

# TÉMOIGNAGES DE RECOVERY

RÉCITS DE RÉTABLISSEMENTS  
EN SANTÉ MENTALE

ENTRETIENS ET TEXTES  
PAR SAMIA RICHLE  
ET ILDIKO DAO LAMUNIÈRE

PRO MENTE SANA

## IMPRESSUM

**Rédaction :** Samia Richle et Ildiko Dao pour Pro Mente Sana, Association romande.

**Mise en page et illustration :** Maya Wäber.

**Impression :** Médecine et Hygiène, Genève.

© Genève, 2012, Pro Mente Sana, Association romande

Avec le soutien de la République et canton de Genève.

*Dans cette brochure, nous avons renoncé à adopter le langage épïcène.*

## RECOVERY: UN PROCESSUS AUX MULTIPLES VISAGES

*À chacun ses joies, à chacun ses douleurs,*

*À chacun ses rires et à chacun ses pleurs.*

*On est tous des rois mais on ne le sait pas,*

*On est tous des élus mais on ne le sait plus.*

Y'a des fois – Massilia Sound System

Etre en bonne santé, être malade : ces notions ont pu connaître au cours de l'histoire des acceptions très différentes. Leur relativité est encore plus marquée en ce qui concerne le psychisme. Outre une ignorance remarquable de leurs causes et une nosographie encore hésitante, les troubles psychiques se caractérisent en effet par une forte composante fonctionnelle. C'est l'empêchement d'accomplir pleinement les actes de la vie « ordinaire » qui révèle la « maladie », non un scanner ou une prise de sang. Cette dimension éminemment contextuelle – ce qu'est une vie normale n'a rien d'évident déjà ici et maintenant, a fortiori dans le temps et l'espace – devrait inciter à une grande prudence thérapeutique : il n'est pas de modèle valable pour tous et chacun doit être mis à contribution car, une part de la solution à leurs problèmes, les personnes concernées la détiennent en propre. C'est donc à investir ces ressources parfois cachées que nous invite la philosophie du Recovery – improprement traduit par « rétablissement », aucun mot français n'exprimant correctement la nature processuelle de ce parcours en santé.

Le Recovery ne se veut pas une thérapeutique alternative. Il ne nie pas la maladie ni l'efficacité, voire la nécessité, de certains traitements quand ils sont pertinemment administrés, qu'ils soient psychothérapeutiques ou médicamenteux. Mais il attire notre attention sur le fait crucial que les individus ne peuvent et ne doivent être réduits à leurs troubles. Ni par leur environnement – qu'il soit familial, professionnel ou institutionnel – ni par eux-mêmes au premier chef. Car la maladie a cette propension à l'envahissement qui peut mener littéralement à l'étouffement de soi-même comme des autres, comme le démontre à l'envi la problématique de la codépendance. C'est à cette prise de conscience fondamentale qu'invite en premier lieu le Recovery. C'est à partir de cette mise à distance de la maladie que peut se dessiner un chemin, certes souvent sinueux, de liberté et de bien-être. Il ne s'agit pas tant de guérir que « d'apprendre à vivre avec sa propre vulnérabilité ». Sans promettre le bonheur, le Recovery nous rappelle simplement qu'il est possible de s'accomplir malgré le déterminisme souvent plombant de la maladie. C'est à la fois un message d'espoir et un encouragement à ne pas renoncer à mener une vie épanouissante.

La philosophie du Recovery ne propose ainsi aucune recette ; elle n'a rien

<sup>1</sup> Voir la brochure de Pro Mente Sana, « Recovery, Vers le rétablissement », Genève, 2011.

à dire sur ce qu'est une vie bonne, si ce n'est qu'elle doit être le plus librement choisie et que cette liberté repose en grande partie sur nos capacités propres, qu'il s'agit donc de repérer et de développer. Plus qu'une philosophie normative, le Recovery est une méthodologie ou, comme le dit Patricia Deegan, figure phare de ce mouvement, « une attitude, une prise de position et un parcours ».

C'est parce qu'ils témoignent précisément d'un tel parcours que nous avons choisi de publier les textes que l'on trouvera dans ce recueil. Non que ces personnes aient été inspirées par la philosophie du Recovery, dont elles ignoraient très certainement l'existence. Mais elles l'ont mise en acte par leur démarche. Considérés dans leur ensemble, ces récits montrent bien la diversité des moyens qui peuvent être mis en œuvre et la multitude des ressources mobilisables pour se frayer au fil de la vie un chemin qui, sans être forcément rectiligne, n'en est pas moins praticable. Ils montrent également que ce parcours est sans destination, qu'il n'y a pas un état final à partir duquel on pourra se dire guéri. C'est un processus permanent, qui connaît souvent des hauts et des bas, des allers et des retours. Ces témoignages, que nous présentons simplement par ordre alphabétique, sans hiérarchisation quelconque, tissent ainsi une trame complexe où santé et maladie se succèdent, se croisent ou cohabitent à des degrés divers. Rapportée aux vulnérabilités qui sont le lot de tout un chacun, cette trame devrait nous inciter à repenser le monde et notre rapport à lui, dans le sens de le rendre plus convivial et plus hospitalier. Car c'est le message universel de la souffrance que de nous rappeler à notre fragilité, à notre petitesse et à l'absolue nécessité de prendre soin de soi et des autres.

Julien Dubouchet Corthay  
Secrétaire général

## TABLE DES MATIERES

Arnaud	
<b>Vilain petit Canard</b>	7
Benedetta	
<b>Quelque part, la souffrance cesse d'être souffrance au moment où elle trouve un sens</b>	12
Cali	
<b>La maison en mouvement</b>	17
Christophe	
<b>Tomber a été inventé pour se relever</b>	22
Danielle	
<b>Je n'ai plus besoin de me faire du mal pour aller bien</b>	27
Elisa	
<b>Besoin de créer</b>	32
Eugène	
<b>Quand les directives anticipées deviennent thérapeutiques</b>	38
Gigi	
<b>J'aurais voulu être un chanteur... Pour pouvoir crier qui je suis</b>	42
Guy	
<b>C'est moi qui décide</b>	47
Liberty John	
<b>John, le chat et L'échelle des Anges</b>	52
Marianne	
<b>Les pensées ne sont que des pensées</b>	59
Nicki	
<b>Leçon de vie</b>	64
Pablo	
<b>Le fils de la Terre</b>	69
<b>Le rétablissement...</b>	75
Vu par Andrea, Yahann, André, Frank, Jean-Marie et Nicolas	
<b>Publications de Pro Mente Sana</b>	79
<b>Permanence téléphonique</b>	83

# VILAIN PETIT CANARD

Arnaud

Visage juvénile, lunettes sages et look d'étudiant, Arnaud a l'air d'un jeune homme affable et réservé. Doctorant et assistant à l'Université, il a enfin trouvé un milieu où il se sent à l'aise, en affinité avec des pairs. Il aime la recherche, il a besoin de comprendre et ce trait de caractère est des plus importants pour sa survie. 2012 est l'année d'une immense victoire, une année où il pense avoir dénoué les derniers fils qui l'empêchaient de vivre correctement. Le chemin fut long et douloureux pour ce jeune homme diagnostiqué successivement phobique social, dépressif, ayant des troubles de l'attention et schizophrène...

Longtemps, Arnaud a pensé que ses problèmes remontaient à l'âge de douze ans, moment où il quitte l'école primaire de son quartier pour le cycle d'orientation. En réalité, ce qu'il connaît là n'est qu'une aggravation de son mal de vivre. Enfant puis adolescent solitaire, dépressif, sans confiance ni estime de soi, il a peu ou pas de camarades. Il affirme aujourd'hui que sa vie fut jusqu'à l'âge de vingt-cinq ans, mais surtout entre douze et vingt-cinq ans, un véritable calvaire. Jusqu'à la fin de l'adolescence, il peut encore faire illusion : adolescent et mal dans sa peau sont presque des synonymes. Si, dans la petite ville où il vit, les relations tout court sont déjà difficiles, que dire de relations amoureuses qui afficheraient son homosexualité ? À seize ans, il est victime d'un abus sexuel dont il ne dira rien. Pourquoi ce silence ? Sans doute trouve-t-il presque normal que cette nouvelle violence vienne s'ajouter au lot de brimades quotidiennes. Lorsqu'il s'en ouvre à ses parents quelques années plus tard, ceux-ci le dissuadent d'entreprendre quoi que ce soit. L'auteur, qu'il croise parfois aujourd'hui encore, n'a jamais été inquiet.

À la fin des années 90, grâce à internet, Arnaud arrive enfin à nouer quelques liens, à trouver des interlocuteurs et des informations relatives à sa sexualité. Il n'a jamais renoncé à s'intégrer et, dans l'année qui précède ses examens de maturité, il tente de diverses manières de rompre son isolement. Comme de partir trois semaines en mission humanitaire au Burkina Faso, une occasion évidente de contacts et rencontres. Ou encore d'entreprendre des démarches pour concrétiser une première relation amoureuse à Berne. Les deux tentatives se soldent par des échecs. Ses résultats scolaires baissent et ses troubles augmentent. Il réussit néanmoins sa maturité et rentre à l'Université. La première année n'amène pas d'amélioration notable dans sa vie. Anxiété, troubles du sommeil, tristesse et dépression finissent par l'amener au service de consultation psychologique de l'Université. Ce n'est qu'au bout d'un an que la conseillère du service envisage que le problème d'Arnaud dépasse le stade d'une adolescence prolongée. Elle l'envoie alors chez une psychologue qui diagnostique une phobie sociale et préconise une thérapie cognitivo-comportementale. Celle-ci durera deux ans durant lesquels il s'attelle notamment à un travail de reconstruction positive.

Il va devoir remettre d'aplomb une estime et une confiance en soi bien sapées. Grâce à cette thérapie, il arrive à poursuivre ses études et s'inscrit même en psychologie comme matière secondaire. Si elle ne l'a pas totalement tiré d'affaire, elle fait partie des éléments essentiels à sa stabilisation et il a fait siens les outils de cette méthode qu'il utilise de manière autodidacte quand le besoin s'en fait ressentir.

Entre 2003 et 2005, les études traînent en longueur et les relations laissent à désirer. Il soigne sa frustration au cannabis, mais la solitude lui pèse. Si la fumette atténue le mal-être, ce n'est pas assez pour Arnaud qui aspire à mieux. Il a besoin d'explications et en recherche. Persuadé d'être schizophrène, il consulte un psychiatre. Ce dernier penche pour la dépression et lui prescrit des antidépresseurs qu'il refuse de prendre. À la même époque, il vit chez ses parents. La détérioration de leurs rapports se traduit notamment chez lui par des délires de persécution. La décompensation qui s'ensuit le ramène chez un psychiatre qui diagnostique une schizophrénie et des troubles de l'attention. « Normal, avec tout ce que je fumais », commente-t-il sobrement. « En même temps, sans le cannabis, je serais mort depuis longtemps : je me serais certainement suicidé. » Cette première décompensation en 2006 et le traitement pharmaceutique mis en place ont cependant eu des conséquences positives tout à fait inattendues qu'Arnaud qualifiera de « nouvelle naissance ».

Après avoir explosé comme une cocotte-minute trop pleine d'émotions refoulées, Arnaud vit un premier rapport sexuel, un vrai cette fois. Il redécouvre des sensations et une partie de lui-même devenue étrangère depuis l'abus en 1997. D'un autre côté, il y a les médicaments : neuroleptiques et somnifères parviennent à l'extraire d'une souffrance mentale et d'une détresse profonde. Il se décomplexe, fait quelques rencontres et des expériences positives ; il quitte ses parents pour s'installer en colocation en 2007. Si du côté académique cela n'avance guère, c'est qu'Arnaud a d'autres champs d'étude et de travaux : sexe et drogues (y compris les médicaments avec lesquels il concocte toutes sortes de cocktails), qu'il pratique avec assiduité. Ces deux terrains d'expérience lui permettent de se « reconnecter avec lui-même, tant psychiquement que physiquement ». Sous des dehors sages, presque prudes, Arnaud adore les excès. Ils lui servent de révélateur : à travers eux, il se découvre un peu plus chaque fois. Il progresse avec violence, par à-coups, dans des situations de désinhibition provoquées ou encore quand l'intensité de ses émotions est telle qu'il perd le contrôle, comme en situation de décompensation. Sa vraie nature s'évade du carcan dans lequel il la contient et se révèle alors, y compris à lui-même.

Au printemps 2008, Arnaud vit un syndrome de stress post-traumatique

(SSPT). L'abus dont il a été victime lui revient, tel une bombe à retardement. Il se rend soudain compte à quel point il a clivé l'expérience, conservant les éléments factuels en tête tout en escamotant sa charge émotionnelle. L'effet est dévastateur. Il est *knock-out*, invalide pendant plusieurs semaines. Cette nouvelle brèche le conduit à rechercher un thérapeute spécialisé dans la « Désensibilisation et reprogrammation par mouvement des yeux » (EMDR en anglais), une approche particulièrement efficace dans le traitement des traumatismes. Cette thérapie est également vécue comme une « seconde nouvelle naissance ». Mieux que les rapports sexuels qui lui permettaient d'investir son corps de manière éphémère, elle lui permet une véritable réappropriation de celui-ci, la capacité d'habiter ce corps de façon permanente. Il se sent tellement bien qu'il arrête bientôt tout : les médicaments et les rendez-vous chez le médecin. Six mois plus tard, nouvel épisode de décompensation. On re-stabilise la situation de telle sorte qu'en 2009, la vie a repris un cours plus ou moins « normalisé ». Arnaud déménage et vit sa première grande histoire d'amitié avec sa nouvelle colocataire. Une amie qui l'initie au monde de la musique techno et des drogues qui lui sont associées : ecstasy, poppers, etc. Arnaud s'y trouve bien, s'y identifie et y vit des moments forts. Notamment ce nouvel an 2011 où, à la recherche de substances, il discute avec de nombreux fêtards. Tout à cette préoccupation, il s'oublie, « se lâche » et se rend compte qu'il est totalement à l'aise dans les contacts. Cette soirée est une nouvelle étape dans sa construction identitaire.

Juste avant qu'Arnaud ne découvre ses nouvelles compétences sociales, il vit un Noël exécrable en famille. Il se sent mal, en état de dissociation, de dépersonnalisation. Lors d'un nouveau SSPT, il revit des épisodes précédant ses douze ans, des images sur lesquelles il n'arrive pas à mettre de mots. Son psychiatre émet l'hypothèse que les symptômes de sa schizophrénie pourraient être plutôt les conséquences de traumatismes et lui propose d'aller à la recherche de leurs origines ensemble, notamment via la pratique de l'EMDR. Ce qu'Arnaud soupçonne mais n'a encore jamais réussi à admettre totalement – le désamour, la maltraitance – devient évident. Dénigrement de ses opinions, de ses goûts ou sentiments, humiliations, sadisme même... De ses parents, il dit : « Ils auraient voulu faire de moi un taré, ils me signifiaient que je n'étais pas digne d'exister, je n'étais jamais assez bien, ils me faisaient sentir que j'aurais mieux fait de ne pas être tout simplement et je crois qu'ils auraient voulu me voir mort. » En 2012, alors qu'il traverse ses épisodes de dissociation, il a l'impression de sortir d'une période d'incubation. Il a terminé sa thérapie cet été et ne voit plus ses parents.

Aujourd'hui, Arnaud est optimiste car même dans les mauvais moments, il fonctionne, il ne traverse plus de périodes invalidantes. Il a souvent songé à la mort comme à une solution à ses souffrances. Il a longtemps été inca-

pable de se projeter dans le futur, comme une chose à laquelle il est trop dangereux de penser. En même temps, il a cette conviction que mourir est une voie de facilité. Il a au fond de lui l'intuition de sa valeur et aussi cette promesse, ce pari qu'il s'était fait tout jeune d'être heureux un jour et qui lui est revenu en mémoire l'été dernier. Il y a la littérature, qui l'a fait réfléchir sur la mort, sur le monde, sur lui-même. Pour l'enfant et l'adolescent esseulés, les livres furent les premiers amis. Des instruments d'évasion, de connaissance, d'identification... Grâce à eux, il s'est construit un contre-monde, il a pris le courage et les forces pour résister à ce que l'on tentait de faire de lui. Il s'est identifié à Jean-Baptiste Grenouille<sup>1</sup>, personnage sans odeur et en quelque sorte dénaturé dont la vie se confond avec une quête d'identité.

En ce qui concerne Arnaud, c'est aussi une enquête identitaire, à la recherche de lui-même à travers les études, les livres, les drogues, le sexe et les thérapies. Il souligne à quel point la consommation de drogues lui a sauvé la vie, en l'empêchant de trop souffrir ou en lui permettant des expériences positives. Il appartient à la communauté des psychonautes<sup>2</sup>, ces explorateurs du monde psychique qui utilisent les états de conscience modifiée comme un outil de compréhension de l'expérience humaine. Parmi les atouts qui l'ont aidé à surmonter ses doutes et ses faiblesses, il y a l'ouverture d'esprit, la persévérance et l'intelligence. Il s'est beaucoup regardé et analysé sans complaisance, avec une curiosité scientifique qui l'amène à considérer sa propre existence comme un terrain expérimental. Un terrain d'autant plus précieux que « si l'on ne croit pas à la vie après la mort, cela donne forcément plus de poids à la vie », précise ce pince-sans-rire. Il s'est construit dans la douleur, il est fier d'avoir résisté et persévéré dans le choix difficile qu'était justement sa vie. Il est fier aussi du sens qu'il a donné à celle-ci. S'il ne croit pas en Dieu, il croit certainement en la liberté et la responsabilité de l'homme<sup>3</sup>. S'il devait se définir en un mot, il choisirait celui de « rescapé ». Rescapé de la bêtise, de la méchanceté et de la souffrance contre lesquelles il a le sentiment d'avoir enfin gagné.

« But it's been no bed of roses No pleasure cruise  
I consider it a challenge before The whole human race And I ain't gonna lose »

« Ce ne fut ni un lit de roses Ni une croisière de plaisance  
Je le considère comme un défi pour Toute l'espèce humaine  
Et je ne vais pas perdre »<sup>4</sup>

1 Héros du roman « Le Parfum », de Patrick Süskind.

2 Exemples de fameux psychonautes : Aldous Huxley, William S. Burroughs, Carlos Castaneda ou encore Henri Michaux.

3 Voir à cet égard l'interprétation du serviteur chinois Lee sur le choix donné à Caïn (Genèse, chap. 4) dans « À l'Est d'Eden », de John Steinbeck (Le Livre de poche, 2012, p. 405). Dans une harangue, Lee traduit le mot hébreu « timshel » par « tu peux » : l'homme a le choix, de lutter ou d'abandonner, de pêcher ou de ne pas pêcher. Bref, il est responsable de ses actes et c'est ce qui fait sa grandeur.

