

CURIEUX PAYSAGE APRÈS LE VIRAGE

Francine Crettaz

raconter la vie

Le texte d'une dépression.

Dépression flirte avec transition : cette idée m'a sauté aux yeux lorsqu'un de mes clients m'a proposé d'organiser un séminaire consacré aux transitions quelques mois après être sortie de ma maladie. Oui, cette maladie du corps et de l'esprit survient souvent au moment des grands virages que sont l'adolescence, la retraite, un divorce, un deuil, une migration.

Transition veut dire passer, dépression désigne un enfoncement, en quelque sorte un obstacle sur ce passage. Il arrive ainsi dans la vie comme sur la route, que l'on ait des difficultés à négocier un virage, peut-être parce qu'on ne l'a pas vu venir, peut-être parce nous redoutons le chemin qui va suivre, peut-être parce que nous roulons trop vite, peut-être parce que notre véhicule est trop lourd. Et cela peut nous faire sortir de la route et pour la montagnarde d'origine que je suis ça veut naturellement dire dégringoler la pente. Il faut alors se dépatouiller pour remonter et poursuivre.

Comme j'aime les mots, j'ajouterais encore que transit, le nom, et transir, le verbe, sont de la même famille que transition. Le transit c'est entre autres le déplacement du contenu du tube digestif dans l'intestin jusqu'à sa sortie et transir est le sens primitif de mourir. Dans mon récit il sera question de caca et de deuil. J'en suis désolée, mais c'est ainsi de la dépression que j'ai traversée et peut-être de toute transition. Vous l'aurez compris, mon espoir est que ce récit puisse résonner au pluriel bien que rédigé au féminin singulier. Sans cela ce témoignage ne serait qu'anecdote et cela n'aurait pas vraiment de sens.

De plus, en me lançant dans cet exercice, je réalise un vœu : apporter ma contribution modeste à une meilleure compréhension de la dépression qui touche 15 à 20 % de notre population, de manière presque démocratique car elle n'épargne aucune catégorie socioprofessionnelle, aucun âge de la vie ; par contre, les hommes y sont moins sujets que les femmes : un homme sur dix, une femme sur cinq. Selon l'OMS, la dépression est responsable de 10 à 20 millions de tentatives de suicide et de 850 000 morts par an dans le monde. Stigmatisée, souvent vécue honteusement, la dépression fait peur peut-être parce qu'on la connaît mal.

Voici donc mon récit, tiré d'un texte écrit au Vietnam alors que je faisais ma

convalescence et débarrassé je l'espère de tout pathos et longueurs inutiles. Je le découpe en trois parties : le déclenchement et les débuts de l'enfoncement ; les découvertes faites au cœur de la dépression ; la sortie du tunnel et le paysage trouvé après le virage.

Déclenchement et débuts de l'enfoncement

Chez moi, la dépression a commencé comme une grippe. Avec des frissons. Peut-être de la fièvre aussi, mais je n'ai pas réussi alors à mettre la main sur le thermomètre. Des douleurs un peu partout, dans le dos, les membres. De la fatigue, une énorme fatigue. C'était à mi-février 2010. Comme ça ne passe pas, je me rends chez le médecin. Quand celui-ci m'annonce que je n'ai a priori rien de physiologique mais tous les symptômes d'un burnout, je tombe des nues. Deux jours plus tard lorsque j'y retourne pour les résultats des analyses, j'espère encore avoir mal compris. Mais le médecin confirme et me tend une feuille couverte d'adresses de psychiatres disant qu'une psychothérapie aide parfois. Sur mon insistance parce que je veux guérir vite, j'ai du boulot, il prescrit encore des antidépresseurs.

Quand j'ai revu mon agenda et mes notes de l'époque, j'ai trouvé des indices qui auraient dû me mettre sur la piste de ce quelque chose d'insidieux qui trottait dans ma tête. Par exemple cette séance du 25 février à midi à Peney-le-Jorat où je retrouvais l'équipe chargée d'organiser justement un séminaire. Habituellement, ça me passionnait mais là je n'en avais rien à cirer. Peu de temps avant de tomber malade, j'avais écrit que je me sentais un peu comme l'adolescente que j'avais été qui remettait tout en question et que j'étais fatiguée de m'agiter, lasse de ce petit pays. Je rêvais de nouvelle vie, de grands espaces, de thé siroté lentement dans une maison chaleureuse où l'on prend le temps de respirer.

