

La Lettre n° 84

Bulletin de L'UNAFAM Paris - Avril à septembre 2014



Un autre regard

Sommaire

DOSSIER	PARCOURS DE VIE
W. : « transformer la souffrance... »	2
Mathilde : « Sans mes parents... »	3
Agnès : « Quand ça ne va pas... »	6
Palmerino : « grâce à l'amour de ... »	7
Laurence : « bénévole, bipolaire et maman »	9
Entretien avec un ami : « j'avais un choix à faire »	9
Yves : « pourquoi les soins sont-ils si difficiles à accepter ? »	11
Une mère : « pourquoi tant de temps	13

éditorial

La délégation UNAFAM de Paris souhaite aujourd'hui, pour les familles, donner la parole à leurs proches, exposés en première ligne, à la souffrance psychique. La Lettre se fait l'écho de cette parole, entendue et acceptée, mais souvent mal comprise, parce que fragilisant le lien de chair qui unit parents et enfants. Cette fragilité est immanquablement vécue comme une faiblesse qui risque de les désunir. L'inquiétude que provoque la maladie psychique chez les familles, obstrue, de par son emprise, les trajets qu'emprunte la souffrance dans l'intimité de leurs proches.

Parler est un besoin fondamental, propre à l'humain. Chez les malades psychiques, les mots s'impriment dans la maladie et disent le besoin de soin. Soin recherché et espéré, auprès des psychiatres, psychothérapeutes, psychologues, infirmiers. Dans l'évolution de la maladie, le « parler de soi », peut (et doit) rejoindre ce besoin fondamental de « parler avec ». Quand l'enfant malade réussit à se faire entendre hors du cadre de soin, c'est qu'il a fait du chemin. Et la forme de sa parole, les intonations de sa voix, ses gestes, mesurent le chemin parcouru.

	« Le jour où je me suis pris pour Stendhal »	23
	Polo Tonka : un schizophrène témoigne	23
MAUX CROISÉS		24
TÉMOIGNAGE	La Logothérapie : une thérapie pour nous... les proches !	14
ART-THÉRAPIE	Sainte-Anne : un « deux en un » pour l'art	16
EDUCATION	EPS Maison Blanche : un nouveau regard soignant	18
VIE ASSOCIATIVE	La convivialité	20
	Résidence Stéphane Essel	20
VU, LU, ENTENDU	Alain Bottéro : un autre regard sur la schizophrénie	21
	Vincent Van Gogh - Antonin Artaud	22
	La Pensée. Léonid Andreïev	22

A travers les réponses à nos questions transcrites dans ces pages, nous voyons, ligne après ligne, transparaître des personnalités différentes. Nous réalisons mieux, comment, grâce au « travail sur soi » de l'être plus fragile que d'autres, la maladie en arrive au point de ne plus brouiller la personnalité et la dévoilerait presque. Car, même si elle persiste à donner une identité de malade à ceux qui en sont atteints, elle ne les empêche plus de devenir ce qu'ils sont, malgré elle et avec elle. Le handicap créé par la maladie peut visiblement rendre fort !

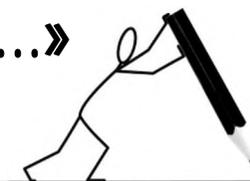
Que s'agit-il de faire maintenant avec cette parole ? Les parents ne sont pas les mieux placés pour la comprendre. Alors, n'est-il pas plus « efficace » de laisser à sa fille, à son fils, la liberté de choisir son chemin ? Sans chercher à s'inquiéter de savoir pourquoi il est psychologiquement si fragile, mais en s'interrogeant plutôt sur le « comment faire ». Comment vivre avec ces pathologies invalidantes ? Comment faire pour s'en sortir dans la situation telle qu'elle est ? (En cela La Lettre apporte des réponses.) Sur ce chemin de la liberté, les seules valeurs qui valent sont les marques de confiance. Faire confiance à l'éducation qu'ils ont reçue. Être confiants dans leurs choix, malgré le fait viscéral qu'ils resteront toujours des enfants dans le cœur de leurs parents. Avoir confiance, chaque jour, dans les jours qui viennent, les voir s'annoncer comme un avenir. Et croire dans le pouvoir de transformation de ce qui est vivant dans la nature. À laquelle nous appartenons, tous. Pour finir par trouver comment s'arranger avec tout ça.

Brigitte Hautefeuille
Bipolaire depuis 35 ans

Union Nationale des Familles et Amis de Personnes Malades Psychiques, reconnue d'utilité publique - 101, avenue de Clichy 75017 PARIS - Tel: 01 4520 6313 - Mail: 75@unafam.org

W. : «Comment transformer la souffrance...»

W. a trouvé la réponse dans l'écriture. Que le talent de sa jeunesse le mène loin sur des chemins inspirés, teintés de bipolarité.



Bonjour, W. Je lis ton blog régulièrement. Et sur ce blog tu racontes la vie d'un bipolaire. Peux-tu me parler de ce qui a été le plus difficile à vivre pour toi, jusqu'à présent ?

C'est lors de ma dernière crise, en janvier 2013. Il y a eu l'incendie. Je délirais. J'avais mis le feu à tout un immeuble, sans le vouloir. Puis, il y a eu la police. À chaque fois, c'est pareil, quand ils mettent les menottes. Au commissariat, je croyais être l'acteur principal d'un film. Qu'il s'agissait du montage d'un film. J'ai passé la garde à vue derrière une vitre incassable. Je pouvais voir les policiers, et je les prenais pour des techniciens de cinéma. Je voulais qu'ils m'ouvrent la porte pour que le film puisse commencer. Être enfermé, c'est très dur. J'étais comme une star enfermée.

Une star à qui il arrive des choses magnifiques ?

Je ne peux pas dire ça. Il y a des phases très excitantes mais, à chaque fois, cela se termine mal. Les débuts d'hypomanie, c'est magnifique. Les fins de crise, c'est tragique. Au début, quand « ça monte », tu es très séduisant, la magie opère sur les autres, tu es exalté. Quand j'étais au ski, je voulais m'installer dans la station. Ce fut le rêve américain en trois jours. J'avais un tas de projets et j'ai eu énormément de regrets. J'ai quitté la radio où j'avais commencé à travailler, au bout de deux jours. J'aurais pu aboutir en

à peu près qui est leur fils. Après, il perçoit de nouvelles choses. Il se sent être une nouvelle personne. Le délire est intime. Il fait évoluer. Il n'est pas dû à une éducation. La famille est un peu perdue. Quand tu souffres, ils t'aiment encore plus. Ils désirent que tu guérisses, que tu redeviennes comme tu étais avant. Ce n'est pas qu'ils n'acceptent pas, c'est qu'ils ne comprennent pas les bases sur lesquelles tu as évolué.

Tu parles à tes parents de tout ça ?

Je vis chez mes parents. Je leur raconte mon quotidien. Je ne leur dis pas pourquoi j'ai mal dormi. Je sais qu'ils vont mal le prendre. Par amour, par peur de la maladie. Mais à l'intérieur de moi-même, le cheminement est logique. Mes amis vont me comprendre. Ils peuvent être un peu surpris, mais ils ne vont pas me juger. Mon père coupe court à toute question un peu métaphysique. Ma mère s'inquiète. Je ne leur montre pas ce que j'écris sur mon blog, ils n'y verraient que de la souffrance, et non pas la poésie en elle-même. J'aime particulièrement cette phrase d'auteur : « Si vous écrivez et que vos parents n'aiment pas du tout, cela veut dire que vous avez un peu réussi. » Finalement, cela les touche trop fortement.

Et cela te révolte ?

voyant plus petit. Mais j'étais en communion avec Dieu, j'étais tout puissant, je contrôlais les nuages et le vent... et après tu ne sais pas. Tu as peur. Quand tu es tout en haut, après c'est quoi ? La mort.

Néanmoins tu mènes un projet...

Aujourd'hui, j'écris et je poursuis dans cette voie. J'ai commencé en 2008, après ma première crise maniaque, j'avais vingt-deux ans. Il y avait eu de telles nouveautés dans mon esprit, il fallait que je me vide. Je me suis mis à écrire par nécessité. Il n'y avait personne pour me juger. J'écrivais des poésies abstraites. Puis j'ai écrit des choses moins abstraites.

Comme sur ton blog ?

J'ai des prétentions en écrivant sur la bipolarité. Ce que je fais n'a jamais été fait. Cela touche aussi des gens qui ne sont pas bipolaires. Ils me le disent. Ce que j'écris sur mon blog, j'en ferai un livre. J'aimerais le publier sans le soutien d'un psychiatre. J'écris sous un pseudo (W.). Je veux rester anonyme. Je ne sais pas à quel moment je révélerai mon identité, d'un côté j'ai peur que le public ne me voie que comme un malade mais d'un autre côté j'aimerais montrer qu'un bipolaire est capable de réaliser quelque chose comme un bouquin.