4 Extrait de la chanson « We are the champions » du groupe Queen.

QUELQUE PART,  
LA SOUFFRANCE CESSE  
D'ÊTRE SOUFFRANCE  
AU MOMENT OÙ  
ELLE TROUVE UN SENS.\*

Benedetta

\* citation de Viktor Frankl

Benedetta est une jeune femme pétulante qui parle avec vivacité et un accent chantant du Sud. Installée aujourd'hui à Genève, elle travaille dans le milieu social et de la santé, avec la motivation profonde d'améliorer la situation des patients. Elle milite pour un regard neuf sur ceux-ci et la maladie. À quarante-deux ans, elle se dit épanouie, avec des hauts et des bas, mais pas malade ; à vingt mille lieues de la jeune femme qu'elle était il y a vingt ans. Ce qu'elle raconte est le récit d'une aventure intime en même temps qu'intellectuelle et spirituelle.

Benedetta est pleine d'une énergie qu'elle n'aime pas toujours, qui la trahit, la faisant basculer d'états incroyablement positifs à une extrême détresse. Aussi loin qu'elle se souvienne, elle a toujours souffert de ces sautes d'humeur, toujours connu des crises d'angoisse, des attaques de panique, toujours été sujette à des déferlantes autodestructrices. Aux périodes euphoriques et insomniaques succèdent des journées de profond abattement, où elle ne peut quitter son lit, pleurant sans discontinuer et persuadée d'être l'objet de persécutions. Maîtriser cette énergie « noire », cette force obscure qui lui fait tout détruire pour un détail qui ne la satisfait pas, lui demande des efforts énormes. Elle s'y efforce notamment pour ne pas effrayer sa famille et ses amis. Elle construit des murs, se coupe des relations amicales ou amoureuses tant pour se protéger de l'intensité de ses émotions que pour protéger les autres d'elle-même. Bien qu'elle ne songe jamais à passer à l'acte, Benedetta est persuadée que seule la mort la délivrera et lui apportera l'apaisement auquel elle aspire.

Dans les années 80, l'antipsychiatrie garde de fortes racines en Italie. Consulter un psychiatre relève du dernier recours. C'est cependant ce qui lui arrive pendant ses études en biologie, à l'instigation de ses parents. Elle vit alors une période assez étrange où elle passe du statut de chercheur (ses travaux portent sur le développement du cerveau) à celui de patient « cobaye ». Diagnostiquée maniaco-dépressive, elle s'entend dire « par ce médecin de la vieille école » qu'elle est malade et condamnée à prendre des médicaments pour le restant de ses jours. Au départ, elle se sent soulagée : ces tempêtes intérieures ne sont donc pas uniquement l'effet d'un tempérament difficile ! Elle ne se sent plus responsable de toute la souffrance endurée. Pendant deux à trois mois, elle avale docilement des stabilisateurs de l'humeur et entame une psychothérapie. Mais rapidement, son esprit se révolte et elle met fin à ses traitements. Plusieurs raisons à cela. D'abord, les médicaments agissent comme une anesthésie, aplatissant toute sensation et émotion. Elle ne retrouve plus cette force lumineuse ou noire qui fait qu'elle se sent en vie. Ensuite, cette affirmation d'un mal incurable et ses conséquences sont à l'encontre de tout ce en quoi elle croit : le progrès scientifique, l'impermanence des choses, ce qu'elle vit elle-même et étudie

au quotidien. Finalement, conclut-elle avec une pointe de malice, « ce diagnostic m'a sauvée, puisqu'il me mettait au défi de démontrer la fausseté d'une telle assertion ». Plus récemment, Benedetta a reçu un nouveau diagnostic : borderline. Qu'importe, ce ne sont pas les mots qui comptent, mais la façon dont elle a choisi de se soigner.

Les études et le travail l'aident beaucoup, ce sont ses moteurs. Mais Benedetta doute énormément d'elle-même et de ses capacités. Son master en biologie pourtant obtenu avec les félicitations de l'Université ne suffit pas à la rassurer. D'où lui vient ce besoin de se comparer constamment à autrui ? Cette auto-évaluation permanente et sans complaisance, ce sentiment de responsabilité, voire de culpabilité, qui l'assaille dès qu'elle sent autour d'elle une personne mal à l'aise ou malheureuse ? C'est psychiquement épuisant. Elle se décrit comme une éponge qui se gorgerait des émotions dégagées par son entourage, sans savoir comment ni où les déverser. Son salut, elle le trouve dans l'isolement qui lui permet de recharger ses batteries.

Heureusement, il y a aussi le théâtre qui l'aide à relâcher la pression, à prendre ses distances. Un espace où elle ne se sent plus responsable des sentiments véhiculés par les personnes qui l'entourent, puisqu'ici on change d'émotion comme de costume. Au théâtre, sa sensibilité est un atout, un outil qui lui sert à la compréhension des personnages. Aujourd'hui, cette sensibilité est toujours présente, mais Benedetta ne la ressent plus comme un handicap, une menace à son bien-être ou encore la mise en jeu de sa responsabilité. Elle l'a acceptée et en a fait un outil de travail sur soi comme au service des autres. Pendant son doctorat en biologie, Benedetta découvre l'organisation bouddhiste laïque Soka Gakkai Internationale. Par curiosité et parce que tout est bon à prendre dans la quête de compréhension qu'elle mène sur elle-même, elle accompagne une connaissance à une réunion. Une rencontre déterminante : elle sent que quelque chose se passe en elle qui peut l'emmener très loin. Quelqu'un lui dit : « Un jour, tu remercieras tes crises et tu auras de la gratitude d'avoir vécu cela. » D'abord, la phrase la fâche, l'indigne, puis fait son chemin. L'acceptation de la valeur de la vie en tant que telle ; la vie envisagée comme un TOUT composé d'une part sombre et d'une part de lumière ; l'idée selon laquelle l'élimination de l'une des deux faces entraîne inévitablement la disparition de l'autre... Ces postulats bouddhistes remettent totalement en cause son entendement et son fonctionnement. Benedetta se rend compte qu'on lui propose de changer le regard qu'elle porte sur elle-même (« Je suis une victime : de mon milieu, de mes exigences, de ma maladie... ») et par voie de conséquence sur le monde. Elle comprend que sa souffrance vient de la négation qu'elle inflige à une part d'elle-même. Elle apprend la gratitude et découvre l'acceptation de soi. Elle se donne pour objectif d'aimer ses crises et de transformer ainsi

ce qu'elle prenait pour une faiblesse en force. Le bouddhisme est devenu une pratique qui l'accompagne quotidiennement.

Benedetta quitte l'Italie pour continuer un cursus académique à Genève où elle poursuit un postdoctorat, toujours dans les neurosciences. Dans ce contexte, elle prend conscience d'une inadéquation profonde entre ses convictions et la vie professionnelle qu'elle mène. Un rappel de ce qui s'est passé lorsqu'elle a été confrontée au monde psychiatrique quelques années auparavant. Le milieu scientifique lui paraît enferré dans des paradigmes confortables, où nombreux sont ceux qui cherchent à faire carrière sans se préoccuper vraiment de la science ou de la recherche. « La science peut parfois être pratiquée comme une croyance aveugle », affirme-t-elle. Elle ne veut pas entrer dans ce jeu, cela ne correspond ni à ses croyances ni à ses principes... Se rendre au travail devient un calvaire, elle pleure tous les jours. Alors que sa vie extérieure répond à tous les critères d'une réussite professionnelle, elle vit de profonds conflits intérieurs. Elle a la conviction de se fourvoyer. À travers la pratique bouddhiste, elle comprend qu'elle est mue par le désir de contribuer à ce que les personnes souffrant de maladies psychiques se réapproprient et aiment leur vie. Or ce qu'elle observe dans son travail, c'est que l'intérêt se porte moins sur la souffrance de chacun que sur ce qui dérange la société. Elle décide alors de tout plaquer, un vrai saut dans le vide. Cette perspective fait peur à tous, sauf à une amie pratiquante qui l'assure de sa confiance et de la justesse de son choix : « Choisir et accepter de se battre est en soi la victoire. »

Pour se nourrir, pour vivre et rester à Genève, il lui faut un permis. Benedetta décide de reprendre ses études à zéro avec un master en formation d'adultes en Sciences de l'éducation. Son entourage ne la comprend pas. Sur le plan professionnel, on voudrait qu'elle mette en avant son brillant cursus scientifique. Mais là où elle se sent forte, là où elle estime avoir le plus de compétences, c'est dans son expérience de vie. Elle a tant appris dans son combat pour s'accepter, elle a rencontré tellement d'incompréhension, de malentendus, qu'elle veut venir en aide aux autres. Elle a aussi plusieurs désirs qu'elle souhaite réaliser. Un jour lors d'une conférence, elle entend un médecin, directeur d'une fondation pour l'éducation des patients, affirmer : « La chose la plus importante dans le rapport avec le patient est l'amour que le médecin lui porte. » Au fond d'elle-même, elle se promet de travailler avec cet homme qui exprime si bien ses propres convictions. Elle le contacte et lui raconte qui elle est, ce qu'elle a vécu. Pour la première fois, c'est son expérience de vie qui compte et non pas ses diplômes, ils se comprennent et tous deux partagent la même vision du bien-être des patients. Aujourd'hui, Benedetta travaille à 50 % dans cette fondation pour un projet intitulé « Théâtre du vécu ». Un projet qui offre à des individus

atteints de maladies chroniques ou des victimes de traumatismes (dans le cadre de missions humanitaires par exemple) la possibilité d'écrire puis de faire jouer leur vécu. Un travail de mise à distance émotionnelle, mené par des professionnels du spectacle et incluant les soignants. L'autre grande activité de Benedetta concerne l'association «Dance with Me» qu'elle a fondée en 2009. L'impulsion lui est venue du film retraçant la vie de Pierre Dulaine, réfugié palestinien et célèbre danseur de salon, qui a développé une pédagogie du respect à travers la danse. Complètement séduite par le concept, Benedetta a décidé de l'importer de New York pour le diffuser à Genève. Elle a aussi très vite saisi en quoi la démarche, à l'origine destinée aux écoles, pouvait s'appliquer aux relations entre patients et soignants. Le programme «Dancing Communities» est désormais présent dans plusieurs services médicaux. Il est même sorti des murs institutionnels pour s'étendre à une population de quartier. Des sessions de danse codifiées qui offrent à des citoyens de toutes origines l'occasion de laisser tomber leurs carcans et leurs préjugés sociaux, en se retrouvant dans un plaisir universellement partagé.

Cette réconciliation avec elle-même, qu'elle attribue à la pratique quotidienne du bouddhisme, est aussi sa victoire sur la maladie. Pour résumer ce qui lui a permis de sortir du cycle infernal exaltation/autodestruction, Benedetta trouve des mots d'une évidence confondante: « Il m'a fallu donner du sens à ce que je vivais. Dès lors, tout est supportable, tout est valable. Mes faiblesses d'autrefois sont les forces sur lesquelles je m'appuie aujourd'hui. Elles m'ont permis de mettre en place tout ce que j'ai créé. »

## LA MAISON EN MOUVEMENT

Cali

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. À près de cinquante 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 huit 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 quarante ans pour en connaître la cause et réapprendre tout le reste.

Les premiers signes de détresse apparaissent vers dix 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 huit clos familial au plus vite. À vingt ans, elle part pour un séjour en Angleterre. Avantage: son père est phobique des avions, pas de risque qu'il vienne jusque-là.

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 a-fonts 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, elle décide 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'Eglise 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 neuf ans et le médecin diagnostiquait 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 vingt 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.

À 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.



# TOMBER A ÉTÉ INVENTÉ POUR SE RELEVER

Christophe

En 2007, Christophe fait un burn-out. « Un tsunami », dit-il. « Il ne reste plus rien. On est seul au milieu du désert et d'un champ de ruines. » Soigné, bronzé, celui qui affirme cela rentre d'une semaine de vacances – « pour me protéger » dit-il, sourire en coin. L'homme est enthousiaste, expansif, il a des projets plein la tête. À peine une tension infime est-elle perceptible. Il doit veiller à ne pas en faire trop, ne pas se laisser déborder par cette énergie, cette boulimie d'action et d'implication qui l'a laissé sur le carreau pendant près de deux ans.

L'histoire commence avec un jeune garçon qui s'ennuie à l'école mais qui aime la culture : l'art en général, le théâtre en particulier. Comédien, il joue dans plusieurs troupes d'amateurs. Il suit sans conviction une formation de vendeur et obtient un CFC pour rassurer ses parents et « pour le papier ». Au théâtre, il s'intéresse à tout. Il aime les décors, les costumes, la construction d'une pièce. Il finit par délaisser le rôle de comédien pour devenir assistant metteur en scène. En 1994, « Pierres de sang », une grosse production à laquelle il collabore de multiples manières, lui confirme ce choix. Pour ce spectacle, il est à la fois acteur principal et assistant metteur en scène. Malgré le succès du rôle, ce n'est pas sur scène qu'il trouve la magie du théâtre mais dans les coulisses, en amont, dans toute la préparation d'une pièce. C'est de cela qu'il veut faire son métier. La voie est difficile. En Suisse, il y a peu de productions et donc peu de travail. Qu'à cela ne tienne, Christophe est jeune, polyvalent et déterminé : les boulots alimentaires lui permettent de consacrer une partie de son temps à la mise en scène. Il y aura pas mal de périodes de galère tout de même...

Le travail et les nouvelles expériences ne lui font pas peur et, de 1994 à 2007, il les enchaîne avec passion et défi. Une longue période d'emploi fixe chez Manor lui permet en 2005 de s'échapper pendant six mois à Saint-Pétersbourg. Il vit ce départ comme un vrai challenge, découvrant à trente-huit ans le monde hors de la Suisse, vivant chez l'habitant, s'imprégnant de cette nouvelle culture avec bonheur. Durant cette période, il voit trois à quatre pièces par semaine, « septante œuvres en six mois ! » (Christophe est un homme de précision), et participe lui-même à la création de trois pièces pour des théâtres prestigieux comme les théâtres académiques Lensoviet et Komissarzheskaya.

De retour en Suisse, il poursuit son activité artistique. En 2006, il accepte de mettre en scène « La Souricière » d'Agatha Christie, à la demande d'une troupe d'amateurs, des copains dont la vie privée se fond et se confond un peu trop avec le théâtre. Pour s'intégrer, il adopte le mode de relation et de vie qui est le leur : groupe fusionnel et vie de bohème. Très vite, il comprend que cette perte de limites entre vie professionnelle et vie privée nuit à la

rigueur du travail et aux rapports dans l'équipe. Mais il est trop tard pour redresser la barre. Fin 2007, des crises d'angoisse apparaissent lors des répétitions, il les reconnaît, il en a déjà eu, il ne sait plus exactement quand. « Il n'y avait plus de repères... Plus de cadre... » Difficile de diriger dans de telles conditions. Malgré son désir de quitter le navire et conscient des erreurs qu'il commet, Christophe décide de mener la pièce jusqu'au bout. Orgueil, sens des responsabilités, défi à soi-même ?

Nuits blanches, alcool et crises d'angoisse grandissantes l'accompagnent ; il chemine lentement mais sûrement vers la catastrophe. « Cela devait arriver, c'était forcé », admet-il, « tous ces tiroirs refermés sur les problèmes, ça devait exploser ». Il reconnaît qu'il a joué avec le feu, avec les médecins et avec lui-même, surtout lorsqu'il néglige de prendre ses antidépresseurs et stabilisateurs de l'humeur ou lorsqu'il les avale tous en même temps. Il finit par être hospitalisé à deux reprises, « afin que mon entourage familial et médical reprenne son souffle » dit-il, lucide. Il ajoute : « J'ai toujours eu peur de l'abandon. » Cette manière de jouer avec sa santé alors qu'il se sent au plus bas est un véritable appel au secours. Christophe est devenu incapable d'assumer quoi que ce soit. Ce qu'il considère comme un échec personnel dans cette dernière expérience théâtrale, cette incapacité à poser des limites, il met au défi son entourage d'y arriver et le paie chèrement. « Petit garnement », lui assène son psychiatre, car Christophe refuse de se plier aux rendez-vous médicaux et aux ordonnances. Il a besoin de se faire punir, de se faire taper sur les doigts. Pendant un an, il doit passer des contrats avec les médecins et est contraint à chercher quotidiennement ses médicaments. De 2007 à 2009, c'est la traversée du désert. Solitude, dépression, alcool, psychotropes et tentatives de suicide. Et par-dessus tout, la perte de confiance en soi. Il ne veut plus entendre parler de mise en scène. Il n'a plus d'emploi, plus d'argent, bientôt même plus droit au chômage. L'aide sociale le pressurise pour qu'il retrouve du travail.

Comme dans toutes les histoires qui finissent bien, il y a quelques personnages-clés : de bonnes fées, de bons génies et quelques amies intraitables et fidèles qui le poussent à se relever. Outre le soutien de sa famille, Christophe fera quelques rencontres qui lui donneront des graines de sésame pour retrouver motivation et sens à sa vie. Lors de ses crises d'angoisse en 2007, son médecin habituel étant surchargé, il est dirigé par le cabinet médical vers un autre généraliste « qui prendra la relève de manière magistrale » et vers lequel il apprend à se tourner en cas de détresse. Ce même médecin avec lequel il fait le point toutes les deux semaines aujourd'hui encore. Il y aura aussi cette amie, travaillant à l'orientation professionnelle, qui lui conseille de prendre contact avec le GRAAP (Groupement romand d'accueil et d'action psychiatrique). Enfin, cette autre amie, Anne, qui saura

au bon moment lui donner une ouverture sur de nouvelles activités en le dirigeant sur le Groupe Info du CHUV (Centre hospitalier universitaire vaudois).