J'avais alors cinquante-six ans, vivais en famille, avec mon mari et mes fils, Marc qui en a presque vingt et Benjamin qui atteindra dix-huit à l'automne. Bref, j'en étais au moment où mes enfants arrivés tardivement commençaient à parler de quitter la maison, mon mari consacrait l'essentiel de son énergie au travail, et moi je me demandais ce qui m'arrivait et comment j'allais négocier ce virage. Pour l'heure, je n'avais plus de choix. Quelques jours après avoir entendu le diagnostic, je me rends pour la première fois chez le psychiatre situé à quelques mètres de chez moi. Ce

trajet qui d'un pas normal me prend cinq minutes à peine m'en prendra certains jours plusieurs dizaines.

D'emblée je me sens en confiance avec le Dr. Z. Il m'accueille avec ce regard bienveillant et non jugeant que tout bon thérapeute doit avoir, j'imagine. Il me dit "entrez, je vous en prie" et puis, une fois tous deux assis dans de confortables fauteuils disposés face à face, "voilà, je vous écoute". Ces mots ont été prononcés plus d'une centaine de fois : pour pouvoir sortir de la dépression, il m'a fallu fréquenter son cabinet pendant plus de dix-huit mois, à raison de deux consultations par semaine, avec quelques interruptions pendant ses vacances. J'ai toujours été fidèle au rendez-vous, tant il me paraissait vital de m'y rendre, même quand c'était dur et que j'y arrivais en petits morceaux, vermoulue, honteuse, ébranlée, en larmes. J'en ressortais épuisée, pourtant presque toujours en meilleur état.

Chaque jour pendant quatorze mois j'avale une pilule bleue censée m'aider à m'en sortir. Je n'ai jamais réussi à savoir si l'antidépresseur me faisait du bien, mais je n'osais y échapper de peur de tomber encore plus bas. Peut-être est-ce comme une béquille quand on a une jambe cassée. Ce médicament a toutefois pesé lourd : sept kilos pris en un an. De plus, le Dr. Z prescrit des pilules roses pour combattre l'angoisse, à prendre à la demande.

J'étais donc bien parée pour guérir vite avec un thérapeute en qui j'avais confiance, le bleu et le rose des pilules, les miens et le soutien de mes amis. Je pensais que tout irait bien si je ralentissais mon activité professionnelle une fois terminés les mandats les plus urgents. Mais je ne savais alors rien de la dépression et j'allais vite déchanter.

Plus tard, au cœur de la maladie, j'ai souvent pensé que celle-ci était due à un cri qui n'avait pas réussi à sortir. Ce cri est alors descendu dans mon ventre, s'est faufilé dans mes membres ; c'est là qu'il fait mal et provoque ces frissons et ces douleurs. Petit à petit, ne trouvant toujours pas d'issue, il monte. Il finit par arriver dans ma tête, explose, provoquant un tsunami. Et c'est ainsi que je me retrouve fin mars 2010 en tout petits morceaux.

J'appelle alors mes clients, cherchant des solutions pour ne pas les mettre dans l'embarras, j'annule mes engagements d'avril, pensant toujours que je me remettrais vite. Et cela, péniblement, douloureusement, car mon

ralentissement s'accélère. Et je sombre de plus en plus souvent à n'importe quelle heure du jour dans un sommeil pesant. Par bonheur, je fais de l'hypersomnie et non de l'insomnie comme la plupart des personnes atteintes de dépression.