Tu écris des choses très pertinentes comme « ... l'affection qui redouble après la crise empêche la compréhension ». Qu'y a-t-il derrière cette constatation ?

Avant la première crise, je n'étais pas perturbé. Juste introverti. Avant que la maladie ne se déclare, les parents savent

Non. C'est grâce à l'amour de mes parents que je m'en suis sorti. Ceux qui s'en sortent sont bien entourés. En 2013, j'ai pu sortir de la garde à vue grâce à mes parents. En ne leur parlant pas profondément, je les protège et je me protège.

Ce n'est pas une blague, ceci est inoubliable.

Dans mon habitude, sa présence est rassurante et autant que mes clés, elle a de l'importance. L'oublier est impensable et quand c'est le cas, c'est fort regrettable. Heureusement, je pense toujours à elle.



Aujourd'hui encore, assis à ce café, je la laisse guider mes lignes. Elle n'est jamais à sec d'inspiration, mon héroïne. Et voilà que j'effectue mon geste répété, celui qui rythme mes journées. Je l'ouvre et pioche en elle un peu de blondeur éphémère. Le plaisir est délicat. Comme toute drogue, il faut l'allonger. C'est sur une feuille que j'étaie son éclat. Comme tout corps fragile, il faut l'enrober. Une fois prête, elle se faufile entre mes doigts. Il suffit ensuite d'une étincelle pour qu'une liberté nouvelle se dessine dans sa fumée.

« La cigarette » par W.

Texte de W. publié dans L'Original n°8, Newsletter du GEM Connexion Plus : www.gem-connexion-plus.org

Afin qu'il n'y ait pas de conflit. J'ai une psy pour me livrer personnellement. Ils savent que j'écris. Ils me posent peu de questions. Ce que je fais est un sujet presque tabou entre nous et c'est mieux ainsi.

Pourtant tu parles de reconnaissance envers tes parents...

Je leur dois beaucoup. Entre 2008 et 2013, j'ai subi quatre, cinq grosses crises. Financièrement, je suis un trou pour eux. Il y a aussi les démêlés avec la justice, les assurances. Il faut que j'écrive des best-sellers pour rembourser tout ça ! Et puis, il y a mes frères et sœurs. Comment imaginer à quel point c'est dur d'avoir un frère qui est dans le gouffre, dans un état misérable. Lors de l'incendie, j'aurais pu être gravement brûlé. C'est une voisine qui a appelé. Ma copine a craqué. Elle a appelé mes parents. Quel choc ils ont eu ! Mais ils ne comprennent pas l'essence de la maladie, c'est à moi, à tout bipolaire, d'expliquer. Pour mes parents, je n'ai toujours pas réussi à m'implanter dans la société. Ils attendent des preuves de ma capacité à vivre selon leurs codes. A leurs yeux, avoir un travail est légitime, une vie bien réglée est nécessaire. Ils rêvent pour moi d'un boulot sans stress, d'une bonne hygiène de vie... Une vie qui ne me mette pas en danger. Mais, c'est faire un boulot alimentaire qui me met en danger ! J'ai essayé un peu, comme surveillant dans l'Education nationale. J'ai démissionné sur un coup de tête. C'était insupportable pour moi. J'avais des idées de super star, de super écrivain dans la tête. Je ne peux pas travailler en dehors de ce qui concerne l'écriture. Je cherche à assouvir mes aspirations. Avec une ligne directrice, l'esprit ouvert, et l'espoir. Surtout l'espoir. J'y crois l'aime particulièrement cette phrase de Paulo Coelho :

s'obstine à ce que tu l'obtiennes. » Quand j'aurai terminé mon livre sur la bipolarité, je veux en écrire d'autres. J'en tirerai une grande satisfaction !

Et en quelques mots comment pourrais-tu définir la bipolarité ?

Est-ce juste une facette ou régit-elle la personnalité ? C'est complexe, c'est un tel mélange, humain, personnel ! C'est lié à l'époque aussi. Quel est le facteur déclenchant ? La société favorise le déclenchement. Dans cent ans, on ne parlera plus de bipolarité. Pourtant, la bipolarité m'a permis de m'exprimer. Je m'exprime par la souffrance.

Considères-tu ta bipolarité comme un ennemi ?

Je ne la prends pas comme une ennemie, je ne la prends pas non plus comme une chance. Quand on est bipolaire, on ne souffre pas des broutilles du quotidien, elles vous paraissent sans importance, comparé à la souffrance qui aspire celle de la famille. Compassion, soulagement, espérance... On a énormément d'amour et on ne sait pas quoi en faire. Comment se transforme la souffrance ? Voilà la question intéressante.

C'est là que l'art intervient ?

Il canalise la souffrance. Et la beauté émerge...

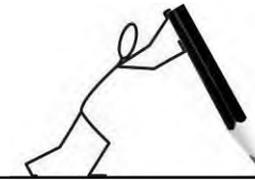
Et bien, W., j'ai le sentiment que notre rencontre a été fructueuse. Elle se termine en apothéose.

Merci beaucoup.

Propos recueillis par Brigitte Hautefeuille

Mathilde : « Sans mes parents, je ne serais plus là »

Grâce à ses parents et à elle-même, envers et contre la schizophrénie, Mathilde est là pour nous dire la beauté d'un combat.



Bonjour Mathilde. Comment vas-tu maintenant après je ne sais combien d'années de galère ?

Beaucoup mieux. Les années de galère sont derrière moi. J'ai des difficultés comme tout le monde, mais mes troubles se sont bien stabilisés et je sais grâce à qui. Je sais que c'est grâce à moi aussi. Et peut-être dans la prochaine question, je répondrai.

Grâce à toi ? Qu'as-tu fait pour t'en sortir ?

Quand je dis grâce à moi... J'ai su ouvrir les bonnes portes et être portée par les bonnes personnes.

C'était quoi « les bonnes portes » ?

La clinique Dupré quand j'étais ado, puis le foyer Aurore avec l'hôpital de jour, et puis le travail. Et bien sûr, le psychiatre qui prescrit les médicaments. Il est très important de suivre son traitement et de ne jamais l'arrêter sans avis médical. Et j'ai la chance d'avoir une psychothérapeute qui est extraordinaire pour moi.

Et les bonnes personnes ?

C'est moi d'abord, mes parents, mes proches, mon frère,

mes cousins, la famille élargie, mes amis, j'ai deux amies très proches. Les soignants, infirmiers, psychologues au foyer Aurore et avant à Dupré.

As-tu rencontré des gens contre lesquels il a fallu te battre ? Des gens qui t'ont mis des bâtons dans les roues, qui t'ont empêchée d'aller là où tu voulais aller, qui étaient un obstacle pour toi...

J'essaie d'aller dans le bon sens. De suivre la voie de la sagesse et de la raison, de faire confiance à ceux qui m'aiment et de me faire confiance. Je vais dans le sens de ce qui se présente à moi. Si on m'avait dit de faire un petit séjour en HP, de me faire hospitaliser pour que j'aille mieux, même si cela n'a jamais été le cas, je l'aurais fait. J'essaie d'être en accord le plus sagement possible avec mes problèmes.

Raconte-moi un peu ce qu'a été la clinique Dupré pour toi ?

C'est une clinique de la Fondation de Santé des Étudiants

DOSSIER PARCOURS DE VIE

de France (FSEF). Un hôpital soins-études. Tu dors sur place et tu fais tes études pendant la journée. C'est pour les 16-25 ans. Les professeurs sont au courant de tes difficultés.

Il s'est passé combien de temps entre le moment où tu t'es retrouvée dans cette clinique et le moment où tu as pu exercer en milieu professionnel ?

En fait, quand je suis arrivée là, je n'étais pas encore schizophrène. La maladie était latente. Elle s'est déclarée en une journée que je n'oublierai pas. C'est un chiffre... mais je préfère ne pas en parler. Une journée et paf ! J'ai fait quelques bouffées d'angoisse délirantes, deux, trois. En deux semaines, j'étais schizo, et la maladie s'est installée en un mois et demi. Parce que depuis que je suis née, j'accumule, j'accumule. La schizophrénie normale se déclare à l'adolescence. Moi, j'avais des troubles depuis que j'étais toute petite. Il s'agit plutôt d'une disharmonie évolutive à troubles schizophréniformes.

Hou là ! Ce sont des mots bien savants. Mais tu les connais bien ces mots

Oui. Je les comprends bien.

Et pouvais-tu l'expliquer à ton frère, à tes parents ?