Le GRAAP jouera un rôle déterminant dans la reprise de confiance en soi et la reprise d'une activité professionnelle. Il a d'abord permis à Christophe de découvrir qu'il n'était pas seul. Au fond du trou, on est bien sûr toujours tout seul, mais dès que l'on a un tant soit peu tapé du pied pour remonter, un environnement compréhensif et des personnes partageant les mêmes problèmes et les mêmes combats procurent soulagement et ressources. Le GRAAP lui a offert des objectifs professionnels et un cadre pour les atteindre. En 2009, Christophe commence par un atelier « Bibliothèque », qu'il trouve bientôt trop plan-plan, trop passif. Au bout de quelques mois, il est prêt à tout envoyer bouler. Il prend patience grâce à la promesse de pouvoir s'insérer dans l'atelier « Rédaction ». Quand ce dernier ouvre, Christophe commence à travailler comme rédacteur. La curiosité et le plaisir renaissent. Son intérêt sort bientôt du cadre de la simple rédaction. La conception et la réalisation du journal L'Echo du GRAAP le séduisent et il passe du statut de rédacteur-adjoint du journal à celui de rédacteur en chef pendant un an et demi. Comme au théâtre, c'est la réalisation, la construction qui l'intéressent le plus. Au bout de trois ans cependant, lassé de ne pas obtenir la reconnaissance du statut de salarié AI auquel il estime avoir droit et ayant en quelque sorte fait le tour du poste, il le quitte. Il a repris confiance et ajouté d'autres cordes à son arc. Il reconnaît que la maladie l'a ouvert aux autres. Avant, il était surtout préoccupé par sa passion : en vivre et apprendre le plus possible. Avec le burn-out et la dépression, sa sensibilité se manifeste sous une nouvelle forme, la solidarité.

En 2011, le Groupe Info lui demande de participer à une campagne de sensibilisation et de promotion de la santé mentale. Partager son expérience, donner de l'espoir à ceux qui traversent les mêmes affres ; informer, éclairer sur la maladie et les risques d'y tomber. Christophe découvre qu'il aime cette activité. Il va dans les lycées raconter le chemin qu'il a parcouru, montre qu'il est possible de s'en sortir et possible de demander de l'aide. Il insiste sur ce dernier point. Sa dernière aventure théâtrale avait été vécue dramatiquement comme un signe de faiblesse et un échec personnel. L'aide et la solidarité qu'il a rencontrées depuis prennent aujourd'hui une bonne place dans sa vie : « On sort grandi de ce genre d'épreuve », commente-t-il. Grâce à « RESSORT », l'Unité de réinsertion professionnelle du CHUV à laquelle il a exposé ses désirs et ses projets, il décroche un stage de communication dans une galerie d'art où il apprend le métier de relations publiques. « À 50 % », précise-t-il, toujours soucieux d'exactitude. Il sait qu'il aime les contacts, le monde de l'art, il a fait ses armes dans la rédaction... Par ailleurs, il enseigne bénévolement le français aux étrangers de sa ville.

Avoir autant d'activités lui convient, il a besoin de cela pour se sentir bien. Il est aussi beaucoup plus serein, moins orgueilleux, mais tout aussi exigeant avec lui-même. Perfectionniste et organisé. Une rechute est toujours envisageable, dont il a appris entre-temps à reconnaître les signes précurseurs : excitation, effervescence, insomnies... Il se surveille, prend ses médicaments et voit régulièrement son médecin, ses garde-fous en quelque sorte.

Le théâtre ne fait plus partie de ses projets, trop dangereux, une activité dont il craint les débordements. Et cependant, l'année dernière, au milieu de toutes ces activités, un directeur musical vient le chercher. Il souhaite monter un opéra-comique et demande à Christophe d'en assurer la direction artistique et la mise en scène. Celui-ci refuse d'abord. Il doute de lui-même, de ses capacités et de son inspiration. Pourtant, la proposition trotte dans sa tête, il se prend à y réfléchir, son imagination se déploie. Il comprend à quel point la création est nécessaire à son épanouissement. Finalement il accepte, en dépit des avis contraires de son entourage. Il prend ses précautions, ses marques, pose des conditions. Pas question de se laisser déborder, pas d'urgence, il veut prendre les choses en main sereinement et se donne deux ans pour monter l'opéra. Christophe décide de créer sa propre compagnie, « Drôle de Drame ». Il cherche un lieu, trouve un chapiteau, un cirque en quartier d'hiver. La solution l'enchanté et lui donne de nouvelles idées, l'œuvre prend corps. Tout doit s'organiser posément : il choisit une administratrice, des scénographes, des costumières, auditionne les acteurs/chanteurs... On le sent emballé mais pas fiévreux. Et dire qu'il y a un an, il n'aurait même pas osé y songer. De même qu'il y a trois ans, il n'aurait jamais cru se relever. Il parle avec enthousiasme et confiance, il sait qu'il a gagné en maturité. Il est plus distancié, « apaisé », et si cet opéra est certes un défi, ce n'est plus un cheval de bataille. Sa vie ne se joue ni ne se résume à ce projet.

Aujourd'hui, le burn-out est derrière, pas si loin que cela mais derrière, comme un passage inévitable et douloureux de son parcours. Une épreuve enrichissante qui lui a fait prendre conscience de ses limites. Depuis 2009, il se reconstruit en tenant compte de celles-ci et avec une nouvelle confiance en lui et dans les autres. Son quotidien est à nouveau plein d'activités et de projets qu'il a à cœur de mener selon ses moyens, ses envies et ses exigences.



## JE N'AI PLUS BESOIN DE ME FAIRE DU MAL POUR ALLER BIEN

Danielle

Elle a cinquante-six ans. Enjouée, on la sent blagueuse et un brin provocatrice. Danielle a décidé il y a un an environ d'accepter sa maladie, de l'appivoiser et de voir ce qu'il y a de positif dans sa vie. Diagnostiquée bipolaire puis borderline, enfin les deux, elle donne d'elle-même cette définition précise : « J'ai la sensibilité d'une borderline et les réactions d'une bipolaire. » Danielle a toujours tout vécu intensément, avec un appétit de vivre et de découverte. Il y a quelques années encore, elle aimait jouer avec le feu, l'instinct de survie en bandoulière. À certains moments, elle ne dormait plus, elle pouvait danser toute la nuit, jouer (et perdre) des sommes folles au poker. Elle était capable de passer d'un accès de boulimie à une période anorexique, comme de conduire à cent quatre-vingts à l'heure sur les petites routes du canton. En 1998, la perte de ses deux futurs bébés a été le déclencheur d'une longue période de crise, ponctuée de dépressions et d'envies de mourir. Sa vitalité s'est transformée en une souffrance d'une puissance telle que seul son propre anéantissement physique semblait pouvoir l'en libérer. Après treize années de tentatives de suicide en tous genres et d'hospitalisations à répétition, elle a décidé de faire face à sa maladie et se dit plus sereine que jamais.

Danielle était une petite fille positive, toujours prête à être contente. Et pourtant, ce ne sont pas les raisons qui abondent. Jusqu'à cinq ans, âge où elle est placée chez un couple par ses parents qui divorcent, séparée de son frère qui est confié à une autre famille, elle est négligée. Non désirée par une mère qui a tout tenté pour la « faire passer », elle souffre de l'absence d'attention et d'affection de ses parents. À la négligence s'ajoute bientôt la maltraitance. D'abord chez « Monsieur » et « Madame », première famille d'accueil qui s'empresse de se débarrasser d'elle sitôt « Madame » enceinte. Danielle arrive ensuite chez « Mémé », une vieille femme dont elle devient le souffre-douleur avant d'être abusée sexuellement par un de ses amis. Enfin, une troisième famille ne veut pas plus d'elle, l'emploie aux tâches domestiques et l'élève à coups de gifles et de méchancetés. Quand enfin son père est prêt à la reprendre, lui promettant une nouvelle famille, sa belle-mère se révèle à la hauteur des contes de fées. Coups et brimades sont son pain quotidien et elle n'a pas le droit de sortir de sa chambre où elle prend ses repas seule. En moins de deux ans, la « marâtre » réussit à se débarrasser d'elle. Danielle est priée d'aller dormir ailleurs et trouve refuge chez une grand-mère du village. À l'école, cela ne va guère mieux et on lui prédit la « maison d'éducation ».

Danielle a douze ans quand elle débarque au Châtelard, une maison d'éducation dont elle a entendu dire beaucoup de mal, mais où elle vivra cinq ans de bonheur. Cinq ans de paradis où elle découvre l'affection d'une éducatrice, l'amitié, le respect et le plaisir à l'école. Elle s'épanouit. Elle apprend

à faire du vélo, nager, skier, camper... Elle découvre du pays, tombe forcément amoureuse d'un éducateur. Durant cette période, elle entreprend un apprentissage d'aide en médecine dentaire qu'elle achève avec succès. Elle quitte le Châtelard pour s'installer dans un studio. Trouvant qu'elle manque de relations avec les patients dans la profession d'aide dentaire, elle suit une formation d'infirmière assistante. Danielle possède une nature incroyablement positive et curieuse. Elle a vingt-deux ans, elle est indépendante et elle trouve la vie super.

Grâce à son travail, Danielle a pu financer les études de médecine de son futur mari. Elle aura quatre enfants de ce premier époux ; dès le second, elle décide de rester au foyer pour s'occuper d'eux. En 1996, l'aînée a quatorze ans et la benjamine, quatre ans. Après tant d'années consacrées à sa famille, Danielle a besoin de prendre l'air. Elle a envie de retrouver un emploi et une vie sociale. Son mari, qui ne voit pas cette évolution d'un œil favorable, lui propose une alternative : emploi ou enfant. Des jumeaux s'annoncent bientôt. Malheureusement, à cinq mois de grossesse, on décèle une forte trisomie chez l'un deux. Tout son entourage l'encourage à avorter. Or, à ce stade de grossesse, il ne s'agit plus d'un avortement mais d'un accouchement qui condamne les deux enfants. C'est un véritable cauchemar pour Danielle qui se voit imposer une mise en scène d'adieux, un rituel macabre qui accrédite dans son esprit l'idée qu'elle est responsable de la mort de ses enfants. Outre la culpabilité dont elle n'est arrivée à se défaire que récemment, la psychose post-partum qui s'ensuit entraîne ou met à jour des troubles bipolaires. Aujourd'hui, elle a entamé une psychothérapie et compris que le deuil de ses enfants fut la goutte d'eau qui a fait déborder le vase, mettant à découvert les blessures de son enfance. Alors, joyeuse et pleine de vie certes, mais heureuse... ?

Suite à son hospitalisation et en dépit du repos qu'elle devrait prendre, Danielle rentre à la maison à bout de forces et à fleur de peau, sous la pression de son époux. Il y a quatre enfants et un mari dont il faut s'occuper. Et elle là-dedans ? Qui songe à prendre soin d'elle ? À l'hôpital, aucun suivi psychologique ne lui a été proposé ni recommandé. À la maison, son mari ne l'aide pas comme il l'avait promis. La mort des bébés la poursuit, elle se sent totalement abandonnée dans cette épreuve. Alors un soir, elle s'enfuit et menace son mari de se jeter du pont Bessières, espérant des mots de réconfort. Il lui ordonne de rentrer et lui envoie la police... Un vrai cri d'amour ! Comme réponse, elle espérait un peu mieux. Rattrapée in extremis, elle est hospitalisée à Marsens.

À sa sortie, après quelques navettes entre domicile et hôpital, son mari obtient d'un confrère psychiatre son internement pour trois mois. Elle

retourne à Marsens sans comprendre ce qu'elle y fait. Un entretien tous les deux jours avec un psychiatre, une piqûre de force tous les quinze jours, zéro contact, zéro explication. Ne sachant pas pourquoi elle est là, elle refuse de prendre des médicaments. Elle a l'impression d'être une chose (comme les autres patients d'ailleurs), un objet encombrant qui occupe un espace mais dont personne ne se soucie vraiment. Lorsqu'elle est enfin autorisée à quitter l'hôpital, son mari, qui a eu le temps de s'organiser, lui refuse l'accès au domicile conjugal et lui signifie une demande en divorce. Danielle se bat pour obtenir un logement et la garde de ses enfants. Après un âpre combat et trois échecs, le père obtient la garde des aînés sur la base d'une expertise psychiatrique. Danielle gardera la plus jeune: « Si je les avais tous perdus, je ne l'aurais jamais supporté. » Elle est au plus fort de la tempête, jonglant avec les médicaments: somnifères, tranquillisants, stabilisateurs de l'humeur. Entre 1998 et 2011, elle fait en moyenne quatre à cinq « tentamen » par an. Plus d'une soixantaine de tentatives de suicide et pas mal d'hospitalisations en treize ans.

Pourtant, la mort, elle n'y songe même pas. En réalité, elle vise uniquement l'anéantissement de la douleur, le moyen de neutraliser ses pensées et la culpabilité qui l'obsède et la ronge, l'impression d'être en dessous de tout. Elle n'agit ainsi que dans des moments où elle est aveuglée par la souffrance et le sentiment d'impuissance. En même temps, pas naïve, elle sent bien qu'elle recherche quelqu'un à qui confier sa détresse, puisqu'elle prévient toujours un proche de l'imminence du passage à l'acte. Peut-être aussi qu'il y a dans ses appels au secours une demande d'amour et de reconnaissance.

Un jour enfin, début 2011, Danielle fait un tentamen sans prévenir personne. On la retrouve dans le coma, affaissée sur le volant de sa voiture. Elle comprend après sa réanimation qu'elle a failli mourir pour de bon. En réalité, ce n'était de loin pas inédit (elle s'en rendra compte ultérieurement). Mais c'est la première fois qu'elle en a véritablement conscience: elle mesure enfin les conséquences de son geste et elle a peur. Elle décide que c'est fini, que cela suffit. Le psychiatre qu'elle rencontre à l'hôpital l'y aide un peu. Elle se remémore leur entrevue en souriant: « C'était très violent, comme un match de boxe. » Il lui « rentre dedans », la menace de ne plus l'accepter à l'hôpital. Enfin un interlocuteur sérieux, qui lui parle, l'écoute et la met devant ses responsabilités. Il lui propose un contrat avec le système hospitalier (sous forme de directives anticipées): dès qu'elle se sent une envie de suicide, elle appelle et ils s'organisent pour la prendre en charge dès que possible. C'est la mise en place d'une relation de confiance et de respect.

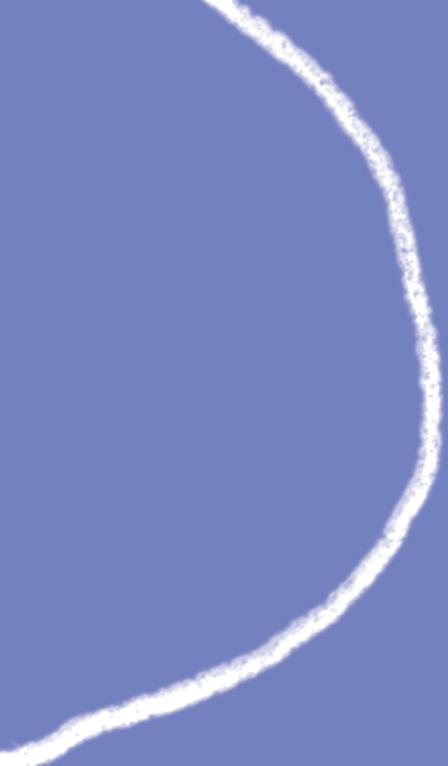
Cet été 2012 est un véritable tournant. Avoir senti la mort d'aussi près a provoqué un choc décisif et salutaire. Peut-être est-elle lasse de seule-

ment survivre et d'être toujours à la merci des tornades émotionnelles qui la dévastent. Elle en parle comme d'une affaire de volonté et de choix. Le choix de s'en sortir, le choix de ne plus faire de tentatives de suicide, de ne plus culpabiliser pour tout, de couper le cordon avec ses enfants et d'accepter la vie telle qu'elle est. Les problèmes se résolvent les uns après les autres. À la volonté s'ajoutent quelques acteurs et facteurs positifs: « ses chères béquilles ». C'est ainsi qu'elle nomme affectueusement ses « géniaux et formidables » médecin-généraliste, psychiatre, infirmier et ergothérapeute, qu'elle voit de manière hebdomadaire et apprécie énormément, ainsi que les médicaments. En ce qui concerne ces derniers – de vrais compagnons de route, d'infortune comme de rétablissement –, Danielle les trimballe comme des grigris au fond du sac ou de la voiture. Heureusement, elle a trouvé ceux qui lui conviennent. Danielle affirme l'importance de pouvoir discuter des traitements et de leur modification avec un médecin ou un psychiatre. Avec le sien, elle a fait de tels progrès qu'il lui a proposé récemment d'entamer une psychothérapie, la jugeant assez forte pour pouvoir aborder les origines de son mal-être. Avec l'ergothérapeute, elle a découvert une passion pour la peinture sur soie, une activité propre à canaliser et à apaiser ses émotions. L'infirmier est devenu quant à lui un soutien complice.

Aujourd'hui, Danielle est rayonnante. Grâce à la confiance acquise en elle-même, elle a appris à se remettre en cause, relativise le passé, voit les aspects positifs de décisions qui lui avaient occasionné de grandes souffrances comme son divorce (sans lequel elle n'aurait pas rencontré et épousé son nouveau compagnon) et la perte de la garde de ses enfants. Elle s'est imposé une distance émotionnelle avec ceux-ci, une forme de respect de leurs vies privées. Ils lui en sont reconnaissants et leurs relations se sont épanouies. L'évitement s'est mué en intérêt et ce sont eux qui maintenant se soucient d'elle et l'appellent toutes les semaines. Depuis 2010, elle apporte son témoignage dans les écoles d'infirmiers et d'aides sociaux ainsi qu'à l'AFAAP. Aux uns, elle souhaite faire comprendre que les patients sont des êtres humains dignes d'attention et de considération, aux autres elle transmet sa conviction que même si on ne guérit pas forcément ou totalement, la vie vaut la peine d'être vécue et offre à tous des périodes formidables.

1 Tentatives de suicide à l'aide de médicaments.

2 Association fribourgeoise Action et accompagnement psychiatriques.



## BESOIN DE CRÉER

Elisa

Elisa a quelque chose de pétillant dans le regard. Pas seulement parce que ses yeux sont d'un bleu particulièrement vif, mais aussi parce qu'on dirait qu'ils sourient un peu tout le temps. Malgré nos rendez-vous pris plusieurs semaines à l'avance, Elisa n'a pas oublié, elle arrive même pile à l'heure. Son agenda, vraiment bien rempli pour une dame depuis peu à la retraite, est donc parfaitement sous contrôle. Y compris au lendemain d'une nuit presque sans sommeil. Cela fait peu de doute, Elisa est une femme vive qui a besoin d'action.

