

Anne-Lyse Delvaux



Voyage en Psychiatrie

textes et dessins

*Merci à Juliette pour son aide précieuse dans la relecture et la mise en page de ce
livre.*

Avec toute mon amitié

AVANT-PROPOS

Je connais l'institution psychiatrique depuis que j'ai vingt et un ans et demi. On est tout jeune à cet âge et cette moitié d'année compte.

Je suis encore en formation de l'individu que je vais devenir. J'ai des parents, un père, une mère et une fratrie, j'ai des copines et des profs que j'aime plus ou moins. Certains profs me passionnent. Mes copines sont indispensables à mon équilibre. Quant à ma famille, c'est très compliqué pour moi à gérer.

Février 1998 tourne une page. L'année passée, ma meilleure amie de l'époque a traversé de grandes souffrances avec la mort d'un jeune frère suicidé. On est très en lien. Si proches que j'ai voulu tout porter avec elle. J'ai de grandes idées à propos de la notion de compassion. J'ai fait du latin durant ma licence de lettres et j'en connais le sens : « souffrir avec ». Pour moi, aimer c'est être en fusion avec l'autre et avec sa souffrance que je fais mienne.

Le 27 février, après une nuit passée dans Paris pieds nus et en tee shirt, je me retrouve à l'Hôtel Dieu en salle d'isolement. J'ai de ces instants des flashs, souvenirs précis mais très réduits avec une précision photographique. Beaucoup de trous noirs aussi, incommensurables.

Ma mère va mourir en septembre mais je l'ignore encore.

L'hospitalisation à Sainte-Anne en 1998 reste marquée par ses visites régulières, elle fait le trajet chaque mardi après midi depuis l'est Parisien, avec sa canne et ses douleurs. Elle est déjà très malade, mais la maladie de ma mère est tabou.

Un mois dans un couloir nauséabond et des soignants inaccessibles.

Tout le monde est mélangé, toutes les maladies, avec des patients violents et harcelants.

Je partage ma chambre avec une étudiante plus âgée que moi, suivie pour dépression lourde et qui subit chaque matin une séance de sismothérapie. Il y a un seau pour qu'elle puisse vomir dans la chambre.

La sortie de l'hôpital est très dure pour moi. Ma marraine que j'aime beaucoup part au bout du monde, et ma mère meurt d'un cancer foudroyant du pancréas.

Jusqu'en 2000, je suis suivie par un psychiatre en ville, qui peu à peu diminue puis stoppe les neuroleptiques, les anti-dépresseurs et les anxiolytiques. Je passe le concours de professeur des écoles avec succès, change de psy pour un autre pour cause de départ à la retraite. Ensuite c'est la chute vertigineuse.

En 2003, je ne fais pas de bouffée délirante aiguë (BDA) comme en 1998, mais je me retrouve dans un état suicidaire grave et chronique. Pendant un an, j'alterne les hospitalisations et les retours à la maison. De mon entourage de 1998, je perds tout le monde, progressivement, et finis par me retrouver sans personne. A l'extérieur, je suis « emploi jeune » en bibliothèque à Paris.

A la maison de santé d'Epinay, je suis sous perfusion d'antidépresseurs sans beaucoup de résultats. Le psy qui me suit alors envisage la sismothérapie pour mon cas. Heureusement pour moi, je sais m'y opposer et demander à mon père qui s'occupe encore de moi, d'y mettre son veto.

Parfois, après les suicides, je me retrouve de façon très fragmentée à Coulommiers. J'en garde un souvenir très sombre.

Mes nouvelles relations sont faites de jeunes psychotiques exclusivement.

En 2004, je retourne à Epinay. J'y rencontre le futur père de mon fils, hospitalisé pour troubles dépressifs. Il fait un court séjour à Epinay puis rentre chez lui. Je suis très amoureuse. En mars, je fugue pour le rejoindre et en juillet 2004, me marie avec lui.

En 2005, en fin d'année, je tombe enceinte. Il y a un court suivi au centre médico-psychologique (CMP) de Poissy mais quand j'apprends ma grossesse, je stoppe tout traitement et tout suivi psychiatrique. La grossesse est de ma vie la période la plus heureuse.

J'en garde un souvenir d'accomplissement, d'épanouissement et de joie profonde.

Juillet 2006 est marquée par la naissance traumatisante de mon fils. Le bébé est post-mature et j'accouche un dimanche, avec l'aide de l'obstétricien de garde, un homme fermé qui ne m'explique rien, et qui après treize heures de travail, fait naître violemment mon fils par ventouse et épisiotomie.

Je connais une rapide descente aux enfers. Le bébé va bien, mais le manque de médicaments que je refuse obstinément, et le trauma de l'accouchement, me font subir une seconde BDA. S'ensuivent une hospitalisation peu avant Noël aux urgences psychiatriques et le placement du bébé en pouponnière à Versailles. Le papa ne va pas bien non plus.

De cette période immensément traumatisante, je n'en parle pas dans le livre. J'y suis encore à ce jour très sensible. A noter que j'y rencontre malgré tout des soignants merveilleux .

Mon fils est placé en famille d'accueil de façon fragmentée jusqu'à ses quatre ans, mais nous avons toujours gardé contact. Je n'ai jamais abandonné mon bébé.

Très mal orientée par la psychiatre qui me suit alors, je me fais le scénario que je ne suis pas psychotique mais traumatisée - ce qui est aussi le cas - je souffre d'un syndrome de stress post traumatique (SSPT) lourd avec psychose. Je quitte la région parisienne, le père de mon fils, toutes mes attaches, pour un village perdu à quarante kilomètres de Saint-Etienne dans la montagne, avec mon fils de cinq ans sous le bras.

En 2012, le suivi social est renforcé et j'arrête mon traitement, sûre que je n'ai aucune psychose. Je suis également encouragée par la psy qui m'a fait un certificat allant dans ce sens, que je montre aux assistantes sociales et aux juges pour m'expliquer, sans grand résultat.

Délirante dans ce coin perdu de France, je sombre dans un état préoccupant. Les gens du village n'ont pas compris qui je suis. Je les inquiète. On me frappe, on frappe mon fils, on me traite de folle. On va jusqu'à tuer mon chaton que j'ai élevé au biberon, devant moi.

A l'été 2013, je quitte définitivement mon logement et la région, confie mon fils à son père pour l'été sur Albi, où mon ex conjoint s'est installé pour rejoindre sa famille et pars en quête de trouver un appartement pour mon fils et moi à Paris.

En juillet, je dessine 18 heures par jour et j'arpente de long en large le quartier latin, sans un sou vaillant en poche.

Fin juillet, la police est alertée en pleine nuit par le réceptionniste d'un hôtel cinq étoiles que je prends pour Balthazar le roi mage.

Quinze ans après 1998, je me retrouve à l'Hôtel Dieu en chambre d'isolement, puis à Sainte-Anne, dans le même pavillon refait à neuf. J'accède enfin à un diagnostic : psychose schizo-affective de type anxieux.

Mon ex conjoint réclame la garde de notre fils et je la perds.

Je reste deux mois à Sainte-Anne. La psy devant mon grand désarroi, juge bon de m'orienter vers un foyer pour personnes handicapées psychiques.

Je prends ma décision en quelques heures, avertis le père de mon fils et la psy, achète un aller simple en train pour Albi et repars.

Entre 2013 et 2017, je suis suivie par des psys en ville, et en 2017, installée dans mon logement actuel, (que je partage toujours avec mon fils, qui revit avec moi), je suis hospitalisée sur les conseils de mon psychiatre, en service ouvert, à Albi pour grande fragilité psychique.

J'y rencontre beaucoup de bienveillance et d'humanité durant cette hospitalisation.

J'en suis sortie.

Mon suivi actuel se fait dans un hôpital de jour à Albi.

En mars 2019, Madame D., la cadre du service, vient nous parler à nous patients, du dispositif de patients experts et de pair aidants en santé mentale, qui a vu le jour il y a quelques années.

Soutenue par tous les soignants du service, j'ai obtenu en juin dernier de pouvoir intégrer la première session du DU de pair-aidance en santé mentale de Lyon I. Je commence en décembre.

Ce petit album est un témoignage très personnel de l'institution psychiatrique telle que je l'ai vécue, avec ses acteurs, patients comme professionnels, qui se déroule sur une vingtaine d'années, de 1998 à 2017.

J'ai jugé bon de changer les prénoms parce que la maladie psychique est encore tabou et fait peur. Par ailleurs, les textes de l'album mélangent volontairement les lieux et les époques

Le dispositif de pair-aidance, dans lequel je souhaite m'intégrer de tous mes vœux, donne la parole aux anciens patients rétablis pour opérer une médiation entre soignants et malades, et replacer enfin l'individu atteint de troubles psychiques au centre du parcours de soins.

Cet album rend hommage aux centaines de personnes que j'ai pu croiser dans mon voyage en psychiatrie, qui a duré vingt et un ans, et sur lequel je me retourne enfin pour tenter une résilience définitive.

*Anne-Lyse Delvaux
novembre 2019*

LA CONTENTION

Ne pas bouger. Il paraît que les lanières se resserrent si on bouge. Je ne sais pas si c'est vrai. Mais moi j'ai peur. Je suis dans une chambre, on m'a fait du mal pour enfoncer la piqûre pour que je me taise. Il y a le néon et rien, le vide dans la chambre. Elle est au milieu d'un couloir, cette chambre et une mémé fait des bruits avec sa voix et sa gorge, et ça crie, ça se dispute et menace, et ça parle fort dans ce couloir mais personne ne vient me voir .

Je ne sais pas comment file le temps ici. Cela ressemble à une perpétuité.