Le ralentissement est maintenant tel que je me demande chaque matin si je vais arriver à prendre ma douche et à m'habiller. Je ne veux pas que mes proches me retrouvent le soir comme ils m'ont laissée le matin, mais c'est une prise de tête pour m'extirper du lit, me traîner jusqu'à la salle de bains, me savonner, me sécher, enfiler des vêtements, mettre un rien de maquillage sur le visage. Et cela prend un temps fou. Quel contraste avec mon quotidien des semaines précédant ma maladie ! J'étais alors capable de lancer une lessive, mon téléphone coincé sur l'épaule, discutant avec une copine tout en réfléchissant à la manière de traiter un mandat.

Depuis quelques mois j'avais installé mon bureau à la maison ce qui me plaisait. Aujourd'hui ce bureau dans la maison est une plaie. Je ne peux plus le voir. Il me donne la nausée. Sa porte est condamnée. Je n'ouvre plus ma messagerie, ne réponds plus au téléphone. J'ai peur de tout ce qui touche au travail. J'avais décroché l'animation de formations à la Confédération et à la Télé. Je m'en réjouissais, mais il est impossible d'y aller. Chaque jour apporte son lot de renoncements et puis il n'y a plus rien à annuler, et quand le téléphone professionnel sonne c'est pour de la pub. Ma messagerie ne véhicule plus que des spams. Ma vie professionnelle est sur le point de disparaître et j'assiste impuissante à son agonie.

Le travail c'est pourtant ma vie. J'en ai entendu chanter les mérites pendant toute mon enfance. Il fait partie de mes gènes. Une planche de salut me préservant des coups de blues, de l'ennui, de l'angoisse. Il m'apporte l'indépendance financière que je revendique. Il me permet de me réaliser, de m'épanouir. Et j'avais souvent affirmé que mon boulot me préserverait à tout jamais de la dépression, surtout au moment où les enfants quitteraient la maison.

Or, j'avais dissimulé, aux autres comme à moi, des déconvenues glanées au fil des ans. En particulier mon départ de l'Etat qui m'employait sept ans plus tôt, après une dizaine d'années de bons services. J'avais alors désespéré de ne trouver personne pour me défendre face à un chef de service

maltraitant. J'étais tombée malade pour la première fois depuis longtemps et il m'avait fallu plusieurs jours pour me remettre. Toujours j'avais fait face aux tracas liés au travail, assumé, assuré. On ne me ménageait pas : j'avais les épaules larges comme me disait un de mes clients. Ainsi, renoncer au travail, même pour quelques mois, me paraissait un pas infranchissable.

Deux fois par semaine je me rends donc chez le Dr. Z pour des séances de cinquante minutes chacune. Comme je n'ai pas la moindre idée des raisons qui m'amènent là – surmenage professionnel mis à part – je commence par tendre à mon médecin des morceaux des débris provoqués par le tsunami pour qu'il m'aide à les trier. Comme les gens dont la maison a été ravagée par la tempête j'imagine. Ces éléments ressemblent de plus en plus à des pièces d'un puzzle, mais j'ignore l'image à reconstituer. Avec le Dr. Z, je passe tout en revue. J'ai l'intuition qu'il me faut comprendre comment ce fameux cri a pu se former dans ma gorge, et je suis intimement convaincue que cette étape est essentielle à ma guérison, même s'il m'arrivera plusieurs fois de dire pouce, on arrête. Ou alors de demander à mon thérapeute à quoi tout cela rime.

– Pour une meilleure qualité de vie, me répond-il.

Et je lui fais confiance. Car avec une question, une remarque parfois drôle ou malicieuse, il me permet de comprendre si la pièce que j'ai en tête est importante ou non. Je ne travaille plus, mais je trime dur. Quand je rentre à la maison, éreintée, je parviens à peine à me traîner du fauteuil au lit et du lit au fauteuil. Et je sombre encore et toujours dans un sommeil profond, envahi par d'épouvantables cauchemars. Je ne suis plus capable de lire. Moi qui adorais les polars, je n'y comprends plus rien au bout de trois paragraphes.

Je suis en panne de vie et cela s'entend. Ma voix a perdu tout éclat. Les mots sortent maintenant de ma bouche en rampant comme des escargots et laissent une trace désagréable qui colle aux oreilles. Au téléphone, je n'ai plus besoin de dire que je ne vais pas bien, mes interlocuteurs me l'annoncent eux-mêmes.

