

Marie-Christine ADAM

# D'un bord à l'autre

---

Le burn-out et la dépression  
à la lumière des traumas de l'enfance

---

Témoignage

L'Harmattan

D'un bord à l'autre



Marie-Christine ADAM

# D'un bord à l'autre

*Le burn-out et la dépression  
à la lumière des traumas de l'enfance*

Témoignage

L'Harmattan

© L'Harmattan, 2016  
5-7, rue de l'Ecole-Polytechnique, 75005 Paris

<http://www.harmattan.fr>  
diffusion.harmattan@wanadoo.fr

ISBN : 978-2-343-07559-4  
EAN : 9782343075594

**A Léo**



## Avant-propos

Ce mois-ci, j'ai cinquante-cinq ans, double cinq. C'est aussi le cinq du mois de mai, celui de ma naissance, et ne dit-on pas « En mai fait ce qu'il te plaît » ?

Mais voilà, deux ans après un burn-out et la dépression qui a suivi, je suis encore fragile. Les mots, les choses, les gens me touchent encore de trop près et, si l'effondrement intérieur n'est plus d'actualité, la chute est encore possible mais j'avance ! Mon fils m'attache au présent et, avec lui, ma thérapie m'empêche de baisser les bras.

Depuis de longs mois, je suis en jachère, un lieu où plus rien ne pousse, où plus rien ne vit si ce n'est quelques herbes folles. Alors, le temps est peut-être venu de semer quelques graines. Des lettres qui formeront des mots puis des phrases pour se transformer en quelque chose qui m'échappera. En ce 22 mai, jour de mon anniversaire, ma décision est prise, je vais écrire un livre.

Il y a quelques semaines, j'ai rêvé de deux mains qui se lèvent, comme celles d'un prêtre sur l'autel, présentant l'hostie de la communion. Ces mains-là tiennent en l'air un crayon sur lequel je me tiens debout, bien droite, les bras le long du corps. Dois-je comprendre que je pourrai ainsi reprendre la direction de ma vie et tourner définitivement une page de celle-ci ?

Hier, ma thérapeute a fait référence aux compétences qui sont les miennes, à une reprise de travail toujours possible, quel que soit le temps qui sera nécessaire. Je

veux y croire. En attendant, je vais témoigner de mon parcours, d'un bord à l'autre, de celui de ma conception, de ma détresse et de ma solitude d'enfant, avec la mort en filigrane, à celui d'une vie épanouie, rattrapée jusqu'au bord de la folie. Un parcours de résiliente anéanti par la violence d'un burn-out et la descente dans les abysses de la mélancolie, la chute dans la dépression.

Je ne cherche pas dans l'écriture une échappatoire à la thérapie qui m'aide à vivre, j'ai juste la volonté de faire un tout avec mon histoire comme j'essaie de faire un tout avec le corps que j'habite. Une façon aussi de me projeter dans l'avenir, d'alimenter la toute petite flamme qui ne s'est pas complètement éteinte. Difficile, après trente années d'une vie professionnelle dense et stimulante, de retrouver un centre d'intérêt. Je débute donc ce livre sans en connaître la fin avec un objectif, le terminer en même temps que je pourrai dire que je m'en suis sortie. Une sorte de défi à relever.

Une nouvelle médiathèque a poussé dans la petite ville du sud-ouest marnais où je demeure. Le personnel, attentionné, veille à y maintenir une atmosphère paisible. Des espaces de travail éclairés de jolies petites lampes vertes lui confèrent un charme serein. Je renoue avec le silence de la bibliothèque Carnégie de ma jeunesse où je marchais à pas feutrés, chuchotant dans le respect des autres et du cadre. Je fais de ce lieu tout neuf mon port d'attache, quelques heures par jour, pour y écrire. Cela m'oblige à sortir de chez moi et à renouer progressivement avec la vie sociale. Qui sait, peut-être viendrais-je, un jour, y dédicacer le livre de la première moitié de ma vie...

## *Chapitre premier*

### *Naître mais ne pas être*

*« Ma vérité, mon caractère et mon nom étaient aux mains des adultes »*

*Jean-Paul SARTRE  
Les mots*

**M**a naissance est difficile. Le médecin accoucheur de la rue du clou dans le fer arrive en pyjama. L'urgence est là, le risque est vital. Pendant que je naïs, ma mère étouffe. Elle fait une crise d'asthme. Les forceps terminent le travail et je suis là en quelques minutes, tout juste le temps de respirer. Cette fois, nous nous en sortons toutes les deux. Ce ne sera pas toujours le cas.

Je ne sais rien de la période qui a précédé ma naissance, rien sur la grossesse, les préparatifs, les anecdotes, tout ce que j'ai vécu plus tard pour mon fils et qui pourrait donner lieu à quelques pages. Rien sur l'attente de ce premier enfant qui sera le seul, si ce n'est qu'elle voulait un garçon, lui une fille. Impossible de contenter les deux.

Trois semaines après ma naissance, un ami écrit à mon père et parle ainsi de ma mère « Pauvre Monique, elle n'a pas eu de chance, j'espère que la petite se porte bien ». Pour la mère qu'elle devient, il se peut que je ne sois pas une chance.

Plus bavards, mes parents le sont sur ma conception, un quinze août, jour de Marie, j'en tire la moitié de mon prénom. Par mon père, je suis surnommée « Marie su(r)'le bord » tant il était persuadé que, du fait des conditions de l'acte, à peine introduite, ma mère ne pouvait être enceinte. Il complète habituellement son propos du commentaire « la mauvaise graine ça s'accroche ». Cinquante ans plus tard, je m'accroche encore et je tente de me persuader que je ne suis pas si mauvaise que cela.

Marie, prénom ô combien religieux, mais il n'était pas question d'en rester là. Le voilà suivi, comme ils disent, par le féminin du Christ, Christine. Un pack religieux version femina. Je porte donc un prénom composé ou devrais-je dire décomposé car, dans mon enfance et jusqu'au collège, personne ne prononce ni n'écrit mon prénom en entier. A la maison, pour les amis, à l'école, je suis Christine, un point c'est tout. Mes bulletins scolaires jusqu'au CM2 en témoignent. Avec l'entrée au collège et les fiches à compléter pour se présenter, je me réapproprie ce Marie qui semble les déranger. Je ne sais pour quelle raison. Souvenir du jour de ma conception ? Désaccord parental ? Anagramme du verbe aimer ? Ma mère trouve que mon prénom est trop long, trop prétentieux, comme trop bien pour moi...

Pourtant, depuis ma naissance, je dors avec la Vierge Marie juste au-dessus de ma tête. Dans un cadre, l'Immaculée Conception regarde Christine crucifiée et brûlée vive sur une roue en bois. Malgré ce qu'il représente, j'aime ce tableau en imitation vitrail aux couleurs « chaudes ». Probablement parce que j'y retrouve, au moins là, les deux parties de mon identité. L'an passé, cette représentation m'a subitement dérangée.

Comment Marie pouvait-elle regarder Christine brûler ? Pas très religieux tout ça. Une partie de moi-même pourrait-elle, aujourd’hui, regarder l’autre mourir à petit feu ? Faisant fi de ce que j’ai entendu jadis des malheurs qui s’abattent sur quiconque jette un objet religieux, je m’en suis débarrassé. Je l’ai vite regretté car c’était tout de même le dernier objet qui me reliait à mon enfance. J’ai cherché à en retrouver l’image sur internet mais en vain.

D’autres prénoms suivent, Janine, Henriette, et Marguerite. Enfin, c’est ce que je crois. Enfant, je m’amuse à les prononcer en boucle, tous les cinq, ou plutôt tous les quatre, comme s’ils ne faisaient qu’un. Ma mère m’explique que je tiens Janine et Henriette de mes deux grands-pères. De Marguerite, elle ne dit rien. Il me faudra quelques décennies pour me rendre compte que Jean et Henri ne sont pas mes deux grands-pères mais qu’il s’agit de mes grand-père et arrière-grand-père maternels. Aucune référence donc à la branche paternelle. Quand à Marguerite, c’est à l’adolescence que j’apprends que je n’ai jamais porté ce prénom qui est le second de ma grand-mère maternelle. Quelle utilité de me tromper à ce sujet ? Pourquoi me faire croire des choses qui ne sont pas ? La lignée paternelle n’était-elle pas suffisamment respectable pour me transmettre un de ses prénoms ? J’ai rencontré récemment le prénom de Marguerite dans un ouvrage qui fait référence à Faust, une pièce de Goethe. Marguerite est l’un des personnages. Elle a tué son enfant en le noyant. L’intérêt de ma mère pour cette œuvre était marqué…

Plus légèrement, au quotidien, chacun y va d’un surnom : ma bibiche pour ma mère, ma poulette pour mon père et ma cocotte pour ma grand-mère. Un jour de colère,

petite, je me souviens leur avoir demandé d'arrêter de m'appeler par des noms d'animaux car j'avais un prénom. Difficile, depuis la dépression, d'entendre mon prénom prononcé en entier, alors que j'y tiens tout comme à son trait d'union. A nouveau, Marie-Christine ne pourrait être moi. En sortant de la séance où j'ai parlé de mes prénoms, j'ai ressenti le besoin de couper sur le papier ce qui me venait, des maux en rimes. Je n'avais pas fait cela depuis l'adolescence. Je n'y ai pas retouché. Dans la spontanéité, les premiers mots donnent le ton du lien maternel, difficile à accueillir. L'évocation de mon père et de ma grand-mère précèdent celle de mon fils, de notre coin de jardin et du positif qui l'emporte.

### Marguerite

Je t'aime, un peu, beaucoup,  
A la folie, pas du tout...  
Histoire de jardinier  
Ou de calendrier,  
Il les faisait pousser  
Je les effeuillais,  
Pendant qu'à la folie  
Tu t'en jouais.  
Dans mon lit de bébé  
Elle me les racontait,  
Pétales ou feuilles d'un livre  
De Faust à Valentin  
Oubliée Marguerite,  
Aujourd'hui elles grandissent  
Près des Cœurs de Marie,  
Pour lui dire à jamais  
Moi je sais bien que maman  
M'aime de tout son cœur.

## *Dans le jardin de mon père...*

« ...les lilas sont fleuris, tous les oiseaux du monde y viennent faire leur nid ». La maison est ancienne, petite et il ne fait pas toujours bon y dormir. Je grandis auprès de mes parents et de ma grand-mère. Mon grand-père maternel que je n'ai pas connu a légué cette maison à sa fille unique, instituant sa veuve usufruitière.

Nous sommes entourés, d'un côté, par « La chaumière » le restaurant mitoyen qui, si la légende familiale est vraie, aurait appartenu à mon grand-père. De l'autre, « La chaise au plafond », un café marqué par les bombardements de la première guerre mondiale. Une chaise s'est logée dans les poutres du plafond où la petite histoire l'a maintenue. Notre maison est située à l'entrée de la ville de Reims ou à la sortie selon le sens emprunté. Derrière chez nous et au bas de la rue, ce sont les champs, la campagne.

Durant plusieurs années, je partage la chambre de ma grand-mère, à l'étage, nos deux lits côté à côté. La disposition de la maison fait de la chambre de mes parents un passage obligé pour y accéder. Difficile, pour chacun, d'avoir son intimité. Plus tard, ils me céderont leur chambre pour aller dormir sur le canapé de la salle-à-manger, au rez-de-chaussée. Autour de la table de cuisine, où je mange souvent seule, retentissent des cris et s'amorcent des crises quand ma mère décide que je dois avaler, coûte que coûte, ce qu'elle estime bon pour moi, cervelle, foie, gelée royale... Plus sympathiquement, quand je suis malade, les coquillettes au jambon font mon régal. C'est encore le cas aujourd'hui et plus besoin d'être malade. Un escalier aux dix-huit marches, comptées et recomptées, relie la cuisine à l'étage. Il occupe l'un de

mes cauchemars récurrents dans lequel je tombe, dévalant les marches jusqu'en bas, avant de m'envoler dans la montée d'escalier et d'être retenue par le faîte du toit. La peur de disparaître dans l'immensité du ciel est forte et, avec elle, la sensation d'être retenue in extremis.

Jusqu'à mes quatorze ans, je ne connais que l'évier de cuisine en pierre pour faire ma toilette, sans rideau. C'est la pièce par laquelle on pénètre dans la maison. Jusqu'à quel âge suis-je lavée par ma mère, debout sur une chaise, sous le regard de ma grand-mère, de mon père ou de ceux qui entrent ? Longtemps, trop longtemps. Toute petite, c'était bien plus drôle dans la lessiveuse installée dans le jardin quand le temps le permettait. La sortie hebdomadaire aux bains-douches municipaux offre des conditions d'hygiène plus agréables mais elle est gâchée par la crainte des voyeurs qui ont percé de trous les cloisons des cabines. Nos toilettes à la turque, dans le jardin, sont aussi un peu ma hantise. J'ai peur d'y aller seule quand il fait nuit mais aussi de disparaître dans le trou, emportée par le courant de la chasse d'eau qui atteint déjà mes chaussures.

Nous sommes dans les années soixante. Les moyens de communication modernes n'ont pas encore fait leur apparition à la maison. Chez nous, point de télévision, de téléphone ni de voiture et je me sens seule, toute seule. Je dois avoir six ans quand, le corps courbé au-dessus du bord de la fenêtre du premier étage, je pense à sauter. Un bord d'où je regarde le sol et l'herbe de ce coin du jardin qui m'attire, tout près du bassin à poissons. Avec quelle intention ? Sauter ? Me sauver ? Me tuer ? En même temps, je fredonne la chanson de Claude François « si j'avais un marteau, je taperais le jour, je taperais la nuit, je

taperais toujours ... ». Outre l'image de ce bord de fenêtre et de ma plongée virtuelle dans le vide, je conserve encore de ces instants la sensation d'un profond désarroi mais aussi un sentiment d'impuissance à pouvoir changer les choses. Ce moment a fait sa réapparition avec la dépression et, avec lui, les mêmes sensations.

D'autres chutes ne sont pas virtuelles, celle de mon landau, tout neuf et de qualité, lors de ma première sortie. La caisse se détache et je me retrouve sur le trottoir... La chute de ma chaise haute avant que mes parents ne l'équipent de bretelles de sécurité et une autre dans un puisard qu'ils recouvriront ensuite d'une tôle ondulée. Des chutes anecdotiques, sans gravité, au regard de celle qui, bien plus tard, sera plus impressionnante.

Le jardin est le domaine de mon père, le monde des choses simples, naturelles, qui vivent et qui respirent. Un jardin qui fait de mon enfance un univers plus doux, un monde qui me parle. Il permet aussi à mon père d'échapper aux femmes de la maison, comme il dit, et de développer sa créativité dans le jardinage et le bricolage. Bassin à poissons, poulailler, pigeonnier abritent des locataires aussi muets que bavards. Je fais mes premiers pas accrochée au poulailler qu'il a construit. La culture des fleurs est son point fort. Des rosiers grimpants tapissent les murs en pierres meulières et plusieurs espèces d'arbres et de fleurs cohabitent. Un arbre aux baies blanches que j'aime éclater, un if aux boules rouges qui collent aux doigts, le buis pour le Christ aux Rameaux, des lilas à l'odeur enivrante, autant d'arbres qui grandissent avec moi, constituent mon univers, et entre lesquels je me sens bien. J'aime aussi sentir l'odeur de la terre mouillée et me dire que la pluie nettoie tout. Seule ombre au tableau, un

pied de rhubarbe et l'abeille qui m'y a piquée enfant, provoquant une peur panique de cet insecte qui ne me quittera qu'à trente-deux ans, à la fin de ma première analyse. Cette proximité avec les végétaux et les animaux reste, aujourd'hui encore, ancrée comme quelque chose d'essentiel, de « normal » et de ressourçant. Dans les moments les plus chaotiques de la dépression, rester allongée de longues heures sous les arbres à les scruter de la tête au pied, protégée sous leur cime, à écouter le chant des oiseaux ou à suivre des yeux les papillons sera ma façon de garder un lien avec le vivant.

Sur la balançoire, au centre du jardin, je teste la limite, je flirte avec le ciel, au risque d'en faire le tour. Un trapèze m'autorise à quitter la terre ferme et des anneaux me font voir le monde à l'envers. Au retour de la messe pascale, c'est là aussi que les cloches larguent jouets et chocolats. Une tradition bien plus rassurante que celle du Père-Noël dont je fais connaissance, en chair et en habit, au soir d'un vingt-quatre décembre, à l'heure fatidique. Je suis tétranisée. Ma frayeur quand il ouvre la porte d'entrée gâche une bonne partie de la fête et me fera écarter, à tout jamais, l'idée de faire une telle surprise à un enfant. Mieux vaut laisser l'imaginaire là où il a sa place, pas dans la réalité.

Une expropriation pour utilité publique marque mon adolescence. Longtemps, j'ai pensé que nous avions été expropriés lorsque j'avais dix ans date à laquelle je faisais remonter mon entrée dans le silence et mes difficultés à m'exprimer par écrit, des troubles qui dureront plusieurs années. C'est en décollant les photos d'un album et en accédant à la date inscrite au verso que j'ai pu situer plus précisément cette période. Mes quatorze ans, la classe de

quatrième, l'année de notre déménagement forcé. Nos voisins de droite et de gauche entament une procédure contre cette expropriation et ne partent pas. Ce sont des commerçants, bien implantés, qui ont les moyens de recourir à des avocats. Mes parents, eux, craignent l'expulsion et c'est le départ. Entre ces deux propriétés, notre maison est démolie. Quelques mois plus tard, nos anciens voisins ont gagné et ils ne partiront pas. Comble de tout, notre parcelle devient le parking privé du restaurant mitoyen. Alors, à défaut de pouvoir réintégrer une maison qui n'est plus, ma mère exige que notre ancien terrain soit réellement dédié à une utilité publique, raison pour laquelle nous avons été expropriés. Elle réclame aussi le remboursement du loyer de l'appartement que nous occupons jusqu'à ce que l'utilité publique soit effective et elle obtient satisfaction. Maigre consolation, un petit jardin est créé ainsi qu'un chemin de passage. Une utilité publique toute relative mais une utilité tout de même.

L'avenir aurait-il été différent si nous avions eu les moyens de nous défendre ? Aurions-nous eu suffisamment d'argent pour en faire une maison plus adaptée, avec trois chambres, une salle de bain et des toilettes à l'intérieur ? La question ne se pose plus. Même si j'étais ravie d'emménager dans un logement neuf et plus grand, avec tout le confort, je pense avoir gardé en moi un réel déracinement mêlé d'un sentiment d'injustice, celui d'un droit qui n'est pas le même pour tous. Je ne parviendrai pas non plus à me projeter dans l'achat d'une maison avec ce que cela comporte pour moi d'incertitudes et de risques.

## *A corps et à cris, de l'enfance à l'adolescence*

Ma mère voulait un garçon, je suis une fille. Elle a prénommé mon tout premier poupon en celluloïd Jacky, du prénom de son filleul mais aussi de celui qu'elle aurait voulu donner à un fils. Est-ce pour échapper à cette place, ne pas répondre à son désir, que je n'ai pratiquement jamais porté de pantalon et que je ne me sens bien qu'en robe ou en jupe ?

Déjà petite, je pense que c'est bien d'être née fille. Je ne trouve rien de plus aux garçons... Je sais que je possède la capacité de donner naissance à un enfant et c'est bien là l'essentiel. D'ailleurs, des enfants j'en veux treize. Parce que je suis enfant unique et que j'en souffre mais peut-être aussi comme un challenge, montrer à ma mère que, contrairement à elle, je saurai m'en occuper.

Je suis une petite fille très timide, à la sensibilité exacerbée. Ma mère met en avant ma santé fragile, fruit de son imagination, pour ne m'inscrire à l'école maternelle qu'à cinq ans. Je ne sais ce qui lui est le plus difficile, se séparer de moi ou que je m'attache à quelqu'un d'autre, probablement les deux. Je crois que je comprends très tôt qu'elle est « malade ».

Le pouce dans la bouche est ma façon de vivre, de jour comme de nuit. Sucer mon pouce me sécurise, m'apaise. Une sensation intérieure que rien d'autre ne me procure. Je subviens à mes besoins, repliée dans une sorte de carapace autistique. L'autre façon de me sentir bien est de caresser notre chat, glisser ma main sous son ventre, dans son pelage chaud, le laisser venir se coucher autour de ma tête,

entendre son ronronnement dans mes oreilles et me sentir « relâchée » à ses côtés. Je lui parle mais intérieurement. Ainsi, pas de risque.

J'entends de partout que j'ai de la chance d'être fille unique mais c'est à corps et à cris que je réclame un petit frère ou une petite sœur. Toujours le même leitmotiv « je m'ennuie, je suis toute seule, je ne sais pas quoi faire, je veux un petit frère ou une petite sœur ». Parfois, ma colère prend le dessus et j'ai l'impression que je pourrais tuer père et mère pour ne plus être seule, pour combler ce vide, apaiser ce désespoir qui est le mien. Il me manque quelque chose. La réponse maternelle est implacable « tu ne vas pas commencer, je ne veux plus t'entendre, tu ne vas pas te plaindre, tu as tout ce que tu veux, tu es gâtée pourrie ! ».

Je connais quelques semaines l'espoir de ne plus être seule. Lorsque la grossesse de ma mère m'est annoncée, je le dis à tout le monde, je suis en ébullition, aux anges. J'imagine déjà la vie d'après, à deux, plus seulement partagée entre les adultes. Quand quelqu'un s'avance vers moi, à la sortie de l'école, pour me dire qu'il n'y aura pas de bébé, c'est un effondrement à l'intérieur, le premier de ma vie. Je reste assise sur le trottoir, en pleurs mais aussi en colère, impuissante. Il n'a plus jamais été question du sujet et je n'ai pas eu d'explication sur ce qui s'est passé. Je me souviens juste, peu de temps après, avoir essayé de faire entrer mon poupon en celluloïd dans mon vagin, un peu comme pour accoucher de lui. Aujourd'hui, les larmes ne sont pas loin quand je me souviens avoir, ensuite, réclamé un vrai singe. Quoi de plus proche de l'humain ? Sur ses deux jambes, les mains tendues vers moi pour que je le prenne dans mes bras, à moins que ce soit pour qu'il

me prenne dans les siens... Il s'en est failli de peu que mon souhait se réalise par le biais d'une connaissance de mes parents, pilote à Air Inter. Heureusement, pour le singe et pour moi, cela ne s'est pas fait. Comment pouvais-je me sentir aussi proche d'un animal, d'un être qui ne parle pas ? La réponse est certainement dans le manque affectif qui était le mien.

A huit ans, une impression étrange me saisit pour la première fois, au retour d'une consultation médicale. Je suis assise dans un autobus et je prends conscience que je suis à l'intérieur de moi, seule. Je regarde les passagers en me disant qu'eux aussi sont comme moi, seuls, à l'intérieur d'eux-mêmes et qu'ils vivent leur vie, une autre vie que la mienne, qu'ils pensent, eux aussi, comme je suis en train de le faire mais à autre chose. Nous sommes à l'intérieur, seuls, les uns à côté des autres, sans lien, chacun avec sa vie, sa pensée. Ce sentiment persistera, de façon plus ou moins prononcée, fonction de mes états d'âme. A cette période, un autre questionnement me préoccupe. La sensation de n'être rien au regard de l'univers et un peu étrangère à ce qui m'entoure, différente au milieu des autres, pas préoccupée par les mêmes choses. L'idée de la mort est déjà là, à l'intérieur, possible.

C'est à cet âge que je « mange » mes lèvres à sang, jusqu'au nez et jusqu'au menton. Cela me dessine une seconde bouche, tout autour de la première. Pendant deux années, ma peau va du rouge vif au marron de la croûte qui se forme pour revenir au rouge sang sitôt la croûte tombée. Dès que je sens que ma peau est sèche et qu'elle tire, il faut que je passe ma langue tout autour de ma bouche, le plus largement possible. Maintenir ma peau mouillée me soulage. Ma mère a trouvé un traitement, du

Mperfène (Mère-f-haine). C'est un liquide transparent, alcoolisé, qui sent très fort (surtout sous mon nez !) et qui me brûle. J'hurle, ma mère me courre après, me coince dans les coins, sous la table où je me réfugie. Elle est en crise. Il faut qu'elle y arrive, comme excitée par mes cris et mes pleurs. Je fais les frais de sa violence mais surtout je ressens sa violence intérieure, la pire, celle de ne pas avoir le dessus, de ne pas parvenir à ses fins.

Heureusement, il y a l'école. J'adore aller en classe et je suis très bonne élève. J'aime apprendre, bien tenir mes cahiers, les illustrer de photos que mes parents m'autorisent à découper dans de beaux livres... J'ai déjà le besoin d'agrémenter les choses par de belles images que je choisis. Le travail scolaire et l'école sont des refuges. Ma réussite scolaire me permet de donner satisfaction à mes parents et de me faire apprécier de mes instituteurs. Bons points, grandes images et planches de maisons de France à construire traduisent au quotidien mes bons résultats. Lorsqu'exceptionnellement une institutrice me punit en me faisant copier cent fois « je travaille pour moi et non pour la maîtresse », c'est tout naturellement que je lui rends ma copie où j'affirme sur toutes les pages « je travaille pour la maîtresse et non pour moi ». Tout est dit. Lui faire plaisir, attirer son attention, celle que je ne trouve pas ailleurs, m'en faire aimer. C'était aussi un peu pour elle que je travaillais pendant que je copiais ces lignes...

Comme je fais partie des meilleures élèves, un instituteur m'inscrit d'office à un concours sur la Résistance. Une belle occasion pour moi de faire de la résistance, justement, en refusant d'y participer. Il aurait pu me demander mon avis. La guerre, c'est du passé, ce qui me préoccupe c'est le présent. Qui plus est, je n'ai pas

suffisamment retenu ce qu'est la Résistance et pas question de ne pas réussir.

Seul petit bémol à ma scolarité, l'initiale de mon nom qui est un A suivi d'un D. Ainsi, à l'exception d'une année où un garçon du nom d'Abba prend la tête, je suis presque systématiquement interrogée en premier. J'ai gardé longtemps la hantise d'être la première à devoir me jeter à l'eau, avec l'appréhension de ne pas savoir répondre ou faire ce qui est demandé. Je redoute aussi chaque période de vacances et surtout l'interruption estivale où, durant près de trois mois, je suis coupée des enseignants et des enfants. Je n'ai alors qu'une hâte, me mettre aux cahiers de vacances pour m'occuper, combler le vide, ces interminables semaines.

J'aime lire et j'aime les livres. Pas pour m'échapper dans un autre monde, vers d'autres aventures. D'ailleurs, je n'ai aucune imagination. Plutôt pour trouver des ressemblances avec ce que je vis, des réponses à mes questions. Chaque semaine, j'en emprunte plusieurs au Bibliobus, le plus souvent des histoires vraies. Ma seconde occupation consiste à faire des puzzles, pendant de longues heures. D'abord faire le bord, délimiter la taille de l'image, trouver les formes opposées qui s'emboîtent. Ensuite, remplir progressivement le vide, jusqu'au dernier morceau. Sentir qu'il comble exactement l'espace et voir l'image complète apparaître, sitôt caressée de la main pour en aplaniir les aspérités.

Quand je suis « malade », je pleure en façade pour aller quand même à l'école mais, au fond de moi, je ne veux surtout pas y aller. Je crois qu'en fait je me rends malade. Je suis inquiète et je ne veux pas quitter la maison. J'ai

peur qu'il se passe quelque chose, peur de ce qu'il va arriver si je ne reste pas avec ma mère. C'est dans un moment comme celui-là, assise par ma mère sur la table de cuisine, que je me sens, pour la première fois, partagée en deux. Il y a moi qui dit à ma mère ce qu'elle veut entendre et moi qui pense tout autrement, consciente que ce que je dis n'est pas la vérité. Je me regarde de l'intérieur et je sais que ce que j'exprime n'est pas vraiment moi. Les choses resteront ainsi. Je me sens divisée. A la maison, certes, je parle mais je ne dis pas ce que je pense ni ce que je ressens. A quoi bon, ils ne m'entendent pas. D'une certaine manière, je n'existe pas vraiment.

J'ai dix ans quand les événements de Mai 68 grondent dans la faculté de médecine qui fait face à notre maison. Les manifestants y allument des feux. Le patron de ma mère qui en est aussi le doyen parle de la guerre qui va arriver. Ses connaissances et son assurance donnent à ses propos un accent de vérité. Il se trompe mais l'angoisse des adultes et ma peur mettront du temps à se dissiper.

Tout ce que ma mère juge dangereux m'est interdit, trottinette, patins à roulettes, voitures à pédales, sport,... Elle emploie souvent l'expression « la tête la première », verbalisant ainsi que lorsque la tête est touchée on en meurt. Pour ce même motif, j'ai l'interdiction de rester dans les courants d'air ou de sortir sans rien autour du cou. Je n'ai pas non plus le droit de sortir seule ou de traverser les rues jusqu'à un âge avancé. Les deux premières autorisations sont pour les leçons de piano et le règlement des huissiers. Deux vrais moments d'autonomie où j'ai le droit de prendre l'autobus et de traverser la ville seule. C'est l'occasion pour un petit voisin « amoureux » de

suivre l'autobus à vélo pour m'accompagner à mon cours de piano. Il paraît que je suis douée. J'aime déchiffrer les partitions, l'étude du rythme et la pratique de l'instrument avec l'amorti profond des touches au contact de mes doigts. Mais ça c'était avant. Avant que je sois prise, au cours d'une leçon, d'une tension inconnue et insupportable dans le bas du ventre, au-dessus de mon sexe. C'est décidé, je n'irai plus. Ma professeure ne comprend pas, mes parents non plus et moi pas davantage. N'ai-je pas supporté les gestes répétés des doigts qu'elle me demandait d'exécuter de façon pas très pédagogique ou était-ce le moyen d'échapper au jeune garçon qui me courait après à vélo ? Je n'en ai rien su. Je me suis murée dans le silence et dans ma chambre où l'enseignante est venue me chercher pour me convaincre de continuer, sans succès. Ce n'était pas la première fois que je me réfugiais dans le silence mais c'était la première fois que j'interrompais une activité que j'avais plaisir à pratiquer.

