



© Rokas Tenys | Dreamstime

First Person Account

Et pourtant, aujourd'hui je vais bien

Céline P.¹

¹ Nom connu de la rédaction

Dès l'enfance je ressens un sentiment d'étrangeté, vivre ne m'est pas naturel. Je souffre déjà de me sentir différente. J'apaise la peur qui en découle avec la nourriture, c'est mon doudou, je porte déjà le poids de l'insatisfaction corporelle. Hypersensible et timide, il y a la pénibilité de vivre avec qui je suis et avec les autres. Je grandis dans l'anxiété, je pense à la mort très jeune.

J'ai 15 ans. Je suis victime d'une injustice scolaire, mes parents sont convoqués par le directeur du lycée. Cela m'est insupportable. L'idée du suicide est déjà mon plus précieux filet de sécurité. C'est sans crainte que je porte la main sur moi en avalant des médicaments. Mon père me retrouve. Dès mon réveil, je découvre la culpabilité, la honte qui se rajoutent à la peur. Elles n'auront de cesse de me poursuivre. Mes souffrances se manifestent à la fois par un profond repli sur soi et par de l'hystérie. Je mange en cachette la nuit, toutes les angoisses sont décuplées. Je refuse de grossir, je me fais vomir. Je ne mâche pas, je me remplis. Une fois, je manque de m'étrangler en rejetant des spaghettis. Cela met fin à ce mode compensatoire. Doréna-

vant, je jongle entre crises d'hyperphagie et jeûne. Je développe un trouble anxieux généralisé (j'ai la phobie de sortir sans maquillage et qu'on ne me reconnaisse pas et celle, par exemple, de prendre l'ascenseur et qu'il s'ouvre en «enfer»). J'ai peur d'avoir peur tant j'ai peur.

J'ai 18 ans, je consulte un psychiatre. Le diagnostic est posé: un trouble maniaco-dépressif. Je ne comprends rien à part qu'il existe un traitement pour aller mieux. On est en 1995, je n'ai pas accès à l'information. Je vis les montagnes russes de l'humeur. De l'écran noir à la télévision aux couleurs fluorescentes. De la spéléologie aux étoiles. Je nage à contre-courant. Parfois je coule dans d'abyssales profondeurs. Des fois, je traverse des murs de vagues impétueuses d'une façon chevaleresque. Je perds le contrôle. Je traverse des phases. Celles maniaques qui me mettent dans des états desquels je ne veux pas sortir. J'ai un sentiment de toute-puissance. Mais plus je monte haut, plus je chute gravement sans aucune maîtrise de l'atterrissage. Je tombe en phase de mélancolie, je suis happée par la mort. Je ne vais pas tenir le coup, je vais

mourir. C'est ma vérité. Je n'ai pas la vision de demain. En haut, je ne dors plus, je me sens invincible, telle une super héroïne. En bas, cligner des yeux m'est pénible, je survis parfois seconde après seconde. Attachée commerciale itinérante, je présente une instabilité professionnelle majeure. Je brille et impressionne autrui par mes résultats et subitement, un matin, ne connaissant pas les signes avant-coureurs de la descente, je ne parviens plus à me lever ni à prévenir mon employeur. Je perds mes emplois. Je suis à la merci de mon humeur. Je n'ai pas conscience de l'argent. Je suis déjà dans une forme de précarité. J'ai la phobie de ne pas pouvoir m'assumer et de me retrouver sans abri par non-acceptation d'être à la charge d'autrui. Le suicide me sécurise. Je continue de n'avoir aucune conscience du fait que vivre dans une société exige de respecter ses règles. Prendre mon courrier m'indiffère ou m'angoisse alors je procrastine. Les amendes, les factures et les agios s'accumulent. Je ne réalise pas qu'il va falloir que je répare. En haut, je verbalise à tout le monde ma maladie tel un matricule. J'ai peur qu'on ne me pense pas lucide quand mes comporte-

ments sont inadaptés. Mais surtout je veux briser le tabou de la maladie mentale. Je veux qu'on sache, cela résonne dans ma tête. En bas, je m'autostigmatise, meurtrie par la honte, je reste pétrifiée dans mon lit, je ne pense plus, je rumine des idées noires. Je n'ai plus la force de communiquer.

