

Le déshonneur d'être

Victor Frazet

« Voilà, Il fallait que je finisse par vous expliquer. Toutes ces années à me mentir, à vous mentir, sont devenues insupportables. Quel est le but de la vie ? Tout le monde se pose-t-il cette question ? Pourquoi ai-je consulté pendant dix ans des multitudes de psychiatres et autres médecins alors que beaucoup de personnes semblent très bien s'en sortir seules ? Toutes ces personnes vivent-elles tristes ? Ou comment arrivent-elles à vivre ? Une dépression s'évite-t-elle ou est-elle indispensable à certaines personnes ? Comment est-il possible d'en sortir ? Penser quotidiennement au suicide est-il normal ? Si non, comment vivre avec ? Suis-je si différent ? Toutes ces questions ont tourné dans ma tête depuis trop d'années maintenant. Je n'ai jamais souhaité vous impliquer dans ces passages difficiles afin de minimiser vos inquiétudes mais aussi par honte de mon échec. Vous m'avez fourni toutes les cartes pour que je réussisse ma vie et pourtant mon incapacité à vivre une heure sans penser à me foutre en l'air me déchirait. Il m'est toujours apparu logique de vous exclure de mes soucis mais je ressens aujourd'hui le besoin de vous en faire part, de vous expliquer tout ce qui est passé dans ma tête pendant ces dix dernières années. Je ne cherche pas à faire pardonner mes actions mais j'espère que cette lettre vous permettra de comprendre et accepter au mieux chacun des choix qui ont été les miens.

J'ai toujours estimé n'avoir aucune raison de me plaindre. J'ai eu la chance d'avoir une famille aimante et fière de moi, d'aller à l'école et d'avoir une tête fonctionnant correctement. D'ailleurs je ne jugeais pas avoir de réels problèmes, tout le monde a les siens et les miens ne me semblaient pas si importants. Sauf que l'année qui a suivi le bac, quand je suis parti vivre sur le campus, j'ai complètement explosé en vol. Toutes ces années passées à enfouir et à me refermer sont remontées soudainement à la fin du premier semestre. J'avais souvent été conscient que beaucoup de mes pensées ou de mes soucis avaient à être cachés. Je m'étais toujours senti différent, inadapté à la réalité, avec un cœur beaucoup trop grand pour pouvoir vivre dans cette société si égoïste. Mais je n'avais jamais jugé que j'étais à ce point dérangé. Il n'y a pas eu un événement particulier qui a fait basculer ma vie, c'est venu progressivement lorsque j'ai commencé à m'intéresser au monde m'environnant. J'ai très rapidement été déçu et éprouvé un rejet pour la société et son fonctionnement. Plus j'en apprenais plus je refusais de vivre dedans. J'étais comme un avion dont un des moteurs venait de lâcher, j'entamais une chute libre où chaque seconde augmentait le pessimisme lié à la situation. Alors évidemment la chute a été progressive. Au début je ne me rendais pas compte que mes pensées s'assombrissaient, je pensais simplement être dans une crise d'adolescent découvrant un monde loin d'être aussi radieux que celui que vous décrit l'enfance. Je pensais qu'en finissant la transition vers l'âge adulte je retrouverais mes esprits et que tous mes questionnements finiraient par disparaître. Au final j'ai réellement compris que j'étais en chute libre lors du crash, et c'est ce qui l'a rendu si difficile à encaisser.

Mes premières pensées noires sont arrivées quelques semaines après mon entrée au collège. Au départ il ne s'agissait que de simples idées qui m'empêchaient de trouver le sommeil. Je me