Oh ! Lui, il comprenait tout. Il ne m'a jamais jeté la pierre. Il a toujours été là pour moi, malgré ses difficultés psychologiques. Je ne trouverai jamais les mots pour le remercier. Je l'aime tant mon frère.

Et tu aimes tes parents de la même façon ?

J'adore mes parents. Mais c'est mauvais, ça. Je les aime trop. C'est fusionnel avec ma mère, fusionnel avec mon père. Je suis un peu la petite fille qui n'arrive pas à grandir.

Parce que tu te sens trop proche de tes parents ?

Je ne sais pas. C'est un cercle vicieux. J'ai un corps d'adulte de vingt-sept ans, mais je ne les ai pas dans ma tête. Je suis une petite fille dans ma tête. J'ai beaucoup de blo-

Contre les Préjugés

Le monde change, le monde évolue
La Terre gronde, les hommes s'entretient
Les préjugés tombent, ma souffrance s'accroît
Devant l'incompréhension et les idées reçues

Prise d'assaut, je me débats
Je réfléchis tout haut, je parle tout bas
J'entends tant d'horreurs, tant de vilénies,
Face à une maladie qui fait si peur, la schizophrénie

Tant de gens nous méprisent. nous les schizophrènes

Je suis schizo schizo, enfant de Dieu
Range tes ciseaux ciseaux, ouvre les yeux
Handicapée mais pas trop, je suis une personne humaine
Mets de côté ton ego, j'aimerais que tu m'aimes

Regarde autour de toi, tu verras des fauteuils roulants
Des sourds des trisomiques des aveugles et des malvoyants

Tu auras pour eux de la compassion, de la bienveillance



Pourtant on n'est pas plus bêtes qu'eux, on slamme même sur des scènes

Mais les médias nous décrivent comme des monstres
Encore un crime encore un meurtre c'est une course contre la montre

Pour rassurer les gens, nous ne sommes pas des tueurs !
Nous avons juste des symptômes qui nous donnent des sueurs

Je suis schizo schizo, enfant de Dieu
Range tes ciseaux ciseaux, ouvre les yeux
Handicapée mais pas trop, je suis une personne humaine
Mets de côté ton ego, j'aimerais que tu m'aimes

J'ai des difficultés, certes, et parfois je me sens mal
Envahie par des pensées mais j' conserve mes réflexes d'animal

Angoissée par la mort, j'ai les idées un peu confuses
Et j'aime pas les préjugés et les remarques qui fusent
Fort heureusement j'ai le soutien de mes parents et tous mes proches

Ma famille, mes amis, ma chatte Pomme et mon Gavroche, tous ces gens qui m'ont vue nue dans le pétrin
Et qui sont venus me tendre la main

Parce que j'étais une personne avant d'être une malade !
Et j'attends que mes pairs sonnent pour m'encourager dans cette balade

Cette grande Aventure qu'est la Vie
Et qui vaut le coup d'être partagée si vous voulez mon avis

Tu te diras à toi-même, "Dieu qu'ils n'ont pas de chance."
Observe maintenant un schizo, à quoi le remarqueras-tu ?
À son allure un peu dingo, que t'imagineras-tu ?

Que cet homme est un fou, que les idées qui le torturent
Sont des conneries dont on se fout, sont des souffrances en miniature ?

Moi j'ai pas de canne ni de béquilles
Mais mon cerveau est une bécane lancée dans un jeu de quilles

Tu verras rien de l'extérieur, mes maux sont invisibles
Mais mes délires et mes angoisses sont indicibles
Ne me juge pas, écoute quand je dis que j'ai mal
On est en l'an 2000, cette maladie devrait être banale !

À en juger les mentalités, le combat est loin d'être terminé

Non, "schizo" n'est pas une insulte
Pas plus que schizophrénie un gros mot
Ne nous traitez pas de malades, rejoignez notre lutte
Pour alléger la souffrance et vaincre nos maux

Je suis schizo schizo, enfant de Dieu
Range tes ciseaux ciseaux, ouvre les yeux
Handicapée mais pas trop, je suis une personne humaine
Mets de côté ton ego, j'aimerais que tu m'aimes

Contre les préjugés, la guerre est déclarée
Si tu veux la gagner, range-toi de mon côté !

Del'Is - 2013

cages, de choses qui me font très peur, je parle comme une petite fille chez mes parents. C'est compliqué car j'ai été portée par mes parents, et ils m'ont rendue malade en partie. Tout ne s'explique pas par l'éducation. Car la schizophrénie est multi factorielle.

Tu as le sentiment que tes parents sont pour quelque chose dans l'expression de ta maladie ?

Oui, honnêtement oui.

Sans qu'ils l'aient voulu ?

Ah ! Non, ils ne l'ont pas voulu. Je ne peux pas leur jeter la pierre. Ils ont tout fait pour m'aider, même s'ils ont été parfois très maladroits. Ils m'ont toujours aimée. Sans mes parents je ne serais plus là. Mais ils n'ont pas reçu la même éducation. Quand ils se sont mariés et que nous sommes nés, moi, puis mon frère, ils ont fait comme ils ont pu, avec ce qu'ils avaient, bagages et éducation. Mais ils n'avaient pas le même bagage, alors ça a «clashé». Mon père n'avait pas de repères, pas de limites claires. Et l'absence de limites peut rendre schizophrène. Pas tout le monde, mais certains. Ma mère a essayé de me donner un cadre. Elle a été bien éduquée. Elle est la dernière d'une famille de dix enfants. On ne laisse pas alors faire n'importe quoi aux enfants. Mon père, lui, a manqué de repères dans son enfance, de cadre et de limites, et il nous a transmis ce qui lui a manqué. Quand j'avais trois ans, il me disait « ne fais pas ça ». Mais c'était au niveau de l'intellect. À un enfant de trois ans, il faut lui mettre une petite fessée et il ne recommencera pas. Il comprendra plus tard. Mon éducation n'a pas été parfaite. Ma mère aurait voulu nous éduquer plus sévèrement. Mais pour elle ce que faisait mon père n'était

négatif sur quelqu'un, j'y pense beaucoup, mais je ne le dis pas. Je ne dis ni oui, ni non. Je ne dis rien. Ma psy me dit de dire avant de parler : « j'ai peur que vous m'abandonniez » et ça marche, quand je parle aux gens de cette façon, ils ne m'abandonnent pas.

Trouves-tu des « trucs qui marchent » ?

Non. Je n'arrive pas, sur le coup, à dire ce que je ressens.

C'est peut-être pas plus mal ?

Il faut que cela se vide. Je suis très rancunière. Je garde « les choses » coincées en travers de la gorge. Je ne vais jamais « gueuler ». Je prends un ton timide. Je lèche la personne. Je ne peux pas concevoir de me fâcher ni que l'on se fâche après moi. La peur qu'on « m'engueule » me bloque.

Comment parles-tu à tes parents, aujourd'hui ?

Je passe la semaine au foyer, et le week-end chez mes parents. Avec ma mère, j'ai de bons contacts depuis quelques mois. Avec mon père, c'est le contraire. Mais il agit ainsi pour me faire grandir. Alors, je fais la petite fille. Je n'arrive pas à faire autrement.

Qu'est-ce qui peut faire grandir, à ton avis ?

Le courage, la persévérance, la stabilisation. Je passe le permis de conduire, ça fait grandir. Je voudrais faire des expériences qui me feraient grandir.

Et te donneraient des limites ?

On m'a mis des limites. À Dupré, on ne faisait pas ce qu'on voulait. On ne cassait pas les assiettes. On n'injurait pas les gens. On avait des heures de coucher. On ne se levait pas à midi comme j'avais l'habitude de le faire. Au foyer en suite,

pas bien et vice versa. J'en ai beaucoup souffert. Vers cinq/six ans, j'allais à la gym et je ne savais pas faire mes lacets. Ma mère dit « nous allons t'apprendre » mais mon père, quand il venait me chercher, faisait mes lacets devant mes copines qui, elles, savaient lacer leurs chaussures, s'habiller. J'étais d'un ridicule, la risée de la classe.

Et tu souffrais en silence ?

Je souffrais tout le temps. J'ai beaucoup souffert en silence. Je voulais la faire sortir de ma gorge, cette souffrance, avec ma psy. Je l'ai « écrasée » pendant vingt-six ans. Et quand je sortais, je n'étais pas prise en considération par mes camarades, j'étais leur souffre-douleur.

Tu le disais à tes parents ?