Je n'aurais pas dû faire ma crise, avec ma sœur qui me regardait comme une bête méchante sur le brancard, et tous ces bonhommes en blanc obsédés à me découvrir le pied, et le maintenir, et je criais, pas le pied !.

Je n'aurais pas dû hurler toutes mes quatre vérités à tout le monde, maintenant c'est bien fait, je suis allongée avec les lanières, droite sur le brancard, les bras le long du torse et le torse tenu si fort.

Si j'appelle, ils vont croire que je continue, que je n'ai rien retiré de ce que j'ai dit, que je ne regrette pas, que je les pensais vraiment, toutes ces horreurs.

Si je me débats, j'aurai un autre liquide dans les veines, avec l'aiguille. J'ai si peur des aiguilles .

Il faut que je me calme mais je ne suis pas calme. Le drap au dessus de moi tombe.

J'ai peur, je dois me taire. Je dois m'atomiser, c'est ça la solution, oui, c'est cela qu'il faut se faire, s'annihiler complètement, parce que quand j'avais hurlé et bougé toute entière dans le jardin, avec mes jambes et mes bras et tout le corps avant qu'on ne m'attache, j'avais l'air d'une folle.

Tu es folle ! criaient les élèves du collège quand je descendais la rue qui mène à la maison, ouh la folle !

Oui je crie comme les folles, vous voulez voir ?

Et j'étais encore plus folle. La folie qui fait rire, je me la trimbale depuis que je vais à l'école.

Maintenant ce sont les infirmières qui me punissent. Pas de scandale ! Que vais je devenir ?



PROTOCOLE PYJAMA

Ce matin, en entretien quotidien, j'ai dit au psy: " vous n'êtes qu' un connard ". Connard ! je l'ai hurlé à son visage. Il m'a rendu folle et furieuse, je le déteste.

Il se croit le plus fort, le plus intelligent, le plus classieux et le plus supérieur des dominants, avec ses costumes sous la blouse, c'est Dieu le père des rebuts de la société à l'hôpital !

Je l'entends à la pause faire la leçon aux infirmières, qui l'écoutent avec dévotion.
« Ils sont très malades savez vous ! »

Et moi, quand il me parle de son air condescendant, j'ai l'impression d'être de la raclure d'humaine. Une pourriture innommable, c'est moi. Je ne vau x rien.

C'est normal les suicides, quand tu sais que ce qui t'attends au sortir du coma si tu t'en sors, c'est de la vanité et de la violence, que tu en refasses en permanence.

Tu préférerais te passer de coma et entrer directement dans le néant ou le paradis ou le je ne sais quoi après les vies misérables de rats qui sont les nôtres.

Résultat, je suis de nouveau sous protocole pyjama. Tu te fais voir de loin avec le truc sur le dos, bleu pervenche qui gratte avec l'élastique serré trop fort, ils n'ont jamais la bonne taille.

Plus le droit de me rendre en bas au réfectoire avec des gens plus normalisés, c'est repas dans la chambre à 18H45.

Quand on reste à l'étage, on se coltine les plus bruyants, les plus moches, les plus cinglés des lieux. Il n'y a pas d'échappatoire. Je suis cernée. Je n'en peux plus.

Certains crétins tentent des fugues malgré le protocole, puis ils reviennent deux heures plus tard entre deux infirmiers costauds qui blaguent entre eux tout en maintenant l'insensé.

Après l'uniforme qui stigmatise, si tu persistes, ils finiront par te faire baver à grands coups de neuroleptiques donnés en force.

J'ai commis un grave délit ce matin contre le psy, mais Il est 19 Heures, et le temps s'est disloqué à l'infini.

PROTOCOLE PYJAMA

TRÈS TRÈS MALADE

Protocole pyjama, drôle de nom pour porter l'uniforme du malade. Comme je suis très très malade, je ne quitte plus la chemise bleue et le pantalon élastique sans poche.

Personne n'est encore venu, alors sous le bas de pyjama, je porte mes baskets sans chaussettes, parce que des chaussettes, je n'en ai que deux et elles sont sales.

J'ai vu le psychiatre qui me parle de très haut, depuis des sphères incompréhensibles. Il me dit que je suis très malade. Mais moi, j'ai juste voulu mourir pour dormir jusqu'à la fin des temps, sans le réveil qui m'inflige des plaies dans mon âme et dans mon cœur.

Le problème avec moi, c'est que c'est persistant. A peine je quitte le service que je recommence à m'assassiner, c'est tenace, tous ces actes de fin du monde que je fabrique contre ma vie, je n'arrive pas à m'en empêcher.

Il m'a conseillé de devenir cadre, comme mon père. Ainsi mes problèmes seraient résolus. Il y a des castes apparemment et il me fait comprendre que je suis un humaine supérieure comme tous ceux de ma famille.

Tant que je ne l'accepte pas, je n'avancerai pas!

J'ai encore la perf de la nuit où j'ai avalé une ordonnance pour un mois, d'un coup. Ensuite, il a fallu que les pompiers fracassent ma porte d'entrée pour contrecarrer ma pulsion dévastatrice.

J'ai fait un coma de quatre jours pour l'anniversaire de mon père. Sortie de réanimation on m'a mise là, et je me suis déshabillée derrière un paravent. J'ai mis le pyjama.

Ces gens sont très malades dit le psychiatre aux infirmières qu'il aime édifier. Je ne l'aime pas. J'ai l'impression qu'on n'appartient pas à la même humanité.

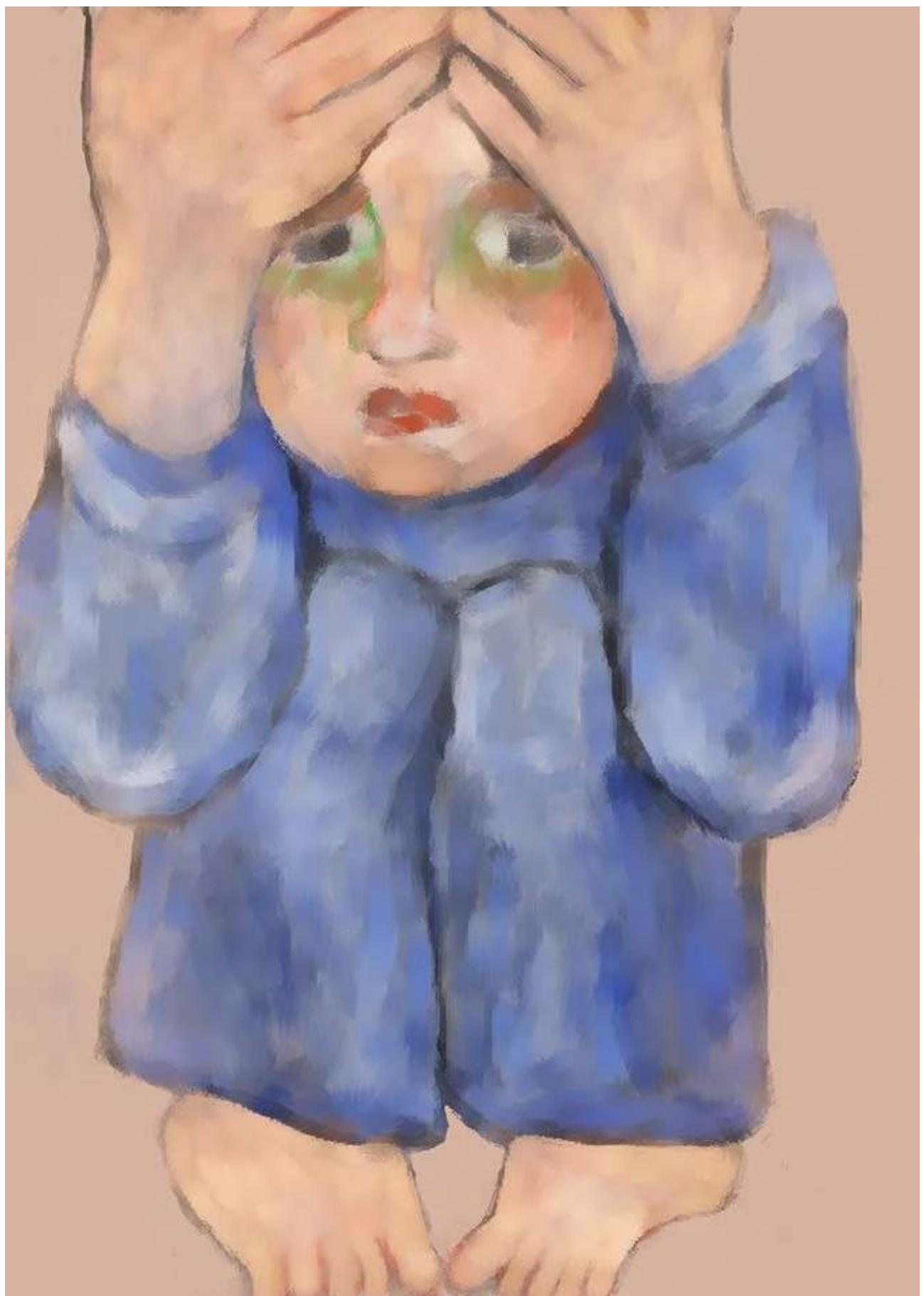
Très très folle, très très malade, ça se traite à coup d'uniforme.

Ils auraient pu choisir une couleur plus tonitruante comme le jaune fluo. Mais le bleu pâle, ça me va.

Il y a peut être un demain et un ailleurs, mais ce soir, je titube et balbutie dans mes pensées.

Je retournerai parmi les humains en tenue civile quand je ne serai plus folle. Quand j'accepterai de travailler à dominer. Mais ça je ne sais pas faire. Mon monde est souterrain, il est fait de cris, de pleurs, de cliquetis de clé, de naphtaline et de tabac froid. De ce monde, je ne sortirai jamais tout à fait . Protocole pyjama, je viens de rentrer. Il en faudra des efforts pour réintégrer le monde !

