

SUR LE FIL DU RASOIR

Gwenaëlle Prieur

raconter la vie

2014

Aujourd'hui je peux regarder le jour se lever, sans angoisse de la longue journée à venir, ni le désespoir de l'impuissance, ni la colère de l'injustice – voir la lumière sans qu'elle ne m'agresse par le bonheur et la légèreté qu'elle apporte. Se coucher le soir tranquillement sans être repliée au fond du lit 4 heures avant le soleil.

Je suis guérie et très contente de l'être, mais quand je croise quelqu'un, j'ai envie de tout dire. L'image que je donne maintenant ce n'est pas ma vie, ma vraie vie ; elle est tout autre. Pourtant je me retiens, est-ce qu'on me croirait ? C'est mon jardin secret que je voudrais préserver mais aussi faire partager. L'ambivalence de protéger une intimité et de l'exposer aux autres. Certains se consacrent à leur famille, leur foyer, leur métier. J'ai consacré la mienne à la maladie. 50 ans, c'est long pour commencer à s'aimer, à être heureuse. Je voudrais garder en mémoire la souffrance sans qu'elle ne me fasse plus mal, je voudrais garder cette sensibilité toute particulière qui fait ressentir les choses avant qu'elles ne soient dites sans être l'écorchée vive, je voudrais garder l'empathie sans tomber dans des relations de dépendance, ne plus faire l'éponge, me souvenir de la mélancolie qui m'a souvent accompagnée pour profiter tous les jours de petits bonheurs simples.

Les choix que j'ai pu faire, si on peut vraiment parler de choix, étaient conditionnés d'avance. Les décisions que je prenais, j'avais l'impression d'en être maître alors qu'il y avait beaucoup d'opportunisme, d'impulsivité, de besoin d'amour inconditionnel et de reconnaissance. J'étais la marionnette de mes sentiments et émotions. J'ai assumé ces choix jusqu'à en crever.

1997

Je sentais bien que mon monde s'écroulait autour de moi : ma dernière grand-mère venait de décéder et une part de ma vie était partie avec elle dans la tombe, le dernier pilier de mon faible étayage. Elle était force, courage, douleur, foi et amour. Je pleurais, et au lieu de ses paroles

réconfortantes il ne restait qu'une caisse en bois.

Mes autres piliers : mes 2 pères adoptifs que je m'étais choisis étaient déjà morts. Tous me montraient un chemin, des valeurs, ils me faisaient confiance et me le disaient, chose que je n'avais pas eue à la maison. Ils me laissaient là toute seule avec ma vie, mon quotidien, mon chagrin, petite fille abandonnée, sans plus d'amour à recevoir de ceux qui m'aimaient.

J'avais grandi, grimpée en haut d'une échelle en sautant les premiers barreaux qui étaient cassés. Il me manquait l'essentiel. Mes parents se fichaient pas mal de moi tant que je les laissais tranquilles, je devais suivre le chemin de mes sœurs et de mon frère, ils ne voyaient pas mes angoisses d'enfant, ma nervosité. Ils n'ont pas vu plus tard les fugues et l'alcool, le mal-être. Obligée de partir, de quitter le foyer trop tôt, quitter le nid et faire ma vie à 17 ans, seule, dans l'indifférence.

Depuis mon adolescence je me sentais différente, depuis l'anorexie de mes 20 ans. Je n'avais pas droit au bonheur, mes amis vivaient, j'étais à moitié morte. J'étais une erreur de la nature sans en percevoir la cause. Mon histoire était remplie d'obstacles que j'essayais de franchir en m'imbibant des autres pour m'oublier, telle une éponge. Mais là, dans le cimetière, j'ai revu toutes ces angoisses, toute ma solitude intérieure, le vide de ma vie. La rencontre avec moi-même m'a été insupportable et j'ai sombré jour après jour.

J'étais avec mon mari Jean depuis 9 ans. Auparavant, les hommes je m'en fichais, je les collectionnais sans me respecter, je cherchais l'amour, c'était un leurre, je me fuyais avec les autres et dans l'alcool. Derrière des apparences costaudes, j'étais rien, que l'image, que la carapace. Je cachais tout.