J'insultais mon père, je l'ai frappé. J'ai poussé ma mère, mais pas violemment, j'ai craché sur elle. Je me le permettait avec mes parents et avec mon frère, car j'étais sûre qu'ils étaient les trois seules personnes qui ne m'abandonneraient jamais. Mais j'avais tellement peur à l'école que l'on m'abandonne, si je disais ci ou ça. Encore aujourd'hui, j'ai très peur d'être abandonnée. Dès que je pense avoir blessé quelqu'un, même quelqu'un que je n'aime pas. J'ai envie que cette personne m'aime. J'ai peur d'être abandonnée. Cela vient du fait que ma mère m'a eue à trente-huit ans, en ayant du mal à m'avoir. L'accouchement a été difficile. Elle n'a pas pu voir son bébé. J'étais en soins intensifs. Elle m'a transmis la peur de l'abandon.

Et maintenant, tu as moins peur ?

J'ai toujours aussi peur. Quand je pense quelque chose de

on n'insultait pas les infirmiers, on ne prenait pas sa douche après vingt-deux heures...

As-tu une activité particulière qui te permet de te confier, de te livrer ?

Dans ce que je fais avec plaisir, non. Mais oui, lors de mon rendez-vous de ¾ d'heure avec ma psy, depuis trois ans et demi. Elle écoute très bien. Cela me construit profondément. L'approche cognitive et comportementale me va beaucoup mieux que la psychanalyse.

Cela se voit que tu vas beaucoup mieux. Ton apparence a changé...

Cela se passe par mutations. Elles se produisent d'un coup. D'un coup, je ressens la vie autrement, je me sens mieux, je me sens progresser, évoluer, franchir des caps qui m'apparaissaient insurmontables. Et que j'essayais de surmonter depuis des années sans grands résultats. Et l'état que produisent en moi ces mutations s'installe de manière pérenne. Il va falloir beaucoup de temps et beaucoup de mutations.

Je te souhaite bonne vie, Mathilde

Ah je voulais dire aussi, qu'il y a une force chez les patients atteints de schizophrénie. Apprendre à vivre avec la maladie et à se battre, est un beau combat, avec quelque chose de magnifique. L'effort à fournir pour surmonter la souffrance, a quelque chose de beau, de courageux, de mystérieux également. Même s'il y a quelque chose d'injuste.



Agnès : « Quand ça ne va pas, je lis de la poésie »

Et Agnès en écrit. De cette poésie qui soulage la douleur d'être en vie.



Bonjour Agnès ! Merci d'avoir accepté de me parler un peu de toi. C'est tranquille ce café près de la gare. Par quoi veux-tu commencer ?

Oui. J'aime bien venir ici... Tout a commencé à l'âge de quinze ans. Et depuis, je ne me suis pas rétablie émotionnellement.

Que t'est-il arrivé ?

À quinze ans, j'ai fait une tentative de suicide. Je me suis sauvée de chez moi, je suis partie en mobylette avec mes disques (Agnès sourit). Et ça me poursuit. Ça s'est déclaré à ce moment-là. Depuis 1989, je suis suivie pour une dépression chronique. Des « TS », seize narcoses en 1990, puis six encore, deux, trois ans plus tard.

Et ces narcoses t'ont-elles sortie du trou ?

Cela ne m'a rien fait. J'ai juste perdu la mémoire. Un trou noir. Je ne me souviens absolument pas de ce que j'ai fait pendant deux, trois ans. Les narcoses ne m'ont été d'aucun aide-

des lectures différentes selon mon humeur. Quand ça ne va pas, je lis de la poésie.

Tu peux lire longtemps ?

Oui. Je m'installe dans le canapé et je lis pendant des heures. Je me mets à l'ordinateur aussi. Je revisite des textes que j'ai écrits. Le soir, je vois des gens. Mais personne ne peut m'aider. Je me tourne de plus en plus vers la littérature. Les gens que j'ai connus au travail pour la plupart, ils considèrent cela comme une distraction. Je ne me sens pas à ma place. Cela n'est pas accompli.

Où travaillais-tu ?

À la sous-préfecture. L'horreur !

Et maintenant, comment s'organise ta semaine ?

J'ai un rendez-vous précieux avec l'atelier d'écriture de Sainte-Anne, un autre avec mon psychologue, et le mardi soir avec « les mardis littéraires ».

Qu'écris-tu ?

Racines

Les racines de l'angoisse
Rasant le désespoir
Me balaient du sol ; tendresse
Hier, demain, toujours
Et le sang de mes pensées
Coule en démesure (à profusion)
Et noie mon entendement

Ma vie artificielle
Mes sentiments engourdis
Je suis veuve de la vie,
Et de mes larmes, poussent des

Aux lecteurs
« La lettre »



narcoses ne m'ont eie d'aucune aide.

Qu'est-ce qui t'aide ?

Les médicaments. Je me sers des médicaments en self-service. Ceux qui sont reconnus efficaces. Ils me permettent de faire ce que j'ai à faire.

C'est-à-dire ?

Lire, essentiellement,

Personne ne peut t'aider ?

Non, personne. J'ai dix à quinze comprimés à ma disposition.angoisse, sommeil, anti dépresseur, anxiolytique. Je choisis.

Et quels en sont les effets sur toi ?

Je me détends à l'intérieur. Tout s'ouvre. Tout devient plus élastique. Alors que l'angoisse, c'est une casaque, une armure.

Et cela dure combien de temps, cette détente ?

Le temps d'action du médicament. Mais en ce moment, c'est la première fois que les effets durent aussi longtemps. Il y a un mois que je n'ai pas eu d'angoisses.

Tu en profites ?

J'en profite pour lire des choses plus ardues, Foucault, ses conférences pour le grand public, Barthes également. J'ai

Et de mes larmes poussent des ailes.

Tu as la main lourde, ô insomnie Terroriste du sommeil !

L'enfantement est difficile
Mon coeur saigne abondamment
L'hémorragie rétive
Immobilisez mes douleurs !
Ma survie est compromise
Regardez dans mon cœur
Je renais pour aimer encore

Ma vie ne tient qu'à un fil
Les larmes coulent en abondance
Je veux rêver et non pleurer
Immortaliser un rayon de soleil
Parce qu'il en est ainsi de la liberté.

Agnès - 2009/2010

J'écris en quatrains. C'est un rythme qui s'impose à moi, je ne sais pas pourquoi. Mais je n'arrive pas à écrire sur ce que je ressens dans les moments d'angoisse. C'est trop dur à vivre. En ce moment, je ne sais pas trop où je vais, alors je n'écris pas vraiment.

Pourtant tu m'as dit qu'il n'y avait pas d'angoisses en ce moment. As-tu eu d'autres périodes similaires ?

Avec Marie-Christine j'étais mal, mais j'étais mieux. Elle connaissait toute ma vie, et je connaissais la sienne.

Marie-Christine ?

C'est elle qui a prévenu mes parents quand j'ai fait ma fugue. Elle les a rassurés. J'ai débarqué chez cette femme que je connaissais depuis trois mois. Ce fut une aventure

extraordinaire. Nous étions en symbiose. Et puis, elle m'a lâchée en 1991. Après les narcoses, j'ai écrit à des tas de gens, dont elle. Je me souviens d'avoir écrit avec tendresse, d'avoir exprimé ma reconnaissance. Elle l'a sans doute très mal pris. Je ne comprends toujours pas, c'était plus qu'une sœur. Je suis toujours à la recherche des moments que j'ai vécus, là. Mais je reste sur le même souvenir, et ça ne me fait pas avancer.

Une nouvelle rencontre, alors ?

Oui. Mais ça ne se produit pas.

Et à l'époque comment ont réagi tes parents ?

Ils ont accepté, mais ils n'ont pas compris. Ils ne m'ont fait aucun reproche, ils ont essayé d'analyser, ils ont fait de gros efforts.

Et toi ?

Je les rejetais. La pression était trop forte. Je sentais planer une indiscretion. Je vivais cela comme une inquisition. Et je m'exprimais mal. Ils n'ont pas compris. Le temps passant, je ne me suis jamais ouverte à eux. J'ai fini par accepter la situation. J'ai mis mes parents de côté. Je ne voulais pas qu'ils souffrent alors je ne leur montrais pas ce que je

ressentais. Mais ils m'ont soutenue jusqu'au bout. Ma mère a vécu chez moi et mon fils, pendant quelques mois avant de mourir dans mes bras. Ce fut affreusement douloureux, et je le ressens encore dans mes tripes. Cela me hante. Cela s'est passé en bas de chez moi. Tout ici me rappelle cet instant. Et pourtant mon fils, qui a maintenant trente-cinq ans, y a toute sa place.

Peut-être faudrait-il déménager ?

Oui. J'y pense. Quitter... Je n'aurais plus les mêmes souvenirs.

Merci de ta confiance, Agnès. Bon vent !

Propos recueillis par Brigitte Hautefeuille

Palmerino : « ... grâce à l'amour de ma mère et à la force de mon père »

Maintenant que ses parents ne sont plus là, Palmerino peut dire au monde qui ils étaient. Et s'évader dans les contrées de l'imaginaire avec un insolite humour.

