

Je suis assise en face de vous, cher Docteur T., et vous me dites : "Vous revenez de loin, pour de nombreux patients dans votre cas ce fut l'aliénation et l'asilisation." Je sens se dresser le long de ma colonne vertébrale tous les petits poils invisibles mais à ce moment précis très perceptibles. Je vous regarde pourtant d'un air incrédule. Vous connaissez parfaitement toutes mes expressions : nous nous sommes tant de fois installés face à face. Et moi, j'ai envie de vous reprocher d'avoir rasé votre légendaire collier de barbe : imaginez-vous que j'aurais pu ne pas vous reconnaître ! C'est imprudent de se métamorphoser de la sorte pour un psychiatre car vous devez être convaincu de ce que vos patients prennent votre personne et plus encore votre visage comme point de repère, que leur grande crainte est de ne pas vous retrouver, que vous soyez devenu quelqu'un d'autre.

Psychiatre : voici le mot lancé. Celui qui s'associe inmanquablement dans l'esprit du pauvre peuple à folie. Celui qui fait rire en douce le pauvre peuple, celui qui lui fait adopter ce comportement plein de précautions, faussement déférent, uniquement commandé par la peur que ne s'éveille dans le "fou" une bête dangereuse et incontrôlable.

Je ne me suis jamais attachée au nom par lequel on désignait mon cas : je n'avais pas envie de porter le nom en "psy" ou en "pathe" comme un étendard, comme si je n'existais plus derrière cette foutue maladie. Mais doit-on appeler ce mal-être "maladie" ? C'est bien là toute la difficulté pour celui qui en souffre, sachant qu'en dehors de lui

personne ne comprendra comment il peut se sentir si mal sans être à proprement parler malade. C'est qu'il faut donner de bonnes raisons aux gens pour qu'ils vous octroient le droit d'être mal. Il faut faire étalage de malheurs bien affreux, d'horribles circonstances propres à tirer les larmes de ceux qui vous regardent alors avec une compassion infinie. A défaut, il faut être atteint d'une maladie étiquetée, répertoriée, dont chacun a trop peur d'être atteint un jour pour ne pas faire pour vous ce qu'il aimerait qu'on lui prodigue alors.

Après l'expérience de la dépression j'ai connu celle du cancer et je puis affirmer que s'il m'était donné actuellement de choisir pour une récurrence, je choiserais le cancer car avec cette maladie étiquetée, effrayante, au moins ne doit-on pas lutter de surcroît contre l'incompréhension des autres. Incompréhension qui enferme dans une solitude infernale, où l'on se débat comme le poussin ne parvenant pas à fendre sa coquille.

"Elle n'a qu'à se secouer"... "Il faut qu'elle..."

Voici ce que l'on entend, leitmotiv insensé lancé par ceux qui ne savent rien du malaise ressenti et qui sont bien certains que "ça" ne leur arrivera jamais puisqu'ils ont la solution au problème : "Il n'y a qu'à..."

— Je ne comprends pas que tu sois dans cet état, me dit un jour au téléphone une cousine, tu as une belle maison, de beaux enfants, un mari gentil...

— Oui, bien sûr.

— Tu n'as pas de soucis d'argent ?

— Non, aucun.

Et, continuant son interrogatoire :

— Tu n'as pas de souci particulier ?

— Non, absolument pas.

— Alors, c'est certainement que tu n'en as pas assez.

Je me rassurai à la pensée que nous étions le quatre ou cinq janvier et qu'elle me téléphonait pour me souhaiter une bonne année.

Il faut vraiment que ces spectateurs n'aient aucune idée des affres où se débat un dépressif pour imaginer, comme cette bien intentionnée cousine, qu'on puisse se livrer à cet exercice parce qu'on n'a rien de mieux à faire, ou simplement pour mettre un peu de fantaisie dans sa vie. On ne se complaît pas dans la dépression, on y est baigné, malgré soi, jusqu'à s'y noyer. Ma seule préoccupation a toujours été, pendant les neuf années que tout cela a duré, d'en sortir, d'émerger de ce gouffre, de recouvrer mes facultés, de me retrouver ou plutôt de me trouver enfin.