La vie d'Elisa semble avoir été sans histoires jusqu'à la naissance de son premier et unique enfant. Elle étudie l'architecture, obtient son diplôme, se marie, vit sa grossesse sans encombres. Et voilà que, trois jours après son accouchement, lui tombe dessus ce que les médecins qualifieront de psychose post-partum. Sept mois d'internement pour ce premier contact avec la psychiatrie. Il y aura d'autres prises en charge plus ou moins musclées, avec des allers retours d'un service de psychiatrie à l'autre, d'une clinique à un centre de jour, d'un canton à l'autre. Mais avant cela vont s'écouler treize ans d'une vie tout à fait dans la norme, treize années durant lesquelles Elisa tient sa maison, avec mari et fils. Et cela se passe bien. Les choses suivent leur cours et Elisa, voyant que son fils grandit, entreprend de réaliser la promesse qu'elle s'était faite : reprendre une activité professionnelle pour ses quarante ans. Plutôt audacieuse pour l'époque, elle commence donc par se former dans les nouvelles technologies. Assez rapidement, elle obtient un poste sur mesure, parfaite synthèse de ses connaissances en architecture et de ses nouvelles compétences dans la maîtrise des outils informatiques. Dans les années 80, la voilà donc qui parcourt la Suisse pour conseiller et former des clients sur des logiciels destinés au travail des architectes. La promesse est tenue et l'objectif atteint, mais les nombreux déplacements venant s'ajouter aux responsabilités familiales conduisent Elisa à un effondrement au bout de trois ans.

Alors que la décompensation post-partum est loin derrière et peut-être même tout à fait, Elisa perd pied une seconde fois. Ce qui ressemblait au départ à un burn-out finit par être diagnostiqué comme un trouble bipolaire. Cette fois-ci, le chemin pour retrouver la stabilité sera infiniment plus long. À partir de là, Elisa fait durant des années l'objet de soins innombrables, dans des unités psychiatriques diverses et variées, avec toutes sortes de médications – anxiolytiques, neuroleptiques, somnifères... –, des thérapies de groupe, des psychothérapies individuelles, avec tel chef de clinique puis tel autre. Une longue quête pour qu'Elisa retrouve la santé. Pas seulement pour elle-même, mais aussi bien sûr pour son fils et pour son mari qui, malgré toute sa bonne volonté, est mine de rien en train de s'épuiser. C'est qu'il n'en peut plus des frasques de sa femme

qui s'agite tel un moulin à vent, qui confond le jour et la nuit et fonctionne en surrégime, quand elle n'est pas abattue. D'autant plus que toutes les tentatives de soins semblent mener à l'impasse. Tout sera tenté pourtant, même un séjour dans une communauté thérapeutique en pleine prairie suisse allemande, à un moment où Elisa cherche à se sortir de l'emprise des médicaments. Mais l'expérience se solde par un nouvel échec : trop loin des siens et sans béquille pharmacologique, Elisa dépérit. Son mari se remet à la recherche d'un lieu plus adapté et finit par lui trouver une place à l'hôpital du Bas-Valais. Il doit alors jongler entre tâches professionnelles, responsabilités paternelles et longs trajets pour les visites à l'hôpital. Et c'est vraiment beaucoup. C'est à ce moment-là qu'il décide de se séparer d'Elisa.

Elisa semble reprendre des forces. Elle pourrait même sortir de l'hôpital, mais pour aller où ? Car avec la séparation a surgi un épineux problème : où vivre désormais ? Impossible de retourner au domicile conjugal. Pas question de loger chez ses parents, même si elle leur est très attachée. En attendant de trouver une alternative, l'hospitalisation doit donc se prolonger faute de mieux. Une prolongation qui va durer dix-huit mois.

Elisa a horreur de l'ennui. Or, à l'hôpital, on passe son temps à attendre : la visite du médecin, le passage des aides-soignantes, l'heure du repas, les hypothétiques visites... Les heures s'étirent interminablement, plus propices à l'angoisse et aux sentiments dépressifs qu'à la guérison. Ambiance feutrée, groupes de parole, repos dans le salon ou déambulation dans les couloirs ne sont pas dans son cas les bons ingrédients pour recouvrer la santé. À l'introspection, Elisa préfère en réalité l'action. Ni trop, ni trop peu, c'est sans doute là une part de l'enjeu.

Le chef de clinique de l'époque va prendre la mesure de ce besoin vital chez sa patiente, d'abord en lui donnant accès à toutes les mesures actives figurant dans le catalogue de prestations : ergothérapie, gymnastique, sorties. Tout en entamant les démarches pour l'obtention d'une rente AI, il déborde progressivement du cadre strictement thérapeutique et confie à Elisa des tâches d'intérêt commun : prise du PV des réunions de pavillon, puis une activité d'assistante bibliothécaire et même d'assistante en ergothérapie. Et cela fonctionne. Elisa reprend pied. Grâce à l'audace de ce médecin, à la confiance qu'il a osé lui accorder, on peut cette fois-ci sérieusement regarder du côté de la sortie.

La prochaine étape sera une chambre dans une résidence avec encadrement, sorte d'intermédiaire entre le cadre très rigide de l'hôpital et le retour vers une vie tout à fait autonome. Une transition qui dure dix-huit mois elle

aussi et qui amène Elisa, à la veille de ses cinquante ans, à franchir le seuil de son propre logement.

Au fil des mois, plus Elisa s'éloigne de la psychiatrie, plus elle trouve d'exutoires à son besoin de faire des choses et, surtout, de renouer avec les activités qui lui tiennent le plus à cœur. Elisa aime plus que tout fabriquer des objets. Cette soif de créer, de confectionner, d'œuvrer, était en elle bien avant la maladie. Un goût qui remonte à son enfance : les mois précédant Noël, se souvient-elle, étaient toujours dévolus à la fabrication d'objets en porcelaine à offrir aux proches. Durant les années passées à s'occuper de son foyer ensuite, il y a eu le batik, le tricot, toutes sortes de bricolages. Les ateliers qu'elle a fréquentés par la suite dans le cadre de programmes de réhabilitation lui ont fait découvrir d'autres techniques, comme la poterie, la peinture ou l'écriture. En suivant le parcours d'Elisa, se dessine une évolution la faisant progressivement passer d'une production en quelque sorte artisanale, à une expression artistique. « L'énergie que j'ai, c'est à travers la créativité », dit-elle. Une énergie en réalité déjà identifiable dans le choix de son métier d'architecte qui, même si elle n'a pas eu l'occasion de l'exercer, relève bien du domaine de la créativité. L'art au sens large fait donc partie intégrante de sa vie. « J'aime ce qui est beau », nous dit-elle. « Je ne pourrais pas imaginer ma vie sans art. » Celui qu'elle admire dans les musées, les églises, au cours de ses voyages en France ou dans le sud de l'Europe. Tout ce qui évoque la créativité, la sienne comme celle des autres, tient une place centrale dans la vie d'Elisa.

Avoir un toit ne signifie pas simplement pour Elisa posséder son propre lieu de vie. C'est surtout un espace à soi, où elle se sent libre d'accrocher, de placer, de déplacer au gré de ses envies le fruit de sa créativité. Elisa chérit son intérieur. Un appartement vraiment pas grand semble-t-il, mais bien à elle. On pourrait s'attendre à ce qu'un certain désordre y règne, par un trop plein d'objets ou d'agitation. Mais non, nous assure-t-elle, et on la croit sans peine. Comme l'espace réduit de son appartement ne permet pas de trouver une place pour chaque objet, Elisa a résolu d'opter pour un roulement. Le décor varie donc selon son humeur, sa dernière trouvaille ou production, et personne n'est là pour lui rappeler qu'il n'est pas l'heure de s'activer. C'est un espace modeste, mais vivant et organisé qu'elle nous dépeint. Sans doute un lieu qui lui ressemble et qui incarne son profond besoin d'indépendance.

Nous disions plus haut que le mari d'Elisa l'avait quittée. « Quittée, mais jamais abandonnée », précise-t-elle. Une séparation qui remonte à près de vingt ans en arrière et qui n'aura formellement duré qu'un peu plus d'une année. Elisa et son mari se sont en fait assez vite retrouvés, sauf qu'ils n'ont plus jamais vécu ensemble. On est désormais bien loin d'une vie conjugale

standard. Parce qu'il a fallu inventer un mode de vie qui évite à chacun le risque d'arriver à saturation de l'autre. Lui a besoin d'horaires et de calme. Elle doit pouvoir s'adonner à ses tâches, nombreuses et pas toujours silencieuses, quand bon lui semble. La solution trouvée pour sortir de l'alternative entre vie commune étouffante et rupture complète, la voici : chacun vit de son côté et on se retrouve pour les bons moments. Un repas au restaurant, un séjour partagé dans l'appartement du Jura vaudois, une virée culturelle ensemble en Italie, pourquoi pas. Mais sitôt que l'un se met à marcher sur les plates-bandes de l'autre, chacun retourne chez soi, jusqu'aux prochaines retrouvailles. À chacun son toit, ce qui n'empêche en rien Elisa de considérer qu'elle forme toujours avec son mari un couple, ni d'évoquer le père de son fils avec une très grande affection. Se montrer inventif et oser un mode de vie non conventionnel ont sans doute beaucoup contribué à apporter à Elisa la source d'équilibre dont elle a besoin.

Parmi les relations qui comptent énormément pour Elisa, il y a aussi celle avec son fils. Sans le connaître, nous imaginons à partir des bribes d'éléments qu'elle livre sur lui un homme généreux. Elisa affirme ne s'être à aucun moment sentie jugée par son fils. Elle apprécie énormément leurs rencontres encore régulières, le regard toujours bienveillant qu'elle perçoit chez lui depuis tout jeune déjà. Se sentir acceptée telle qu'elle est par ses proches est l'une des sources principales de son bien-être.

On doit ajouter aux facteurs de rétablissement le fait qu'Elisa a, durant près de quinze ans, exercé une activité professionnelle en complément à sa rente AI. Toujours ce même et irrépensible besoin d'action. Or, il y a deux ans, un souci de santé l'a soudain obligée à rester alitée puis à respecter une période de convalescence évidemment trop longue. On devine sans peine en quoi l'inertie imposée par l'intervention chirurgicale a pu créer une tension, au point de faire resurgir ses troubles. À chacun sa nature et celle d'Elisa ne s'épanouit manifestement pas dans l'oisiveté. Même s'il lui arrive de chercher le calme, dans la nature par exemple, à la simple contemplation, elle va préférer marcher en forêt ou au bord d'un lac, cueillir des fleurs, se baigner. Lire, écouter de la musique ou prêter une oreille attentive à une amie qui en a besoin contribuent aussi à son équilibre.

Son plus grand problème, récalcitrant à tous les traitements tentés jusque-là : l'insomnie. Aux heures où toute la cité a depuis longtemps éteint les feux, Elisa garde l'œil ouvert et continue d'avoir besoin de s'activer. Or le manque de repos chronique induit un état de fébrilité qui remet sans cesse en cause l'équilibre gagné par ailleurs. Depuis près de deux ans, Elisa parvient malgré tout à fonctionner sans soutien médicamenteux, une décision prise en accord avec son médecin pour éviter les nombreux et désagréables effets

secondaires apparus avec le temps. Mais il reste ce symptôme tenace qui concerne le sommeil. Alors Elisa continue de chercher la solution, notamment du côté des médecines alternatives. En attendant, à l'entendre se raconter, on oublie par moments que l'insomnie, l'hyperactivité ponctuée de phases d'abattement constituent les symptômes d'une maladie. Le besoin d'action et d'activité qui va jusqu'à empêcher le sommeil et qui imprègne tout le récit d'Elisa devient comme la marque d'un certain tempérament. L'expression d'une curiosité insatiable, qui ne demande qu'à pouvoir se satisfaire. Profiter de ce débordement d'énergie pour tout ce qu'il amène de positif tout en neutralisant ses effets négatifs, voilà sans doute une part du secret. Une chose est sûre, Elisa ne connaît pas souvent l'ennui.

# QUAND LES DIRECTIVES ANTICIPÉES DEVIENNENT THÉRAPEUTIQUES

Eugène

À l'entrée dans l'âge adulte, une première crise maniaque inaugure quinze années d'hospitalisations forcées, de médicaments avalés à contre cœur, 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.

À 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 temps 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 aiguilles, 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.

# J'AURAIS VOULU ÊTRE UN CHANTEUR... POUR POUVOIR CRIER QUI JE SUIS

Gigi

Elle est menue et vive, les cheveux coupés court, le contact facile. Dans la rue, elle salue plusieurs personnes, elle connaît la ville comme sa poche. Cette jeune femme enjouée, appelons-la Gigi, a l'air parfaitement à l'aise et bien remise de son burn-out et des deux années de dépression qui ont suivi. Comme ceux qui ont frôlé le danger de très près, elle reste vigilante, attentive à elle-même. La crise qu'elle a traversée a été révélatrice de toutes sortes de dysfonctionnements, dont une négation non négligeable d'elle-même.

Gigi n'a pas été une petite fille très heureuse. Elle ne sait pas exactement pourquoi. Un jour, un camarade de classe lui dit : « Enfant, tu as toujours eu l'air triste. » Elle se revoit en vidéo, c'est elle cette enfant peu assurée, à la démarche déséquilibrée. Elle se souvient de son mal-être à la maison et de sa timidité à l'école. Elle n'a qu'une envie, quitter ce foyer où elle n'a pas l'impression de pouvoir être elle-même. Un père trop absent, trop sévère, une mère trop soumise, trop indécise, mais toujours protectrice. Et le sentiment d'être toujours injustement comparée à son frère. Elle évite de croiser son père, il s'énerve vite et a la main lourde. Ils ne s'entendent sur rien et ne lâchent jamais prise. En public, les parents font semblant que tout va bien, mais à la maison l'atmosphère est fautive. Rétrospectivement, elle se rend compte qu'elle en a peut-être plus souffert qu'elle ne l'aurait admis à l'époque. Elle se souvient qu'à l'âge de huit ans, sa mère lui a demandé : « Que penserais-tu si ton père et moi nous séparions ? » L'enfant répondit : « C'est à toi de savoir, c'est ta vie. » La soumission de sa mère et l'autorité qu'incarne son père la révoltent. Elle est une rebelle et a besoin d'en découdre. Elle sait depuis l'âge de six ans ce qu'elle veut faire de sa vie : « Être une chanteuse de rock. »

Dès l'âge de treize ans, Gigi sort en ville, fréquente les zonards et les drogués, recherche les plus marginaux. Elle mène une vie double entre l'école, où elle est une élève réservée et ordinaire, et sa vie nocturne, faite d'ivresse et de défonce. Elle fume son premier joint à treize ans et consomme de l'alcool dans les bistros peu regardants. À quatorze ans, elle possède un vélomoteur, encore un peu de liberté gagnée. Elle testera presque toutes les drogues, fumera trois paquets de cigarettes par jour, avalera des cocktails de médicaments avec de l'alcool, tout cela dans une inconscience totale. Elle réalise que tous ces excès lui ont servi surtout à « s'anesthésier l'âme ». Il lui en reste un grand trou de mémoire entre seize et dix-huit ans. Alors qu'elle a trouvé un petit groupe de rock, sa mère lui interdit (soi-disant par peur de la notoriété) de chanter. Elle se plie à cette décision, mais se souvient d'avoir pleuré toutes les larmes de son corps pendant deux jours. La blessure qu'elle en garde la rend incapable de chanter devant sa mère encore aujourd'hui. Enfin majeure, alors qu'elle est au collège, elle quitte la maison pour s'installer en ville, ce qui lui permet de prendre ses distances avec sa

mère. Et cela lui fait du bien, elle s'apaise. Après ses études, à vingt et un ans, Gigi a envie de mettre de l'ordre dans sa vie. Finis les compagnons de défonce qui n'existent que pour partager des moments de consommation. Elle sait aussi qu'elle ne veut surtout pas être enfermée dans un bureau. Travailler sur des chantiers archéologiques lui permet de financer ses cours au Conservatoire, qu'elle doit finalement abandonner, faute de temps. Elle enchaîne alors les boulots, change souvent d'environnement, jusqu'à ce qu'elle atterrisse dans une entreprise internationale dans laquelle elle progresse et s'épanouit pendant quinze années.

D'une manière générale, Gigi est une femme d'action. Un problème apparaît, elle cherche à le résoudre. Elle suit une formation en développement personnel, découvre un livre, « Libérez votre créativité – Osez dire oui à la vie! », de Julia Cameron (paru aux éditions Dangle). Ce sera son livre de chevet, un guide dans la découverte d'elle-même. Ce manuel du développement créatif qu'elle a lu à plusieurs reprises reste une référence dans le travail qu'elle accomplit sur elle-même pour se sentir mieux. Un jour, elle prend son courage à deux mains et appelle son père avec qui elle n'a plus eu de vraie relation depuis près de dix ans. Elle a envie de lui dire tout ce qu'elle a sur le cœur. Il la reçoit, l'écoute et la prend dans ses bras, lui demandant : « Comment as-tu pu garder tout cela pour toi ? » Un mur d'incommunicabilité s'écroule. Était-ce donc si simple ? En 1998, elle rencontre un homme et croit avoir trouvé en lui l'homme de sa vie. La relation dure trois ans, intense et difficile. Elle tente en vain de convaincre son compagnon de suivre avec elle une thérapie de couple. En 2001, ils se séparent. Depuis, il l'a remercié de l'avoir fait avancer.

Au travail, elle progresse avec satisfaction, gravissant les échelons et prenant de plus en plus de responsabilités. Lorsque sa collègue est licenciée, on lui propose de reprendre partiellement son poste, le temps de trouver le futur remplaçant. Pendant six mois, elle forme son nouveau collègue et travaille volontairement à 200 %. Après son retour de vacances, la responsable des Ressources humaines lui trouve mauvaise mine et insiste pour qu'elle consulte un médecin. Gigi finit par obtempérer. La consultation est une première prise de conscience du déni dans lequel elle se réfugie. Le bilan de l'entretien lui donne une vision globale de tout ce qui ne va pas : céphalées, perte de poids, épuisement chronique, agitation extrême. Sans compter qu'elle pleure tous les soirs, sans raison apparente. Malgré ce constat, elle refuse de prendre des médicaments. Après avoir nettoyé son corps de toutes les substances chimiques avalées à l'adolescence et dont elle a tellement craint les séquelles, il lui en coûte d'entamer un traitement au long cours. Elle a déjà l'impression d'être une miraculée. Il faut toute la diplomatie et l'insistance de sa généraliste pour qu'elle accepte les antidépresseurs.

