

ESPRIT FENDU

Jean-Christophe

raconter la vie

Le témoignage d'un jeune homme atteint depuis dix ans de troubles psychotiques et qui est parvenu à accepter sa maladie, sa souffrance, et par là même à (bien) vivre avec. Au-delà de l'analyse de ses symptômes et des soins qu'il a eus, l'auteur nous entraîne dans une réflexion sur la place dans la société des personnes en situation de handicap et sur ce que peut signifier « réussir sa vie ».

J'ai commencé à tomber malade entre fin 2003 et avril 2004. À cette époque, j'étais en maîtrise, j'étudiais les politiques sociales et de santé publique, et je me destinais à être cadre administratif dans la fonction publique. Pour cela, j'avais tout prévu et mis toutes les chances de mon côté pour y parvenir. La maladie a mis un terme à un parcours universitaire brillant. Passer de ça à l'univers de l'hôpital psychiatrique a été un vrai choc ; je me disais que ma vie était foutue, que tout le travail que j'avais fait était perdu. Voir l'écart entre ce que j'étais avant ma maladie et ce que j'étais devenu à cause d'elle a aussi été un choc pour ma famille.

Des mois très durs en 2004 : deux hospitalisations. Tout d'abord entre avril et juin 2004, en hôpital psychiatrique public dans ma ville où, il faut bien l'avouer, j'ai été mal soigné par des médecins qui ont mis ma maladie sur le compte de mes parents. Ceux-ci l'ont d'ailleurs mal vécu et c'est bien normal. Je n'étais alors qu'un zombie, ils me l'ont dit plus tard. Comme les soins à l'hôpital public n'avançaient pas, mes parents ont souhaité consulter dans le privé et j'ai été adressé à mon médecin psychiatre actuel, qui me suit depuis. Là, le diagnostic qui s'était fait attendre est tombé : trouble psychotique. Heureusement que je n'ai pas eu le diagnostic de schizophrénie, je n'aurais pas pu le supporter. Quoiqu'il en soit, j'ai été hospitalisé une nouvelle fois de fin septembre à novembre 2004, en clinique. Un traitement plus efficace y a été mis en place, mais à haute dose. J'étais très diminué : physiquement puisque j'ai pris environ 15 kilos ; et sur le plan psychique, je souffrais énormément, je n'arrivais pas à suivre les conversations, j'avais des hallucinations visuelles – que, malgré tout, j'arrivais à contrôler sans me laisser submerger par elles. Par ailleurs, impossible de reprendre des études : tout était fini... Je venais de basculer dans un autre monde, celui de la maladie. Je suis resté environ un mois et

de mi en clinique. Mon état de santé s'étant un peu amélioré, une fois le bon traitement mis en place, il ne me restait plus qu'à en sortir. Oui, mais pour faire quoi ? Je ne pouvais rien faire, ni travailler, ni même profiter du temps que j'avais devant moi pour me reposer et réfléchir, je souffrais trop pour cela.

Mes parents – qui ont toujours été à mes côtés et sans lesquels je ne serai pas là pour écrire aujourd'hui –, m'ont envoyé dans un centre de jour pour bénéficier d'un suivi et surtout d'une occupation. J'avais ainsi accès à des rendez-vous avec un psychologue, à des activités thérapeutiques comme la relaxation, des balades, etc. ; et j'étais en contact avec d'autres personnes ayant un itinéraire présentant des similitudes avec le mien. J'ai alors pu commencer à me reconstruire.

Mon traitement diminuait aussi à la mesure de mon acceptation de la maladie et de ses conséquences. Cela peut paraître paradoxal, mais moins on est révolté et moins on nie sa maladie – surtout ce type de pathologie –, mieux on s'en sort. Je suis resté en centre de jour de fin 2004 à juin 2006, soit un peu plus d'un an et demi. C'est long et pas long quand on sait que d'autres y restent 10-15 ans, voire toute leur vie. J'ai donc progressé relativement rapidement. J'estime aujourd'hui que mon suivi psy a été bon, tant par la qualité des professionnels qui m'ont aidé que par ma propre appréhension de la maladie. J'ajoute que si je n'avais pas eu de bonnes connaissances dans le domaine de la philosophie et de la spiritualité, il m'aurait été impossible de me remettre comme je l'ai fait. Ce genre de maladie est complexe à gérer et peu compris par l'entourage, même proche, et va contre les modèles sociaux dominants de la société : réussite personnelle, compétition exacerbée...