Ma meilleure copine habite la rue d'en face. Un terrain de sport sépare nos deux maisons. Nous y jouons avec sa jeune sœur et parfois son frère, notre aîné de quelques années. Ce jour-là, nous fabriquons ensemble un semblant de tente le long d'un arbre et je fais connaissance de près et « pour de vrai » avec l'anatomie du sexe opposé. C'est un scandale quand ma mère l'apprend. En furie, elle ameute parents, voisins et amis. Tout le monde est au courant. Ma seule phrase de défense « Je n'ai fait que toucher » est la vérité mais elle ne suffit pas à la calmer. Ma mère imagine ce qu'il s'est passé tout autrement.

L'année de CM2, elle m'autorise à m'occuper d'enfants à condition que ce soit autour de la maison. Les parents me font confiance. La première commence à marcher,

c'est la petite-fille de la concierge de l'école voisine. Nous nous baladons dans les allées de marronniers. Ensuite, ce sont les gérants du Goulet Turpin, quelques maisons plus loin, qui me laissent m'occuper de leur dernier né, dans l'arrière-boutique. Il s'appelle Laurent, je lui donne son biberon ou son goûter et je l'emmène promener dans notre rue ou dans notre jardin. Je suis très fière et heureuse. Folle de joie quand ses parents me demandent de devenir sa marraine, j'ai douze ans. Un an plus tard, ils quittent la région et la séparation laisse des traces. La « petite maman » que les adultes voyaient en moi perdait aussi le « petit frère » dont elle aimait s'occuper.

De sexualité, on ne parle pas à la maison ou plutôt si de façon graveleuse et crue dans la bouche de mon père et parfois de ma grand-mère. Il paraît que je sais déjà « tout ». A la radio, j'écoute Ménie Grégoire répondre aux questions des auditeurs. Elle parle des choses de la vie d'une façon singulière, avec une voix très proche et aidante, à l'écoute des difficultés qui lui sont présentées. Je pense que j'enregistre. Dans ma chambre, plusieurs revues « Union », sur la sexualité, occupent une étagère, en haut d'un placard. Que font-elles là ? Je ne dis pas les avoir trouvées. Elles m'apprennent, dans le détail, bon nombre de choses pratiques sur la question. Je découvre ainsi ma constitution intime et les premiers plaisirs solitaires.

La mixité arrive avec le collège mais pas pour longtemps car mes années lycée seront 100 % féminines et ma formation supérieure se limitera à trois hommes. Une scolarité qui me convient bien et m'évite de me poser trop de questions. Pour mon douzième anniversaire, je reçois de mes parents une superbe encyclopédie sur la sexualité. Six gros volumes, de couleur parme, en simili cuir et aux

nombreuses photos fort réalistes. J'en prends connaissance seule, sans discussion et, pour le coup, j'en connais un rayon sur le sujet. Cette année-là, au sortir des toilettes, elles m'annoncent que désormais je suis une femme. Un mot qui heurte mes oreilles, déplacé, mal venu, presque sale, dans leur bouche de femme.

Je ne partage pas davantage avec ma mère ou ma grand-mère sur la féminité ni sur mon corps qui se transforme. A laquelle des deux pourrais-je bien m'identifier ? Ma mère, pas vraiment une mère, pas vraiment une femme, encore la fille de sa mère. Mes parents vivent ensemble mais rien ne transparaît d'une relation amoureuse, pas de baiser, pas de geste tendre, pas d'envie l'un pour l'autre. Pas de parole non plus sur ce que je suis. Ni belle, ni moche, ni entre les deux, je ne suis pas vraiment et je ne manifeste aucun goût pour les vêtements, le maquillage ou les bijoux. Comme s'il ne fallait pas en faire trop et peut-être risquer de plaire.

La crise d'adolescence, telle que beaucoup de parents la craignent, je ne la connais pas. Pas de réelle opposition, pas de rébellion, plutôt une période dépressive non décelée. Je ne suis pas attirée par les sorties que l'on m'a toujours interdites. Mon unique expérience en discothèque est une épreuve. Je me retrouve allongée sur le sol à essayer d'échapper à celui qui veut m'entraîner de force sur la piste. J'aimerais pourtant danser mais j'en suis incapable, je ne suis pas à l'aise dans mon corps et je ne supporte pas la proximité physique, c'est plus fort que moi. Courir après les garçons ne me concerne pas, courir après les filles non plus.

Je passe régulièrement devant « La Boutique de la Mariée » sans jamais m'imaginer ainsi. Je crois davantage

que j'aurai des enfants mais pas de mari. D'ailleurs, j'affirme que je ne me marierai jamais. Je veux seulement devenir mère et si un amoureux venait à croiser ma route, ce serait chacun chez soi, avec des temps partagés, heureux de se retrouver. Conserver mon espace, ne pas être obligée de parler, de négocier, de faire des concessions ou de partager le même lit au quotidien. Je veux être une femme libre et indépendante !

Je grandis avec le Mouvement de Libération de la Femme et j'ai bien du mal à comprendre qu'il faille lutter pour ce qui me semble aller de soi, l'égalité homme femme, le droit de disposer librement de son corps, de choisir ou non de devenir mère, de travailler. Mes images féminines sont Simone Veil, Anne Sinclair, Annie Girardot, Romy Schneider ou Dalida. Côté hommes ? Aucune référence, aucun idéal.

La classe de quatrième marque le début de mes difficultés à m'exprimer oralement. J'ai quatorze ans et, en classe, je deviens mutique. L'année suivante, c'est aussi par écrit que je n'arrive plus à communiquer. Mon état de tension « physique » m'empêche de tenir un crayon. Je rends des feuilles blanches et je ne parle que pour réciter un texte appris par cœur. Rien ne traduit ce que je pense. Certains professeurs notent mon refus de parler et d'écrire comme s'il s'agissait d'une décision délibérée, « refuse de se livrer », « il faut lui arracher les mots de la bouche ». Un professeur de mathématiques me traite de conne alors que je suis debout au tableau sans pouvoir m'exprimer ni écrire mais c'est une réelle incapacité qui, là encore et en corps, me dépasse. En réaction, je quitte la classe pour aller m'installer en salle de permanence. Pas question de me laisser traiter ainsi, je ne retournerai pas en cours avec

lui. Heureusement nous sommes en juin. D'autres tentent de comprendre et de trouver des solutions pour que je ne rate pas ma scolarité.

Au quotidien, c'est comme si je recherchais une relation affective que je n'ai pas. Je cherche le regard des enseignantes et je m'y accroche comme pour créer un lien. En même temps, je mets en échec toute relation avec ces personnes en me montrant incapable de communiquer avec elles. Je recherche le contact mais je ne le supporte pas, coupable peut-être de vouloir créer un lien affectif autre que celui que je devrais avoir avec ma mère. Une prof d'histoire-géo écrit sur mon bulletin « il ne faut pas se contenter de sourire », pas sûre qu'elle ait compris. J'écris à un professeur mon désespoir quand j'ai su que la naissance du frère ou de la sœur que j'espérais ne serait pas... Ma façon de lui expliquer mon manque affectif et mes troubles.

Mes lectures me conduisent au complexe d'Œdipe mais je ne m'y retrouve pas. Il est où pour moi ce complexe ? Y est-il pour quelque chose dans mes difficultés ? Jamais je ne pourrai désirer mon père comme il est, même en pensée, ni vouloir prendre la place de ma mère auprès de cet homme qui n'est déjà plus vraiment le sien. Cela veut-il dire que je pourrais être homosexuelle, moi qui ne suis attirée affectivement que par des femmes ? Pas davantage. Le problème n'est certainement pas de ce côté-là.

C'est en troisième que je pense au suicide comme une solution. J'ai quinze ans. Je suis dans la salle laboratoire du collège avec la lettre que je viens d'écrire. Je ne me souviens plus de son contenu ni de ce qui m'a conduit à

imaginer le suicide. A l'époque, je m'y connais déjà pas mal sur les manières, les plus efficaces, de mettre fin à ses jours car ma mère n'est pas avare d'informations. J'aurais même pu écrire sur le sujet « Comment se suicider en étant sûr d'y arriver ». J'imagine prendre un train pour une destination éloignée, louer une chambre d'hôtel, demander à ne pas être dérangée le lendemain matin et m'endormir dans un mélange d'alcool et de plusieurs médicaments. Je n'ai pris aucun train et je ne suis pas passée à l'acte. Peut-être parce que je l'avais mis par écrit, extériorisé. Ma phrase préférée de l'époque « je me souviens, tenez-vous bien, de tout, de rien et même du reste ». Qu'est-ce que j'aimerais, aujourd'hui, me souvenir ne serait-ce que de ce reste.

Le contact physique m'est insupportable et je fais en sorte de ne pas toucher l'autre, de ne pas en être trop près. Difficile aussi, pour l'autre, de me toucher sans que je sursaute ou que je me sente mal à l'aise. Je suis toujours sur mes gardes, sur le qui-vive. Une voix qui parle fort ou un bruit qui me surprend et résonne en moi m'agressent. J'ai les sens comme exacerbés. La vision d'échanges affectifs, de trop d'amour, me bouleverse intérieurement, je suis de plus en plus mal, les larmes me montent aux yeux. Parfois, une crise de tétanie traduit l'insupportable. Je me sens et je me dis, avec humour, « mère-turbée ».

La loi en faveur des personnes handicapées, promulguée deux ans plus tôt, conduit l'équipe enseignante à proposer que je sois aidée par une lycéenne de seconde à qui l'on demande d'être ma « secrétaire » pour les épreuves écrites. Tout se passe bien, à l'écrit comme à l'oral. C'est devant les paysages irlandais d'« Un taxi mauve » que je patiente jusqu'aux résultats. De quoi rester zen. A mon arrivée

devant l'établissement, le verdict tombe. Baccalauréat en poche !

Jusque-là, j'avais pensé à plusieurs métiers. Sage-femme, celle qui donne naissance et qui est « sage », médecin ou psychologue. Mes parents ne se projettent pas pour moi et me laissent choisir. Deux années de suite, je m'inscris à la faculté pour suivre les cours de psychologie. Je n'arrive toujours pas à écrire normalement. Avec l'accord de l'université, j'enregistre les cours avec un magnétophone mais leur retranscription est fastidieuse et leur contenu très éloigné de la psychologie qui m'attire. A deux reprises, j'arrête avant la fin du premier trimestre. Les échanges constructifs que j'ai pu avoir avec mes professeures en sciences médico-sociales me donnent l'envie de m'orienter vers le métier d'assistante sociale. C'était le leur avant d'être dans l'enseignement. Les difficultés familiales y sont certainement aussi pour beaucoup. Je suis heureuse de réussir les épreuves de sélection organisées par l'école régionale située dans ma ville. Cela m'évite de m'éloigner dans une autre région où j'ai également réussi les tests d'admission.

Durant la formation, je tente de dépasser mes problèmes de communication mais ils se montrent souvent les plus forts et ne passent pas inaperçus. Les situations rencontrées durant les stages font souvent collusion avec certains aspects de ma vie familiale. Un enfant trisomique né sous x que je transporte, dans mes bras, de la maternité vers une pouponnière, un homme que nous trouvons mort sur le sol de sa maison, des usagers présentant une alcoolisation importante ou des troubles psychiques graves,... Autant de situations que je suis en mesure d'analyser et de comprendre mais dont je suis incapable de

parler avec mes formatrices, ce qui rend mon évaluation difficile et un métier dans le social hasardeux.

Quand ma grand-mère décède, mon mal-être devient encore plus important. Après deux années de formation, un break s'impose. Je choisis de travailler comme éducatrice pré stagiaire dans un établissement qui accueille des enfants confiés à l'Aide Sociale à l'Enfance. Cette expérience est salutaire et me permet de progresser dans les difficultés que je rencontre. En activité professionnelle où je suis totalement responsable de mes actes, je suis enfin capable de dépasser mon problème de communication. C'est donc forte d'un peu plus de confiance en moi que j'entreprends ma troisième année de formation et que j'obtiens le Diplôme d'Etat d'Assistante Sociale, premier pas vers l'autonomie.

### *Ma mère et sa maladie, des mots et des images*

Comment traduire aujourd'hui celle qu'elle a été, sa personnalité mais aussi sa « folie ». Cette folie qui m'amène à lui dire, un jour, qu'elle n'est pas ma mère. Les personnes qui l'ont connue disent que je lui ressemble et que nous avons la même voix mais je ne suis pas ma mère et je ne veux pas suivre sa voie. Pas si simple. Monique est son prénom. Des mots qui niquent, mauvais jeu de mots. Surtout des mots qui marquent et qui laissent des traces. Une mère toute puissante, omniprésente. Je ne peux être qu'avec elle, je ne peux aimer qu'elle et elle peut faire de moi ce qu'elle veut. Quand je tente de m'en éloigner, elle sait me donner mauvaise conscience : en faisant cela, je la rends malade.

Je ressens très tôt que quelque chose ne va pas chez elle et qu'il me faudra composer avec cela, ne pas déranger pour ne pas la « déranger » davantage, ne pas risquer une nouvelle crise, ne pas la mettre en colère. La peur qu'elle ne me supporte plus. Voilà qui aide certainement à devenir une petite fille sage qui travaille bien à l'école et ne dit pas ce qu'elle pense.

J'ai retrouvé deux cartes postales, l'une datée de trois ans avant ma naissance et l'autre d'une année plus tard. Il est question à son sujet de séjours en maison de repos. Etait-elle déjà dépressive avant que je naissse ? L'est-elle devenue encore davantage après ma naissance ? Je n'ai aucune photo d'elle enceinte ni de ma naissance jusqu'à mon baptême à trois mois et demi. Après, il en existe très peu. Quelques-unes où nous sommes ensemble dans des positions distantes, les corps raidis, sans regard partagé ni geste affectueux.

Le dimanche, nous allons en promenade à pied ou à vélo, à Bezannes, le village voisin. Nous avons notre place, à l'entrée de village, au pied d'un calvaire où nous déjeunons sous les auspices de Jésus. Drôle d'endroit pour un pique-nique. D'autres promenades se font dans le cimetière où est enterré mon grand-père maternel. Ma mère aime l'atmosphère des cimetières et des églises, faire brûler des cierges avec je ne sais quelle demande à Dieu. Ses superstitions jalonnent notre vie toujours en des termes porteurs de négatif et de mort. Une mort dont il est question dès ma petite enfance. Du récit de ma naissance où nous avons frôlé la mort toutes les deux, à un risque de mort en filigrane. La mort comme une menace toujours présente dans sa bouche, pour elle et pour moi, une mort qui risque d'arriver, qui ne peut qu'arriver avec ses

menaces de noyade. Le canal dans lequel elle me promet que nous sauterons ensemble ajoutant « ne t'inquiète pas, je te donnerai quelque chose à boire, tu verras, tu ne te rendras compte de rien ». Pour échapper à je ne sais quel destin doit-elle me tuer avec elle ? Si j'en crois certains de ses propos, ce serait pour me permettre d'échapper à mon père, parfois à ma grand-mère, ou encore de supprimer la cause de tous ses maux comme elle l'exprime durant ses moments de crise. Une cause que je partage, selon son humeur, avec mon père. Je n'ai jamais dit non, aucune rébellion, mais je m'endors avec la peur qu'elle me tue durant la nuit, à imaginer qu'elle sera plus forte que moi, aux aguets jusqu'à ce que je tombe dans le sommeil.

Que se passe-t-il alors dans ma tête d'enfant ? Quelle pensée radicale ou magique pour y échapper ? Ai-je envie de rester auprès de ma mère et de mourir avec elle ? Ai-je le droit de penser qu'elle peut mourir mais pas moi, qu'elle aille jusqu'au bout, qu'elle nous laisse tranquille, vivre normalement. La mort comme seule solution mais pas la mienne. S'en sortir toutes les deux ? Les menaces continueraient et la peur serait toujours là. Début d'un sentiment de culpabilité ?

D'autres variantes sont sources d'angoisse. Le passage à niveau où elle menace de se jeter sur les rails. Pourrait-elle m'y installer avec elle, une fois endormie, ou me serrer très fort pour m'y contraindre ? Régulièrement aussi, elle menace d'avaler des médicaments comme le moyen de s'« endormir ensemble » et d'« en finir ». C'est encore une autre idée de suicide qu'elle verbalise par la formule « se mettre la tête dans le gaz » qu'il faut entendre comme s'endormir la tête dans le four. Une odeur du gaz m'est revenue entre deux séances chez ma psy, deux jours de

suite, dans la cuisine d'une amie et dans la mienne, sans rien pour l'expliquer. Une sorte de souvenir olfactif, réveillé par la thérapie, et qui a ramené à la surface deux événements, une « intoxication alimentaire » et une « intoxication au monoxyde de carbone » dont nous avons été victimes, tous les quatre, à quelques mois d'intervalle. L'intoxication alimentaire s'est produite juste avant que nous partions au spectacle de fin d'année de l'école où je me faisais une fête d'aller danser. Et si cela n'avait pas été accidentel ? Comme une idée de supprimer toute la maisonnée avant un événement dont je me réjouissais. La fête n'a pas eu lieu. Le même questionnement m'est venu concernant l'intoxication au monoxyde de carbone émanant du chauffe-eau et dont nous avons été « réveillés » de justesse.

Sa seule tentative de suicide dont je me souviens est l'absorption d'une surdose de médicaments dans le bureau de l'hôpital où elle travaille. J'ai onze ans. Je viens la chercher. Il faut passer une porte battante puis, sur la droite, ouvrir celle de son bureau. Cette fois, la porte résiste, quelque chose m'empêche de l'ouvrir. Je force un peu, la tête dans l'entrebattement je l'aperçois, allongée sur le sol. Je crois d'abord à un malaise mais je comprends vite qu'elle a tenté de se suicider. Je m'interroge. Quelle idée de faire cela dans un hôpital où elle a toutes les chances d'être sauvée et en sachant que son enfant va arriver ? Je ne connaissais pas encore la notion d'appel à l'aide dans un suicide. J'en ai gardé longtemps la peur de la retrouver morte en entrant dans une pièce. A ses menaces de suicide, maintes fois réitérées, je finirai par rétorquer à l'adolescence, « Et bien, vas-y, saute ! ». Malgré la dizaine d'années qui sépare mes paroles de son acte, il m'en reste un goût amer.

Il n'est pas possible de prévoir ses crises d'hystérie, de savoir quand « ça » va éclater ni par où « ça » va tomber. Les choses se passent bien quand, tout-à-coup, elle se déchaîne, explose contre moi, mon père ou ma grand-mère. Elle hurle, vocifère, menace de me « laisser sur le carreau » ou passe à l'acte sous forme de « trempes » comme elle les appelle. Il faut attendre que l'orage passe. C'est sa manière d'être, de façon plus violente encore lorsque je suis proche de mon père ou de ma grand-mère, que je lui échappe un peu. Je dois rester avec elle, être là quand elle a « le cafard ». « Si tu n'étais pas là, j'en finirais » dit-elle. Pas question d'exister en dehors d'elle ni de passer un moment agréable sans elle, je lui appartiens, je suis à elle. Cette jalouse maladive, sa façon de s'immiscer partout, m'empêchent de créer des liens ou de trouver du plaisir dans mes relations. Si je m'y aventure, c'est le retour de bâton, le chantage affectif. Elle me culpabilise de la délaisser. « Comment peux-tu me faire ça alors que j'ai tout fait pour toi ? ». C'est vrai qu'à ma naissance elle étouffait déjà...

Je n'ai donc pas le droit d'aller chez des copines, J'ai aussi l'interdiction de monter en voiture avec qui que ce soit si elle n'est pas avec moi. En cas d'accident, il nous faut « partir ensemble ». Exceptionnellement, si je vais quelque part sans elle, c'est accompagnée d'un « tu peux revenir morte mais pas handicapée sinon je saurai faire ce qu'il faut ». Sous-entendu, ne pas me laisser vivre. Ma mère est toujours inquiète, pour tout, et pour elle les voitures à pédales sont tout aussi dangereuses... C'est bizarre car cela ne va pas avec le reste et je me questionne. Comment peut-elle être inquiète pour son enfant et imaginer la tuer avec elle ? Peut-être parce que je suis sa chose, celle avec laquelle elle ne fait qu'une. Aucun

espace. Hors d'elle, point de salut. Je dois rester près d'elle, seul lieu où je suis sensée être en sécurité... Ma grand-mère semble être du même avis et mon père n'intervient pas, ne s'y oppose pas. Il sait probablement que c'est une partie perdue d'avance. Il dit simplement de ma mère qu'elle est possessive. Plus tard, à l'occasion d'une crise, il laissera quand même échapper « elle est ravagée ».

Son intrusion, je la ressens aussi dans mon corps quand elle écarte mes fesses, scrute mon anus à la recherche de vers et qu'elle demande de l'aide à mon père ou à ma grand-mère pour maintenir mes fesses ouvertes pendant qu'elle investigue. Elle contrôle ce qui entre, ce qui se trouve à l'intérieur mais aussi ce qui sort en vérifiant mes selles et en gérant mon transit à coup de suppositoires de glycérine. A l'inverse, c'est la même impression quand elle me charge de tenir un broc, les deux bras en l'air, pour favoriser l'écoulement du lavement censé résoudre ses problèmes intestinaux, avant de se tordre en deux de douleur. « Mon corps, c'est mon corps », elle ne connaît pas, ni pour elle, ni pour moi.

A huit ans, je l'accompagne pour la première fois à Divonne-les-Bains, dans un établissement thermal pour personnes dépressives. Les soins consistent en des douches le matin, sous la forme de jets d'eau horizontaux, et la « dégustation » d'eau thermale. Les après-midis sont consacrés aux promenades. La pension de famille où nous logeons et les thermes ne sont pas autorisés aux enfants mais ma mère négocie pour que je puisse bénéficier des soins, comme si moi aussi j'étais malade. C'est vrai qu'avec ma seconde bouche on pourrait le croire. Je suis donc la seule enfant parmi les adultes. Je joue avec eux au

rami ou aux dames et je gagne ! Cette période de cure n'a pas raison de ces lésions qui me défigurent. Elles effraient certaines personnes qui pensent que c'est contagieux, comme de l'impétigo. Il me faudra attendre deux ans pour en guérir grâce à une pommade à l'hydrocortisone, prescrite par le patron de ma mère. Je n'ai jamais oublié le nom de cette crème. On ne sait jamais. Pas davantage celui du prescripteur ni son regard extérieur dans ce qu'il a certainement représenté dans ma guérison.

Contre toute attente, à dix ans, elle me laisse partir exceptionnellement seule, en voiture, avec son patron. Elle m'autorise à aller quelques jours en Bretagne où se trouvent sa femme et ses enfants. Installée à l'avant du véhicule, j'ai très peur de la vitesse et du risque d'accident. Morte mais pas handicapée a dit ma mère. Le soir venu, dans la chambre d'hôtel où nous faisons une halte, je suis aussi apeurée de me retrouver seule avec lui. Heureusement, nous avons emmené un chaton dont je m'occupe et qui me rassure. Qu'est-ce qui a conduit ce jour-là ma mère à changer totalement d'attitude ? Que lui est-il passé par la tête ? On aurait dit qu'elle voulait « faire plaisir » à son patron. Elle l'avait déjà fait en recueillant son teckel qui venait de mordre sa fille de trois ans. Pourquoi adopter un chien qui vient de s'en prendre à une enfant ? S'il faisait pareil avec moi ? Il s'appelle Simbad, j'en ai vite peur car, quand mes parents se battent et que je m'interpose, c'est sur moi qu'il saute, essayant de me mordre. A la même époque, je me questionne également sur ce qui la pousse à me laisser seule au chevet d'un patient leucémique, hospitalisé dans le service de son patron. Elle m'explique que ses jours sont comptés, me fait asseoir sur une chaise à côté de son lit, pour discuter, « faire plaisir » à cet homme que je ne connais pas et qui va mourir. Quel rôle me fait-elle jouer là, à sa place ? Que

cherche-t-elle ? Quelques années plus tard, c'est aussi elle qui me choisira un amoureux dans l'immeuble et qui se comportera comme si c'était elle qui le courtisait...

Le séjour en Bretagne comme les quelques tentatives d'éloignement du domicile familial se soldent de la même façon. Mes parents doivent venir me chercher car je me rends malade. La séparation d'avec ma mère m'est impossible. Elle me manque. Je pense sans cesse qu'il va lui arriver quelque chose et que je ne serai pas là. Il faut que je rentre à la maison. Vivre à ses côtés a des aspects insupportables, vivre sans elle est impossible.

Elle me pose souvent la question « Tu voudrais être élevée par qui si je mourais ? ». Sa façon de m'interroger exclut d'office mon père et ma grand-mère. Que cherche-t-elle là encore ? Elle qui s'immisce partout veut-elle pénétrer dans mes pensées, connaître les personnes que j'aime et dont il faudrait qu'elle m'éloigne ? Alors je mens. Pour m'en protéger, je dis untel ou untel mais jamais les personnes auxquelles je pense. Je ne veux pas me retrouver dans une famille qu'elle aura choisie pour moi justement parce que je ne l'aime pas. En même temps, je m'imagine souvent une autre famille, d'autres parents. Je voudrais seulement vivre comme les autres enfants et je garde une idée en tête, j'en sortirai et je deviendrai quelqu'un. Comme s'il m'était impossible d'être déjà quelqu'un à ses côtés, d'exister.

Selon ma mère, je suis « trop couvée » et elle le reproche à ma grand-mère. Cette mère qui ne s'est peut-être pas occupée d'elle autant qu'elle le fait avec moi. Souvent, je lis sur son visage un air malsain, un sourire indéfinissable qui m'inquiète et me ramène à l'idée qu'elle

est malade. Elle sait que j'ai peur de ses mains, qu'il faut que je voie où elles sont, et elle en joue. C'est l'occasion pour elle de les cacher sous les draps et de me faire peur lorsque je vais dormir dans son lit parce que mon père travaille de nuit. Près d'elle, je ressens le besoin de remonter mes deux épaules très fort pour que mon cou n'existe plus, qu'elle n'ait pas de prise, de façon encore plus vive lorsqu'elle arrive par derrière pour me surprendre. Adolescente, je transforme cela en jeu, la prenant par le cou avec mon bras en serrant fort, également par derrière, à la limite. Ambivalence d'un geste affectueux et d'une envie de serrer.

Avec son esprit tordu, ses propos déformés et ses mauvaises blagues, j'ai l'impression qu'elle cherche à prendre le pouvoir sur mon corps et mon esprit dans une sorte de jubilation. Son plaisir à elle n'est pas le même que le nôtre. Il a un quelque chose en plus d'anormal, un « malin » plaisir. Elle prend plaisir différemment, à nos déPENDS. Tout se joue dans la parole, dans les mots, le ton de la phrase, dans les menaces, l'intrusion et la manipulation. Ainsi, impossible de dire non, de la repousser avec les mains. Il m'est arrivé de penser qu'une maltraitance physique aurait été moins pire, moins insidieuse, plus visible. Son discours me rend malade intérieurement. Je sais que ce qu'elle dit à des tiers n'est pas la réalité mais je n'ai aucun moyen d'en parler aux adultes qui ne voient ni n'entendent, semble-t-il, rien de tout cela chez elle. On n'en parle pas. Dans les moments fastes, des collègues, amis ou membres de la famille défilent à la maison. Le reste du temps, elle met son côté « sauvage » en avant pour refuser toutes les invitations et ne plus recevoir, accentuant notre isolement.

Il nous faut faire également avec ses devises « Rien n'arrive dans la vie, ni comme on le craint ni comme on l'espère » et surtout « Il ne faut pas être trop heureux sinon on le paiera, d'une manière ou d'une autre, par le décès d'un enfant ou un accident ». Elle trouve aussi des signes ou un sens caché, le plus souvent négatifs, derrière les événements les plus anodins. De façon plus légère, il n'est pas question d'ouvrir un parapluie dans la maison. Mieux vaut ne pas croiser un chat noir ou un corbeau, encore moins passer sous une échelle. Je passe sur les vêtements à l'envers, le pain retourné ou les couverts qui se croisent et j'en oublie. Pas question non plus de mettre « le petit Jésus » dans la crèche une minute avant ou après minuit. Tous ces actes porteraient malheur. Selon elle, « je peux » mourir de tout, un courant d'air, un orage, une chute ou si je me baigne après mangé. S'ajoute à cela sa période de spiritisme à vouloir faire tourner les tables et communiquer avec les morts grâce à un pendule acheté par correspondance. D'une certaine façon, faire avec ces idées-là n'est pas insurmontable. Autour de nous, des personnes parlent d'autres superstitions et cela peut revêtir un petit côté « normal », parfois amusant. Je comprendrai, à l'âge adulte, qu'une idée s'est tout de même bien implantée dans mon esprit, comme un frein. La conséquence dramatique que pourrait avoir le fait d'être heureux.

Quand elle chante, justement, ma mère semble heureuse, vieilles chansons françaises, extraits d'opéras ou d'opérettes. Elle part du principe qu'il vaut mieux chanter faux que de ne pas chanter du tout. Moi, je trouve qu'elle chante bien. C'est donc bercée par « L'eau vive » et « Le loup, la biche et le chevalier » que je grandis malgré tout, même si je ne garde en mémoire que la mélodie, sans

échange tendre. Peut-être ont-ils existé. Peut-être pas ou trop rarement. Peut-être ont-ils été effacés par le poids du négatif. Ma mère aime aussi me faire réciter mes leçons. J'ai le souvenir d'une récitation, un texte de Jean de la Fontaine qui dit « Petit poisson deviendra grand pourvu que Dieu lui prête vie mais le lâcher en attendant je tiens pour moi que c'est folie ». Phrase dans laquelle ma mère et moi avions remplacé le petit poisson par petit papa et le verbe lâcher par le verbe garder. Ainsi, il était donc folie que de garder mon père... Une connivence mère-fille, une complicité en réponse à son alcoolisation. Très vite, comme pour rétablir l'équilibre, j'ai modifié à nouveau le texte en substituant le petit poisson à petite maman. C'est elle, cette fois, qu'il était folie de garder...

