

« *J'étais fou...* »

Par Stéphane Plus

Je tiens à remercier Elizabeth Duhal, directrice d'EtiC, pour la publication de cette nouvelle dans Mag-n-Etic. Je remercie également Coraline pour la relecture et la correction, et surtout Marie « de Londres » sans qui ce projet n'aurait jamais vu le jour.

Aux oubliés de ces hôpitaux....

- ***J'étais normal...***

Je m'appelle Liam, et je fêterai ma quarante-huitième année dans quelques jours. Les anniversaires étant propices à des bilans personnels, depuis plusieurs jours je revis une période douloureuse, une période durant laquelle j'étais « fou ». Voici mon histoire, l'histoire de ma folie.

Durant mon enfance rien ne laissait présager que je deviendrais fou. J'avais été élevé dans une famille modeste. Un père ouvrier, une mère employée, une maison, deux sœurs, un chien, des oncles, des tantes, des grands-parents, des cousins et des cousines. On se voyait régulièrement avec le plaisir de revoir sa famille chaque week-end pour des anniversaires, des fêtes. Les amis faisaient partie de la famille également. Des amis qui l'étaient devenus grâce à l'école, des amis de si longue date qu'il était impossible de se souvenir du début de notre amitié. J'avais également eu une scolarité normale. L'école maternelle et son apprentissage par le jeu, puis l'école primaire et les premières lignes d'écritures et de calculs, le collège et les premiers cours spécifiques s'alternant le tout dans un monde où les hormones commencent à se faire entendre, le lycée avec son choix d'orientation et ses premiers émois, et enfin l'université où l'on devient adulte. Tout s'était passé correctement. Je n'étais pas premier de classe, mais je m'en étais toujours sorti, travaillant un peu plus durant les périodes décisives. Ma vie sociale durant cette période avait également connu peu d'excentricité. Mes amis d'enfance et moi nous étions suivis à travers ces années où chaque nouveau choix d'orientation nous séparait, mais le sport et les soirées nous réunissaient chaque week-end et à lors de chaque vacances. Mes passions étaient elles aussi basiques : j'écoutais beaucoup de musique, je pratiquais un peu de sport, j'allais au cinéma, je lisais un minimum sur la plage l'été.

Tout, en fin de compte, était demeuré constant, immuable, pendant plus de vingt ans. Ma vie allait se terminer un jour sur un lit d'hôpital, allongé, regardant mon fils et ses enfants des larmes sur les joues. La dernière, enceinte, m'aurait donné le cadeau de devenir arrière-grand-père. Alors une dernière fois j'aurais regardé la photo de ma femme, morte dix ans auparavant emportée par un cancer, et j'aurais fermé les yeux...

Mais tout ceci aujourd'hui n'est que fiction. Car ma vie a pris un embranchement que je n'aurais pu prédire par méconnaissance de cette voie. Cette route, ô combien trébuchante si elle n'est pas prise au sérieux, s'appelle « schizophrénie ».

J'avais réussi deux années d'études à l'université non sans mal et je m'apprêtais à débiter la troisième année, suite à laquelle j'allais enfin pouvoir me lancer dans la vie active. Cette fameuse troisième année... L'année scolaire débuta sur les chapeaux de roues, m'obligeant à travailler nuit et jour pour réussir. Pas de vacances durant quatre mois, très peu de vie sociale, familiale et amoureuse, le tout pour une réussite aux examens toute relative, mettant le doute sur mon entrée en fanfare dans la vie active. Avec le doute vint la dépréciation de moi-même. Je devenais mon propre échec durant cette année décisive, je me détestais. Mais je n'étais pas le seul à souffrir de ma haine. Tout autour de moi n'était qu'abrutissement de la pensée, toutes ces personnes que je regardais ne travaillaient pas et pourtant elles réussissaient, elles. Je m'exaspérais de tout, puis, par excès de fatigue due à la colère qui me rongait, je pleurais pour évacuer les sentiments négatifs qui restaient en moi. Alors, comme un être débarrassé de toutes ses mauvaises pensées, je souriais à nouveau, je riais pour un rien. Jusqu'au moment où je me remettais à travailler et où je retombais dans l'échec. Car sans m'en rendre compte j'étais enfermé dans une boucle sans

fin : le doute, l'incompréhension, la dépréciation, la colère, la haine, la tristesse, la joie, puis de nouveau le doute, la dépréciation... La dépression m'avait pris dans ses bras, augmentant chaque jour un peu plus son étreinte et son emprise sur moi. Les émotions défilaient en moi de plus en plus rapidement, je passais des larmes au rire et des rires aux larmes en quelques minutes, voire en quelques secondes. Une simple évocation de mes études et de mes échecs et je pleurais, une fleur et je souriais... de moins en moins. L'instabilité de mon humeur, même si je ne le comprenais que difficilement, déstabilisait mes proches et les éloignait de plus en plus de moi, et ne devenait que tristesse et mal-être. Les larmes coulaient un peu plus chaque jour, un rien provoquant ces crises. Alors je me cachais pour ne pas montrer l'être faible que j'étais devenu. J'évitais que mes amis me voient dans ces états : je trouvais de nouvelles excuses pour ne pas les voir ou plutôt pour ne pas être vu. Je ne sortais que pour aller à l'université et pour les nécessités telles que les courses qui passèrent d'hebdomadaires à bi-hebdomadaires pour devenir mensuelles. Je commandais à distance. La honte me cloîtrait chez moi, la fainéantise (« l'apragmatisme » dirent les psychologues et les psychiatres) m'aidant grandement à bâtir et renforcer ce cloître.