questionnais beaucoup sur la mort. En fait je ne pensais pas beaucoup à la mienne mais celle de mes proches m'apeurait. Je commençais à prendre conscience de la vitesse à laquelle s'écoulait le temps et je passais mes nuits effrayé par ces échéances. Je m'imaginai adulte, faisant face à vos décès. Heureusement ces phases ne duraient rarement plus d'une semaine avant de revenir quelques mois plus tard. Ces périodes ne me semblaient pas anormales. J'estimais qu'elles faisaient partie de l'apprentissage de la vie et de ses conditions et que tout le monde devait passer par là. Progressivement mes pensées ont évolué. Peu après mon entrée au lycée elles ne concernaient plus que ma mort. Je n'ai pas été surpris par cette évolution, elle me semblait même dans la continuité et plutôt logique. Ce n'était pas très gênant au quotidien. J'avais seulement des soucis pour trouver le sommeil mais une fois le matin arrivé tout avait disparu et je pouvais vivre mes journées sans y penser. En fin de seconde ces périodes duraient jusqu'à quatre ou cinq semaines mais elles me dérangent beaucoup moins que par le passé, j'arrivais à me distraire avec des films ou de la musique pour trouver le sommeil assez rapidement. D'ailleurs depuis ce moment c'est ma routine avant d'aller dormir, je ne suis plus capable de m'endormir sans un élément de distraction. Toutes mes années au lycée ont été assez difficiles. J'avais de plus en plus de mal avec le système scolaire mais surtout avec mes camarades. Je me sentais isolé et tellement différent. Je ne saurais pas trop expliquer en quoi je me sentais différent cependant. Je trouvais simplement les autres bêtes sans réellement pouvoir le justifier. Leur parler m'énervait. J'ai donc passé ces trois années entouré d'une ou deux personnes au maximum. Nous n'avions pas beaucoup de contacts extra scolaires et ça m'allait bien ainsi. J'attendais avec impatience la suite de mes études pour entamer un nouveau chapitre de ma vie. Aller dans une autre ville pour étudier avec des personnes destinées aux mêmes métiers que moi me donnait de l'espoir. J'avais failli à mon intégration sociale au lycée et je comptais bien me rattraper dans ce nouvel environnement où tout était à refaire. Même si mes résultats au bac ont été globalement bons je ne sais toujours pas comment j'ai pu intégrer une école d'ingénieur si huppée avec un dossier si mauvais. Ce n'est pas sans craintes que j'ai quitté le domicile familial quelques jours seulement après mon dix-septième anniversaire mais cette nouvelle expérience était ce dont j'avais besoin et j'avais réellement hâte qu'elle débute.

Les premiers mois sur le campus se sont très bien passés, j'ai bien su saisir l'opportunité de repartir de zéro qui m'avait été offerte. J'avais fondé beaucoup d'espoirs dans cette nouvelle aventure, elle m'offrait enfin la possibilité de m'échapper de mon ancienne vie moribonde. Lors des premières semaines j'ai eu l'impression pour la première fois d'être en phase avec d'autres personnes, d'être avec des gens ayant des visions du monde plus similaires aux miennes. J'étais aussi entouré de personnes ayant les mêmes facilités que moi en sciences ce qui n'était pas pour me déplaire. Mon cercle d'amis n'avait jamais été aussi grand. Je sortais plusieurs fois par semaine et je me sentais enfin épanoui socialement. Pourtant une fois l'euphorie de l'intégration terminée j'ai commencé à ressentir de nouveau cette différence avec les autres. De plus en plus de traits commençaient à m'agacer chez

une grande partie de mes camarades. A priori au vu de la réputation de l'école et des discours tenus par chaque professeur ou intervenant nous étions parmi les plus doués de notre génération, les futurs cadres de la France. Et cette idée semblait vraiment ancrée dans la tête de beaucoup d'étudiants. Je percevais de plus en plus ce sentiment de supériorité présent en arrière-plan d'une grande part des discussions. Après trois mois j'ai commencé à m'isoler de nouveau. J'avais enfin été entouré de personnes destinées à avoir le même métier que moi et pourtant je n'arrivais pas à être sur la même longueur d'onde avec qui que ce soit. Encore une fois je trouvais une majorité des autres bête sans être vraiment en mesure de me l'expliquer. J'aurais aimé plus que tout ne jamais avoir éprouvé tous ces sentiments et me sentir à l'aise avec n'importe qui mais je n'y arrivais pas. Je m'en voulais terriblement mais c'était plus fort que moi. Pourquoi mes pensées semblaient-elles radicalement différentes de celles de la majorité ? Etais-je plus intelligent que les autres ou simplement pas assez pour les comprendre ? Pourquoi je n'arrivais pas à être en phase avec qui que ce soit ? Ces questions me taraudaient et je n'arrivais pas à leur trouver de réponses logiques ni à comprendre ce qui m'arrivait.