Dans son travail de sténo-dactylo puis de secrétaire médicale, elle est fière de donner toute satisfaction à ses chefs de service qui apprécient son côté perfectionniste comme elle aime le dire. Devenue secrétaire particulière d'un chef de service, elle vit pour son travail, ramenant à la maison des plannings, des tableaux de posologies de médicaments et des comptes-rendus médicaux que nous relisons ensemble car elle veut s'assurer qu'elle n'a pas fait d'erreur. J'ai entre 10 et 12 ans et j'aime ces moments où elle va bien et où elle me fait confiance.

Quand je me plains, à douze ans, que nous n'avons parfois plus de quoi manger alors que le revenu familial, constitué de deux salaires et d'une retraite, est correct, ma mère me confie la gestion du budget familial. A cette époque, nous mangeons parfois grâce aux consignes des bouteilles de vin que je suis chargée de ramener au magasin du coin pour acheter le repas du jour. Elle en décide ainsi : « Tu vas te débrouiller pour gérer et on verra

si tu peux faire mieux ! ». Moi qui n'avais pas le droit de dépasser le pâté de maisons, me voilà envoyée, en autobus dans la ville, régler les différents huissiers. Je prends mon rôle très au sérieux avec l'intention d'y arriver. Le plus difficile est de limiter l'achat d'alcool et de tabac qui représente une bonne part des dépenses. Ma mère fait aussi crédit dans plusieurs magasins qu'il faut rembourser. Mon rôle de petite ménagère ne dure que quelques mois car le patron de ma mère, lorsqu'il l'apprend, intervient pour qu'elle arrête de me positionner à une place qui n'est pas celle d'une enfant. Plus tard, c'est de la tirelire d'un enfant dont je m'occupe que ma mère retire de l'argent pour manger. Comme je m'y oppose, elle promet de le remettre avant le retour de vacances de cette famille. Je crains malgré tout que les parents s'en rendent compte. Ils habitent dans le même immeuble et nous confient leurs clés pendant les vacances. Ces parents me font confiance pour garder leurs enfants mais pourront-ils croire que c'est ma mère qui a agi ainsi en leur absence ? Comment leur expliquer l'inexplicable ?

Pourtant, nous ne menons pas grand train. Je ne vois pas d'achats inconsidérés, pas de vacances, pas de voiture, l'argent semble simplement leur filer entrer les doigts, surtout entre ceux de ma mère car, dans ce domaine-là non plus, mon père n'intervient pas. La vente de la maison puis les indemnités ont servi à combler des dettes. Ensuite, avec les mêmes revenus, ma mère a dû apprendre à payer le loyer tous les mois ce qu'elle n'a probablement jamais accepté. J'ai aussi remarqué que lorsqu'elle m'emmène « en ville » faire les magasins elle est plus détendue, voire joyeuse, dans le plaisir des emplettes. Elle se fait plaisir et elle me fait plaisir ainsi qu'à ceux qui nous entourent. Elle ne compte pas...

Quand sa (non) gestion des comptes devient trop problématique, c'est après mûre réflexion que je demande sa mise sous tutelle. Cette mesure de protection assainit la situation budgétaire et rend la vie quotidienne moins angoissante. Le loyer est payé régulièrement et nous ne risquons plus l'expulsion, l'électricité l'est également sans risque de nous retrouver dans le noir. Enfin, nous avons de quoi manger quel que soit le jour du mois. Quelques années plus tard, je me suis questionnée sur d'éventuels retentissements de ce jugement pour « incapable majeur » sur son état de santé psychique. Cette décision judiciaire d'incapacité n'a-t-elle pas renforcé ses troubles en la conduisant à se comporter telle qu'elle était reconnue, c'est-à-dire encore plus « incapable » qu'elle ne l'aurait été sans mesure de tutelle ?

Dès l'enfance, je ne comprends pas pourquoi les adultes ne se rendent pas compte de ce que cache ma mère, de qui elle est « vrai-ment » alors que moi, enfant, je le sais, je le vois, je l'entends même si je ne le comprends pas. C'est un changement dans sa façon de parler, dans ses propos, une modification dans le ton de sa voix, comme si ce n'était plus la même personne, qui font soudain la différence. C'est aussi une façon pernicieuse de tourner ses phrases sous une apparence positive tout en ramenant son mal-être à l'enfant que je suis. Pour certains épisodes, ce sont davantage les mots de perversité ou de sadisme qui me viennent, même si je cherche à les atténuer. Le plus difficile est ce fossé qui sépare ce que nous vivons de ce que les gens voient de notre famille car ma mère est capable de se montrer bien différente, de jouer le rôle d'une bonne mère qui fait tout pour sa fille voire la met en avant. Dans ces moments-là, la vie est plus facile même si elle est basée sur un faux-semblant. C'est la fête, je suis un

peu plus libre et j'en profite, les invités sont pris à témoin. La porte refermée, c'est le retour à son ambivalence. Elle n'a plus à se montrer différente. Son visage se referme. A l'extérieur, elle se montre aimable, elle ne fait pas de crise, ne dit pas n'importe quoi, analyse les choses, donne le change et fait illusion. Cela rend d'autant plus difficile la reconnaissance de ses troubles psychiques par les médecins et donc la proposition de soins. On vit dans le non-dit autour de ses comportements et de ses propos comme si tout était normal. Si j'avais pu en parler, m'aurait-on crue ? N'aurait-on pas dit que j'étais folle ?

Et pourtant, il m'est toujours impossible de profiter d'un moment sans elle ou de m'en éloigner, comme si je ne pouvais pas vivre en dehors de sa présence. Proche de ma mère, c'est l'insécurité, la menace, le danger mais loin d'elle c'est la séparation impossible, l'abandon. Une sorte de choix impossible, tuée ou abandonnée. Quel sentiment de sécurité pouvais-je avoir ? Certainement pas celui qui m'aurait permis de m'en détacher en confiance. Ne dit-on pas qu'il faut avoir été bien attaché pour pouvoir se séparer ? Je me suis donc habituée à faire « comme si de rien n'était », à faire semblant de ne pas être affectée par ses menaces ou ses crises, à cacher mes sentiments, à me fermer de l'intérieur pour ne pas souffrir. Un trop plein maternel et en même temps un vide énorme. Certainement le même vide que dans la relation précoce des premiers jours, des premiers mois, auprès d'une mère indisponible, dépressive, préoccupée par bien d'autres choses que l'enfant réel que j'étais. Une mère probablement encore aux prises avec ce qui s'est joué dans sa relation avec sa propre mère dont elle ne s'est jamais séparée autrement que par la mort.

Un jour, après une dispute avec la surveillante générale du service, elle décide de se faire appeler Betty et de signer ainsi. De ce que je comprends, on lui demande de travailler sans broncher, de façon « bête et disciplinée », ce qu'elle traduit par « Betty disciplinée ». C'est à ce moment-là, je pense, que les choses se compliquent encore davantage dans son esprit. Il s'ensuit des arrêts de travail successifs, un congé de longue durée pour dépression et une mise en invalidité à cinquante-sept ans...

### ***Petit papa deviendra grand***

Mon père a trente ans quand je naïs. Il a épousé ma mère onze mois plus tôt et avec elle sa belle-mère avec qui nous vivons. Peut-être compense-t-il ainsi un manque maternel. Pourtant, du plus loin que je me souvienne, mon père et ma grand-mère ne s'adressent pas la parole en dehors de leurs disputes. Ma grand-mère fait en sorte de ne pas se trouver dans la même pièce que lui, ce qui n'est pas facile car la maison n'est pas spacieuse. Ainsi, quand mon père entre dans une pièce, ma grand-mère interrompt ce qu'elle fait et en sort. Ils ne partagent jamais la même table. Aucun repas pris ensemble. Seule exception, lorsque nous avons des invités et que chacun fait à nouveau « comme si de rien n'était », ne laissant rien transparaître. Je n'ai jamais su ni compris l'origine de leur conflit mais il en était encore ainsi au décès de ma grand-mère.

C'est devant le jardin d'une maison proche de là où il habite enfant que mon père rencontre sa mère pour la première fois. Il a dix ans. Devenu père, il aime raconter que la personne qui l'accompagnait lui a dit « tiens c'est ta mère » alors qu'il n'avait aucune raison de penser que la

femme qui l'élevait et qui lui tenait la main ne l'était pas. Avec lui, comme il dit, « papa c'est sûr, maman peut-être ». Tout du moins jusqu'à ce qu'il apprenne que celui qu'il croit être son père ne l'est peut-être pas. Il ne cherchera pas à en savoir davantage. Après avoir suivi le Petit Séminaire, il se voit refuser l'entrée au Grand au motif qu'il est de parents divorcés. Son grand regret restera de ne pas avoir pu devenir prêtre.

Sa forte alcoolisation, en fin de journée, beaucoup plus tôt certains jours, marque notre vie de famille. Mon père travaille une trentaine d'années comme chauffeur de chaudière puis comme vigile dans un hôpital. Il parvient longtemps à se maintenir au travail sans boire mais il se rattrape sur le chemin du retour, le soir à la maison ou le week-end. Sitôt débouchées, sitôt vidées. Les soirées sont difficiles, parfois violentes. Des crises conjugales éclatent régulièrement, attisées et entretenues par l'alcool de l'un et la maladie psychique de l'autre. La violence est verbale mais aussi physique malgré la faiblesse de mon père qui titube. Hurlements, coups, objets qui volent, lèvre ouverte et dent cassée, j'ai peur que l'un tue l'autre. Le soir, je l'attends, allongée sur le canapé près de la fenêtre, les yeux fermés, à l'écoute du moindre bruit venant de la rue. Je me sens partagée entre le désir de le voir rentrer vivant mais alcoolisé, avec ce que cela annonce, et celui qu'il ne passe plus jamais la porte. J'appréhende aussi de le voir dans l'état où il se met. J'ai peur de le voir tomber, s'écrouler car c'est comme si je m'écroulais moi aussi, dépourvue des jambes qui me lâchent.

Au moment du coucher et tard le soir, je crains de m'endormir et j'ai peur des bruits qui montent du rez-de-chaussée. Je gratte avec mes ongles ma tête de lit de vinyle

bleu ciel pour couvrir le bruit des disputes qui résonne dans la montée d'escalier. Là encore, je suis partagée entre continuer à entendre les éclats de voix, ce qui veut dire qu'ils sont toujours vivants, et ne plus rien entendre avec le risque de ne pas pouvoir intervenir s'il se passe quelque chose. De toute façon, j'ai trop peur. Heureusement, en prenant de l'âge, il a l'alcool soporifique.

Ma mère le dit sale parce qu'il ne se lave pas ou pas suffisamment. Elle montre parfois de la répugnance, du dégoût à son égard. Avec un métier très salissant, il apprécie pourtant, le week-end, de s'habiller en complet trois pièces, rasé de près et parfumé d'après-rasage. Si parfois ma mère le cite en exemple, c'est pour illustrer la différence entre intelligence et culture. Lui est cultivé, il a des connaissances en géographie, en histoire ou en sciences mais il n'est pas intelligent... La période où ils se nommaient « ti cadet » est loin. Ils s'appellent désormais par leur nom de famille, « Adam », de façon identique, sans rien devant, avec parfois une variante de la part de mon père « la mère Adam ». Quand il tente de faire pareil avec moi, j'émets un veto clair, il n'en est pas question, je ne suis pas ma mère !

Mon père me fait penser à un enfant en manque d'affection, de reconnaissance, incapable de manifester son attachement par des mots ou par des gestes. L'expression des sentiments et l'expression tout court n'est pas son fort, sauf lorsqu'il s'exprime de façon grivoise, en dessous de la ceinture, comme lorsqu'il m'appelle « Marie couche toi là » ou « Marie lève ta queue ». Pourtant, de queue je n'ai pas vu que je suis une fille. Il le sait bien lui qui me baptise aussi « la pisseeuse », m'enjoignant de pleurer pour moins pisser. Les sujets de

conversation sont limités, les échanges peu nombreux, les contacts physiques quasi inexistant. Je ne me souviens pas davantage de gestes affectueux ou tendres, plutôt des moments partagés. Je n'ai pas le sentiment qu'il ne m'aime pas. Il m'aime à sa façon. Moi, j'apprécie les moments où nous remplissons ensemble des grilles de mots croisés, les matches de tennis ou les compétitions de formule 1 que nous regardons à la télé. Mais aussi, le tiercé du dimanche où j'ai le droit de parier après avoir étudié les cotes, le bricolage, le jardinage et la pêche. Une communication par le faire, l'apprentissage, avec des mots fonctionnels. Mon père ne pose pratiquement jamais de limites tout comme il ne s'oppose pas aux propos ou aux dysfonctionnements maternels. Il ne dit rien. Il semble impuissant à côté d'elle, trop faible, pas suffisamment assuré en tant qu'homme. Il ne fait pas le poids. Je le trouve malgré tout moins compliqué et un peu plus rassurant, sauf quand il a bu.

En grandissant, je verbalise à mes parents qu'ils feraient mieux de se séparer plutôt que de vivre ainsi et je suis en colère quand ma mère répète « si on reste ensemble c'est pour toi ! ». Tous deux trouvent certainement un intérêt à rester ensemble. Pourtant, les difficultés psychiques de ma mère et celles de mon père rendent leur vie de couple inexisteante (ils l'expriment ainsi) ce qui conduit mon père à rechercher l'affection et parfois la sexualité auprès de celles qui veulent bien lui en apporter.

Lorsqu'elle découvre une lettre adressée à une amante, ma mère la lit à haute voix et entre dans une crise aigüe qui marque le début d'une crise conjugale qui ne finira jamais. Cette lettre commence par « Ma douce à moi seul ». C'est à partir de cette expression qu'elle inventive

sans cesse mon père et hurle en inventant d'autres phrases du même type qu'elle décline sur tous les tons. Je n'avais jamais imaginé que mon père puisse avoir une relation amoureuse avec une autre femme ni qu'il soit capable de parler aussi affectueusement à quelqu'un. Je ne l'avais jamais entendu s'adresser ainsi à ma mère et cela me touche mais je ne dis rien. Ma mère tente de me convaincre que c'est un « moins que rien ». Elle n'y parvient pas. C'est mon père et il a des « circonstances atténuantes ». J'excuse ce père « abandonné » par une mère qui ne l'a jamais élevé. Lorsqu'il boit, je me dis que c'est parce que ma mère est « malade dans sa tête » et qu'elle refuse toute relation sexuelle. Je lui trouve aussi comme excuse la cohabitation avec sa belle-mère qui lui est hostile. Je sais, au fond de moi, qu'il pourrait arrêter de boire si ma mère s'occupait mieux de lui, si elle le considérait autrement et si les bouteilles n'étaient pas achetées en grande quantité, un peu comme si elle l'abreuvait.

### ***Mémée Germaine***

« La grand-mère » c'est ainsi que l'appellent mes parents, jamais par son prénom ni par une autre nomination. « Elle a été élevée par sa grand-mère » dit ma mère comme une excuse au fait que je sois « mal élevée », trop couvée ou que je ne sois pas comme elle l'aurait souhaité. Moi, je l'appelle Mémée. Je sais qu'elle travaillait dans un hôpital pour enfant et qu'elle a pris sa retraite pour me « garder ». Par contre, je ne sais pas en quoi consistait son travail. Je ne sais pas non plus si elle a des frères et sœurs. Depuis peu, je sais qu'ils étaient huit.

J'ai partagé la vie de ma grand-mère durant vingt-deux ans mais les souvenirs que j'en garde sont limités, l'auriculaire toujours en l'air, son pouce dans la bouche, le long de sa mâchoire, la main collée sur sa joue. Je ne me souviens pas l'avoir connue autrement que marchant avec une canne et penchée en avant du fait d'une hanche bloquée. Ses difficultés pour s'asseoir sont grandes et pour se relever tout autant. Sa jambe se soulève à quatre-vingt-dix degrés vers l'arrière quand elle essaie de ramasser quelque chose et elle ne peut enfiler ses bas toute seule. Dans sa chambre, un seau où elle fait pipi debout et, dans son lit, un bassin. Elle se définit et on la dit impotente. Pour plus de facilité, elle ne porte que des blouses qui s'ouvrent sur le devant laissant entrevoir un large soutien-gorge en tissu soyeux qui reconstruit l'amputation d'un sein. Elle reste coquette et tient à son Régé Color argenté que ma mère lui fait chaque mois. Elle utilise ses eaux de toilette Roger Gallet et Bien-Etre pour se laver mais aussi pour couvrir une odeur d'urine tenace.

Assise à côté de mon lit, elle me chante des comptines, des ritournelles, me raconte des histoires ou me fait deviner des charades. On joue aussi au pouilleux, à la bataille, au cochon qui rit ou aux chevaux. Jusqu'au jour où, haute comme trois pommes, je l'enferme avec le verrou extérieur de sa chambre, au premier étage, et je me sauve. Je dois avoir cinq ans. Je suis en colère et je veux y échapper. Je ne supporte plus que ce soit elle qui s'occupe de moi et pas ma mère, comme si les difficultés étaient liées à sa présence. Me sauver, c'est faire quelque chose pour que cela change. Ce sont les voisins qui s'inquiètent de me voir seule dans la rue. Je n'ai aucun souvenir de ce qui a suivi. C'est aussi l'époque de mon insulte suprême, à son intention, « merde-con-vache-putain », comme une seule phrase dont les adultes s'amusent, sans interdit ni

punition. En grandissant, ma difficulté à accepter sa présence s'accentue. Mon rejet est verbalement violent.

Avec le recul, je pense que durant mes premières années c'est elle qui m'a apporté l'affection que ma mère n'était pas en mesure de me donner et probablement un peu de la sécurité qui me manquait. Sa présence m'a certainement permis d'échapper à des troubles plus graves même si elle a peut-être aussi amplifié les difficultés de sa fille à trouver sa place de mère. Dernièrement, j'ai fait un cadre avec trois photos, une de mon visage vers l'âge de six mois et deux autres où je dois avoir trois ans. La première m'interpelle quant à la profondeur et au sérieux de mon regard, si jeune. Sur les deux autres, je me promène avec ma grand-mère place d'Erlon, le regard est le même, aucun sourire, mais nous nous tenons par la main et je paraît en confiance à ses côtés. J'aime cette photo.

Les échanges hostiles ou les disputes entre ma grand-mère et mon père sont quasi quotidiens. Tous deux sont souvent en désaccord sur la façon de m'élever, surtout quand ma grand-mère est trop proche de moi. Cela ressemble à une rivalité sur la place de chacun, des reproches, une jalousie autour de ma personne. Difficile de partager ou de se partager. Au verso d'une photo où ma mère se tient sur des rochers à Biarritz, le regard triste, celle-ci a écrit « retrouvailles à sept ans » signifiant, comme elle a pu le faire à la fin de sa vie, que sa mère ne l'avait pas élevée, la confiant à une gouvernante ou à des tiers. Dans les années qui ont précédé sa mort, une idée l'obsédait, sa mère n'était pas sa mère. Je ne sais rien de plus. Probablement n'en savait-elle pas davantage.

Ma grand-mère vit encore avec nous lorsqu'elle meurt à l'hôpital, à quatre-vingts ans. Son décès n'est pas lié à l'affection non grave pour laquelle elle est hospitalisée.

Elle s'est étouffée avec un morceau de viande de son plateau repas. Elle qui n'en mangeait jamais et qui disait « la viande ça ne passe pas »... Pour le coup, elle n'est pas passée mais ma grand-mère, elle, y est « passée ». J'ai joué du piano à l'annonce de sa mort. Ma mère ne l'a pas accepté et me l'a reproché. Je venais de vivre vingt-deux ans avec elle et je ne me souviens pas avoir été réellement triste de sa disparition.

Je n'ai pas connu son mari, Jean. Ils avaient vingt ans d'écart. A la naissance de sa fille unique, il a cinquante-trois ans. Sur une photo où ma mère commence à se tenir debout, lui se tient à côté, avec une canne, élégant mais marqué par l'âge. Davantage un grand-père qu'un père. Il est mort à soixante-treize ans, ma mère en avait vingt. Avec sa robe noire de magistrat et son jabot, on le présente comme avocat. Plus tard, ce sera administrateur de biens. Voilà encore un aménagement de la réalité propre à ma mère et non démenti par ma grand-mère ou mon père. Né à Tulle, on le dit aussi auvergnat, dans le sens près de ses sous. Pourtant, de sa vie, il ne reste que la petite maison que nous habitons. Ma mère sous-entend que ma grand-mère l'a épousé pour son argent et qu'elle a mené la grande vie, dilapidant son argent, en même temps qu'elle la délaissait enfant.

Je conserve de lui une petite aquarelle qui lui aurait appartenu. Elle représente une femme élégante, de profil, les cheveux roux relevés en chignon, qui peint sur un chevalet. Je garde aussi un petit visage sculpté en bronze qui la représenterait. Je n'ai jamais su qui elle était. Enfin, quelques feuilles de papier jaunies sur lesquelles il a noté des citations et des passages de lecture sur l'amour, la vie, l'enfance. Peinture, sculpture, écriture, trois modes d'expression comme « héritage », ça a son charme.

De ce grand-père, je ne connais quasiment rien et je me demande comment j'ai pu partager vingt-deux ans de la vie de ma grand-mère et une dizaine d'années de plus avec ma mère sans rien savoir de lui ni de sa vie. Mes grands-parents ont connu tous les deux la première guerre mondiale et, pour ma grand-mère, les deux guerres. Il n'en a jamais été question non plus. Seul le terme de « boches », prononcé d'un ton accusateur par ma grand-mère, est un vestige de ce temps-là. Ma mère et mon père avaient huit et onze ans au début de la guerre et ils ne parlaient pas davantage de leurs souvenirs d'enfance. On n'est vraiment pas bavard dans cette famille.

J'ai souvent l'impression d'être un énorme trou de mémoire, de n'être reliée à rien, qu'à quelques bribes de mon enfance. Avaient-ils la volonté de ne pas parler de leur vie d'avant, des secrets à cacher ? Entourée d'adultes qui ne se parlent pas ou peu, j'ai fait de même et je n'ai pas posé de questions. A moins que je sois restée sourde à ce qui ne m'intéressait pas faute d'y trouver le principal, un vrai lien affectif avec ma mère qui m'aurait rattachée à notre histoire.

### ***Une grand-mère particulière***

C'est à l'âge auquel mon père a rencontré pour la première fois sa mère que je la rencontre, moi aussi, cette grand-mère particulière. Difficile de créer un lien quand on vous en a seulement parlé comme de quelqu'un qui a disparu et dont on ne sait rien ou presque. Pourtant, cette grand-mère tombée du ciel habite, avec sa fille et sa petite fille, dans la même ville que nous. Trois générations réunies sur les trois étages d'un immeuble ancien. Une vie

dont mon père a été exclu car je comprends vite qu'elle a élevé sa fille et pas mon père. De là à conforter mon idée que c'est mieux d'être née fille, il n'y a qu'un pas. On m'avait pourtant dit que j'étais fille unique de parents enfants uniques, un nouvel arrangement.

A la naissance de mon père, elle a dix-huit ans et disparaît de sa vie. Son fils est élevé un temps par son père et sa belle-mère avant que des femmes de la famille prennent le relais. Le métier de ma grand-mère dont les adultes parlent, pour expliquer qu'elle ait abandonné mon père, la dévalue aux yeux de ceux qui l'évoquent mais aiguise ma curiosité. Cela me conduit, avant même que je fasse sa connaissance, à vouloir exercer le même métier qu'elle. A la question « que veux-tu faire plus tard ? » ma réponse est directe « faire le trottoir et avoir treize enfants ». Est-ce ma façon à moi de concilier les deux, comme ma grand-mère n'a pas su le faire, ou de provoquer mes parents qui m'ont caché son existence ? A moins que ce ne soit une manière de vouloir faire payer les hommes ou de me rapprocher de celles qu'ils nomment les « filles de joie ». En attendant, j'ai dix ans et personne ne me contredit ni ne s'inquiète de mes propos même quand je parle de tenir un bordel. On en sourit plutôt et on s'en amuse en les relayant aux personnes qui nous rendent visite.

Ma première rencontre avec Marie-Louise, comme je l'appelle, se fait chez elle, autour d'une longue table au bout de laquelle se tient un homme âgé, son compagnon. Des cages à oiseaux et le chant des canaris me restent en mémoire ainsi qu'un tiroir plein de petites choses dans lequel je fourre mon nez. Je crois qu'elle est contente de nous voir et attentionnée mais sans geste ni parole dont je

me souvienne. Exprimer de l'affection pour un fils de quarante ans et une petite-fille de dix ans qui débarquent dans sa vie est certainement compliqué. C'est quand même un moment agréable et plein de promesses. La sœur de mon père et sa fille ainée que je rencontre aussi ce jour-là me paraissent plutôt gentilles. Moi qui souffre tellement d'être seule, savoir que j'ai une tante, des cousins et des cousines me rend encore plus triste. C'est comme si l'on m'avait volé quelque chose que je ne pourrai pas rattraper.

On aurait pu penser que ma grand-mère veuille compenser le délaissement de mon père mais il n'en est rien. La « fibre maternelle » pour un garçon n'est peut-être pas au rendez-vous car elle aussi a son histoire. Qui plus est, la personnalité de ma mère, bien trop complexe, n'aide pas non plus à favoriser les liens avec cette famille paternelle qu'elle boycotte à sa façon. Pour ma tante, avoir été élevée par sa mère alors que son « frangin » ne l'a pas été est peut-être aussi difficile à dépasser. Quelques rencontres ponctuelles se déroulent bien, nous sommes agréablement accueillis. Cependant, la découverte de cette « tata » qui a quatre enfants demeure pour moi quelque chose de douloureux. Pourquoi n'ai-je pas la possibilité de partager des moments de vie avec eux mais aussi pourquoi ne puis-je pas vivre comme eux ? Heureuse en famille comme j'imagine qu'ils le sont. Malgré ma volonté de me considérer de la même famille, un vrai lien ne se crée pas. Certes, je suis petite et je dépend des grands mais je n'y parviendrais pas davantage devenue adulte. Je sais que c'est en partie de mon fait et je le regrette.

Marie-Louise se déplace à la maternité lorsque je donne naissance à mon fils. Le contenu du faire-part ne le présage pas mais il est en réanimation et elle ne peut l'apercevoir que derrière la vitre du service. Nous nous

retrouvons un moment dans ma chambre. C'est un événement, je suis ravie. Elle vient me rendre visite une seconde fois avec sa fille et sa sœur lorsque mon fils a quelques mois et je vais la voir de trop rares fois dans sa maison. Elle accepte l'invitation pour fêter le parrainage civil de mon fils, une belle journée avec l'une de ses petites filles et ses enfants. J'aime ces trop courts moments. Maintenir un lien reste pourtant compliqué et j'ai bien du mal à surmonter mes difficultés à m'inscrire dans cette famille alors que je le souhaite toujours autant. Le choix d'une de ses petites filles d'exercer de longues années comme famille d'accueil pour des enfants confiés par l'Aide Sociale à l'Enfance tient peut-être un peu de notre histoire familiale. Aujourd'hui, il paraît que je ressemble physiquement à cette grand-mère particulière qui a disparu et cette idée me plaît bien. Je partage aussi avec elle la moitié de mon prénom. C'est peut-être ce lien avec la branche paternelle qui dérangeait mes parents.

J'allais en oublier le père de mon père, autrement appelé « le père Adam ». Ce grand-père dont on m'a si peu parlé qu'il me faut aujourd'hui rechercher son prénom sur un document d'état civil, Roger. J'en connais trop peu pour en écrire plus que quelques lignes. Je l'ai encore moins rencontré que ma grand-mère paternelle. Je me souviens juste d'une grande propriété à Reims où, petite, j'ai joué quelques fois dans la cour. Mes parents disaient de lui qu'il avait été chauffeur de maître pour la famille princière de Monaco.

J'ai compris qu'il a eu, lui aussi, une fille avec une autre épouse. J'ai donc une autre tante que j'ai aussi peu connue. Encore une fois, pour un père prétendu enfant unique, ça surprend mais pas davantage de vrais liens familiaux de ce côté-là.

## *Chapitre II*

### *Vers une certaine résilience*

*« Le plus grand bien que nous puissions faire aux autres n'est pas de leur communiquer notre richesse mais de leur révéler la leur »*

*Daniel Grégoire*

Enfant, adolescente puis jeune adulte, je les ai rencontrées. Certaines de courts moments, d'autres un peu plus longtemps. Elles n'ont pas partagé ma vie, elles l'ont juste traversée, le temps de me délivrer comme un message auquel j'ai cru. Quelques mots, quelques phrases, des temps d'échange avec des personnes qui m'acceptent comme je suis, qui m'aident à croire en mes capacités et qui me donnent un peu plus l'envie de vivre, de connaître d'autres choses.

### *Des rencontres marquantes*

La première personne qui a compté est médecin, spécialiste, probablement neuropsychiatre. Son nom est aussi un prénom, Thierry. J'ai huit ans ou un peu moins, je vais à son cabinet pour des électro-encéphalogrammes. J'en repars les cheveux plein d'une crème blanchâtre que ma mère dissimule sous un foulard. Autour de moi, on parle de « mal comitial » et d'une enfant trop nerveuse. C'est lui qui explique à mes parents et en ma présence que je vais bien, que je ne suis pas malade mais que c'est mon

entourage qui ne va pas bien. C'est un soulagement, une satisfaction intérieure. Je savais bien que quelque chose n'allait pas. Sa phrase ne m'a pas quittée. Je crois que je m'y suis accrochée, pendant longtemps, notamment durant les crises de ma mère quand elle me rend responsable de tous ses maux et que j'ai tendance à la croire et à me sentir plus mauvaise que tout. Sans la rencontre avec ce médecin et sans les paroles portées sur l'enfant que j'étais, peut-être aurais-je davantage sombré dans les affres maternelles.