Nous avons eu de gros différends à propos de ses fils. Il voulait jouer le père copain. Ce n'était pas la première fois qu'on s'engueulait à leur sujet. Je n'arrivais pas à accepter qu'il n'assume pas son rôle, faire des enfants pour moi était un choix qu'il fallait tenir tout au long de leurs vies et de la nôtre. Je préférais ne pas avoir d'enfant plutôt que de ne pas pouvoir l'élever. Cette situation me rappelait la mienne enfant. En miroir, je revoyais le manque d'attention, le manque d'intérêt, le manque de démonstration d'un parent vis-à-vis d'un enfant qui en a besoin pour grandir. Je regardais mes beaux-fils sans véritable père et je souffrais en silence ou en cris. Quand je n'en pouvais plus je m'enfermais pendant 2 ou 3 jours en attendant que la

colère me passe, je me réfugiais au fond du lit puisqu'il n'y avait pas de discussion possible, que les mots ne passaient pas – je me retranchais, c'était ma forme d'expression.

Nous tenions un hôtel. Après être passés à côté d'une catastrophe financière due aux erreurs de mon mari, nous avons remonté la trésorerie et soldé les nombreux procès qu'il avait en cours.

Mon père avait un cancer et moi je me sentais partir, lui était malade et la vie me quittait. J'ai demandé alors à voir une psychologue à l'hôpital. Je lui ai parlé de ce père tout puissant. J'avais peur qu'il ne décède avant d'avoir le courage de l'affronter, lui parler ; c'était un rapport de forces entre nous dans lequel j'étais perdante à chaque fois. Il avait toujours une phrase blessante. Je voulais parler de ma rancœur, de l'anorexie, de la suite, il coupait court à chaque fois, il ne voulait plus rien entendre de ma part. Le passé n'avait pas d'existence pour lui, il fallait avancer, un point c'est tout.

Les 2 hommes de ma vie se taisaient et me laissaient dans la frustration d'un dialogue impossible. Pour me soulager je buvais beaucoup trop, mon mari aussi ; lui c'était habituel, moi j'augmentais les doses. Tous les prétextes étaient bons pour me fuir. Un copain venait à la maison, comme des gamins, l'interdit aiguïssait notre attirance. Mon obsession pour lui me prenait la tête, je cherchais à m'oublier, j'étais aveugle comme une ado, il m'envahissait et je prenais un verre de plus. Je partais à la dérive et m'en rendais compte. Incapable de réagir, j'ai demandé l'hospitalisation.

On m'a mise en pyjama bleu difforme, les autres regardent curieux, d'autres perdus dans leur monde, shootés. Un endroit à part tenu dans le secret des lieux. Un monde où on imagine la folie dans tout ce qu'il y a de péjoratif, de honte, de rejet. La porte qui se ferme à clé derrière moi, tout est fermé à clé. Mais moi je ne suis pas malade, je ne suis pas comme eux. J'ai une famille, un métier, je ne leur ressemble pas. C'est passager, je repartirai, je veux me reposer, qu'on me laisse tranquille, je suis épuisée, au bout du rouleau, depuis combien de temps je n'ai pas fait une nuit de sommeil ? Des mois, des années je ne sais plus. Je ne cesse pas de me reprocher mes erreurs. Cette masturbation de l'esprit est insoutenable. Des réveils impossibles, la tête dans le coltard. Ce manque de sommeil exacerbe mes réactions, 100 000 volts, je tiens sur les nerfs. Dormir...

Dès ma première hospitalisation Jean demande le divorce, il n'a rien à voir

avec une folle, il balaie toute notre vie, la psy c'est la honte. Moi je passais une crise difficile et j'avais besoin de lui. J'avais bien été à ses côtés quand il en avait besoin, il ne voulait pas inverser les rôles, pas question. Il me lâchait.