**Bonjour Palmerino, comment ça va la vie ?**

Pas de problème majeur. On va changer d'horaire, les journées sont plus longues...

Les journées ont été plus courtes dans ta vie ?

Parfois, les journées ont été très courtes. Ça sert à rien, ça sert à rien, ça sert à rien. Ça sert à rien, ça sert à rien, ça sert à rien.

comme dans un camp... Ce fut un événement très bref, mais très marquant... Un mois à l'hôpital Sainte-Anne. Je ne voyais plus ma vie défiler. Les médicaments m'ont fait du bien. Ils ne furent pas nécessaires longtemps. Puis il y a eu les effets de l'esprit. Ma femme, ma fille... J'ai repris le chemin de la verticalité, de l'espace.

d'expérience. Je peux les comparer aux journées plus longues, aux journées très, très longues.

Drôle d'expérience de vie ?

Je suis parvenu à stopper le temps. Lorsque l'être humain passe de la position verticale à la position horizontale. Sur un lit, être bloqué sur un lit. Tout se ralentit, tout se fige. « Tu es bloqué dans ta tête », me disait mon père. J'étais comme une horloge avec des aiguilles qui ne fonctionnaient plus du tout. On devient SDF à l'intérieur de sa propre demeure, on réduit l'espace. On crée des difficultés à sa famille.

Cela t'est-il arrivé souvent ?

Une fois dans ma vie. J'ai été confronté à ça.

As-tu ressenti de l'indifférence, de celle portée à un SDF ?

Tout le monde faisait tout pour m'aider. Ils essayaient de me tirer du trou. Mais quand l'être humain a décidé de stopper l'avance, le cheminement... Pour faire que les choses aillent mieux, on m'a mis à l'hôpital.

Et alors ?

Ce fut l'expérience la plus effroyable de ma vie. Être privé de liberté. Comme au goulag,

Mais, dans les faits que s'était-il passé ?

J'étais confronté à des difficultés familiales dont je ne parlais pas au bureau, des difficultés d'ordre professionnel dont je ne parlais pas à la maison. J'étais pris dans un étau sous la pression de mes trente-deux ans dans un cabinet d'expertise comptable. Je percevais un salaire tout à fait confortable, mais il y avait des périodes de grande pression comme celle des bilans de fin d'année, de janvier à avril...

Et dans ta famille ?

Je ne voulais pas effrayer mes parents qui avaient un certain âge. Ils m'auraient considéré comme irrécupérable. Ma fille, elle, avait environ dix-huit ans. Cette histoire a eu un effet

négatif sur elle, mais peut-être, plus tard, positif. Elle était en master de psychologie. Cela a bloqué son cursus. Elle n'avait plus du tout le moral dans ses études. Je bloquais toute la vie de l'appartement. Mais ma fille a réussi dans les Ressources Humaines... Même si je n'étais pas bien, je ressentais le trouble que provoquait mon état sur mon entourage. Et j'ai pu en trouver les causes profondes et les analyser, afin que cela ne se reproduise pas.



Le ciel de Paris, vu par Palmerino

Y a-t-il eu des événements dans

ta vie, avant « l'accident », qui pourraient expliquer l'état dans lequel tu t'es retrouvé ?

J'ai dû faire face à des difficultés familiales quand je me suis marié. Mais j'ai été très très heureux dans mon enfance, gâté d'amour. Ce n'était pas l'argent. Mais le bonheur de courir dans les ruelles d'un petit village de campagne. Quand on a eu du bonheur, on s'en souvient, on a envie qu'il revienne. J'ai été heureux grâce à l'amour de ma mère et à la force de mon père.

D'où viens-tu, Palmerino ?

D'un petit village du Latium, base de l'Empire romain, entre Naples et Rome. Il y a l'insouciance des Napolitains, parce qu'ils vivent au pied du Vésuve. Chaque heure, chaque jour compte, car si le Vésuve pète, tout pète.

Tu voles le temps au temps ?

Avec les Napolitains, on peut voler le soleil. Et l'idée de voler est positive. Voler pour être mieux. Dérober les beaux instants de la vie.

Et aujourd'hui que tu es mieux ?

Je peux mieux comprendre ceux qui

Aux lecteurs de
« La lettre »



LIT / BLANC / SALE

C'est sur la COURBE de cette NUIT

Que crève ma LIBERTE

De ma VIE

C'est le moment

Le PIRE

Mes jours sont aussi noirs

Que mes NUITS

Le SOLEIL qui me brûle

Est SALE

La lumière qui m'éclaire

Est blafarde

Dans les creux de mon MOI

Même mes Étoiles

Sont sombres

Pourtant si ma tête

Je lève

Le CIEL d'Août

Est infiniment

BLEU

Comme SES YEUX

La liberté pour quoi faire ?

Créer, inventer, dire qu'il y a d'autres possibles. En mots et en images. Prendre un petit stylo, ça ne coûte rien. Le bonheur n'a pas de prix. J'ai toujours eu envie d'écrire. J'ai appris à noter. À l'école primaire, on vous demandait d'écrire un petit journal. Quelques lignes. De l'intérieur vers l'extérieur. J'ai commencé à faire mes petits mélanges d'écriture surtout depuis que mes parents ne sont plus là. Ma mère est décédée après mon père, il y a pratiquement un an. Je n'ai plus de cordon, plus de comptes à rendre. N'ayant plus mes parents, je suis maintenant dans une liberté absolue. Mon esprit peut s'évader. Ça vient naturellement. Ça naît d'un jaillissement. Je suis lâché dans une trajectoire universelle. Je pars du concret et j'élargis. Je vais de la partie au tout. Je pars de la réalité que je côtoie, du sentiment, et je construis au fur et à mesure. Le fait que mes parents ne soient plus là pour dire ce qu'ils ont été, m'entraîne à le dire moi-même, et par là à dire ce que sont tous les êtres humains.

Où en es-tu, maintenant ?

ont les mêmes difficultés que j'ai eues. À la fois, de l'intérieur, et à l'extérieur... Au GEM, je ne suis pas un fonctionnaire de l'État... J'en ai fait un élément de ma vie.

De ta vie, actuellement ?

Elle est née d'une rupture. Ce qui m'est arrivé a détruit quelque chose. Je voulais tuer quelqu'un en moi. Et ça s'est reconstruit. Trente-deux ans dans le monde de la finance ! Ce n'était pas ma vraie nature. L'autre partie de moi-même était en suspens. Celle qui désirait mettre des mots les uns après les autres, des couleurs. Je le savais depuis toujours. Une certitude. Une volonté héréditaire. Mon père a survécu à la bataille de Stalingrad. Il nous racontait, à moi et à mon frère jumeau, des histoires qu'on ne raconte pas aux enfants. Se battre, résister. La plus belle leçon de vie : faire croire aux enfants que ce n'est pas un drame, même dans le drame. Comme dans le film La vie est belle.

As-tu pu le vivre ainsi, à l'hôpital ?

Non, à l'hôpital c'était trop dur. Les médicaments, les soignants qui faisaient tout ce qu'ils pouvaient, le temps qui durait... Assis la tête en l'air... Un mélange d'ennui et de sentiment d'exister. Il y avait deux prisons : celle de moi-même, et celle des règles de l'hôpital. Je sentais l'enfermement, une porte qu'on ferme, le bruit des clefs... Il n'y avait plus la liberté physique, la liberté fondamentale de l'être humain.

Par Palmerino (extrait)

Je mets au point ma petite technique. Le GEM me donne un cadre. Je me confronte à la grammaire, la syntaxe. En groupe. On lit. On voit si les gens

sont sensibles aux écrits. Je me semble libre pour m'exprimer. Et comme je suis très vieux (sourires)... pour moi, c'est maintenant ou jamais. En ce moment, je travaille sur l'idée du portrait. J'ai pour projet d'en faire une exposition.

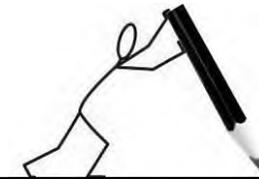
Avant, tu lisais dans les chiffres ?

On transfère l'analyse sur le foyer fiscal. L'important, c'est d'équilibrer les recettes et les dépenses. L'important, c'est l'équilibre. Je me sens très en équilibre. Et je peux communiquer. Le fondement de tout, c'est la communication. Et maintenant, je me fous de tout sauf de cette interview.

Eh bien, merci, Palmerino !