Et puis l'angoisse s'installe dès le réveil, ne me quittant plus. Les pilules roses n'y font rien. Cela dure des jours et des jours. Je n'en peux plus. Je me souviens alors de ce voisin de mon enfance qui souffrait de calculs rénaux. Lorsque la douleur devenait insupportable, il partait marcher dans les vignes, comme un fou, pour essayer de ne plus la sentir. Comme cet

homme, j'ai des calculs ; ils sont dans ma tête et ne parviennent pas à sortir. Un matin, c'est tellement fort que je me dirige comme une furie en direction du centre ville. J'essaie de marcher vite comme si la vitesse pouvait ralentir la douleur. Un soir, sur le balcon, je me sens aspirée par le vide. Je recule, terrorisée. Mais l'appel du vide restera longtemps. Puisque notre balcon n'est pas suffisamment haut pour garantir le résultat, je me vois partir en direction du Pont Bessières. Je m'imagine prendre un escabeau pour pouvoir enjamber les barrières du pont et me sens planer dans le vide, enfin libre. Je ne veux pas mourir, je veux simplement échapper à l'angoisse.

Au cœur de la dépression

J'en arrive maintenant à la deuxième partie, ce que j'ai trouvé au cœur de la dépression. En effet, le tsunami qui m'a mise en pièces a aussi détruit un espace inexploré. Je m'en rends compte en découvrant des débris insolites, dont je ne reconnais ni la forme, ni la couleur. Dans ma vie, j'avais surtout voulu voir le verre à moitié plein. J'étais plus adepte de la méthode Coué – au pire de la psychologie positive – que de l'introspection. J'avais appris dès ma naissance à ne pas m'écouter, à éviter de trop analyser. Rien de particulier en somme : telle est la culture de mon époque, du lieu, de ma famille. Ajouté à cela mon remède absolu : l'action.

Petit à petit je comprends que j'avais mis un voile rose sur tout ce qui s'était passé dans mon enfance. Même le décès de mon père alors que j'avais sept ans était devenu une chance. Sa disparition m'avait poussée à faire des études, à devenir une femme indépendante, féministe, sans avoir eu jamais à ouvrir un seul livre sur le sujet. Pourtant, avec la mort de mon père, instituteur dans une vallée de montagne et notable de la commune, ma famille avait vécu une sacrée migration : de première du village, elle était devenue celle d'une veuve-restée-seule-avec-ses-cinq-enfants. Et à l'époque, les familles monoparentales étaient rares et les femmes n'avaient pas le droit de vote.

Voyant la vie en rose, j'avais zappé aussi sur d'autres événements douloureux et idéalisé le climat affectif dans lequel j'avais grandi. Ce gros tas de noirceur, je l'avais fermé à double tour dans une boîte, bétonnée au plus profond de moi. Mais la boîte a explosé. Et je n'en reviens pas d'avoir été capable de me cacher tellement de choses si longtemps. Je ne suis

pourtant pas stupide. Je m'en veux de n'avoir rien vu jusqu'ici.

– Question de survie qui n'a rien à voir avec l'intelligence, explique mon thérapeute.

Ces émotions sortent maintenant intactes de cette boîte de Pandore. Je les vois comme des diables, dont les plus virulents et les plus dangereux sont aussi les plus anciens. Ceux de la petite enfance ont eu le temps de prendre de l'embonpoint et leurs griffes énormes me font peur. Ils apparaissent la nuit dans des rêves à peine racontables, même à une personne formée et payée pour les entendre. C'est du concentré de douleur qui me fait pourtant de moins en moins aspirer au vide. Une fois l'adversaire débusqué, même terrifiant, on peut le combattre.

– Se souvenir pour oublier, dit mon thérapeute.