La seconde rencontre marquante est avec le patron de ma mère, médecin lui aussi. Entre mon dixième et douzième anniversaire, il passe régulièrement à notre domicile après sa journée de travail. Il vient discuter et partager un apéritif avec mes parents. La vie devient plus gaie, moins tendue. Avec lui, c'est un peu du monde extérieur qui s'invite dans notre famille, un tiers dit ce qu'il pense et fait contrepoids. Ma mère accepte ses remarques et suit ses conseils. Il croit en mes capacités, verbalise que je suis intelligente et que je pourrai être médecin. Il me reprend aussi quand je dis quelque chose qui ne lui convient pas. J'ai ainsi gagné deux années d'accalmie et de bons souvenirs à jouer avec ses trois filles, à être invitée à son domicile où son épouse est peintre. Les toiles de cette femme, belle et élégante, m'attirent et plus particulièrement l'un de ses tableaux, une grande croix avec, de part et d'autre, deux longs yeux. Je griffonne ce dessin dans la marge de mes feuilles de cours. Un peu de la mort qui m'accompagne mais vue autrement, artistiquement. Le couple se montre gentil et accueillant avec moi et puis c'est comme si j'avais trois petites sœurs d'un coup. Tous les cinq partagent le repas de ma communion qui est le dernier souvenir que j'ai d'eux. Je ne sais pas ce qui a créé la rupture, peut-être

notre déménagement en appartement. Sans le regard porté sur moi par cet homme, son côté éducateur bienveillant et ses paroles constructives, nul doute que mon évolution n'aurait pas été la même non plus.

C'est en première que je fais la connaissance d'une professeure de français, voisine d'immeuble. Son mari est aussi enseignant. Ils ont deux enfants dont il m'arrive de m'occuper mais ils quitteront rapidement la région pour l'Ardèche. J'apprécie d'échanger avec elle, même si je suis réservée. C'est naturellement et avec plaisir que je lui rends service en dactylographiant un écrit. Pour me remercier, le couple m'invite à passer une semaine de vacances en Ardèche probablement aussi pour me sortir un temps des difficultés qu'il a pressenties. Pour la première fois, je quitte le domicile familial sans manifester de trouble particulier. Je ne suis pas tiraillée vers un ailleurs où je devrais être, je ne culpabilise pas de passer un moment de plaisir avec d'autres personnes. C'est pour moi une découverte. Je profite de la nature et de ceux qui m'entourent sans autre pensée. C'est donc possible. En fin d'année scolaire, cette jeune femme me propose de me conduire à l'épreuve de philosophie du baccalauréat pour m'éviter les transports en commun. Je ne me souviens plus exactement du sujet mais il était question de solidarité et j'avais pris en exemple le service rendu, la semaine de vacances et l'accompagnement à l'examen. A l'arrivée, une très bonne note en philo mais surtout une bien jolie rencontre et, pour la première fois, l'idée que je pourrai guérir de mes troubles dans un autre contexte.

La même année, ce sont deux professeures de sciences médico-sociales qui se montrent à l'écoute de mes difficultés et m'aident pour la poursuite de mes études. Tout particulièrement en m'écoutant, en comprenant que

mes difficultés d'expression n'étaient pas de la mauvaise volonté mais en lien avec des troubles affectifs et psychologiques pour lesquels elles me conseillent de consulter un spécialiste. Ce sera ma première rencontre avec une psychiatre.

L'année du baccalauréat, à l'occasion d'un stage dans un centre d'alcoologie, c'est le médecin spécialiste responsable de cette consultation qui rédige mon évaluation en des termes qui portent. Il note que je fais preuve de beaucoup de compréhension humaine et que je serai très certainement ouverte à des missions délicates. L'infirmière du service qui est ma formatrice de stage me remet une carte en remerciement « pour ce souffle nouveau, d'âme et de cœur » que j'ai su maintenir tout au long de mon stage. Je ne me voyais pas ainsi, cela me touche et je sors de cette immersion professionnelle renflouée en positivité et en relations humaines.

Pendant plusieurs années, les parents qui me confient leurs enfants ont chacun une influence, par la confiance qu'ils me témoignent et les liens que nous tissons. Les derniers d'entre eux occupent une place particulière. J'ai dix-neuf ans quand je les rencontre. Ils sont médecins tous les deux, en cours de spécialisation, et parents de deux enfants en bas âge. Je n'avais jamais été rémunérée pour faire du baby-sitting. Ma mère a toujours refusé que je le sois et je ne l'ai pas contrariée. Gagner de l'argent m'aurait donné un peu d'autonomie... mais les parents compensent en m'offrant des cadeaux. La jeune femme m'explique qu'en refusant d'être payée je la mets en position d'obligée, de redevable, et qu'elle ne souhaite pas qu'il en soit ainsi. Le temps passé et le travail effectué ont une certaine valeur qu'elle souhaite rétribuer. C'est comme cela que je quitte mon statut de baby-sitter

bénévole pour toucher mon tout premier cachet. Cela ne change en rien au plaisir que je ressens à m'occuper des enfants. J'aime parler avec eux, leur raconter des histoires ou chanter, les promener, être avec eux tout simplement. J'apprécie aussi la possibilité qui m'est donnée de prendre une vraie bouffée d'air hors de chez mes parents, de me poser dans une maison tranquille où je me sens bien, pour une soirée ou une journée. Je peux y travailler mes cours au calme, lire, écouter de la musique avec un moment d'échange avec la maman au début de la garde ou après. Un temps pour évoquer certaines difficultés familiales et qui m'aide à prendre du recul.

Le plaisir que je prends dans ce baby-sitting et peut-être aussi le fait que cela me procure un peu d'argent dérangent ma mère qui ne trouve rien de mieux que d'inventer qu'il s'est passé quelque chose de sexuel entre le mari et moi. C'est son délire, sa façon de s'immiscer partout qui restera heureusement sans conséquence. Ce baby-sitting prend fin quand j'interromps mes études durant une année pour travailler. L'arrêt est difficile. Je fais mienne pendant longtemps l'eau de toilette de cette jeune maman comme un souvenir olfactif de ce temps de sérénité. Je décore ma chambre avec des reproductions du peintre Toffoli pour retrouver un peu de l'état de détente dans lequel je me trouvais à leur domicile où j'aimais contempler l'un de ses tableaux, celui d'une mère allaitant son bébé. C'est une rencontre précieuse qui m'a aidé à avancer. Elle se poursuivra, bien plus tard, dans un autre cadre et jalonnera certaines étapes de ma vie.

Chacune de ces personnes, rencontrées entre huit et dix-neuf ans, ont colmaté des brèches. Elles m'ont permis de ne pas sombrer, de me maintenir à flot, avec des paroles pleines et vraies, de sentir que j'existaïs et que j'avais un

peu de valeur. Elles ont porté un intérêt à l'enfant ou à l'adolescente que j'étais sans que je ressente de sentiments négatifs à mon égard. Je pense que j'ai su m'appuyer sur leur bienveillance, sur ce qu'elles étaient, prélever un peu de chacune pour me projeter un peu plus dans l'avenir et ainsi poursuivre, de l'une à l'autre, mon petit bonhomme de chemin.

Dans ma pratique professionnelle et notamment auprès des enfants placés, j'ai toujours gardé présente à l'esprit l'importance de telles rencontres. Savoir être un adulte référent en qui ils aient confiance et leur permettre de s'autoriser à penser qu'ils ont de la valeur quelle que soit la maltraitance dont ils ont été victimes. De même, j'ai toujours considéré fondamental d'entendre leur parole en ce qu'elle est vraie. De l'entendre sans idées préconçues et de solliciter les mesures de protection nécessaires.

### *Ma psychanalyse, sept années pour re-vivre*

Les coordonnées du dispensaire, communiquées par ma prof de sciences médico-sociales, me mènent dans un vieil immeuble du centre-ville. Une jeune femme médecin, vêtue d'une belle robe d'été blanche, le masque d'une grossesse bien avancée, me reçoit. Je ne conserve aucun souvenir du contenu de cette rencontre. Juste l'impression bizarre que nous étions trois. Elle, son bébé et moi.

Compte tenu de son prochain congé maternité, elle m'indique un autre psychiatre qui exerce également dans un dispensaire d'hygiène mentale. Je le consulte pour quelques séances mais je ne réussis pas à me faire au timbre très bas de sa voix, à son débit très lent et au fait

qu'il ne parle pratiquement pas. Moi qui ai déjà toutes les peines à prononcer quelques mots, je ressens un vrai malaise qui ne se dissipe pas. Je cherche donc de moi-même un autre psychiatre ou plutôt une psychiatre car je pense qu'il faut que ce soit une femme pour « soigner le mal par le mal ». Je souffre du « mal de mère » et je ne vois pas en quoi une thérapie avec un homme, espèce qui ne me soucie guère, me ferait progresser. Ma troisième tentative est donc avec une femme. Essai non transformé, je n'accroche pas. Elle me fait tout de suite penser à ma mère. Cette fois, c'est un peu trop et j'arrête là mes démarches pour trouver une psy.

Ce n'est que six ans plus tard, quand je m'installe dans mon premier appartement, que je sollicite à nouveau la première psy rencontrée. Entre temps, elle s'est installée comme psychiatre-psychanalyste et les échos que j'en ai me font présager qu'un travail est possible. J'ai vingt-cinq ans et je suis toujours confrontée à un malaise profond. Je me sens mal dans ma tête et dans mon corps, différente du fait de mes difficultés à m'exprimer et je veux comprendre pourquoi je suis ainsi. J'ai déjà lu plusieurs ouvrages sur la psychanalyse et sur d'autres méthodes de prise en charge psychologique. Je n'adhère pas du tout aux thérapies comportementales basées sur le conditionnement et qui s'attaquent aux symptômes pour les faire disparaître, au risque de les voir revenir aussi vite qu'ils sont partis car le problème de fond est toujours là. J'ai lu plusieurs ouvrages de Freud, découvert à l'adolescence, et qui me parlent, l'inconscient et ses manifestations, les symptômes, les rêves, les lapsus ou les actes manqués. J'ai l'intime conviction que l'origine de mes troubles est à chercher du côté de l'inconscient. Une cure analytique m'aidera à y voir clair. Seul moyen, me semble-t-il, de dépasser ce mal de vivre récurrent, confrontée que je suis à une pensée de

mort omniprésente. Malgré mon problème d'expression orale, je crois que cette thérapie basée sur la parole me permettra d'en sortir.

Après quelques entretiens préliminaires, elle accepte de me prendre en analyse et devient « ma psy » comme je l'appelle quand je parle d'elle. S'ensuivent sept années de divan à raison de trois séances par semaine puis deux les dernières années. Autant dire un investissement important. Cela me coûte et a un coût, le quart de mon salaire. Au final, la valeur d'une petite maison de l'époque mais certaines choses n'ont pas de prix. Pas question de me plaindre, je ne veux pas que l'argent soit un obstacle et je comble chaque année par un crédit les charges que je ne parviens pas à régler mensuellement.

Autant je me souviens précisément des bienfaits de l'analyse, autant je garde très peu de souvenirs de son contenu. La sensation tout de même, sitôt allongée, de devoir lutter avec mon corps, dans un état de forte tension, comme si une partie de moi l'empêchait de se poser. Mes bras sont relevés derrière ma tête, le cou tendu, les jambes comme en suspension. J'ai l'impression que mon corps vient s'interposer dès le début de la séance, accentuant mes difficultés à m'exprimer. Du reste, j'aurais pu appeler ce chapitre « histoire sans parole » ou « silence et bouche cousue » car fort nombreuses sont les séances où je suis incapable de prononcer le moindre mot. Le silence constitue une part importante de cette analyse, un silence qui parle et qui me parle, comme des paroles sans mot, une musique sans le son.

Cela n'en fait pas moins une expérience bénéfique. J'associe, j'évolue, je « grandis » à côté d'une analyste patiente qui elle non plus ne parle pas ou si peu. Même quand je suis muette, je suis là, je m'accroche et c'est vers

une vie nouvelle que je progresse. Il y a un avant et un après l'analyse, une vie « en plus » qui aurait pu ne pas être. Je me connais mieux, j'ai pris de la distance avec mon passé. Dégagée de l'emprise maternelle, je suis désormais capable de dire non à ma mère, de poser des limites et de prendre de la distance sans mauvaise conscience. Je suis allégée d'un poids, avec davantage de confiance en moi, et exprimer ce que je pense n'est plus insurmontable. A trente-deux ans, j'existe, heureuse d'être là, à ma place, de communiquer sans transférer sur mes interlocuteurs des éléments de mon passé, de découvrir des aspects de la vie qui m'étaient étrangers. Je profite de tous les moments présents et si mon passé s'invite je parviens à « faire avec ». J'ai sauvé ma peau, ma vie et j'ai envie de la vivre.

Les idées de mort et de passage à l'acte ont disparu. Les images ne m'envahissent plus. J'ai quitté le mode survie dans lequel je me maintenais depuis l'enfance. Je respire, libre dans ma tête et dans mon corps, délivrée. Je me sens bien sans attendre cela des autres. D'autres symptômes disparaissent également avec, de temps en temps, de petites réminiscences que je repère et que je dépasse facilement. En deux mots, ce fut long et difficile mais surtout vital !

J'ai gardé aussi de cette analyse un certain recul, l'impression souvent d'être à côté de moi et de m'entendre parler en même temps que je suis attentive aux propos de la personne avec qui je m'entretiens. Je peux ainsi ajuster mes propos ou ma façon de m'exprimer. Je pense avoir développé une bonne capacité d'écoute ce qui, dans le métier que j'exerce, est un atout. Avec ces années d'analyse, mon rapport à la solitude a aussi évolué. Autant je me sentais seule avant, autant j'apprécie les moments où

je suis seule et apaisée. Certainement un peu de la capacité à être seul dont parle Donald W. Winnicott. Probablement parce que j'ai pu revivre cette solitude extrême de l'enfance, accompagnée. Une solitude apprivoisée dans laquelle, désormais, je me sens bien.

Alors que j'avais obtenu le permis de conduire dix ans plus tôt mais sans être capable de m'imaginer seule au volant d'une voiture, j'ai franchi le pas quelque temps après la fin de mon analyse. Une ouverture vers encore plus d'autonomie. Et pour l'anecdote qui n'en est pas une, je suis également devenue très bonne en orthographe. Un effet secondaire que je n'aurais pas imaginé. Bonne élève dans toutes les matières, j'avais pourtant toujours eu zéro en dictée. Impossible de savoir si les lettres allaient par deux, à l'exception du mot parallèle que j'écrivais correctement en visualisant le dessin de quatre droites, par une ou par deux, qui bien sûr ne se touchaient pas... Drôle de symptôme. A la fin de mon analyse, tout est rentré dans l'ordre et d'excellente façon, au grand dam parfois de ceux qui m'entourent et dont je corrige les écrits. J'ai bien conscience que je ne connais pas l'orthographe exacte de tous les mots ni toutes les conjugaisons mais désormais je sais quand je ne sais pas et, dans ce cas, je vérifie.

Dix-huit mois avant la fin de ma thérapie, je m'inscris dans un institut parisien qui enseigne la psychanalyse par correspondance et propose des séminaires, le samedi, auxquels je participe. Quel sens donner à cette inscription ? Le souhait jamais exprimé de devenir psychanalyste ? Je n'en ai pas le souvenir. Si tel était le cas, le décès de ma mère en a décidé autrement.

## *Un dimanche de février*

Je vais avoir trente et un ans. Depuis six ans, je vis dans un petit appartement à quelques rues de chez mes parents. C'est le dernier dimanche de février, il est dix heures. Je profite d'un moment de détente en prenant un bain quand la sonnerie du téléphone retentit. C'est mon père, « Tu peux venir ta mère s'est suicidée ». Il a du mal à parler, je crois qu'il pleure. L'homme qui reprend le combiné m'explique que ma mère s'est défenestrée pendant que mon père était parti faire des courses. Je suis sidérée. Plus de vingt-cinq ans que ma mère menaçait de se suicider et cela arrive à un moment où je n'ai plus du tout cette idée en tête. Une chute dans le vide du sixième étage. Elle avait cinquante-sept ans.

C'est ma meilleure amie, Anne-Marie, que j'appelle sitôt raccroché. Je ne me sens pas capable de faire face à cela toute seule. Elle passe me chercher. Sur le trajet, je n'ai qu'une peur, voir le corps de ma mère écrasé, sans vie. Je voudrais freiner le temps. Arrivées sur les lieux, rien de visible, son corps a déjà été emporté. La gendarmerie est présente et m'indique qu'il n'y aura pas d'enquête car ma mère était seule au moment des faits. Mon père est abattu. Il ne comprend pas ce qui vient d'arriver. Elle n'a rien laissé, aucune lettre, aucune explication sur son geste. Elle a sauté de mon ancienne chambre qu'elle a investie lorsque j'ai pris mon indépendance. On m'explique qu'elle est tombée sur le muret en béton, au bas de l'immeuble, et que son crâne s'y est fracassé. C'est ce qu'on appelle « la tête la première » pour reprendre ses termes. Il nous est déconseillé de la voir compte tenu de ses atteintes corporelles. Nous ne la reverrons plus. Pas question pour moi d'insister pour la

voir morte, de remplacer les mauvaises images qui se sont effacées depuis peu par d'autres dont je ne parviendrai plus à me défaire. J'ai appris, longtemps après, que les pompes funèbres n'avaient pas autorisé à ce que d'autres personnes voient sa dépouille. Peut-être que mon père et moi avions souhaité qu'il en soit ainsi.

Voilà pour les seuls souvenirs que je garde du moment qui a changé notre vie. Après le choc, la stupeur, c'est le vide, si je puis m'exprimer ainsi. Il ne me reste rien de ce qui a suivi, à l'exception de mon appel à ma psy le lendemain, de sa proposition de me rendre aussitôt à son cabinet et de son soutien. J'ai certainement organisé les obsèques car seuls mon nom et ma signature apparaissent sur les documents que j'ai conservés. Je sais seulement que j'ai choisi l'Ave Maria de Gounod pour la messe car ma mère avait toujours dit vouloir cette musique à son enterrement. Il me reste une vague image de « descente », celle des marches de l'église et une autre dans l'allée du cimetière. Je m'y vois seule, sans personne autour, même pas le cercueil. Après, toujours rien, pas même la tristesse, juste la fin de quelque chose. Quelque chose qui aurait pu arriver depuis tellement longtemps et qui vient d'arriver. Ce poids-là n'existe plus.

Dans l'année qui a précédé son décès, ma mère ne quittait plus ses lunettes noires. Elle se plaignait de douleurs atroces dans les dents qui lui traversaient le visage, de maux de tête insupportables et de douleurs tout aussi intenses dans le ventre. Toujours à la recherche d'un médicament plus fort, elle consultait plusieurs spécialistes. Elle était aussi suivie par un psychiatre mais je ne sais pas depuis combien de temps car elle en avait déjà usé quelques-uns. J'avais l'impression que tous ses problèmes

psychiques se portaient sur son corps. Est-ce à ces douleurs qu'elle a tenté d'échapper en sautant et d'où venaient tous ses maux ?

Une autre Betty, comme elle avait voulu un temps se faire appeler, est morte le même mois que ma mère. Il s'agit de Betty Mars. Cette chanteuse s'est suicidée en se jetant par la fenêtre de son appartement. Elle est restée trois semaines dans le coma avant de décéder le vingt février. Six jours plus tard, ma mère se défenestrat. Hasard du calendrier ? Ma mère aimait ses chansons et tout particulièrement « Comédie » dont les paroles disaient que l'amour est toujours une comédie.

Cela fait vingt-cinq ans et aucun autre souvenir ne m'est revenu. Seule mon amie Anne-Marie se rappelle que j'avais appris que ma mère avait bu de l'alcool et absorbé des médicaments avant de sauter. Elle ne buvait pas. Peut-être voulait-elle se donner du courage pour faciliter la chose, « réussir » à enjamber et à basculer, être sûre d'aller jusqu'au bout. Un questionnement m'est venu juste après. Cela serait-il arrivé sans mon analyse ? La thérapie m'a aidé à me tenir hors de sa portée, à prendre de la distance physiquement et psychiquement. J'allais bien désormais. Ne l'a-t-elle pas supporté ? S'est-elle sentie inutile ? Je n'ai pas de réponse et n'en aurai jamais. Ma mère était malade psychiquement et de ça seulement je suis sûre. C'est déjà une réponse.

Est-ce que je me suis sentie responsable de son geste ? Pour ne pas dire coupable. Certainement. Ne pas avoir su la retenir pour qu'elle ne tombe pas, mon impuissance à pouvoir faire quelque chose pour elle, mes moments de haine, devoir choisir entre elle ou moi. Malgré tout, j'étais

un peu plus forte par six années d'analyse et sa poursuite, pendant une année, m'a aidé à surmonter l'épreuve, à dépasser puis à oublier tout ce qui a constitué l'imbroglio de notre relation.

Il m'est arrivé de penser que son passage à l'acte était sa manière de rester présente, sa façon de s'immiscer une dernière fois dans ma vie, d'annuler la distance psychique que j'avais réussi à mettre entre nous. De cette façon, impossible de l'oublier, impossible d'oublier la scène, elle est toujours là. Je n'ai jamais pu dire elle s'est « jetée » par la fenêtre, tel un objet inutile que l'on jette à la poubelle. Pour moi, elle est « passée » par la fenêtre, sortie par la fenêtre comme on le ferait par une porte. A la manière du furet du bois, mesdames, elle est passée par ici, elle repassera par là...

## *Chapitre III*

### *L'échappée belle*

*« Ce poème que je suis, que je n'ai pas écrit mais qui s'écrit par mon dire, me constitue et je peux, grâce à une analyse, le signer »*

*Colette SOLER  
Les affects lacaniens*

A trente-deux, j'aime l'adulte que je suis devenue, une jeune femme dynamique, gaie, optimiste. Je relativise beaucoup et mon sens de l'humour me permet de rendre la vie encore plus légère. Ma mère n'occupe plus mes pensées. Je garde les pieds sur terre et le sens des réalités. Mon goût des choses simples n'a pas changé, tous les symptômes qui me gênaient ont disparu et mon travail occupe toujours une grande place. Je suis en pleine forme, je ne bois pas, ne fume pas et ne prends aucun médicament. Quelques bémols, je ne suis pas sportive pour deux sous, l'équilibre alimentaire n'est pas mon fort et l'idée de cuisiner un bon petit repas ou de me mettre à table ne me réjouit toujours pas. Dans les moments plus difficiles, je carbure à une boisson gazeuse caféinée sans modération.

Je me suis habituée à parler davantage mais le silence est toujours un ami. Je réussis généralement à exprimer ce que je pense mais seulement quand je le juge utile. Parler

n'est pas encore un plaisir. Ce qui compte, c'est me sentir bien à l'intérieur et en accord avec moi-même. J'aime me lever tôt, avec le plaisir du petit déjeuner, me dire qu'une journée nouvelle s'annonce et me coucher tard pour profiter le plus possible de chaque jour. J'attache fort peu d'importance aux valeurs matérielles et je ne suis pas attachée aux objets. Pour moi, l'argent n'a rien de vital même si je sais qu'il est préférable de ne pas en manquer. Alors, je ne compte pas vraiment et j'aime faire plaisir à mes amis. Me faire plaisir reste plus compliqué. Je n'aime pas le shopping. Mes quelques bijoux sont toujours les mêmes. Une paire de chaussure pour l'hiver, une autre pour l'été et le coiffeur deux fois par an, c'est bien suffisant. Le maquillage n'est pas pour moi, il me donne l'impression de porter un masque qui m'opresse. Pas d'artifice ! Arti-fesse aurait dit mon père...

J'aime surtout lire et je reste intéressée par tout ce qui touche à la psychologie et à la psychanalyse. Je connais les aspects de ma personnalité qui restent fragiles et je parviens à m'en arranger. Elevée dans la pratique de la religion catholique, Je ne suis pas croyante. J'essaie de croire en moi, ce n'était pas gagné, et aussi en l'autre. C'est déjà ça. Mon intérêt pour la photographie me permet de prendre de beaux clichés et de les développer. Capturer des visages, des expressions naturelles et spontanées, des paysages plein de sérénité est un plaisir. La musique classique m'angoisse toujours. Il me faut entendre des paroles que je comprenne et qui me disent quelque chose. Autant dire la chanson française, pure et simple.

Aucun homme n'a encore traversé ma vie et je ne veux pas perdre ne serait-ce qu'un iota de ce sentiment nouveau de liberté intérieure. Je me sens trop bien ainsi et pour moi

c'est une chance, voire un luxe auquel je ne suis pas prête à renoncer. De toute façon, je n'ai pas encore rencontré celui avec qui je pourrais avoir une relation d'adulte à adulte. Je ne veux pas avoir à faire avec l'immaturité affective d'un homme ni avec un homme « à réparer » qui chercherait un substitut maternel ou une femme objet. J'en ai fini avec mes symptômes et mon inconscient et je ne veux pas être confrontée à ceux d'un homme. Sans compter que l'idée de « faire un » à deux ou d'exister par l'autre m'est insupportable. Mes quelques amies sont des femmes, certaines sont en couple et je m'entends bien avec leur conjoint. Tout est bien ainsi. En complément de mon activité professionnelle, je deviens famille d'accueil pour étudiants étrangers inscrits dans une école linguistique. Avec eux, j'entretiens mon anglais de base car, même si mon rôle est de leur parler en français, il faut parfois passer par la langue anglaise pour réussir à nous comprendre. Tout au long de l'année, pour quelques semaines ou quelques mois, je les accueille. Ils viennent de pays où je n'irai certainement jamais, Chine, Mexique, Japon, Finlande,... Nos conversations tiennent parfois du « petit nègre » mais la découverte réciproque des cultures est intéressante. Je me sens plus sociable, « aimable » et accueillante, ce qu'ils n'hésitent pas à me renvoyer. J'ai entendu Boris Cyrulnik expliquer la résilience en évoquant ce qu'on appelle, en agriculture, un sol résilient. Il en parle ainsi « lorsqu'après un incendie ou une inondation, la faune et la flore redémarrent mais où ce n'est pas la même qu'avant. Ainsi, après un traumatisme, on peut redémarrer une autre existence. On garde la trace de la blessure au fond de soi mais sans s'y soumettre ». En faire quelque chose. La notion de résilience me plaît bien. C'est un peu, comme je le disais adolescente, faire du plus avec du moins.

## *Léo, sans les bas*

« *Dors, dors, Léo dors, dans ton cœur brille un trésor bien plus précieux plus pur que l'or. Dors, dors, dors encore, le soleil t'attend dehors. Après tant et tant d'années, tu es venu pour tout changer. Les orages et les chagrins se sont envolés au loin, tu vois bien tu peux dormir encore* ». Ce sont quelques phrases d'une chanson d'Yves Duteil, Léonore, que j'ai adaptée avec le prénom de mon fils et que je lui fredonne au moment du coucher. L'auteur lui a dédicacé son disque, à la fin d'un spectacle. Léo vient d'avoir six ans et il s'est endormi durant son concert...

Parler de mon fils dans ce livre est délicat, comme si je risquais de dévoiler un peu de sa vie privée et je sais qu'il n'apprécierait pas. Je vais donc me limiter à ce qui a trait aux effets de ma psychanalyse et de ma résilience en matière de maternité et d'éducation. Mon maître-mot, ne pas reproduire. Mon analyse m'a permis d'être mère et la mère que je désirais être même si la mort de ma mère m'y a peut-être aidé également. Aurais-je pu donner naissance à un enfant si elle était restée en vie ? Comment aurais-je vécu sa présence auprès de lui, ce qu'elle aurait pu lui dire de destructeur et dont je ne me serais pas rendue compte ?

A trente-cinq ans, j'ai compris depuis longtemps ce qu'il ne faut pas faire à un enfant et ce que je ne ferai pas, ce dont il a besoin et que je n'ai pas reçu. Ce ne sera pas « mon » enfant, il ne m'appartiendra pas. Ce sera un sujet à part entière, séparé de moi, avec sa liberté de penser, d'aimer, de jouer, de créer. Je souhaite avant tout lui permettre de se sentir en sécurité et qu'il puisse être lui-même. Je veux l'aider à se construire, à développer ses capacités en l'accompagnant par une présence rassurante,

en respectant son identité, sans jamais l'envahir... Je ne suis pas inquiète mais je sais que ce sera plus difficile si c'est une fille et je n'ai pas du tout envie de jouer à la poupée. Il faut donc que ce soit un garçon et je le pressens depuis le début de ma grossesse. A quatre mois, l'échographie le confirme. Voilà de quoi vivre ma grossesse sans trop d'appréhension même si je suis seule depuis le deuxième mois.

C'est un mercredi, par un beau matin de printemps, bien en avance, tout comme lui. Un soleil éclatant pénètre par les hublots et rend lumineux le bloc opératoire de la maternité, joli signe annonciateur. Tout le monde est joyeux et s'active. Je suis arrivée toute seule, la veille, pour l'examen du huitième mois et ils m'ont gardée. Alors que j'avais pris six kilos en six mois, j'en cumule vingt-cinq au huitième. Les médecins diagnostiquent un diabète gestationnel. L'accouchement est programmé pour le lendemain. Voilà une arrivée qui s'annonce de façon un peu précipitée mais je suis prête même si je n'avais pas envisagé la perspective d'une césarienne sous péridurale.

