

pro mente sana
association romande

DEUX RÉCITS DE RÉTABLISSEMENT

RECUEILLIS PAR
SAMIA RICHLÉ
PSYCHOLOGUE-
PSYCHOTHÉRAPEUTE FSP

LA MAISON EN MOUVEMENT

C'est l'histoire d'une maison. Une maison construite pierre par pierre, année après année, à force de volonté et d'espérance. Tout y est : salon, cuisine, chambres au pluriel, tout. Sauf que les fondations sont pourries. Mais de cela, personne n'était au courant.

Aujourd'hui et depuis plusieurs mois, Cali* affirme qu'elle se sent bien. Son psychiatre parle de *rémission permanente* ; entre eux, ils osent affirmer qu'elle est guérie. A près de 50 ans, Cali connaît enfin les plaisirs simples de la vie, ses tourments intérieurs l'ont presque quittée, elle peut savourer l'instant, sans médicament aucun. Pour la première fois, elle habite son corps. Plus besoin de bouger le pied pour le sentir. Cette stabilité acquise est le fruit d'années de lutte, d'un combat sans relâche, pour continuer à édifier sa maison, sans que personne ne s'aperçoive que les murs tremblent si souvent. Cali se dit têtue et on la croit sans peine.

Cali a grandi dans un foyer empoisonné, coincée entre deux parents violents, chacun à sa manière. Le père crie, invective, il frappe aussi. La mère est plus sournoise. Fusionnelle et manipulatrice, sous une apparente douceur, elle joue sur la peur et menace sa fille de faire appel au père dès lors qu'elle ne suit pas ses quatre volontés. Les humiliations sont innombrables. Elles portent sur le physique de Cali, Cali est moche, elle a une tête à claques, on va même jusqu'à lui reprocher de grandir. Pas de nouveaux pantalons pour remplacer ceux devenus trop courts. Non, on préfère rallonger l'ourlet, avec un bout de tissu pas assorti, peu importe, Cali n'avait qu'à pas grandir si vite. Et il n'y a pas d'échappatoire dans ce monde qualifié d'enfer. Cali est fille unique, l'extérieur est présenté comme toxique, l'école, les autres enfants, rien ne doit être investi sorti du périmètre familial. D'une fillette plutôt enjouée, Cali se souvient avoir perdu toute joie de vivre à 8 ans. Seul signe visible : ses voisins remarquent qu'elle ne chante et ne siffle plus dans la cage d'escalier. Les émotions de Cali sont à partir de ce moment anesthésiées. Excepté la tristesse et la peur. Il lui faudra près de 40 ans pour en connaître la cause et réapprendre tout le reste.

Les premiers signes de détresse apparaissent vers 10 ans : une première dépression, des TOC, inaugurant une longue carrière de phobies variables et multiples. En attendant, l'écolière vérifie à maintes reprises le contenu de son cartable, cahiers et livres sont triés par piles, enfouis dans le sac, ressortis, il faut récapituler, vérifier à nouveau ; préparer ses affaires d'école peut lui prendre plus d'une heure. Plus tard, l'obsession de vérifier se portera sur le sac à main, puis sur les affaires de bébé au moment de partir en balade, il y aura la phobie sociale, l'agoraphobie, le quotidien sera sans cesse entravé par la peur. Les gestes les plus banals se feront au prix d'un effort considérable. De ces entraves-là, Cali est parvenue à se défaire une à une, seule.

Adolescente, Cali tente d'appeler à l'aide à plusieurs reprises. Entre ceux qui ne la croient pas assez, les soucieux du qu'en dira-t-on et ceux qui laissent revenir l'information à l'oreille de ses parents, Cali apprend à se taire pour de bon. Son but désormais : quitter le huis clos familial au plus vite. A 20 ans, elle part pour un séjour en Angleterre. Avantage : son père est phobique des avions, pas de risque qu'il vienne jusque-là.