À partir de 2006, j'ai repris des études universitaires pendant un an pour me remettre à niveau. Je n'ai malheureusement pas pu aller jusqu'au bout de la formation, en raison principalement des symptômes négatifs persistants de la maladie comme les pertes de mémoire, les problèmes d'attention, un niveau de stress trop élevé, une grande fatigue permanente et encore de la souffrance morale. Néanmoins, je m'estime heureux d'avoir pu bénéficier de cette année d'étude qui m'a apporté des satisfactions personnelles et m'a donné l'impression d'avancer, tout simplement.

En septembre 2007, je suis retourné un temps chez mes parents, jusqu'à ce

que je trouve un appartement dans la même ville qu'eux (on ne sait jamais ce qui peut arriver...). Je suis rentré dans mon appartement en février 2008 et j'y suis encore. Bien que sans emploi, mon autonomie m'a permis de faire de nouveaux progrès au niveau santé. J'ai ainsi retrouvé un usage bien plus important de mes capacités intellectuelles et de mémoire, mon stress a nettement baissé, je souffre nettement moins moralement, bref, je me rapproche de la normale petit à petit. Le repos complet s'est avéré plus efficace que la volonté de s'en sortir à tout prix (la maladie est paradoxale). Aujourd'hui, en avril 2014, je vais bien, je fais du bénévolat. La vie est revenue petit à petit et mon traitement a fondu de plus des trois quarts depuis le début de ma maladie.

Je crois que, pour faire face, il faut en premier lieu « accepter » la maladie, une chose qui est à la fois simple et très difficile.

En effet, c'est une erreur d'être impatient devant la souffrance et de s'en irriter car cela ne la fait pas disparaître. Au contraire, cela ne fait qu'accroître notre affliction, aggraver et rendre plus amère une situation déjà difficile. Ce qu'il faut donc, c'est éviter de se laisser aller à l'impatience, à l'irritation, mais comprendre comment la souffrance vient – car c'est alors comprendre comment on peut s'en débarrasser et y travailler avec patience, intelligence, détermination et énergie.

Dans un second temps, il faut travailler sur soi, ce qui demande un effort important, notamment en terme de discernement. Ainsi, qu'ai-je fait face à mes des hallucinations visuelles, symptôme classique de la psychose ? Et bien, tout simplement ne pas en tenir compte, ne pas les interpréter (car alors s'ouvre la boîte de Pandore). Mon esprit avait également tendance à se croire au centre du monde – un autre classique de la psychose –, mais j'ai empêché ces pensées de prendre le dessus, je n'ai pas adhéré à ce qu'elles peuvent induire, en les laissant simplement passer, sans m'y accrocher. J'ai en quelque sorte mis mon esprit au régime, l'empêchant de satisfaire certains de ses appétits. Cette démarche consiste donc mourir à soi-même pour mieux pouvoir ensuite renaître et faire la paix en soi.

Enfin, dans un troisième temps, il faut délibérément anéantir son intime volonté de lutter contre la maladie. Il s'agit de s'affranchir d'un certain nombre de standards sociaux auxquels nous nous raccrochons tous et qui sont pourtant bien illusoire car ils ne constituent pas l'essentiel d'une vie. Je veux parler ici des standards qui qualifient la norme d'un groupe humain,

de ce qui sont, en Occident, les valeurs de la société de consommation : l'argent, la réussite sociale... En fait, tout ce qui fait notre culture superficielle et qui peut générer de la souffrance pour ceux qui en sont privés du fait d'un handicap, quel qu'il soit. Il est plus important d'être en accord avec soi que d'accord avec les autres et l'idée qu'ils se font sur la vie. Comme dit l'adage, il vaut mieux être seul que mal accompagné.

Quand on souffre de dépression, on a tendance à souffrir du bonheur supposé des autres. On se compare à eux et à ce qu'ils peuvent faire de leur vie tandis que la maladie nous empêche de faire quoi que ce soit de la nôtre, et l'on se sent inutile et incapable, ce qui aggrave encore le mal-être.

Avant d'être malade, j'avais ma sainte trinité personnelle : Amour – Compassion – Sagesse. Je suis resté fidèle à cette morale dont les fondements sont à la fois philosophiques et de traditions spirituelles. Je tente d'appliquer cette morale personnelle chaque jour, avec plus ou moins de réussite. J'ai beaucoup lu et étudié les philosophies, et pas uniquement pour la satisfaction intellectuelle. J'ai toujours été un peu rêveur. C'est normal quand on est jeune et qu'on souhaite comprendre les choses et changer le monde. Dans cette quête si personnelle, j'ai fini par comprendre que c'est un amour éclairé peut réellement transformer les choses. Je crois penser juste quand je dis qu'avant qu'une vraie révolution ne bouleverse la société, il doit y avoir une révolution dans le cœur de l'homme.