- ***Je sombrais...***

Le point de rupture eut lieu un dimanche de mars. Le soleil s'était levé, et j'ignorais encore que ce jour marquerait la fin d'une vie, et la naissance de ce qui allait devenir mon chemin de croix. Son appel m'avait fait sortir de ma léthargie. Nous avions pris l'habitude de marcher en forêt le dimanche, ce qui permettait de nous voir au moins une fois par semaine, tels deux amants de longue date. Même si nous ne passions plus nos samedis soirs ensemble comme lors de nos années lycée, passer du temps avec elle annihilait une partie de ma tristesse. Un sourire, une caresse, et une partie de moi redevenait elle-même. Alors son appel, même si la sonnerie de mon téléphone m'insupportait au plus haut point, me détendit. Et pourtant une partie de moi semblait inquiet ; « ma fatigue me joue des tours » je me souviens avoir pensé alors. A ses premiers mots je compris que quelque chose de terrible se produisait... En raccrochant je restai sans voix, une boule dans la gorge m'empêchant de vocaliser. Incapable même de bouger, je fixai les murs. Ma vision se troubla, des larmes de désespoir remplirent mes yeux. Ces émotions se débloquèrent dans un torrent de cris et de supplications, de larmes et de spasmes, dans un chaos aussi bien intérieur qu'extérieur. Je n'étais plus que tristesse, haine, colère, supplications. Je me jetai à terre, me renfermai sur moi-même, tel un enfant colérique en plein caprice. Je me relevai, je pris mon téléphone et je l'appelai malgré sa demande de ne plus la recontacter. Je lui criai mon incompréhension et mon amour, ma destruction et mes nouvelles résolutions. En vain. Avant de raccrocher, les derniers mots que j'entendis d'elle, ceux qui n'eurent pas d'importance à ce moment précis mais qui résonnent encore en moi plus de vingt ans après, furent : « tu es fou ».

Englouti au plus profond de mon désespoir par ce raz de marée, je titubai dans ma chambre l'esprit retourné et j'errai. Je n'osai croire ces quelques minutes vécues, certain que j'allais me réveiller à côté d'elle, me souriant et me rassurant après ce cauchemar. A la place, je tombai dans mon lit et m'endormis, épuisé et détruit. Au fond de moi, je savais que plus rien ne serait comme avant, je savais que ma vie avait pris un embranchement auquel je n'étais pas préparé.

Je me réveillai le soir après de longues heures de sommeil. J'avais espéré un cauchemar, ma chambre dévastée par ma crise du matin me ramenait rapidement à la réalité. Les yeux en partie clos, je sortis de mon lit, un verre d'eau et un bout de pain rassis constituèrent mon unique repas de la journée. La nuit était tombée je pense, et par habitude

je trouvais la porte de la salle de bain. La lumière que j'allumai me brûla les yeux. Je passai devant un des miroirs : un homme mal rasé, amaigri, replié sur lui-même, le regard dénué de toute vie, me faisait face. Je ne reconnus pas cet homme qui pourtant était omniprésent sur les photos de mon appartement. Je me détournai de cette vision, et je tombai sur un sac en plastique blanc marqué de vert. Je sortis les boîtes et me rappelai les prescriptions et les conseils du médecin : « un demi le soir » avait-il écrit, « tu peux en prendre un entier si tu te sens vraiment mal » m'avait-il indiqué au moment de la consultation. Je n'avais jamais voulu même ouvrir la boîte ; pourtant, ce soir là j'en avalai une demi-douzaine.

Je me réveillai l'après-midi suivante. J'avais espéré un cauchemar, mon esprit encore embrumé par les cachets me ramena lentement à la réalité. Les yeux vides, je restai dans mon lit, les murs jaunes de ma chambre constituaient mon unique passe-temps de la journée. La nuit tombait à nouveau, et je peinaï à trouver la salle de bain. Les meubles me firent trébucher plusieurs fois. Un homme traversa le miroir de la salle de bain. Un filet d'eau du robinet me facilita l'ingestion de six nouveaux cachets d'une boîte qui traînait dans l'évier. « Anxiolytiques » avait été ajouté au stylo rouge sur la boîte. Ce soir là, la boîte fut vidée de son contenu.

Je me réveillai le lendemain, je crois. Je n'allai pas à l'université, les murs de ma chambre me paraissaient plus importants que les cours. Le papier peint égaya ma journée et je décidai finalement de me lever. Je mangeai une pizza surgelée pour respecter la prescription « antidépresseurs, un trois fois par jour, pendant les repas ». Ceci se répéta pendant plusieurs jours, plusieurs semaines peut-être. Je ne sortais plus de chez moi ou presque, uniquement pour quelques courses en bas de la rue. Mes rendez-vous chez les médecins, psychiatres, psychologues, étaient devenus réguliers. Le temps s'était figé. Mes pensées et mes réflexions, que je croyais libres, restaient elles aussi enfermées dans une redondance qui me détruisait à petit feu.