J'ai 25 ans, je crie à tout va que la vie est un théâtre. Je suis pour moi-même une comédie difficile à comprendre. Je suis en représentation tout le temps. On m'imagine avoir une personnalité haute en couleur. Je séduis chaque individu que je rencontre, je joue à des jeux dangereux. Je déborde d'une énergie malade. Je vis un épisode d'alcoolisation massive. Tout est prétexte à boire. Ce n'est pas moi: je n'aime ni le goût de l'alcool ni ses dommages collatéraux. Le psychiatre me parle d'hospitalisation. Exaltée, je me dis que l'expérience doit être sympathique, j'accepte. J'y reste 4 semaines. Il n'est plus question de titres sociaux, nous sommes tous à égalité. Auprès des autres patients, mes compagnons de route, je me sens à ma place. Je retrouve un semblant d'humeur stable. Je prends conscience des dégâts causés par mon envolée. Je suis très endettée. J'amorce une descente, la phobie de la clochardisation rode, l'idée du suicide revient me sécuriser. Mon hospitalisation va prendre fin. Je n'ai plus de logement. Il m'est impensable d'aller vivre chez quiconque. Je pars en postcure. Je parviens à l'euthymie, qui malgré une bonne observance du traitement ne va pas durer. Je m'ennuie, j'ai besoin de shoots d'émotions. Je consomme des produits plus fréquemment. Je rentre dans le cercle vicieux de l'addiction. De la cocaïne pour monter, de l'herbe et des anxiolytiques pour redescendre. Bon gré mal gré, je donne le change. J'appelle cela porter le masque. Je stigmatise mes pairs. Je leur en veux de ne pas en faire de même. Je me documente sur mon trouble. La normalité ne m'intéresse pas. Je la juge ennuyeuse et faite de devoirs. Moi, je vis des choses incroyables. En manie, je brille d'idées grandioses et je m'amuse tant. Mes hauts sont de plus en plus spectaculaires et riment avec mise en danger. Je n'ai aucune conscience de la loi. Je commets sans aucune lucidité des délits mineurs.

J'ai 27 ans. Je suis responsable adjointe d'un supermarché. Je décrète suite à une réflexion de mon directeur que ce dernier m'exploite. Je vais donc y remédier. En une fraction de seconde, je décide de voler la recette de la demi-journée. Je ne réalise en rien que je risque la prison. J'ai fait 9 heures de garde à vue. D'une force de persuasion sans nom, je ne suis pas poursuivie. L'enseigne me renvoie. Je les attaque en justice pour licenciement

abusif. Je ne suis plus moi-même, car je suis honnête. Je ne suis pas susceptible. J'ai peur de la prison et je ne suis pas procédurière.

J'ai 30 ans. Je suis en phase de répit. J'ai un logement agréable. Classée deuxième en France au sein d'une équipe de force de vente, j'ai un véhicule de fonction et des revenus satisfaisants. Mais je trouve mon existence fade. Je rêve de liberté. Au détour d'une conversation, je découvre l'existence de l'Archipel Saint Pierre et Miquelon. «Un caillou de 6000 habitants au milieu de l'océan atlantique?