Maintenant que je suis revenue de si loin et que je compare ce que j'étais et ce que je suis, je constate quel changement s'est opéré et j'ose dire aujourd'hui "grâce" à cet épisode. La dépression est l'expression d'un malaise intense, comme une sonnette d'alarme qui indique : "Il faut changer quelque chose, tu n'es pas installée dans la bonne peau, tu es comme un pied auquel on impose une chaussure mal adaptée à sa morphologie". Certes, on ne comprend pas immédiatement le message, c'est trop tumultueux, trop peu évident. Lorsqu'on commence à le percevoir, cela fait très peur car on s'imagine devoir "casser la baraque" et on s'en sent bien incapable. C'est là où je dis qu'il est nécessaire de "se trouver" pour qu'il devienne possible de s'adapter à la baraque, d'y trouver sa place et de s'y sentir bien sans la faire voler en éclats pour autant.

Cheminement de longue haleine ; c'est comme la Guerre de Cent Ans, avec des trêves. Le malaise parfois s'estompe, on croit en être sorti, c'est le bonheur, la victoire... pour quelques semaines, parfois quelques mois et à nouveau, on se sent happé, on glisse inexorablement. La rechute semble à chaque fois plus dure, plus profonde, plus intense ; on croit à chaque fois toucher le fond absolu.

Ce n'est pourtant qu'après avoir touché le fond absolu qu'on pourra recommencer à se hisser vers l'orifice du gouffre, comme si on montait à un mât de cocagne. Tant qu'on est tellement concerné, on ne peut jamais savoir si ce fond a été atteint : il n'y a qu'après qu'on puisse le dire et on sait alors parfaitement situer ce moment-là.

Le désespoir est présent à chacune des rechutes car on sait par expérience à quoi s'attendre. Ce désespoir se nourrit aussi de celui de la famille proche qui commençait à souffler un peu, qui croyait bien voir le bout du tunnel. Cette famille, qui comme ce fut le cas pour moi, essaie d'assister au mieux mais dont la vie se calque inévitablement sur l'état de celui qu'il côtoie.

Chaque rechute obligeait mon mari à jongler avec les demandes d'une vie professionnelle intense et d'une vie familiale dont il devenait l'unique pilier. Chaque rechute représentait pour mes enfants une déception douloureuse ; après la réjouissance de me croire guérie et de retrouver une maman bien présente, il leur fallait accepter encore que je ne sois plus qu'un zombi duquel on ne pouvait rien attendre, même pas un baiser ou un geste de tendresse.

Les larmes me montent encore aux yeux en pensant à ce jour où sortant de ma chambre pour me rendre aux toilettes j'ai croisé ma fille de trois ans dans le couloir. S'est incrustée en moi la vision de cette petite bonne femme qui avançait vers moi, je sais l'avoir vue, avoir eu conscience que c'était elle. Je ne l'avais pas vue depuis deux jours puisque je passais mon temps recroquevillée en fœtus au creux de mon lit et pourtant je n'ai eu aucun mouvement vers elle, je l'ai croisée sans même l'embrasser, sans lui dire un mot. C'est un de mes souvenirs les plus douloureux car j'imagine ce qu'il a pu représenter de chagrin et de souffrance pour un si jeune enfant.

Je ne suis en aucun cas une mère dénaturée pourtant. Que ceux qui sont tentés de crier haro sur la mère indigne

se disent simplement qu'un pareil comportement est rendu possible par ce refermement sur soi-même qui met dans l'impossibilité de faire le moindre mouvement vers l'extérieur. On est alors tourné au-dedans de soi car il y règne un tumulte si intense qu'on ne peut s'en détacher. On ne peut plus regarder ce qui se passe hors de soi : on le voit, comme un film se déroulant sur un écran mais on ne se sent absolument pas concerné par l'histoire qui s'y déroule.

S'installe alors l'étrange impression de se déliter et de ne plus pouvoir, de ce fait, se concentrer un tant soit peu sur ce qui entoure. On a l'impression de fondre, tel un comprimé dans un verre d'eau, au point de se demander si le corps existe encore. La perception de son corps est alors changée, la sensibilité n'est plus la même. Il m'est arrivé de me malaxer les bras ou le visage pour retrouver la certitude de leur réalité mais je continuais malgré tout à sentir ma tête flotter, comme séparée de mon corps, tel un objet dérivant devenu impossible à amarrer.