* Prénom choisi par notre témoin qui souhaite garder l'anonymat

En Angleterre, Cali est jeune fille au pair dans une famille accueillante et chaleureuse. S'ouvrent alors des mois plus gais, avec la promesse de temps meilleurs. Pourtant, elle passe des heures à pleurer le soir dans sa chambre, sans en comprendre les raisons. Et soudain, elle se réveille un matin portée par une énergie formidable : elle se met à parler, parler, elle devient bruyante, elle nettoie, range, nettoie encore, entreprend de faire les à-fonds de l'église.

Elle rentre en Suisse retrouver l'homme qui deviendra son mari, puis le père de ses enfants. Elle lui confie ses blessures passées, il est compréhensif et attentionné. Ce qu'elle ne dit pas, c'est ce qu'elle vit à l'intérieur d'elle-même. Pas question de laisser deviner la tristesse qui la submerge si souvent, ses manies, le fait que le moindre geste quotidien peut susciter la plus vive anxiété. Au contraire, elle se montre efficace et organisée. C'est dans ce contexte de défis permanents que naît leur premier enfant, puis le second. Et les choses se corsent encore un peu plus. Cali est soudain sujette à des hallucinations, elle entend des voix, perçoit des choses qu'elle est seule à voir, tout cela accompagné d'intenses crises d'angoisse. Les livres dans lesquels elle cherche des réponses lui indiquent qu'elle présente tous les symptômes de la schizophrénie. Cet état dure deux ans et demi, durant lesquels elle garde ses tourments secrets. Elle décide – tout comme elle a choisi d'aimer, de se marier, de fonder une famille – de contrer ses démons seule. Et cela fonctionne. Elle tient le coup.

Avec son mari, ils ouvrent une boulangerie de village, elle gère les comptes, prépare les commandes, accueille les clients, ils se rendent à l'église le dimanche, fréquentent du monde. Qui pourrait deviner qu'elle redoute la foule, que prendre la parole en société l'angoisse, que les lieux clos l'oppressent ? Elle ne laisse rien percer de ce qu'il y a derrière la façade. Il faudra bien des années encore à ce régime fait de hauts et de bas, pour que Cali finisse par craquer. Un jour, s'ajoutent à la fatigue permanente des difficultés banales comme peuvent en rencontrer tous les couples et plus moyen d'aller de l'avant. C'est le matin, il faut se lever : impossible. Le corps se rebiffe, écrasé, terrassé par une fatigue insurmontable. C'était il y a 9 ans et le médecin diagnostiquait un *burn-out*.

Après plus d'un an de traitement resté sans effet, Cali est pour la première fois hospitalisée et le diagnostic doit être revu à la hausse : trouble bipolaire. Un trouble inauguré à l'époque du séjour en Angleterre, il y a plus de 20 ans. Avec pour spécificité une succession de bascules sans transitions entre une énergie décuplée et surtout d'interminables phases de dépression. Il faudra encore l'alliance patiemment construite avec celui qui

est devenu son fidèle psychiatre pour que Cali raconte. Pas seulement son enfance meurtrie, mais aussi les troubles, la tristesse et la peur qui l'assaillent presque en permanence.

Cali a donc passé l'essentiel de sa vie à corseter ses souffrances et troubles psychiques, à l'insu de ses proches et d'éventuels médecins. Elle a raconté l'enfer familial à son mari et à quelques proches, mais toujours en se gardant bien de préciser les répercussions sur son existence. Et c'est peut-être ce qui, paradoxalement, lui a permis de construire sa vie, malgré tout. Que serait-il advenu si elle n'avait pas contenu avec tant de vigueur le torrent qui menaçait régulièrement de la submerger ? Qui peut nous assurer qu'elle n'aurait pas été emportée et tous ses projets de vie avec ?