J'étais enfermée, pourquoi enfermée ? Qu'est-ce que j'avais fait pour être punie comme ça ? Je ne peux pas laisser ma fille, elle a 8 ans, elle a besoin de moi. J'ai la tête dans un étau, je suis en échec. Je n'ai pas le droit de sortir du service, je n'ai plus personne pour me dire un mot gentil, une parole réconfortante, alors j'accepte. Perfusion, cachets, le séjour se prolonge. De 3 semaines en 3 semaines je m'enfonce. Le temps s'arrête. Les médecins s'en fichent pas mal de ma fille, la séparation est obligatoire, heureusement elle a sa grand-mère, à elle je fais confiance, elle fera le maximum pour Mélanie. J'abandonnais ma fille et je ne me l'étais jamais imaginé, la parole du toubib était plus forte que la mienne. 2 mois que j'étais là, il ne voulait pas ma sortie, je sortirais guérie ou je ne sortirais pas. Tous les déséquilibres doivent être enfermés et j'en faisais partie. Mon père me dit qu'il ne viendra jamais me voir dans un hôpital psy. Qu'est-ce que ça peut me faire, de toute façon il ne vient jamais. Ma mère au téléphone me dit : « Tu prends pension ! » Mais foutez-moi la paix avec vos réflexions, je fais ce que ce que je peux avec ce que j'ai, il n'y a pas le choix ici ! Je n'ai plus aucun repère : le bien, le mal, la norme, ma tête explose. Personne ne me parle de durée ni de soins appropriés, j'ai envie de crier. Les journées passaient, tristes et noires.

L'anorexie, la boulimie m'avaient laissée tranquille depuis mon mariage. J'étais tellement heureuse à la naissance de ma fille, j'oubliais tout le reste, je lui donnerais tout mon amour, même celui que je n'ai pas. Mais je n'étais pas comme les autres, la maladie m'avait rattrapée, les cicatrices de mon passé s'ouvraient, béantes. Je me trouvais nue devant la maladie, je me rongais les ongles, au sang, tous les jours un peu plus.

J'ai quand même le droit de voir la psychologue, c'est du luxe ici ! Le seul moment où j'ai le droit de sortir du service. Mon besoin de parler est énorme, si je veux m'en sortir il faut que je dise tout ; alors je raconte et elle m'écoute, enfin ! Je pleure beaucoup mais c'est mon seul salut. C'est mon seul rendez-vous de la semaine, pour rien au monde je le manquerais. Mais je suis incapable de me sortir de là, je n'ai pas de soutien de mes proches, alors je n'ai pas le choix, je craque, boîte de cachets et puis...

Hôpital général, service des urgences, j'ai une tête de déterrée, je fais peur. Je vois le psychiatre de garde, il demande un placement par un tiers, ici c'est comme ça, retour en pyjama bleu, en prison. Mais moi j'ai besoin qu'on m'aide, c'est le cri de mon impuissance ! C'est le gouffre, aucun répit, ma tête éclate tellement elle pense et vous, vous m'enfermez pour seule réponse. Je ne suis plus rien, un zombie qui traîne toute la journée à regarder la pendule toutes les minutes, la porte d'entrée. Toute seule dans ma merde, je l'ai cherché. Mon état empire, bourrée de cachets, 5 mois que je suis là en placement. Je n'ai que la psychologue. Dans un moment d'énervement, je renverse tables et chaises. Leur impuissance, la mienne, l'enferment, le rejet des autres. Le toubib me met en cellule d'isolement plusieurs jours. Un semblant de matelas sur des montants en acier, soudés, un seau pour les besoins, rien d'autre, l'insoutenable, l'impensable. Privée de tout. Exclue parmi les exclus, rejetée parmi les rejetés. C'est invivable. Comment ça se fait que j'en sois arrivée là ? Je ne suis pas un monstre ! Toujours en placement, motif : « Dangereuse pour moi et pour les autres », avec ça vous enfermez toute la population ! La cascade de dureté qui me tombe dessus au fur et à mesure. 9 mois d'hôpital en 1 an, plus malade qu'au départ.

D'hospitalisations en tentatives de suicide en placements ; je passerai 3 ans à l'hôpital. Déconnectée du monde, j'ai peur de tout. Je retournerai en cellule, ils m'attacheront au lit de peur que je m'évade. Seule ma fille me soutient. Elle supporte, je culpabilise à mort de l'avoir laissée, de ne pas m'occuper d'elle.