L'unique existence que l'on ressent vraiment alors est ce point au-dedans, indéfinissable, dur, résistant, douloureux, où toute l'énergie se mobilise pour supporter la souffrance qu'il engendre.

— J'ai mal.

— Dis-moi où tu as mal, me répondait mon mari.

— J'ai mal à moi.

Tout mon être était concentré sur ce point, mon "en-dedans", mon intérieur profond, zone qui ne s'attache à aucun organe parce que c'est celle de l'Être.

Il devient alors très difficile de rester debout car c'est épuisant, violent. On a besoin d'un espace restreint et enveloppant pour atténuer la sensation d'ivresse. Il ne devient possible de se supporter qu'en se ramassant au maximum et le fœtus reprend alors tous ses droits, c'est l'unique position qui permette de se sentir un peu, comme

si il y avait une nécessité à recommencer ce chemin qui nous amène à naître.

Il faut reconstituer l'utérus maternel et c'est dans son lit, sous les couvertures qu'on y parvient le mieux ; c'est là aussi qu'on se réchauffe car toutes ces sensations s'accompagnent d'un froid intérieur intense qui sévit même en plein été.

Quand je me mettais ainsi dans mon lit, je parvenais à souffrir un peu moins violemment. Me mettant à l'écart de tout le reste, je me refermais complètement sur cet intérieur profond dont il fallait que je m'occupe. Ceux qui m'obligeaient alors à me lever ne pouvaient entrevoir l'horreur de ce qu'ils m'imposaient. Ils m'arrachaient à ce ventre chaud pour me jeter brutalement dans le monde froid où je me perdais. C'est arrivé quelques fois et je n'avais d'autre idée que m'échapper pour retourner me réfugier dans mon lit.

Mes parents venus à la maison au début où la dépression s'est manifestée m'avaient ainsi tirée hors de ce cocon, pensant qu'il fallait me forcer à sortir de cet état. Ma mère a raconté ensuite avoir eu très peur car elle ne reconnaissait plus mes yeux. Mes yeux en effet ne regardaient pas à l'extérieur, ils étaient tournés au-dedans de moi car c'est bien là qu'il me fallait regarder alors. Il y avait urgence à observer ce qu'il s'y passait.

J'ai reconnu ce regard chez les détenus, en me rendant avec mon club de poésie à la rencontre des prisonniers poètes. Au début de la rencontre, j'ai été frappée par l'expression générale de ces hommes dont les yeux, sans se dérober, ne nous regardaient pas, étaient comme intérieurs, tournés en dedans ; sans doute est-ce pour eux le résultat de l'isolement auquel ils sont contraints car au bout de deux heures d'échanges leur regard avait changé, ils nous regardaient vraiment.

Pour moi la contrainte venait du malaise, de la "maladie" qui me métamorphosait littéralement, jetant mon

entourage dans l'incompréhension et le désarroi. Moi qui était réputée pour mon entrain, ma gaieté, dont les éclats de rire étaient déjà légendaires, quelle satanique alchimie avait donc pouvoir de me rendre ainsi méconnaissable, de faire de moi un être en tous points différent de ce que j'étais... une semaine avant.

Cela n'arrive pas si brutalement pourtant ; sans que les observateurs le perçoivent, à l'insu même du premier concerné parfois, le dispositif se met en place, s'installe parfois depuis bien longtemps. Je sais pour ma part, que cela s'est manifesté quand j'étais encore enfant. J'ai le souvenir des tristesses infinies, des désirs intenses de m'isoler des autres enfants, du sentiment accablant d'être seule au monde, abandonnée et mal aimée. J'étais alors à l'école maternelle.

"Il faut chanter puisque la mer est belle
Il faut chanter puisque nous partirons
ohé ohé ohé..."

La classe des grands dont j'étais, sous la houlette de Mademoiselle Belloque avançait vaillamment dans la cour en chantant ce gai refrain dont je n'ai d'ailleurs jamais oublié la musique. J'essayais de chanter alors qu'une abominable envie de pleurer me faisait trembler le menton et chevroter la voix. Ce matin-là chanter me semblait dérisoire car la mer ne pouvait pas être belle pour moi tant j'avais le cœur lourd.