C'est donc avec trois semaines d'avance que Léo pointe le bout de son nez, sous le signe du trois. Un trois, du troisième mois d'une année qui se termine par un trois et son prénom, que j'ai déjà choisi, comporte trois lettres. Pourtant, nous resterons deux. La consonance de son prénom laisse entendre « les hauts » que je lui souhaite. A peine le temps de l'entendre crier et de l'apercevoir à califourchon sur la main de l'infirmière que le voilà parti pour les premiers soins. On vient me dire qu'il va bien et qu'il pèse 3,3 kg... Moi, je dois rester encore un peu au bloc. Au moment où l'on s'apprête à me reconduire dans ma chambre, un membre de l'équipe vient m'informer qu'un médecin a constaté que mon fils respirait un peu

difficilement. Il m'indique qu'il a été transféré dans le service des prématurés, pour plus de sécurité, mais qu'il n'y a là rien d'inquiétant. Pourtant, je devrai attendre deux jours pour faire enfin sa connaissance. Pour aller le voir, je parcours toute seule, en fauteuil roulant, les couloirs qui relient les deux hôpitaux, essayant de limiter les douleurs vives que je ressens dans mon bas ventre. Le service a pris le soin de le prendre en photo et heureusement car c'est un choc. Il y apparaît couché sur le dos, dans une couveuse, attaché au niveau des bras et des pieds, comme écartelé, intubé, perfusé et branché de partout. Rien à voir avec la petite gêne respiratoire dont on m'a parlé et qui nécessitait une surveillance. L'entrée dans l'Unité de Réanimation et de Soins Intensifs est une épreuve. Le contact se fait uniquement au travers de la paroi de la couveuse. Pas facile pour lui souhaiter la bienvenue mais le cœur y est et j'espère que je lui communique. C'est un beau bébé à la peau claire et toute lisse, avec très peu de cheveux. Sa taille et son poids le distinguent des poids plumes qui l'entourent. Difficile de comprendre qu'avec cette constitution il ne soit pas en mesure de respirer seul.

Son infirmière référente qui porte le même prénom que moi (enfin une !) m'explique que ses poumons ne sont pas terminés. Il s'agit de la maladie des membranes hyalines fréquente chez les enfants prématurés. Le rôle de la ventilation et le taux de saturation nécessaire pour qu'il soit « débranché » me sont précisés. Dans le même temps, j'apprends que les médecins ne sont pas en mesure de se prononcer pour l'avenir. Il me faut patienter. J'encaisse, sans montrer quoi que ce soit. Il est là et je veux y croire. Le petit « Lapinou » vert d'où sort une mélodie que je lui faisais écouter au travers de mon ventre est installé sur sa couveuse. Je souhaite l'allaiter alors je vais pouvoir tirer mon lait et on lui donnera par le tuyau qui le nourrit.

Les jours se suivent et les épreuves aussi. Au bout de quelques jours, il respire un peu mieux mais toujours pas seul. Survient un pneumothorax qui implique un nouveau traitement et des drains. Encore quelques jours et c'est une septicémie qui se déclare et nécessite une nouvelle antibiothérapie par intraveineuse. Le mot de septicémie me fait peur, je sais que c'est une infection grave qui se propage rapidement par le sang et j'en connais le risque mortel. Mais je résiste, pas question de se laisser aller ni de baisser les bras. Je crois déjà en la force et la volonté de mon fils, en son désir de vivre et au mien de le voir vivre. Si sa mort m'effleure l'esprit, elle n'a pas de place là.

Je me déplace toujours en fauteuil roulant car je tiens difficilement debout. Me tenir droite, le ventre tendu, est très douloureux. Le personnel s'en étonne, il trouve peut-être une explication dans la séparation d'avec mon fils ou le fait que je sois seule dans l'épreuve. Les douleurs ne diminuent pas et ce n'est que huit jours plus tard qu'une complication de ma césarienne est détectée. Une fois le problème traité, enfin « délivrée », tout va mieux !

Dans sa couveuse, mon fils n'est plus intubé. Il est encore perfusé sur le haut de la tête mais je peux le prendre dans mes bras, de petits moments. Nous sommes enfin vraiment « connectés ». Sa sortie de la couveuse est un événement. Son départ du service de réanimation pour le service de néonatalogie en est un second. Le bruit des machines et des alarmes qui se mettent en route à tous bouts de champs a disparu et, avec lui, une bonne part du stress sur ce qui risque d'arriver. Mon fils est installé dans un petit lit en plexiglass comme ceux de la maternité que je n'ai pas connue. Il n'est plus attaché, il est libre de ses mouvements et choisit de dormir dans la position de crapaud qu'il gardera. Je peux enfin le tenir dans mes bras

sans restriction, lui donner le sein, le caresser et surtout entrer en communication, lui parler, accrocher son regard, les yeux dans les yeux. Le douzième jour, je dois quitter l'hôpital, seule, mais je sais que je viendrai y passer de longs moments avec lui chaque jour. En attendant son arrivée à la maison, je vais reprendre des forces.

Il a dix-huit jours quand nous laissons l'hôpital derrière nous. Le plus beau jour depuis sa naissance. Mes amis suisses nous ont envoyé une grande peau d'agneau, spéciale bébé, très douce et confortable sur laquelle, je l'espère, il va se sentir bien. C'est le cas. Il y dort à même les poils, y enfouit ses petits doigts et trouve le sommeil en quelques minutes, quel que soit l'endroit où je le fais dormir. Quel réconfort après la dureté des soins. Bien pratique aussi comme mode de couchage car je l'emmène partout avec mon fils qui participe à toutes mes activités malgré ce qu'il vient de vivre. Je pense que c'est mieux, pour lui et pour moi, et puis nous avons du temps à rattraper.

Ce début de vie, sur le fil, aurait pu avoir raison du lien précoce mère-enfant si important pour l'avenir. Il n'en a rien été. Avec le recul, la femme positive que je suis a même pensé que cette expérience avait constitué un moment d'« apprivoisement » de cet enfant réel et non plus imaginaire. Un moment qui a peut-être limité le risque de dépression post-partum d'autant que j'étais seule dans l'aventure et que ce que j'avais vécu enfant risquait de resurgir.

Léo est désormais un bébé bien portant, gracieux, aimable, il ne pleure pratiquement jamais. De toute façon, je ne le laisse pas pleurer, je le prends dans mes bras pour le rassurer, des paroles et des câlins sans retenue. Il fait ses nuits une semaine après son arrivée à la maison. Nous

tenons de longues « conversations » où je lui traduis le monde. Lui aussi « parle », il a son mot à dire et je l'entends. Je crois que je n'ai jamais autant parlé que depuis qu'il est né (sur le brouillon de cette page, j'ai écrit depuis que je suis née...). Je suis une femme heureuse et épanouie.

Un moment particulier est son entrée en crèche, à quatre mois. Nous préparons son entrée progressive, durant une semaine, avec Yasmine qui est sa référente. Je ne suis pas inquiète ni stressée de confier mon fils car ce sont des professionnelles. Je suis même contente de l'ouvrir à d'autres choses qu'à ce que nous vivons tous les deux. Pour lui, c'est une autre histoire car, dès que nous franchissons le sas d'entrée de la crèche, ce sont des hurlements comme il n'en a jamais exprimés, des cris bien difficiles à comprendre et à calmer même dans mes bras. Passé ce moment qui ne dure que quelques minutes, ses journées et son adaptation à ce nouveau lieu de vie se passent bien. La même chose se produit plusieurs jours de suite. Le médecin de la crèche nous aide à comprendre cette réaction. Elle nous explique que Léo doit ressentir une similitude olfactive et/ou auditive avec les services où il a été hospitalisé et que c'est certainement sa manière de manifester son angoisse. Le jour qui suit la verbalisation de son analyse, mon fils passe la porte de la crèche sans pleurer. J'ai beaucoup pensé à Françoise Dolto et à ce qu'elle pouvait expliquer de l'image inconsciente du corps et de son travail avec les très jeunes enfants.

Très vite, je lui ai constitué un petit album au format 10 x 15 qui relate ses premiers mois de vie, de mon ventre rond aux conditions de sa naissance et aux semaines passées à l'hôpital. Des photos qu'il aime regarder, m'entendre lui nommer, lui expliquer et qu'en grandissant

il aime aussi commenter. Malgré la dureté de certains clichés, c'est déjà son histoire. A deux ans, Léo parle couramment et fait la conversation. C'est aussi la semaine de ses deux ans qu'il devient propre le jour et la nuit. Je n'ai rien fait pour cela si ce n'est laisser un pot à disposition dans les toilettes et installer deux marches pour lui permettre d'accéder à la cuvette des wc sans mon aide, avec la volonté de respecter son rythme et de favoriser son autonomie. Sur le plan alimentaire, il mange de tout et avec appétit. Il garde un biberon par jour aussi longtemps qu'il le souhaite. Je préfère qu'il « assouvisse » son besoin de succion, une « tutute » étant, pour ma part, proscrite au profit du pouce... qu'il ne prendra jamais. C'est avec ardeur qu'il m'imitera dans les tâches domestiques dont je ne suis pourtant pas fana. Un vrai petit homme d'intérieur que je laisse faire avec ses jouets ménagers mais aussi avec le vrai matériel. Et comme il sera un jour papa, il n'est pas question de limiter les poupées aux filles, il joue avec un poupon, habillé de bleu, qu'il promène partout (avec mon aide !) et emmène à la crèche. L'appartement est toujours un grand bazar organisé où jouets et jeux éducatifs sont de sortie, comme le contenu des placards... Tout est source d'éveil, d'apprentissage et je ne suis pas maniaque.

Le travail met de la distance entre nous, huit heures par jour, mais j'essaie de profiter de sa présence au maximum et son heure de coucher est très variable. C'est davantage vingt-deux ou vingt-trois heures que vingt heures. Nous passons ainsi de longues heures ensemble, chaque jour, alors que je travaille à temps plein. Malgré ce rythme peu habituel, il est en pleine forme au réveil mais aussi le soir et je ne m'inquiète pas trop, jugeant préférable de le coucher quand il est fatigué et non quand je l'ai décidé. D'ailleurs, depuis ses treize mois, âge auquel il a marché

seul, il dort sur un matelas posé sur le sol ce qui lui permet d'aller dans son lit et d'en sortir quand il le veut. Il a son propre rythme et le gardera. S'il montre des signes de fatigue, je lui indique qu'il est peut-être temps d'aller dormir et je l'accompagne dans son lit. Il s'y endort toujours facilement, souvent après une petite chanson ou la lecture d'un livre, pour le plaisir.

Je traduis dans mon maternage ma volonté de ne pas intervenir de façon intrusive mais aussi ce qui me parlait déjà dans les ouvrages de Françoise Dolto que j'ai relus durant ma grossesse. J'étais très proche de sa façon d'expliquer le « petit d'homme » et cela me paraissait tellement naturel que je n'ai jamais eu besoin de me forcer. Ainsi, je ne mets de limites ou d'interdits que si je les juge nécessaires pour son développement, sa sécurité ou le respect des autres. Pas pour me simplifier la vie. Les règles sont tout de même bien posées et je montre l'exemple. Pas de phrase comme « tu vas te faire mal » ou « tu vas tomber ». Je l'accompagne dans ses progressions en le laissant faire ses expériences et ses apprentissages, en le soutenant du regard ou par la parole. Je veux faire en sorte qu'il se sente foncièrement en sécurité, qu'il le demeure ensuite lorsque je ne serai plus là. Lorsqu'à deux ans une hospitalisation s'avère nécessaire puis une deuxième, je dors sur un fauteuil près de son lit d'hôpital et je reste présente toute la journée. Je forme une protection, autant que possible, face à ce qu'il peut vivre comme de nouvelles agressions.

Tous les jours et plusieurs fois par jour, je lui dis que je l'aime. En grandissant, il fait de même. Nous nous aimons « jusqu'au ciel, jusqu'au soleil, jusqu'aux étoiles ». Je prends garde malgré tout de le maintenir à sa place d'enfant mais aussi de ne pas induire d'attitude équivoque

ou d'en être « trop proche », de respecter son corps et son intimité. Une semaine seulement de notre vie a été critique. Heureusement, j'en ai pris conscience avant que cela ne dégénère. Il a huit ans et commence à se manger les lèvres. Quelle image me renvoie-t-il ? Probablement la mienne, même âge, même symptôme. Enervements de ma part, ma colère explose, il résiste, je suis en rage, lui mettre une trempe, avoir le dessus. Non, pas ça, je ne peux pas être comme ma mère. Cela ne s'est jamais reproduit. Que voilà une bonne piqûre de rappel.

Sa scolarité se passe bien mais la réussite des études n'est pas le seul objectif. Je cherche à ce qu'il ait confiance en lui, qu'il soit bien dans sa peau et à l'aise dans son corps. Je tiens à ce qu'il aille vers les autres, qu'il crée des liens, qu'il s'attache et qu'il ait le droit d'aimer d'autres personnes. Lui laisser de l'espace, son propre espace, le laisser respirer. Ses activités sportives occupent une bonne place. Il choisit lui-même les sports qu'il souhaite pratiquer comme l'escrime, la natation, le rugby et l'équitation. Enfant, j'aurais adoré faire du cheval, trop dangereux ! Mon fils fait très tôt de l'équitation puis de l'attelage, durant sept ans, pour son plaisir. Pas pour le mien j'espère, si ce n'est celui de l'autoriser à en faire, malgré les risques, et de le voir heureux d'en profiter. Il est ainsi entouré d'autres adultes référents et d'enfants avec qui il se lie. Je l'accompagne à certaines activités, sans m'imposer, et les temps de trajet sont mis à profit pour échanger. Je crois que j'ai un peu rattrapé avec mon fils ce que je n'ai pas connu enfant sur le plan affectif et que j'ai aussi partagé, en même temps que lui, le plaisir des découvertes de la vie d'enfant. Un peu comme si je construisais ou que je rejouais avec mon fils ce qui avait raté pour moi.

Les fêtes sont l'occasion de lui offrir beaucoup de cadeaux. Ma façon de compenser le fait que nous ne sommes que tous les deux, sans branche paternelle ni famille élargie. Ce n'est pas pour cela qu'il sera « gâté pourri » comme je l'ai souvent entendu. Les années passent et mon fils devient un adolescent puis un jeune adulte très gentil, plein d'humour, agréable à vivre, attentif aux autres et sociable. D'aucuns m'ont souvent dit « profites en, ça ne durera pas ! » mais ça a duré et ça dure encore. Bon, d'accord, il a, comme tout le monde, ses bons et ses mauvais jours et heureusement !

L'année de ma dépression a été pour lui l'année de plusieurs réussites. Bac avec mention, Brevet de surveillant de baignade, permis moto, formation de pompier. Sa façon à lui de ne pas m'inquiéter davantage ? D'ailleurs, à cette période, il le dit souvent « ne t'inquiète pas maman je gère ». Quand je lui dis que je ne m'inquiète pas pour lui car j'ai confiance en lui, il me répond que c'est gentil. Pourtant, alors que je lui ai toujours dit la vérité sur tout ce qui le concerne, pour la première fois, je n'arrive pas à lui expliquer l'état dans lequel je me trouve, à lui parler de ma dépression. Je m'en veux. Je suis sensée aller chez l'orthoptiste alors que je vais chez ma psy. En parler en séance me permet de lui expliquer que trente ans du métier d'assistante sociale, à être confrontée à de lourdes problématiques, à aider les autres, laisse des traces et peut devenir trop difficile. C'est l'occasion aussi, pour la première fois, de lui parler brièvement des menaces de suicide de ma mère durant mon enfance.

Durant dix-huit ans, une seule angoisse tenace ne m'a pas lâchée, celle de mourir avant que mon fils atteigne sa majorité. Je me questionne parfois sur ce que j'ai pu lui transmettre, à mon insu, de cette angoisse ou de celles de

mon enfance en matière de noyade et de suicide. Son choix d'être maître-nageur sauveteur et sapeur-pompier volontaire puis pompier professionnel a peut-être un tout petit peu quelque chose à y voir. A chacun son héritage. Je suis plutôt fière du chemin que nous avons parcouru ensemble. Je pense avoir fait de mon mieux, là où j'en étais, et je trouve que nous nous sommes, tous les deux, plutôt bien débrouillés.

### ***Départ à la campagne, un choix de vie***

J'aime habiter en hauteur, sans vis-à-vis, la tête dans le ciel, tout près de la lune et des étoiles. Alors, notre huitième étage me plaît bien. Nos fenêtres donnent sur les cinq pétales qui forment la corolle de la faculté des lettres. Nos promenades se font, tout près de là, dans un grand parc mais j'ai envie d'offrir à mon fils une vie plus proche de la nature, du vivant, souvenir du jardin de mon enfance. Petite, une publicité me faisait rêver. Elle représentait l'intérieur d'une maison avec une cheminée, un Golden retriever allongé devant le feu, à côté d'une petite fille. C'est comme cela que je voulais vivre, un peu de douceur et de sérénité.

Depuis quelques semaines, la traversée matinale du centre commercial couvert qui mène à la crèche a quelque chose d'inquiétant. Des adolescents qui ont dû dormir là s'y droguent, allongés à même le sol. Apercevoir un jeune une seringue plantée dans le bras, à hauteur de mon fils assis dans sa poussette, est le déclic de ma décision. Difficile d'expliquer à un enfant en bas âge le mal-être de ces jeunes et le malaise qui me saisit à leur rencontre.

Côté maternel, nous sommes une famille sans voiture, de génération en génération, et mes parents n'ont jamais eu de véhicule à moteur. Chez nous, on pédalait et on utilisait les transports en commun. La voiture a toujours été, pour moi, synonyme d'accident et de cauchemars depuis l'enfance. Je suis au volant, incapable de la diriger et de l'arrêter, à une vitesse qui laisse supposer le choc de l'accident qui va suivre et qui suit. Mais, avec l'analyse, mon appréhension de la conduite et mes cauchemars ont disparu. Une occasion se présente, racheter la Fiat Panda aux parents d'une collègue. Voilà de quoi me faire pousser des ailes. Dans le même temps, le compagnon d'une collègue s'apprête à libérer la maison qu'il loue dans le sud-ouest marnais. Les conditions de son déménagement sont tristes car ils viennent de perdre leur bébé de la mort subite du nourrisson. Malgré les remarques négatives qui me sont formulées, face à ma perspective d'occuper une maison où un enfant est décédé, notre projet de vie prend forme. Pas question de laisser la place à des superstitions.

C'est à Connantre, petite commune rurale, le long de vastes champs, que nous posons nos valises à une centaine de kilomètres de notre ville natale. Une sucrerie qui rayonne sur le monde « embaume » l'atmosphère mais le vent se charge de brasser l'air dans d'autres directions. Dollar, Clair de Lune et Mandarine, nos trois chats de gouttière, sont du voyage. C'est le printemps, Léo vient de fêter ses deux ans. Il découvre la vie au grand air, la liberté de jouer avec les enfants du quartier qui prennent soin de lui, les tracteurs, les champs et c'est en pyjama qu'il s'aventure parfois pour y cueillir des fleurs de pissenlits. C'est le temps de nos premières plantations, des fleurs et un petit potager. J'aime le voir heureux de découvrir tout cela et de manipuler râteau et binette.

Côté travail, le quartier défavorisé de la grande ville, où mon secteur d'intervention se limitait à quelques rues, tant les personnes en difficultés y étaient nombreuses, a laissé place à un grand bourg entouré de plusieurs villages. Si les sollicitations financières y sont encore fréquentes, le travail est plus varié car je m'adresse à une population plus large. Une grande partie de mon travail reste tout de même consacrée à la protection de l'enfance.

Moins d'un an après notre emménagement, Léo risque de perdre la vie. Cette nuit-là, alors que je suis habituellement vigilante au fait qu'il ne partage pas mon lit, allez savoir pourquoi, j'accepte qu'il vienne y dormir. Sa chaleur extrême, le long de mon corps, me réveille. Il est brûlant mais aussi inconscient, tout mou. Impossible de le faire revenir à lui et il commence ce que je suppose être une crise d'épilepsie. Une piqûre pratiquée par le médecin du village le ramène à lui. Léo parle des singes de ses rêves qui lui ont fait peur, avant de se rendormir. Après une courte hospitalisation et face au risque de récidive, je choisis de nous rapprocher de la petite ville voisine où se trouve un hôpital. La proximité d'un service d'urgence devrait me rassurer car je suis marquée par ce à quoi mon fils a échappé en pleine nuit. Il n'a fait aucun bruit, n'a pas appelé ni pleuré et seul le toucher de sa peau m'a permis de me rendre compte de son inconscience. Je ne peux pas non plus faire complètement abstraction du souvenir du bébé dont la vie s'est éteinte ici même.

L'organisme logeur accepte rapidement ma demande de mutation et je suis soulagée d'emménager à Sézanne dans une nouvelle maison qui vient juste d'être construite. Très rapidement, notre jardin se transforme en mini-ferme. Les premières venues, tout droit expédiées d'une ferme de Normandie, sont deux poules à qui nous construisons un

grand poulailler pour qu'elles soient à l'aise de jour comme de nuit. Suivront canards, coq, poussins, lapins, tortues, poissons (pour lesquels nous creusons et aménageons un très grand bassin), gecko léopard, phasmes. Mais aussi, une calopsitte apprivoisée que Léo promène sur son épaule et un iguane qui fait de l'équilibre sur les montants de son lit superposé. Enfin, nous observons la transformation des chrysalides de notre petit élevage de papillons en kit alors qu'un yorkshire et un golden retriever... complètent le tableau. Notre seul regret est de devoir nous séparer de notre coq qui réveille les « ruraux » de la résidence située au bout de la rue. A vingt-cinq kilomètres de là, Hatchoum (l'année du H), un grand poney noir offert par « papy », fait aussi la joie de mon fils.

La vie à la campagne est un petit coin de paradis avec l'avantage, pour la commune où nous résidons, de tous les équipements d'une petite ville. Que dire de notre famille d'animaux qui a pu atteindre une quarantaine d'individus ? Une façon de rattraper ce qui pour moi s'est interrompu avec la perte de notre maison familiale. La peur, tellement grande, que mon fils se sente seul, comme j'avais pu l'être. Essayer de compenser un éventuel manque affectif, l'absence de papa et de frère et sœur, ou lui apporter une présence rassurante. Un peu de tout ça probablement.

Avec le recul, je me suis questionnée sur ce qui avait pu être à l'origine de ce changement de vie radical. J'étais une mère célibataire et, en quittant notre ville d'origine,, je m'isolais davantage. Je n'ai pas trouvé d'explication autre que celle dont j'ai parlé. J'ai pris ma décision rapidement mais je ne me suis pas jetée dans l'aventure sans réfléchir. Je m'éloignais certes des quelques membres de ma famille mais ce lien était distant et je n'avais pas

grand-chose à perdre. Je construisais ma vie, notre vie. Pas une seule fois, en dix-neuf ans, je n'ai regretté ce choix. Ma vie était là, avec mon fils, de nouveaux amis et nous étions heureux.

### *Un père qui s'accroche*

Au décès de ma mère, jeune sexagénaire, mon père tente de rattraper le temps perdu et brûle sa vie par tous les bouts. Il s'en faut de peu pour qu'une petite sœur naisse. Le décès de son amie du moment, fortement alcoolisée, met un terme à l'aventure.

Incapable de vivre seul, il se laisse mourir de faim mais pas de soif. En l'espace de quelques jours, je découvre son corps rachitique qui se déplace à quatre pattes dans les détritus. Plus tard, c'est l'amputation des deux avant-pieds et son hébergement à notre domicile, quelques semaines après notre arrivée à la campagne. J'avais pourtant dit que jamais, au grand jamais, je n'hébergerai l'un de mes parents. Sauf que je ne veux pas que mon père sombre davantage, qu'il bascule dans une vie de SDF comme certains dont je m'occupe. Je laisse de côté ce qu'il m'a fait vivre. Aujourd'hui, c'est moi l'adulte mais je veille à ne pas l'infantiliser. Je veux aussi garder ma conscience tranquille, ne pas l'abandonner. Je vais bien. Je veux continuer à aller bien, sans culpabiliser, et je pense que je peux le faire sans trop de risque. La psychanalyse est aussi passée par là.

Une infirmière vient lui faire des soins tous les jours. Ses plaies sont impressionnantes, comme un rosbif coupé en deux dont on voit la tranche. Elles mettent plus d'une

année à se cicatriser. De la hauteur de ses deux ans, mon fils discute avec l'infirmière, s'intéresse aux soins ou lui parle de ses lapins nains. Malgré des séjours en centre de rééducation et de nombreuses séances de kinésithérapie pour essayer de retrouver la station debout, mon père reste dépendant. Il ne parvient plus à marcher ce que les médecins ne s'expliquent pas. Il se déplace donc sur ses fesses ou en fauteuil roulant. C'est probablement le moyen qu'il a trouvé, conscient ou non, pour ne plus quitter notre foyer, ne pas se retrouver seul. C'est d'ailleurs très consciemment et fermement qu'il menace de se suicider s'il se retrouve en maison de retraite.

Condition sur laquelle je suis intransigeante pour qu'il vive avec nous, ne pas boire d'alcool à la maison, en dehors des fêtes et des moments conviviaux. Pas question de faire vivre à mon fils ce que j'ai vécu. Il s'y tient. Boire « avec modération » reste difficile lorsque nous recevons des invités ou lorsque nous déjeunons à l'extérieur mais c'est aussi pour lui un moment de plaisir et ce n'est pas souvent. Pas question cependant de le laisser seul trop longtemps avec des bouteilles ou dans un café car il boit successivement tout ce qu'il peut ingurgiter, apéritif, bière, vin, calva, pousse café et re-pousse café. Cela nous vaut la frayeur de le retrouver en plein malaise à la terrasse d'une brasserie où nous l'avions laissé le temps de faire quelques courses. C'est qu'il se rattrape le papy ! Un autre moment de plaisir pour lui, le dîner annuel des anciens où il part joyeux conduit dans son fauteuil roulant par les pompiers. Il en revient, encore plus joyeux, très content d'avoir vidé les bouteilles de ses voisines de table qui, elles, ne buvaient pas. Une occasion festive qu'il attend avec impatience mais où il frise le malaise grave quand ce n'est pas une roulade dans les escaliers ou une chute de son lit. La limite est donc vite dépassée dans les moments

autorisés mais je maintiens des conditions acceptables pour la vie de famille. Par contre, je ne lutte pas contre le paquet de cigarettes qu'il fume chaque jour. Pas question de lui enlever tous ses plaisirs même si nous profitons plutôt mal que bien de sa tabagie.

Le jour de ses quatre-vingts ans, nous parlons de son père, également amputé des jambes, et du frère de celui-ci, tous deux morts centenaire. Je me projette. Lorsqu'il fêtera ses cent ans, j'en compterai soixante-dix et il me semble impossible de vivre ainsi les vingt années à venir. La cohabitation est lourde et difficile car il se comporte comme un enfant, se laisse prendre en charge et rivalise avec mon fils dont il est jaloux et que je dois préserver. Pour tenir, je me dis que c'est quand même l'unique grand-père de mon fils qui n'a pas d'autre filiation. Je pense aussi que cela met du tiers dans notre relation mère-fils et m'évite de former un « couple » avec lui, même si je suis attentive à ce sujet.

L'apparition d'une boule qui se développe dans le sillon de son cou laisse présager un cancer. Fin octobre, alors que je pousse son fauteuil dans un centre commercial, il souhaite m'offrir une montre pour Noël. La mienne ne fonctionne plus. Ce n'est que dans deux mois mais il insiste comme s'il pressentait qu'il ne serait plus là pour les fêtes. Début décembre, il subit des examens pendant lesquels on me demande de rester près de lui et où il hurle de douleur. A réception des résultats, une hospitalisation est programmée dans l'institut de cancérologie qui jouxte l'hôpital où il travaillait. Dans les jours qui précèdent son admission, son état de santé se détériore. Un lit médicalisé avec des barrières pour éviter les chutes est nécessaire. Sa chambre est trop petite alors je lui laisse la mienne et

m'installe dans la salle à manger. C'est pourtant avec le sourire, plaisantant et plutôt en forme, qu'il part en ambulance. Avec l'éloignement et mon travail, impossible d'aller le voir tous les jours. C'est donc trois jours plus tard que mon fils et moi lui rendons visite. Il réclame des cigarettes pour fumer à l'extérieur. Il va plutôt bien et attend le début du traitement. Nous ne parlons pas maladie mais je pense qu'il a compris. Quatre jours plus tard, un médecin du service m'annonce par téléphone qu'un traitement n'est pas envisageable. Compte tenu de son état de faiblesse, mon père ne supporterait pas la lourdeur d'une chimiothérapie. Il est donc rapatrié dans l'hôpital de notre commune.

Une semaine après son hospitalisation, le voilà de retour mais pas pour longtemps. Lorsque mon fils et moi lui rendons visite, le soir même, on nous indique sa chambre dont la porte est ouverte. Difficile d'en croire nos yeux, c'est l'image d'un prisonnier des camps de la mort qui nous accueille et nous sidère. Nous n'y sommes pas préparés, nous nous attendions à le voir tel qu'il était parti. Le médecin ne m'a rien dit concernant son état. Son corps est cadavérique et blanc, son visage creusé ne porte plus les lunettes qui ne l'ont jamais quitté et ses yeux forment deux creux. C'est un choc pour nous deux. Il est sans force et peu à peine parler. Il prononce une phrase « tu vas pouvoir te marier avec lui », alors que je ne fréquente personne. Ensuite, quelques mots laissent supposer qu'il pêche le brochet. Le jour suivant, je reste près de lui après mon travail. Il ne parle plus, ses membres sont totalement repliés, il est en position fœtale, pas plus grand qu'un enfant.

Il est onze heures, le lendemain, quand un médecin de l'hôpital m'appelle à mon bureau pour me prévenir que mon père n'en a certainement plus pour longtemps. Je dois absolument terminer quelque chose d'important et j'indique que je viendrai à midi. Un quart d'heure plus tard, je me ravise estimant qu'au vu des circonstances je pourrais tout de même me libérer. L'hôpital est à cinq minutes. Le médecin m'accompagne à ses côtés. Mon père a les yeux fermés, il vient de mourir. Le médecin semble étonné qu'il en soit déjà ainsi. Une infirmière installe un paravent pour nous isoler de son voisin de chambre. Il aura suffi d'un trop long quart d'heure de réflexion pour que je ne le revoie pas en vie. Le médecin me dit que je peux le toucher mais cela m'est impossible. Je pouvais le faire pour l'aider à s'habiller, à s'asseoir, à manger, lui donner quelque chose dont il avait besoin, pour le fonctionnel, mais pas pour autre chose. Même si j'appréhendais le moment de sa mort, j'aurais préféré être là, l'accompagner jusqu'au bout. Il n'aura fallu que quelques jours pour que sa fin de vie nous échappe. Je me console en me disant que nous étions venus le voir la veille et l'avant-veille et que nous avons été à ses côtés pendant quinze ans. Je me dis aussi qu'il a du s'éteindre doucement, comme je l'ai vu la veille et ce matin.