Mais de cela je m'en moque , parce que le monde, je ne l'aime pas.



CHAMBRE D'ISOLEMENT

DEPUIS LE HUBLOT

J'ai tourné en faisant des ronds avec mes jambes dans cette chambre au lit vissé au sol.

J'ai fait coucou au balayeur des couloirs d'asile mais il a fait semblant de ne pas me voir, ça doit être le jeu. Comme si j'étais un fantôme.

Je suis allée sur le lit, matelas en plastique si on fait pipi, et j'ai regardé la fenêtre sur le blanc du ciel et la corde du chantier, qui se balançait dans février.

C'est un jeu. Je le sais.

Je refais coucou au vide derrière le hublot de la chambre d'isolement. Bouh, je suis un fantôme ! Yeux ouverts, yeux fermés, je regarde ce qui se passe et je m'entraîne à voir dans ma tête la vérité. Ça me dit des choses vraiment bizarres, très compliquées, comme des fulgurances qui donnent l'impulsion pour tenir.

Je sais qu'au bout du couloir il y a mon frère et mon amie Clara, ils se cachent et attendent en silence que je trouve la clé pour venir me délivrer. Ils se taisent mais je les devine.

Je suis Paradoxe, c'est mon nom, celui que j'ai donné aux policiers qui cherchaient en moi une déclinaison d'identité en vain. Après qu'ils m'aient jetée dans le fourgon froid et métallique comme une naissance à l'envers dans le ventre dur qui ne m'a jamais aimée.

Tout à l'heure, à la sortie du grand amphi de la fac, j'ai mis en équation Dieu et je sais voler; mais ça les policiers ne l'ont pas vu. J'ai tout compris à l'univers, au ciel.

J'ai des fulgurances.

La corde qui se balance me rend nostalgique. Je voudrais monter sur les toits.

Je suis lasse d'être enfermée, ce n'est plus drôle. Je voudrais sortir. La fenêtre est un immense rectangle triste.

Au bout d'un moment, je ressens une soif énorme, alors je le crie, très haut, au vide.

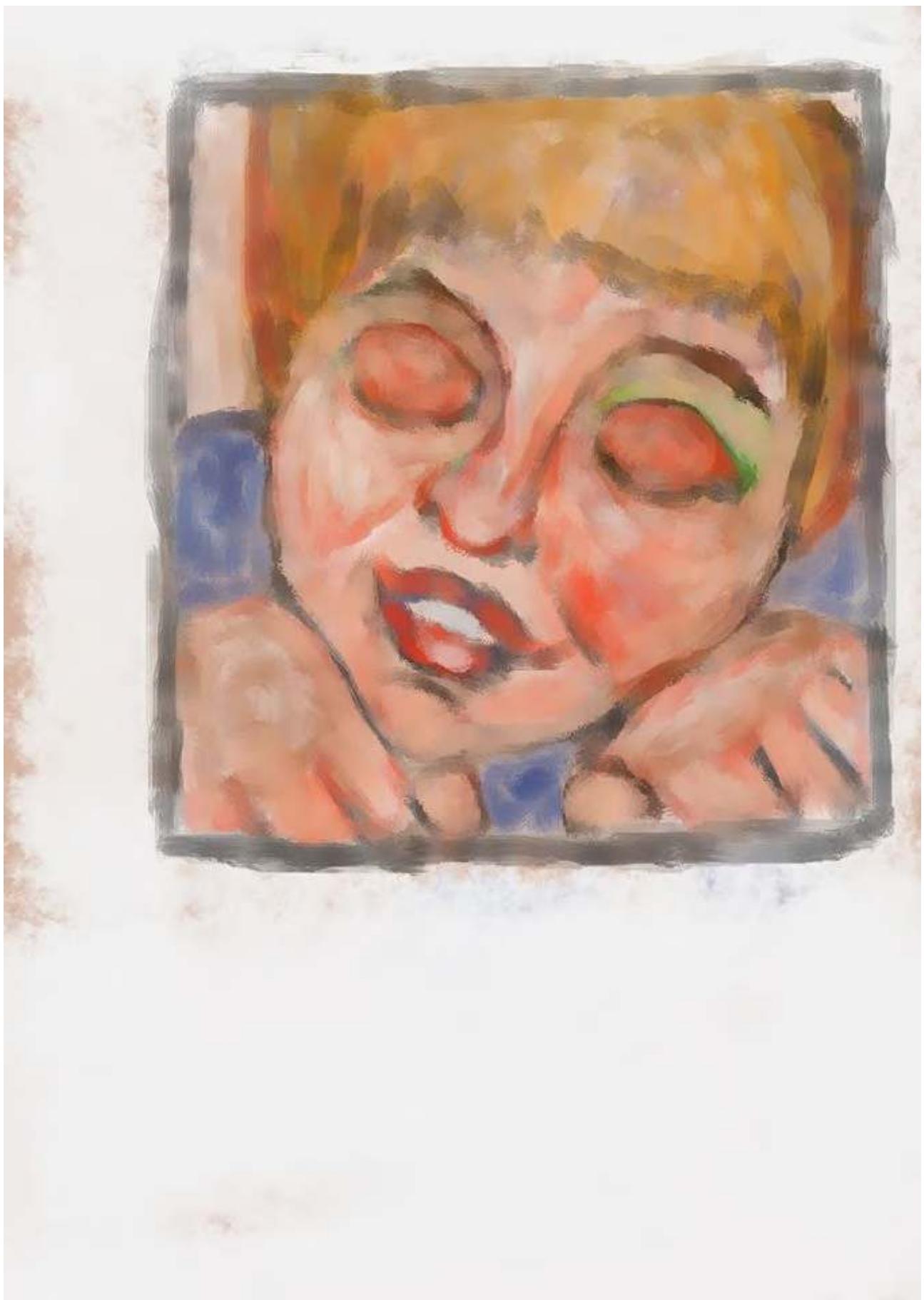
La porte s'ouvre comme par enchantement et vomit trois hommes. Ils se ruent sur le lit et me plaquent sur le ventre. Je n'ai pas de temps. L'un d'eux me somme de ne pas bouger, je me fige avec la pression de tous ces bras. Je me retrouve déculottée puis je ressens la piqûre violemment.

Je hurle à plein poumon un monstre qui vient des entrailles.

Je n'ai jamais crié comme cela. J'ai hurlé ma vie entière jusqu'à la déchirure.

Je sais que c'est trop tard. Mon frère et Clara sont partis à tout jamais, tellement déçus de moi.

J'ai perdu pour toute ma vie.



L'HEURE DES MÉDICAMENTS

J'aime bien la chanson, je me lève et je prends des pilules pour dormir ! mon dieu que c'est triste à mourir...

Dès que ça descend un peu, les effets, je reprends 100 milligrammes de bleu, ou de blanc et rouge, ou 400 mg de rose et de vert.

Les médicaments me fatiguent beaucoup au début, quand je rentre dans le service, mais c'est un grand soulagement contre cette angoisse monstrueuse qui est dans mon ventre et qui va me flanquer des migraines de peur, d'effroi, de pleurs.

Il y a aussi les médicaments qui font très mal, avec des effets secondaires qu'on traite par d'autres pilules. L'haldol, pour n'évoquer que celui ci, le médicament blanc, en piqûre quand je deviens folle, et qui me tord de douleur à en hurler.

Heureusement on peut le remplacer maintenant, mais à mes débuts en psychiatrie il n'y avait que cela contre mon cerveau de guingois.

Il y a les médicaments câlins, on les appelle les si besoin, ils sont à la demande, des bouées de sauvetage quand je ne vais plus bien du tout, comme une poussée de dents, la rage tonitruante au cœur et à l'âme.

Il y a aussi les médicaments inquiétants mais nécessaires, mais décidément ce ne sont pas des amis, quand je sors je ne les prendrai plus et je ne le dirai pas au psy.

On parle de plus en plus d'alliance thérapeutique, un contexte dans lequel le malade est acteur du parcours de soin, décide avec le psy de son traitement. C'est un beau projet. Seulement, quand je suis asphyxiée comme sous terre, plus de souffle et plus de vie, je ne la ressens pas trop l'alliance. En principe avec ça je n'ai pas besoin de cacher ce que je fais avec le traitement, mais il n'y a pas à dire, parfois, le psy, je ne lui fais pas confiance.

Avant, quand j'avais vingt ans, les médicaments, ça se hurlait derrière un comptoir par une infirmière terrifiée. On faisait la queue devant le comptoir, et il ne se passait rien, les regards ne se croisaient jamais.

Ensuite il y a eu le chariot, tout le monde dans sa chambre ! et hop ! l'infirmière passait et me donnait ma prise.