Sans rien me dire, avec l'appui du comptable, mon mari me licenciera mais sans le savoir, je resterai avec lui. Plus tard j'apprendrai aux prud'hommes que le licenciement n'existe pas entre époux, il savait bien qu'il ne risquait rien. Je ne veux toujours pas du divorce. Il finit par vendre l'hôtel et me mettra dehors avec une petite valise. Plus rien de nos années communes, le néant, la haine. Le divorce est alors entamé. J'ai la garde de ma fille. Je prends un appartement avec elle. Partagée entre ses parents, elle ne sait plus où elle en est, elle aussi fera une TS et ira à l'hôpital un week-end. Mais je la protégerai de toutes mes forces, jamais en psy, non jamais. Et puis la catastrophe, sa grand-mère décède, elle n'a plus de base, elle est paumée. Tout l'amour qu'il y avait entre nous disparaît, se transforme en haine, elle

m'en veut, me déteste. La violence au grand jour, les mots qui dépassent la pensée. Le non-retour. Cette fois je n'ai plus rien. Je rechute, elle a 18 ans, je l'abandonne, m'en vais, retourne à mes sources en Bretagne.

*

Je quitte la Haute-Loire pour Brest en laissant tout derrière moi, 20 ans de ma vie, pas un sou de mon travail, me disant que ce sera peut-être mieux ailleurs. Le mieux ne vient pas. Ma mère avait de la patience au téléphone quand j'étais loin, là elle me traite de loque. Elle me dit de travailler, d'accepter n'importe quoi. Mais je ne suis pas en état, incapable de quoi que ce soit. Mon père a un accueil froid, distant comme toujours. Le retour dans la famille est dur, je ne m'y attendais pas.

Poussée à bout, je craque : urgence, hôpital. Je m'attendais au placement, je suis étonnée, ils ne le pratiquent pas ici. Je rentre en clinique, ce qu'il me reste de normal m'y pousse. La dépression ne s'améliore pas : toujours pas le moindre signe d'envie, de désirs. Je m'enferme sous ma couette, là je suis bien. La clinique ne me garde pas longtemps, c'est un autre mode de fonctionnement que celui que je connaissais.

Mélanie qui a eu son permis est toute fière de venir à Brest pour 3 jours. Je pense que mon départ d'Auvergne l'a marquée, je ne pouvais plus être l'objet de haine à portée de main. Je suis ravie et me dis surtout de ne pas parler de son père. Les 2 premiers jours de nos retrouvailles se passent très bien, mais le troisième c'est moi qui lui parle du procès des prud'hommes, de l'avant, et bien sûr ça dégénère, nous nous engueulons fortement, elle préfère partir. Bûtées, ne sachant plus parler. Voilà je n'ai pas pu m'en empêcher. Je suis en colère contre nous ; j'ai tout perdu, jamais je n'ai eu le droit d'avoir la parole et ça continue. Elle avait fait l'effort de venir me voir mais je ne pouvais pas tirer un trait sur ces 10 ans de galère, je ne pouvais pas oublier, la douleur est trop vive.

Tout est dur autour de moi, la violence des faits, des mots, ma déchéance. Ni mes parents, ni mon ex, ni la justice ne reconnaissent mon existence, j'ai été balayée de la vie. Je n'ai plus que ma fille et je n'arrive pas à m'entendre avec elle. Une fois de plus j'ai choqué, mais l'engueulade avec Mélanie remonte mon agressivité, ma haine. Je sombre dans le mutisme. Je retourne à la clinique. Je n'ai plus envie de me battre. Mon psy fait un diagnostic :

mélancolie. Remède : électrochocs. Foutue à 47 ans. Usée avant l'âge, flétrie, fanée, abattue. Je me suis toujours fait souffrir.

Mon père est venu une fois à la clinique pour m'annoncer que ma présence n'était plus souhaitée chez lui, qu'il ne tenait pas à me revoir. Il n'a plus rien à me dire, depuis 10 ans il ne me fait que des reproches, n'a jamais fait l'effort de comprendre, comme pour mon ex : la maladie psychique est une tare, une honte qu'on doit rejeter.

Je me rappelle ce Noël à la clinique, je n'ai pas voulu sortir. Plus rien ne m'intéresse, ne me capte, je me fiche de tout. Je n'ai plus envie de faire semblant, de faire attention aux paroles dites.

Mon psy me propose un suivi en centre de jour, ce que je connaissais avant était un centre occupationnel, il m'explique que c'est différent : c'est un soin. Je suis dans un état lamentable mais j'accepte sans grande conviction. De toute façon je n'ai plus rien à perdre, il faut bien que je me traîne quelque part.