Mes pires journées sont celles où, refusant d'accepter la maladie, j'essaie de me mettre au travail. Du matin au soir, je me dis qu'il faut y aller, entrer dans mon bureau, liquider les factures des travaux réalisés en début d'année, mais je n'y arrive pas. Je ne vois alors plus que mon handicap et me sens encore moins bien. Une spirale infernale. Mon cadet m'explique que si on se casse le genou, il n'y a qu'une chose à faire, attendre que celui-ci se répare, surtout ne pas essayer de marcher. J'essaie donc de patienter, le temps que le genou se répare. Et mes proches ont la sagesse de ne jamais m'inciter à marcher, de ne jamais me dire secoue-toi, ce qui aurait été probablement la pire des choses à faire, car au constat d'impuissance se serait ajouté la culpabilité.

Deux fois par semaine Madame M. vient faire le ménage. Elle travaille pour nous depuis bientôt vingt ans, mais je n'ose pas lui dire ce qui m'arrive. Je parle encore de grippe des semaines après avoir eu connaissance du diagnostic. Je me sens mal à l'aise de la sentir s'activer alors que je ne fais rien. J'avais souvent pensé à nos deux destins et trouvé que ce n'était pas juste. Presque du même âge, toutes deux de familles modestes, nous avons passé notre enfance dans un village, elle en Sicile, moi en Valais, nous avons toutes les deux des fils. Mais la comparaison s'arrête là. Son père ne la laissait pas toujours aller à l'école. Quand elle est arrivée en Suisse, son mari est tombé malade et a dû travailler dans un atelier protégé. Elle n'a donc eu d'autres choix que de faire des ménages. L'un de ses trois fils a fait

une crise au moment d'entrer en apprentissage et depuis est souvent en traitement psychiatrique. Un jour je me décide à parler à Madame M. et à lui expliquer ce que j'ai. Je bredouille, m'excusant de n'être pas encore habillée et de ne pas pouvoir sortir de la chambre. Je me sens si nulle, moi la privilégiée des deux. Madame M. me serre alors dans ses bras. Je n'ai plus besoin de chercher mes mots car c'est elle qui prononce ceux qu'il faut. Je réalise qu'elle en sait bien plus que moi sur le sujet. Et Rodolphe, notre chat m'en apprend aussi. En le caressant, je combats les diables du passé et me répare. Pourtant, certains copains m'éviteront quand leur chemin croise le mien après avoir appris ce qui m'arrive. D'autres m'assurent pouvoir compter sur leur discrétion. Aurais-je une maladie contagieuse, qui plus est honteuse ?

Pendant ce temps tout le monde autour de moi s'agite dans tous les sens. Je ne suis plus dans le courant. Je suis en panne, au bord de la route, et je les regarde faire, impuissante, inadéquate, inquiète, instable. Il y a un point sur lequel je bute encore et toujours : mon besoin de faire. Combien de fois ai-je demandé à mon psychiatre "et maintenant qu'est-ce qu'on fait ?", à mon mari "qu'est-ce que tu crois que je devrais faire ?" Celui-ci répondait "laisse faire les choses" et mon psychiatre "pourquoi toujours faire". Et j'insiste et y reviens encore et encore, car je tarde à comprendre que faire n'est pas toujours la solution.

En août, une question me tarabuste : le début du cours de communication que je m'étais engagée à donner à des étudiants de l'EPFL approche et il faut décider si j'y vais ou pas. Je ne me sens pas capable d'affronter pendant trois mois durant trois heures hebdomadaires un auditoire d'une septantaine d'étudiants. Mais le Dr. Z réussit à me convaincre : mon cours est prêt, dit-il, puisque je l'ai déjà donné une fois et si c'est moins bien, ce ne sera pas grave. J'ai des semelles de plomb quand il faut sortir de la maison. Mes jambes sont à peine plus légères quand je rentre, pas plus fatiguée parce que je l'étais en partant, mais insatisfaite et souvent honteuse. Avec le recul, je sais avoir appris de cette expérience : la possibilité de l'à peu près, la tolérance à l'égard de celui-ci, surtout envers moi-même, la modestie. Encore l'une de mes convictions qui a du plomb dans l'aile : pour bien apprendre il n'est pas toujours nécessaire d'y trouver du plaisir.