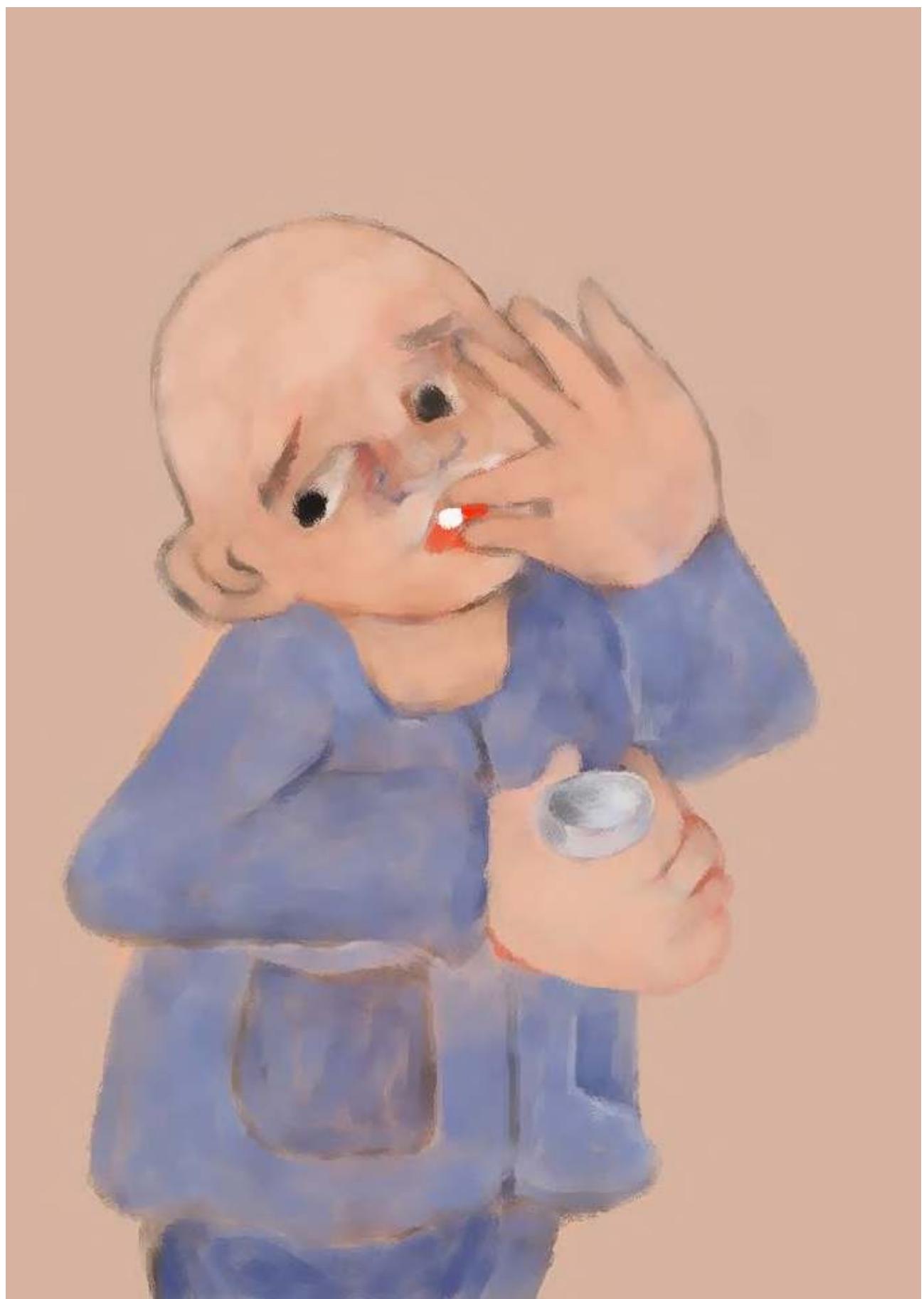
Huit heures, onze heures quarante cinq, parfois seize heures, (là on vient me donner les médicaments au réfectoire quand je prends mon goûter, c'est souvent l'heure du si besoin), puis dix huit heures quarante cinq, et vingt et une heure trente.

C'est réglé, ça participe d'une orchestration très bien huilée.

Là où je suis maintenant, on rentre l'un après l'autre dans une salle blanche qu'on peut fermer derrière la foule, les infirmières me demandent comment je me sens, comment j'ai dormi ou passé ma journée, ou ma permission, et ça rend plus doux, cette chaleur nouvelle. Ça rend plus confiant, plus apaisé.

On dit à l'infirmière aussi si le traitement ne fait pas effet, ou s'il fait de drôles d'effets. Ça sera noté dans le dossier que le psy regardera depuis son ordinateur, et on verra demain.

Même si c'est plus humain maintenant où je suis, j'entends encore l'infirmière hurler au bout du couloir : médicaments ! et la foule des insensés se ruer très lentement vers le point de convergence où la peur domine.



LA MATINÉE DE CONSULTATION

Le lundi et le vendredi, la psy reçoit les patients du service. Ces jours là, j'y pense dès que j'ai posé mon pied sur le sol de ma chambre. J'ai tellement de choses à dire, l'infirmière a tout marqué mais je dois enfonce le clou. Et les questions angoissantes tournent dans ma tête.

Ce matin, je suis encore constipée, cela fait huit jours. Ça focalise toute mon attention. L'infirmière ne veut plus me donner de macrogol parce que ce n'est pas prescrit. A noter mentalement, à dire à la psy, parce que ça fait un mal de chien. Même si c'est un médicament sans ordonnance.

Je sors de ma chambre et je passe à l'infirmérie prendre mes cachets.

Je dis à l'infirmière derrière la tablette où elle gère sa distribution que je suis encore constipée, que j'ai besoin d'un macrogol. Après un soupir, elle me donne un sachet exceptionnellement, mais il faut en parler !

Huit heures trente, le petit déjeuner est consommé. La psy arrive dans une demie heure.

Elle va retrouver dans le bureau les infirmières pour les transmissions, et au milieu de tout ce fatras, on évoquera peut être ma constipation, mais il y a plus urgent, comme madame Machin qui rentre dans les chambres les nuits et dérange les patients. Elle replonge ; et aussi Patrick qui fume les cigarettes de Patricia qui se laisse faire.

La rechute d'Andrée R. chez qui le nouveau neuroleptique instauré ne semble guère faire effet.

Neuf heures. La psychiatre est dans le service, affublée de son manteau et de son habit civil.

Sentiment étrange. Elle est un peu comme l'assistante sociale ou la psychologue, ces gens venus du dehors.

Ces personnes m'impressionnent, elles sont parfumées différemment. Elles appartiennent à une autre dimension.

La porte se ferme. L'heure des transmissions est sacrée. Défense de déranger sauf en cas de force majeure ! C'est écrit sur la porte grise.

Je vais à la salle télé. Les mémés l'ont prise d'assaut. Elles me lancent un sale regard, et je les ignore. La télé est branchée sur une chaîne de clips, simple, basique.

Dix heures. Je demande à une infirmière si je suis bien inscrite sur la liste des patients à voir par la psy. Elle ne sait pas, elle est pressée, elle s'enfuit dans le couloir. Je retourne à mon fauteuil .

"Ça ne vous dérange pas si je change de chaîne?"

Il est onze heures. Passe motus à la télé et je m'inquiète.

L'infirmière fait des vas et viens dans le couloir, à l'aller rapide, au retour, avec une nouvelle personne sédatée, plus lent.

Dans quinze minutes on prend le traitement et on mange.

Je ne sais pas si je verrai la psy aujourd'hui, et j'aurai attendu toute la matinée pour mon macrogol.

Mais il y a plus grave comme Madame Machin qui rentre toutes les nuits dans les chambres et qui dérange les patients.

A midi, l'infirmière me dira d'en parler à la psy. Et au fait, j'aurai quand des permissions de sortie ?



PAUSE CIGARETTE

Dans le service, tout le monde fume, les infirmières, les psy's, les visiteurs, nous, tout le monde. Ça lève le cœur, dans ces couloirs où l'air ne rentre jamais, avec au bout la grosse porte blindée, et les infirmières qui font un bruit angoissant de cliquetis de clés par dessus la télé et les clips, et Madonna qui chante Frozen.

Je ne fume pas vraiment, juste une après manger, quand j'ai mon heure de libre dans l'hôpital. Je me suis acheté des gitane blondes, comme celles que fume mon amie Clara, le paquet est joli.

Je ne fume que sur la marche en bas du bâtiment du service et de celui des grands agités où je me trouvais il n'y a pas si longtemps.

C'est la fin de l'hiver et il y a des rayons plus chauds que d'autres, sous mon gros pull vert en pilou et sa pièce rose pétard, que ma mère n'aime pas vraiment.