Je me sentais de plus en plus affaibli par l'isolement alors j'ai repris progressivement les habitudes que j'avais au lycée pour me couper et penser à autre chose. Dès que les cours se terminaient j'allais manger puis selon la soirée j'allais à l'entraînement de basket ou je montais sur mon vélo pour accumuler les kilomètres dans le nord de Lyon. Ces sorties me changeaient les idées mais je ne me rendais pas compte à quel point j'en avais besoin pour vivre. Bizarrement les heures passées sur mon vélo qui semblaient idéales pour réfléchir étaient les seules où je ne pensais à rien, pas d'idées sombres ou questionnements sur ma vie ne venaient perturber mes pensées. Le réel élément déclencheur de ma dépression a été cette grave entorse contractée lors d'un match de basket. Devenu incapable de me déplacer sans béquilles je passais mes soirées enfermé dans le noir à attendre le lendemain. Des pensées de plus en plus noires ont commencé à m'envahir. Je n'ai pas pris conscience directement de la gravité et de l'importance de celles-ci étant donné que j'avais toujours eu une vision plutôt négative de la vie et que depuis plusieurs années j'avais régulièrement des phases noires. Sauf que ces pensées noircissaient davantage chaque jour tout en se montrant de plus en plus oppressantes. Elles avaient fini par évoluer pour ne plus concerner qu'une envie de plus en plus insistante d'en finir avec ma vie. Le fait de reprendre le sport quelques semaines plus tard n'y changeait rien. L'équilibre instable que j'avais réussi à maintenir ne revenait pas. Elles commençaient à rentrer dans mes rêves en mettant en scène ma mort. Manquer de sommeil pouvait très largement être supportable mais elles ont continué à faire irruption dans mes journées jusqu'à prendre le dessus sur n'importe quelles activités. Elles aspiraient toute la vie qui était en moi en me rappelant leur présence à chaque seconde de mon quotidien. Je ne saurais comment les décrire, elles imposaient simplement dans ma tête le fait que la mort était la meilleure option. Comme si mon esprit était sous l'emprise de démons qui me poussaient à me tuer malgré toute la bonne volonté que je pouvais mettre

à vouloir vivre. Evidemment je n'ai jamais souhaité que ces pensées viennent, j'ai essayé des milliers de fois de faire ce que mes rares amis pouvaient me conseiller : « vouloir aller mieux pour aller mieux ». Mais rien n'y faisait elles continuaient de se propager dans chaque coin de ma tête. Je pouvais accepter qu'elles me rappellent le manque de sens de la vie, mais quand elles ont mué en plans de suicide chaque élément de mon quotidien devenait source d'envie d'en finir. Il n'était plus question de songer à la mort mais bien à passer à l'acte. Quand je marchais sur un pont une partie de ma tête me demandait de sauter. En marchant dans la rue se jeter sous une voiture semblait être la meilleure option. C'était devenu incontrôlable et terriblement usant.

La situation a basculé lors d'une nuit qui ressemblait pourtant à toutes les autres. Je venais d'être réveillé par la mort du personnage qui m'incarnait dans mon rêve. Ce genre de cauchemars était devenu de plus en plus courant. Ils me décrivaient des scènes de la vie de tous les jours dans lesquelles le personnage qui m'incarnait finissait par mourir. Chaque nuit me proposait des scénarios alternatifs à ma vie avec des fins plus ou moins naturelles. Mon sommeil prenait fin lors de chaque mort. Je me réveillais à chaque fois en état de choc tant le réalisme était de mise. Plus les semaines passaient plus ces rêves sont devenus monnaie courante. Je commençais même à m'accoutumer à leur présence et les traumatismes engendrés ne m'empêchaient plus de me rendormir. Pourtant cette nuit-là, alors que j'étais dans un état semi conscient, la mort du personnage n'avait plus rien de naturel. C'était un suicide. La violence de la scène et ma semi conscience avait rendu le rêve terriblement réaliste. Il m'était impossible de retrouver le sommeil et de nouvelles questions apparaissaient en nombre. Chaque seconde paraissait durer des heures alors que j'essayais de me rendormir. Raconté ainsi il peut s'agir d'un détail sans importance mais ce rêve a été mon premier déclic. J'ai passé le reste de la nuit à me remettre en question pour trouver ce qui m'empêchait de vivre. J'avais un problème et je devais l'accepter. Je n'avais jamais vécu de gros événements négatifs tels que des décès ou des accidents mais il était usant de vivre. Faute d'avoir quelqu'un à qui me confier je commençais à écrire toutes mes questions et ressentis pour tenter d'y répondre plus facilement, en espérant aussi trouver la lumière qui me guiderait jusqu'au bout du tunnel. Pour ne pas éveiller mon colocataire je suis sorti dans la rue et ai commencé à raconter ma vie à mon ordinateur en espérant que cela m'aide à mieux la comprendre. Je voulais aussi garder des traces écrites pour pouvoir en rire des années après si je m'en sortais.