Waouh! Je pars tout de suite y animer une émission de libre antenne à la radio. A moi la gloire. «Dans mes bagages je mets: des tongs, mon traitement, des benzodiazépines en quantité, un lecteur DVD (en cas d'ennui), une machine à expresso (hors de question de ne pas assouvir mon addiction à la caféine), une guitare et de l'herbe (au cas où je n'en trouve pas sur place). Aucune conscience qu'il s'agit de transport de stupéfiant et que c'est puni par la loi. Je pars. A nouveau, je suis travestie par la maladie: je n'ai jamais émis le souhait de faire de la radio. Je suis pianiste et pas guitariste. Je suis une citadine. Je n'aime pas le froid et déteste la neige. Je tombe une énième fois amoureuse. Je rentre retrouver l'être aimé dans ma ville natale. Mon séjour a duré un mois. Je voyage de Saint-Pierre et Miquelon à Nice sans un euro. Je me sens si libre et si vivante alors que je n'ai plus rien. Nouvelle lubie: Paris m'attend. Grâce à l'éloquence de la phase maniaque, en quelques jours, je suis recrutée par un grand opérateur de téléphonie. Grisée par le business, je me sens toute puissante. Ne dormant toujours quasi plus, je deviens de plus en plus agitée. A la caisse d'une supérette, j'ai un gros billet, l'hôtesse de caisse me le refuse. La loi stipule le contraire, mon irritabilité prend le dessus. J'appelle les forces de l'ordre. Je leur dis qu'il se passe quelque chose de grave. La scène se déroule dans un arrondissement sensible, ils arrivent. Verdict? Légalement j'ai raison. Je repars avec mes achats et la monnaie. La justice avait fait son travail. Je me trouve héroïque d'avoir eu le courage de faire respecter mon bon droit. Bien entendu, peu de temps après, me revoilà morbide, couchée en continu. Je suis obsédée par l'organisation de mes obsèques. Dans les mises en danger des up, il y a la sexualité débridée. Je ne me respecte pas. Tous mes rapports sont non protégés et avec des hommes. D'une part, j'ai été sensibilisée très jeune aux MST et, surtout, je suis homosexuelle et militante. Après chacune de mes envolées, je viens m'écraser sur le sol. Je réalise ce que j'ai fait et ce à quoi j'ai échappé. Le sentiment de honte

est si fort que je vais en mourir. Je redeviens clinophile. Je survis couchée. Je ne me lave plus. Mon appartement est jonché de détritus. Je consomme des drogues sur ordonnance. Je fume du cannabis comme je respire. Je reste sédentaire des jours entiers. J'ai du mal à avaler ma salive et les yeux secs d'avoir trop pleuré. Je suis incapable d'accomplir les gestes essentiels de la vie. Tout est souffrance. Je visualise mon enterrement. En perte totale d'autonomie, je me déplace, voire rampe, uniquement pour aller aux toilettes. J'ai perdu la notion de jour et de nuit. Je ne veux pas renoncer. J'ai mes sœurs, mes amis. Je me hais, mais je suis aimée. Par-dessus tout, je ne veux pas abimer l'enfance de mon neveu par mon suicide. Mais j'ai besoin de ces cocktails médicamenteux. J'appelle ces comportements des pauses de la vie. C'est mourir pour renaître. Instinct de survie, je demande une hospitalisation. J'ai toujours accepté, parfois je m'y suis rendue moi-même. J'accorde toujours ma confiance aux soignants. J'ai connu bon nombre de psychiatres, signe également d'instabilité majeure. Mes nombreux déménagements (en moyenne un par an) mènent à la rupture de l'alliance thérapeutique, mais aussi aux annulations des consultations. En bas, la force me manque pour m'y rendre, pour prévenir aussi. La honte s'empare de moi. Je n'y retourne pas. En haut, je n'en vois pas la nécessité. Sauf pour les manipuler, car je suis une toxicomane sur ordonnance. J'ai besoin de prescriptions. J'ai développé une sacrée culture en pharmacologie. Je crois aimer la défonce. Pour apaiser mes démons en phase basse. En phase de répit, afin de retrouver des émotions fortes. En haut, elle exacerbe mes idées de grandeur. Mais le piège de la pluri-dépendance se referme sur moi. Au-delà de l'humeur, je suis prisonnière des substances. Je suis accroc. Je m'enfonçe de plus en plus dans la précarité. Je suis très endettée au possible. Toujours aucune linéarité professionnelle. Je présente de nombreuses compétences. Je ne rencontre aucun problème de savoir-faire. C'est le savoir-être qui me fait défaut. Comme si on me demandait de manger de la soupe à la fourchette. L'invisibilité de la pathologie la rend encore plus cruelle. J'ai de nombreuses fois nourri le rêve d'être en fauteuil roulant. Je veux qu'on sache, qu'on m'excuse, qu'on me pardonne. Je suis en désordre. Je ne sais plus qui je suis.