Dans les minutes qui suivent, je prends conscience que mon travail de responsable m'a volé ses derniers instants mais aussi une partie de ma vie auprès de lui et de mon fils. Une vraie disponibilité que je n'ai pas eue durant ces dernières années même si j'essayais d'être sur tous les fronts du mieux que je le pouvais. Je m'apprête à saisir le combiné pour prévenir sa sœur en premier quand je me dis que je fais erreur, qu'elle est déjà morte... ce qu'elle n'est pas. Je ne pense pas davantage à prévenir ses enfants et je

ne m'en rendrai pas compte avant les obsèques. C'est un courrier de sa part qui me ramène à la réalité. Je mets cet oubli sur le compte de ma perturbation et du lien distendu. Quand même, comment lui expliquer pourquoi je ne l'ai pas prévenue quand elle me reproche d'avoir appris le décès de son frère par voie de presse.

Si pour le décès de ma mère je pense parfois au mot libération, pour celui de mon père je pourrais emprunter le terme de soulagement, surtout du fait de sa prise en charge quotidienne devenue de plus en plus lourde. Par contre, le manque de sa présence se fait sentir, ce qui n'a jamais été le cas pour ma mère. Il est vrai que nous venons de partager quinze années. Longtemps, j'ai entendu sa voix m'appeler « Hé la Marie ! », nouvelle nomination depuis qu'il vivait avec nous, le bruit de sa respiration ou senti l'odeur de ses cigarettes. Désormais, je suis la prochaine sur la liste.

Mon père n'a jamais exprimé ses dernières volontés. Me laissait-il choisir ? Il savait que je voulais être incinérée et il n'a jamais fait savoir qu'il était contre. La perspective de l'incinération de son grand-père est trop difficile pour mon fils et j'organise les obsèques à l'église et dans le cimetière de notre village. A aucun moment, je ne pense que sa place est à Reims, avec sa femme. C'est la remarque d'une ancienne voisine de mes parents qui me conduit à m'interroger puis à me reprocher de l'enterrer loin de celle-ci, de les séparer dans la mort malgré tout ce qu'ils ont pu connaître de conflits. Avec nous depuis tout ce temps, il ne m'est pas venu à l'idée de l'enterrer loin de notre maison. Le déplacer coûterait le prix d'un nouvel enterrement et je n'ai pas les moyens d'en financer un second. Et puis, libérer sa place dans la concession achetée

à mon nom reviendrait à en faire une place à mon nom, une place qui pourrait être la mienne. Pas sûr que, symboliquement, cela soit judicieux dans les turbulences que je traverse. J'ai mis quatre ans pour m'apaiser à ce sujet, en grande partie grâce à l'analyse. Je me suis aussi souvenu des propos de ma mère « si on reste ensemble c'est pour toi ». Pourquoi donc culpabiliser de ne pas les avoir enterrés ensemble ? D'ailleurs, en quinze ans, mon père n'a jamais demandé à aller sur sa tombe ni à commémorer son souvenir, pas même à la Toussaint. Ils sont bel et bien morts et cela changerait quoi ?

La veille de ses obsèques, des jeunes ont mis le feu à l'église. Il y a peu de dégâts mais la messe prévue pour mon père est déplacée dans la chapelle de l'hôpital. Durant l'office, aucun mot n'est dit sur sa vie alors qu'une amie m'avait accompagnée au presbytère pour préparer la cérémonie. Les événements ont-ils perturbé la personne qui en était chargée au point qu'elle en oublie son texte ? Un regret, celui que le souhait de mon père d'entrer dans le monde du seigneur ait été contrarié jusqu'au bout. Même si une chapelle était mieux adaptée à la taille de l'assistance, mon père se trouvait à nouveau un peu exclu de l'église et sans reconnaissance de son parcours de vie. Que dire encore, en ce début d'année 2013, quand sur sa tombe le Christ en bronze des années 1800 est arraché à la croix et dérobé.

J'ai planté un arbre, en guise de pierre tombale, le jour où j'ai quitté Sézanne. Un érable du japon que j'avais acheté au printemps et que j'ai déterré de mon jardin. Je l'avais choisi pour la forme dentelée et légère de ses feuilles marron. Ma façon de maintenir quelque chose de vivant près de lui, de moins l'abandonner. Je ne sais pas si

mon père n'est jamais devenu grand. En attendant, le garder avec nous a fait partie de notre vie dans les bons et les moins bons moments. Mon médecin généraliste qui était aussi le sien m'a dit que cela lui avait permis d'avoir une belle dernière partie de vie comme il n'en aurait certainement pas connue s'il était resté seul. Je veux la croire.

### ***Trente ans de bons et loyaux services***

Un père enfant, une mère malade psychiquement et une grand-mère handicapée, mon besoin d'aider les autres est certainement né de cette histoire-là. J'ai gardé de mon parcours d'enfant une sensibilité accrue aux difficultés et aux souffrances d'autrui. Prendre soin des autres, tenter de leur donner ce que j'aurais voulu recevoir, réparer, voilà un vaste programme qui comporte le risque de s'oublier. Un médecin expert m'a dit un jour « Vous, on ne se demande pas pourquoi vous êtes devenue assistante sociale ! ». Je suis attachée à la notion d'aide à la personne. Quelles que soient les difficultés des personnes, trouver en chacune un potentiel sur lequel s'appuyer, l'aider à utiliser ses ressources propres ou à développer ses capacités pour s'en sortir. Quelque chose est toujours possible en ce domaine, même à minima, et je ne lâche pas sur les idées auxquelles je crois. Rechercher avec elles une solution qui soit la leur. Une réponse qui ne soit pas dans la toute-puissance mais qui vienne d'eux, autant que possible. Surtout, ne pas être celle qui a « la » bonne réponse, « la » solution. Ne pas savoir à la place de l'usager ce qui est bon pour lui. Exercer dans le service public, c'est quand même aussi ce qui liait notre famille.

J'ai tout de suite aimé mon métier et j'ai toujours gardé une réelle motivation à l'exercer. Accueillir et écouter des personnes toutes différentes, ne pas savoir à l'avance pourquoi elles me sollicitent, analyser avec elles leur situation, leur demande, les soutenir. C'est en recherchant ensemble des solutions à leurs difficultés que j'ai pris l'habitude d'ouvrir l'échange sur ce qu'elles voudraient changer si elles en avaient la possibilité. Le dire à un tiers et se l'entendre dire peut parfois ouvrir sur un possible. Je m'attache à être totalement attentive et disponible durant les entretiens. Les périodes de silence ne me dérangent pas, je ne ressens pas le besoin de les combler. Laisser du temps à chaque personne pour s'exprimer au-delà de sa première demande, avancer. Je suis à l'aise, dans mon élément.

J'apprécie tout particulièrement ce qui touche à la protection de l'enfance. Le travail de prévention avec le soutien des parents dans la prise en charge de leurs enfants mais aussi l'accompagnement éducatif individualisé des enfants et des adolescents qu'ils soient placés ou qu'ils vivent à leur domicile. Maintenir le lien parents-enfants toutes les fois où c'est possible, savoir aussi en préserver l'enfant quand cela s'avère nécessaire. L'évaluation des situations à risque constitue également une part importante de mon travail dont chaque étape m'intéresse, entendre la parole de chacun, repérer les signes de maltraitance, considérer l'enfant en tant qu'individu à part entière dont il faut savoir entendre la parole. Autant de domaines où je m'investis et qui me sont familiers.

Je porte tout autant d'intérêt à l'agrément et au suivi des assistantes maternelles, encore appelées « nounous », mais aussi des familles d'accueil de l'Aide Sociale à l'Enfance.

Il s'agit d'évaluer leurs capacités à accueillir des enfants en matière de santé, de sécurité et d'épanouissement et d'analyser si le fonctionnement familial le permet. Mon métier de travailleur social, c'est aussi l'information, l'aide administrative, l'accompagnement budgétaire, la prévention des expulsions mais également l'insertion professionnelle et sociale des personnes percevant un minima social ou encore le soutien psychologique. Une diversité dans laquelle j'apprécie d'aider les usagers et où je me sens utile. Je m'épanouis totalement dans mon travail et je pense en avoir énervé plus d'un. Ce n'est pas que je sois dénuée de sens critique ou que je travaille avec des œillères, je suis lucide mais avec une certaine sagesse. J'œuvre à mon niveau. Les mêmes droits pour chacun, vaste programme.

Malgré tout, la souffrance, la maltraitance, l'alcoolisme, les passages à l'acte, les problèmes financiers ou les expulsions sont autant de sujets qui font écho à mon vécu. Heureusement, le travail que j'ai fait en analyse et la lecture de nombreux ouvrages me permettent de rester à l'écoute de mes ressentis et de les analyser. Je m'attache à rester professionnelle dans mes interventions en évitant, le plus possible, que mes affects n'interfèrent.

La reconnaissance du travail accompli passe, chaque année, par la notation et l'appréciation de mes supérieurs hiérarchiques. Elle me conforte dans la voie que j'ai choisie. Ainsi, ma carrière professionnelle se déroule sans problème particulier. Je gravis rapidement les échelons, ce qui me vaut d'atteindre, à quarante-cinq ans, le dernier échelon de mon grade d'assistant socio-éducatif principal. Mon travail d'accompagnement social et éducatif me convient amplement. Je ne suis pas à la recherche d'un statut de cadre et je ne tiens pas à troubler l'équilibre qui

est désormais le mien. J'avais déjà exercé en qualité d'adjointe au responsable (sans décharge de mon travail) mais j'avais demandé à être déchargée de cette fonction qui ne me permettait plus d'être suffisamment disponible pour le travail de terrain.

Et pourtant, quand il s'agit de devenir responsable du service dans lequel je travaille depuis une dizaine d'années et où je me sens bien, je postule et je deviens « chef ». Au début, en matière de management, j'ai l'impression de me forcer. Cela n'a rien de naturel et ne correspond pas à ma nature profonde, comme s'il y avait une erreur de casting ou que je tenais un rôle. En façade, je donne l'image d'une personne confiante et sûre d'elle mais, à l'intérieur, je suis toute autre. Il faut que j'arrive à maîtriser mes ressentis. Avec les professionnels et la hiérarchie, à nouveau faire « comme si de rien n'était », ne rien montrer de ma vulnérabilité, ne pas contrarier, ne pas déranger, préserver l'autre. A d'autres moments, l'effort est moins grand et je m'y retrouve. J'apprécie mes nouvelles fonctions, je m'investis énormément et je travaille beaucoup, beaucoup trop mais quand on aime on ne compte pas... Et puis, pourrais-je faire autrement ? Pas de droit à l'erreur, je ne dois pas décevoir. Alors, je redouble d'efforts pour faire au mieux.

La « bonne élève » que je n'ai pas cessé d'être poursuit sa route de professionnelle conscienteuse qui veut que tout soit pour le mieux (l'accompagnement médico-social, les écrits, les projets,...). Pas question de laisser place à ce qui pourrait paraître de l'incompétence. Ne suis-je pas redevable à mon employeur de m'avoir mise à cette place ? Ce positionnement est-il légitime ? Je me montre donc un peu perfectionniste, exigeante, comme je le suis avec moi-même, parfois directive, dans le besoin de

maîtriser les choses. Je ne compte pas mes heures supplémentaires et elles sont nombreuses. Au-delà d'un certain nombre que je qualifie de « normales » pour un cadre et pour lesquelles je perçois une indemnité fixe, je relativise. Le surplus d'heures « anormales » est ma façon de faire du bénévolat, ce que mon planning, bien évidemment, ne me permet pas. Qu'importe donc, mon travail me plaît et, avec mes cinquante balais, je suis en pleine forme, enthousiaste, volontaire, avec une grande capacité de travail.

Souvent, dans un service social, des critiques acerbes voire des violences verbales ou des menaces (quand ce ne sont pas des passages à l'acte) sont proférées à l'encontre des travailleurs sociaux. Cela peut survenir en cas de refus d'une aide financière, à l'occasion du placement d'un enfant, face à un risque d'expulsion ou dans bien d'autres circonstances. Le travailleur social, au plus près de la population, est l'interlocuteur direct, celui qui est jugé responsable. J'ai donc, moi aussi, connu cet état de fait à de nombreuses reprises. C'est au printemps 2010 que je fais les frais d'une menace plus précise dans le cadre d'une mesure de protection de l'enfance. Le placement se fait dans l'urgence, sur la base d'un signalement émanant de mon service et sur décision du procureur de la République. Au téléphone, le lendemain, le père menace de me tuer. Il affirme être sur la route, avec un fusil chargé, pour venir me descendre là où il sait que je me trouve. Il hurle dans le combiné et profère des menaces de toutes sortes. La police est prévenue, elle patrouille.

Lorsque je regarde par la fenêtre, je crois le reconnaître et je m'accroupis instinctivement derrière un bureau. La peur est intense et je pense immédiatement à mon fils que je laisserai seul s'il m'arrive quelque chose. De longues

minutes passent. Ce n'est pas lui. Il est tard. Le service où je me trouve a fermé ses portes. Il me faut maintenant faire les soixante-quinze kilomètres du retour sans savoir si je vais le croiser sur la route de campagne, s'il m'attend sur le parking du service ou devant chez moi. Je ne le reverrai pas.

Quelques semaines plus tard, de la maison d'arrêt où il se trouve dans l'attente de son jugement pour maltraitance sur mineurs, cet homme m'adresse une lettre dans laquelle il me présente ses excuses pour m'avoir menacée de mort. Des mots que je réceptionne comme la reconnaissance du travail effectué. C'est cet épisode, l'angoisse d'une mort imminente, qui m'amène certainement à considérer un peu différemment l'exercice de mon travail dans les semaines qui suivent. Risquer sa peau en prenant soin des autres, en l'occurrence d'enfants, fait partie des risques du métier mais cela n'est pas sans avoir de répercussions surtout quand le seuil de tolérance physique et psychologique est déjà dépassé par une vie professionnelle bien trop remplie.

## *Chapitre IV*

### *Burn-out*

*« On peut tomber longtemps, longtemps,  
mais surtout doucement...  
Ce que l'on prend pour de l'amour  
naît souvent d'un manque,  
pour ne pas dire toujours... »*

*Oxmo PUCCINO  
Au pays d'Alice*

**L**e service dont je suis responsable est devenu ma seconde maison, tôt le matin, tard le soir, souvent le samedi, parfois le dimanche matin. Mon bureau est très clair, bien agréable, parsemé de touches vert pastel. Je l'ai décoré et agrémenté de petites plantes pour m'y sentir bien et pour que les professionnels que je reçois s'y sentent bien également. Un peu de « zénitude » ne fait pas de mal. C'est une bâtisse ancienne, pleine de charme, aux poutres apparentes. Les fenêtres de mon bureau, dans l'attente d'une réfection, laissent entrer la pluie par ses interstices et s'ouvrent toute seule par grand vent. La table d'appoint qui complète mon bureau demeure bancale malgré mes tours de tournevis. Peu importe, une cale en papier rétablit l'équilibre. A ma prise de fonction, je n'ai pas souhaité avoir un « bureau de chef » neuf comme on me le proposait. Il ne me paraissait pas indispensable de dépenser des fonds publics pour remplacer du mobilier malgré tout fonctionnel.

A ma prise de responsabilité, mon supérieur du moment m'avait indiqué que je serai promue au grade de conseiller socio-éducatif au prochain tableau d'avancement, c'est-à-dire cadre A. Le moment venu, il s'avère que c'est impossible car d'autres responsables, plus anciennes dans la fonction, n'ont pas encore été promues dans le grade. Ce sera donc pour l'année prochaine me dit-il. Douze mois plus tard, la situation est identique. Cette fois, un nouvel élément m'est donné. Il existe un quota à respecter entre les personnes qui réussissent le concours et celles susceptibles de bénéficier d'un avancement à l'ancienneté. Voilà qui diffère des données de départ. Quatre ans plus tard, je suis toujours cadre B. Je sais que je peux préparer le concours pour passer cadre A de façon prioritaire. Plus facile à dire qu'à faire. Comment dégager du temps avec les conditions de travail qui sont les miennes et mes impératifs familiaux auxquels je dois faire face seule. J'ai déjà attendu quatre ans, j'attendrai bien encore un peu. J'avais tort.

Ma première année en tant que responsable est la plus stable. L'absence d'un éducateur me conduit à assurer exceptionnellement le suivi d'un jeune pupille atteint de la maladie des os de verre qui devient majeur. Je pense qu'il est grand temps de travailler avec lui son autonomie et il en est d'accord. Son intérêt pour le théâtre qu'il pratique depuis plusieurs années dans un club m'amène à lui proposer d'animer, quelques heures par mois, un atelier théâtre que j'envisage de créer au sein du service. Je voudrais travailler différemment les temps de rencontre parents-enfants lorsque ces derniers sont placés et utiliser également cette activité médiatrice dans le cadre de l'action éducative. Mon projet reçoit l'adhésion de ma

hiérarchie et prend forme. Parents, enfants et familles d'accueil contribuent à cet atelier où tout relève de leur création, textes, costumes, décors, chansons, invitations. Les échanges enfants, parents et professionnels sont transformés autour d'un projet commun. La mise en scène et l'animation du groupe par ce jeune majeur est tout à fait convaincante et lui permet d'acquérir de l'assurance en même temps qu'il prend son autonomie.

Grâce à l'investissement de chacun, le projet atteint ses objectifs. C'est une réussite et le spectacle final est plein d'émotion. Spectateurs, participants et professionnels sont ravis. Un seul regret, malgré les invitations lancées à la hiérarchie et l'expérience inédite de ce travail éducatif au sein du service, seul un adjoint fait le déplacement. Toute l'équipe assiste cependant aux représentations et notre président nous honore de sa présence à la fin du spectacle ce qui atténue un peu la déception de tous ceux qui se sont investis et dont je fais partie. Cette expérience reste gravée comme un moment unique d'échanges, de dépassement de chacun, de solidarité, dans le plaisir de créer ensemble.

Durant cette période, une assistante sociale se positionne pour exercer la fonction d'adjointe. Evénement inespéré. J'apprécie qu'une professionnelle ait envie de partager avec moi la gestion de cette unité territoriale qui compte une vingtaine de salariés. Personne ne s'y est hasardé depuis que j'y ai renoncé quelques années plus tôt. Cette collègue a eu le temps de m'observer dans l'animation de l'équipe, celle de cadre hiérarchique mais aussi de garant du service public. Son investissement va alléger mon travail mais également me permettre d'échanger, de rompre l'isolement qui est le mien dans l'exercice de mes fonctions. J'y vois aussi l'intérêt d'un

autre regard et d'un retour sur mon management, de façon à l'adapter si besoin. Une collaboration qui s'annonce constructive, pour l'une comme pour l'autre. Nous participons ensemble à une formation à l'encadrement ce qui favorise nos échanges sur nos conceptions du management. Nous nous y retrouvons. Même si la coresponsabilité n'est pas vraiment à l'ordre du jour des formateurs, ni dans les conceptions des participants, c'est ainsi que j'envisage notre co-animation du service et son positionnement en véritable responsable adjointe pour ce qu'elle va gérer au quotidien. Pas seulement sur mes temps d'absence comme cela est souvent le cas pour ce type de poste. La responsabilité globale me revient mais, pour l'intérêt de son travail, je souhaite qu'elle soit autonome et responsable dans les fonctions qui seront les siennes. Nous progressons ensemble grâce à des temps d'échange réguliers. Collaborer est constructif. Pour ce qui me concerne, toujours un plaisir.

### ***Appel à l'aide***

Progressivement, le secteur d'intervention que nous couvrons évolue. Les sollicitations deviennent de plus en plus nombreuses, le nombre de bénéficiaires du Revenu de Solidarité Active augmente, celui des enfants suivis dans le cadre de l'Aide Sociale à l'Enfance progresse également dans une large proportion. La difficulté à recruter en secteur rural laisse des postes vacants et des professionnels ne sont pas remplacés sur de longues périodes. Etre aidée par une adjointe me soulage mais ce n'est qu'un mi-temps. Les journées sont encore trop pleines pour pouvoir lire et valider tous les écrits rédigés par les travailleurs médico-

sociaux et qui doivent comporter une analyse, la plus complète possible, de chaque situation.

J'aime arriver tôt le matin car la première heure de travail est moins chargée en sollicitations de toutes sortes. Je peux prendre connaissance, au calme, du contenu de ma messagerie. La communication par mail a largement facilité les échanges intra et inter-services mais la lecture des messages, les réponses et les suites à donner sont chronophages. S'absenter une journée peut entraîner plusieurs heures de travail pour en venir à bout. Que dire après une absence de plusieurs jours. Les réunions de travail sont nombreuses et il faut compter, pour certaines, avec l'éloignement du siège qui ajoute deux heures de trajet. Ainsi, les impératifs s'enchaînent, sans interruption autre que le temps de déplacement et le sandwich pris dans la voiture.

L'absence programmée de mon adjointe, non remplacée durant six mois, se traduit par une première période difficile à surmonter d'autant qu'elle correspond à un temps de restructuration du service qui nécessite un investissement supplémentaire. De même, les situations dont mon adjointe assure le suivi, dans le cadre de l'Aide Sociale à l'Enfance, ne peuvent être confiées à un autre professionnel compte-tenu des nouvelles orientations du service et de l'absence d'un éducateur. Je dois donc endosser, pour certaines situations qui ne peuvent attendre, la fonction supplémentaire d'éducatrice.

En fin d'année, j'insiste, durant ma notation, pour souligner la lourdeur que représente la gestion de ce service. Je verbalise les conditions très difficiles dans lesquelles il m'a fallu travailler en l'absence d'adjointe

pendant six mois, ce qui est acté comme un point positif. Il me semble surtout indispensable de faire entendre que cette situation ne doit plus se reproduire sans qu'un remplacement ne soit envisagé. Pourtant, l'année suivante, c'est le même scénario. Une nouvelle absence de mon adjointe, prévue pour six mois, est annoncée bien à l'avance. Me voilà à nouveau seule pour la moitié d'une année et rien n'est envisagé pour me seconder. Un éducateur est tout de même envoyé en renfort ce qui m'évite de devoir assurer des suivis éducatifs comme j'avais dû le faire l'année précédente.

Cette fois, je cumule la fatigue d'un certain nombre d'heures de vol en solitaire et je ne me sens pas capable de revivre des conditions de travail dont je commence à peine à me remettre. En même temps, je suis encore dans le contrecoup du décès de mon père et je me sens épuisée intérieurement. Mais je n'ai pas vraiment le choix. Je ne peux tout de même pas laisser le bateau sans personne aux commandes. Alors, en bonne capitaine, j'assure.

Nous sommes en juin 2010. Cela fait quatre ans et demi que j'exerce comme responsable à 150 % et quelques semaines que la menace de mort, à mon encontre, a été proférée. En journée, mon planning oscille au rythme des urgences auxquelles il faut faire face tout en essayant de maintenir ce qui est programmé. Mais aussi tout gérer niveau intendance, du sol au plafond, des toilettes au garage, du mobilier aux véhicules de service,... Ce rythme a quelque chose d'inférial. Quel que soit l'endroit où je me déplace, ma valise me suit, soir et week-end. Elle est remplie des rapports que je n'ai pas le temps de lire en journée. Plus je travaille, moins j'y arrive. Alors, au risque de mécontenter ma direction, j'exprime par écrit les

difficultés rencontrées. Mon rôle de cadre est aussi de faire remonter les constats. Je fais un bilan de fonctionnement et je base aussi mon analyse sur les chiffres qui nous ont été communiqués dans le cadre de la restructuration du service, justement en vue d'une mise en adéquation des moyens aux besoins de chaque territoire. Je conclus ce rapport de plusieurs pages en expliquant que la situation sans adjointe, pour la deuxième année consécutive, est devenue ingérable et que je décide, pour préserver mon équilibre, d'arrêter une partie des heures supplémentaires faites au service et à la maison.

Mon appel n'est peut-être pas assez explicite car aucun soutien ne m'est proposé à court terme. Je serai tout de même entendue, quelques mois plus tard, avec la création d'un poste éducatif supplémentaire et la transformation du poste d'adjoint en temps plein, une reconnaissance de l'augmentation des besoins sociaux-éducatifs sur ce secteur rural. C'est un renfort pour les professionnels de terrain pour faire face à l'évolution de leur travail auprès d'une population qui s'accroît. En effet, de nombreuses familles, en grandes difficultés, quittent les zones urbaines de région parisienne ou des départements limitrophes, attirées par les loyers moins élevés à la campagne.

En attendant l'embellie, il me faut continuer à mener le navire tel qu'il est, sans second et dépourvu de plusieurs professionnels qui ne sont toujours pas remplacés. Pour maintenir mon équilibre, je me tiens à ce que j'ai décidé et officialisé. Je n'en fais pas plus que ce qu'il m'est possible et raisonnable de faire. Sauf qu'il est encore possible de m'en demander beaucoup. On ne change pas si facilement et le sentiment de culpabilité n'est pas loin. Le décès de mon père et la récente menace de mort avec ce qu'elle a

réveillé en moi me font prendre conscience de mon fonctionnement professionnel. Pratiquement plus aucune place pour autre chose que mon travail. Ma vie n'a plus rien d'une vie « normale » même si j'apprécie toujours autant mon métier. Je dois lever le pied, je ne veux plus être une superwoman et pas question de culpabiliser. Il me faut prendre du recul. A nouveau, sauver ma peau. On ne vit qu'une fois et le temps nous est compté. J'oriente donc ma vie différemment en essayant de me préserver et de m'occuper un peu plus de moi.

J'investis dans une activité extérieure et, au travail, je recadre les sollicitations qui me semblent inconsidérées dans les conditions présentes. Je m'astreins à un horaire acceptable, sans emporter ma valise avec moi. Je ferme désormais ma porte, sur des temps assez longs, pour me concentrer sur les écrits au risque de me rendre indisponible pour les professionnels. Les communications sont filtrées par les secrétaires selon l'urgence. Je renvoie aussi à chacun mon impossibilité à tout gérer comme, par exemple, lire les rapports qui me sont donnés un jour ou deux avant l'échéance quand ce n'est pas le jour même.

J'essaie de me tenir à mes nouvelles résolutions. Sauf que beaucoup de choses ne suivent pas, des rapports importants mettent beaucoup plus de temps à être lus et donc à être transmis, ce à quoi les travailleurs sociaux ne sont pas habitués. Je dois reporter ou annuler des réunions. Accompagner les jeunes professionnels devient encore plus difficile. Je dois exiger certains écrits que j'attends depuis plusieurs mois alors que je n'arrive plus à suivre le rythme pour en prendre connaissance. Mon insatisfaction monte et je ressens, dans les yeux de mes collaborateurs, que je ne suis plus la même et leur insatisfaction qui pointe.

## *Les prémices de la dépression*

Je sais que ce changement est indispensable, à défaut d'y laisser complètement ma santé. Cependant, je n'ai pas foncièrement changé et il m'est difficile de quitter mon côté « perfectionniste » et ma volonté d'un travail bien fait. Laisser les choses en l'état, même si l'urgence est assurée, ne correspond pas à mon éthique. Je me sens coupable, je supporte de moins en moins cette situation et je suis à fleur de peau, consciente que mes réponses aux professionnels ne sont plus vraiment adaptées. Ce sont davantage des propos « négatifs » qui sortent de ma bouche alors que je me veux fondamentalement positive et constructive. Un questionnement se fait jour, pourquoi continuer ainsi ? Certainement parce que j'adore mon travail, tout ce qui le constitue, qu'il est passionnant et donne plus de sens à ma vie. Jusqu'à l'année dernière, il me permettait aussi d'échapper à la cohabitation avec mon père. Aujourd'hui, il n'est plus là et je m'accroche.

L'accompagnement des professionnels en matière de protection de l'enfance demeure nécessaire pour de jeunes éducateurs dont c'est parfois le premier emploi. La maltraitance, la personnalité des parents et leurs comportements « déviants » sont complexes à analyser. De jeunes professionnels ont parfois du mal à imaginer que des parents puissent être capables de comportements aussi maltraitants sur leurs enfants. Entendre la parole de l'enfant, oser la rapporter, quitte à mettre en péril la relation de confiance établie avec les parents, est un objectif parfois difficile à atteindre. Je ne m'étais jamais questionnée sur le risque encouru par un responsable si un travailleur social verbalisait mais se refusait de transmettre aux autorités un élément grave qui pourrait être important pour l'avenir d'enfants dont il assure le suivi. Ce jour-là,

la question se pose mais je n'ai plus la force de me confronter au professionnel, de tenir une position de cadre garant et je m'en rends compte. Je ne suis plus en mesure de me positionner sur le plan éthique. Plus aucune énergie, plus l'envie de me battre. Ça ne vaut déjà plus la peine et cela accentue mon malaise.

### *Je laisse le gouvernail*

Mes problèmes de santé s'enchaînent. Je perds seize kilos en quatre mois. Le diabète s'installe, l'hypertension également et je comprends pourquoi, depuis une année, un mal de tête m'accompagne au quotidien. Ma vue a fortement baissé et je dois coller mes yeux à la feuille pour pouvoir lire ou écrire. Faire des phrases correctes m'est difficile, je confonds les mots, les noms des personnes, je n'arrive plus à me concentrer. Dans un état de tension extrême et dans un effort constant, je peux aussi rester plusieurs minutes vide, sans rien à l'esprit. Quand je parle, mon regard fixe un point, au loin, autre que mon interlocuteur, ce qui le conduit à regarder dans la même direction mais il n'y voit rien car il n'y a rien...