Un soir, après une nouvelle crise de larmes où je me remémorais tout ce qui s'était produit ces derniers mois, je vis toutes les boîtes de médicaments posées sur un coin de table. Combien pouvait-il y en avoir ? Probablement assez pour tenir plusieurs semaines, ou plus. Je vidai les boîtes une par une, ne faisant aucune distinction entre les types de molécules. Je les avalai à sec, entrecoupés par des gorgées de bière tiède éventée. Autour de moi, des photos perdues dans les débris recouvrant le sol de mon appartement. Mes amis, mes parents, elle... elle... et moi, heureux, dans un parc d'attraction l'été précédent. Je souhaitais garder à tout jamais ces souvenirs. Je pense avoir envoyé un dernier message avant de m'endormir, car je ne vois d'autres raisons à leur venue. J'ignore comment ils entrèrent chez moi : avais-je laissé la porte ouverte volontairement ? L'avaient-ils forcée ? Ou est-ce moi qui leur avais ouvert ? Tout ce que je me rappelle encore aujourd'hui est une vision très floue de mes parents, apeurés, angoissés, mon père retenant ma mère effondrée. Je me rappelle des murs et des draps blancs, une odeur inconnue, des personnes qui parlaient et riaient dans un couloir. Une voix neutre me donna la date du 26 septembre 2008 et m'indiqua que j'allais être transféré dans la journée dans l'établissement de soin mental le plus proche. Une infime partie de moi comprit et acquiesça, et je ressentis un certain soulagement car j'allais enfin être soigné. Je pensai naïvement que la lente agonie, dont cette même partie de moi avait conscience, cesserait enfin et que je retrouverais dans quelques jours ma vie d'avant. Mais j'avais tort. En réalité tout l'inverse se produisit.

- ***C'était ça, l'asile...***

Je pénétrai dans le bâtiment d'accueil des nouveaux entrants. L'odeur aseptisée, « comme lorsque je vais chez le vétérinaire » pensai-je, et le froid émanant des murs me mirent immédiatement mal à l'aise. Ni les patients, ni la secrétaire, ni les infirmiers ne me

regardèrent. L'ambulancier m'accompagnant m'emmena ensuite dans le bâtiment où j'allais séjourner, un bâtiment avec un nom de fleur : « les coquelicots » peut-être (je m'aperçus plus tard que tous les bâtiments avaient des noms de végétaux : les cerisiers, les tournesols, les peupliers, etc.).

Très peu de mots furent échangés. Sitôt déposé dans le hall d'accueil, des papiers signés, il repartit après un « bon séjour » de politesse, et referma la porte de sortie à clé. Un infirmier vérifia le contenu de mon bagage, puis il me fit visiter les locaux et m'indiqua les règles de vie en communauté, de *cette* communauté. Je rencontrai en même temps les résidents. Et une chose me frappa : ils ne ressemblaient pas à ce que j'avais imaginé depuis tout temps. Ils n'avaient pas d'entonnoir sur la tête, pas de camisole, ils ne se prenaient pas pour Napoléon ou Louis XIV, ils ne criaient pas, ne parlaient pas à un être imaginaire. En fait une certaine empathie me fit ressentir leur tristesse profonde et immuable sans pleur, leur léthargie, leur désespoir, ou plutôt l'absence de tout espoir en eux, la résilience. La plupart s'étaient isolés dans un coin ou près des murs, rarement au milieu d'une pièce. Très peu parlaient. Les rires des infirmiers en pause résonnaient d'autant plus, se transformant en échos dans chaque salle. Tous écoutaient, ou entendaient, tout du moins, la radio qui fonctionnait toute la journée. Beaucoup étaient repliés sur eux-mêmes, certains dormaient pliés cherchant une pose confortable sur deux chaises à peine rembourrées par un coussin. D'autres étaient sortis dans le petit jardin allumant leur cigarette à l'endroit de ce qui semblait avoir été un potager, abandonné depuis. Eux parlaient, dans un langage compréhensible par tous et normal qui plus est, ce qui continua à m'étonner. Mais un point qui me hante encore après toutes ces années me troubla : ils avaient tous le regard vide... Il se ralluma très brièvement par la curiosité de m'apercevoir un instant, puis disparut à nouveau.