Prise dans cette optique, la dépression peut remettre bien des choses en place. Elle permet de grandir, ou au contraire elle conduit le malade à dépérir. Tout dépend de la façon dont on l'apprivoise. Ma maladie m'a permis de comprendre qu'on peut se sentir aimé pour ce que l'on est et pas simplement pour ce qu'on peut visiblement faire de sa vie. J'ai donc cessé de m'appesantir sur ce qui se passe à l'extérieur, sur ce que j'aurais pu faire si j'avais gardé la santé. Je ne suis plus dans la course, dans le devenir et le paraître social. Je ne cherche plus à me construire par le regard des autres. Bref, je suis comme je suis. Est-ce cela être libre ? La morale Amour – Compassion – Sagesse me fut bien utile, car aujourd'hui encore elle me procure spontanément des consolations. On sous-estime largement aujourd'hui les bienfaits de la morale qui, pourtant, sont importants. Pas besoin de philosophie compliquée ni d'une religion purement ritualisée. Pas besoin non plus de voir dans la politique la clé pour changer le monde. Tout

cela ne représente que la surface des choses ; l'essentiel est dans ce qu'on ne voit pas : le cœur et l'esprit des gens du quotidien. C'est ce quotidien qui importe, même s'il peut paraître dérisoire, mais quand on creuse un peu... C'est autre chose.

Depuis l'adolescence, apprendre à me connaître a été pour moi un enjeu important, pour ne pas dire essentiel : qui suis-je ? où vais-je et pourquoi ? La connaissance de soi est toujours l'un des moteurs essentiels de mon existence et me permet, dans une certaine mesure, de répondre à ces questions fondamentales. On ne peut être pleinement et réellement soi-même qu'en tentant d'apprivoiser le contenu de son esprit et les mécanismes, souvent forts subtils, qui s'y opèrent.

J'ai ainsi appris et compris que c'est dans la limite que l'on peut mieux structurer son identité personnelle et unique. En effet, ce sont les limites, et donc les repères, posées par ma morale personnelle qui me permettent aujourd'hui d'aller bien et de tendre chaque jour un peu plus vers le bonheur. Cela ne s'est pas fait sans mal, bien sûr, mais cela a eu sur la maladie des bienfaits indiscutables. Ainsi, c'est en ayant compris l'importance du bien discerner que j'ai pu mieux faire la différence entre ce qui dépend de moi ou pas, entre ce qui est de mon fait ou non. Importance capitale pour quelqu'un qui souffre de psychose ! Quand on est atteint d'une maladie mentale, les barrières psychiques tombent et on tend à percevoir et à ressentir en soi ce qui est extérieur à soi (voix, hallucinations diverses, délires potentiels, etc.).

On dit ainsi que le psychotique n'a plus le sens de ce qui est soi et de ce qui ne l'est pas. C'est hélas très vrai et dénote une déstructuration massive et un morcellement certain de la personnalité d'un individu. Ce morcellement de la personnalité s'accompagne généralement d'une angoisse de perte, comme je l'appelle ; en l'occurrence d'une perte de substance de la personnalité dans un chaos (chaos imaginaire le plus souvent il faut bien le dire). Le malade psy est bien souvent, hélas, dans les nuages de son propre esprit plutôt que dans les contingences matérielles. C'est un des grands torts des malades mentaux si je puis dire. À mon sens, le divin se cache plus souvent dans l'en-bas (l'immanence) que dans l'en-haut (la transcendance). C'est en se nourrissant d'une spiritualité en cohérence avec la réalité concrète et teintée de discernement et de lucidité que le psychotique peut effectivement avancer dans la vie – et pas en se murant dans les fantasmes de son esprit

narcissique. Tout l'enjeu de la connaissance de soi dans un tel contexte est la réappropriation de son esprit et, au-delà, de la quête de la santé qui tend vers un bien-être durable.

C'est en tentant de me reconstruire des repères personnels que j'ai compris la pertinence de bien discerner le contenu de mon esprit. Savoir distinguer ce qui relevait de l'hallucination, et dont il ne fallait donc pas tenir compte, de ce qui était réellement devant mes yeux fut un apprentissage continu et en perpétuel mouvement. Avec le temps, et le recul massif de mes symptômes, cet apprentissage m'a permis de penser par moi-même. Ce fut l'occasion de me remettre un peu en question, de faire une sorte d'inventaire de ma vie. Non pas pour juger de manière péremptoire ce qui est bien ou mal, car on n'y parvient jamais complètement, mais plutôt pour accueillir et préparer le changement. En faisant le deuil de ce que j'avais précédemment réalisé dans ma vie, j'ai pu poser les jalons de ma vie actuelle – sans même forcément le savoir à l'époque. C'est en tentant de s'améliorer, en avançant sans cesse et malgré tout que l'on devient humain réellement. Ce n'est qu'en apprenant à « prendre sur soi », ce qui demande une vraie force d'âme, que l'on se sauve soi-même.