C'est en grande partie la volonté d'aller de l'avant, de lutter avec détermination pour apporter du « bon » et du « beau » à ses enfants, qui lui a permis de ne pas sombrer. Cali a décidé, en devenant mère, qu'elle ferait tout pour que ses enfants grandissent en paix, qu'ils reçoivent des valeurs et des repères pour leur vie future. Elle s'y est tenue, aussi longtemps que possible à l'écart des médecins et sans substituts chimiques.

Dieu est l'une des sources principales à laquelle Cali a toujours puisé sa force. Il ne s'agit pas de *la* religion, ni d'un dieu désincarné, au contraire, le dieu auquel elle se réfère est un dieu personnel. Il joue le rôle d'un vis-à-vis, sorte de compagnon, auquel depuis l'enfance elle s'adresse. Le ton est parfois houleux, il lui arrive de se mettre en colère face à ce dieu qui l'entend sans toujours lui répondre, qui si souvent semble la lâcher lorsqu'elle a besoin de lui. Avec les années, Cali a développé la conviction que chacun est responsable de sa propre vie ; elle n'attend plus de réponses directement soufflées par Dieu, de sorte qu'elle entretient avec lui une relation entre-temps apaisée. Dieu est en elle et en toute chose qui l'entoure, il veille sur elle, l'accompagne, l'aide à trouver ses propres solutions. Ce n'est pas un dieu appris par cœur, ni un dieu de salon dont on s'entretient en groupe autour d'une tasse de thé. C'est un dieu vivant et vécu, intégré à la vie de chaque instant, à l'intérieur de soi.

A côté de ce dieu intime, il y a les livres. Cali affirme avoir une grande passion : construire sa vie. Un travail de tous les jours qui passe beaucoup par les lectures : romans, livres de psychologie, précis de psychiatrie, sans oublier la bible bien sûr, autant de lectures susceptibles d'éclairer son chemin. Cali refuse de céder, elle veut progresser, pour elle-même, pour être la mère qu'elle souhaite à ses enfants, pour mener la vie qu'elle a décidée. Et pour

cela, elle a besoin de comprendre, comprendre pour accepter, accepter pour changer. C'est son fil rouge, une nécessité. Donc, elle cherche des voies, des réponses, en elle et dans les livres et quand cela ne suffit pas, elle se dirige vers des formations, des séminaires et plus tard du côté des thérapies corporelles. Sa pensée et – disons-le – son intelligence lui sont de précieux alliés. Une pensée en arborescence, qui lui permet de mener plusieurs réflexions et activités de front, ce dont elle ne se prive pas pour venir à bout de ses difficultés.

Après avoir travaillé sur la notion de plaisir durant des années, Cali s'applique aujourd'hui à se réconcilier avec son corps. Au début, il y a ces exercices : se prescrire chaque matin un plaisir à accomplir dans la journée. C'est difficile, parfois même source d'intenses crises d'angoisse, mais elle s'y tient. Et à force d'entraînement, de mécaniques, les plaisirs deviennent de plus en plus naturels. Cali parvient peu à peu à s'accepter telle qu'elle est. Se développent une profonde estime et même un sentiment de fierté. Une assurance acquise qui lui ouvre la voie du ressenti, jusque-là inaccessible. Éprouver des sentiments authentiques et des émotions, toute une palette d'émotions, devient enfin possible. L'étape la plus récente est celle du corps. Un corps méconnu jusqu'à il y a peu, ignoré, nié. Or, Cali se l'approprie, se met à l'habiter et voilà que les souvenirs affluent brusquement et avec violence. L'inceste subi des années durant, de la part de son père, de sa mère et d'autres membres de sa famille, tout revient avec précision, à l'esprit et dans son corps. Une tempête qui menace de tout faire basculer, mais le calme finit par revenir et s'installe enfin un sentiment d'apaisement.