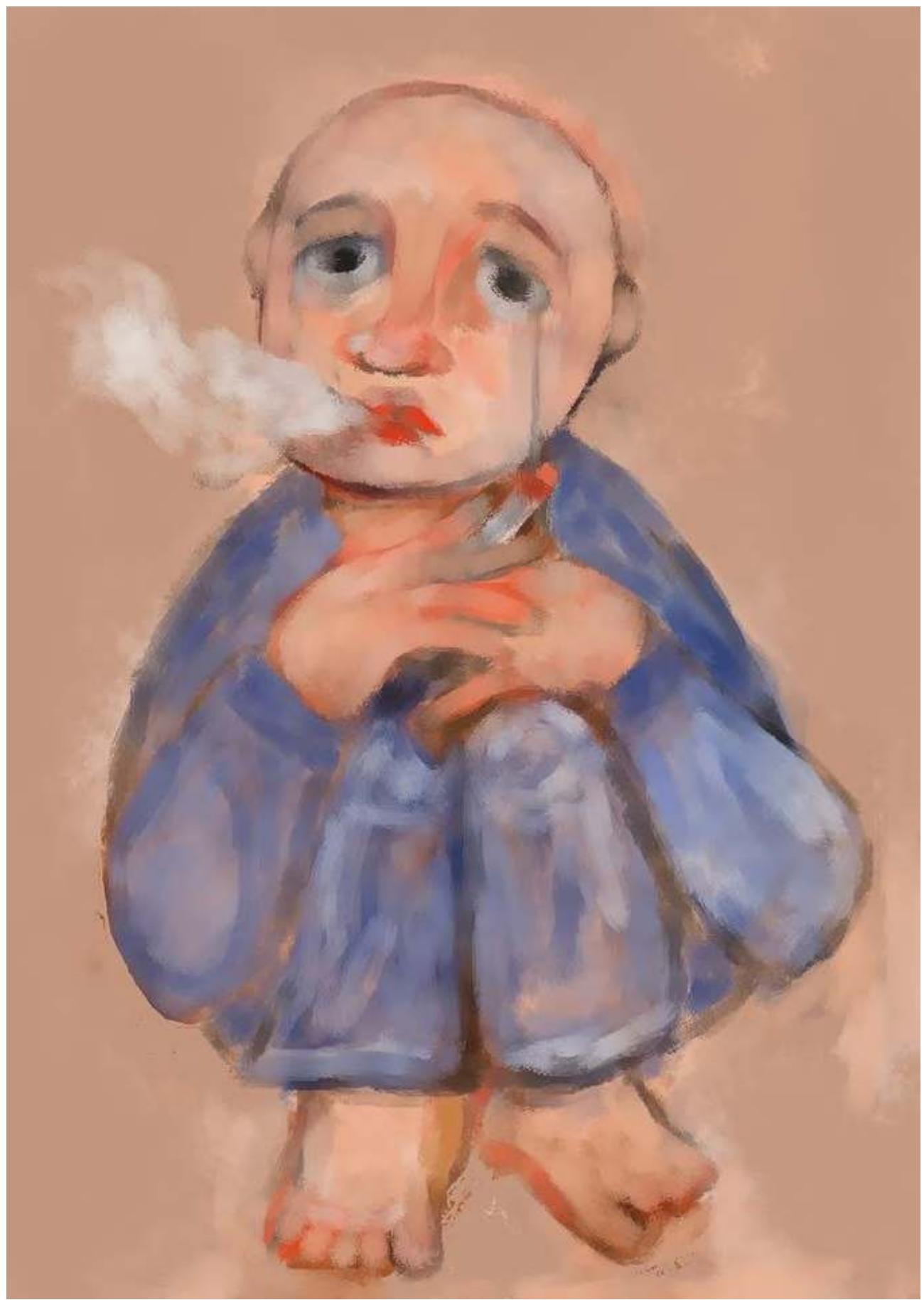
Les cigarettes, ça donne un goût poivré dans la bouche et ça fait un peu tourner la tête. On est moins obsédé par les jambes qui tapent la mesure ou les mains qui tremblent sous les effets es cachets.

Je ne fume pas dans le service autour de la table où sont les cendriers, parce qu'il y a Jean-Claude qui taxe tout le temps une latte, et en une fois, il la finit, la clope, juste une latte.

Les malades, ils taxent. Je n'aime pas, ça me fait très peur, ces gens qui me grimacent leurs dents pour un franc ou une cigarette. Je dors avec le paquet parce qu'il n'y a pas de placard fermé, ou alors c'est dans le bureau des infirmières, à heure fixe quand elles ont le temps. Il y a à l'infirmérie encore quelques culottes et une chemise que j'ai oubliées.

Le printemps va finir par gagner, malgré le béton et les vieilles pierres de l'hôpital. Je me le répète souvent, j'ai vaincu l'hiver à grand renforts de sanglots et d'attente tenace devant le cadran des heures lentes, je me suis agrippée avec mes angoisses à ce qui me fait tenir debout, malgré les flageolements et la tête qui tourne.

Mes gitanes m'y ont aidée, avec leur routine quotidienne au pied du bâtiment du service et de celui des grands agités.



REPAS

Dans ma chambre, il y a une peinture de Van Gogh, un poster avec des champs, le ciel, des oiseaux noirs, en face de moi, sur un mur punaisé.

Il y a aussi une fenêtre, un autre rectangle blanc sur février.

Je me laisse couler dans mon lit et respirer, ressentir mon corps amoindri.

Je pense à mon frère et à Clara, à mes heures de liberté et de folie heureuse dans les rues de Paris, lorsque j'ai jeté mes chaussures dans la Seine. J'étais Rimbaud et j'étais vivante. Même si je suis une fille, j'étais Rimbaud sans mes baskets.

Au fil des heures et du déroulement du temps, on rentre dans ma chambre, parfois avec le plateau des repas. Je ne mange que la moitié de ce qu'on me donne.

La moitié juste, parce que je me sens à moitié humaine. Ils ne comprennent pas.

« Il faut vous alimenter ! »

Ils disent aussi que je suis trop maigre.

La moitié d'une pomme reste sur ma table de chevet. Une dame vient me la retirer. Puis elle me dit que j'irai au réfectoire ce soir. Cela semble suffire maintenant.

A 18H45, après la distribution des médicaments, je rejoins la foule qui trépigne devant la porte fermée qui donne sur l'escalier et le rez de chaussée.

Je ne tiens pas bien sur mes jambes, ça flageole beaucoup. L'infirmière fend la foule en brandissant sa grosse clé. Pardon ! Pardon ! clic clac !

C'est bon, on peut descendre.

Une dizaine de tables avec quatre chaises chacune.

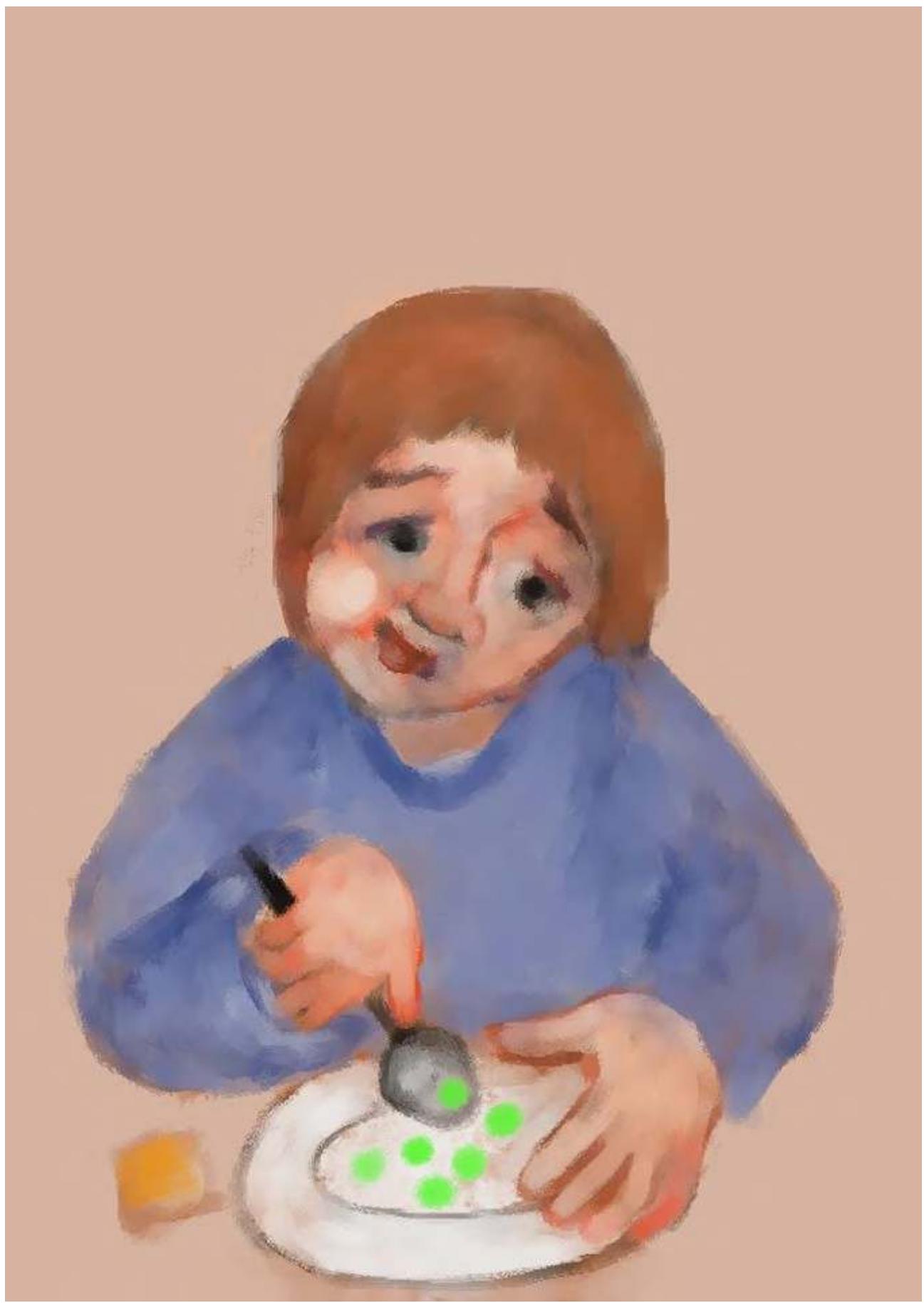
Je m'assieds en face de personne. C'est la peur de me retrouver avec des gens. Ils font partie d'un corps auquel je n'appartiens pas, auquel je refuse d'appartenir.

Je ne fais pas attention aux patients qui m'entourent et garde le nez dans mon bol.

Distribution de soupe épaisse avec des grumeaux, ensuite endives au jambon froides et poire et kiri.

La journée se termine dans les vasistas noirs de nuit. Contraste avec les longs néons du réfectoire. Bruits d'assiettes et de couverts. Bruits de mastication.

J'intègre le troupeau du service sans le vouloir.



L'INFIRMIÈRE RÉFÉRENTE

Ça fait toc toc là dedans, ça ne va pas fort, la crise avec ses grosses larmes est arrivée ce matin, quand j'ai vu un pauvre petit merle se faire tuer par une pie, devant le service. Sa mère a voulu le défendre, en vain. J'ai été alertée par ses cris d'alarme.

Sacha l'infirmier est venu vérifier si l'oisillon pouvait encore être sauvé, mais la pie avait anéanti tout espoir.

« Ne regardez pas, ça vaudra mieux ! »

Mais moi je pleure. La maman oiseau tourne autour du corps de son petit sans vie.