Un jour, une copine me suggère de tricoter, une bonne manière selon elle de passer le temps et de se refaire en même temps, une maille après l'autre. J'adopte l'idée, comme je suis d'ailleurs tous les conseils raisonnables et susceptibles de me sortir de mon marasme. Je réalise un long pull rayé, menthe et chocolat, espérant me remettre au travail avant de l'avoir terminé. Mais les pièces du pull rayé sont depuis longtemps cousues, comme celles de plusieurs autres pulls, jaquettes, écharpes, caches bouillottes, et je ne suis toujours pas guérie. Peu à peu, je prends des libertés avec les modèles des catalogues et tricote de moins en moins serré. Le parallèle avec mon travail thérapeutique ne m'échappe pas.

En décembre, je constate qu'en neuf mois, la dépression a fait de moi une drôle de chose. La femme vivante, énergique, passionnée a cédé la place à une mamie aux joues rondes, pathétiquement lente, incapable d'ouvrir un livre, d'être utile aux autres. Je ne suis plus qu'une charge pour ma famille et me fais pitié. Quelques rares amis me consacrent des heures d'écoute, redisant patiemment, encore et encore, que oui, je vais m'en sortir, que non, je ne resterai pas comme ça, me rappelant comment j'étais avant, me disant que j'ai tout cela encore en moi et que ça ne peut pas disparaître. Pour la première fois de ma vie, je me laisse consoler, serrer contre leur cœur. Et ça me fait du bien de pleurer devant eux et de les voir accepter ma faiblesse sans partir en courant.

- Vous devenez plus humaine, dit le Dr. Z.
- Qu'étais-je avant ? Inhumaine ?
- Peut-être un peu surhumaine, suggère-t-il.

Les démons sont maintenant sortis de la boîte. Les plus virulents sont aussi les plus vieux. Ils rôdent toujours un peu, mais j'ai pu limer leurs griffes et les mettre au régime minceur. Au fond de ce qu'il reste de la boîte, il y a surtout leurs excréments. Et ça pue. Je dois faire le ménage. Assainir. J'enfonce une cuillère dans ma plaie pour en extirper les saletés qui traînent. Et ça fait vachement mal ! Et souvent je veux que ça s'arrête.

J'interroge mes amis sur leur parcours, leur enfance. Comme il n'y a pas d'échelle de Richter des coups durs, je réalise que des événements apparemment horribles ont été surmontés sans accroc et que des moments de mon point de vue anodins ont provoqué des traumatismes. Petit à petit, je me fonds dans la masse, mon histoire n'en est qu'une parmi d'autres. Je fais

aussi la tournée de mes frères et sœurs : ils me racontent leur histoire sur ma demande, et je réalise qu'elle n'est pas la mienne. Chacun de nous a fabriqué sa trajectoire, à partir de ses interprétations, de la place qu'il tient dans la fratrie, du rôle qu'il s'est attribué ou qu'on lui a donné. Je nous croyais plus proches, plus solidaires. Je dois me détacher de cette vision. Et c'est bien plus difficile qu'il n'y paraît. Je suis alors submergée de tellement d'émotions que je demande au Dr. Z où je les mettais avant.

– Dans le travail, probablement, répond-il.

Cette ressource est à présent inaccessible, mais j'ai un solide réservoir de larmes.

Sortie de tunnel

Un matin de novembre, je sais qu'il est plus que temps de faire le deuil. C'est ainsi que je peux maintenant aborder la troisième et dernière partie de mon récit, la sortie du tunnel. Cinquante ans après le décès de mon père, je décide d'entreprendre une recherche comme une enquête policière, retrouvant des témoins et des preuves de l'existence de l'homme dont je suis la trace, me centrant sur des faits, rien que des faits. Je veux des tranches de vie, des récits concrets et fuis les impressions et interprétations reçues en masse depuis son décès. Je dois faire vivre cet homme dont j'ai si peu de souvenirs pour pouvoir l'enterrer. Mais pendant ce temps, je continue à faire des rêves épouvantables d'impuissance de toute sorte. Noël approche.