Etrangement écrire cette nuit-là m'a fait du bien. Cela m'a permis de mettre au clair certaines questions, de commencer à structurer mes pensées, pour enfin essayer de comprendre les causes de mon mal être. Il semblait être bien plus profond qu'une simple crise de jeune adulte. Je m'interrogeais sur l'utilité de ma vie et mes buts mais la plupart de mes questions rejoignaient des idées plus générales concernant le narcissisme de la société, ses inégalités, ses injustices ou la connerie de l'être humain. Le lendemain matin je décidais qu'il pouvait être judicieux que je consulte un professionnel qui avait sûrement déjà rencontré des personnes dans mon cas. J'avais toujours été réticent à cette idée

n'estimant pas avoir vécu de lourds traumatismes mais c'était devenu invivable. Chaque seconde était plus pesante que celle qui la précédait, à ce moment je voyais le suicide comme une option logique de moins en moins facultative. Je ne souhaitais pas et je n'ai jamais souhaité me suicider, je voulais plus que tout réussir à aller mieux et être heureux mais je ne voyais aucune issue. Je cherchais désespérément un moyen pour couper la progression des idées noires ou au moins pour les ralentir et consulter des spécialistes me semblait être la dernière option possible à ce moment. Je plaçais tous mes espoirs de survie dans ces personnes quand bien même au fond de moi j'étais persuadé que des psychiatres ou des psychologues ne pourraient pas me soigner. Mon médecin traitant m'a alors donné le numéro d'un psychiatre qu'elle considérait comme très compétent. J'ai eu du mal à décrocher mon téléphone pour l'appeler mais motivé par la perspective d'aller mieux j'ai continué ma démarche et j'ai obtenu un rendez-vous la semaine qui suivait.

Il travaillait dans un hôpital psychiatrique et donnait quelques consultations par semaines à des personnes extérieures. Son cabinet était donc directement dans une partie de l'hôpital. N'ayant jamais effectué de séances chez un psychiatre quand l'heure de la première séance est venue je n'avais aucune idée de comment elle allait se dérouler, si j'allais être allongé sur un divan et raconter ma vie ou si j'allais devoir répondre à un tas de questions en face à face. Pour m'y rendre je devais traverser toute la ville et passer plus d'une heure dans les transports en commun. Une fois arrivé il fallait longer l'hôpital par la droite pour arriver sur un petit bâtiment caché par des arbres qui abritait quelques bureaux et donc le cabinet de mon futur docteur. L'ambiance extérieure était un peu étrange pour un hôpital. J'avais plutôt l'impression d'être devant une maison de retraite accompagnée de son petit jardin plutôt que devant hôpital avec une série de chambres et de patients. Mon premier choc en rentrant dans le bâtiment a été la salle d'attente. En quelques minutes on pouvait deviner à travers leur comportement ou leur regard que les personnes qui s'y trouvaient avaient eu de graves traumatismes. La pièce ne ressemblait pas du tout à celles que l'on trouve habituellement chez son médecin généraliste. Ici pas de jouets pour enfants ou de posters préventifs sur les murs, juste six chaises, une table et quelques revues people. Deux personnes attendaient déjà lorsque je suis arrivé. Elles avaient l'air tellement mal dans leur peau que je me sentais ridicule. Cela ne pouvait que me conforter encore plus dans l'idée que mes problèmes ne me donnaient aucune raison de me plaindre. Le premier homme semblait très stressé, comme s'il attendait son docteur en sachant qu'il ne lui apporterait que de très mauvaises nouvelles, comme si son médecin allait arriver dans quelques minutes pour lui annoncer que sa mort était imminente. Il était en sueur et accumulait les tics ou autres signes nerveux. Son comportement faisait ressortir tellement de peur et de mal être que je me sentais triste pour lui sans même savoir ce qui lui arrivait. De tous les gens qui avaient croisé ma route au cours de mes vingt premières années, une partie avait certainement deviné que j'étais un peu différent ou que je paraissais réservé mais encore aujourd'hui je doute fort que quiconque ait deviné lors de ma première année sur le campus que j'avais passé chaque seconde de ma vie à la maudire et à vouloir y mettre fin.