Sylvie me reçoit dans un bureau. La paperasse attendra, car il faut que je puisse déverser la peine et les sanglots, et la respiration dans tous les sens. Je dois respirer, mais c'est tellement triste, et compliqué !

« Faites comme moi ! »

Toc toc, quand je suis en crise, plus rien ne signifie rien, c'est la mort psychique.

Mais Sylvie me connaît depuis des mois. Elle sait mes déchirures. Ma très grande peine, mon immense traumatisme face à une longue série de violences sur des décennies.

Je pleure l'oiseau et la méchanceté des plus forts, leur sadisme et leur pouvoir de nuisance. Un oiseau qui meurt se tait, il reçoit la mort sans bruit. Il est tellement modeste à l'heure de son agonie ! Ça m'arrache d'autres cris, mais il faut que je respire.

L'infirmière me tient la main, la traversée du tunnel noir fait de terreur et de trauma, poisseux d'angoisse, il va falloir le traverser sans regarder derrière.

Il faut que je respire, encore. Elle m'accompagne et m'encourage. Il y va de ma vie.

La main de mon infirmière sur la mienne agit comme un baume. Je sens sa chaleur et son humanité. Elle ne considère jamais mes crises comme des incidents mineurs.

Elle légitimise ma souffrance et cette reconnaissance est une étape importante vers la résilience.

J'ai des tics toc toc, je tapote ma tempe avec l'index, je suis folle à lier, je me le dis, je le lui dis.

Elle me dit que j'ai tort. Qu'elle n'est pas d'accord.

- Ça y est, je bégai, et le petit oiseau, il aura donc sou-sou-souffert?

- On ne sait pas Anne-Lyse. Elle m'appelle par mon prénom.

- Maintenant il ne souffre plus.

La paix, retrouver la paix, sans entraves, ce grand tout après la mort, cela me parle, je l'ai recherchée toute ma vie .

Elle viendra ce soir au réfectoire dîner à ma table, attentive à moi qui ne suis vraiment pas grand chose aux yeux du monde, mais dont les blessures et les failles sont quelque chose d'infiniment importants.

Dans les yeux de mon infirmière, ma très grande peine a de la valeur.

De retour dans ma chambre je dessinerai l'oiseau assassiné et je lui montrerai quand elle sera de matinée.



LE ROUGE GORGE

Dans la cour circulaire de l'hôpital, il y a un cerisier du japon entouré de graviers. J'aime m'y rendre et contempler les branches vertes et roses.

Depuis que je suis ici, je compose avec l'index sur le matelas des symphonies entières. En silence, parce que l'infirmière m'a menacée quand j'ai pleuré très fort un matin, après la contention.

La musique se joue dans ma tête qui n'est jamais silencieuse. Je pianote tout bas.

C'est un autre matin. Je suis sortie prendre du vent sur ma joue et du soleil dans les cheveux.

En haut de l'arbre, un rouge gorge qui lance des trilles.

Je m'avance à pas légers et mesurés tout en regardant l'oiseau. Je savoure ce morceau de nature dans lequel il me reste à puiser.

J'invente une note. L'oiseau est là, une éternité calme s'offre à moi. Je ressens du bonheur. Quelque chose de léger et de très doux.

Le soleil, le vent, l'arbre et l'oiseau. Tout est là, pour moi, dans la présence et la gratitude.

Une pause dans la terreur.

Un temps. Le printemps dans mon cœur.

Puis un coup, soudain, une explosion de cris et je suis poussée violemment vers l'arbre, vers le rouge gorge, qui s'envole.

La femme écartèle sa bouche comme une béance. Elle m'offre un sourire tordu avant de le déployer en rire d'angoisses.

Elle m'a poussée comme pour me faire plaisir, comme un don, parce qu'elle a de l'amitié pour moi. Elle rit encore, plus fort. Alors, en silence comme une réponse, je pleure sans bruit.



PAS FOLLE

Non, je ne suis pas folle ! J'ai seulement de la joie immense qui me bouleverse jusqu'aux larmes. Mes yeux font perler mon âme, et je ris !

A pleine gorge, à plein poumon, le rire qui vient des entrailles et qui jaillit ici, jusqu'à vous !

Je ne sais pas où je suis. Cette nuit, j'errais dans le ventre de la ville gonflée de lumières, de klaxons, de cris. C'était une nuit suspendue, à peine éclosé.

Je suis rentrée dans un bar les pieds nus, la plus humble, réclamer une serviette en papier, quelque chose pour écrire, quelque chose pour continuer, poursuivre mon chemin sur les tessons du trottoir et les mégots encore fumants, parmi les indifférents, les rôdeurs, et les amis enveloppés d'éclats de joie au sortir des cinémas des grands boulevards.

Je ne suis pas folle ni si différente ! On m'a pourtant mise avec des gens sans dents, souriant sur des gouffres noirs. On m'a fait asseoir sur une chaise qui me faisait mal aux os, et j'ai patienté jusqu'à ce qu'une référence en blouse blanche me fasse entrer dans un petit bureau et me demande une fois encore d'égrainer mon identité et mon adresse.

Non, je ne suis pas folle, mais le temps est maintenant aboli, je suis cette présence et ce rire.

Mais vous me fatiguez avec vos questions !

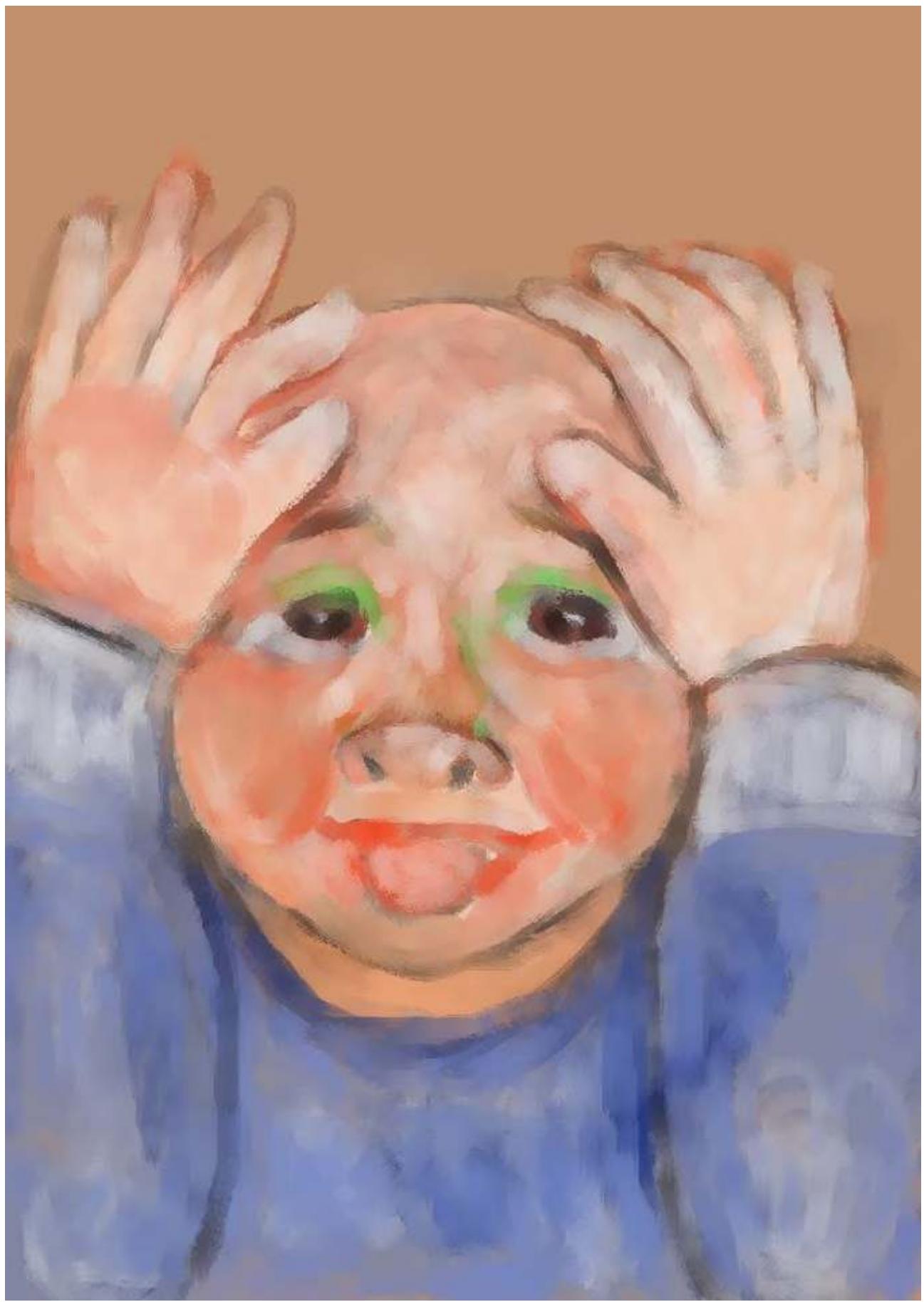
Je ne suis pas folle mais vive et entière !

Je ne comprends pas vos mines désapprobatrices quand mes symboles égratignent vos certitudes !

J'ai la mine d'un tout petit oiseau déplumé. Ça vous rend triste et votre tristesse m'émeut quand je suis en face de vous. J'ai mal pour vous.

Je ne suis pas folle mais je ne vous dirai pas qui je suis, car je l'ai perdu, mon nom,
au travers des avenues durant cette nuit si froide.

Tout cela , je le sais mais je vous le tairai toute ma vie, parce que non, je ne suis
pas folle.



MAQUÉE

A l'hôpital, des couples se forment souvent. C'est mal vu des soignants. La vie continue dans cette bulle âcre et c'est comme ça. Même si ça peut faire moche, deux aliénés qui s'embrassent et se papouillent.