Propos recueillis par Brigitte Hautefeuille

Laurence, bénévole à l'UNAFAM Paris : « bipolaire et maman d'un fils malade »



J'ai été diagnostiquée bipolaire en janvier 2007 à l'âge de trente-quatre ans. J'ai été hospitalisée à quatre reprises pour épisodes sévères qu'il s'agisse de dépression mélancolique ou de manie. J'ai connu la souffrance insoutenable, les angoisses profondes, le sentiment que je ne m'en sortirai jamais, l'anesthésie psychomotrice. Mais le pire du pire a été de côtoyer la mort. Et puis, il y avait l'autre versant, celui où un bien-être total m'envahissait avec un sentiment de bonheur infini, celui où une énergie débordante en journée me caractérisait alors que je cumulais les nuits blanches, celui où les hallucinations et le délire psychotique confortaient ma conviction d'être une élue devant sauver le monde. Oui, j'ai connu les deux versants extrêmes de la maniaque-dépression. Aujourd'hui, tout ceci est derrière moi car depuis plus de trois ans je suis complètement stabilisée. Cette rémission, je la dois à mon suivi médical très régulier, ma bonne observance médicamenteuse, mon hygiène de vie et mon extrême vigilance.

Et puis, il y a deux ans, la maladie bipolaire a à nouveau montré son visage dans ma vie. J'ai connu la peur, la souffrance, l'inquiétude, les angoisses. Elles étaient pires encore parce que la maladie touchait ma chair et mon sang. L'un des deux êtres que j'aime le plus au monde. Cet

mon fils d'accepter la sienne. Il n'a pas été dans le déni, il a accepté immédiatement son traitement. Cette année 2012 a également été positive pour moi parce que j'aurais pu vaciller ou vers le « haut » ou vers le « bas » extrêmes. Rien ne s'est pourtant passé, alors que chez moi, tous les épisodes antérieurs étaient le résultat du facteur stress. Il n'y a rien de pire pour une maman que de voir ses enfants en souffrance. Oui, cette année 2012, malgré toutes les tempêtes que j'ai du affronter, a été positive parce que j'ai pris conscience que j'étais capable de contrôler l'arrivée d'éventuels épisodes.

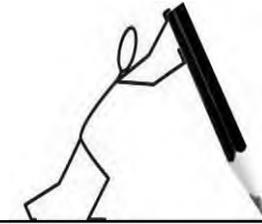
Aujourd'hui, mon regard a complètement changé. Certes, j'ai une maladie chronique dangereuse mais je ne la vois plus comme un facteur gâchant mon existence. Je connais de nombreux bipolaires qui me perçoivent comme un modèle à suivre dans la gestion du trouble de l'humeur bipolaire. Magnifique compliment pour moi qui n'est en réalité qu'un acquis de mes expériences et d'une ferme volonté à m'en sortir. C'est pour cette raison que j'ai décidé d'écrire un guide de bien-être intitulé « Vivre sereinement avec son trouble bipolaire » qui sera prochainement édité. A travers mes écrits, je me suis fixé diverses missions : adresser un message d'optimisme, donner des clés pour déjouer la maladie, déstigmatiser une pathologie suscitant

sang, l'un des deux êtres que j'aime le plus au monde. Cet être, c'était mon fils, alors âgé de vingt ans. Le verdict que je pressentais, connaissant trop bien les symptômes de la maladie, tomba lors de sa première hospitalisation. C'était le coup de massue. Dans mon esprit, c'était à ce moment là « Non, pas lui ! ». Six mois plus tard, un deuxième épisode sévère l'obligea à se faire hospitaliser. Cette année là, ma fille dut également être hospitalisée à deux reprises pour un autre problème médical très sérieux. Non, je ne suis pas prête d'oublier cette année 2012.

Ma très grande chance est que ma bipolarité a permis à

dejouer la maladie, destigmatiser une pathologie suscitant encore trop de préjugés et avant toute chose aider patients et proches. Et comme je le dis si bien de façon métaphorique dans mon guide pour résumer mon rapport face à la maladie : « J'ai appris, avec le temps, à dompter ma bipolarité mais, comme tout animal sauvage, il faut rester sur ses gardes en permanence parce qu'il peut reprendre son instinct naturel et se rebeller à tout moment. »

Entretien avec un ami : « J'avais un choix à faire : le pistolet ou la guitare... J'ai choisi la guitare. »



Quel point de départ souhaites tu choisir pour raconter ton parcours ?

Je vais partir du moment où j'ai décidé de faire de la musique.

J'avais 19 ans, je venais de passer un bac STT Commerce alors que j'ai toujours été attiré par les lettres et la musique.

Je décide donc de faire de la musique avec une volonté un peu folle.

Qu'est-ce qui te fait dire ça ?

Je décide de me fabriquer une prison pour me couper de tout lien humain, une prison pour exprimer mon génie jusqu'à l'infini.

Tout lien humain n'était pour moi que poison. J'étais animé par une envie d'ascèse, sans lien d'amour ni d'amitié, animé uniquement par mon envie d'apprentissage de la guitare classique.

La prison était à l'époque mon univers, puisque j'étais scolarisé à Stains et j'ai côtoyé des jeunes qui vivaient dans

des cités de non-droit.

Un lieu où tous les jeunes étaient plus ou moins destinés à la prison, en particulier à cause du climat politique de l'époque et de la montée du Front national.

Je quitte donc cette prison, régie par un rapport à l'argent, un rapport à la sexualité, auxquels je m'oppose, pour partir vers un autre extrême qui m'a mené à la folie.

Dans mon autre prison, au bout d'un an de travail intensif sur ma guitare, je pense avoir touché l'infini.

C'est lorsque j'ai découvert Bach que j'ai ressenti cela, avec quelque chose de divin.

Je pense avoir développé à ce moment là des symptômes de schizophrénie.

Est-ce que tu en souffrais?

Oui, j'en souffrais, mais en même temps j'avais entièrement foi dans mon concept de vie, sans savoir que j'allais toucher des choses aussi incroyables.

Je vivais le paradoxe du musicien qui recherche la liberté, et en même temps la nécessité de la prison.

Je sentais que la folie me guettait, même si je sentais la force ultime et la joie liées à la musique de Bach.

Je vivais une situation personnelle très difficile, qui me donnait envie de tuer.

C'est à travers Bach que j'ai eu une réponse à ma question : faut-il tuer ou pas ? Et c'est Dieu qui m'a répondu à travers cette musique.

J'avais un choix à faire : le pistolet ou la guitare.

J'ai choisi la guitare.

C'est la guitare qui t'a sauvé de l'envie de tuer ?

dans ma propre survie.

Je travaillais la nuit, dans la cave de mes parents ; je vivais la nuit et y faisais des rencontres un peu spéciales.

J'ai commencé à beaucoup côtoyer des clochards qui pour moi sont un lien divin assez incompréhensible. J'ai commencé à moins me laver, j'étais dans un état d'exaltation et de fatigue extrême

Je me sentais parfois totalement fou, parfois totalement normal, et c'est là que j'ai basculé dans une psychose paranoïaque, où je croyais que tout le monde, y compris ma propre famille, voulait me tuer.

Alors j'ai commencé à chercher des alliés, car je voulais survivre.

Je me suis tourné vers la directrice du Conservatoire, qui n'a pas su quoi me répondre.

Puis je suis allé voir la police, qui ne comprend pas du tout.

C'est dans la nuit, en allant voir un Sdf que je connaissais, que j'ai trouvé de l'aide.

Il a compris ce qui m'arrivait et a décidé de m'accompagner à l'hôpital.

Là, on me propose de dormir à l'hôpital psychiatrique, et j'accepte.

Te voilà donc à l'hôpital de Ville Evrard, consentant et plutôt soulagé. Qu'est-ce que tu en attends ?

J'étais dans un tel état de fatigue, qu'on m'a d'abord fait beaucoup dormir. Mais quand je me réveillais je me disais « ça y est, ils m'ont eu ». J'étais assommé par les médicaments et dans les premiers temps je n'avais personne à qui parler dans le personnel soignant.

Oui, c'est possible ; cela me permet de canaliser une certaine haine, une certaine violence.

C'est encore vrai aujourd'hui.

La guitare, depuis ma prison, m'a permis paradoxalement de me tourner vers les autres.

J'ai été pendant toute une année animé par un besoin chrétien d'apporter de l'aide aux plus démunis.

Me sentant pénétré par Dieu à travers la musique, je sens que je peux partager avec les autres.

Cela t'amène à te tourner vers des personnes qui ne vont pas bien du tout ?

Oui car je me sens tout puissant, illuminé par des signes divins de plus en plus présents, mais je sens venir des signes de psychose.

Est-ce parce que tu sens que tu te déconnectes de la réalité ?

Je sens que je touche une autre réalité, je me rendais compte que j'avais des révélations divines.