Alors que pour lui on pouvait deviner en quelques secondes à quel point sa vie devait être compliquée et difficile à gérer. Etais-je simplement plus fort pour cacher mon mal être et mes émotions ou simplement mon cas était-il ridicule comparé au sien ? J'ai évidemment penché pour la seconde option et cela renforçait ma culpabilité de monopoliser un médecin pour des problèmes si puérils. Comment pouvait-il en être autrement ? Sa maladie était tellement visible qu'elle devait être un handicap social énorme alors que de mon côté je n'étais pas certain d'être sorti de ma crise d'adolescence.

La deuxième personne présente dans la salle était une femme d'une quarantaine d'années. Elle avait les rides très prononcées et semblait très renfermée. Elle ne bougeait pas d'un cil et semblait vraiment dans un autre monde. Son regard était figé comme peuvent l'être ceux de personnes épileptiques. Elle était dans sa bulle et même le médecin a dû s'y reprendre à plusieurs fois lorsqu'il est venu la chercher. Je me suis donc retrouvé seul dans la pièce à attendre mon docteur. Ces minutes étaient terriblement angoissantes tant je savais à quel point j'avais besoin de réponses rapidement sans pour autant être sûr qu'il m'en apporte. Il est enfin arrivé après une bonne demie heure d'attente et m'a accompagné jusqu'à son bureau. La décoration de celui-ci était très sommaire comme s'il s'agissait d'un bureau provisoire. Il y avait une étrange plante posée dans un coin de la pièce, un bureau qui n'était rien d'autre qu'une plaque en verre sur deux tréteaux et trois chaises. Une ambiance très froide pour un début de rendez-vous qui l'aura été tout autant. Il a réussi à me mettre mal à l'aise d'entrée en étant simplement assis face à moi à me regarder fixement le temps que j'essaye de débiller ma vie et chacune de mes peines. Mais si j'avais décidé de venir consulter c'est bien parce que je n'avais aucune idée de ce qui m'arrivait. Etant à court d'idées j'attendais désespérément qu'il me pose des questions mais il n'avait pas l'air spécialement enclin à le faire. Le regarder dans les yeux était angoissant voire très gênant puisque je ne savais que dire, ce qui me rendait très mal à l'aise. Mon médecin traitant m'avait mis en contact avec ce psychiatre car il le savait très compétent, peut-être était-il simplement habitué à des problèmes plus graves que ceux d'un adolescent n'arrivant pas à devenir adulte ? Je venais après des années de tristesse pendant lesquelles j'avais nié et refusé d'accepter que j'étais simplement dépressif. Je faisais un grand pas en avant en acceptant enfin mon mal être et en souhaitant le soigner. Pourtant chaque seconde qui passait me faisait regretter d'être venu. La séance s'éternisait et je n'avais finalement pas grand-chose à dire. Je commençais à imaginer que je n'étais peut être pas encore prêt à parler. Mais je n'oubliais pas non plus que si je consultais c'est que je voyais là ma solution de dernier recours, je voulais me soigner, que mes problèmes soient banals ou non, et c'est ce qui me motivait à continuer la séance. Je ne voulais plus vivre en étant triste, ces idées noires qui rongeaient mes journées devaient disparaître. Et puis il restait bien trente minutes de rendez-vous donc autant en profiter pour travailler mes réflexions. Elles n'étaient pas très détaillées, je savais que je voulais mettre fin à mes jours, pas de soucis de ce côté-là, mais je n'avais aucune idée de pourquoi ces idées trottaient dans ma tête. Je ne pensais pas avoir vécu d'événements spécialement traumatisants qui auraient pu m'affecter à ce point. Certes vous aviez divorcé mais je