Les fondations étaient pourries. Elles peuvent maintenant être assainies, renouvelées et tout cela est sans doute rendu possible parce que, au-dessus, une maison, avec de vrais murs, a été patiemment construite. Un rétablissement qui, en l'occurrence, s'est fait surtout en marge de la psychiatrie. Cali a méticuleusement évité hôpitaux et médicaments. Cela n'a pas toujours été possible, mais l'essentiel de sa force est puisée en elle, dans la conviction que la vie est un mouvement continu et dans la volonté de suivre ce mouvement. Accompagnée d'un dieu qui a placé sur son chemin quelques personnes toujours prêtes à l'accueillir, avec une infinie patience et sans conditions.

QUAND LES DIRECTIVES ANTICIPÉES DEVIENNENT THÉRAPEUTIQUES

A l'entrée dans l'âge adulte, une première crise maniaque inaugure quinze années d'hospitalisations forcées, de médicaments avalés à contrecœur, de crises hautes suivies d'un effondrement dépressif, attribuable aux doses massives de psychotropes ingurgitées. Plus de trente hospitalisations d'office et de force, le plus souvent dans un contexte d'escalade violente. L'ambulance débarque, ou la police, le plus souvent les deux et tout le monde se heurte à une résistance énorme, un refus obstiné de se voir une fois de plus contraint, ligoté dans sa liberté.

Malgré tout, Eugène se marie, a deux enfants, obtient une licence en théologie et philosophie, est engagé comme agent pastoral. Mais tout cela se délite au fil des crises ; le couple se sépare, Eugène perd sa place de travail, son épouse exige qu'il soit mis sous tutelle et envoyé en foyer psychiatrique. Des conditions de vie inacceptables pour Eugène, qui ne voit à ce moment dans sa maladie – un trouble bipolaire atypique et sévère – qu'une succession de crises subies, avec des conséquences toujours plus restrictives. Eugène est un homme costaud, au sens propre, comme au figuré. Il s'oppose aux forces de l'ordre qui veulent l'emmener, au corps médical qui prescrit la camisole chimique. Il n'accepte pas sa maladie, ni les réponses qu'on lui apporte. Il menace de mener une action en justice contre ceux qui veulent lui retirer le droit de vivre où bon lui semble. La logique est celle d'un rapport de force permanent, où l'adversaire ne lésine pas sur les moyens de faire plier l'insoumis.

Jusqu'au jour où se présentent un médecin et l'infirmier responsable du service. Tous deux viennent avec une proposition, non pas une mesure de contrainte, mais une proposition. Nous sommes en 2003 et une nouvelle loi vient de passer, offrant à tout citoyen le droit de formuler des directives anticipées dans le domaine du soin psychiatrique. Il s'agit d'instructions écrites que peut donner une personne majeure et consciente, en prévision du cas où elle serait dans l'incapacité d'exprimer sa volonté au moment de recevoir des soins. En tant que récalcitrant notoire, Eugène a été pressenti pour servir de pionnier. Il se sent immédiatement séduit et mobilisé. Une porte s'ouvre.

A partir de ce moment, Eugène entreprend de mener ce qu'il nomme un vaste *chantier*. Pour la première fois traité d'égal à égal, il peut enfin baisser les armes et entrer dans un processus constructif. Il cesse donc de ruer dans les brancards en même temps que l'on envisage, en face de lui, de le considérer comme un interlocuteur

fiable, un vrai sujet. Il y a en quelque sorte un avant et un après les directives anticipées. C'est comme s'il passait, grâce à elles, d'une succession d'épisodes subis, éclatés et incontrôlés à la construction d'un fil rouge, d'un parcours porteur de sens. Car pour définir sa volonté en cas de rechute, Eugène doit revenir en arrière, identifier les facteurs déclencheurs et définir les moyens de les contrer. Il doit aussi analyser ses besoins présents, tout en prenant en compte les possibilités et limites de la réalité. Enfin, il est amené à se projeter dans l'avenir et à définir, non plus les moyens de terrasser l'ennemi du moment, mais comment réaliser ses aspirations personnelles. D'une somme d'événements subis avec plus ou moins de violence, il devient un acteur responsable de sa propre vie. Et c'est en cela qu'Eugène voit dans les directives anticipées bien plus que l'occasion d'exprimer ses volontés concernant les soins. Elles représentent à ses yeux un véritable *outil thérapeutique*, susceptible de provoquer un processus de maturation et de changement profonds.