J'ai 32 ans, je suis en train de changer la couche de ma nièce. Je pense à la pendaison. Elle me sourit. J'éclate en sanglots. Elle tient à cet instant le seul fil qui me rattache à la vie. Je lui jure de la voir grandir. Je parviens à me remonter.

J'ai 34 ans. Lors d'une soirée, je rencontre V. Je l'aime d'emblée. Mais l'abus de substances génèrent des crises. Je la trompe, je la quitte à maintes reprises. Elle est dotée d'une intelligence fine. Elle tente de comprendre ce que moi-même je ne comprends pas. Elle ne m'abandonne pas. Je la quitte à nouveau. Vient le jour où je fais la fête de trop. Mes petites sœurs ont ressenti que mon état était d'une gravité extrême. Elles viennent à mon domicile. La plus âgée me convainc de me rendre aux urgences. J'ai peur de la psychiatrie publique. Mon amour pour elle fait que je capitule. Le médecin m'explique que deux possibilités s'offrent à moi: soit j'accepte l'hospitalisation, soit il fait signer ma sœur pour une hospitalisation sous contrainte. Il m'est impensable de lui infliger cela. Je l'aime bien trop. Je fais le choix de rester. C'est avec horreur que je découvre l'univers carcéral en blouse blanche. Je n'ai pas les mots. Ça sent la folie. Les hurlements me tétanisent. Des patients se font injecter, en étant sous contention. Je suis terrorisée. Je prends conscience que je peux me retrouver à leur place si je continue de la sorte. Je ne veux pas cela pour les miens. Il y a mon neveu, ma nièce et j'ai promis. Alors, avec tout le courage que j'ai en moi, je choisis la vie. Ainsi débute mon parcours de rétablissement. Je retourne tout naturellement et de tout mon cœur vers V. Elle m'enveloppe de son amour et de sa bienveillance. Elle qui mène sa vie dans une droiture et une honnêteté absolues aurait eu mille raisons de partir. Elle fait équipe avec mes sœurs de cœur.

J'ai 37 ans. Je quitte Nice pour emménager avec elle, à Toulon. Je coupe toute relation toxique. J'entame un sevrage brutal de cocaïne et autres produits. Elle m'offre un cadre. En parallèle, je rencontre le Docteur E. Je bénéficie de son expertise des troubles bipolaires. Par peur d'oublier en face à face, je prépare par écrit chacun de nos rendez-vous. Je suis là physiquement, j'échange, mais dans ma tête je ne suis plus vraiment là. J'ai l'impression que tout ce qui m'entoure est un décor de film. J'ai peur de voir les miens et de ne pas les reconnaître. Je me sens être un brouillon de moi. Je m'en remets à V. Dans la terreur obscure, elle est ma petite lampe allumée. Je joue la carte de la franchise absolue avec le Docteur E, à lui aussi je m'en remets. Je lâche prise. Je m'abandonne à l'amour et aux soins. Docteur E me propose

un traitement. Il m'explique pourquoi celui-là. Il m'informe des effets secondaires, à savoir la somnolence. Je n'ai plus de force. V travaille dur. Je dors toute la journée. Je mets un réveil, afin de prendre une douche, avant son retour. Je tente de rester digne. Je reste un peu avec elle. Je me recouche. Elle encaisse cette vie-là. Je vois étroitement mon médecin. Le traitement s'allège. Je m'informe, je lis, je regarde des témoignages. Je suis libérée du besoin de comprendre mon fonctionnement. Et surtout que ce n'est pas de ma faute. Je fais de la psychoéducation. Docteur E prend toujours le temps afin que je comprenne aussi l'importance de l'hygiène de vie. Telle une accidentée de la vie, je me rééduque. Chaque petit pas a son importance. Minuscules cailloux après minuscules cailloux, je bâtis ma stabilité. Je compense le manque des drogues avec la nourriture. Le traitement contribue également à la prise de poids. Docteur E a pris la peine de m'en faire part. J'accepte. Ma priorité, c'est mon humeur. Je lâche prise là aussi. En 6 mois, je parviens à l'euthymie. Je redoutais de me normaliser par peur de perdre en brio et humour. C'est le cas. Mais je réalise que vivre en ressentant de la paix n'a pas de prix. J'ai toujours peur, mais de la rechute. Je suis en état d'alerte permanent. Grâce à la psychoéducation, j'apprends à déceler les signes avant-coureurs. Des outils en autosupport, tels que la méditation et l'hypnose, m'apaisent. Mon traitement ne se résume plus qu'à deux comprimés par jour. Je ne ressens pas d'effets secondaires.