doutais fort que ça aurait pu m'amener à penser si négativement. Les allers retours hebdomadaires entre vos deux maisons étaient chiants mais pas au point de vouloir s'en tirer une balle. Je n'avais jamais connu non plus le moindre décès ou problème de santé dans mon entourage proche. Après tout peut-être que j'étais seulement faible et incapable de gérer de si petits événements. Toujours est-il qu'à part dire que j'allais mal et que mon esprit me le rappelait à chaque instant je n'avais pas grand-chose à lui raconter. Heureusement grâce à deux ou trois questions bien placées il avait réussi à relancer un peu la séance et les trente dernières minutes ont été moins silencieuses et plus constructives. Je suis donc reparti de l'hôpital avec des nouvelles questions à analyser et un nouveau rendez-vous pour la semaine d'après en poche, pas satisfait mais pas complètement insatisfait non plus de la séance.

Deux nouvelles séances avec le psychiatre ont eu lieu lors des deux semaines qui ont suivi. La discussion avançait mais il était tellement difficile d'identifier mes problèmes que les résoudre semblait utopique. Evidemment je ne m'étais jamais attendu à des miracles en commençant à consulter un psychiatre mais je pensais que son expérience m'aurait aidé à comprendre et détecter mes problèmes plus rapidement. Je m'attendais à devoir faire un travail sur moi-même pour les corriger, pas pour les trouver. La deuxième et la troisième séance auront tout de même été plus intéressantes et constructives que la première. J'ai beaucoup moins eu le sentiment de devoir chercher absolument quelque chose à dire et les idées venaient un peu plus simplement. D'ailleurs à quelques minutes du quatrième rendez-vous j'étais beaucoup moins angoissé qu'avant à l'idée de commencer la séance. Je ne sais pas si ça a eu une influence ou pas mais je me suis retrouvé à discuter avec l'homme de la salle d'attente décrit précédemment. C'était la quatrième fois que je venais et la quatrième fois que nous nous croisions. Ce jour-là nous n'étions que tous les deux dans la salle à attendre nos médecins respectifs. La conversation a débuté par des potins, il m'a simplement demandé ce que les jeunes pensaient de Johnny Hallyday qui était en couverture de l'un des magazines disponibles sur la table. De fil en aiguille la conversation a dérivé et nous a amené à parler de la raison de nos présences dans cette salle d'attente. Le contexte facilitait ce genre d'échanges, jamais je n'aurais pu parler de sujets si personnels avec un inconnu dans un autre lieu. Il m'a expliqué qu'il était père de deux filles et avait plongé dans la dépression quelques années auparavant quand sa situation professionnelle avait commencé à se dégrader et que simultanément un cancer du sein avait été diagnostiqué à sa femme. Il était hospitalisé depuis plusieurs mois. C'est les yeux remplis de peine qu'il me racontait à quel point chaque visite de ses filles l'angoissait tellement il avait honte de sa situation, qu'elles soient obligées de venir dans un hôpital psychiatrique pour rencontrer leur père. Sa femme avait semble-t-il guéri depuis mais lui n'y arrivait pas. Alors qu'il racontait une partie de son histoire je le sentais capable d'exploser à n'importe quel moment. Chaque mot qui sortait de sa bouche était chargé d'émotions. Je percevais complètement son impuissance face à la maladie. Il avait tout pour s'en sortir mais rien n'y faisait, il ne cessait de rechuter. J'ai eu du mal à retenir mes larmes quand les siennes sont arrivées. Mon passé paraissait ridicule à côté pourtant j'arrivais à me retrouver dans ses paroles. Les idées