Le bâtiment quant à lui me donna la chair de poule. Son aspect extérieur, centenaire d'aspect malgré plusieurs tentatives infructueuses de modernisation, donnait une impression d'abandon. Seules les voitures garées autour montraient l'existence d'un semblant de vie. Un souvenir de lecture de mes romans d'horreur me revint à l'esprit : les électrochocs et les scènes de torture dans les asiles de fous. A l'intérieur, les salles, surchauffées, étaient toutes tapissées de jaune ou d'orange. Cela contrastait avec les bureaux des psychologues et des psychiatres, qui, grâce à une porte entrebâillée, faisaient ressortir des teintes ocres, vertes, bleues. Les meubles de bois dominaient l'espace, des bibliothèques entassaient des livres de médecine et de psychanalyse. Les lieux réservés aux infirmiers et aux secrétaires me paraissaient nettement moins luxueux : des bureaux en métal, dans une ambiance sombre et mal éclairée, des piles de dossiers et de feuilles volantes débordaient de tiroirs mal fermés. Et cette odeur de café tiède. Quelqu'un me vit observer leur espace de travail, alors je détournai mon regard par réflexe, et je fixai le sol. On me montra le lieu de restauration : des personnes en blouses blanches commençaient déjà à préparer la soupe servie le soir. On insista sur une petite fenêtre aux volets fermés. C'était à cet endroit que je devais me rendre avant chaque repas pour prendre mes médicaments. Cela me fut répété plusieurs fois durant les quelques minutes de visite. Dans cet univers, tout ne semblait qu'automatismes. Je compris que le moindre écart était rappelé à l'ordre et noté dans un dossier médical, les patients dociles dévisageant les auteurs de trouble. Je montai enfin dans les chambres, vides de tout patient. L'aspect de modernisation ratée n'existait plus à l'étage, et j'imaginai mieux l'âge des murs. La décoration des couloirs était minimale, les chambres n'échappaient pas à cette règle non plus. Je déposai mes affaires à côté d'un lit métallique. Des draps blancs étaient pliés sur un bord du lit. Je fus prié de ranger mes affaires et de préparer d'ores et déjà mon lit pour éviter de faire trop attendre les infirmiers le soir. Je pris possession des lieux, et jetai un coup d'œil par la fenêtre. Peu d'âmes circulaient entre les bâtiments, et hormis dans de très rares cas et toujours accompagnés,

presque aucun malade. En fait, peu de vie se dégageait. Par réflexe, j'observai les arbres dansant dans le vent, à la recherche d'un oiseau, ou de toute forme de vie autre que végétale. Cette après-midi là, je n'en vis aucun... On me demanda en me tutoyant si mon lit était enfin prêt. Je répondis par l'affirmative, mais le lit et mon rangement furent tout de même inspectés. Je dus alors redescendre dans la « salle de vie ». Je souhaitai m'allonger et m'endormir, mais on me l'interdit, les chambres n'étaient autorisées qu'entre vingt heures et sept heures trente. Je descendis, m'assis sur une chaise en bois, et m'endormis tant bien que mal à l'instar des autres malades qui semblaient plus accoutumés du fait.

« Il est pile dix-sept heures » fut annoncé à la radio. Les patients commencèrent à s'agiter. La radio s'éteignit et un infirmier alluma l'unique télévision. « Des chiffres et des lettres » puis « Questions pour un champion » donnèrent de la voix à ceux et celles que je n'avais pas entendus depuis mon arrivée. J'entendis alors des réponses aux questions posées, des interrogations aux infirmières qui répondirent gentiment. A la fin de ces deux émissions, les gens quittèrent leur chaise, et se dirigèrent vers la petite fenêtre sur laquelle on avait insisté lors de la visite. En file indienne, ils avalèrent des cachets accompagnés d'un verre d'eau préparés par le personnel de soin. Tous sans exception ouvrirent ensuite la bouche qui était inspectée d'un rapide coup d'œil de l'infirmier, s'assurant que les cachets eurent été bien avalés et pas dissimulés sous la langue. La file indienne se recréa petit à petit devant la porte de la salle de restauration. Après avoir pris leur plateau repas, ils s'assirent à des places qui semblaient réservées et j'en déduisis les affinités et les amitiés entre les malades. Le repas fut quant à lui frugal, sans goût (de la « nourriture d'hôpital »), mais équilibré, probablement conseillé par un diététicien. Je ne sus manger ce soir là tant j'appréhendais la nuit. Celle-ci arriva bien vite. A vingt heures nous dûmes monter dans nos chambres et nous allonger dans nos lits, les infirmiers vérifiant une dernière fois que les consignes étaient respectées par tous. La lumière du couloir, l'écho des voix et des rires de nos géôliers, et l'odeur du café omniprésente montraient que la vie continuait d'exister en ce lieu. Avant de m'endormir d'un sommeil artificiellement lourd dû aux somnifères, je ressentis une peur qui devint angoisse. Je regardai autour de moi, j'observai les murs nus probablement centenaires, et par la fenêtre les ombres des vieux arbres et des autres bâtiments. Tout me donna l'impression que le temps s'était arrêté, ou qu'il avançait au ralenti, depuis des dizaines et des dizaines d'années. Je pensai alors aux centaines de malades, peut-être aux milliers de malades, qui m'avaient précédé en ce lieu, à tous ceux et toutes celles qui avaient été « soignés » de leur souffrances intérieures et qui avaient fini leur vie enfermés entre ces murs, abandonnés par leur famille, rejetés et oubliés par la société. Allais-je devenir comme eux, une âme sans vie, droguée aux antidépresseurs, aux anxiolytiques, aux somnifères ou aux autres psychotropes ? Allais-je errer dans les couloirs passant de la salle de vie au potager abandonné, de chaise en chaise ? Resterais-je dans la docilité, ou me battrais-je pour retrouver mon identité d'avant, mon humanité qui semblait m'avoir été retirée ? Finirais-je ma vie esseulé ? J'ignorais si j'étais fou, mais il était certain qu'en ce lieu, tout était fait pour que je finisse comme tel. Au fond de moi, une infime lucidité, telle une bougie dans les ténèbres, me poussait à lutter. Et tant que cette lucidité existerait, je m'en sortirais ; j'en avais la certitude. Mais je savais que je menais une guerre sur plusieurs fronts : je devais me battre contre la maladie, cette fameuse « folie », et contre la société qui jetait ses fous dans les hôpitaux psychiatriques et qui les oubliait. Je fus pris alors de tremblements ; la colère et la tristesse, la volonté de vivre et le désespoir m'envahirent. Je ne pus retenir des sanglots ni des gémissements. Je m'endormis dans cet enchevêtrement émotionnel, sur une taie d'oreiller humide de larmes.