Je suis dans un état suicidaire permanent. Je me tue, on me lave l'estomac à vif, je vais aux urgences ou en réanimation, j'intègre l'HP, je reçois les paroles moralisatrices du psy qui ne veut plus de moi parce que je n'ai rien, je rentre chez mon père, je me tue, encore et encore.

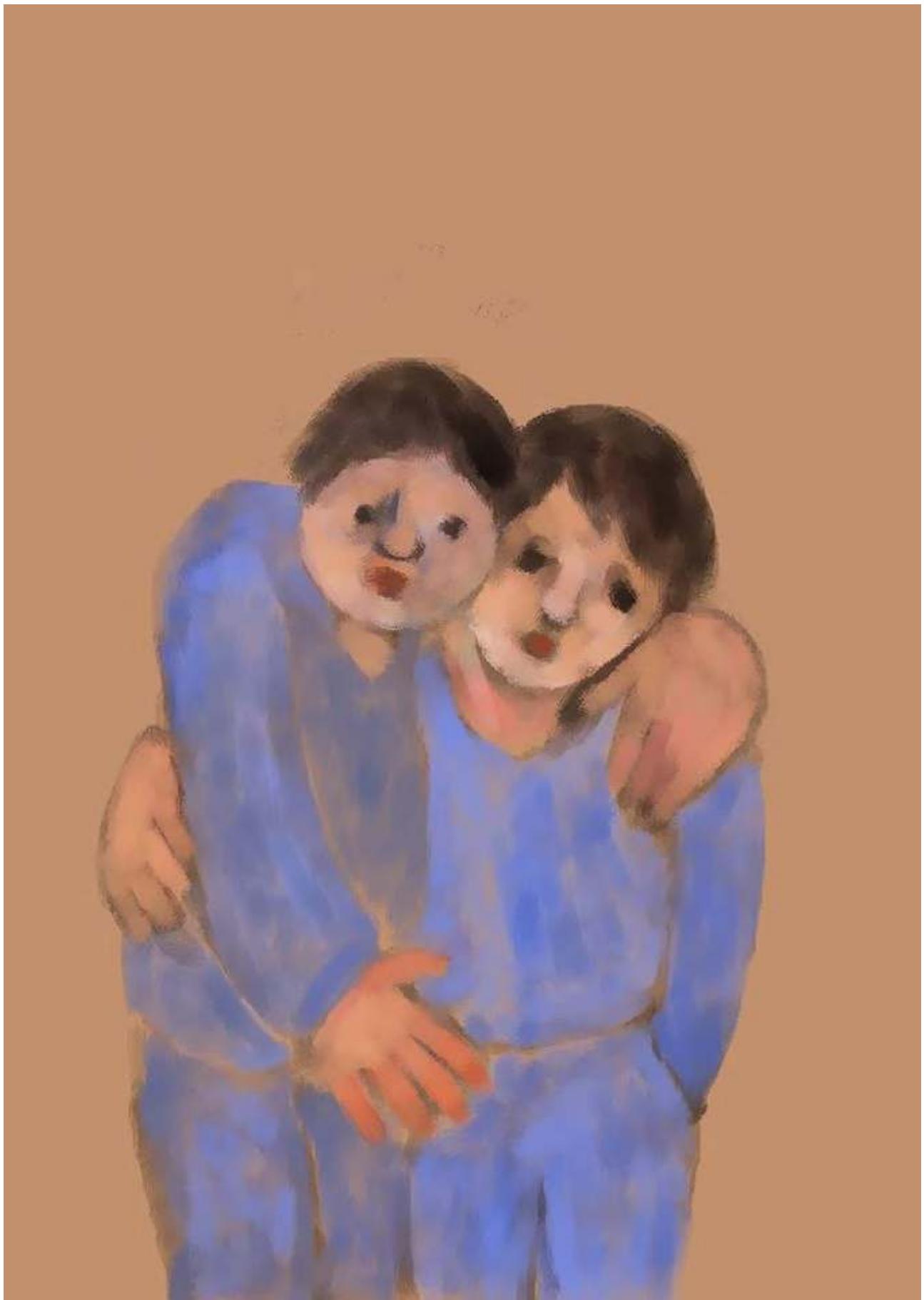
Antoine m'attend pendant je passe à l'acte. Ensuite nous errons main dans la main. Des mains qui se délient quand passe un infirmier.

Nous sommes tous les deux des habitants de l'HP, et la loi ici c'est le psy, le père fouettard.

L'hôpital est un foyer misérable qui pue la clope, le renfermé, l'ennui et le café brûlé. La moyenne d'âge dans ce trou c'est vingt cinq ans. J'en ai vingt sept et je suis sans espoir.

Sortir avec des mecs, me laisser tripoter, me fait ressentir du dégoût pour moi-même. Je poursuis l'état suicidaire à travers le sexe. Même quand je me trimbale la perf des urgences sur sa potence, je couche, je goûte des muqueuses, complètement décidée à en finir.

Le sexe, la mort, la violence psychologique. On nous punit et nous violons les règles davantage. L'institution est une mère ogresse qui nous dévore entièrement et nous digère. Tous les jours je veux mourir davantage.



TENIR LES MURS

L'hôpital ressemble à un hangar noir. La couleur n'existe pas, tout est morne, éteint.

Au dehors, la neige a recouvert les champs qui entourent le service.

Antoine possède des chaussons neufs depuis Noël. Comme sa mère ne veut plus de lui, il passe les fêtes là. Il garde ses chaussons en permanence aux pieds.

Sur le parking, Etienne s'occupe de son bonhomme de neige tordu.
On est là, tous les trois, à piétiner les congères gris sales et à souffler sur nos doigts.

Je vais bientôt être transférée ailleurs, dans une institution plus présentable.
Antoine me promet de venir me voir en train, quand il pourra. Il prendra une permission de journée, il ne sait quand encore.

Je ne suis attachée à rien ni à personne ici, et certainement pas à Antoine. Il rêve de traverser l'océan avec moi, en passant sa main sur ma hanche. Nous sommes peu de chose, nous n'avons pas de valeur. En Amérique, ou ici, c'est pareil.

Dans le hall d'entrée, avec les copains, nous tenons les murs. Chacun y va de son délire et de ses obsessions, nous fumons des clopes, et nous rions, sans savoir vraiment pourquoi.

Le temps est élastique. Il fait nuit, rendant encore plus crasseux les lieux.

Passe le psychiatre qui nous salue de la tête sans un sourire. On pourrait croire qu'il lit dans les esprits perméables de chacun. Nous baissions les yeux pour regarder nos pieds. Etienne pouffe, Antoine tousse. Le psy a tourné les talons.

Ça ne sert à rien de traverser l'océan puisqu'ici, c'est déjà la fin du monde.



RETOUR DANS LA CHAMBRE

Ça ne va pas du tout. Je piétine et je me tords les doigts. Ça ne va pas du tout.
Monique la patiente m'a vue et s'inquiète. Je bégai dans le vide.

Monique me dépasse, son regard braqué sur moi, tourne la tête et en parle à sa copine du service. Chuchotement. Monique fait demi tour et se dirige vers la salle de soins.

Main sur les cheveux, je balance mon corps en avant.

Françoise marche rapidement et suit Monique qui la devance.

Françoise m'appelle doucement, me prend la main. Je hoquette et je pleure.

- vous avez pris votre si besoin ? Venez, allez.

Elle me soutient et marche à pas mesurés, calque son rythme sur celui de mes pieds qui font du sur-place. Je stoppe et je piétine encore.

Françoise s'arrête, me regarde avec toute l'humanité du monde, et initie un mouvement.

- venez, ça va aller, ça va aller.

Avec sa clé, elle ouvre la salle de soins, l'ordinateur, regarde rapidement mon dossier médical, et mon traitement.

La main et le bras sur la tête, je pleure.