Prévu pour une durée de deux mois, le traitement durera presque trois ans, entre 2002 et 2004. Une période durant laquelle Gigi est en congé maladie, d'abord à 100 %, puis à un taux de plus en plus bas. Le congé est assorti de contraintes : sortir, marcher dans la forêt, prendre un café au soleil, ne surtout pas rester chez soi à ruminer. Sa doctoresse l'a également abonnée à la revue « Pas à pas », qui l'accompagne dans les cheminements et états d'esprit qu'elle traverse. « Un véritable effet miroir », dit-elle. Gigi y trouve un soutien important et le distribue à ses proches, amis ou collègues. Elle est touchée de rencontrer autant de compréhension. Aujourd'hui encore, elle manifeste sa reconnaissance à l'égard de son entourage professionnel qui l'a soutenue pendant toute sa maladie et même au-delà, quand elle a décidé de quitter l'entreprise pour tourner la page.

Avec tout le temps dont elle dispose, Gigi est contrainte de se regarder en face. Elle décide d'élaborer un questionnaire sur elle-même qu'elle distribue à son entourage familial, amical et professionnel, les interrogeant sur la manière dont chacun la perçoit. Les réponses la malmènent parfois, mais elle se découvre sous un angle nouveau et cela la fait avancer. Les médicaments commencent à faire effet plusieurs mois après le début de leur prise. Elle se rend compte qu'elle a vécu longtemps coupée de ses sensations et de ses émotions. Comme la Gigi adolescente, abrutée de drogues, sauf que c'est dans le travail qu'elle avait entre-temps trouvé le moyen de s'assommer. Comme si elle avait à nouveau tenté de faire disparaître le jeune être rebelle qui n'avait qu'un but dans sa vie : chanter. Les émotions surgissent. Elle se souvient de ses nombreuses tentatives pour reprendre des cours de chant : une manière de garder un lien avec ses rêves de jeunesse. « Chaque fois que j'ouvrais la bouche, je me mettais à pleurer. Alors j'ai dû remplacer les partitions par des exercices respiratoires. » Il lui revient en mémoire des moments de désespoir, des envies de disparaître (il lui est arrivé plusieurs fois de se préparer minutieusement à fuir sa ville et son pays sans laisser de traces ni d'adresse pour reconstruire sa vie ailleurs). « Petit à petit, c'est en allant mieux que je me suis rendu compte à quel point j'allais mal », relève-t-elle. En 2002, elle entame une psychothérapie. Elle a aussi besoin de faire partager ses progrès à ses parents. Et elle les découvre concernés, soucieux d'elle. La tenue d'un journal, exercice auquel elle s'est astreinte quotidiennement, lui permet de vider tout ce qu'elle retenait et qui l'étouffait. La nouvelle Gigi juge l'ancienne désagréable, négative, grossière. À trente ans, elle accepte d'être une femme : elle en a fini de croire qu'être un garçon aurait été mieux, elle découvre la coquetterie.

Un soir de juillet 2004, alors qu'elle est déjà couchée, c'est comme une révélation : elle est guérie. C'est une évidence. Gigi le sent, elle se sent guérie, cela fait même un grand vide d'un seul coup ! Depuis deux ans qu'elle mettait

1 Extrait de « J'aurais voulu être un artiste », de Daniel Balavoine. Tous les extraits cités dans ce texte sont également tirés de cette chanson.

2 Selon Julia Cameron, chaque individu possède en lui un enfant artiste qu'il faut choyer et laisser s'exprimer alors que la tendance commune est de le briser pour se mouler dans la société.

toute son énergie à aller mieux et voilà que c'est fait ! Elle est quasiment prise d'un sentiment de panique. « De quoi vais-je m'occuper maintenant ? » Heureusement, il y a ses passions, comme le travail bénévole chez les sapeurs-pompiers, une histoire qui dure depuis bientôt vingt ans. Un nouvel emploi dans lequel il faut se lancer et faire ses preuves. Comptent également la persévérance, la ténacité dans l'envie de s'en sortir et aussi la curiosité de savoir ce qu'il y aura après. Avec la baisse progressive des dosages de médicaments, Gigi a retrouvé le goût et même une nouvelle perception des couleurs. Les fleurs de Bach, une alimentation saine, une vie équilibrée. Ses courses hebdomadaires dans la forêt sont nécessaires à son équilibre, un espace-temps où elle cesse de penser et se laisse prendre par ses perceptions. Sentir les racines des arbres, l'odeur du bois et l'air sur sa peau sont le moyen de faire le vide dans sa tête et de se recharger. Gigi organise sa vie avec l'expérience de celle qui a connu beaucoup d'écarts et de désordre. Elle a toujours de l'énergie à revendre. Une énergie qui la renvoie à son père : « En fait, j'ai découvert à quel point je lui ressemble, un vrai copié-collé. » Et tous deux de se lancer dans une nouvelle relation d'adulte à adulte. Elle lui parle, il l'écoute, ils partagent des moments simples et sécurisants comme un repas ou un verre ensemble.

À la différence de la chanson de Daniel Balavoine, Gigi ne peut pas dire : « Au fond, je n'ai qu'un seul regret, J'sais pas ce que j'aurais voulu faire », elle qui a renoncé à ce qu'elle aurait voulu faire et même payé assez cher ce renoncement. Mais aujourd'hui, elle se sent forte comme jamais. Elle est fière notamment de son parcours professionnel. Le burn-out et la dépression ont été les événements déclencheurs d'une prise de conscience. Ils lui ont appris à « inventer sa vie », pour citer Balavoine, et à laisser parler « l'enfant-artiste » qui est en elle.



## C'EST MOI QUI DÉCIDE

Guy

Le regard est volontairement charmeur. Guy est entreprenant et entrepreneur, c'est dans sa nature et aussi dans l'image qu'il a de lui-même. Il a les idées bien carrées et ne mâche pas ses mots. Il aime « y aller », quitte à casser des pots et à les payer. Il prend des coups et toujours se relève. C'est souvent dur. Et long, comme ces épisodes de dépression ou encore d'alcoolisme (ou les deux ensemble). Cependant, il possède une bonne opinion de lui-même et une confiance certaine dont il se rend compte aujourd'hui qu'elles l'ont toujours porté. « Orgueil », confesse-t-il. Guy est bipolaire. Pour décrire son fonctionnement, il évoque le croisement d'une Ferrari et d'un 4 x 4, conduit au frein à main avec une forte tendance à partir dans le décor. Et d'ajouter qu'il fait sienne une phrase trouvée sur le site de Pro Mente Sana : « Que faire de ma démesure dans ce monde où tout n'est que mesure ? »

Ce benjamin d'une fratrie de cinq enfants a été élevé, comme ses frères et sœurs, à coups de pied au cul et de gifles par une « grosse brute de Valaisan ». Un père peu démonstratif en affection, exigeant mais peu reconnaissant : pas de « je t'aime », pas de câlins, jamais de « merci ». En même temps, Guy l'admire : un vrai patriarce à l'ancienne, coureur, buveur, tyrannique mais honnête. Qui se cuite le vendredi soir, mais retourne au travail dès le samedi matin. Longtemps fâché avec son père, Guy a triomphé de ses colères et rancunes en le revoyant peu avant sa mort, après trois à quatre ans sans contacts. La révolte de Guy à l'égard de son père l'a conduit à s'imposer certaines règles d'éducation pour ses propres enfants : affection et non-violence. « Mes enfants, c'est ce à quoi je tiens le plus au monde, je quitterais n'importe quelle nana pour eux. » Et Dieu sait si celles-ci ont compté et comptent encore dans sa vie. Mère, épouses, maîtresses, doctresses, il aime les choisir et s'en entourer.

Enfant, Guy perçoit une rivalité de la part de ses frères et sœurs. Non seulement il est le petit dernier, le chouchou, mais en plus il est bon à l'école, un vrai petit génie. On lui prédit un bel avenir. Pourtant, le cycle le révolte, il trouve que les enseignants sont nuls et il laisse tomber les études au bout de deux mois. Il aide alors son père à construire le futur chalet familial pendant un an. Pas très excitant non plus à la longue. Comme il s'intéresse à l'électronique, il aimerait faire des études, mais son père ne l'encourage ni ne lui offre d'aide financière, ce qu'il analyse rétrospectivement comme une forme de jalousie inconsciente. Il fait donc un apprentissage de mécanicien-électronicien à Martigny et travaille à l'usine. Puis c'est le service militaire. Celui-ci terminé, pas question de retourner à l'usine, trop ennuyeux. Il tente et réussit les examens d'entrée des écoles d'ingénieurs de Fribourg et d'Yverdon, mais découvre au bout de quelques mois que la théorie, ce n'est pas pour lui. Lui aime « mettre la main à la pâte ». Alors il retourne à l'usine où il trouve un emploi dans l'électronique. Pas pour longtemps, même

s'il se souvient avec une pointe de nostalgie que l'usine était un vrai vivier de belles filles qui ne demandaient qu'à avoir des aventures. Mais à cette époque, il y a Anne-Laure qui lui court après et crie par-dessus les toits qu'ils vont se marier.

Étonnamment, il se laisse prendre et, à vingt-deux ans, il convole : le mariage dure treize ans. Pourtant, le couple part rapidement à vau-l'eau, malgré ou à cause de la naissance de leurs trois enfants. Anne-Laure se néglige, refuse les avances de son époux, prend trente kilos. Lassé, Guy s'abandonne à son tempérament séducteur. Il multiplie les aventures, il aime les femmes et le sexe, il sort beaucoup, il accumule les dettes. Il monte sa propre entreprise, achète une maison. En 1984, il vit sa première grosse dépression : « J'étais prostré, allongé sur le canapé et rien n'allait. » Les raisons ne manquent pas : problèmes d'argent, problèmes de couple, absence générale de plaisir. Il a des tentations suicidaires, seule la pensée de ses enfants le retient. Un médecin consulté ne semble pas s'émouvoir outre mesure de ses difficultés. Il ne s'agit donc que de fluctuations de l'humeur inhérentes à la vie en général et à la sienne en particulier.

Lorsque l'humeur est haute, il y a les sorties, les maîtresses, les séjours à l'armée où Guy se découvre une âme de leader. « Dans un groupe, je deviens naturellement le chef de meute. » Il se sent charismatique, crée l'événement, fugue à vélo pour rendre visite à ses enfants, chahute, fait même la une des journaux. Il aime tenir tête aux hommes, surtout ceux qui se croient supérieurs, par leur grade à l'armée ou par leurs diplômes, comme les médecins. En 1990, en pleine phase maniaque, Guy décide de divorcer. Chacun vit déjà plus ou moins sa vie et, grand seigneur, il décide de laisser à son ex-épouse la maison tout en gardant les dettes. Sa seule exigence est de pouvoir voir ses enfants quand il le souhaite. Quand l'euphorie retombe, la solitude lui tombe également dessus, d'autant plus terrible qu'il n'a plus d'entreprise, plus de travail et se retrouve à voler dans les vergers pour se nourrir. Les mauvaises périodes sont longues, sombres, elles durent parfois des années et se diluent dans l'alcool. Guy n'en garde pas un souvenir très précis. Il dit par contre que ces moments sont tout aussi dangereux que les crises maniaques. Il a besoin de se cacher comme une bête blessée et rumine des envies de suicide. Hébergements précaires, boulots alimentaires, maîtresses de commodité, seule la pensée de ses enfants lui fait garder la tête hors de l'eau. Ce sont des années de survie.

Enfin vient Ewa qui est jeune, belle et semble avoir besoin de lui. Guy adore jouer au saint-bernard : c'est tellement plus valorisant et plus simple que de s'occuper de lui-même. Ils se marient en 1996. Thibaut, le quatrième et dernier de ses enfants, naît en 1999. « Le voir naître, pousser son premier cri, le

prendre dans mes bras, couper le cordon ombilical»: l'événement déclenche une véritable prise de conscience et de responsabilité. Il a quarante-deux ans et a besoin de maîtriser son propre fonctionnement.

Il consulte volontairement, mais pas pour longtemps, étant donné «l'incompétence totale» du service ambulatoire dans lequel il se rend. Les déménagements se succèdent, les boulots, les phases maniaques et dépressives aussi. Pour sortir de la dépression, il lui faut d'abord sortir de l'alcool. Il expérimente des méthodes de sevrage plus ou moins heureux. Très peu pour lui, l'approche contraignante de Malévoz. Ce qu'il lui faut, c'est de l'attention, de la compréhension et, surtout, de la considération. Il analyse: «Ce n'est pas tant la Depakine qui m'a fait du bien que de savoir que ce médecin avait dû se creuser les méninges et chercher aux Etats-Unis le médicament à m'administrer, à moi, Guy Mottier. C'était comme une reconnaissance de ma valeur intrinsèque.» Rien à voir avec cet autre «imbécile de médecin» qui lui avait ordonné du lithium sans la moindre explication, avec pour résultat de l'envoyer se réfugier dans son chalet et s'enfoncer dans la dépression sans médicament. En outre, un terrible accident en 2001 entraîne un traumatisme crânien avec des troubles de la mémoire, des difficultés à se concentrer et une agressivité d'autant plus forte qu'il se sent totalement incompris. Il met dix ans à s'en remettre.

Ewa le pousse à se soigner. Grâce à elle, il rencontrera enfin quelques médecins, thérapeutes et soignants qui trouvent grâce à ses yeux. À l'association Pygmalion, à Sion, il rencontre une psychologue qui devient son coach sociopédagogique. Ni distributrice de substances, ni moralisatrice, elle l'aide à sortir de l'alcoolisme et des dépressions qui l'accompagnent. À la Villa Flora, le directeur lui lance le jour de leur rencontre une phrase gravée dans sa mémoire: «Déjà dans le ventre de votre mère, vous aviez décidé de ne pas être heureux.» La phrase a un impact foudroyant, il se sent reconnu et compris. Voici quelqu'un qui suggère que son bonheur ou son malheur est une affaire de décision et que c'est LUI, Guy Mottier, qui a ce pouvoir de décision. D'un autre côté, il admet qu'il était peut-être enfin mûr pour entendre un tel discours. Qu'il ne l'aurait peut-être pas entendu ou compris sans les souffrances et les phases de destruction qu'il a traversées. Parmi l'équipe qui l'entoure, il a une garde rapprochée formée des trois «Guy»: le rigolo, le sérieux et le super-chef, qu'il assemble en colloque matinal et quotidien pour faire le point: erreurs à rectifier, mesures de l'humeur et du comportement, décisions à prendre. Autour de cette équipe, il y a la task force pour les moments durs, un noyau formé de ceux et celles qui ont su établir avec lui une relation de confiance et de respect grâce à l'écoute et l'importance qu'ils lui ont accordées.

Depuis juillet 2011, Guy n'a plus de crises maniaques, tout au plus des mon-

tées d'exaltation qu'il a appris à endiguer. Les épisodes dépressifs ont réduit comme peau de chagrin: en 2012, il en a vécu deux qui ne durent pas plus d'une journée. À force, il en connaît les signes annonciateurs et possède une batterie de réponses adéquates. Pour les crises maniaques, se précipiter chez le médecin pour obtenir un cocktail de calmants, puis se mettre à l'abri des tentations. Pour la dépression, c'est un peu plus dur. Il trouve toujours difficile d'en parler, question de fierté, et se méfie des médicaments antidépresseurs qui ont «80 % d'effets négatifs pour 20 % de positifs». Il souhaiterait mettre sur pied des groupes de bipolaires, sur le modèle des alcooliques anonymes. Lui-même a largement apprécié et bénéficié de cette méthode lors de son séjour à la Villa Flora. «Vider ses problèmes avec ceux ou celles qui vivent la même chose est beaucoup plus facile qu'avec des médecins ou des gens normaux qui croient comprendre mais sont juste dans un autre monde», affirme-t-il. Il a beaucoup de projets professionnels et considère ces activités comme indispensables à son équilibre mental. C'est pourquoi il juge aberrant et contre tout bon sens que le corps médical s'obstine à vouloir isoler des patients bipolaires ou, pire, à «les enfermer» alors que, dit-il, «un bipolaire a besoin de se charger ou de se décharger» et que l'on devrait lui offrir l'environnement et les activités adéquates.

Coups de cœur, coups de tête, coups de gueule, la vie de Guy ressemble à un feuilleton du XIXe siècle à la Dumas, avec cascades et rebondissements. Il a traversé un traumatisme crânien, des procès, des faillites. Aujourd'hui, il mène sa barque et ses projets sous l'œil vigilant et impitoyable de sa conseillère légale. Ce qui n'est pas toujours facile à accepter. Sa maladie lui a coûté pas mal d'années et d'échecs mais, se référant à Winston Churchill, il compte quand même gagner la guerre. Une guerre contre tous ceux qui se croient supérieurs à lui, les arrogants, les condescendants, les moralistes, mais surtout une guerre contre ses propres démons. Il a eu la chance de rencontrer des guides, des conseillers judicieux qui ont su lui donner la responsabilité de sa guérison. On le croit volontiers quand il affirme: «La personne qui a eu un impact très marquant dans ma vie, c'est surtout MOI.»



## JOHN, LE CHAT ET L'ECHELLE DES ANGES

Liberty John

La voix est aussi ténue que la carrure imposante. John a la quarantaine, dont vingt-six ans de vie commune avec la schizophrénie, «et pas un jour de vacances», précise-t-il. Une cohabitation forcée qui se traduit par des hallucinations auditives et visuelles presque quotidiennes. Vingt ans de souffrances et de lutte contre une maladie qui, traitements inclus, l'a passablement détruit. Une maladie dont il sait qu'elle fait peur et qu'il ressent comme une étiquette infamante.

John est le benjamin d'une famille de quatre enfants. Son père tient un bistro et sa mère est au foyer. Jusqu'à l'âge de treize ans, John vit dans une insouciance bienheureuse. Ses seuls soucis sont d'ordre scolaire : il n'aime pas les devoirs. Un jour, cet univers serein vole en éclats suite à un coup de fil anonyme, qui lui apprend que son père a une relation extra-conjugale. Il garde le secret, pensant ainsi empêcher la catastrophe, et ne se confie à sa sœur que douze mois plus tard. Il aimerait préserver son cocon familial. Et pourtant le climat a déjà changé : disputes, déchirements, l'enfant a l'impression que son père met tout en œuvre pour détruire sa mère et s'en débarrasser. Il ressent une violence psychologique terrible et perçoit son père comme matérialiste, sans scrupules. Le bonheur est en train de se désagréger, il dit connaître le désespoir en songeant à sa famille comme à un Eden perdu. Lui-même devient fragile, il se sent comme fissuré à l'intérieur. Il tente de se réfugier dans une relation amoureuse qui pourrait être une solution de rechange ou une échappatoire possible à la crise affective qu'il vit au sein de sa famille. Hélas, c'est un échec.

