

Qu'est ce qui a fait que j'ai pu me rétablir ?

Pour commencer, j'ai une maladie psychique au même titre que je suis gourmand, bavard ou discret, c'est une partie des caractéristiques de ma personnalité. Toute seule, elle ne me définit pas. Je suis un tout et pas uniquement une partie de moi-même.

C'est aussi pourquoi je tiens à préciser que j'ai conscience en écrivant ce témoignage que j'ai énormément de chance, je suis privilégié et je tiens à souligner que nous ne sommes malheureusement pas tous égaux devant la maladie.

À chacun son métabolisme, à chacun ses réactions, à chacun son environnement extérieur et surtout à chacun sa part de mystère appelée la vie. Cela s'accorde à n'importe quelle maladie et la maladie psychique n'y échappe pas.

Pourquoi la maladie psychique se déclenche chez certains et pas d'autres, pourquoi lui ? Pourquoi elle ? Pourquoi moi ?

Je ne tenterai pas d'apporter des éléments de réponse à cette question aujourd'hui mais je la mentionne.

Je la mentionne pour la simple raison que cela été à la base de tous mes premiers raisonnements par rapport à ma maladie. Ceux que j'ai commencé à avoir tout seul...

Une fois que mon traitement qui assommait toute possibilité de réflexion cohérente a commencé à être diminué, équilibré, ajusté.

Une fois que je suis sorti de l'hôpital psy,

Une fois que je suis rentré chez mes parents

Une fois que j'ai commencé à aller un peu mieux.

Cela a dû faire partie des premières pensées traversant mon esprit, mes premiers cheminements qui n'ont mené nulle part si ce n'est à me culpabiliser, me dire au fond de moi que c'est de ma faute si ça m'est arrivé.

Par contre je ne disais jamais ça à haute voix sinon ça aurait laissé la possibilité à mes proches d'essayer de me rassurer.

Ma famille est bien plus que juste ceux sur qui j'ai pu compter, ceux sur qui je compte toujours. Ma famille est un des piliers indéfectibles qui m'a permis de me soutenir en toute circonstances.

Ils sont les murs porteurs qui m'ont permis de garder ma structure en place quand j'ai démarré un chantier de reconstruction de mon moi intérieur. D'ailleurs, ils n'ont pas été que les murs porteurs de la maison, ils ont financé les travaux et ils me suivent sur le chantier de près, ils se tiennent au courant des avancées, ils me font confiance et je leur fais confiance.

Cette confiance mutuelle, ma famille et moi, nous l'avons légèrement égaré pendant ma crise d'adolescence mais nous l'avons très vite retrouvée, dès le tout début de mon unique séjour en hôpital psychiatrique il y a 13 ans et elle ne nous a plus jamais quitté.

Cette confiance enrobée de bienveillance et d'écoute m'a permis quand j'allais au plus mal de savoir que mes proches voulaient mon bien et par extension de faire confiance à mon psychiatre en qui ma famille avait confiance.

Cette confiance triangulaire entre mes soignants, ma famille et moi a été capital dans mon parcours de rétablissement.

Ma maman a fouillé corps et âme toute information au sujet de la maladie psychique et a trouvé l'UNAFAM qui l'a dirigé vers la formation Profamille. Mes parents se sont inscrits tous les deux à Profamille ensemble et ont appris comment mieux gérer leur relation avec moi à une époque où j'étais dans le déni et par conséquent à l'époque où j'avais le plus besoin d'aide et de soutien.

Je dis que j'étais dans le déni parce que, à mon sens, mon parcours de rétablissement de démarrait pas complètement tant que je n'acceptais pas la maladie.

Peut-être que certains se demandent ce que je veux dire par accepter la maladie ?

Accepter la maladie pour moi, ça a été :

- d'arrêter de refouler son existence
- de m'avouer à moi même que oui je suis tombé malade
- que ce n'est pas de ma faute pour autant
- que la maladie fait partie de ma vie

En acceptant, on peut apprendre à vivre avec elle.

En acceptant on peut se laisser accompagner.

Avouer qu'on a besoin d'aide.

Accepter la maladie c'est une sorte de nouveau départ que je me refusais tant que je n'étais pas prêt à aller mieux, à construire. C'était une étape de plus à franchir.