En même tant qu'il peut reprendre le contrôle des soins qui lui étaient jusque-là imposés par « la psychiatrie », il peut commencer à accepter la maladie. Eugène apprend peu à peu à assumer le trouble bipolaire dont il souffre et à entrer en lien avec lui-même. Et cela n'est pas chose facile : le saccage n'est pas beau à voir. Se regarder en face et intégrer l'image des kilos accumulés en surpoids avec les années et les médicaments. Se pencher sur son appartement sens dessus dessous. Et puis, il y a les dégâts relationnels, ses enfants tenus loin de lui, la solitude, la souffrance de ses proches. Ce constat est douloureux, mais aussi mobilisateur, puisqu'il porte en lui la source d'un immense ras-le-bol. Car il faut mesurer les conséquences de la maladie pour en avoir plus qu'assez et souhaiter un véritable changement. Et c'est exactement ce qui se produit au moment où Eugène se met au travail pour élaborer ses directives anticipées. Au départ centré sur les soins à lui administrer en cas de crise, Eugène en vient à aborder l'anticipation même d'une crise. Il pose les jalons d'un plan d'action à activer sitôt que les premiers signes de dérapage apparaissent. Il s'engage à consulter régulièrement un psychiatre et autorise celui-ci à intervenir en cas d'alerte, de même qu'il autorise – sans les contraindre non plus – ses proches à faire appel à son médecin. Eugène choisit dans quelles conditions et ce qu'il accepte de se faire imposer. La liberté joue ici un rôle essentiel dans la recherche et le maintien de la stabilité, y compris celle de se faire imposer des mesures.

La démarche liée à la production d'un document écrit concernant les directives anticipées enclenche donc une suite de prises de conscience. De fil en aiguille, Eugène revisite tous les aspects de sa vie. Il s'interroge sur la vie qu'il a eue, celle qu'il se souhaite et sur les moyens d'y accéder. Le chantier est en effet vaste, mais tellement plus stimulant.

La dernière hospitalisation remonte à 2005. Six ans sans rechute sévère, du jamais vu dans la vie d'Eugène depuis qu'il est en âge adulte ! Depuis lors et malgré un doctorat en philosophie obtenu en 2002, Eugène n'a pas pu mener à bien les études pédagogiques entreprises, ni réaliser son vœu d'exercer comme enseignant dans le secondaire. Il trouve néanmoins aujourd'hui une grande satisfaction dans les heures de cours d'appui privés qu'il donne à des jeunes. Comme il l'affirme, l'insertion sociale à travers une activité professionnelle est essentielle au maintien de son équilibre. Se sentir utile auprès de ses élèves, tout comme les liens stables tissés avec ses proches, des amis ou son réseau de soin, contribuent à développer son sentiment d'appartenance sociale. Parmi les facteurs de rétablissement, on peut également citer la rente AI qui, aussi modeste soit-elle, constitue un élément de sécurité indispensable. Eugène est entre-temps aussi père d'un troisième enfant, une petite fille qu'il rencontre et dont il s'occupe plusieurs fois par semaine. Il faut du temps, comme le rappelle Eugène, pour permettre au processus de maturation de faire son œuvre. Beaucoup de temps et, dans son cas, avoir atteint un degré de saturation et découvert les directives anticipées pour déclencher le mouvement du changement.

Pour plus d'informations sur les directives anticipées, vous pouvez consulter le site : www.raoulgross.info

Ces deux récits feront partie d'une publication à paraître en 2012 chez Pro Mente Sana. Elle contiendra un ensemble de témoignages de rétablissement.