Ces accès de tristesse et de larmoiements devaient se reproduire souvent puisqu'ils m'avaient valu le sobriquet de "Larme à l'œil" attribué avec toute la dérision voulue par une institutrice d'une autre classe. (Sans doute n'avait-elle pu bénéficier des cours de psychologie infantine prodigués à l'école normale ou bien en avait-elle été la lanterne rouge)

J'ai eu le net sentiment de me retrouver telle qu'à cinq ans, quand j'eus la charge d'un cours élémentaire première année, chez un petit garçon prénommé Guillaume et dont

la maman était femme de service à l'école maternelle voisine.

Dès son entrée au cours préparatoire Guillaume, avant d'entrer en classe, pendant les récréations, passait son temps accroché au grillage qui séparait les deux cours, cherchant constamment à voir sa mère de l'autre côté. Ce comportement se renouvela dès la rentrée suivante alors qu'il était dans ma classe. Je fus bouleversée par les efforts que déployait Guillaume pour cacher son chagrin à chaque fois que nous entrions en classe : c'est pathétique un enfant qui essaie de dissimuler sa peine mais dont les yeux humides et tellement tristes trahissent l'affreux désarroi.

Larmalœil ne pouvait supporter la souffrance de Guillaume car elle la connaissait trop bien. Je retins donc un jour Guillaume alors que la classe se vidait pour la récréation. Nous avons parlé sans que je lui révèle l'existence de Larmalœil mais je me sentais tellement en empathie avec lui que je dus savoir dire les mots nécessaires pour qu'il se sente mieux.

Je constatai rapidement qu'il était plus gai, qu'il ne pleurait plus en entrant en classe. Si toutefois la tristesse revenait, il suffisait d'un clin d'œil de ma part, de ma main posée un instant sur son épaule à la faveur d'un passage entre les tables. Cela voulait dire : " Rappelle-toi ce que nous avons dit..." ; il le savait et je voyais son visage se détendre. Sa maman constata son nouvel entrain pour venir à l'école et elle le vit de moins en moins souvent accroché au grillage, ce dont elle fut ravie. Je lui expliquai ma démarche auprès de son fils sans davantage lui révéler l'existence de Larmalœil.

Il y avait aussi ces moments où j'étais seule à la maison, jouant avec les petites bouteilles vides que je collectionnais. Un jour, alors que je m'appliquais à transvaser de l'eau, de l'une à l'autre, amusée par les bulles que je voyais monter en transparence, bercée sans doute par le bruit répétitif et rythmé, je me suis sentie sortir de mon

corps, j'avais l'impression de me regarder jouer, de flotter au-dessus de moi-même. Je n'avais pas bougé, surprise et un peu effrayée par cette étrange expérience.

Je savais ensuite reconnaître quand cela allait se reproduire : il m'arrivait quelquefois de résister au phénomène en changeant de position ou d'activité car je craignais parfois de ne plus parvenir à "rentrer dans moi". Ceci est passé totalement inaperçu aux yeux de mon entourage qui me qualifiait de "pleurnicheuse".

Après m'être cassé un bras (j'étais en sixième) on décida de m'envoyer en colonie de vacances pour que je récupère au mieux. J'y partis pourtant de bon cœur mais une fois sur place, une fatigue incoercible m'envahit. C'était un sentiment d'anéantissement tel que j'aurais voulu m'effondrer sur place. J'avais un mal fou à me tenir sur mon banc lors des repas.

Le médecin alerté prit ma tension, comme celle-ci était normale, on pensa que je "m'écoutais" et mon père qui connaissait l'infirmier me le rapporta en acquiesçant sans réserve à cette conclusion. J'ai éprouvé cette même fatigue infinie bien des années après, quand la dépression a éclaté, je l'ai reconnue et je savais ne pas m'écouter moins que lorsque j'avais onze ans.

Lorsque ces crises de larmes, ces peurs d'abandon, (oh ! bien sûr inavouées) sont réapparues quand j'étais en cours élémentaire première année, puis en cinquième, personne n'a pensé à s'interroger, on s'est moqué de moi... "Larmalœil"... alors que faire d'autre que rentrer cette détresse au fond de soi, de la cacher et d'essayer de vivre avec.

