends compte de tout ce qu'elle a subi. Auparavant, j'avais le sentiment qu'elle ne comprenait pas ce que je traversais et, en même temps, paradoxalement, qu'elle me surprotégeait. Grâce au soutien psychologique dont nous avons bénéficié, nous avons beaucoup discuté et pu ressouder la famille. J'ai aussi pu parler de mes problèmes à mes enfants. J'ai appris à apprivoiser mes peurs, qui refont parfois surface; j'ai appris à vivre avec eux, à faire des exercices de respiration quand je sens le stress monter. Cela a sauvé notre famille. Nous l'avons échappé belle!



DR