C'est dans la manière d'affronter l'adversité que réside la solution permettant au mieux-être d'apparaître. La maladie psychique est, c'est vrai, paradoxale : souvent, pour acquérir un mieux-être, il semble falloir renoncer à quelque chose pour mieux l'obtenir ensuite. J'ai dû renoncer à me battre contre la psychose pour guérir. Et renoncer à l'image que j'avais de moi-même m'a permis, aujourd'hui, de la retrouver... Souvent, la démarche volontariste qui se nourrit du désir de redevenir ce qu'on était avant et qui provient d'une révolte que l'on a vis-à-vis d'une situation qui peut paraître inacceptable ne mène nulle part. Ainsi, je suis parfois frappé par le fait que les gens qui ont beaucoup de caractère sont ceux qui en maladie sont en réalité les plus vulnérables. La volonté est bien souvent un piège car on n'est pas plus fort que le mal qui nous assaille mais bien assurément plus faible. Vouloir guérir est normal ; mais en pratique, c'est illusoire et destructeur. La révolte initiale, inévitable, ne doit en aucun cas servir de base pour que s'expriment des velléités de revanche sur soi-même et sur un destin qui s'acharne. J'ai souvent été révolté par ma situation et mon quotidien de malade, mais je n'ai pas permis à ce sentiment de révolte de grandir en moi. J'ai préféré au

contraire le mettre en sourdine et profiter du jour présent tout en faisant un travail de reprise de contrôle de ma vie. En maladie, « accepter » est le maître mot et la moitié du chemin vers la rémission. Cela ne rend pas les choses plus douces, mais ça permet de mieux vivre une situation.

Avec le temps, cette démarche qui consiste à renoncer pour obtenir a eu de nombreux bienfaits. J'ai ainsi pu me « laisser aller » un peu, ce qui a relâché la pression autour de moi et en moi : l'angoisse et le stress sont retombés, j'ai renouvelé ma manière de voir le monde et les autres, bref, je me suis reconstruit sur des bases plus saines, sans pour autant relâcher ma vigilance (je prends en permanence un traitement médicamenteux, même léger). Tout est possible si on sait s'abandonner soi-même... pour pouvoir ensuite se retrouver.

Pendant que j'étais en traitement en hôpital de jour, j'ai pu observer les autres patients de l'unité psychiatrique et leur façon de « gérer » leur maladie. Beaucoup d'entre eux avaient tendance à nier qu'ils étaient malades, d'autres voulaient lutter contre la maladie. Dans le premier cas (négarion de la maladie), la possibilité de s'en sortir me paraît quasi-inexistante (j'ai d'ailleurs été frappé par le fait que ceux qui niaient qu'ils étaient malades étaient ceux qui s'en sortaient le moins bien). Dans le second cas (ceux qui luttaient contre), ils étaient conscients qu'ils étaient en maladie mais leur façon de l'appivoiser me paraissait un peu contradictoire... Certes, ils étaient lucides en admettant qu'ils étaient malades, et c'est déjà un bon point, mais ils refusaient d'accepter la maladie, c'est-à-dire la souffrance, et se construisaient donc en opposition vis-à-vis de leurs difficultés. Aussi leur souffrance se répétait-elle sans cesse en eux. Ceci dit, j'ai remarqué que ce « groupe » de malades s'en sortait quand même mieux au final que ceux qui refusaient d'admettre leur maladie.

À mon sens, et ce fut ma démarche, j'ai dans un premier temps reconnu que j'étais malade, puis dans un second temps je l'ai accepté. Ce qui m'a permis de me concentrer plus efficacement sur les moyens de m'en sortir. Je le répète, la maladie psy a toujours le dessus sur nous, quelle que soit la force de caractère de la personne qui en souffre. Alors autant l'accepter pour rompre avec ce cercle vicieux qui consiste à lutter contre quelque chose qui nous dépasse et dont on n'est pas maître. Il faut avoir le courage d'admettre que certaines choses dans la vie ne dépendent pas de nous ; il faut simplement avoir le discernement de savoir lesquelles. Et faire avec ce

qu'on ne peut changer Mais changer ce qu'il est en notre pouvoir de modifier.