Après l'hôpital psy et à peu près une année d'hôpital de jour ; j'ai décidé quasi exclusivement grâce aux encouragements et aux recherches de ma maman axées sur mes centres d'intérêts de reprendre des études de langue ce que je vois avec mon recul actuel comme une réintégration à la société, une nouvelle sociabilisation.

Me confronter au monde a été comme un premier test. Est-ce que je peux passer pour normal au milieu de tous ces gens ? Qu'est-ce que ça veut dire être normal d'ailleurs ?

J'avais besoin de faire un chemin vers moi et après avoir longtemps refusé de faire une thérapie, malgré les conseils de mes proches en qui j'avais confiance, je n'étais pas prêt à plonger dans l'immense inconnue de l'introspection.

Je dirais maintenant de ma thérapie que je ne savais pas trop ce que j'y cherchais jusqu'à ce que je finisse par me trouver.

Quel étrange processus ça me paraissait de l'extérieur. Et pourtant je reste convaincu à ce jour que ma thérapie est ce qui m'a le plus aidé à me tirer vers le haut, apprendre à comprendre puis gérer mes émotions a été salvateur pour moi. Je n'aborde plus la vie de la même façon depuis et je me sens beaucoup moins atteignable, beaucoup moins fragile. Je reste tout aussi sensible qu'avant mais j'accepte ma part de sensibilité plutôt que de la refouler. Ce qui me permet de me sentir en contrôle de mes propres émotions et donc de ma propre situation.

La grande étape suivante dans mon parcours de rétablissement après ma thérapie et ma demande d'Allocation Adulte Handicapé, ça a été la recherche de mon équilibre personnel.

Je savais mais je refusais de m'avouer que je ne souhaitais pas une vie professionnelle comme tout le monde donc je mettais en place des stratégies pour contourner le problème.

Accepter mon choix peu conventionnel a été particulièrement dur à cause du regard des autres. La stigmatisation, ce regard insoutenable auquel on est perpétuellement confronté. Je choisissais et choisis toujours à ce jour de mentir pour ne pas ouvrir le débat quand je rencontre quelqu'un de nouveau parce que 90% du temps quand on rencontre quelqu'un de nouveau dans la vie, une des premières questions qui viennent c'est : « tu fais quoi dans la vie ? ».

A cette question, je n'ai jamais répondu ni eu envie de répondre,
« je suis tombé malade il y a 13 ans et je suis en rétablissement ».

Et si je réponds que je fais du bénévolat, je me retrouve avec la question « comment tu gagnes ta vie alors ? » ce qui ressemble à une version plus poliment formulée de « je te demande pas tes hobbies, je te demande comment tu fais de l'argent ? »

Les gens ont besoin de comprendre avant d'accepter.

Le regard des autres est filtré par la peur de l'inconnu, la peur de ce que l'on ne comprend pas, cette peur qu'on tente de rationaliser à travers notre filtre. Notre filtre de l'éducation qu'on a reçu, de notre environnement, de notre pays dans lequel on a grandi, de ce que l'on connaît, de ce que l'on comprend.

On a ce filtre sur tous les sujets, moi le premier, je n'essaie pas de juger les personnes qui stigmatisent puisque d'une certaine manière, je le fais aussi.

Quand je suis à vélo, il m'arrive de voir les piétons qui marchent sur la piste cyclable et de les juger de façon sévère et irrévocable jusqu'à ce que je me retrouve par moments à flâner, dans mes pensées, à pied et que je me rende compte avec effroi et stupéfaction que je suis moi-même en train de marcher sur une piste cyclable et je ne dis pas ça uniquement pour souligner que les pistes cyclables dans le centre de La Rochelle ne sont pas assez clairement délimitées mais aussi pour dire que nous sommes tous un jour la personne jugeante.

En soi, nous sommes tous réunis ici aujourd'hui, d'une façon ou d'une autre parce que nous nous sentons concernés par le sujet de la santé psychique.

Que ce soit pour une raison professionnelle ou personnelle ou les deux, nous nous sentons concernés alors ensemble, prônons l'éducation à la santé psychique en combattant l'ignorance par le savoir. Chacun à son échelle, à son rythme, avec son propre mode de transport et surtout sur sa propre voie.

Comme ma maman m'a toujours répété, ce qui compte ce n'est pas l'arrivée mais le chemin qui nous y mène.