Le matin on frappa à ma porte avec l'ordre de quitter la chambre, lavé et habillé. Je descendis, saluai tout le monde : les malades dévisagèrent ma présence nouvelle, les infirmiers ne m'adressèrent qu'à peine un regard. Je pris place silencieusement dans la file déjà formée pour la prise des médicaments. Rapidement, je compris que cette journée ressemblerait à mon arrivée, et qu'elle ne changerait en rien de mes jours et semaines suivants. Alors pour lutter contre un ennui déjà grandissant, j'écoutai les malades et les infirmiers et j'appris les nouvelles de la nuit. Les pathologies des personnes m'entourant me furent ainsi dévoilées. Par ce biais, j'apprenais que nous n'étions pas tous dépressifs : certains étaient là pour soigner leurs addictions à des drogues, d'autres avaient tenté de se suicider, plusieurs souffraient de bipolarité ou de schizophrénie. La plupart ignorait la définition même de ces maladies, « pire » me dis-je, ils ne faisaient que répéter les propos de leurs médecins.

En tant que nouvel arrivant, j'eus droit à ma rencontre avec un psychiatre. Une voix calme, posée, me parla. On voulut savoir si je connaissais la raison de ma présence en ce lieu. On me posa des questions sur mon ressenti, mes envies. On m'écouta, on observa chacune de mes réactions. Pendant que je parlais, le médecin prit des notes. Indubitablement, je savais que chacun de mes mots, chacun de mes gestes joueraient sur la durée de mon séjour dans cet hôpital et sur mon traitement. Je trouvais ce jeu malsain et biaisé car je savais que je ne pouvais gagner. A la fin de l'entretien ayant duré moins de trente minutes, j'étais lassé par l'inévitable qui m'attendait. Pourtant une information me remua profondément. Le psychiatre répéta certains détails de mon dossier, et résuma mon parcours médicamenteux. Il m'expliqua qu'il allait modifier progressivement mon traitement actuel qui était selon lui inadapté : à la place des antidépresseurs je passais aux antipsychotiques pour soigner ma schizophrénie. « La schizophrénie ? ... MA schizophrénie ? ... N'étais-je pas censé souffrir d'une simple dépression, d'une simple tristesse profonde ? Et comment une telle maladie avait-elle pu passer inaperçue aux yeux des médecins et psychologues que j'avais rencontrés jusqu'alors ? Et puis qu'était réellement cette maladie ? Qu'est-ce que cela allait modifier dans ma vie, dans le regard que les autres poseraient sur moi ? N'était-elle pas la définition même de la 'Folie' ? Étais-je alors réellement devenu fou comme j'avais pu l'entendre ? Pourtant je n'entendais pas de voix, ou alors... les avais-je oubliées ? » Des dizaines d'interrogations traversèrent mon esprit, seules deux ou trois atteignirent mes lèvres pour être vocalisées, mais aucune réponse claire et franche. Et l'entretien se conclut. Abasourdi, je sortis du bureau se trouvant près de la salle de vie et m'assis sur la première chaise isolée que je trouvais. Mon cerveau essaya de se souvenir de mes actes au regard desquels j'avais été diagnostiqué comme « fou », mais il refusa de fonctionner, comme paralysé. « Le signe de la folie » pensai-je une dernière fois avant de fixer les murs jaunâtres pour le restant de la journée, pleurant de temps à autre. A l'inverse du personnel payé pour nous aider à guérir et qui nous fixait avec dédain, des patients vinrent me voir de temps à autre, me demandant sans pudeur dans leur voix pourquoi je pleurais. Par inquiétude ou peut-être par compassion, certains essayèrent de me consoler, ce qui arrêta temporairement mes gémissements. Ce fut par ce biais que je m'intégrai à leur groupe.

Les jours suivants on me proposait des activités : de l'informatique pour apprendre le traitement de texte, de la poterie, de la peinture. Un jeu de dominos et le journal quotidien, un entretien hebdomadaire avec un psychologue ou un psychiatre, demeuraient les uniques choses à faire, les chambres demeurant quant à elles inaccessibles. Refusant catégoriquement chaque proposition, j'étais devenu un fantôme hantant « les coquelicots », ressassant mes souvenirs d'université, m'indignant sur mon sort. Je savais très bien ce que j'étais devenu aux yeux de la société : un être indigne qu'il fallait oublier.

Les seuls regains de vie au sein de l'hôpital psychiatrique se produisaient lors des visites de proches de patients. Des enfants, des parents, aux regards lourds d'appréhension et de malaise à peine cachés, principalement lorsqu'ils nous voyaient, venaient prendre des nouvelles de leur « fou » qui avait tenté de faire un effort sur la toilette et les vêtements. Ils essayaient d'évaluer l'évolution en positif comme en négatif de l'état de folie du malade qu'ils avaient été contraints de placer en institut, demandant avis et conseils au personnel de soin présent. Bien souvent ils repartaient plus tristes qu'à leur arrivée. Alors nous demandions au malade qui venait de revoir sa famille comment s'étaient déroulées ces courtes retrouvailles. Ému aux larmes, il nous indiquait que le petit avait bien grandi, que son père avait grossi, que l'aîné avait réussi ses examens, que sa nièce allait avoir une fille. Nous étions ravis et le félicitions. (Pour ma part, je ne fis pas exception à la règle : j'apprenais durant une visite de mes parents que ma cousine allait se marier.) Alors rapidement après cette visite, nous effacions à nouveau toute forme d'émotions positives de notre visage et nous retombions dans notre léthargie et nos habitudes de malades mentaux.

