

## CHAPITRE I: Une naïveté légendaire.

Aujourd'hui, cela fait déjà trois semaines que je suis en ce qu'ils appellent, ici, isolement strict. Trois semaines de coupure totale avec le monde extérieur, sans vie sociale, sans visites, sans téléphone, sans courriers. Les seules personnes qui composent mon entourage sont les médecins psychiatriques, les infirmières et bien entendu, les autres patients de l'hôpital.

Trois semaines où tout est contrôlé, tout est régi à votre place, tout fouillé régulièrement. Pour vous expliquer simplement, le matin, le levé est à 8 heures, on déjeune dans une salle commune, ensuite, moi, pour passer le temps, je traîne une heure dans le cagibi qui me sert de salle de bain. Quand nous avons de la chance, il nous est permis, vers 10 heures, de rejoindre, à 100 mètres du pavillon où je séjourne, un centre de jour où nous nous occupons jusqu'à midi. Je reconnais que ces moments sont de véritables temps de pause et de détente. Certains après midis, pour les plus chanceux, il nous est permis dès fois, de partir en ballade, en camionnette, visiter quelques sites alentours. Les médecins appellent cela de l'ergothérapie: belle euphémisme pour dire: moments de détente pour les psycho défaillants.

Quand il m'est permis de participer à quelques-uns de ces moments, je dois vous dire que tout est aussi régi et contrôlé. Un planning apparaît, toujours au même endroit, à la même heure, le même jour, tous les dimanches vers 19 heures, en même temps que l'affichage du menu pour la semaine. Nous, les patients, attendons ces listes comme certains attendent le Messie! Sur prescription médicale, donc, le psychiatre décide de ce qui est bon ou pas pour chacun d'entre nous. Selon les pathologies, certaines activités nous sont recommandées ou proscrites. Pour ma part, j'ai le droit de pratiquer des activités zens, qui ne doivent pas me stresser ni me fatiguer comme par exemple du tricot ou de la détente corporelle: somme toute très agréable. Je me laisse volontiers prendre au jeu. Alors je prends ces moments comme de véritables temps forts et je m'éclate finalement. Je fais des choses que je n'aurais jamais pensée effectuer ailleurs. D'autant plus qu'avec les autres pensionnaires, nous tergiversons, nous refaisons le monde: car il faut dire que dans un hôpital psychiatrique, il n'y a pas que des débiles mentaux!

Ce que j'ai le plus apprécié, ici, c'est, en fait, l'atelier cuisine. Pourquoi? Parce que dans ces moments là, je retrouve un semblant de vie sociale. C'est génial, nous allons faire les courses, en possession d'un certain budget, vers 10 heures le matin en grande surface, ouah! Je vois du monde et je me rappelle un peu qu'une vie à l'extérieur existe encore! Nous sommes même autorisés à effectuer quelques courses personnelles: c'est un petit avantage en nature, mais qui, croyez-moi, à toute son importance lorsqu'on est enfermé 24 heures sur 24. Et même, rien que lorsque la barrière du centre s'ouvre, que nous partons en direction du centre ville, cela devient une véritable aventure, un enchantement. D'entrer dans un bureau de tabac, de demander à la personne qui vous sert un paquet de cigarettes devient quelque chose d'extraordinaire.

Ensuite, une fois les courses effectuées, nous préparons le repas de midi, en binôme, aidés de deux infirmières selon le menu choisi. Ce moment est tout aussi privilégié car nous sommes en dehors du contexte du pavillon et du réfectoire qui nous sert aussi de lieu de vie, de lieu de jeux... Nous déjeunons là, en toute tranquillité, dans le calme et la sérénité et nous avons une infime impression de pseudo liberté. Mais bon tout est relatif et tout dépend aussi de la personne dont il vous affuble pour composer votre doublette et en général, les médecins font en sorte de vous coller votre entité la plus parfaite.

Moi qui suis sur le qui-vive à chaque instant, j'ai dû composer avec une pseudo none dépressive doublée d'une hypocondrie sévère: en un mot, une molasse d'un point tel que je n'ai jamais pensé que ce genre d'individu puisse exister. En fait, cette expérience fut terrible pour moi car j'ai dû apprendre à retenir toute mon énergie, du moins à la canaliser pour ne pas lui mettre un coup de pied aux fesses ou bien la prendre par les épaules et la secouer comme un vêtement que l'on veut défroisser. Mais bon, prendre sur soi, prendre du recul, composer avec autrui ( et non en manipulant autrui ) il paraît que cela fait partie aussi de la thérapie. D'autant plus que pour ma part le problème étant de faire à manger, de composer un vrai repas, alors quand on est avec une personne de ce genre, le défi est encore plus difficile à surmonter.

Ces activités, qui dans la vie quotidienne, vous paraissent d'une facilité déconcertante ou plutôt très banales, deviennent de véritables enjeux, de vrais obstacles: aller acheter du pain est une tâche extrêmement difficile. Tout se transforme en pari que vous devez vous infliger à vous seul, à chaque instant, il semble que tout ce que vous entamez, vous ne pourrez le terminer. Ma maladie, en

fait, m'a conduit dans un état de léthargie incommensurable. En trois semaines, ici, où tout est régi et prévu pour vous, où tout est planifié où le réveil ne sonne plus, où les repas sont à heures fixes, voire précis à la minute près, vous semblez encore plus épuisé que lorsque vous avez une vie sociale normale, avec une famille, des amis, un bon job...