Il a quinze ans quand les premiers symptômes de la maladie se manifestent : «Des vertiges, une sensation très désagréable, comme un cauchemar éveillé. Des voix, des hallucinations qui ne cessaient plus.» Ce sont des voix sadiques qui lui disent des choses blessantes. Des images laides, horribles, qui lui font du mal. Pour John, il n'y a pas de doute sur le lien entre la maladie et le traumatisme affectif dont il se sent la victime. D'ailleurs, souligne-t-il, il aura toujours des crises consécutives à des problèmes relationnels et émotionnels. Cependant, il ne dit rien de ses souffrances et continue malgré tout une scolarité normale pendant encore trois ans. Ce n'est qu'à dix-huit ans, alors qu'il vit sa première grosse crise et reste confiné pendant six à huit mois dans sa chambre, que sa famille se rend compte de son état. Il se décrit comme étant alors détruit par la souffrance, le cerveau rempli d'hallucinations et de délires. Des délires qui sont comme une tempête dans sa tête et servent de soupape de sécurité à la trop grande souffrance de son esprit. Comme d'autres pour de la drogue, John fait une crise de manque. Un manque qu'il qualifie d'«affectif». Chez lui, le terme «affection» recouvre beaucoup de choses : bien-être, confiance, sentiment de sécurité, être à l'abri de l'abandon... Sa détresse est si profonde et si solitaire qu'un jour

il se surprend à trouver du réconfort «et une lumière» dans le contact de ses propres doigts se frottant l'un contre l'autre. C'est à cette époque qu'il est emmené à l'Hôpital de Marsens, où il entame un premier traitement aux neuroleptiques.

Cela fait maintenant vingt-cinq ans que John avale quotidiennement des médicaments dont il dit qu'ils l'ont handicapé plus encore que la maladie et ont fait de lui un monstre. Il dit aussi que les médecins oublient de donner des antidouleurs aux patients. «Vingt-cinq années d'esclavage», affirme-t-il. «C'était comme si mon cerveau était une blessure... J'étais engourdi, endormi, incapable de penser. Un trou ou un vide dans ma tête, une douleur insupportable.» Cette perte de la capacité de penser est comme une atteinte à sa dignité. S'y ajoutent d'autres effets secondaires, tels que surpoids et problèmes de santé, qui s'opposent à son aspiration profonde à fonder une famille. Il évoque la violence de ses douleurs, l'impression qu'il est en danger permanent et ses rêves qui s'évanouissent. Heureusement pour lui, il a enfin pu changer de médecin et de médicaments. Depuis quatre ans, il prend de nouveaux neuroleptiques aux effets moins dévastateurs que les précédents et il a retrouvé ses facultés cognitives.

De l'enfance à la fin de l'adolescence, il y a eu un personnage très important dans la vie de John. Un personnage attentif, intuitif et doux, dont il fait la rencontre avant que le malheur ne s'abatte sur lui. «Ananas», c'est son nom, est un chat de gouttière. John en a fait son ami, il a découvert ce lien tout à fait particulier de compréhension et de réconfort qu'apporte en général l'animal domestique à son maître. Ananas est devenu le confident, celui qui comprend et partage les émotions et les sentiments sans même que John n'ait besoin de parler. Mieux encore, Ananas guidera John dans l'élaboration d'un outil de soins et de communication qu'il nommera «l'Echelle des Anges». John a observé le chat et a appris de lui à regarder la Création, la nature. «Sitôt que la plante ne se croit plus aimée, qu'elle est en trop grand manque d'affection, elle part et meurt. Manque de charité ou d'affection, vérité ou blessure que l'on n'arrive pas à accepter, perte du sentiment d'être aimé...» C'est l'échelle qui mène vers le désespoir. Or, le chat dans son pragmatisme et sa grande sagesse révèle à John que l'échelle fonctionne aussi dans le sens contraire. C'est alors l'échelle vers l'espérance dite «Echelle des Anges». Son principe est de considérer toutes sortes d'événements, même infimes, de manière positive, comme des échelons menant vers l'espérance. «Un sourire, un mot gentil, peut sauver une journée.» Ce sont autant d'échelons susceptibles d'amener à porter un regard d'espérance sur la vie.

À vingt ans, John vit une seconde crise majeure, toujours consécutive à un déchirement affectif. Il n'en dira pas plus. On l'emmène à nouveau à l'Hôpital

de Marsens. Cette fois-ci, c'est sa grand-mère paternelle qui vient l'en tirer, au propre comme au figuré. Malgré ses quatre-vingts ans passés, cette femme de bon sens lui trouve un logement et lui fait suivre des cours de cafetier. Elle l'encourage, le secoue. Il réussit son CFC de cafetier et prend une année sabbatique pendant laquelle il lit la Bible, écrit de la poésie et trouve un emploi de commis de cuisine. Il reconnaît que cette méthode pratique – faire des études, des activités – est bien plus efficace que les neuroleptiques et qu'elle l'a sauvé durant quelques années. Lorsque sa grand-mère rencontre à son tour des problèmes de santé, John, qui loge alors chez elle, organise sa prise en charge. Suite à son décès, il se fait jeter hors de la maison par son père et se retrouve une fois de plus à l'hôpital. C'est ce même hôpital qui le placera dans le foyer où il vit encore actuellement.

Contre sa maladie, il a exploré différentes voies : médecins, prêtres, rebouteux. Il a reçu l'onction des malades, un sacrement chrétien par lequel celui qui souffre est confié à la compassion du Christ. La prière le soulage. Si les neuroleptiques n'ont pas trouvé grâce à ses yeux, la foi et la pensée chrétiennes deviennent des supports quotidiens. Pour survivre, il apprend à dépasser la souffrance, aimer son prochain, aimer Dieu et pardonner. De nature calme, John a cependant eu des accès de violence terribles, nourries par la colère et la culpabilité. Avant de devenir membre d'Amnesty International, il milite un temps pour une ONG, l'ACAT (Action des chrétiens pour l'abolition de la torture et de la peine de mort). Lors d'une conférence, il rencontre une femme qui lui donnera une règle importante pour supporter la vie. Cette femme avait été condamnée et enfermée dans ledit «couloir de la mort» en Floride, un endroit propre à faire perdre tout espoir et tout sentiment de sa propre humanité. Or elle raconte qu'un soir, elle remarque que la serviette de son plateau-repas est joliment pliée. La vue de ce détail, traduisant un geste d'attention humaine dans ce lieu stérile et triste, a pour effet de la réveiller d'un coup. Comme si elle revenait à la vie, la touche d'humanité contenue dans les plis soignés de la serviette lui redonne le sentiment de dignité qu'elle avait perdu. De cette histoire, John a tiré une nouvelle règle qui s'inscrit dans l'Echelle des Anges : dans certaines situations insupportables, il faut chercher la «charité», ce petit rien qui sauve une journée, et ceci au jour le jour, patiemment, vaillamment. Il a construit ses tables de lois personnelles, les «Dix sens de la vie», et utilise le jeu de Backgammon dit «Backgammon Blue»<sup>1</sup> contre les idées noires. Cette liste lui sert de cadre de référence et aussi de but dans la vie.

Enfin, John a trouvé dans l'écriture une manière de se réaliser. Il met en mots ses questionnements. L'écriture est pour lui un outil de communication, non seulement par le contenu, mais aussi par les actes qu'elle implique. Il rencontre de l'empathie lorsqu'il lit ou fait lire ses œuvres et c'est comme

1 Voir le schéma reproduit à la fin du texte.

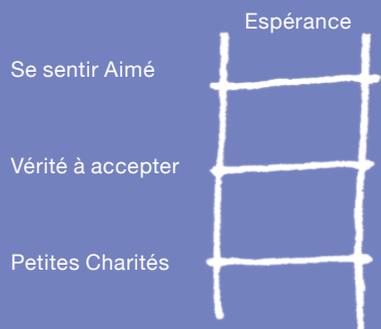
une victoire sur la maladie. Il a commencé à vingt ans avec la poésie, « plus douce que la prose », dit-il, sans doute plus propre à exprimer ses pensées. Comme un rituel, il écrit le soir en buvant du café. À trente ans, il ose la prose, pour sa mère, pour qu'elle soit fière de lui. Il écrit son autobiographie, un acte d'amour et de recherche de reconnaissance. Avec le temps lui est venue plus de facilité et il a écrit une quinzaine de petits romans. Actuellement, John s'intéresse à de nouveaux modes d'expression qui sont la photo et le dessin. Les voix sont toujours là, mais il s'est construit un cocon, tissé de l'affection dont il aime se sentir entouré et dans lequel il est à l'abri. Il affirme être aujourd'hui plus fort et capable d'ignorer les voix. Il s'emploie à imaginer des remèdes contre la solitude, une forme de pauvreté qu'il connaît bien. Il aspire à l'amour, et pas seulement universel. Il envisage l'avenir avec prudence et modestie. John a la foi et la volonté de croire que le bonheur est possible. Le bonheur, dit-il, est la plus noble cause, « le seul vrai combat qui vaille la peine. En tout cas, si on lutte, on tombe moins facilement et peut-être qu'on peut obtenir un rythme de croisière intéressant. Ne pas laisser tomber. »

L'Echelle des Anges est un outil de communication. Elle explique un fonctionnement de notre cœur et se retrouve également dans les arts.

### L'Echelle des Anges

Montant vers l'Espoir

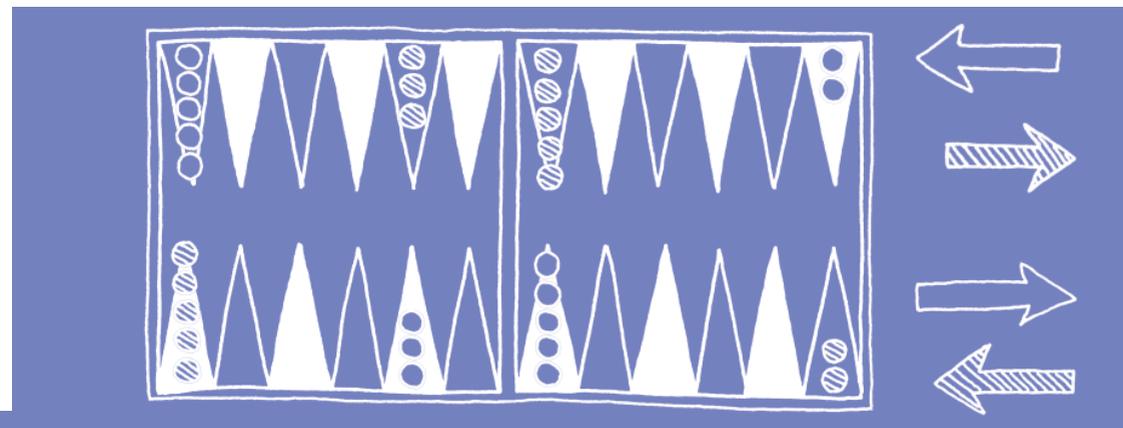
Descendant vers le Désespoir



Ces échelles nous permettent de mieux gérer nos difficultés, qu'elles soient quotidiennes ou plus graves.

### Règles de Backgammon de John Liberty

L'origine du jeu est en Ur, pays d'origine d'Abraham en Irak. Le Backgammon est un outil de communication menant vers l'empathie, apprenant à faire un dans la paix : en employant une stratégie de communication, en mêlant attrapes et différences d'opinions. Dans cette course poursuite, il n'y a ni vainqueur ni perdant, mais finissant sur une paix due au hasard. Alors *Shalom* et Bons Jeux.



### Règles 2 joueurs

On commence par placer les palets comme sur le plan ci-dessus, puis les joueurs jettent un dé pour désigner qui débute. Ensuite chaque joueur jette les dés pour avancer, il y a deux dés dans le gobelet les joueurs doivent respecter les chiffres indiqués sur les dés, chaque chiffre régressent un mouvement, les mouvements indiqués par le hasard sont exacts, on peut soit faire une addition, soit bouger 2 palets différents.

La course-poursuite s'engage dans le sens indiqué par les flèches. Si un joueur tombe sur un palet isolé (un seul) de l'adversaire, alors il doit mettre son palet sur la barre verticale et attendre un 5 pour le ressortir en recommençant depuis le début, mais il peut continuer à jouer avec les autres palets.

Dès que tous les palets d'un joueur atteignent les 6 dernières flèches, il peut recommencer à rentrer les palets à la maison en faisant un chiffre exact. Lors d'un double 6, il peut en rentrer un, quelque soit sa position, le double 6 donne aussi le droit de jouer 2 x. Lors de la dernière manche, quand tous les palets d'un joueur sont sur les 6 dernières friches, s'il tombe sur un chiffre injouable sur un dé, il ne le joue pas et patiente. Le premier à avoir rentré tous ses palets à la maison dit *Shalom* en serrant la main.

Patrice Simon Equey

## Premier poème de John

*Le Seigneur a brisé mon cœur  
Il l'a humilié, traîné dans la poussière,  
Brisé en mille morceaux.  
Me voilà face contre terre pour lui demander pitié.  
Et au loin le voilà.  
Il arrive!  
Celui que je vois paraît encore plus pauvre que moi.  
C'est Lui.  
Mais voilà qu'il me demande de l'aide.  
Le Seigneur a brisé mon cœur pour que je n'oublie pas mon prochain.  
Et que le pauvre homme me donne ce que je veux,  
Un cœur d'enfant.*

# LES PENSÉES NE SONT QUE DES PENSÉES

Marianne

Si un jour on lui avait dit qu'elle pratiquerait le «Body Combat» et qu'elle y prendrait carrément du plaisir, jamais elle ne l'aurait cru. Elle aurait sans doute éclaté de rire ou haussé les épaules : vraiment une idée saugrenue. Et pourtant, Marianne s'est récemment découvert un réel enthousiasme pour ce sport à mille lieues de son univers. On est parfois très étonné de la voie empruntée par le changement.

Marianne a toujours voulu bien faire, trop bien même. «J'ai toujours pensé que les autres étaient mieux que moi», nous dit-elle, cherchant déjà enfant à être «comme les autres», alors qu'elle se sentait dans la peau du vilain petit canard. Il faut dire que la tâche n'était pas facile : comment devenir une petite fille modèle lorsqu'on a été doté d'une nature agitée – en fait, un syndrome d'hyperactivité diagnostiqué à l'âge adulte. Pourtant, Marianne va s'astreindre toute sa vie à correspondre au modèle de perfection qu'elle croit juste. Son mot d'ordre : l'efficacité. Il faut tout mener à bien et de la meilleure façon. Dès le saut du lit, accomplir les tâches domestiques de manière énergique, avec entrain et assurance, puis se rendre au travail et devenir la professionnelle irréprochable qu'elle se doit d'être. Tout cela est d'autant plus épuisant que Marianne doit en permanence lutter contre la critique. Pas tant celle venue des autres, collègues ou supérieurs hiérarchiques, que les incessants reproches qu'elle s'adresse à elle-même. C'est un peu comme un dédoublement : il y a celle qui agit et celle qui commente sévèrement.

Le système craque une première fois. Marianne a vingt-huit ans, elle est installée aux Etats-Unis avec son mari qui poursuit alors une carrière universitaire. De l'extérieur, la situation pourrait sembler radieuse : un jeune couple, un emploi passionnant pour l'un, de nouvelles contrées à découvrir pour les deux et bientôt un bébé. Pourtant, son premier enfant venu au monde, Marianne ne parvient pas à se sentir heureuse. Elle se confie bien à son mari, fidèle et indéfectible soutien, mais au fond, aucun des deux n'a les moyens à l'époque de mesurer la profondeur du mal. Comme elle en a l'habitude, Marianne évite d'accorder trop d'importance à ses tourments intérieurs et lutte pour faire de son mieux. Récemment, elle a appris le nom de ce dont elle a souffert à l'époque : dépression post-partum. Elle prend conscience aussi que, même si elle est parvenue par la suite à remonter la pente, elle n'a au fond jamais retrouvé un véritable état de bien-être. À supposer même qu'elle n'en ait jamais connu.

La vie suit son cours. Le couple a une seconde fille. La famille, guidée par des opportunités professionnelles, revient en Europe. De son côté, Marianne est très active, elle travaille dans le milieu de la finance, elle est plus que zélée. L'image est celle d'une vie comblée, un mari, deux enfants, des conditions matérielles aisées. De quoi inspirer des sentiments de sécurité, de satisfac-

tion légitime. Or, l'impression qu'elle n'en fait jamais assez ou jamais assez bien ne la lâche pas. À cela s'ajoute le fait que les postes qu'elle occupe ne sont pas à la hauteur de ses aspirations. Il y a comme un décalage entre ses compétences et la reconnaissance qui lui est accordée. Un statut permanent d'assistante, avec un rôle de simple exécutante caché sous un vernis de pseudo-responsabilités. Et puis, de quelles responsabilités parle-t-on au juste, hormis celles qui concernent ses fautes, avérées ou supposées ? Marianne n'a pas une grande estime d'elle-même, mais il faut reconnaître que son univers professionnel n'est pas tendre non plus. Elle redoute le jugement de ses collègues, elle perçoit même une forme d'hostilité cachée à son égard. Et pour parer aux attaques, elle en fait toujours plus. Marianne est la collègue à qui l'on se confie, celle à qui l'on peut adresser sans limites demandes et doléances, sa porte est ouverte et sa disponibilité sans bornes. «Sur mon front, il y avait écrit "Service des réclamations"», dit-elle avec une certaine ironie. En faire toujours plus, en proie à des pensées envahissantes à combattre sans cesse, la conduit au burn-out.

En 2008, près de quinze ans après la première, Marianne subit donc une seconde dépression, sévère cette fois-ci. Deux autres rechutes vont se succéder, jusqu'en 2010, où elle décide de prendre sérieusement sa santé en main. Un des premiers effets est qu'elle donne sa démission. Un geste énorme pour qui s'identifie aussi fort à sa fonction professionnelle et cherche la preuve de sa propre valeur dans le travail. Il aura fallu frôler l'anéantissement et avoir enfin l'occasion de prendre du recul pour s'autoriser une telle décision.