Ma famille d'origine avait été ma deuxième béquille avec le travail mais les liens ont été bouleversés dans l'intervalle, peut-être en raison de ma dépression. Famille et travail me lâchent maintenant. C'est Vichy après l'heure. Je dois donc refaire le tricot de chacun d'eux, sans modèle, plus lâche, avec plus de fantaisie. Mais j'ai encore en mains des pelotes pleines de nœuds et suis loin de pouvoir choisir la forme et les couleurs. Je me sens comme un animal écorché vif de l'un de mes cauchemars, même si je n'ai pas la moindre idée du mal que cela peut faire.

Si les grandes douleurs sont muettes, c'est probablement parce que les mots sont inaptes à les traduire. Un peu plus d'un an après avoir entendu le diagnostic, pour la première fois, je comprends qu'il est désormais urgent de ne rien faire auprès de ma famille

Lundi 18 avril au matin. Le téléphone sonne. Et c'est lors d'un échange avec ma mère que je me sens sortir de la dépression. Ce mélange de mots, qui m'aurait paru anodin il y a quelques mois encore, me libère. Désormais, je pourrai m'habituer à vivre sans porter le poids de ma mère, que je voyais toujours centrée sur son destin de femme-restée-seule-avec-cinq-enfants-à-trente-cinq-ans. J'avais absorbé ses injonctions au travail – qu'il m'arrivait d'appeler injections sans m'en rendre compte – à tel point qu'elles avaient couru dans mes veines, finissant par me rendre malade. J'avais eu un sacré mal de mère.

Je sors du brouillard. Je vis ce moment magique dont m'ont parlé d'anciens combattants de la dépression. Ce n'est pourtant pas de la magie, mais le résultat d'un long travail de changement de perception.

Comme lorsque nous fixons l'image dont nous savons qu'elle représente deux femmes, l'une âgée et l'autre jeune. Il faut parfois du temps et de l'aide pour repérer la deuxième, mais quand ça arrive c'est d'un seul coup.

Sortir d'une dépression c'est comme sortir d'un tunnel : on est tout ébloui. Je ne sais par quelle alchimie de mes neurones la dépression me protégeait, mais elle le faisait. Je vois à présent les choses avec d'autres yeux. Lorsqu'une amie me décrira des semaines plus tard comment lui apparaissent les couleurs et les formes après son opération de la cataracte, je retrouverai des similitudes avec ce que je vivais alors. Là où je ne mettais que du rose il y a peu de temps encore, je peins maintenant avec toutes les nuances, aussi celles du noir, ce qui donne plus de profondeur au tableau.

Peu à peu, je comprends que s'en sortir c'est défaire les nœuds d'une pelote embrouillée et qu'il faut aussi ne pas hésiter à couper le fil si ceux-ci deviennent trop résistants. Les journées de tristesse ne sont pas du temps perdu, mais du temps rattrapé. Lorsqu'à sept ans j'étouffais sur le balcon de notre chalet après la mort de mon père, le médecin m'avait envoyée faire des radiographies des poumons. Aujourd'hui, un enfant qui fait des crises d'asthme au moment d'un deuil serait instantanément dirigé vers un psychologue. Je suis donc née à une période incertaine et j'ai vécu l'enfance avec des injonctions à ne pas se regarder le nombril, ne pas tout analyser, à chasser les idées noires avec le travail.

Avec le temps, j'apprends à vivre autrement. Depuis le début de l'année, j'ai repris la préparation des repas pour les miens les jours où je me sens suffisamment bien. Nourrir les autres me fait plaisir. J'ai rangé tout au fond de l'armoire de la cuisine le livre de recette "Ils arrivent dans une heure", celui que je préférais avant. Aujourd'hui, j'ai besoin d'un temps fou pour faire les courses, alors que je courais dans les rayons du magasin juste avant la fermeture il y a quelques mois encore.