Mais cela m'inquiétait aussi. Dans ces moments mystiques, où il aurait dû ne m'arriver que des bonnes choses, ça a été l'enchaînement... Je vois des signes, des choses que je j'interprète, qui ont à voir avec ma propre histoire. La multiplication des signes m'inquiète.

Et c'est à ce moment-là que tu penses avoir besoin d'une hospitalisation ?

Oui, après un an de visions mystiques, je sentais que je décrochais : je mettais une énorme énergie dans mon travail de musicien, dans ma volonté de sauver les autres, et

à qui parler dans le personnel soignant.

Toutefois, je n'avais pas trop peur de l'hôpital psychiatrique car j'avais un ami qui avait connu une hospitalisation et s'en était bien sorti.

Tu ne voyais donc pas ton hospitalisation d'un œil positif.

Au début non. Mais comme je n'avais plus d'autre possibilité de survie, je pensais que la psychiatrie pouvait me permettre de m'en sortir.

J'ai dormi environ une semaine, ensuite j'ai eu la visite de ma mère, malgré la complexité de nos relations, et puis d'autres visites

Au bout de 2 semaines, j'ai eu des autorisations de sortie.

Je suis sorti au bout d'un mois, sans avoir de diagnostic, mais avec un traitement à prendre pendant plusieurs années.

J'ai toujours trouvé bienveillant le psychiatre de l'hôpital et j'ai toujours eu confiance en lui...

De toute façon, même avant de devenir fou, j'ai toujours su que j'aurais besoin d'une thérapie

J'ai toujours trouvé bienveillant le psychiatre de l'hôpital et j'ai toujours eu confiance en lui...

De toute façon, même avant de devenir fou, j'ai toujours su que j'aurais besoin d'une thérapie ;

Après l'hôpital, j'ai émergé au bout de 2 mois, puis j'ai été suivi au CMP.

Assez vite, je me suis remis à travailler sur le marché avec mon père, malgré la difficulté de nos relations.

Qu'est-ce qui t'a aidé à ce moment-là ?

Ma mère a recontacté un psychothérapeute que j'avais vu à l'occasion d'une première période difficile.

Il m'a donné l'adresse d'un psychanalyste vers qui je me suis tourné et que je vois toujours aujourd'hui.

Tu as toujours été dans la démarche d'aller chercher de l'aide ?

Oui, je cherchais des branches pour me raccrocher.

Je me sentais très seul, je n'avais plus d'amis.

Au CMP de St Denis, je voyais une psychologue.

A Paris, dans le 15^e, je voyais un psychiatre privé.

Il y a eu ensuite la rencontre très déterminante avec le psychanalyste

C'est vers 23 ans, quand j'ai commencé à vivre avec mon amie, que j'ai éprouvé le besoin d'aller régulièrement chez mon psychanalyste.

C'est une personne que je respecte énormément. Je sais qu'il faut que j'y aille même si c'est parfois compliqué et douloureux.

Ça fait aujourd'hui 7 ans que je vois mon psychanalyste. Il m'a donné beaucoup de clés.

Je trouve mes entretiens passionnants et je considère que mon psychanalyste fait partie de mes alliés.

Tu parles plus d'alliance que d'aide ?

Oui, la notion d'aide ne me plaît pas.

Ce sont des alliés que je recherche car il s'agit plutôt d'un échange, et j'ai besoin d'alliés à la hauteur de mes attentes.

Je cherche un père à la hauteur.

Aujourd'hui, où en es-tu avec ton traitement ?

J'ai toujours pris régulièrement mon traitement. Depuis 2 ans le Xéroquel a changé ma vie ; je le supporte bien, avec très peu d'effets secondaires.

J'ai toujours l'envie régulière d'aller en hôpital psychiatrique pour trouver un moment de paix, un refuge, car je me sens souvent abandonné, ou en décalage, ou persécuté.

Mon psychanalyste m'a souvent aidé à tenir.

Je n'ai jamais fait de rechute, même si j'ai souvent des moments difficiles : Noël, la fin d'année, une période de solitude, un échec à un examen.

Comment souhaites-tu conclure ?

Je conclurai en conseillant à chacun, malade ou non, quel que soit son métier, de pratiquer un art, et aussi de faire un petit chemin avec un psychothérapeute.

Propos recueillis par Corinne Viennot

Pourquoi les soins sont-ils si difficiles à accepter ? Pourquoi a-t-on du mal à entrer dans le soin ?



A y rester ? A y revenir ?



Le soin a été pour moi efficace seulement quand j'étais en placement libre ou comme maintenant, quand j'accepte moi-même librement les médicaments, parce que je sais qu'ils me sont nécessaires.

J'accepte également librement la psychothérapie-psychoanalyse parce qu'elle a sur moi une action anti-suicide et parce qu'elle m'apporte une meilleure qualité de vie. Mais personnellement, si j'ai eu à subir autant d'hospitalisations, c'est parce que la plupart du temps je ne suis pas entré de moi-même dans les soins.

Dans le passé, la plupart du temps je ne suis pas entré librement dans mes soins

Je sais que je vais mourir, mais je n'y crois pas... Je sais que j'ai besoin des médicaments, mais je n'y crois pas... Et pourquoi je n'y crois pas, à ces médicaments ? Parce qu'ils m'ont toujours été imposés, depuis le premier psychiatre que j'ai rencontré, en 1975.

Pourquoi suis-je allé voir ce premier psychiatre ?

C'était en octobre 1975, j'avais 16 ans. Je venais d'entrer en Math Sup pour faire plaisir à mon père, ingénieur de l'Armement, qui voulait que je fasse l'Ecole Polytechnique. Inutile de dire que je n'étais pas motivé (le fait d'être 1er de la

classe n'y changeait rien). Comme je répétais souvent à ma mère : « je ne suis pas motivé, je ne suis pas motivé... », elle me prit un rendez-vous avec un psychiatre réputé. Arrivé chez lui, je n'avais rien à lui dire, car je ne venais pas de moi-même, mais par obéissance à ma mère. Il se débarrassa de moi en me donnant une ordonnance à base de Tranxène et de Dogmatil. Avec ces médicaments, je connus le flash des jeunes drogués et perdis la mémoire. Comme c'était très mauvais pour suivre avec profit mes cours et mémoriser comme je le faisais auparavant, j'arrêtai rapidement de les prendre. Et je crois que je fis bien. J'omis avec soin de retourner voir ce psychiatre ; j'arrêtai aussi de dire à ma mère que je n'étais pas motivé : je fermai ma gueule !

Conclusion : J'avais vu ce psychiatre contre mon gré ; il m'avait donné une ordonnance inadaptée, sans m'écouter ni chercher à savoir pourquoi j'étais venu le voir et ce qui n'allait pas en moi. En fait, tout allait bien, ou presque, j'avais arrêté le traitement et je me portais sûrement mieux que si je l'avais suivi.

Comment je suis allé voir mon deuxième psychiatre ?

Mon diplôme d'Ingénieur de Constructions Aéronautiques en poche, j'entrai en 1982 à Matra – Branche Armement comme ingénieur d'études, puis me mariaï le 26 février 1983. Deux ans après, ma femme, Véronique, poussée par

son père, quittait le domicile conjugal, du jour au lendemain sans prévenir. Je fis une crise de larmes que mon généraliste classa comme : « syndrome anxio-dépressif réactionnel » en précisant : « comme cela personne n'y comprendra rien ! » Quelques jours plus tard, une femme, médecin du travail de Matra, me vit à la cafeteria en train de pleurer. Au lieu de me laisser sécher tout simplement mes larmes, elle voulut absolument intervenir ; elle m'amena quasiment « manu-militari » dans sa voiture chez un neuropsychiatre. Celui-ci m'abreuva de psychotropes, dont je ne voulais pas. C'est à cause d'eux que je fis ma première tentative de suicide. J'avais été impressionné par le nombre de boîtes de Lyzanxia 40 qu'il avait inscrites dans son ordonnance et qui m'avaient été délivrées. J'en avalai une demi-boîte, le dis immédiatement à ma mère, et mon frère ordonna sur-le-champ un lavage d'estomac. Je peux encore vous dire que c'est plutôt pénible ! Par la suite, je fis de nombreuses autres tentatives de suicide et de nombreux épisodes dépressifs avec ou parfois sans hospitalisation.

En résumé, sur mon passé : je suis persuadé que si je n'avais pas eu tous ces traitements, aujourd'hui je serais parfaitement sain ; ces traitements ont détraqué mon cerveau plutôt qu'autre chose. Psychiatres, écoutez, parlez, mais évitez de jouer aux apprentis sorciers avec les molécules.