Mais tout n'est pas gagné. Les pensées négatives continuent de tourner, elles ne cessent de s'amplifier, elles se ramifient, occupant toujours plus de place dans son esprit. Un tourbillon de ruminations qui se nourrit du blâme, de la honte de soi-même, de la croyance désespérante et obsédante qu'il faudrait refaire le passé pour s'en sortir. Ni les thérapies traditionnelles, ni l'autocensure ou la volonté de se reprendre en main ne parviennent à défaire ce nœud de pensées malfaisantes. Marianne a déjà multiplié les démarches de développement personnel et de psychothérapie, sans jamais aller jusqu'au bout, il faut bien le dire. Mais comment se soigner d'une dépression tant qu'on n'y croit pas vraiment ? Et puis ces séances, au contenu aléatoire et sans but, elle n'y croit pas non plus.

Avec la pratique de la «Pleine Conscience» (Mindfulness en anglais, inspirée de la méditation Vipassana), il en va soudain tout autrement. Pour commencer, il y a un programme, avec un début et une fin. La thérapie se déroule sur huit semaines, en groupe, avec des rencontres hebdomadaires et des devoirs à domicile entre les séances. Le cadre est clair, défini, rassurant.

Une marche à suivre, enfin, c'est exactement ce qu'il lui faut. Ensuite, fini de chercher les causes, plus besoin de s'égarer dans les méandres du passé. À l'extrême inverse, il s'agit cette fois-ci de se focaliser sur l'instant présent. « Accueillir » la moindre sensation physique, une démangeaison ici, une zone de chaleur là, de sorte que tout le reste perd de sa prégnance et disparaît. La conscience est pleine et aiguë, mais elle porte sur un champ infiniment réduit. Quant aux pensées, inutile de chercher d'où elles proviennent ou de s'y opposer. Il suffit de noter leur présence, une à une, y compris quand elles sont désagréables. Pas d'effolement, même la pensée la plus sombre n'est jamais qu'une pensée. Lorsqu'elle surgit, on se contente d'identifier sa présence tout comme on regarderait un nuage qui passe. Pour renforcer la concentration, un élément essentiel : la respiration. Respirer calmement et suivre mentalement les mouvements de la respiration réduit naturellement les effets physiologiques de l'anxiété. Inspirer, expirer, consciemment, et le calme revient. Un cercle vertueux s'installe : l'ancrage dans les sensations corporelles combiné à la respiration consciente permet de réduire la portée des pensées toxiques qui, perdant de leur intensité, laissent de plus en plus de place à l'installation d'un calme physique et mental. Le débit des pensées ralentit, des espaces mentaux se créent et grandissent, avec pour effet d'isoler les pensées les unes des autres, leur faisant perdre à chaque instant un peu plus de leur force.

Marianne parvient par cette technique de méditation à ne plus se laisser assaillir par un magma de pensées. Le dialogue intérieur, formé des critiques qu'elle s'est toujours adressées, est pour la première fois regardé comme un objet distinct d'elle-même. Autant le moyen paraît simple, autant le gain est immense. Une distance se crée, qui permet de prendre du recul par rapport à soi-même et aux situations. D'où la décision de démissionner par exemple. Pour porter ses fruits, la « Pleine Conscience » doit se pratiquer régulièrement, comme une discipline quotidienne. Il faut donc persévérer, mais le jeu en vaut la chandelle et Marianne est d'emblée réceptive. Elle ne se contente d'ailleurs pas des exercices pratiques. Elle lit énormément, cherche à comprendre à travers la littérature scientifique comment tout cela fonctionne. Et plus les expériences cliniques décrites valident avec des arguments rationnels son propre vécu, plus elle se sent confortée dans sa démarche.

La thérapie par la méditation a donc eu des effets inespérés là où d'autres approches avaient échoué. Mais comme le rappelle à juste titre Marianne, aucune méthode n'a le pouvoir magique de guérir sans l'adhésion étroite de la personne à laquelle elle s'applique. Marianne a donc trouvé la bonne méthode au bon moment. Elle avait besoin d'un cadre très structuré, de comprendre le fonctionnement de ses pensées et d'emprunter d'autres

voies que celles du passé. Mais pour pouvoir en bénéficier, encore fallait-il que se produise un déclic : accepter le fait de la dépression. Un cours sur le Recovery donné par Pro Mente Sana a contribué au déclenchement de la prise de conscience. Paradoxalement, ce n'est qu'à partir du moment où la gravité de son état a été reconnu que Marianne a pu commencer à dédramatiser les choses. Est apparu alors ce qu'elle nomme un « espoir nuancé ». L'expérience de moments réellement agréables au milieu d'une période pourtant difficile lui fait soudain prendre conscience que la vie n'est pas toute rose ou toute noire. Une pensée négative n'est pas la porte ouverte à un état dévasté, tout comme se sentir heureux ne signifie pas la disparition à tout jamais de la moindre aspérité. Jusque-là, elle avait vécu dans la croyance qu'il existe d'un côté les entièrement heureux, de l'autre les complètement malheureux. Depuis qu'elle accepte mieux son état, le sentiment de culpabilité qui l'accablait a perdu son caractère paralysant. L'accès à une vision plus nuancée des choses a ensuite permis d'amorcer un vrai processus de changement. Le processus décrit ne peut être vécu que de l'intérieur, par celui qui suit son propre chemin. Toutefois, et Marianne tient à le souligner, la présence constante de son mari à ses côtés a été et continue d'être essentielle à son rétablissement.

Que vient donc faire le « Body Combat » dans tout cela ? Peut-être un lien avec le fait que, dans son enfance, Marianne adorait les personnages d'Indiens et de cowboys. Un côté garçon manqué auquel elle peut par ce biais donner libre cours. Décharger son agressivité, non pas contre soi-même, mais contre un adversaire symbolique. Car dans le « Body Combat », les coups n'atteignent aucune cible. Le tout est hyper physique, les mouvements s'inspirent de ceux du combat mais ne font de mal à personne. Il y a l'émulation du groupe, le soutien d'une musique entraînante. Les gestes sont chorégraphiés, il faut les apprendre, mémoriser des enchaînements. Marianne peut ainsi mesurer ses acquis très concrètement et c'est tellement gratifiant pour elle qui, au plus fort de la dépression, craignait du fait de sa mémoire défaillante qu'elle ne soit organiquement atteinte. Mais non, les gestes s'impriment dans le cerveau, les progrès sont tangibles. Un véritable défoulement, un combat ludique vient remplacer la lutte vaine contre ses propres pensées. Et tant pis pour le ridicule, peu importe ce que peuvent penser les autres, du moment que le plaisir est là.



## LEÇON DE VIE

Nicki

Nicki s'exprime avec pondération, sa pensée se déroule comme un fil, tranquillement et avec une grande précision. Les termes sont choisis, par souci de rester au plus près de sa pensée, mais aussi pour transmettre avec fidélité sa vision des choses. De sorte que les notes prises lors des entretiens sont spontanément si organisées et claires qu'elles pourraient sans peine constituer la matière d'un exposé.

De son passé, Nicki ne parle pas beaucoup. Peut-être un peu par pudeur. Mais sans doute plus encore parce que son tempérament le pousse à se concentrer sur le futur et, surtout, sur la qualité du présent. Tout comme il met un soin particulier à choisir ses mots, il semble chercher dans chaque moment de sa vie ce qui peut être source de bien-être. De ce point de vue, les décompensations psychiques qu'il a traversées ne sont avec le recul pas tant conçues comme des «casses» que comme des étapes particulières dans sa quête de bonheur. Un bonheur qui, comme il le dit, ne devrait pas être envisagé comme une fin en soi. Au contraire, il le considère comme une recherche, un mouvement continu pour accéder à des moments de bien-être successifs. Il y a de la sagesse dans le regard qu'il porte sur son parcours. Un regard bienveillant, où les épisodes difficiles recèlent après coup autant de valeur que les moments heureux.

Nicki a vingt-six ans lorsque survient sa première décompensation psychique en 1996. Il travaille alors comme employé de commerce dans une compagnie d'assurances. Une vie en apparence sans histoires, sans grande source de satisfaction non plus. Il mène sa vie sans prêter garde à l'angoisse qui s'insinue en lui. Une angoisse d'autant plus pénétrante qu'elle n'a pas d'objet précis, qu'elle ne se formule pas. C'est presque physique. Et soudain, il y a comme une cassure. Trois jours de ce que Nicki qualifie d'errance mystique. Il quitte la réalité quotidienne, ne boit plus, ne mange plus et part en quête de réponses existentielles. Son délire le met en contact avec une communauté imaginaire, sorte de famille bonne, détentrice de secrets susceptibles de le renseigner sur qui il est profondément. Il cherche un maître spirituel, une direction, des réponses à des questions diffuses portant sur le sens de sa vie. Cet état le conduit à l'hôpital psychiatrique, où il fait un séjour de quatre mois et où, gavé de médicaments et comme épuisé par l'intensité de ce qu'il vient de vivre, il se retrouve vidé de toute énergie, dans un état qu'il qualifie de régression. Puis vient une longue période en unité de réhabilitation, près d'un an et demi en interne, suivi de six mois en hôpital de jour.

À des degrés d'intensité variés et avec un temps de rémission plus ou moins long, Nicki va vivre deux nouvelles crises de ce type, l'une en 2002 et l'autre en 2003. Sur des périodes plus concentrées, le parcours sera à peu près semblable: première phase d'hospitalisation, puis passage par l'unité de

réhabilitation, avant de poursuivre le cours de sa vie à l'extérieur. Les crises psychiques sont relatées comme des moments à part, sans doute pour ne pas s'identifier à la maladie. Pourtant, ces brusques et sévères décompensations ont eu sur le moment un effet dévastateur sur sa vie et celle de sa future épouse. En 2003 par exemple, le projet de mariage a été temporairement balayé par la sévérité de la crise. Même si la souffrance, la sienne et celle de ses proches, n'apparaît pas au premier plan de son récit, elle fait évidemment partie de son histoire.

Les facteurs de recouvrement et de maintien de l'équilibre décrits par Nicki sont nombreux. Parmi ceux-ci, il y a, comme un fil conducteur, les liens d'amour et d'amitié avec ceux qui lui sont ou qui lui deviendront chers. L'amitié tient une place de choix dans son rétablissement. Elle fait même partie des valeurs essentielles de sa vie en général. Il y a tout d'abord les relations qui soulignent la continuité entre le passé et le présent, incarnées en particulier par un ami rencontré à l'adolescence et sa compagne. Ce couple a su rester présent, aussi bien durant les moments de maladie et d'hospitalisation que par la suite. Il y a les coups de pouce concrets, comme un emploi de cuisinier proposé par amitié et confiance, ainsi que la qualité du lien et la bienveillance témoignée à son égard, quel que soit son état. Ralenti, presque mutique, quasi absent, plus le même. Au centre des relations qui comptent le plus pour lui, il y a la femme qu'il a rencontrée au début des années 2000 et qui est entre-temps devenue son épouse, puis la mère de ses deux enfants. Là aussi, le fait que le lien, un lien d'amour de surcroît, ait été possible puis maintenu au-delà de la maladie constitue un moteur essentiel. Nicki souligne donc la fidélité et le courage de son épouse, qui a su rester à ses côtés malgré des moments d'immense désarroi.

À un autre niveau, il y a les rencontres liées aux séjours à l'unité de réhabilitation. Le sentiment d'être compris et accepté tel que cela peut être le cas par des pairs est rassurant et porteur. Comme le dit Nicki, « quand on est dans le tunnel, on ne voit pas forcément la lumière, par contre on rencontre des gens qui la voient ». Et parmi ces gens, il y a aussi les thérapeutes. Les rencontres bimensuelles qu'il continue d'avoir avec son thérapeute depuis quinze ans contribuent elles aussi à assurer sa stabilité. Des rendez-vous devenus avec le temps une routine positive, qui permet de renforcer le sentiment de continuité. Un cadre rassurant, plus proche de la thérapie de soutien que d'un véritable travail d'introspection, dont la fonction principale est de parer au risque de retomber dans l'urgence.

Autre élément, le temps représente un facteur essentiel d'équilibre. Le temps de reprendre pied, de laisser l'organisme secoué par la crise se reposer et recouvrer ses forces, le temps d'élaborer la crise, non pas tant en ce qui

concerne ses causes que le sens qui peut lui être donné. Puis le temps de retrouver le goût des choses, de laisser émerger envies et projets, et celui de les concrétiser, tout cela nécessite un espace préservé. Le respect du rythme personnel est donc indispensable pour permettre une maturation propice au maintien de l'équilibre. Une stabilité qui dépend aussi du degré d'acceptation de son état et des moyens d'y remédier. Or, recevoir, puis intégrer ce qui arrive ne peut se faire du jour au lendemain.

Parmi ses sources d'équilibre, Nicki retient enfin la médication, en tant qu'inhibiteur de l'angoisse. Il suppose à ce propos que ce sont des angoisses non identifiées, et ceci durant des années, qui sont à l'origine des décompensations. Il se revoit « comme un chevalier qui part à la conquête du dragon » et qui se retrouve, au moment de la décompensation, assailli par l'angoisse. Or, plutôt que d'aller chercher les causes de ses angoisses, Nicki préfère apprendre à les juguler. Il est d'ailleurs parvenu à les apprivoiser avec les années, assez pour ne plus avoir besoin de recourir aux médicaments à action directe sur le symptôme. Il lui suffit de savoir qu'il a quelque part des anxiolytiques en réserve, pour le cas où, en voyage par exemple. En revanche, il continue de prendre une médication régulière destinée à neutraliser les pensées pouvant être à l'origine d'une angoisse. Ce traitement permet aussi de stabiliser son humeur. La prise régulière et constante d'un médicament a nécessité un vrai travail d'acceptation. Parce que, malgré le gain indéniable en qualité de vie, le nivellement du ressenti imposé par le médicament a impliqué de faire le deuil d'un état interprété comme plus vivant. C'est une question de choix et « la vie demande de lâcher des choses et d'en trouver d'autres ». La contrepartie vraiment appréciable est la mise en place d'un cercle vertueux : plus l'angoisse diminue, plus le champ est ouvert aux expériences positives ; plus les expériences de cette nature s'accumulent, plus l'angoisse s'éloigne.

Dans un autre registre, la rente octroyée par l'assurance-invalidité offre un socle de sécurité, au niveau matériel et pour le temps qui peut ainsi être consacré à autre chose qu'à courir après un gagne-pain incertain. Dans ce sens, Nicki se dit chanceux et reconnaissant de cette aide qui lui est accordée par notre société. Mais là aussi, il aura fallu passer par un travail d'acceptation pour parvenir à se dire non pas « Je suis à l'Al », mais « Je perçois une rente Al ». Une nuance qui fait toute la différence et qui lui permet d'intégrer son statut de rentier comme un des aspects positifs de sa vie. C'est en effet en partie grâce à ce revenu assuré qu'il bénéficie du temps et de la disponibilité d'esprit nécessaires à maintenir et à développer la qualité de vie vers laquelle il tend. De moments de convalescence à des moments de métabolisation, puis d'émergence de nouvelles envies à concrétiser, il a pu ainsi se créer un univers au plus près de ses aspirations personnelles.

C'est ainsi qu'il peut aujourd'hui s'adonner à des activités qui lui sont chères et qui, chacune à leur niveau, contribuent à son bien-être. Par exemple, l'atelier dont il avait commencé à rêver déjà avant sa première décompensation est entre-temps devenu réalité. Nicki y passe plusieurs heures par semaine, seul au contact de la matière qu'il sculpte. Autre exemple, l'intérêt qu'il a toujours eu pour le sport est mis en pratique dans une activité d'entraîneur au sein d'un centre pour personnes handicapées. Une manière d'offrir ses services et ses compétences à d'autres avec, au passage, un complément financier bienvenu. Une activité doublement valorisante en l'occurrence, aussi bien pour le plaisir personnel qu'elle suscite que pour le rôle social qui en découle. Et dans son emploi du temps, Nicki peut aussi compter son rôle de père au foyer, plus important et peut-être plus investi que s'il avait dû s'en tenir à un schéma traditionnel. La responsabilité engagée vis-à-vis de ses enfants et l'ancrage dans la réalité qui découle de la relation avec eux sont autant de bonnes raisons supplémentaires de se maintenir à flot.

Ce qui se lit peut-être entre les lignes est son tempérament profondément positif. Une manière très singulière de savoir rebondir sur les événements et tirer le meilleur parti de ses expériences. Un élément en amène un autre, qui conduit à l'étape suivante et ainsi de suite, autant que possible dans une direction constructive. Alors que pour certains, la guérison passerait avant tout par une analyse approfondie du passé et un retour sur les causes de la maladie, Nicki semble au contraire se nourrir du présent pour tendre de son mieux vers un bien-être à renouveler sans cesse. Au-delà de la souffrance endurée sur le moment, la maladie semble prendre avec de la distance une valeur positive. Elle devient en quelque sorte une chance, celle d'avoir le temps, le temps de s'occuper ou non à son rythme, dans une recherche de liberté personnelle et de qualité dans la relation avec les êtres chers. Dans ce sens, même s'il est question à un moment donné de maladie, le rétablissement comprend encore moins qu'ailleurs la notion d'une frontière nette entre un avant et un après. Car même si sa première décompensation implique une forme de cassure par rapport à ce qui précède, Nicki en fait après coup un élément moteur, au même titre que n'importe quel événement de vie pourrait le devenir. La question n'est donc pas tant de savoir comment il s'est remis ou non de la maladie, que de saisir en quoi la maladie représente dans son cas un élément dynamique dans une quête continue et propre à chacun : celle du « bonheur ».

## LE FILS DE LA TERRE

Pablo

Le nom de scène qu'il s'est choisi a pour vocation de conjurer une fois pour toutes ses tendances aériennes. Le Fils de la Terre quand il slamme, Pablo Xavier de son vrai nom : celui qui se présente n'a que vingt-sept ans et, même s'il revient déjà de loin, il est bien décidé à maintenir le cap de sa vie.

Il y a de cela sept ans, Pablo part en vacances en Inde, où il rencontre un maître spirituel. De retour en Suisse, il remplace la fumée de cannabis par la méditation. Convaincu de mener par ce biais une œuvre de purification, il se met à méditer de manière intensive. Il capte tous les stimuli qui l'entourent, tels une multitude de panneaux indicateurs sur le chemin de la rédemption. Il se souvient d'un paquet de biscuits entamé et de la voix qui lui souffle de ne pas succomber à la tentation d'avalier le dernier. L'ultime biscuit ne sera jamais mangé, voie royale pense-t-il à l'époque pour accéder à la pureté intérieure. Exit la viande, de même que tout aliment contenant des protéines, parce qu'avalier une substance de source animale revient à s'assimiler soi-même à un animal, c'est-à-dire à un élément par essence impur. La voix qu'il entend se fait de plus en plus pressante, elle s'immisce dans ses moindres faits et gestes, lui intimant l'ordre de s'abstraire toujours un peu plus dans la méditation. « Tourne à gauche », il tourne à gauche. « Entre dans ce cinéma », il pénètre dans la salle obscure. Et puisque le film s'avère de qualité, Pablo en conclut que la voix était bien dans le juste. Tout élément perceptif devient signe et tout signe correspond à une avancée en direction de l'état de grâce. Certains ordres induisent une douleur, mais plus Pablo souffre et plus il s'estime sur la bonne voie. Il en vient à s'infliger lui-même des épreuves, telle une douche glaciale de plusieurs minutes, convaincu que ce moyen lui permet de s'élever encore un peu plus. Durant plusieurs mois, son délire s'auto-alimente, se renforce et s'amplifie, jusqu'au moment où la bulle éclate.