Avec le recul des années et à la vue encourageante de mon état de santé, je peux dire maintenant que la philosophie m'a beaucoup aidé à m'en sortir. En effet, même si les médicaments sont indispensables et terriblement efficaces, ils ne suffisent pas à construire une vie sereine, apaisée et qui tend vers le bonheur. En ce sens, j'ai pu constater que bien des concepts philosophiques que je m'étais appropriés avant ma maladie m'ont beaucoup apporté pendant. En effet, il ne suffit pas de prendre son traitement médicamenteux pour se sortir d'un mal-être ; aucun médicament ne peut suffire à créer les conditions d'un bonheur prolongé. Cette discipline de vie m'a apporté une réelle richesse qui fait qu'aujourd'hui je me porte bien. Je suis reconnaissant envers les auteurs que j'ai pu approcher au travers de mes lectures pour m'avoir donné tant de points de repères sur moi-même, les autres et le monde dans lequel je vis. Monde complexe si l'en est et qui l'a toujours été, quelle que ce soit l'époque de vie dans laquelle on se situe. Pouvoir penser librement est certes un droit constitutionnel que la démocratie nous apporte ; c'est aussi un devoir personnel, voire, dans mon cas, une nécessité pour vaincre les « démons » auxquels j'ai pu être confronté. La question de la dépression et/ou des maladies mentales renvoie inmanquablement à celle du bonheur de vivre et interroge la personne sur les points qui l'en éloigne. La recherche du bonheur et les obstacles qui empêchent sa venue amène naturellement vers la philosophie. Le bonheur bien que simple et à portée a ses propres exigences qu'il convient d'intégrer dans un cadre moral pour soi, par soi. Morale ne veut pas dire « Tu dois » mais « Je dois ». Ceci est la quintessence de la philosophie morale qui nous amène vers un bonheur simple, profond et durable. On s'aperçoit vite que les concepts de la discipline ont aussi un sens « émotionnel » dans la mesure où ils peuvent prendre racine dans l'individu qui s'en imprègne. Ce ne sont pas des concepts morts ou vides de sens que l'on manipule à tour de livres, ce sont de véritables trésors de sagesse que chacun peut apprivoiser pour aller vers le bonheur. L'étude permet d'acquérir une base personnelle permettant ensuite une pratique satisfaisante et qui porte ses fruits. Ces fruits... je sens aujourd'hui que je les recueille sans même m'en apercevoir. Je suis, sans être guéri, réellement

serein devant l'adversité qui peut encore advenir dans ma vie. En ce sens, et grâce à ce que j'ai pu connaître de la philosophie, je n'ai plus peur pour moi-même. Bien que cela puisse paraître étrange pour une psychotique, je suis en paix avec moi-même. J'ai pu, au fil des mois et années, aller vers un mieux-être que je ne croyais pas possible.

Ce ne sont pas les malades psychiques qui sont dangereux pour la société, c'est bien la société qui est dangereuse pour les malades psychiques. Brimades, stigmatisations, discriminations de toutes sortes. Il ne suffit pas que celui qui souffre de ce genre d'affection l'accepte, il faut que la société au sens large accepte que l'homme ait sa part de fragilité. Ce n'est pas gagné... En effet, nos cultures occidentales sont bercées par le matérialisme, le fameux « Enrichissez-vous ». Tel est le credo actuel. Cela suppose que chaque individu puisse être suffisamment bien portant pour exercer une activité professionnelle et, au-delà, qu'il fasse preuve de beaucoup d'habiletés sociales et ce dans toutes les sphères de la société pour s'en sortir et se valoriser, voire être valorisé par notre société. Le malade psychique lui, comme toute personne en situation de handicap, est porteur d'une part de singularité qui ne lui permet pas d'avoir ce type de facilité sociale du fait même de la nature du mal dont il souffre. Il se retrouve donc sinon exclu de la société du moins en retrait vis-à-vis de celle-ci. C'est bien souvent cela qui accentue le sentiment de malaise dont il peut souffrir. Pour « survivre mentalement », il est donc dans l'obligation de se construire de nouveaux repères personnels qui, dans un premier temps, lui permettront de supporter le poids de cette mise à l'écart. Oui, c'est bien souvent le cas, les personnes en situation de handicap psychique, et ce, du fait qu'elles ne sont pas en capacité de travailler ni même parfois d'avoir une vie sociale au sens plein du terme, souffrent d'isolement. Cela accentue encore leur trouble personnel et rend plus difficile le chemin vers la rémission.