J'ignore combien de temps précisément je restai dans ce service de soin, enfermé. Plusieurs semaines certainement, trois mois peut-être. Je sais juste que j'y suis retourné à deux ou trois reprises, avec toujours les mêmes visages de malades et les mêmes habitudes de vie...

- ***Je vivais malgré moi...***

Durant plusieurs années, mon état n'avait fait qu'empirer. La schizophrénie m'avait enlacé et j'avais accepté à contre cœur de partager ma vie avec elle. Mes idées étaient devenues très confuses, mes propos incohérents. La partie de moi qui existait tant bien que mal, seule lueur vacillant dans un univers mort, avait conscience de ces incohérences, de ces récurrences, de ce chaos constant. Même en pensant de manière sensée, ce qui sortait de ma bouche se transformait en idées confuses à peine compréhensibles. Alors quand déjà je pensais de manière déjà confuse... Je ne trouve pas de mots ici pour décrire la teneur de mes mots ; la notion la plus appropriée serait « chaos ». Le tout baignait dans une lenteur caractéristique des troubles mentaux. Celle-ci était très nettement aidée par mon traitement médical. Pourtant j'étais incapable de me corriger. A chaque nouvelle parole, je me rendais compte que je déviais de la réalité ou de la norme. Alors j'avais décidé de parler de moins en moins, quitte à entrer dans un mutisme. Cela eut pour perversité d'encore plus m'enfermer dans mon monde, protégé par une bulle qui devint rempart puis forteresse. Les gens autour de moi avaient de plus en plus de mal à la franchir, rendant toute communication extrêmement difficile, pour ne pas dire impossible. Ressentant ces obstacles infranchissables, tous ou presque se décourageaient à me parler, et le temps que je leur ouvre les portes de ma forteresse, ils étaient déjà partis.

Mes émotions connaissaient le même chamboulement. Plus aucune émotion positive n'existait en moi. Je pouvais passer plusieurs jours sans sourire. Pire, je pouvais passer plusieurs jours sans même espérer. Alors quand une sensation de joie ou de plaisir me traversait l'esprit, je la saisisais et la vivais la plus intensément possible car je savais qu'elle était devenue ô combien rare. Les gens autour de moi me gâchaient bien souvent ces moments. Incrédules, certains se permettaient de remarquer le côté extrême de mon plaisir, et mettaient en avant la folie. Mes difficultés de communication et mon statut de fou, qui m'interdisait à leurs yeux tout propos cohérent, m'empêchaient de répondre. Car je savais que toute réponse et tout comportement non normés à la société seraient dénoncés, et que

j'en paierai le prix lors de mes rendez-vous hebdomadaires avec le psychiatre. Alors je me taisais, je baissais les yeux, la colère de l'injustice me rendant un peu plus confus encore. A cause de cela, j'apprenais à bloquer mes émotions intenses, en priorité la joie. Toutefois elles ressortaient de manière inopinée comme un violent séisme. La comparaison qui me vient à l'esprit aujourd'hui est celle de la bouteille de soda fermée et agitée, ou une cocotte-minute sans valve d'évacuation. Les médicaments maintenaient le bouchon fermé. La moindre faille, le moindre défaut de fabrication faisaient ressortir toute la pression accumulée en une explosion. Au plus mes émotions étaient chamboulées, au plus la pression en moi augmentait, et au plus la crise était puissante et destructrice. Tout cela ne concernait que ma propre personne : je me détruisais et, jamais je ne fus violent avec autrui. (Car malheureusement dans notre société, la folie est perçue comme indissociable de la violence. Or, durant toutes ces années, jamais je ne vis ni eus connaissance d'un quelconque acte de violence commis par un de mes compagnons d'infortune. Aujourd'hui encore, chaque fois que j'entends qu'une personne a commis un acte de violence avec pour prétexte la maladie mentale, je ressens comme des nausées au plus profond de mon être.) Certaines de ces auto-destructions se traduisirent par de nouvelles tentatives de suicide, de dangereux appels à l'aide, se terminant par de nouveaux séjours en hôpital psychiatrique. Et à chaque séjour de nouvelles personnes de mon entourage me croyaient perdu et irrécupérable, et elles m'abandonnaient. M'en rendant compte, je m'enfermais un peu plus dans la folie : une boucle sans fin s'était créée.