Pour exemple, j'ai eu l'occasion de me fabriquer, en activité soi-disant thérapeutique, une petite bourse en cuire et aussi un bracelet dont j'ai gravé le nom de l'hôpital et la date de mon séjour. Ce travail m'a épuisé, laminé à un point qu'au fur et à mesure des minutes qui s'écoulaient, je sentais mes forces m'abandonner et les larmes couler sur mes joues déjà creusées par cette saloperie de maladie. Il m'était impossible de perforer le cuir, c'était au-delà de mes capacités physiques; j'y ai mis toute la meilleure volonté du monde, tout mon courage. Les larmes sont apparues dès lors que l'infirmière a pris le relais pour terminer mon œuvre, à ma place et finir de percer le tissu pour y passer une petite cordelette de rien du tout! A ce moment là, tout m'abandonnait, le monde s'écroulait quand je l'ai vu manipuler l'outil à faire les trous avec une facilité déconcertante. En quelques secondes, elle avait terminé le travail, elle avait percé le cuir des 13 trous dont moi j'essayais depuis près de 1 heure 30. Je me sentis diminuer, faible telle une enfant d'à peine 10 ans à qui on demande de tailler une veste sur mesure dans de la soie. Et là, je me suis dit, vraiment que la maladie avait fait des ravages sur mon corps, à tous les niveaux ( physique et mental ).

En fait, depuis mon arrivée à l'hôpital psychiatrique, tout me paraît difficile, insurmontable, dur voire inaccessible. La moindre activité me demande énormément de forces, d'énergie. Au cours de ma vie, jamais je n'ai ressentie les choses de cette façon. Je dois chercher, alors, tous les jours, où peut bien se trouver l'erreur! Quand j'avais une vie sociale, je me levais tous les matins vers 6 heures, je travaillais, je bougeais toute la journée jusqu'à l'heure du couché et j'y arrivais. Et jamais, pas un seul instant, je n'ai ressentie une telle peine, de telles difficultés pour les tâches quotidiennes. Je ne me sentais pas fatiguée outre mesure même si quelque part, je sentais parfois mes forces me quitter, mes facultés intellectuelles s'échapper au fil du temps. Ici, je ne gère plus ni mes forces, ni ma mémoire, puisque tout est prévu pour vous et paradoxalement, je suis fatiguée du matin au soir comme si tous les jours je courrais un marathon en plus d'avoir été travaillée toute une journée. C'est impressionnant, l'effet qu'un enfermement, un isolement peut avoir sur quelque un, ou du moins, sur moi. Et ce, sans ingurgiter aucune espèce de médicaments du genre: antidépresseurs, anxiolytiques ou autres somnifères.

D'ailleurs, je me moque souvent des autres pensionnaires, gavés, à tous les repas, de petites pilules de toutes les couleurs. En fait, je retiens leur nom grâce à la couleur des cachets qu'ils avalent: madame untel, 3 petites pilules roses, monsieur untel, un sirop tout vert fluo! Beurk! Mais au moins, eux, je me dis qu'ils iront peut-être bientôt mieux, certainement avant moi. Car moi, je suis toujours si fatiguée, si lasse, je ne reprends pas de poids, je n'ai pas l'impression de guérir et de retrouver des forces. La maladie est là, en moi, je suis possédée par elle et elle me tient. Il semble qu'elle aie tout stoppé en moi, mon horloge biologique, mon apparence physique, mon âme, mon cerveau et mon intelligence.

Bref, je voulais en revenir à ma naïveté légendaire et ce, il y a un mois auparavant.. En effet, épuisée, à bout de forces, j'ai donc décidé, de mon plein gré, de me faire hospitaliser. Mais il faut dire que lorsqu'on ne connaît pas ce milieu de dingue, si on n'y a jamais mis les pieds, il est impossible de se rendre compte de ce qui peut bien se passer à l'intérieur et surtout de ce qui va vous arriver. Je me demande encore comment j'ai pu en arriver là, j'étais tellement désespérée

A mon arrivée, j'avais le cœur serré, mal au ventre mais sans plus. Je pensais entre dans un hôpital, tout ce qu'il y a de plus banal et bien sûr, je pensais aussi, que de toute manière, en un mois de cure, tout rentrerait dans l'ordre, que j'allais reprendre une dizaine de kilos et que j'allais enfin pouvoir me reposer un peu comme si je partais en vacances. Je me suis dit que c'était encore l'hiver et quelques semaines passées au chaud, ne pourraient me faire que du bien. J'ai pensé naïvement que de toute manière, mes journées seraient rythmées par des visites ou bien par du courriers d'amis; je pensais aussi dépenser pas mal de temps au téléphone ou devant la télé dans le fond de mon lit, entre deux siestes. Hélas, j'étais très loin d'imaginer ce qui m'attendait. J'ai franchi la barrière de l'hôpital un lundi après midi en espérant pouvoir en sortir avant la date de mon anniversaire: j'allais fêter cette année là mes 30 ans! Ce n'est pas immédiatement que je compris que j'allais être séparée du monde entier, de ma famille, de mes amis. En fait, tout le personnel de l'hôpital m'a accueilli avec beaucoup d'égards, les locaux étaient propres, sains, neufs, je me suis immédiatement sentie rassurée. J'ai passée ainsi les deux premiers jours à l'accueil, au calme. Je n'avais pas, somme toute, tout le confort d'un hôpital classique, il n'y avait pas de télé, pas de téléphone mais une belle chambre et une salle de bain nickel! Cela me convenait assez.

Le mercredi de la même semaine, alors que je commençais à être à mon aise, à avoir quelques repères, on me dit qu'enfin une chambre venait de se libérer dans un pavillon à l'autre bout du