En effet, on ne peut pas s'en sortir seul, il est donc nécessaire que nous soyons acceptés, aimés pour ce que nous sommes et ce, au-delà des maux dont nous souffrons. Notre culture doit accepter et prendre en compte la faiblesse inhérente à tout être humain. Pour s'affranchir de l'isolement dont on peut tous souffrir un jour ou l'autre, il me paraît nécessaire que la société en général et chacun en particulier change sa manière de percevoir le malade psychique. Ce n'est que dans l'acceptation de ce que nous sommes en tant qu'être humain faillible que nous pourrons faire reculer le sentiment

d'isolement. L'individualisme et le culte de la réussite matérielle personnelle ne peuvent conduire qu'à une espèce d'aliénation qui nous conduit tous à perdre le sens réel de la vie ainsi que le sens de la fraternité. C'est en perdant cette passion néfaste de l'argent, du pouvoir... pris comme des fins en soi que nous pourrions tous gagner en cohésion sociale. Ce n'est qu'au prix de cette prise de conscience collective visant à voir autrement le malade psychique et plus largement la faiblesse, la maladie... que nous pourrions tous gagner contre le mal du siècle qu'est l'isolement. L'aliénation n'est pas là où on l'a croit...

Au début de ma maladie, j'ai été quasiment banni de mon cercle relationnel de la Faculté où j'étudiais, du fait de mon hospitalisation en psychiatrie et de motifs qui m'échappent. Même si je suis conscient que la maladie psy fait peur, je ne pouvais pas imaginer que mes camarades de promotion m'oublieraient comme ça du jour au lendemain. Cela a contribué à ce que je vive un épisode dit abandonnique, où je croyais que même ma famille allait m'abandonner à mon sort. Heureusement, ce ne fut pas le cas. Je dois avouer que sans le concours de celle-ci, je n'aurais pas pu réussir à m'en sortir comme je l'ai fait. Naturellement, le diagnostic de trouble psychotique fut un choc pour mes parents. Heureusement aussi que je me suis vite rendu compte que je vivais des moments de délire et non que j'étais tombé dans un délire psychotique permanent. Même si mes parents ne se sont pas rendu compte de suite que j'étais réellement handicapé du fait de la maladie, ils m'ont soutenu et sont venus quasiment tous les jours me voir à l'hôpital, ce qui me fut bénéfique. J'aimerais souligner le fait que le déni de la maladie n'est pas parfois le fait du malade lui-même mais aussi de son entourage. Cela a pour conséquence néfaste que les personnes proches ont tendance à croire que ça passera vite et que la possibilité de travailler au bout du compte sera préservée pour le malade. C'est rarement le cas. Le problème, c'est la pression à la reprise d'activité de la famille ou des amis envers la personne en souffrance. Fort heureusement, dans mon cas, cette pression ne fut que modérée au départ, ce qui m'a permis d'aller de l'avant sans avoir trop de tensions sur les épaules de la part de mes proches. Malheureusement, je sais que ce n'est pas ainsi pour certaines familles qui ne comprennent pas que quelqu'un sans problème physique apparent ne puisse pas travailler ou entreprendre des choses et qu'il faut laisser du

temps au temps pour que la situation s'améliore. Je suis conscient que ce genre de maladie est un choc pour la famille et qu'il faut savoir préserver l'intégrité de la cellule familiale mais pas au prix du reniement d'un de ses membres. Il faut aussi savoir préserver la fratrie, qui souffre également de la situation. Il y a là tout un travail à faire sur soi pour que la famille n'explose pas. À titre personnel, je conseille fortement à une famille dont un de ses membres est touché par la maladie psy de prendre le maximum d'informations sur ce type de pathologie pour avoir les bons réflexes de soins, pour le malade en souffrance et pour le salut de la famille elle-même.

Je souffre de psychose depuis maintenant dix ans. Je suis à l'heure actuelle bien stabilisé avec un traitement médicamenteux relativement faible. Je ne suis qu'en progression sur le plan de la santé depuis maintenant bien longtemps. Aucune rechute n'est à déplorer jusqu'à présent. Néanmoins je ne travaille pas encore... C'est mon seul point noir au jour d'aujourd'hui. Ceci dit, je ne culpabilise pas tant j'ai souffert de cette maladie. Il m'arrive de fréquenter le forum « atoute schizophrénie » sur Internet qui parle de cette terrible pathologie et des psychoses associées qui sont proches de ma maladie. J'ai pu remarquer que certaines personnes souffrant de maladie mentale et qui sont désireuses de travailler éprouvent de réelles difficultés à intégrer le monde du travail. Difficultés à se lever le matin, à tenir les horaires de travail ainsi que la cadence et les exigences demandées. Souvent, elles rechutent et ont de nombreux arrêts de travail ou sont réhospitalisées suite à l'échec de leur tentative de reprise d'emploi. Ayant observé ce fait, j'ai pris la décision d'attendre encore avant de me lancer dans une recherche d'emploi. J'estime que du fait d'une trop grande fatigabilité, et d'une fragilité psychique encore présente, je ne pourrais pas y arriver encore. Parfois, j'ai été blessé par des personnes croyant que l'identité se construit uniquement par le travail. On devient alors suspect quand on n'exerce pas d'activité professionnelle. Je crois que c'est faux, on ne peut ni se construire ni se définir uniquement par le travail qu'on occupe. Dans une société matérialiste comme la nôtre, notre identité ne se construit plus que par rapport à l'argent et au paraître social. En somme, dis-moi ce que tu fais, je te dirai qui tu es. Je tiens à le répéter : ce n'est pas suffisant pour pouvoir porter des jugements de valeur sur quelqu'un. Ce serait justement un manque moral de considérer que l'être humain n'est que sa partie visible (le travail). L'être humain, c'est avant tout une morale appliquée