Je découvre une équipe, une organisation, un programme. Je parle et suis écoutée. Je reprends un peu de force, un rythme, un but. Éviter le vide, l'angoisse. En même temps Mélanie m'écrit pour mon anniversaire, elle pense à moi, me soutient et m'envoie un de ses dessins. Après tant de luttes, elle revient ! Je voulais lui poser 1000 questions, qu'elle soit à côté de moi. Les infirmières du centre me tenaient à bout de bras, groupe de parole, atelier sur le ressenti, l'émotion, psycho-éducation, entretien infirmier, art-thérapie. J'y allais 3 fois par semaine et retrouvais les autres, chacune était importante pour l'équipe, beaucoup de larmes mais aussi du réconfort, du soutien. J'y trouvais des soins appropriés, quelque chose de solide où j'étais entendue. Je ne m'énerve jamais quand on m'écoute. Je refaisais confiance. Les relations extérieures restaient plus difficiles et je m'emportais souvent. Je me rendais compte des relations malsaines que mes parents avaient avec moi et je comprenais pourquoi j'étais malade, pourquoi j'avais tant galéré. Ils ne me voyaient ni ne m'entendaient. Peu à peu, l'espoir est revenu : mes échanges avec Mélanie me remontaient le moral, je m'accrochais dans mes soins et reprenais courage. Si seulement je pouvais faire la paix avec elle...

Petit à petit, les fils se sont déliés dans ma tête. Mon long travail de psychothérapie portait ses fruits. Je pouvais mettre des mots sur mes maux.

L'équipe me réapprenait tout, doucement. Le personnel du centre m'encourageait, elles me tenaient quand je flanchais, me faisaient aller au bout de mes larmes pour pouvoir les sécher ensuite. Je découvrais que je pouvais refaire confiance, je ne savais plus ce que cela voulait dire. Pourtant dès que quelqu'un m'approchait sans que je m'en rende compte, je sursautais de peur – encore en convalescence, donc.

Fin juin Mélanie retente une visite à Brest. Il me fallait rassembler toutes mes forces pour que cela se passe bien, mettre de côté ma hargne, mes rancœurs, ma colère. Nous y sommes arrivées et avons passé 3 jours formidables. C'était dur de la voir repartir. Elle avait décidé de rentrer en fac de droit, quittait son village, son père et toute sa vie d'enfant et d'adolescente ; mais que de progrès, de réconciliations en si peu de temps ! Elle voulait ma présence pour sa rentrée comme si elle allait en maternelle. J'étais fière. Bien sûr, j'y suis allée – toute une semaine encore avec elle. Elle se stabilisait, moi aussi, c'était tellement fragile que nous n'osions plus aborder de discussions houleuses, nous préservions ces instants avec toute nos forces. Le moral remontait.

Comme une porte qui s'était ouverte dans ma tête, j'écrivais des poèmes la nuit, les mots coulaient tout seuls, les phrases venaient les unes derrière les autres, j'arrivais à vivre pour moi, à ressentir sans faire semblant, je pouvais coucher les blessures sur le papier, c'était un moi que je ne connaissais pas, que je découvrais au fur et à mesure de l'écriture, je parlais avec mon cœur sans chercher à faire plaisir, sans avoir peur de décevoir, un travail personnel qui aboutissait enfin.

Mélanie continuait son job dans un resto, plus la fac. À la Toussaint elle me dit qu'elle est crevée, la semaine à la fac, les week-ends au boulot. Pourquoi son père qui m'a ruinée ne l'aide plus ? Il peut le faire, je le sais. Pourquoi mon père ne lui donne pas un coup de main ? Il ne m'a pas payé d'études, il peut le faire pour sa petite-fille, il en a les moyens. En 3 jours mon angoisse et ma nervosité n'en peuvent plus, nous nous étions retrouvées, personne ne l'aidait. L'histoire se répétait, à part mon soutien j'étais impuissante. J'ai pris tous mes cachets, surtout ceux auxquels on m'avait dit de faire attention, ils étaient très dangereux, avec pas mal d'alcool j'ai tout avalé.

Je me suis réveillée au milieu des appareils, des bip-bip, toute nue, j'ai senti la gravité de mon geste. On m'a mise dans une chambre à côté de la réa où j'avais passé 1 jour ½ dans le coma. J'avais raté et m'attendais au pire. Au

moins un placement et 3 mois d'hôpital, j'avais peur des séquelles, ils m'avaient dialysée, surveillé le cœur. J'ai appris qu'ici ils ne faisaient pas de placement pour les TS. J'avais très peur, la mort m'avait frôlée et pour une fois je m'en rendais compte. Je n'étais plus immortelle, je craignais les conséquences.