L'état de Pablo a déjà provoqué la rencontre avec un et peut-être plusieurs psychiatres. Il vit entre-temps en appartement protégé et les choses semblent aller plutôt mieux. Au point que la reprise d'une activité, d'abord sous la forme d'un stage amenant, qui sait, vers un vrai travail, est prévue. Ce jour-là, Pablo se rend donc plein d'espoir sur son futur lieu d'activité pour une visite prospective. Et c'est le choc. Ce qu'il voit dans l'atelier a sur lui un effet cataclysmique. Tout y est sinistre : les gens, la cafétéria, l'ambiance, tout. Il rentre dépité, plein d'une rage sourde, se rend à la salle de bains, qu'il se met à asperger puis à inonder. L'eau se répand partout, jusqu'au milieu du salon. En pleine confusion, un sentiment de révolte alimenté par la certitude que sa place n'est pas là-bas l'envahit. Soudain, l'ordinateur posé sur le bureau retient son attention. L'appareil a appartenu à un parent détesté et c'est ce même appareil qui trône maintenant sur son propre bureau. Ces deux objets réunis dans une combinaison intolérable deviennent comme des ennemis dangereusement en contact. Et puisque tout a valeur de signe,

celui-ci lui dicte d'agir. Or la voix qui le conduit depuis des mois au marasme prend pour la première fois une initiative bénéfique. Elle ordonne à Pablo de décrocher le téléphone et de composer le numéro des urgences. Une demi-heure plus tard, on vient le chercher pour l'amener « là où il est possible de [se] faire soigner ». Pablo sait depuis peu qu'il est malade. Après avoir été parfaitement soumis à la voix qui le gouverne, il cherche régulièrement à lui désobéir. Une lutte épuisante et inégale : il est soulagé de pouvoir enfin baisser les armes.

À l'hôpital, on commence par lui administrer des médicaments, les uns pour neutraliser le délire, les autres pour calmer les angoisses. Après l'appel aux urgences médicales, la prise de psychotropes représente un second pas dans la bonne direction. L'état de calme relatif induit par les médicaments constitue en effet un socle de base à partir duquel les choses peuvent évoluer positivement. Malgré son état très perturbé avant de décrocher le téléphone, Pablo s'est fait hospitaliser de manière volontaire. Pour lui, l'hôpital n'est pas synonyme d'enfermement. Il le conçoit comme un lieu fait pour lui, un endroit où il a le droit d'être malade et de se faire soigner. « J'allais où je devais être », « il y a des endroits pour moi, j'ai le droit d'être malade », c'est ainsi que Pablo relate l'état d'esprit dans lequel il a abordé ce qu'il qualifie de « rite de l'hôpital ».

L'espace protégé de l'unité de soins lui permet d'expérimenter et d'exprimer un élément qu'il juge fondateur de sa guérison : la colère. Un sentiment qui jusque-là était resté enfermé à l'intérieur de lui, ne trouvant d'autre issue que des accès de violence épisodiques. Une rage principalement dirigée contre les objets : chaise cassée, porte défoncée, les dégâts ne concernent heureusement que des choses matérielles. Il y a bien aussi les conflits, intenses, avec certains de ses proches, mais la limite de l'agression verbale n'est jamais franchie. Dans ce nouveau cadre, la colère peut trouver une autre forme d'expression et lui servir de force d'opposition. Pablo apprend à dire non et à revendiquer ses besoins. S'il l'estime nécessaire, il exige de recevoir son cachet de Temesta sans délai, pas après le repas, ni même vingt minutes plus tard, mais immédiatement. S'il a envie de sortir, qu'il lui faut une bouffée d'air frais et aller marcher en forêt, il le fait savoir et obtient ce qu'il veut. Au début, il y a sans doute de la maladresse et de l'excès dans la manière de s'affirmer. Avec un peu d'ironie, il reconnaît aujourd'hui avoir parfois usé avec exagération de son nouveau droit. Untel s'est adressé à lui sur un ton qui ne lui a pas tout à fait convenu, il met un point d'honneur à le lui faire remarquer. Telle consigne de vie ne lui plaît pas, pas question de laisser passer. Mais il apprend avec l'expérience à faire état de son mécontentement ou de ses souhaits d'une manière de plus en plus adéquate et recevable.

Parmi les besoins personnels qui émergent durant le séjour à l'hôpital, il y a celui qui concerne la vie dans un foyer d'accueil. Pablo a pris conscience que la prochaine étape ne pourra pas être un retour dans le milieu familial ni dans un appartement isolé. Il sait qu'il a besoin d'un cadre de vie où les relations sont à portée de main et où des personnes attentionnées sont là pour le contenir, l'accompagner. L'assistante sociale chargée d'assurer la transition vers l'extérieur prendra acte de cette demande et mettra tout en œuvre pour trouver le lieu idéal. Cette professionnelle va jouer un rôle essentiel dans l'évolution de Pablo. Pour la première fois de sa vie peut-être, il rencontre en elle un adulte fiable, soutenant, prêt à l'aider pour tous les aspects concrets de sa vie, en suivant au plus près la ligne de ses besoins. C'est donc elle qui va lui trouver le foyer dans lequel il va vivre quatre années, pour son plus grand bien. L'apprentissage amorcé à l'hôpital pourra ainsi se poursuivre durant les années de vie en collectivité. Il y a bien encore quelques ratés, la colère déborde parfois un peu plus bruyamment qu'il ne faudrait, mais de moins en moins souvent et dans un cadre compréhensif. Les orages passent les uns après les autres, la colère se tarit progressivement. Pablo doit se remettre d'années de solitude et redescendre doucement sur terre, il doit réapprendre à faire des choses, à réguler les relations, à avoir confiance en lui-même et dans les autres. L'énergie contenue en lui, de désordonnée et violente au départ, peut dans ce lieu sur mesure pour lui trouver une issue constructive. Au gré de ses propres initiatives ou des propositions émanant des éducateurs, Pablo multiplie les activités concrètes. Il y a la participation à la gestion du quotidien bien sûr, mais aussi des occasions d'établir un lien avec l'extérieur, à petite dose d'abord, puis par le biais de projets plus conséquents : une brocante, des journées d'aide-bibliothécaire, un stage de paysagiste. « C'est pas un foyer qui s'occupe des gens, mais qui les accompagne », dit Pablo. Le foyer est donc un lieu vivant, un point d'ancrage à partir duquel il est possible de développer et de concrétiser envies et projets personnels.

L'ancrage dans un lieu de vie, dans le concret et dans la nature, est sans doute après l'expression de la colère l'élément qui contribue le plus à ce que Pablo retrouve la santé. La forêt a toujours joué un rôle important pour lui. Élément sombre et plutôt menaçant dans les contes pour enfants, la forêt est au contraire un refuge pour Pablo. On peut parler aux arbres, entourer leur tronc de nos bras, y puiser leur énergie. Et puis dans la forêt, on marche. Un pied puis l'autre, et le poids du corps qui bascule de l'un à l'autre pour mieux sentir le sol au-dessous. La terre sous la semelle, les odeurs qui s'en dégagent, tout cela apaise les tensions. Pablo se ressource dans la forêt et c'est pour cette raison qu'il y retourne à chaque fois qu'il en éprouve le besoin. Au plus fort de la maladie, il s'y réfugiait parce que « la forêt accepte tout le monde » et que l'on peut y parler seul. Le sentiment de ne pas avoir

sa place revient à plusieurs reprises dans le récit de Pablo. Quand il n'y a plus nulle part où aller, reste la forêt. Peuplée d'arbres, aux dimensions parfois majestueuses, des centaines d'arbres comme autant d'individus bienveillants, prêts à accueillir et ressourcer l'être égaré. De l'hôpital situé en campagne, Pablo partait régulièrement, choisissant à chaque fois un sentier différent pour rejoindre la forêt. Il se souvient d'un jour de février où il a plongé ses pieds nus dans une rivière des alentours. Une manière de retourner dans son corps, grâce à une sensation vive et tonifiante. Les balades dans la nature restent aujourd'hui une source essentielle d'énergie et de calme pour Pablo. Il marche entre les arbres, à moins qu'il ne pratique la course à pied sur les sentiers de campagne. On l'imagine sans peine, avec son corps léger, plus proche du félin que de l'athlète musculeux, courir vite et longtemps, d'un pas souple. L'activité physique, dans laquelle il faut en plus inclure le karaté, est donc au centre de son équilibre. Avant, il y avait la méditation, une manière de s'échapper de son propre corps qui l'avait conduit à l'égaré. Avec l'activité physique, Pablo retrouve un état de légèreté et de concentration sans doute comparable. Sauf qu'est venu s'y ajouter l'ancrage dans le corps et au sol : la différence est de taille.

La forêt, l'hôpital, le foyer, il reste à Pablo à trouver son propre chez-soi. C'est justement chose faite depuis peu. Ne plus avoir à se justifier de vivre dans un foyer, inviter des amis et aménager un intérieur à soi : il parle de consécration. La rente AI dont il bénéficie lui offre le champ libre pour s'adonner aux activités qu'il a développées durant ces dernières années. Musicien de slam et de rap, il chante des textes qu'il écrit lui-même. « J'ai été un guerrier », affirme-t-il toujours en référence à l'énorme colère longtemps enfermée en lui. Une colère entre-temps canalisée, transformée pour prendre la valeur d'une énergie positive, qui impulse ses textes et sa présence sur scène. Finie la révolte contre ses parents, contre la société et tout ce qui peut entraver ses aspirations. La lutte n'a plus cours, elle a laissé place à une forme de sagesse, avec des sentiments plus doux qui permettent de s'accepter soi-même et d'aimer les gens. Des envies nouvelles peuvent ainsi émerger, telle l'envie de travailler en plein air, à l'arboretum par exemple. Ses besoins de subsistance étant assurés par le revenu de l'assurance, Pablo peut librement offrir ses services, guidé par ses envies, sans pression personnelle et sans exigence d'une contrepartie financière. Et si toutefois une pointe d'agressivité refait surface, ce n'est que pour mieux slammer sur scène ou pour y puiser un surplus d'inspiration artistique. Hormis le slam, le rap et l'écriture, il faut aussi ajouter le human beat box, une manière étonnante d'utiliser gorge, bouche, ventre et cordes vocales pour produire l'effet d'une batterie entière. Pablo pratique cet art, nous ne l'avons pas entendu, mais nous ne doutons pas de son talent à faire vibrer les sons d'une percussion à l'aide de son seul corps. Encore une autre manière de s'ancrer dans la vie.

Il y a deux ans, Pablo a rencontré un chamane. Pas de ceux qui vous font prendre des drogues pour vomir tripes et âme. Prudent, il s'est renseigné pour être sûr de se retrouver entre de bonnes mains. Une fois décidé, il s'est rendu chez le guérisseur et, il en est certain, ce qui s'est passé là-bas a sorti de lui les mauvais esprits, emportant avec eux le noyau d'angoisses qui subsistait encore en lui. Pas de drogues donc, mais un tambour pour guider la maladie et l'inviter à sortir de lui. C'est un pas de plus vers la guérison, pas le dernier, mais une manière rituelle de dire un premier adieu à la maladie, parce qu'il sentait que le moment était venu. Un jour, dans un avenir assez proche, Pablo envisage de ne plus prendre de médicaments et de gagner sa vie par lui-même. En attendant, il continue, étape par étape, à profiter de tous les éléments qui contribuent à le renforcer. D'une spiritualité au départ « néfaste », comme il le dit, il est aujourd'hui passé à une spiritualité positive. La quête d'une dimension supérieure reste donc au cœur de ses aspirations, mais elle n'a plus rien à voir avec une démarche déconnectée de la vie et du corps. Au contraire, elle le conduit à s'ancrer toujours plus dans des activités concrètes et physiques. La musique, l'écriture, la marche au milieu de la nature, un premier amour physique. Les pieds sur terre pour se sentir inspiré et vivant, Pablo tient un peu du poète.

## LE RÉTABLISSEMENT...

Vu par Andrea, Yahann, André,  
Frank, Jean-Marie et Nicolas

*POUR être bien dans ma peau  
POUR être en paix intérieure (et extérieure)  
POUR avoir une vie heureuse  
POUR retrouver mon équilibre*

*Je suis dans l'instant présent  
Je n'ai ni regrets, ni remords, ni amertume  
Je dis OUI à la vie  
Je laisse entrer la lumière qui pointe  
Je me lève avec le sourire  
Je souris quand je veux  
Je vis des instants de bien-être et de satisfaction*

*J'apprivoise mes difficultés  
Je me fais ausculter  
Je n'ai pas honte de ma maladie  
Je n'ai pas peur de tomber  
Je me relève  
Je lâche prise  
Je m'enracine  
J'ose reprendre des risques  
Je cherche et vois l'essentiel  
J'accepte mon chemin*

*Je sors, je suis sociable  
Je vais vers les autres  
Je reste centré sur moi  
Je laisse les autres dans leur centre  
Parfois je dégage... avec humour*

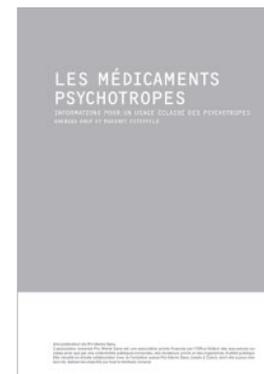
*J'ai le choix  
Je décide  
Je m'autodétermine  
Je suis maître de mon esprit  
Je trouve des ressources en moi  
Je désire un travail enrichissant  
J'ai le droit à mes propres idées  
Je me fais confiance  
J'ai une vie utile  
J'espère...*

## PUBLICATIONS DE PRO MENTE SANA

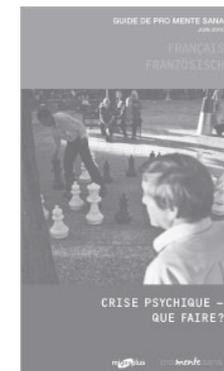
### Collection psychosociale



*Le trouble de la personnalité  
borderline. Comprendre la maladie  
et trouver de l'aide,*  
Andreas Knuf, Pro Mente Sana, Genève 2006



*Les médicaments psychotropes.  
Informations pour un usage éclairé  
des psychotropes,*  
Andreas Knuf et Margret Osterfeld,  
Pro Mente Sana, Genève 2007

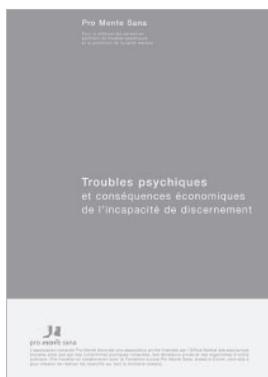


*Crise psychique – Que faire ?,*  
Guide de Pro Mente Sana disponible en sept  
langues (français, italien, portugais, espagnol,  
albanais, serbo-croate-bosniaque et turc),  
Genève 2010

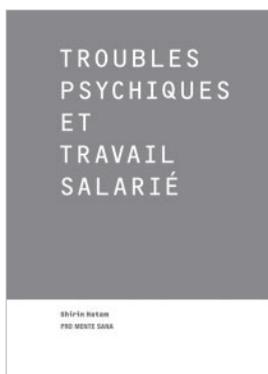
## Collection juridique



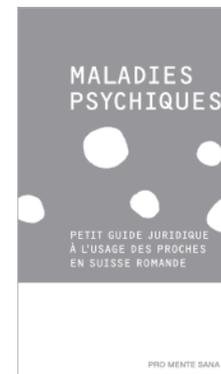
*Directives anticipées – Prévoir une incapacité de discernement, rédiger des directives anticipées*, Shirin Hatam, Pro Mente Sana, Genève 2007  
Nouvelle édition à paraître fin 2013



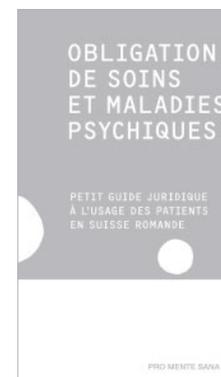
*Troubles psychiques et conséquences économiques de l'incapacité de discernement*, Pro Mente Sana, Genève 2006



*Troubles psychiques et travail salarié*, Shirin Hatam, Pro Mente Sana, Genève 2009



*Maladies psychiques. Petit guide juridique à l'usage des proches en Suisse romande*.  
Pro Mente Sana, Genève 2010



*Obligation de soins et maladies psychiques. Petit guide juridique à l'usage des patients en Suisse romande*.  
Pro Mente Sana, Genève 2010

Pro Mente Sana  
Rue des Vollandes 40  
CH-1207 Genève

Tél.: 0840 00 00 60 (tarif local)  
Fax: 022 718 78 49

E-mail: [info@promentesana.org](mailto:info@promentesana.org)  
[www.promentesana.org](http://www.promentesana.org)

CP 17-126679-4

Permanence téléphonique  
(Lundi, mardi et jeudi: 10h-13h)

Conseil juridique: 0840 00 00 61 (tarif local)  
Conseil psychosocial: 0840 00 00 62 (tarif local)

Pro Mente Sana est une organisation qui défend les droits et les intérêts des malades psychiques. Elle propose un service de conseil téléphonique à l'intention des personnes concernées, des proches et des professionnels, portant sur des questions juridiques ou psychosociales, autour de la maladie psychique et de la santé mentale. Elle promeut et soutient l'entraide, informe et sensibilise le public et intervient dans les débats politiques et sociaux. Pro Mente Sana est la seule organisation en Suisse à défendre globalement les droits et les intérêts des malades psychiques indépendamment de toute structure d'accueil et de soins.

2012

pro *mente* sana  
association romande



Le label de qualité Zewo, attribué aux organisations d'utilité publique, garantit la transparence et l'utilisation scrupuleuse, efficace et économique des dons versés.