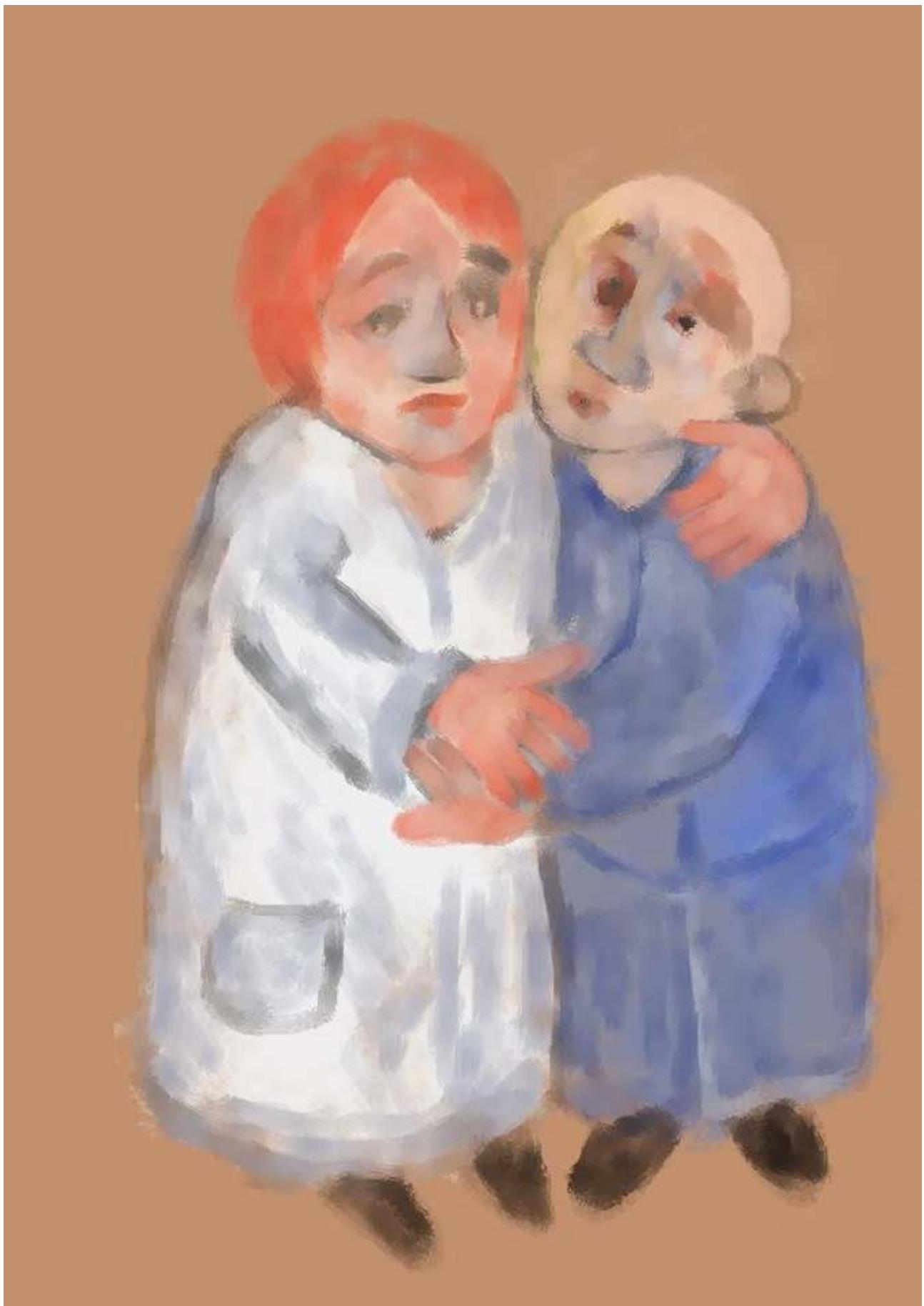
C'est un tourbillon violent qui me saisit entière du ventre à la gorge. Je n'ai plus pour moi aucune intelligence.

L'infirmière retire de l'emballage un tercian 25, me le tend avec un verre d'eau. Je l'engloutis et laisse de l'eau ruisseler dans mon cou. Même ma bouche est débile.

Plus doucement encore, Françoise me prend le bras et me raccompagne dans ma chambre, à l'abri des regards.

Elle s'assied à mes côtés sur le lit.

Ça va passer. Ça passe toujours.



HARCÈLEMENT

Manue a cinquante deux ans mais c'est une petite fille. Elle fait des câlins aux infirmières et aux patients. Tout le monde l'aime bien. Manue n'a pas grandi, Manue est toute petite.

Ce soir à la tisane, Manue pleure à gros sanglots. Personne ne sait trop comment faire, mais très vite, elle se fait entourer.

Manue est sous la coupe de Nathalie, qui lui fait faire ce qu'elle veut. Nathalie est une patiente antipathique et mauvaise. Chacun en prend pour son grade avec elle. Elle rit sous cape, crée des alliances avec d'autres mégères pour se moquer des plus démunis. Elle les ridiculise en prenant les autres à parti.

Nathalie a décidé de faire de Manue son esclave. C'est Manue maintenant qui lui fait son lit, achète ses cigarettes avec l'argent de la curatelle, lui apporte de l'eau de la fontaine, lui donne son dessert au réfectoire.

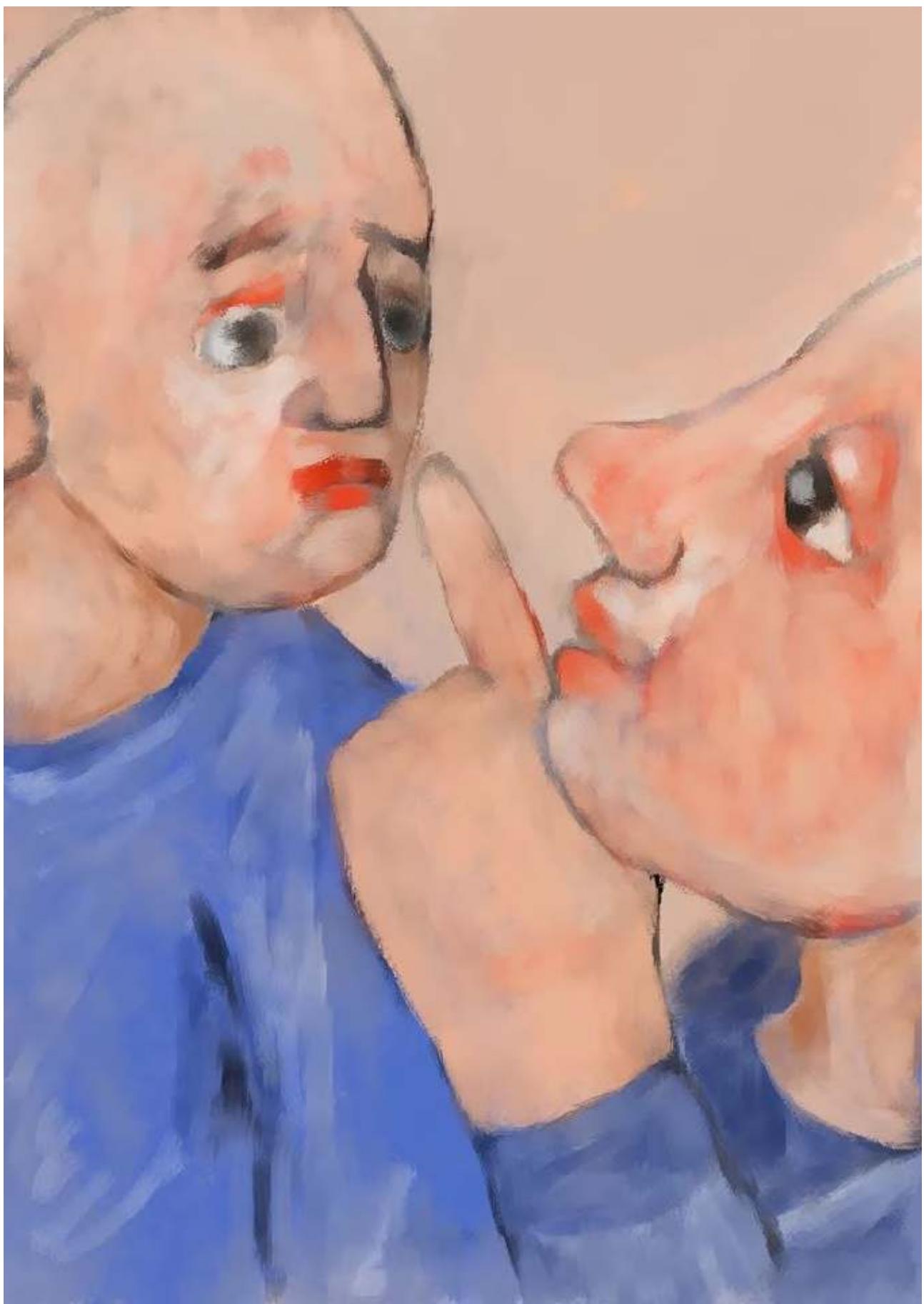
Les soignants n'interviennent pas. Les hauts et les bas, c'est la vie !

A trois, nous nous mettons d'accord.

Nous accompagnons la petite Manue titubante jusqu'à l'infirmérie. Nous avons de la chance. Ce soir les infirmiers forment une bonne équipe, disponible. Il faut parler, toujours, des injustices.

Manue est harcelée. Chacun y va de son commentaire, puis nous la laissons seule avec les soignants.

Nous retournons à la tisane, un peu chamboulés.



TCHEK !

Je reviens de permission. C'est la première depuis un long mois d'hospitalisation. J'ai passé tout l'après midi avec mon fils. Son père me l'a amené sur la grande place et nous sommes partis en ville après un câlin de retrouvailles.

Malgré l'épuisement, j'avais l'envie immense de revoir mon jeune garçon. Nous avons fait des tonnes de choses, et nous nous sommes dit beaucoup de « je t'aime. » C'était chaud et doux. J'aime son sourire gentil.

Nous avons beaucoup marché, beaucoup parlé. Je lui ai offert un lego et un gâteau.

Mon fils et moi parlons de tout. Il ne doit pas y avoir de tabou. Je lui explique pour la psychose. Je lui dis que ce n'est pas de sa faute lorsque je fais une crise d'angoisse. L'angoisse cherche des prétextes auxquels s'accrocher. Ce n'est jamais à cause de personne. L'hospitalisation, ce n'est pas de sa faute non plus. « Maman est souvent fatiguée. Elle doit se reposer. C'est pour mieux se voir ensuite. »

Lorsque je franchis la porte battante du service, les mêmes visages, les mêmes corps, tourmentés de tics et de peurs, de pleurs. Tout est resté figé tandis que j'ai opéré une révolution. Il fait beaucoup trop chaud pour supporter un manteau.

Je tourne à droite et me retrouve devant l'infirmérie ouverte. Sylvie tape des notes sur l'ordinateur.

J'attends sur le seuil qu'elle m'ait vue. Elle est d'après midi.

Hier, je lui ai beaucoup parlé de cette permission que nous préparons depuis plusieurs jours avec la psychiatre.

Elle lève la tête et me sourit.

- Alors ?

- génial !

- je finis deux trois trucs et on en parle.

Sylvie me donne ma clé. Je suis rayonnante.
Je balbutie en la regardant avec émotion.
Elle me tend son poing fermé et m'invite à lever le mien vers elle.
- tchek !, fait-elle triomphante.

Une victoire de plus, immense.