Vouloir bien faire, s'efforcer que tout se passe pour le mieux, prendre soin des autres, oui, mais jusqu'où ? Par quel mécanisme mon corps est-il capable de donner l'alerte, de dire « stop, moi aussi j'existe ! ». Mes relations professionnelles se réduisent au minimum, je suis épuisée et je me reproche de ne pas réussir à travailler comme avant. Cela fait cinq ans que je ne dors que quatre heures par nuit, de deux heures à six heures. Jusqu'à présent, je ne m'en plaignais pas, bien au contraire.

Aujourd’hui, j’appréhende d’ouvrir ma messagerie et d’y découvrir les dizaines de mails auxquels il me faut répondre au détriment d’autres choses. Les appels téléphoniques incessants, les réunions à organiser et à animer, les rapports à lire, les jeunes professionnels à accompagner, tout cela m’angoisse et m’agresse. J’ai l’impression de ne plus jamais être là où il faut quand il le faut, d’être toujours dans le faire, dans l’urgence et de ne plus pouvoir penser. Prendre des décisions tout le temps devient insupportable. Apposer ma signature par délégation du Président est une responsabilité qui, désormais, me pèse. Etre responsable « de tout » également. J’ai l’impression que plus j’en fais plus on m’en demande, sans que cela inquiète qui que ce soit. Je trouve une certaine reconnaissance dans le retour de professionnels en interne et en externe et de la part d’élus mais cela ne me suffit plus pour tenir. Celle que je suis à l’intérieur regarde l’autre se confronter à l’extérieur, toujours dans l’effort, y arriver de moins en moins. A nouveau cette impression de l’enfance d’être divisée. Et dire qu’il y a encore quelques mois je m’épanouissais totalement dans mon travail.

La notation de fin d’année des membres de mon équipe a raison de mes dernières forces que je vais chercher au plus profond. Jusqu’à présent, ces évaluations ont toujours été validées par ma hiérarchie, sans aucune correction, et ce n’est pas un exercice que je redoute. Il s’agit de faire un bilan constructif avec chacun, en relation individuelle. Comme je suis quelqu’un qui dit les choses au fur et à mesure, les travailleurs médico-sociaux savent déjà à quoi s’en tenir et l’évaluation annuelle reprend, la plupart du temps, des points abordés en cours d’année, sans surprise. J’ai tout de même conscience que le passage à l’écrit de

mon analyse peut parfois être difficile à accepter par certains professionnels mais c'est mon rôle, je suis là aussi pour cela.

En ce tout début d'année 2011, l'entretien d'évaluation de mon adjointe est marqué par une vive réaction verbale de sa part et me laisse abasourdie. Une phrase qui claque, un choc inattendu, sa voix se hausse. Elle se lève, traverse la pièce et reste debout dans un mélange d'hostilité et de reproches « Tu n'as jamais accepté ma grossesse ». Pour ma part et sur le moment, cela n'a aucun sens. Que vient faire là cette remarque et comment pourrait-il en être ainsi ? Elle enchaîne avec des commentaires négatifs sur ma façon d'encadrer l'équipe alors que, depuis son retour il y a quatre mois, elle n'a formulé aucune remarque à ce sujet. L'image qu'elle me renvoie n'est pas moi. Ma mère aurait pu « refuser » un enfant, pas moi. D'ailleurs, ses propos me reviennent « tu ne te rendras compte de rien ». Nous en sommes bien là, je ne me suis rendue compte de rien. C'est la goutte qui fait déborder le vase déjà trop plein. Une perte de confiance immédiate. Quelque chose s'est brisé. Le vase ne déborde plus, il est fêlé. La déception est grande et le ressenti intérieur difficilement traduisible, proche de la trahison. La douleur psychique et affective se transforme en une attitude défensive, dans le repli. Impossible, désormais, de travailler avec elle comme avant. A cet instant, je pense que ma décision est prise. J'abandonne avant d'être abandonnée, je laisse tomber avant d'être laissée tomber. Je laisse tomber, moi et les autres, je ne veux plus me battre, je n'en peux plus, je dois sauver ma peau. Plus question de faire « comme si de rien n'était » comme je tente de le faire depuis plus d'un an. Les jours suivants, je termine la rédaction des notations bien difficilement, les yeux collés au papier pour pouvoir

lire ce que j'écris. Les dernières lignes rédigées, j'annonce par mail à ma hiérarchie que je veux être déchargée de la fonction de responsable et reprendre un poste de travailleur social.

Je ne prends pas le temps de calculer le montant du revenu que je vais perdre car plaie d'argent n'est pas mortelle et respirer à nouveau n'a pas de prix. Dans les minutes qui suivent ce passage à l'acte, je décroche le téléphone pour prendre rendez-vous avec mon ancienne thérapeute. Je ne suis plus en état d'analyser seule ce qui se joue et je sens bien que quelque chose de mes blessures anciennes s'est réactivé. Je n'ai aucun doute, ce sera elle et personne d'autre. J'ai confiance en elle et je ne souhaite pas m'éparpiller, mon histoire forme un tout. Je l'ai très peu appelée durant mon analyse, pourtant je connais son numéro par cœur, vingt ans après, comme s'il était rangé dans un coin de ma tête en cas de besoin...

Mon généraliste que je consulte toute « défaite » me prescrit un arrêt de trois semaines et inscrit « Burn-out » comme pathologie constatée. Elle ne manque pas de me faire remarquer que j'ai travaillé comme une acharnée, jusqu'à l'épuisement, et que maintenant on me ramasse à la petite cuillère. Je comprends vite que trois semaines d'arrêt de travail ne seront pas suffisantes pour me refaire une santé mais je veux reprendre au plus vite et le statut de malade ne me paraît pas vraiment adapté pour prendre le dessus. Deux semaines supplémentaires de repos, en congés annuels, devraient faire l'affaire.

Mon fils aura dix-huit ans dans quelques semaines et je crains de ne pas pouvoir aller jusque-là. Et dire que j'ai toujours eu peur de ne pas réussir à l'élever jusqu'à sa

majorité. Flancher si près du but, il n'y a pourtant plus longtemps à tenir. Jusqu'au dernier moment, j'ai le pressentiment qu'il n'y aura pas d'anniversaire, que je vais m'arrêter de vivre juste avant la date fatidique. Pas question de le laisser transparaître et je m'affère aux préparatifs. Forte de trois nuits sans sommeil, je parviens à organiser ce qui doit marquer son entrée dans le monde des adultes. Avec notre mini cellule familiale, Léo n'a jamais participé à un mariage ou à une grande réunion de famille. Fêter sa majorité est une occasion incontournable que je veux lui offrir. Elle sera réussie.

J'en ai décidé ainsi, une page professionnelle est tournée, je suis libérée d'un grand poids et je vais pouvoir me poser, me reposer, prendre du temps pour moi et pour mon fils, profiter de la vie. Enfin, c'est ce que je crois car la dépression a déjà pointé le bout de son nez. Je ne le sais pas encore ou je ne veux pas la voir. Ses prémisses sont là, eux qui ont déjà transformé mon caractère et modifié ma façon de travailler. Mon responsable disait que mon adjointe et moi nous nous complétions. C'est bizarre mais je n'ai jamais aimé cette expression qui me renvoyait au fait que l'une ne pourrait exister totalement sans l'autre. Un lien avec ma mère ? En quoi comblait-elle mon manque ? J'ai pourtant pris soin de mélanger le moins possible affectif et travail même si je suis bien consciente que nous travaillons aussi avec notre affectif. C'était quand même la première fois que je m'y retrouvais « complètement », à tous les niveaux, dans une relation professionnelle. La chute n'en est que plus grande.

L'effort d'adaptation auquel j'ai été soumise pendant ces deux dernières années et l'accumulation de stress ont eu raison de ce qui faisait tenir la machine. Je ne veux plus

vivre comme cela, courir après le temps ou la recherche de reconnaissance. Pour qui et pour quoi ? J'ai cinquante-deux ans, la crise de la quarantaine n'a pas laissé de trace, bien au contraire. Celle du milieu de vie se traduirait-elle par la volonté d'une vie nouvelle ? Penser à moi et pas seulement à ce que l'on attend de moi ? Certes, j'ai été entendue quant au manque de poste et le renfort est arrivé mais bien trop tard, je suis usée, consumée de l'intérieur. J'ai donné et trop donné. Je lâche prise, à charge pour la personne qui me succèdera, certainement mon adjointe, de prendre la barre.

Mon fils verbalise qu'il apprécie que je me sois libérée de mes fonctions, même s'il en était fier. J'insiste pour rester dans ce service où je travaille depuis seize ans. Ma vie est à la campagne où j'ai choisi de vivre. Pourquoi faudrait-il que je m'en éloigne comme l'envisage mon responsable ? Dans un service social, composé de professionnels qui se veulent être à l'écoute et aidant pour les usagers, en serait-il autrement à l'égard des collègues ? Le soutien qu'il apporte aujourd'hui à l'équipe est aussi celui dont j'aurais eu besoin et que j'aurais été en droit d'attendre. Moi aussi, six mois plus tôt, j'avais tiré la sonnette d'alarme. Il est vrai que j'étais seule et qu'ils sont une vingtaine. Le risque de « faire des vagues » n'est pas le même.

Je garde à l'esprit une réflexion de ce chef de service, lorsqu'il m'a reçue avec la directrice, juste après que j'ai rendu mon tablier, « On a l'impression que vous montez un dossier ». Etonnement de ma part, surtout dans l'état lamentable et visible dans lequel je me trouve. A des lieues de moi cette idée. Quelle crainte a-t-il ? Qu'est-ce que je lui renvoie de ses défaillances éventuelles en

matière d'encadrement et de soutien technique ? Avec le recul, je pense que j'aurais dû faire autrement, m'arrêter le temps nécessaire, me soigner et rester responsable (dans l'attente d'un autre poste) sans perdre plusieurs centaines d'euros par mois et la perspective du statut de cadre A. Mais ma décision était prise, je ne voyais qu'une seule issue, ne plus être « responsable », pas de retour possible. Fallait-il entendre responsable ou coupable ? Et de quoi ?

### ***Des mots pour le dire, aux mots pour l'écrire***

De responsable à chargée de missions, mes nouvelles fonctions se rapportent à l'Accompagnement Educatif Budgétaire et au suivi des bénéficiaires du Revenu de Solidarité Active. A ma reprise de travail, la responsable qui me remplace, feue mon adjointe, ne me reçoit pas pour me parler de mon nouveau travail ni de l'organisation prévue. Pas plus qu'elle ne m'adresse la parole, hormis quelques mots d'usage. Je me contente d'une fiche de poste créée pour l'occasion par la direction avec un bilan prévu à trois mois. Il est vrai que la situation est inhabituelle. Qu'importe, comme tout ce que j'ai fait jusqu'à présent, le travail qui m'est confié m'intéresse. Toujours positive, je me dis qu'on me laisse le temps de m'installer dans mes nouvelles fonctions et qu'une période d'adaptation est nécessaire pour chacune. Par contre, l'isolement et la faible quantité de travail me pèsent. Notre premier entretien et le bilan prévu n'ont finalement lieu que six mois plus tard. La vie professionnelle suit son cours.

En tant que fonctionnaire, je n'avais jamais imaginé me retrouver avec des ressources moindres et, par conséquent,

un budget plus difficile à gérer. J'envisage donc une activité complémentaire d'auto entrepreneur en qualité d'écrivain public. La législation de la fonction publique le permet à condition que la collectivité donne son autorisation préalable. J'ai déjà pensé au nom de ma petite entreprise « Des mots pour le dire aux mots pour l'écrire » mais l'autorisation ne vient pas car mon administration estime que l'activité d'écrivain public est trop proche du travail d'assistante sociale. Pourtant, il me semble que les personnes qui font appel à un écrivain public ne sont pas les mêmes notamment au regard du coût demandé. Sauf à imaginer qu'un usager du service social préfère payer quelques euros pour être sûr d'être bien renseigné ou accompagné... Ce serait avoir une bien faible opinion des travailleurs sociaux du service. Déçue, je revois mon projet et je sollicite une autorisation pour du secrétariat à domicile ou sur site.

Au sein du service, mon travail évolue. Il s'étoffe du suivi des bénéficiaires du RSA en capacité d'insertion professionnelle et comporte un aspect organisationnel qui le rend plus intéressant avec ma participation à des réunions de concertation partenariale et à une instance décisionnelle. Parallèlement, je continue d'assurer des suivis budgétaires. En cette fin d'année 2011, mon travail connaît une période plus agitée et une masse de travail plus importante liée à l'expérimentation d'un nouveau dispositif. Les deux professionnels, à temps partiel, qui effectuaient le travail qui est le mien aujourd'hui sont affectés sur un autre secteur. Si cela leur permet de se rapprocher de leur lieu de résidence, je comprends, a posteriori, qu'ils ont davantage subi ce changement. J'ai l'impression d'avoir pris leur place sans le savoir et sans le vouloir. Sentiment de culpabilité quand tu nous tiens...

Alors que je suis sur le point de démarrer mon activité de secrétariat, je me sens de plus en plus fatiguée, épuisée. Travailler est à nouveau très difficile et je me questionne. N'ai-je pas mis la barre un peu haute ? Ai-je peur de ne pas y arriver ? Mes compétences en secrétariat sont-elles suffisantes ? Suis-je déçue de ne pas pouvoir devenir écrivain public ? Avec la nouvelle dégradation de mon état de santé, je ne peux m'empêcher de penser que c'est tout près du but que les choses se compliquent. Serait-ce une façon de ne pas m'y autoriser ? La réussite, comme une idée impossible ou trop bien pour moi ? Pourtant, outre l'apport financier qu'il représente, ce projet me tient à cœur. Une activité indépendante m'attire. Pourquoi ne pas persévérer ?

Décembre, c'est le mois où une famille dont j'assure le suivi trouve la mort en voiture, toute une famille décimée. Un couple, leurs deux enfants et un membre de la famille meurent noyés à l'intérieur d'une voiture, tombée dans un canal par temps de brouillard. Des images de noyade s'imposent à moi. Celles de mon imaginaire d'enfant où je meurs noyée avec ma mère dans le canal. Le discours maternel me revient, « si les choses vont trop bien, il se produira quelque chose de négatif, un accident ou la mort d'un enfant... ». C'est tout à fait ça. Le positif qui attire le négatif. La disparition de cette famille intervient à un moment où sa situation évoluait favorablement. Quelques jours plus tard, ce devait être le retour définitif des enfants placés depuis plusieurs années, morts dans l'accident. L'adhésion du couple à la mesure d'accompagnement budgétaire mais aussi à un accompagnement éducatif était notable. L'implication des parents et l'évolution qui en découlait leur permettaient d'entrevoir l'avenir de façon plus positive. Comment alors ne pas penser que la

situation aurait été toute autre sans l'aide apportée, que les enfants seraient certes encore placés mais que tous seraient vivants. J'ai bien conscience que ce n'est pas la cause directe de leur mort mais cela a quand même quelque chose de très perturbant. Et dire que nous calculions ensemble, chaque mois, leur « reste à vivre » une fois toutes les charges mensuelles réglées. Une expression professionnelle que je n'utiliserais plus désormais.

Alors que j'achète tous les ans un bel agenda, à la couverture gaie et à l'intérieur agrémenté de photos, comme autant de petits espaces lumineux dans mon planning de travail, impossible d'en trouver un en cette fin d'année. Aucun ne me convient comme si aucune photo ne parvenait à effacer les images de noyade récentes et anciennes. Je fais donc avec l'agenda fourni par mon employeur, beaucoup plus austère avec sa couverture noire, celle du deuil.

Je consacre mes congés de fin d'année à l'élaboration de mon site internet. Un vrai casse-tête pour la non initiée que je suis mais j'aime apprendre de nouvelles choses et ma satisfaction est grande lorsque je le termine, sans aide extérieure. Au prix tarifé, tu gères me dit mon fils. En début d'année, je crée mon logo, trois cercles de couleurs différentes, à la manière d'anneaux borroméens où si l'on coupe l'un des anneaux les deux autres se détachent. Dans chaque anneau, je place l'une de mes trois initiales. J'aime le côté symbolique de ces anneaux. Je m'atèle ensuite à confectionner des flyers ainsi que des cartes de visite.

Tout pourrait aller vers un mieux et vers le démarrage de mon activité si un grand sentiment de vide ne faisait son apparition, une sensation de « rien » qui devient vite insupportable. Seul le temps de mes rendez-vous chez ma psy me permet d'y échapper. Face à la béance que je

ressens entre deux séances, je lui demande de me recevoir toutes les semaines puis deux fois par semaine et elle accepte. Tant pis pour la lourdeur du trajet. C'est une nécessité.

A nouveau, plusieurs problèmes de santé s'enchaînent. Une première alerte, un midi, en me rendant au travail à pied. Ma jambe droite se dérobe complètement, elle ne répond plus, ne me porte plus. Je me rattrape à un tronc d'arbre sur lequel je m'appuie. Cela dure l'espace de quelques minutes puis les choses reviennent à la normale alors qu'une gêne légère se manifeste dans mon bras droit. Les examens ne révèlent aucune atteinte. Les spécialistes rencontrés évoquent la possibilité d'un Accident Ischémique Transitoire qui n'aurait pas laissé de trace. L'hypertension artérielle, jusque-là stabilisée, résiste aux médicaments. Un bon dix-huit au réveil, avec quelques pics à vingt-quatre ou vingt-cinq en journée, un traitement complémentaire s'impose. J'ai aussi un genou explosé, sans que je sache pourquoi, si ce n'est qu'il rend douloureux la montée des deux étages qui conduisent à mon bureau... Le diabète est en augmentation et nécessite aussi une adaptation du traitement. Passons sur un taux de « mauvais » cholestérol de plus en plus élevé. Enfin, alors que je suis ménopausée depuis deux ans, mes règles reviennent.

Je constate que les trois affections dont je souffre sont aussi celles dont était atteinte ma grand-mère maternelle et pour lesquelles elle a pris des médicaments une bonne partie de sa vie. Il me vient à l'esprit qu'elle a également subi l'ablation d'un sein et je prends rendez-vous pour une mammographie. Pas de problème de ce côté-là. Et de ma mère je tiens quoi ? Rien du tout et c'est mieux comme ça ! Enfin, c'est ce que je veux croire.

## *Chapitre V*

### *L'effondrement*

*« C'est quand le monde à l'intérieur de nous est détruit c'est alors qu'il faut recréer notre monde de toutes pièces, rassembler les morceaux, insuffler la vie dans les fragments morts, recréer la vie »*

*Hanna SEGAL*

**A**u travail, la dernière semaine de mars est très lourde sur tous les plans. Ce n'est pas la première mais c'est la pire depuis que j'ai pris mes nouvelles fonctions. Je décide d'informer la responsable des difficultés rencontrées car elles touchent à la notion de service public et au respect des usagers. Je limite toutefois mes propos et mon analyse. Lui en dire davantage me donnerait l'impression de me plaindre. Quand on a été chef, on doit pouvoir assurer. Alors, je relativise, j'ai connu bien pire.

### *Quand tout a basculé*

Ce jeudi cinq avril, je participe à une réunion de travail, dans mon ancien bureau. Elle se déroule plutôt bien, en présence de la nouvelle adjointe et d'un partenaire extérieur. J'ai juste une drôle d'impression en leur disant au revoir, quelque chose d'indéfinissable, un peu comme si je n'étais déjà plus là. C'est l'heure du déjeuner. Passé

la porte du service, sur le trottoir, mes idées s'accélèrent, il faut que je parte, je veux partir, je n'en peux plus. Tout s'effondre de l'intérieur. Les larmes montent mais je les retiens, mon fils va arriver. Je lui ai prêté ma voiture et il doit venir me chercher.

Arrivée à la maison, « ça » ne passe pas, je monte m'isoler dans ma chambre. « Ça » continue, je veux partir mais je ne peux pas me laisser aller, il y a Léo. Pour me changer les idées, je fais un jeu sur internet mais « ça » ne se calme pas. Je ne me supporte plus. Je ne supporte plus mon corps ni ce que je suis. Je ne me vois pas mais je ne supporte pas qu'on me voit ainsi. Quand je reprends ma voiture pour retourner au travail, les mêmes mots et les mêmes idées reviennent. Il faut que je les arrête. Il ne faut plus que je pense. Partir mais pour aller où ? Quitter la maison ? C'est quand même l'endroit où je me sens le moins mal. Partir ou mourir ? J'avais l'impression d'aller un peu mieux, ce n'est pas le cas. C'est trop difficile. Ça n'en vaut pas la peine. Rien ne vaut la peine. Il y a tellement de choses bien plus graves. Et pourquoi je ne me souviens de presque rien de mon enfance. Les gens qui m'entourent ont plein de souvenirs, pas moi.

A dix-huit heures, je suis au lit. Il me faut tenir jusqu'au week-end. Le lendemain est tout aussi insupportable. Une petite éclaircie pointe le dimanche soir et le lundi de Pâques. Je peaufine mon site internet. L'amélioration est de courte durée. Le mardi matin, dès les yeux entrouverts, tout revient et s'installe. Il faut que je parte, partir, dormir, s'endormir, s'endormir définitivement, pour que « ça » s'arrête. Faire cesser la souffrance intérieure. Un reste d'humour s'invite. Et si j'entrais chez les sœurs... au moins j'en aurais plusieurs ! Je ne suis pas croyante mais

j'y serais tranquille, dans la solitude, le silence et la paix, occupée aux activités simples d'une congrégation.

Durant les vacances de Pâques, je n'ai pas de séance. Mon médecin traitant me parle de crises d'angoisse et de crises de panique. Mon traitement est augmenté et ses effets secondaires également. Mon équilibre physique (et pas que) est mis à mal, je suis totalement ralenti, je me traîne. Difficile à concilier avec le travail et la conduite mais je tiens bon. Je sais que ce serait pire sans ce traitement et j'ai déjà tenu deux semaines. Je ne reconnaiss plus les personnes que je croise, je les confonds, je suis confuse. J'ai d'importants trous de mémoire et mon élocation est très approximative. Tout est mélangé dans ma tête. Avec toutes les pensées qui s'y cognent, j'ai l'impression qu'elle va exploser. Parfois, je la secoue pour essayer de la vider ou je pousse de petits cris pour recouvrir les idées qui me viennent, les faire taire.

Ça ne peut pas continuer. Je ne me reconnaiss pas, ce n'est plus moi. J'imagine des passages à l'acte qui pourraient ne pas ressembler à un suicide. Sur la route, pendant mes déplacements, j'imagine lancer la voiture de service sous un camion ou percuter une voiture de face. A d'autres moments, c'est l'idée de me jeter dans les escaliers qui fait irruption. Alors, je jette des mots sur le papier : « Ça peut arriver ! » et, tout à côté, « Non, ça n'arrivera pas ! ». Un accident serait un compromis au suicide pour que ça s'arrête. Mais qu'est-ce qui doit s'arrêter ? La vie ? La souffrance ? A moins que ce ne soit la folie. Le 24 avril, je suis à nouveau très mal. Toujours la seule et même idée « il faut que ça s'arrête ». Je n'ai pas l'impression d'être triste mais je pleure, à mon insu, comme si mes yeux pleuraient tout seul. Mon planning de travail prévoit un trajet en voiture que je ne suis pas sûre

d'être en capacité d'assurer. Je le verbalise mais j'entends que si mon médecin ne m'a pas arrêtée c'est que je peux travailler normalement. Hélas, les choses ne sont pas si simples, je ne veux pas m'arrêter. Je tiens à mon travail et peut-être me permet-il de tenir. En fin de journée, monter les deux étages qui mènent à mon bureau est une épreuve. Une éducatrice me croise et me trouve bien fatiguée. Un autre regard. Le lendemain, ma tension est au taquet et je suis hors d'état de faire les deux-cents kilomètres que nécessite le déplacement professionnel programmé. Nous sommes le vingt-cinq avril, date anniversaire de ma grand-mère maternelle. C'est aussi le premier jour de mon arrêt maladie.

Durant les séances chez ma psy, un sentiment de peur et tous les côtés négatifs de ma mère ressurgissent de façon intense. Des sensations présentes comme si ma mère était encore là aujourd'hui, jusqu'à en parler ponctuellement au présent. Je me perds. Comme dans mon rêve du moment, je ne suis plus qu'une feuille de papier flottant dans les airs, sans rien dessus ni dessous. Je suis suspendue. Maintenant, j'ai tout le temps envie de pleurer, c'est une lame de fond qui me submerge mais sans larme. Je suis foncièrement triste comme si j'étais en deuil ou comme après un grand choc. Si seulement j'étais triste pour quelque chose de précis, au moins je saurais pourquoi je suis ainsi. Peut-être le sentiment d'avoir tout raté. Mon visage lui aussi « tombe », je le ressens de l'intérieur. J'évite de le croiser dans la glace car il ressemble à un smiley triste avec deux barres qui descendent de chaque côté de ma bouche. La personne que me renvoie le miroir n'est plus moi, ce n'est pas l'image que j'ai de moi et j'ai tout autant de difficultés à m'entendre parler, à entendre ma voix.

De nouvelles idées noires font leur apparition. Tombée, tombe, mort, je ne tomberai pas ! Ne pas tomber, résister, m'accrocher. Je pense, je pleure, ne plus penser. La mort qui risque de survenir pour ceux qui me sont chers est partout. Je suis fatiguée de tout, épuisée, incapable de faire ne serait-ce qu'un petit effort. Je trébuche, je perds l'équilibre, mes gestes sont maladroits. C'est une longue série de verres, tasses et assiettes cassés que je suppose consécutive à un problème de coordination découlant des traitements médicamenteux. A moins que ce ne soit ma façon de tout laisser tomber. Un soir, penchée sur le petit portail du jardin, la tête posée sur mes bras, je ferme les yeux, je pars, plus de bras, plus de jambe, c'est comme ça quand on meurt ? Je suis au point mort.

### *A corps perdu*

Mon lit est un refuge. Il permet à ma tête et à mon corps de trouver l'oubli et des moments de répit. J'y passe la majeure partie de mon temps. C'est comme si, allongée, je ne sentais plus que je m'effondrais. Mon corps est ainsi « tenu » de la tête aux pieds et, en contact avec le matelas, je peux ressentir son enveloppe. Je tombe dans le sommeil une dizaine de fois par jour, dans n'importe quelle position. Une chute à laquelle je ne peux résister, partir plusieurs heures, m'échapper, ne penser à rien, me fondre dans le silence.

J'ai envie de rien. Je ne suis rien. Je me dis parfois que je pourrais faire telle ou telle chose mais, en même temps, je me dis que rien ne sert à rien. Tout me paraît inutile, moi y compris. La seule capacité que je garde est celle de lire, essentiellement des ouvrages psy, mais je suis

incapable d'en retenir quoi que ce soit, je suis un puits sans fond. Qu'importe, les livres me parlent, comme dans mon enfance, une sorte de voix rassurante qui m'explique les choses. Je ne suis plus seule lorsque je lis et je me sens bien à l'intérieur. Qui sait, peut-être que ces lectures laissent des traces quelque part. En lisant l'ouvrage de Philippe Labro « tomber sept fois, se relever huit », je me dis que moi aussi, un jour, je pourrais écrire ce qui m'arrive. A condition que j'en sorte ! Du contenu de son livre, je ne me souviens pourtant que d'une chose, l'« irrésistible » couteau de cuisine auquel il doit résister.

Je me sens sale à l'intérieur, comme si on s'était servi de ma tête et de mon corps à mon insu, comme si je n'avais pas su repousser avec mes mains ou dire non avec ma bouche, comme on pourrait le dire d'un abus sexuel. Je suis en nage du matin au soir. Je ne peux enchaîner quelques gestes sans suer à grosses gouttes. Alors, je ne m'habille que lorsque je sors ou qu'une personne est présente à mon domicile. Mon lit et mon oreiller sont trempés. Je me sens aussi sale physiquement mais me laver est parfois au-dessus de mes forces ou je n'en ai pas envie. Je peux rester ainsi plusieurs jours. Je vis avec une serviette épingle à la main, nue, dans les courants d'air, fenêtres grandes ouvertes de jour comme de nuit et par tous les temps. Même à la sortie de la douche, encore mouillée et « dans le vent », je ne ressens rien, pas un seul frisson, je suis déjà gelée intérieurement, comme morte. Un matin, au réveil, je touche mon bras marbré de mauve, il est glacé et je ne le sens plus. Je prends conscience qu'il y a un réel problème. Peut-être suis-je devenue insensible au froid ou insensible à tout.

Je me rends compte que je sue davantage encore quand je pense à quelque chose de difficile mais jamais chez ma psy. J'y ai seulement très chaud. Drôle de situation quand, habillée de plusieurs épaisseurs, le chauffage d'appoint en marche, elle n'a visiblement pas chaud alors que je suis à peine couverte, les bras nus. Je suis mal à l'aise et j'ai l'impression de lui donner froid. Bien plus encore lorsqu'elle éteint le radiateur dont la soufflerie couvre ma voix. Que dire alors lorsqu'elle éternue plusieurs fois ? A vos souhaits ? Je n'oserais pas. Juste un petit sourire et l'envie de lui dire de rallumer le chauffage, que je vais essayer de parler plus fort. Des examens médicaux sont pratiqués. Le fonctionnement de ma thyroïde vérifié. Le risque glycémique écarté. Rien de physiologique. Pourrait-il s'agir d'un symptôme ? L'expression d'une angoisse ? Mais laquelle ?

En dehors des séances, je ne ressens pas le besoin de parler, je dois faire des efforts, même avec mon fils ou mes amies. Je préfère être « à l'intérieur », moins en danger. Respirer n'est plus aussi naturel, j'ai une sensation d'étouffement, la respiration courte. Comme dans un bateau, je tangue, un vrai mal de mer, l'envie de vomir est toujours là, du matin au soir. J'ai faim de rien et le goût de tous les aliments a changé. Ouvrir un courrier, consulter un mail ou répondre au téléphone sont devenus des actes angoissants qui nécessitent un véritable effort pour les effectuer. J'ai l'impression que les choses ou les gens vont me perturber ou, pire, avoir ma peau. Alors, je m'abstiens le temps nécessaire.