Mais essayez donc de tenir fermé le couvercle d'une valise trop pleine. Vous aurez peut être réussi à la boucler en vous asseyant dessus mais le moment arrivera où la pression trop forte fera sauter les fermetures.

Mes fermetures à moi ont résisté jusqu'à ce que je sois adulte. Peut-être alors ai-je voulu en remettre dans la va-

lise... Il m'était déjà arrivé de terminer le trimestre soutenue par des séries de piqûres : magnésium, calcium, vitamines pour enrayer les accès de spasmodie. Mais voici qu'un jour le trouble survint de manière différente. C'était au printemps 1974 :

Je suis à la boulangerie, un besoin de pleurer monumental me tombe dessus alors que j'attends mon tour, j'ai une envie à peine contrôlable de me sauver pour rentrer vite chez moi car me mettre en boule me ferait le plus grand bien, me semble-t-il alors. Cela s'estompe en effet une fois de retour à la maison mais la nature du malaise m'inquiète assez pour que j'en parle au généraliste dont je suis pourtant avec scrupules l'ordonnance faite entre autre d'anxiolytiques. J'obtins la réponse suivante :

— Allons, Madame, une femme forte comme vous va surmonter ça sans problème...

Me trompé-je alors en comprenant qu'il ne fallait pas ennuyer les praticiens avec de pareilles bagatelles et que je ne devais pas m'attendre à ce qu'on m'écoute pour de semblables petites faiblesses. Que faire d'autre alors que n'en plus parler, faire comme si ça n'avait jamais existé, continuer à jouer la femme forte et surtout ne rien dire si cela devait se reproduire.

Notre généraliste était pourtant un médecin attentif et compétent mais il semble que l'impalpable le déroutait et qu'il préférait l'occulter.

Je lui posais décidément beaucoup de problèmes avec, en supplément, ces migraines répétitives et violentes que rien ne parvenait à soulager réellement. J'avais plus ou moins appris à vivre avec sauf lorsque la douleur m'empêchait de mettre un pied devant l'autre ou me maintenait dans un état de torpeur proche de l'anéantissement. Il m'arrivait d'en souffrir deux voire trois fois par semaine dans les pires moments. Je vivais alors dans la crainte permanente que ça ne se déclenche, n'osant même presque plus tourner la tête.

L'été 1974, alors que nous passions nos vacances dans les Landes, fut un de ces moments où la hantise de la douleur et la douleur elle-même se partageaient presque entièrement mon existence. En dépit de cela il me fallait assurer le quotidien avec les enfants ; Hélène n'avait que quatorze mois et était un bébé extrêmement exigeant. A ce quotidien s'ajoutaient les "extras" puisque mes parents et une nièce nous avaient rejoints, auxquels se greffaient la plupart du temps mon frère accompagné de sa maîtresse et de ses deux enfants. Bref, une véritable tribu.

Ma mère, d'ordinaire peu dynamique, prenait cette année-là encore moins d'initiatives, en sorte que je devais pourvoir, avec l'aide unique de mon mari, à l'intendance journalière pour onze personnes.

Je ne pouvais pas, dans ces conditions, m'offrir le luxe d'un minimum de repos même si ma tête se transformait en grosse-caisse ; aussi devais-je à tout prix éviter que cela ne se produise.

J'eus donc une réaction plus vive que cela s'imposait, alors que nous revenions de faire des courses, pour demander à mon mari de cesser de klaxonner avec insistance même si cela devait amuser les enfants. Il en fut contrarié et la dispute qui s'ensuivit éclata violemment lorsque nous nous retrouvâmes en tête à tête au moment du coucher. Mon père se permit alors de faire irruption dans notre chambre pour me prendre à partie et m'invectiver, me sommer de me taire en me disant que "cette comédie suffisait comme ça". J'eus bientôt face à moi trois visages masqués par l'hostilité, trois voix à faire chorus pour me signifier leur condamnation.

J'ai déjà évoqué cette scène en analyse sans que cela m'empêche, en l'écrivant aujourd'hui, de me sentir me nouer de l'intérieur, comme ce soir-là où la panique s'empara de moi devant autant de réprobation. J'y voyais une telle répulsion que j'ai craint qu'ils ne veuillent m'anéantir, me détruire et la peur me saisit à laquelle se lia