dans sa vie qui peut permettre de dire si oui on non, sa vie a un sens sur cette Terre, et qui donne à l'individu sa valeur intrinsèque. On ne peut pas considérer l'individu uniquement comme une chaîne dans le vaste outil de production ; mais plutôt le voir dans une optique plus humaine reflétant ses qualités morales propres qui font de lui un être à part sur cette planète. Si j'ai un conseil à donner, c'est bien de laisser les idiots parler, c'est toute l'étendue de leur pouvoir. Le pouvoir que je peux avoir de mon côté, c'est d'écouter ou pas leurs calomnies, ce que je m'emploie à ne pas faire bien entendu. Sous la couche de l'écrit, les choses se gommant parfois, mais la réalité que je décris intellectuellement ici est parfois dure à vivre ; car en plus de la maladie, il faut parfois savoir composer avec la bêtise humaine : celle qui parle sans jamais tenter de réfléchir...

Comme toute personne en situation de handicap, je me suis également posé beaucoup de questions quant à mon devenir dans le domaine de la vie amoureuse. Avant, quand j'étais en santé, j'étais obsédé par mes études et mon devenir professionnel, ce qui a fait que j'ai manqué quelques occasions de trouver l'amour ; ce que je regrette aujourd'hui. Je crois maintenant qu'il ne faut jamais oublier la chance que nous avons d'être en santé, on ne s'en rend réellement compte que quand on la perd hélas. Ce fut mon cas. Quand on souffre de psychose et quand on voit la chute existentielle que cela représente à tout niveau de la vie, on réalise combien il peut être difficile et en même temps précieux d'aimer. Pendant plusieurs années en maladie, je me disais que tout était foutu pour moi... que je ne retrouverai plus jamais une vie normale : je ne pourrais plus jamais travailler, faire des rencontres, en un mot comme en cent : vivre comme tout le monde. Cela a entraîné chez moi comme une paralysie, je n'osais plus rien faire, j'avais perdu confiance en moi et en ma possibilité d'être avec quelqu'un et d'aimer à nouveau. Je crois aujourd'hui que j'avais fondé ma vie sur le travail et la réussite ; de ce fait, je ne pouvais concevoir l'amour que dans cette perspective-là. Le fait d'être privé de cette capacité de travailler m'a fait abandonner la possibilité d'être avec quelqu'un. J'avais donc fait une croix sur ma vie sentimentale. Avant de tomber malade, je me disais : tu vas réussir tes études pour réussir ta vie professionnelle, ce qui te permettra ensuite de trouver quelqu'un lorsque le moment sera venu. Force est de constater que ce « plan » s'est écroulé avec la maladie. Néanmoins, en bon pragmatique que je suis

devenu, je me suis dit : prends soin de toi et arrivera ce qu'il arrivera... Je le pensais mais je n'y croyais pas vraiment tant j'avais perdu confiance en moi, tant j'étais devenu fragile du fait de la maladie. Mais avec le temps, les traitements, le suivi en psychiatrie, etc. ont fait que j'ai vraiment commencé à me sentir mieux et, sinon à me remettre complètement, du moins à être bien stabilisé. C'est alors que je commençais à reprendre confiance en moi que j'ai fait la rencontre de ma copine. Cela fait maintenant près de deux ans que je suis avec elle. C'est grâce à elle que j'ai pu me laisser aller à me sentir aimé par quelqu'un au-delà de la maladie dont je souffre. Grâce à elle, j'ai pu complètement reprendre confiance en moi. J'avais négligé le fait que les « bonnes surprises » existent aussi dans la vie. J'ai revu ma façon de voir les choses : profiter de l'instant présent et ne pas me projeter continuellement dans la course à l'avenir et à la réussite. C'est elle qui m'a fait comprendre ça. OUI on peut souffrir d'une psychose, aimer quelqu'un et être aimé en retour. Ceci dit, je crois qu'il faut aussi accepter la part de risques que toute relation sentimentale génère. Quand on est malade, il faut avant tout bien prendre soin de soi et ne pas se laisser aller au désespoir. Tout est possible dans la vie, même l'improbable. Il faut persévérer et ne jamais perdre espoir.