- ***On me soignait...***

Pour tenter de soulager mon mal-être dans un premier temps, et me soigner de manière plus générale, je rencontrais bon nombre de « professionnels de santé ». Les généralistes m'avaient guidé vers des centres spécialisés. Psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, ergothérapeutes, infirmiers, je les voyais, seuls ou en groupe en compagnie d'autres malades ou de mes parents (chez qui je vivais désormais). Plusieurs fois par semaine, au plus fort de mes crises, on me laissait m'exprimer puis on me conseillait pour aborder les problèmes sous d'autres angles correspondant plus à la réalité. Pendant ces moments où la liberté de parole était mise en avant, chacun des mots était écouté. Chaque déviation de la norme était relevée et retranscrite sous forme de notes. J'apprenais à mes dépens que je ne pouvais exprimer ce que je ressentais ni décrire ma réalité car au plus mon monde paraissait extravagant, au plus la posologie de mon traitement médicamenteux devenait importante et au plus ma parole était remise en doute. Mais surtout j'étais considéré de plus en plus fou dans leur pensée et donc pour la société, car eux seuls mesuraient mon degré de folie. Et plus de folie signifiait moins de liberté. Pour éviter d'en arriver là, je cachais mes pensées et je parlais de détails sans importance. Enfin c'était le cas quand je réussissais à parler. La vérité était que ces rendez-vous de « liberté de parole » me tétanisaient car je savais que je serais perdant quoi qu'il advienne : soit je m'exprimais librement avec de lourdes conséquences, soit je me taisais et on parlait alors d'apragmatisme et de léthargie, soit je mentais, ce qui me désespérait et me plongeait dans une colère glaciale.

Un autre côté sombre du traitement des maladies mentales et psychiques s'ajoutait à ces entretiens dénués de sens selon moi. Depuis mon premier rendez-vous chez le généraliste, des médicaments m'étaient prescrits. Le magnésium et autres plantes avaient cédé la place aux molécules aux noms difficilement prononçables pour un non initié. Antidépresseurs, anxiolytiques, somnifères, antipsychotiques. Tous les professionnels semblaient avoir la solution, une solution différente pour chaque nouveau médecin que je consultais. Je changeais de traitement plusieurs fois par an, alternant bon nombre de médicaments

destinés aux troubles mentaux. Toutes ces substances se mélangeaient dans mon corps et mon sang, et agissaient sur mon cerveau défaillant, et l'abrutissaient un peu plus. Car j'avais effectivement cette sensation. J'avais l'impression d'être devenu un cobaye, un rat de laboratoire auquel on administrait des traitements et dont on étudiait chaque réaction. Et quand mon esprit dérivait trop, quand la folie m'emportait un peu plus, on m'administrait un nouveau dosage ou un nouveau mélange. Il se peut d'ailleurs que durant cette période mon cas servit dans des statistiques ou des études scientifiques. Toutefois, je n'en eus jamais la preuve.

En plus de l'instabilité mentale qu'on mettait sur le dos de la maladie, je subissais les effets secondaires de tous ces médicaments et ces changements incessants. Si bien que chaque nouvelle molécule apportait son lot de perversités. Des effets secondaires s'appliquaient sur le long terme. Par exemple, mon corps semblait avoir de plus en plus de « défaillances », qui étaient causées, bien évidemment, par mon mode de vie d'après les spécialistes (et toujours cette absence de remise en questions du monde psychiatrique...). De temps en temps, les nouvelles molécules provoquaient de grosses montées de fièvres ou des vomissements. Mais là encore la coïncidence demeurait la seule explication médicale. Bien évidemment, chaque fois que je consultais dans les notices la liste des effets secondaires, on me parlait d'effets placebo. Selon eux, je me focalisais sur ce que je lisais et les ressentais. Je vécus de terribles expériences, toujours en silence. L'une des pires, et que je tins secrète de très longues années tant la folie peut apparaître dans ce vécu, concernait la dissociation entre le corps et l'esprit. Elle se produisit après une modification importante dans mon traitement. Un matin, en me réveillant, je me sentis mal, comme décalé par rapport à ce que je vivais. Je peinais plus que d'habitude à me lever et à me laver. Mes pensées ne semblaient plus suivre mon corps, mes gestes se désynchronisaient des ordres que leur donnais. Malgré ça, je continuai mes activités et me rendis en voiture à un rendez-vous (avec du recul je me rends compte à quel point cela était dangereux). Petit à petit, je sentis mon esprit s'enfermer dans un corps qui n'était pas le sien. Le corps bougea avec une âme spectatrice. Les scènes défilèrent comme un film dans lequel on se laisse emporter. Affolé, j'espérai que ce corps se décidât à rentrer chez moi où j'allais pouvoir m'endormir, priant qu'à mon réveil je retrouverais mon esprit chaotique avec un corps synchronisé. Heureusement pour moi, après une journée de sommeil, tout redevint « à la normale » pour ainsi dire. Trouvant une hypothèse dans une période dans une crise aiguë de folie, je me promis de me taire car une telle histoire m'aurait fait enfermer à l'asile plusieurs semaines. Il me fallut plusieurs jours pour me remettre de cette expérience. J'angoissais à la simple idée de revivre cette désynchronisation. Je savais que je n'avais pas rêvé, bien que le doute de la folie demeurait. Je me décidai enfin à lire les effets secondaires du médicament nouvellement prescrit, quitte à ne pas suivre les conseils du psychiatre. Après un long texte de mise en garde, je découvris les effets secondaires possibles les plus fréquents. Parmi ceux ceux-là, je pus lire « sensation de dissociation corps-esprit ».