En faisant mes bagages pour une escapade, je réalise l'un des premiers effets du travail thérapeutique : je ne ressens plus l'angoisse diffuse qui me prenait dès qu'il fallait boucler les valises et ne me quittait, dans le meilleur des cas, qu'au moment d'arriver à destination. C'était cette boîte qui me barrait alors le milieu de l'estomac, me coupant en deux.

Une fois sortie de cette aventure, je peux enfin regarder autour de moi et non plus uniquement dedans pour essayer de reconquérir quelque chose qui ressemble à une vie. Je mets par écrit le projet d'ateliers d'écriture que j'irai monter dans une ONG au Vietnam en guise de convalescence pour partager le bonheur d'écrire.

Je liquide mes factures. Je suis alors comme une handicapée qui veut avancer debout après avoir été sanglée dans un fauteuil durant une quinzaine de mois. Je mets désormais ma vie d'avant dans un carton d'archives et c'est l'esprit libre que je prépare ma vie d'après.

Le 30 juillet au soir sous les Tropiques, je commence à écrire l'autopsie de ma dépression et ressens à la fois de la douceur et de la douleur, comme un baume appliqué sur une plaie : phrase par phrase tout est mis à distance. Ecrire pour oublier, dirait le Dr. Z.

La femme de 58 ans qui revient en Suisse cinq mois plus tard, fin janvier 2012, quitte un climat chaleureux de plus de 30 degrés pour atterrir dans un hiver historiquement glacial. Je sais alors qu'il me faudra reconstruire une vie professionnelle, car mes clients m'ont oubliée après deux ans d'absence. Mais je sais pouvoir m'appuyer sur mon mari qui m'a soutenue pendant toute cette période. Je devais rapidement déchanter, nos routes se séparent fin mai. Et il me faut alors négocier un nouveau virage que je n'avais pas vu venir. Les débuts sont rudes : je crois devoir m'effacer, en quatre mois je perds huit kilos et il m'arrive de rejoindre en urgence une

permanence psychiatrique pour me mettre à l'abri de moi-même. Peu à peu le douloureux travail de deuil peut s'engager sans toutefois me refaire sombrer. Et pourtant ma route reste sinueuse : dans la foulée les enfants quittent la maison et je dois déménager. Peut-être m'étais-je suffisamment allégée pour ne plus déraiper.

Conclusion

Avec le recul, je vois cette dépression comme un transit dangereux qui a failli avoir ma peau et a touché douloureusement les miens, mes fils comme mon ex-mari, un homme réservé dans l'expression de ses sentiments qui m'a pourtant avoué un jour que c'était abominable. Mais notre système mental, comme le digestif, a lui aussi ses charmes discrets. Pour autant qu'on lui en donne le temps et que l'on s'y attelle, il est capable de trier, d'éliminer, de faire des deuils. Si nous ne le faisons pas régulièrement nous courons le risque de sortir de la route au moment de négocier les virages cruciaux de notre existence. Car c'est à ce moment-là que les questions fondamentales sur le sens de la vie nous sautent à la figure.

Il faut alors faire des choix, accepter de perdre, remettre en question nos certitudes pour peut-être grandir. Par exemple, j'avais toujours rêvé d'avoir des cheveux longs, mais j'étais convaincue que ce n'était pas pour moi. Allez savoir pourquoi. Au moment du dénouement de mon histoire, au point où j'en étais, je ne risquais pas grand-chose de les laisser pousser. Aujourd'hui je peux les rejeter en arrière, les laisser flotter comme des papillons, en faire une pelote. Bref, je peux jouer avec eux comme je jongle désormais avec toutes sortes de questions : de combien d'autres choses me suis-je privée avec de fausses croyances ? De combien d'autres facettes ai-je forcé le trait ? De combien d'étiquettes incomplètes, inappropriées, injustes ai-je catalogué les autres, croyant les connaître alors que j'en ignore tellement ? La vérité se trouve peut-être dans la nuance, comme le rappelle Alexandre Jollien dans *L'éloge de la faiblesse* dont il dit encore que celle-ci nous nourrit alors que la peur nous rétrécit.

Je vous remercie de votre attention.