L'amour est une ouverture à la vie et, même si on souffre de psychose, rien ne peut nous enlever cette étincelle qui réside dans le creux de notre être. Nous sommes et nous restons « aimables » quoiqu'il puisse arriver. C'est un message d'espoir que je veux partager.

Le liant naturel de l'être, son ciment, ce qui au fond nous lie d'abord à nous-mêmes, aux autres et enfin au monde, c'est l'Amour. On peut bien sûr trouver cette pensée démagogique ou triviale ; néanmoins, quand on approfondit la question en maladie, on s'aperçoit qu'effectivement, ce n'est qu'en se reliant à soi de la manière la plus profonde et subtile que l'on peut espérer tendre vers un bonheur profond et durable, même en maladie. Cela ne fait pas disparaître immédiatement tous les obstacles ni les autres difficultés de l'existence, mais cela tend à nettement en atténuer l'impact sur le psychisme. Quand on y songe un peu attentivement, on s'aperçoit que rien n'est éternel dans notre univers, que tout passe et peut disparaître. En tant qu'être humain, on est continuellement confronté au changement, à l'incertitude. De là l'impérieuse nécessité de savoir : qu'est-ce qui ne peut pas se défaire ni varier avec le temps ? Et bien, je crois que la réponse à

cette question est l'Amour. J'ai en mémoire encore certains êtres chers disparus depuis de nombreuses années ; ils ne sont pas réellement morts pour moi, mais juste absents. Leur souvenir fait partie de moi et ne me quitte jamais. Du coup, je suis fondé à croire et penser que le seul lien réellement permanent que nous puissions avoir avec nous-mêmes, et qui donne effectivement du sens à notre existence au niveau global comme dans les plus quotidiennes des choses, c'est bien l'Amour. Quand je parle de cet Amour, je ne pense pas uniquement au sentiment amoureux. C'est dans un sens plus large et global que j'en parle. Souvent, l'importance des choses et leur sens prennent racine dans ce lien plus ou moins solide que nous avons à l'intérieur de nous.

Le terme « schizophrénie » veut dire étymologiquement « esprit fendu ; toute forme de maladie mentale – et plus largement les désordres psychiques que nous pouvons avoir – ont comme effet de couper le lien que nous entretenons d'abord avec nous-mêmes. Dans cette optique, l'amour est un remède formidable pour redonner un sens, une direction, une portée, ainsi que des repères intérieurs et extérieurs, c'est-à-dire au final la conscience de nos propres limites en tant qu'individu et donc notre réelle identité personnelle. On peut réussir à percevoir cela et surtout à le réaliser à condition de commencer par tourner notre regard en nous-mêmes. Cette démarche n'est pas simple quand on souffre d'une pathologie mentale car cela nous confronte aux passifs que nous pouvons avoir envers ce que nous sommes. Souvent, on peut voir apparaître en nous des choses qui ne nous plaisent pas, et que la plupart du temps nous refusons d'assumer, que nous fuyons dans les divertissements. Mais pour réellement commencer à évoluer, à avancer sans rechuter, il faut savoir se confronter à tout cela même si souvent, je le répète, ce n'est pas aisé. Il faut aussi savoir lâcher prise sur soi, sur notre volonté de vouloir contrôler les choses que nous avons en nous et, au travers de celles-ci, notre environnement extérieur. Ce n'est que dans ce lâcher prise que nous pouvons libérer de la place pour voir émerger les bonnes choses que nous cachons en nous et éclore notre vrai potentiel de vie personnelle. Souvent, c'est en se confrontant à soi, en ayant le courage de savoir tourner enfin ce regard vers notre intériorité que nous pouvons, en tant que personne et non plus simplement en tant que malade, nous percevoir. Il faut avoir ce simple courage. Pour que le traitement médicamenteux baisse, il faut que notre esprit prenne le relais ;

cela suppose donc un travail sur soi. C'est dans ce sens que j'ai œuvré durant toutes ces années pour donner un sens nouveau à ma vie ; c'est d'ailleurs pourquoi je me porte bien aujourd'hui, au-delà des vicissitudes de mon existence.

Je suis heureux de pouvoir transmettre ce message : oui c'est possible de se sortir d'une maladie mentale et de donner ou de redonner un sens à sa vie. Cela s'adresse aussi aux bien-portants, tant il est vrai que ce message du sens réel de l'amour, qui est pourtant le cœur de toutes les grandes traditions spirituelles, est délaissé de nos jours.