- ***On me disait violent...***

Aux entretiens psychologiques et psychiatriques dénués de sens, aux effets liés à la folie et à son traitement chimique, s'ajoutaient la violence et la souffrance du quotidien. Je me souviens encore de mon avis sur les fous à l'époque où je n'avais pas sombré, où j'étais normal : la folie se résumait à « schizophrénie = psychopathe = violent ». Pourtant j'appris bien vite que la violence ne se situait pas là où on croyait la trouver, et ce, à mes dépens. Car combien de fois fus-je insulté, moqué, évité, montré du doigt, déprécié, agressé, ou juste oublié ? Ces personnes normales, bien pensantes, savantes pour certaines, avec une science infuse pour d'autres, toutes donneuses de leçons, des inconnus bien souvent, mais

également des amis ou de la famille, possédaient en eux la vérité de la norme, une norme qui exéçrait la différence au plus haut point... Des exemples, si ma mémoire ne me faisait pas défaut, je pourrais en citer des dizaines et des dizaines. Je n'ai gardé en moi que les plus marquants, pas seulement les plus difficiles mais ceux qui me firent réfléchir et changer, ou ceux qui m'aidèrent à « guérir » pour ainsi dire.

Je crois d'ailleurs que c'est pour cette raison que cette étudiante est restée dans ma mémoire bien des années après. D'ailleurs qui était-elle ? Et à quoi ressemblait-elle ? Je ne me souviens plus, et je ne sais pas en si je l'ai su à un moment donné. Je me souviens juste de cet homme m'abordant dans le métro. Je me rappelle de son insistance pour avoir un peu d'argent. Je me souviens de son haleine fétide et de ses mouvements brusques en ma direction. Je me souviens des gens autour de nous regardant puis disparaissant. Je me souviens de ma détresse. Je me souviens de son insistance qui devenait de plus en plus vive, de son rapprochement malgré mes tentatives d'éloignement. Je me souviens de sa main sur mon portefeuille. Je me souviens de ma peur. Je me souviens avoir pensé que si j'agissais en tant que fou j'aurais été le seul « violent » si cela avait été amené à dégénérer ; alors je me souviens de ma résignation. Et je me souviens d'elle, qui avait peut-être à peine vingt ans. Je me souviens de son attitude. Je me souviens de certains de ces mots, ou de ce que devaient être ces mots : « Tu peux le laisser ? ... Tu ne vois pas son état ? ... Laisse-le tranquille ! ». Je me souviens de son opposition entre lui et moi, et de l'éloignement de l'homme. Je me souviens des regards des passants. Je me souviens de mes tremblements. Je me souviens d'elle prenant le métro sans se retourner. Je me souviens de mon incapacité à la remercier...

Mais cette violence, bien que traumatisante, ne fut pas la pire pour moi. L'abandon par mes proches me laissa plus de séquelles encore. Cet abandon insidieux, au même titre que la violence insidieuse qui en naquit, dura de longues années. Car rarement on abandonna une amitié ou un lien familial de manière franche, directe. On laissa certains messages en suspens, on annula certains repas, on modifia progressivement de vieilles habitudes, on repoussa certaines sorties et certains rendez-vous. Je comprenais malgré mes facultés mentales diminuées qu'on préférerait ne plus me voir, ou du moins on préférerait le faire de façon plus épisodique. On épargnait ainsi le petit dernier qui risquait de se poser des questions en me voyant, on ne me présentait pas à la nouvelle rencontre de l'ami d'enfance, on évitait de m'inviter chez les grands-parents qui ne comprendraient pas cette déchéance et qui auraient reporté la faute sur mon éducation. Je comprenais que je faisais honte, que j'étais devenu un paria à leurs yeux, et j'acceptais ce ressenti de mes proches. Ces proches qui devenaient des inconnus au fur et à mesure que je sombrais. Tant et si bien qu'après dix années de maladie, je ne sus compter mes anciennes amitiés toujours présentes dans ma vie, car plus aucune d'entre elles n'existait. Alors aujourd'hui encore, je me réveille en sursaut la nuit, après un rêve où je revois mes amis, ma famille, ma fiancée, à une époque où la folie ne m'avait pas encore enlacé. Je les vois rire, sourire. Elle me sourit avec son regard tendre. Je revis mes vingt ans et la fête surprise d'anniversaire, un Noël de mon enfance. Je me vois normal. Puis je me réveille et la réalité reprend son cours, laissant derrière elle des sentiments de regrets et d'incompréhension, de fatalité et de fatalisme, de désespoir mais aussi des promesses d'un avenir meilleur.

- ***Je suis normal.***

Tous ces traumatismes cumulés durant de longues années m'amènèrent à la lente conclusion qu'il fallait que je m'en sorte. La lueur enfouie au fond de moi s'était en partie éteinte depuis plusieurs années. L'injustice dont j'avais conscience la ralluma et lui apporta progressivement de l'oxygène, de quoi raviver cette flamme de vie. Je pris conscience de

tous ces mois et de toutes ces années perdus, de ma solitude que j'avais provoquée bien aidée en cela par la maladie, de l'être insalubre et infréquentable que j'étais devenu. J'avais vécu un enfer intérieur, mais le plus difficile restait encore à faire. En tout et pour tout, j'avais perdu près de vingt années de ma vie dans la folie. Et cela me prit près d'une décennie pour redevenir « normal ».

Mais tout ceci est une autre histoire...