Aujourd'hui, 29 ans après, un diagnostic a été enfin posé : bipolaire avec des phases maniaques aujourd'hui aplanies par des médicaments, suivies par des phases dépressives contre lesquelles ni les antidépresseurs, ni la psychothéra-

dre les médicaments que l'on me prescrit.

b) parce que mes soins reviennent beaucoup trop souvent

Se rapprocher de son pilulier pour prendre 2 comprimés le matin et 6 le soir vous rappelle douloureusement que vous êtes malade, alors que vous n'avez pas l'impression de l'être. Hélas, aujourd'hui encore, contrairement à ce qui se passe pour certains autres médicaments, de nombreux médicaments pour les troubles psychiques ne peuvent pas encore être fabriqués sous la forme d'injections-retard. Des injections-retard tous les 15 jours seraient infiniment plus faciles à accepter que des pilules que l'on doit prendre deux fois par jour.

c) Parce que c'est une maladie qui n'en finit

Des injections-retard tous les 15 jours seraient infiniment plus faciles à accepter que des pilules que l'on doit prendre deux fois par jour.

pas...

Une généraliste m'a dit que ma maladie psychique est une maladie chronique, c'est-à-dire dont les symptômes tantôt se manifestent, tantôt disparaissent, et qu'elle nécessite la poursuite du traitement en permanence. Je finis par être las de devoir prendre des soins, cela même dans les moments où je ne constate plus de symptômes et où je ne ressens aucune gêne.

d) parce que trop souvent ce sont les soi

contre lesquelles ni les antidépresseurs, ni la psychothérapie, ni moi-même, ne peuvent rien.

Aujourd'hui - 29 ans après un diagnostic de bipolarité - j'arrête régulièrement mon traitement

Pourquoi j'arrête régulièrement mon traitement ? :

a) parce que j'ai l'impression de tirer plus de bien de la psychothérapie que des médicaments.

Mon cerveau qui fonctionnait parfaitement bien tout seul a-t-il besoin d'adjuvants ? Je crois beaucoup plus en la thérapie par la parole, que ce soit la psychothérapie, la psychanalyse ou les échanges avec les gens de mon entourage : les commerçants, dans le RER, au bistrot, entre amis... Mais je suis pris entre deux feux :

- d'un côté : l'expérience m'a montré que presque chaque fois que j'arrête mon traitement médicamenteux, cela se termine par un retour à l'hôpital. Pour éviter ce retour, je prends ce traitement aussi bien et fidèlement que je peux, même si je crois beaucoup plus en la parole.
- de l'autre côté : je me dis que les psychotropes que l'on m'a fait ingurgiter depuis des années ont bousillé quelque chose dans mon cerveau qui ne produit plus naturellement certaines molécules ; c'est à cause de l'absence de ces molécules que je suis obligé de pren-

d) parce que trop souvent, ce sont les soignants qui veulent me soigner

Or je pense fondamentalement qu'un ensemble de soins (médicaments, psychothérapie/psychanalyse, ...) ne peut être efficace que si le sujet, je dirais même l'être, en est pleinement acteur. Un « acteur » et non un « patient ». Il doit en être lui-même acteur sur tous les plans :

- acteur au niveau des médicaments, car c'est lui et lui seul qui avale les pilules,
- acteur à la fois aux trois niveaux : psychique, spirituel et physique. L'homme est un tout : un esprit sain, dans un corps sain.

Soyons positifs, croyons en les progrès de l'Homme et de la médecine, qui est une science expérimentale, loin d'être exacte, et de la psychiatrie, qui a déjà, je l'ai observé, progressé en 30 ans et continuera à progresser, même si c'est à tâtons.

Yves Cleirec

Regard d'une mère sur le parcours de sa fille en France Pourquoi tant de temps morts dans une prise en charge ?



A quel âge les premiers symptômes d'une psychose se sont-ils manifestés chez votre fille ?

A 15 ans. Ayant eu connaissance de l'existence de la clinique Dupré, un des très rares établissements à accueillir en soins-études des jeunes fragilisés par des troubles psychiques, c'est en urgence que j'y ai fait hospitaliser ma fille. Après un retour de quelques mois à la maison, elle a pu suivre dans cet établissement un cursus scolaire tout en bénéficiant d'un accompagnement médical adéquat. Elle y a préparé le bac qu'elle a obtenu avec succès en deux ans.

Encouragée, elle s'est sentie capable de continuer...

Oui, mais, en faculté, l'absence d'accompagnement a été cause pour elle de beaucoup de stress ! Elle a mis trois ans à obtenir son DEUG. Très isolée au cours de ses études supérieures, elle a fait une rechute sévère en 3^{ème} année de licence, ce qui a nécessité une nouvelle hospitalisation. A sa sortie, elle a été suivie en CMP mais sans accompagnement social.

Les conséquences se sont fait sentir, alors ?

Son médecin ayant été absent quelques mois, elle a été déstabilisée et a, une fois encore, décompensé ce qui a donné lieu à une nouvelle hospitalisation.

On le sait aujourd'hui, éviter une décompensation favorise

riode d'attente, elle a fréquenté épisodiquement un GEM.

Une fois entrée, quel a été le parcours ?

Elle y a trouvé pendant 5 ans un accueil chaleureux mais le travail correspondait mal à ses aspirations et à ses capacités malgré les efforts faits par les encadrants pour diversifier les tâches.

Cette période de 5 ans à faire des travaux de conditionnement semble longue...

Oui, ma fille a d'ailleurs fini par demander son orientation en ESAT dans le but d'une insertion en milieu ordinaire, avec le souhait d'être dans le secteur culturel, ce qui a été accepté. Après 9 mois d'attente, elle a été admise dans un ESAT hors les murs. Après une formation de 3 mois, il devait lui être proposé des stages afin d'affiner son projet professionnel. Un stage était prévu dans un musée, mais finalement, il a été attribué à une autre personne extérieure à l'ESAT, ce qui l'a beaucoup affectée.

Où en est-elle maintenant dans son projet ?

Cela fait maintenant deux ans qu'elle est dans cette structure en attente d'un stage. La prise en charge d'une demi-journée par semaine et de quelques rendez-vous pour faire le point lui permet de garder un contact social, mais cela n'est pas suffisant.

un meilleur pronostic.

Sortie de l'hôpital, elle est revenue au domicile, a accepté de remplir un dossier COTOREP, avec demande d'AAH et de RQTH, il lui a été accordé une reconnaissance de handicap à 80% mais pas la RQTH, qui lui sera accordée plus tard.

A-t-elle manifesté, alors, le souhait de trouver un travail ?

Oui ! Elle a été en contact, à l'époque, avec l'ANPE : démarches pour une formation de secrétariat en alternance et tests d'entretien et d'évaluation passés avec succès. Mais quand il a fallu trouver un stage, elle a baissé les bras, par manque de confiance en elle et manque d'encadrement adéquat dans cette recherche.

Elle était jeune encore, sa réadaptation semblait pouvoir se faire facilement.

Elle avait 24 ans. On lui a proposé quelques activités en hôpital de jour qu'elle a abandonnées assez rapidement faute de motivation. Je lui ai alors conseillé de prendre contact avec un hôpital de jour ayant pour objectif de préparer à la réinsertion. Il a fallu attendre deux ans après le premier contact pour qu'elle y soit admise. Durant cette pé-

La question se pose : pourquoi maintenir si longtemps les

Pourquoi maintenir si longtemps les personnes dans ce type de structures passerelles, alors que les études et la pratique, notamment dans les pays anglo-saxons, montrent que la méthode la plus efficace d'insertion est celle du soutien individualisé à l'emploi

personnes dans ce type de structures passerelles, alors que les études et la pratique, notamment dans les pays anglo-saxons, montrent que la méthode la plus efficace d'insertion est celle du soutien individualisé à l'emploi.

Certes, l'immersion dans le monde du travail nécessite une préparation par le moyen de passerelles, mais cette période transitoire devrait être plus courte.

Propos recueillis par Florine Vincent-Deaurville

Solution des « Maux croisés »

Horizontalement : I. Mélatonine. II. Épinard. Amon. III. Dine. Prias. IV. ID. Solaire. V. Cent. Erratum. VI. A.m. He. Est. VII. Mire. Me. Épi. VIII. Ee. Sieste. Ré. IX. Ai. Tsé-tsé. X. Tête. E.o.r. Ttc. XI. Euh. Morphée. XII. Épart. XIII. Xénon. In. Kai. XIV. Narcolepsie.

Verticalement : 1. Médicamenteux. 2. Épidémie. Eu. En. 3. Lin. Athéna. 4. Anesthésie. Or. 5. Ta. Minc. 6. Orale. Météo. 7. N-D. Ar. Essor. Il. 8. Pire. Terpène. 9. Narras. Et. H.P. 10. Emiette. Steaks. 11. Oa. Prêterai. 12. Insomnie. Tie.