J'ai 38 ans, V et moi nous marions. Je n'ai jamais même osé rêvé de vivre un tel amour. Je vis normalement. Je mesure ma chance. Nous entamons un parcours de procréation médicalement assistée.

J'ai 41 ans. V accouche de nos jumelles décédées in utero. La douleur du deuil périnatal est indicible. Je comprends la valeur de la vie. Je deviens une résiliente. Cette épreuve sans nom vient me prouver que la stabilisation est ancrée. Je commence à retrouver confiance en moi. Je ressens le besoin d'aider mes pairs. Je sais ce que c'est. Même si je donne de l'espoir et sert de modèle d'identification positive, ne serait-ce qu'à un de mes semblables, alors je n'aurai pas vécu tout cela pour rien. Je me documente et m'autoforme. Je tente d'arrêter les injonctions et surtout, je relativise. Je me sers du pouvoir du moment présent. Je bénéficie d'une thérapie cognitive

et comportementale. J'entame une psychothérapie basée sur la déconstruction des schémas. Mon alliance thérapeutique avec Docteur E m'est précieuse. Outre la chimie, je poursuis une thérapie brève de soutien. Je fais très attention à mon sommeil. Je fais au mieux pour avoir une bonne hygiène de vie. Je suis actrice de mon rétablissement.

J'ai 45 ans. Je m'inscris au brevet «premiers secours en santé mentale». Je suis passionnée. J'y rencontre C une formatrice paire. Elle me montre le chemin afin de devenir pair aidante en santé mentale. Je suis prête à offrir, en toute humilité, mon parcours comme outil de soin. C'est riche de sens pour moi. Je deviens étudiante au sein d'un centre de formation au rétablissement à Marseille, «le cofor». En parallèle, j'intègre une association de médiateurs santé pairs «Esper Pro». Je deviens bénévole. Avec mes pairs, nous apprenons de chacun. C'est dans le partage que nous luttons contre la stigmatisation. Le travail est identitaire, enfin je trouve ma place, je suis à ma place. Je suis rétablie depuis 8 ans, mais cela ne veut pas dire guérie. Cela signifie que ma maladie ne me contrôle plus. J'œuvre tous les jours: ceux moins faciles afin de me maintenir, ceux cléments afin de progresser encore. J'essaie d'être l'adulte dont j'avais besoin quand j'étais enfant. Je fais au mieux pour être l'accompagnante dont j'aurai eu besoin. Je cultive la gratitude. J'en éprouve aussi envers ma bipolarité. Il n'y a pas que des dommages collatéraux à la folie. Je lui suis reconnaissante de m'avoir fait descendre au plus profond de moi. De m'avoir prouvé que j'étais courageuse alors que je me sentais si lâche. Et de m'avoir démontré que j'étais grande alors que je me croyais si petite. Je considère mon rétablissement comme une victoire collective. Merci V pour m'avoir fait découvrir qu'il n'y a pas de rêve interdit. Merci à tous les miens, d'être mon oasis de ressources, de véritables murs porteurs. Vous avez su ne pas relever certains comportements. Vous avez su accepter de ne pas comprendre l'irrationnel. Et surtout, vous n'avez jamais cessé de m'aimer. Merci à tous ceux qui m'ont aidés, un jour, un instant car vous m'avez ajouté des jours de vie.

A mes pairs, le rétablissement est possible. Vous n'êtes pas tout seul et vous comptez. Aujourd'hui, mon neveu a 18 ans, ma nièce 14.

J'ai 46 ans, Je m'appelle Céline et je vais bien.