Dès que j'ai pu, j'ai intégré la clinique. Je vois mon psy, on discute, il me demande de tout raconter dans le détail, je lui dis que juste avant j'avais le moral mais que l'angoisse est venue très vite, très forte, je n'ai pas pu le supporter, je ne pouvais imaginer ma fille dans la situation où elle était, j'ai fait un geste de désespoir. J'ai dit que je souhaitais reprendre le cours des choses et le centre de jour. Je n'y croyais pas mais j'ai essayé de lui expliquer. À ma grande surprise, il m'a dit que je ne resterais qu'une semaine en clinique. Je n'en revenais pas, rien à voir avec l'hôpital d'Auvergne, il me faisait confiance. Il a fallu que je raconte mon histoire plusieurs fois devant d'autres personnes médicales de la clinique, cela devait être leur méthode : laisser parler. J'avais très peur pour mes reins et je n'ai pas osé demander d'explications. S'il y avait des séquelles je ne pouvais m'en prendre qu'à moi-même. Je me suis dit : Cette fois, c'est la dernière.

J'ai continué le centre de jour : j'avais du temps pour penser, je pensais peut-être mes blessures ? Mes plaies ? Je me plais à le penser. Ce repli est nécessaire, obligatoire pour me rouvrir aux autres, au monde qui m'entoure. Les soins continuaient au centre, je m'équilibrais petit à petit, je retrouvais un esprit d'analyse, je réagissais moins au quart de tour. J'ai trop perdu de temps, gâché des années entières, je voulais absolument en finir avec la galère et ça me donnait du courage pour continuer la thérapie. Je voyais enfin le bout du tunnel. J'ai accepté les procès perdus, l'injustice, la colère baissait peu à peu, c'était vivable. Je voulais toujours combattre mes fantômes.

Aujourd'hui ma fille s'est construite et j'ai pris du recul dans ma relation avec elle, nous pouvons vivre en mère-fille, en adultes bien séparés.

Je n'avais plus beaucoup de moyens financiers et une interdiction de travail. Pour continuer, il fallait que je trouve un « chez-moi ». J'avais retrouvé Lucien, un ex d'Auvergne. Nous nous étions séparés avant mon départ de Haute-Loire, nos passés étaient trop lourds, difficilement compatibles. Mais

j'ai pensé que nous pouvions nous reconstruire, recommencer quelque chose, à l'abri de la méchanceté et des agressions. Ma mère m'a prêté de l'argent pour retaper une maison. Nous y avons mis tout notre cœur. J'allais de mieux en mieux. J'ai quitté le centre de jour où j'avais passé 2 ans. Ma fille a eu 20 ans, nous nous sommes adorées, nous nous sommes haïes, mais nous étions toujours là. Et avions gagné. J'ai continué mon suivi psy. Tout prenait forme.

Une nuit, je découvre une boule sur le sein. Le lendemain je suis allée voir le généraliste. Je n'avais pas peur des résultats, je les connaissais d'avance. Par contre j'ai trouvé un autre aspect de la médecine : un chemin balisé, un protocole, un traitement, il n'y a qu'à suivre, je ne me suis jamais inquiétée, autour de moi les gens avaient des réactions bizarres de compassion, de sympathie, d'attention, je les acceptais volontiers mais je me rendais bien compte de la différence entre une maladie psychique et un cancer. La première c'est la honte, la deuxième c'est reconnu.

J'attendais de voir Mélanie en face pour lui apprendre, elle a reçu un choc en pleine poire. Moi j'étais confiante et elle se demandait si elle allait me revoir. Elle a eu beaucoup plus de mal que moi à encaisser, elle est repartie en cachant ses larmes et sa tristesse. Ce cancer me passait au-dessus, ce n'est pas ça qui allait m'arrêter.

*

13 ans après ce grand chaos, je suis calme et bien dans ma peau. Ce n'était pas mon heure. En relisant mon dossier médical d'Auvergne j'ai trouvé mon diagnostic que personne ne m'avait donné : « états limites, borderline ».