Mes troubles de la mémoire ne s'arrangent pas. Finies les phrases correctes. Soit j'emploie un mot pour un autre soit je ne trouve pas le mot du tout. Dans un magasin, je

parle à un vendeur des ailes des oiseaux alors que je voulais dire les feuilles de la plante. Il m'arrive de mettre cinquante minutes pour trouver le bon autobus après avoir attendu une demi-heure à une station puis vingt minutes à une autre avant que la mémoire me revienne. Une autre fois, à la sortie d'une séance, je panique car je ne retrouve pas ma voiture. Pourtant, je suis sûre de l'endroit où je l'ai garée. Je fais deux allers et retours dans la rue sans la trouver. Je suis désorientée. Mes yeux commencent à pleurer, je sens que je vais craquer. J'imagine que je me suis garée sur une place pour personnes handicapées et que ma voiture est à la fourrière. Au troisième aller-retour, je la retrouve, tout naturellement, elle est bien là, à l'endroit où je pensais l'avoir garée...

A part mon fils, ma thérapeute et mes deux amies, je ne vois personne. Je ne reçois ni appel ni mail de qui que ce soit de mon travail. Souffrir d'un cancer conduirait peut-être à plus de sollicitude. J'apprécie la présence des amis de mon fils car ils maintiennent un peu de gaieté dans la maison et ils constituent des liens qui lui sont bénéfiques. Pour la nouvelle année, le directeur d'une structure locale m'envoie ses vœux de rétablissement et me téléphone ce qui me fait chaud au cœur. Notre collaboration, basée sur un sens aigu du service public, a donc bien existé.

Mon médecin traitant complète une demande de prise en charge à 100 % pour trois affections. L'une d'elles se limite à trois lettres, SDM. C'est sur internet que j'en trouve la signification, Syndrome Dépressif Majeur. J'en profite pour lire quelques articles sur la dépression et compléter un questionnaire médical, noté sur neuf points, pour un auto diagnostic. Plus le chiffre est élevé, plus le risque d'être dépressif est présent. Le résultat est sans

appel, carton plein, 9/9. Et oui, j'ai toujours été bonne élève ! Autant dire qu'il est temps de faire quelque chose mais, ça, je le sais déjà et je m'y attelle avec ma psy. Toujours sur internet, j'enchaîne avec la lecture d'une thèse de doctorat qui traite du lien entre passage à l'acte et angoisse paroxystique. Cet écrit m'éclaire et met des mots sur les angoisses qui sont les miennes et m'effraient. C'est terriblement proche de ce que je ressens. D'une certaine manière, cela me rassure un peu, je ne suis pas folle... Il faut malgré tout que cette angoisse cesse car la mort est partout.

Ma toute première idée « farfelue », comme je les appelle pour dédramatiser, est survenue à mon travail, entre deux rendez-vous. Pourrais-je enterrer mon fils avec ses vêtements de pompiers s'il meurt ? Ensuite, lorsqu'il achète un portable, je me demande ce que j'en ferai, toujours s'il meurt, et ce que je ferai de ses affaires. Dans les gestes les plus quotidiens, comme me brosser les dents, ces pensées surgissent. Si une voiture ralentit devant la maison, c'est que mon fils est mort en intervention et que l'on vient me prévenir. Quand le chien aboie bizarrement, c'est encore qu'il lui est arrivé quelque chose de grave. Lorsqu'une petite tempête se lève, c'est à nouveau Léo qui vient d'avoir un accident. Il est mort et la tempête c'est lui qui monte au ciel. A ses côtés, dans la voiture, je pense que nous allons mourir tous les deux. Quand je suis hospitalisée, je me dis que si mon fils meurt je devrai sortir de la clinique et que ma psy qui est en vacances ne sera pas là pour me soutenir. Quand ce n'est pas à la mort de mon fils que je pense, c'est à celle de ma psy. Si elle est un peu en retard ou que je n'entends aucun bruit dans son bureau, c'est qu'un patient l'a tuée. Durant ses vacances, je l'imagine mourant dans un accident de voiture.

Lorsqu'elle présente des difficultés pour marcher, je pressens une intervention chirurgicale dont elle pourrait ne pas se réveiller. Au moment des inondations en Bretagne, je crains qu'elle se soit noyée...

Perdre l'une des personnes qui m'aident à vivre et auxquelles je me sens « attachée » par un lien fort à quelque chose d'innommable. La peur que l'un ou l'autre disparaîsse, parce qu'à eux deux ils maintiennent le tout, ils me maintiennent en vie. Est-ce un moyen de défense pour m'empêcher de penser à ma propre mort, une façon déguisée de le faire ou de revivre les menaces de mort de ma mère ? Y a-t-il un lien avec la façon dont j'imaginais la mort enfant, celle de ma mère, une mort séparatrice seul moyen pour lui échapper. Pour me rassurer, je me dis que c'est comme s'il fallait que je pense au pire pour que le pire n'arrive pas. Je fais encore un lien avec ma mère dont j'ai pensé, pendant plus de vingt ans, qu'elle allait se suicider. Jusqu'au jour où elle l'a vraiment fait alors que je n'y pensais plus. Et si la culpabilité c'était un peu ça, ne pas l'avoir vu venir.

Jusqu'où cela va-t-il aller ? J'ai peur de recourir à un acte destructeur pour que tout s'arrête, pour réduire la tension et l'angoisse. En pleine nuit, je me retrouve assise sur mon lit face à la fenêtre grande ouverte. Je suis très mal. La sensation de vide est partout, à l'intérieur comme à l'extérieur. Comment ça s'arrête ? Est-ce que l'on est comme cela avant de sauter ? Heureusement, j'habite un pavillon. Je m'endors les larmes dans les yeux et je me réveille les yeux plein de larmes, une barre derrière le front, les oreilles trempées, le nez bouché. Je suis lasse, je ne veux plus rien, rien ne vaut la peine, je suis proche du zéro, du néant.

Vais-je pouvoir retravailler ? Vais-je retrouver toutes mes capacités ? Mes troubles de la mémoire ne sont-ils pas annonciateurs de la maladie d'Alzheimer dont souffre la sœur de mon père ? Mon glaucome va-t-il se stabiliser et me permettre de continuer à voir clair ? Mes difficultés financières vont-elles trouver une solution ? La voiture qui risque de me lâcher à tout instant va-t-elle tenir le coup et me permettre de continuer à faire la route pour aller consulter ma psy ? Beaucoup trop d'interrogations et d'angoisses. Je pense à une hospitalisation mais je n'ose pas le verbaliser. Quelque temps avant son suicide, ma mère avait été hospitalisée à sa demande, dans un service de médecine.

Si la situation ne s'arrange pas, que je n'arrive plus à penser normalement ou si je perds la tête, il n'est pas question que je laisse ce poids à mon fils, qu'il se sente responsable. Si je mets fin à mes jours, ce sera avec une lettre lui expliquant ce qu'il a représenté pour moi, mon bonheur de l'élever, de l'avoir vu grandir, devenir le jeune homme qu'il est aujourd'hui mais mon refus de vieillir en perdant la tête et en devenant une charge. Trouverai-je la force d'écrire cette lettre ? Difficile mais probablement moins qu'un suicide sans parole. Non, je l'ai dit à ma psy et écrit : ça n'arrivera pas !

Un rêve de manchots sur la banquise me transit, comme si j'étais descendue dans des profondeurs glaciales. Je le décris à ma psy avec l'impression d'être passée « de l'autre côté ». Je suis seule, dans le noir, derrière une grande palissade en bois qui nous sépare. Le malaise qui suit mon récit me conduit à écrire ces quelques lignes.

Ce matin, je tourne le dos  
A toute une armée de manchots.  
La tête la première, je fends l'eau,  
Les bras au corps, je suis manchot.  
Sans bras ni main, sur la banquise,  
D'un seul mouvement ils me suivent.  
En trois minutes, ils sont deux mille,  
A trois reprises, ils récidivent.  
Toujours confiants, le corps plongeant,  
Vers un endroit bien plus glaçant,  
Les ferais-je aller de l'avant ?  
Manchot, sans bras ni main, j'attends.

## *Chapitre VI*

### *Ma thérapie, vingt ans après*

*« L'inconscient est ce chapitre de mon histoire qui est marqué par un blanc ou occupé par un mensonge : c'est le chapitre censuré. Mais la vérité peut être retrouvée ; le plus souvent déjà elle est écrite ailleurs »*

*Jacques LACAN  
Fonction et champ de la parole  
et du langage en psychanalyse*

**M**e voilà dans ce boulevard qui porte bien son nom car j'y ai trouvé la paix une première fois et pour longtemps. J'y reviens avec la même demande. On ne change pas une équipe qui gagne. Vitale, c'est le mot que j'ai toujours employé au sujet de ma psychanalyse. Je le pense encore aujourd'hui. Ça ne peut passer que par là, j'en suis certaine.

Soixantequinze kilomètres me séparent de mon lieu de rendez-vous, une bonne heure sur la route départementale qui relie le sud-ouest marnais à la ville des sacres. J'aime les paysages de la campagne champenoise que je traverse, les dessins colorés des champs qui se transforment au fil des saisons, les vaches à l'allure paisible et les cochons sauvages que j'essaie de ne pas croiser de trop près. Ces images bucoliques forment un agréable arrière-plan à mes pensées agitées.

Sitôt installée au volant, le panneau de ma commune franchi, je me sens déjà un peu en séance. Entourée par l'habitacle, je me rassemble comme entre les quatre murs du cabinet de ma psy. Mon esprit laisse venir spontanément les sujets qui me préoccupent. On dirait que je fais de la place à mon inconscient. Des mots, des phrases, des souvenirs se libèrent. J'associe une idée à l'autre. La même chose se produit sur la route du retour en fonction de la séance qui vient de se terminer. Prolonger ce temps, le mettre à profit, avancer. Deux fois par semaine, je suis ainsi occupée pendant trois heures mais cela va bien au-delà car la réflexion est quasi permanente qu'il s'agisse du quotidien ou de retours vers le passé. Deux et trois jours d'intervalle entre les rendez-vous me permettent de me dire rapidement « demain, c'est demain », ce n'est pas si loin, et de me maintenir à flot. Certaines semaines, je voudrais qu'il n'y ait que des mardis et des vendredis, jours de mes séances.

Pas question d'arriver en retard. Pas question non plus d'arriver en avance et de perturber le patient précédent par une sonnerie qui annonce trop tôt la fin de sa séance. Me voici donc juste à l'heure, le doigt à peine appuyé sur la sonnette pour limiter ce bruit désagréable quand il résonne en séance. De la salle d'attente, je saisissais parfois le débit des paroles du patient précédent, quelques mots à la sortie, une décontraction verbale. Je suis loin d'en être là mais j'espère que cela viendra.

## ***Un cadre contenant***

J'ai toujours en-vie d'aller à mes rendez-vous malgré l'éloignement et pas question d'en manquer un seul. Je ne sais pas comment je réussis à faire ces deux heures de route dans l'état où je me trouve mais j'y parviens. Toujours cette envie d'avancer. Je sais que le temps ici m'est compté car celui de la retraite approche pour ma thérapeute.

Vingt ans après, très peu de choses ont changé. Le « lit » en 90 a laissé la place à un « vrai » divan d'analyste, peut-être un petit cadre en moins et du matériel pour enfants en plus. Un sourire, à l'arrivée et au départ, qui commence et termine, accueille et apaise, encadre le temps des séances. A nouveau, je suis là pour « ça », je vais mal et je veux comprendre pourquoi j'en suis là, ce qui s'est joué dans ma démission de mes fonctions de responsable, ce qui se répète, et en sortir.

Pendant plusieurs mois, les séances ont lieu en face à face mais je ne la regarde pas ou très peu, seulement lorsqu'elle parle. Mes yeux regardent au loin, au travers de la fenêtre, sans rien y voir précisément. Je m'accroche à un point fixe, comme un point d'appui extérieur, un peu comme si je parlais de ce point où je regarde. En même temps, je suis à l'intérieur, c'est de l'intérieur de moi que je parle mais ce regard au loin m'aide pour parvenir à parler. J'aimerais me défaire de cette attitude apparue durant mes derniers mois de travail. Mais je n'y parviens pas ou seulement quelques instants avant que mon regard ne fuit à nouveau, comme si je ne pouvais la regarder ou m'apercevoir qu'elle me regarde. Quand elle prend place derrière moi, rien ne change, je continue à (me) fixer au loin de la même façon.

Avant de m'asseoir, mon regard fait rapidement le tour de la pièce comme si je vérifiais que tout soit à sa place, sans surprise. Je contourne toujours mon siège par l'arrière, jamais par devant, et du côté opposé au sien, pour ne pas risquer le contact, ne pas en être trop près. Je retarde souvent de quelques secondes le moment de m'asseoir de façon à ce qu'elle s'installe avant moi et qu'elle ne bouge plus lorsqu'elle disparaît de mon champ de vision. Là encore, c'est plus fort que moi et j'en suis consciente. C'est une sensation physique, une sorte d'insécurité profonde qui me saisit et qu'il me faut dépasser. Cela pourrait donner aussi l'impression que c'est moi qui reçois, attendant qu'elle s'assied.

Un jour, je comprends, sans mot dire (maudire), que je dois m'asseoir avant elle. Elle se tient debout, dressée devant son siège. C'est la peur, d'un coup, à l'intérieur de mon corps. Elle est grande (ce qu'elle n'est pas), je suis toute petite (ce que je ne suis pas non plus), je ressens que c'est elle qui décide, pas moi, et j'obtempère. A la séance suivante, j'ai envie de la provoquer « Si je ne m'assois pas avant vous on fait la séance debout ? ». Je garde ma réflexion. Je sais que je ne supporte pas d'avoir une personne derrière moi sans la voir, j'ai toujours dit qu'il me fallait voir le danger en face. La situation analytique ne va pas dans ce sens... du moins de ce que je transfère de maternel sur ma thérapeute. Mon attitude pourrait laisser supposer que je viens à reculons, que je n'ai pas envie de m'asseoir là mais ce n'est pas le cas. Je suis bien là. Ici, je suis moi, sans rôle à tenir. Ce sont des moments vrais, rien qu'à moi, en dehors de toute contrainte, comme je n'en connais nulle part ailleurs. C'est un espace protégé dans lequel j'ai le sentiment d'exister vraiment. J'ai besoin d'air, d'espace et, ici, je respire !

Son bureau me fait penser à une table. Celle sous laquelle je me réfugiais enfant ou celle sur laquelle mon père et ma grand-mère refusaient de se « mettre à table ». Quand je dessine son cabinet, à la place du bureau/table, c'est une tombe qui apparaît. Ne dit-on pas muet comme une tombe ? Je vais très mal. Un moment, je me sens toute seule au centre de la pièce, comme au milieu d'une piscine où je vais me noyer. Le siège sur lequel je suis assise bouge ou plutôt il tourne et j'ai la sensation de ne pas être posée, d'être suspendue au-dessus du vide ou de l'eau. Même si elle m'invite à bien m'installer, je n'arrive pas à me détendre. Impossible de bouger un bras ou la tête sans sentir bouger tout le reste de mon corps sur ce pied de fauteuil qui n'est pas fixe. J'ai besoin de me rassembler, de ne pas me sentir éparpillée, que mon corps ne fasse qu'un. D'où vient cette sensation étrange ? Elle me propose, si je le souhaite, de changer de place et je choisis de m'asseoir sur une chaise qui me convient bien. Outre l'avantage d'être fixe, elle est en plastique et je me dis que je ne la salirai pas. Idée saugrenue car je viens là toujours très propre.

Le « siège qui bouge » se serait cassé. Il est remplacé par un fauteuil en rotin qui, cette fois, fait du bruit mais a l'avantage de comporter des cordons, au niveau du coussin, qui me permettent d'y coincer mes mains. Peu après, c'est finalement un siège fixe et confortable, avec des « bras », qui prend place dans la pièce. Il a du vécu mais il devrait tenir jusqu'à sa retraite. Alors que je reprochais à l'ancien de bouger, je me surprends à faire bouger celui-ci en me balançant légèrement d'avant en arrière comme le font les jeunes enfants livrés à eux-mêmes. La mémoire du corps ?

Les séances se suivent et font leur effet mais elles s'effacent, au fur et à mesure, comme si elles n'avaient pas existé. A chaque rendez-vous, je repars à zéro. Un peu comme quand je lis. Sitôt le livre refermé, je ne me souviens de rien de ce que j'ai lu. C'est ce que j'écris des séances qui me permet de faire un lien entre elles.

Dans les moments de doute (ils sont rares), je me dis que ma psy a tous les droits : se taire, écrire sans que je sache ce qu'elle note, arrêter la séance ou la thérapie quand elle le décide, être austère en me saluant,... Mais je sais bien que j'ai les mêmes droits et que j'en use. Certaines fois, en arrivant, j'ai juste envie de lui dire « Vous n'êtes pas obligée de faire la gueule, c'est assez compliqué comme ça ». C'est que, contrairement à son habitude, elle a le visage fermé qui ne me regarde pas, comme si je n'existaient pas. Autre reflet du passé... En même temps, c'est aussi ce que je fais. J'ai cherché le sens du mot qui me vient dans ces moments-là, austère (eau-se taire). Qui mortifie le corps et l'esprit. C'est bien le mot qui convient. Le sens est là, dans le transfert. Je n'aime pas non plus la courte apparition d'un bonjour et d'un au revoir de « manchot », sans les mains, sans poignée de main. Je ne demande pas forcément un large sourire mais pas de négatif, la sensation à nouveau de ne pas exister. Je sais que c'est une attitude professionnelle, sa façon de me renvoyer quelque chose en lien avec une séance, de me faire avancer. Je sais aussi que je suis capable de ne pas parler, comme si je l'ignorais et donc aussi comme si elle n'existaient pas, ou encore de lui tendre la main, au dernier moment, de raccroc, pratiquement après l'avoir dépassée.

## *Un silence partagé*

« Allez-y, je vous écoute ». Ainsi débute généralement la séance, ou par quelques variantes : « Allons-y », « On y va ». Dans la première formulation, la balle est dans mon camp. Elle m'écoute, je dois y aller. Avec l'emploi du nous ou du on, je me sens moins seule sur le chemin à parcourir. On y va, on avance ensemble. Ce que j'avais rencontré vingt ans plus tôt dans mon analyse est de nouveau présent, je parle très peu et pas librement. On est très loin de la règle de l'association libre où je suis sensée dire ce qui me vient à l'esprit, sans faire de tri. Parler serait-il dangereux ? Serait-ce ma façon de maîtriser les choses, de garder le contrôle ou l'angoisse de me perdre encore davantage si je parle ? De peur de ne rien pouvoir dire, je me sers parfois des cinq doigts de ma main pour visualiser et mémoriser ce dont je voudrais parler. Malgré tout, je peux mettre dix minutes, un quart d'heure ou toute la séance pour prononcer un premier mot qui restera parfois le seul. Toujours au bord du dire. Aussi difficile que de se jeter à l'eau, il suffirait d'un rien... Je crois que je n'ai jamais commencé une séance autrement que par un long moment de silence.

Ma voix qui tente de sortir de ma bouche est monocorde, atone, parfois inaudible mais si je parlais plus fort, ce dont je suis incapable, j'aurais l'impression de crier. Entendre le son de ma voix m'est désagréable, ce n'est pas vraiment moi, elle me donne l'impression de me plaindre. A nouveau, m'exprimer n'est plus naturel et, en séance, c'est comme s'il fallait que j'apprenne de nouveau à parler. A la manière d'un petit enfant, je ne parle pas couramment. Ma phrase commence, s'arrête entre deux mots, reprend pour quelques mots et s'arrête à nouveau.

Mes phrases sont hachées. Je m'arrête après un petit mot de coordination qui indique que la suite va venir mais rien ne vient. Tout comme moi, mes mots restent en suspension et je vais rarement au bout de mes phrases. Je dois expulser les mots car quelque chose dans mon corps les retient. Certaines fois, je les prononce mais ils restent au fond de ma gorge, aucun son ne sort. D'autres fois, ils s'emmêlent. Pourtant, j'aimerais parler « normalement », spontanément, dire les mots qui me passent par la tête et non par la fenêtre comme j'ai pu le dire dans un joli lapsus. Alors je me demande, on dit dicible ou disable ? Certainement ce qui ne peut être dit.

Je ne voudrais pas être comme je suis en séance et je m'en veux. Quand je ne parle pas, je me sens nulle, mauvaise, négative. Un jour, face au silence dans lequel je me débats, elle pose un crayon et une feuille sur la table, si cela m'est plus facile. Ecrire ou dessiner, alors que je sais que la règle est de parler, n'est pas plus simple et je suis bien incapable de tracer quoi que ce soit sur une page blanche. D'ailleurs, que pourrais-je y déposer ? Pourtant, écrire, pour moi, est quand même plus simple que parler. Alors, pour sortir du silence, j'imagine l'espace d'un instant écrire oralement, sans papier ni crayon...

J'entends ce que je dis, j'entends où je m'arrête, j'entends ce que je ne dis pas. Ce sera pour la prochaine fois ! Je réalise combien je peux être incompréhensible dans ma façon de parler ou de ne rien dire et qu'il suffirait que je dise, tout simplement. Dans ces moments de silence, je suis totalement là, pas ailleurs, et je sais qu'elle est là aussi, que je ne suis pas seule et qu'elle écoute patiemment, comme la première fois. Avec mes longs silences, j'ai l'étrange impression d'avoir déjà verbalisé telle ou telle chose simplement parce que j'y ai pensé et

j'ai bien du mal à faire le tri entre le déjà dit et le déjà pensé. Dire deux fois la même chose n'est pas grave en soi mais ne pas savoir ce que j'ai dit me dérange. Je pense parfois que je la mets dans la même position que moi petite, que je lui fais vivre le même ressenti, l'ennui. D'autres fois, j'ai l'impression de la mettre à l'épreuve, en position de ne pas pouvoir m'aider, de lui renvoyer qu'elle n'est pas une « bonne analyste » comme ma mère n'a pas su être une « bonne mère », parce que j'étais et que je suis mauvaise. Est-ce que je pourrais l'exaspérer ? Jusqu'au rejet, jusqu'à ce qu'elle se débarrasse de moi, me demande de ne plus venir, parce que je n'en vaudrais pas la peine. C'est le seul lieu où je peux parler vraiment, où je peux tout dire, et pourtant je n'en profite pas complètement, comme si je n'en avais pas le droit, que je ne m'y autorisais pas. Des propos de ma mère me reviennent « Assieds-toi et tais toi », « Je ne veux pas t'entendre », « tu ne vas pas commencer ». Voilà un programme qui reste d'actualité ! Je pourrais ajouter ce qu'elle n'a pas dit « Mets ta main devant ta bouche pour parler » car c'est ainsi que je parle, au risque de ne pas être entendue.

Je n'ai jamais été aussi près de ce que j'ai vécu enfant. En même temps, c'est un silence différent, ce n'est plus le même que dans ma solitude d'enfant. Nous sommes l'une à côté de l'autre et je ne suis plus seule. Elle m'écoute, elle m'entend et je m'entends, même dans le silence. Une façon de partager quelque chose, d'être accompagnée, ensemble dans la même direction, une autre direction. En séance, ce qui m'a manqué enfant je le trouve dans « un environnement suffisamment bon » comme dirait Donald Winnicott et je me sens moins vide. Je suis reliée. Je suis aussi respectée là où j'en suis, jamais brusquée. Elle ne déborde pas, n'empêtre pas, ni en paroles ni en actes (ou si peu). Pas un mot plus haut que l'autre. Ses interventions

ou ses interprétations sont rares. Elles se font tout en douceur, en suggestion, dans l'ouverture. Jamais dans le forçage ou l'intrusion. Parfois, c'est seulement un « oui, dites » ou un « hum » qui relance un silence, un mot qu'elle souligne à sa façon ou un oui qui encourage. Souvent, l'endroit où elle arrête la séance indique qu'il y a là quelque chose à entendre. Elle ne pense pas dit-elle, elle écoute. Moi je me dis qu'elle panse et que je me panse.

Quand parler est impossible, j'en souffre et surtout je suis en colère. Après moi, rarement après elle même si je préférerais parfois qu'elle parle davantage. Alors, de retour à la maison, j'écris ce que je ressens. Je n'écris pas sur ce que j'aurais voulu dire, je pourrai toujours le faire plus tard, mais sur l'impossibilité de dire, mon incompréhension et la souffrance qui va avec. Cela m'apaise. Ponctuellement, je le dessine. Parfois, quand écrire ne suffit pas, que l'angoisse devient insupportable, que je ne me supporte plus et que la nécessité se fait vitale, je lui écris une lettre ou un mail. Il me faut soulager la sensation de déchirure, de vide qui prend toute la place sans bord pour maintenir l'intérieur. Comme en séance, je n'attends pas de retour. Une fois la lettre ou le mail envoyé, je me sens un peu mieux, le mouvement inverse se fait, le vide se remplit et je reprends possession de mon corps. Je sais que je « déborde » du cadre en lui écrivant, même si elle m'y autorise, mais quand j'agis ainsi c'est qu'il y a urgence. « Ça » ne doit pas devenir pire. Je dois m'accrocher à quelque chose ou à quelqu'un pour ne pas m'effondrer sans possibilité de retour. Ce lien possible, dans les moments de profond désarroi, a un côté salvateur dont j'essaie de ne pas abuser.

## *Un corps parlant*

Dans les laps de temps où je ne parle pas, alors que je le voudrais, mes bras font des va-et-vient en alternance, bras droit levé, bras gauche levé, bras droit descendu, bras gauche descendu, bras droit levé... Commander mes deux membres supérieurs, pour les empêcher de venir entourer ma tête et mon cou, m'est impossible. C'est comme un réflexe, je n'arrive pas à avoir le dessus sur ces gestes « automatiques ». Le balai de mes bras s'arrête seulement quand je commence à parler. Et dire que vingt ans plus tôt c'était déjà ça. En position allongée, il me fallait garder les bras derrière la tête, entre elle et moi, comme une protection. Qu'est-ce qui agit là, à mon insu ? Une façon de me protéger la tête comme je le faisais enfant ? Je n'ai pas de réponse. Juste un zeste d'humour, l'idée de venir en séance avec des aiguilles et de la laine pour tricoter. Voilà qui occuperait mes mains à autre chose... Pour positiver et me rassurer, je me dis que c'est ma façon à moi de ne pas « baisser les bras », de ne pas laisser tomber, et que cela s'adresse à elle comme à moi.

En même temps, tous les bruits me font sursauter. Des travaux dans l'immeuble, le fax, le téléphone, la sonnette mais aussi des papiers qu'elle manipule, son stylo qui frotte la feuille, les pages de son agenda ou sa voix. J'entends tout de façon exagérée, amplifiée. Les bruits résonnent dans mon corps. Certains me font peur et mes sursauts me font mal. Attentive que j'étais au moindre bruit enfant, mon hyper vigilance est réactivée. Et dire qu'à la maison je dois monter le son de la télévision pour l'entendre.

A mon corps défendant, je suis en conflit entre parler et me taire, je sens une tension monter progressivement et je

suis de plus en plus en colère après moi, de plus en plus négative. Je n'ai rien à dire, je ne vaux rien. Parfois, je me dis que j'agite mes bras comme le ferait un bébé incapable de parler, pour qu'on le prenne dans ses bras. Alors, je me questionne, on va jusqu'où niveau régression ? D'autant qu'à cinquante-cinq ans j'ai toujours une pensée en tête « ne m'abandonnez pas, ne me laissez pas toute seule ».

Dans son cabinet, je sais que je ne crains rien et je m'y sens à l'abri. Pourtant le besoin de me protéger ou de me cacher derrière mes bras est massif, comme si je me sentais menacée. En même temps, avec la main qui n'est pas en l'air, je me frotte tour à tour le front, la bouche, les bras, la cuisse ou le cuir chevelu. Je ressens l'impérieuse nécessité de toucher les différentes parties de mon corps pour les sentir exister, percevoir leur délimitation pour me sentir à l'intérieur, ne pas me perdre à l'extérieur englobée par je ne sais quelle puissance.

Ma première analyse m'a familiarisée avec le transfert et je sais qu'il est de nouveau bien présent. Mais que veulent dire ces gestes répétés ? Qu'est-ce que je transfère sur ma thérapeute et qui se rejoue là, qui insiste, de ma vie d'enfant ? De quoi dois-je me défendre ? D'un risque de violence, d'une relation trop proche qui serait encore plus difficile à perdre, celle que ma mère ne m'autorisait pas. Qu'est-ce qui dans mon corps refait surface et ne peut se dire ? Certainement un peu de la folie maternelle que je pensais morte et enterrée avec elle, le danger, la peur et l'angoisse de l'enfance. Au début et à la fin des séances, je me sens adulte mais, entre les deux, je suis une enfant qui revit les émotions et les sensations de son passé, pourtant fort lointain.

Dans un rêve, apparaissent les nom et prénom d'un usager dont je me suis occupée. Je m'attarde sur le nom en

cherchant un lien pour finalement me rendre compte que la signification est dans le prénom, Thierry. C'est le nom du neuropsychiatre chez qui j'allais enfant pour des électroencéphalogrammes. C'est toujours ma mère qui m'y conduisait. Est-ce que j'imaginais qu'elle pouvait ainsi savoir ce que j'avais dans la tête, ce que je pensais ? Cette crainte est-elle là dans le fait de me protéger la tête en séance ? Me protéger de l'intrusion ? La peur de ce qui pourrait en sortir ou de ce que ma psy pourrait y voir ?

Un matin, je me réveille le bras tendu en l'air. La période où mon père et ma mère se sont liqués pour que j'arrête de sucer mon pouce me revient. Ils ont décidé que j'étais trop grande. Ma mère me badigeonne le pouce d'un produit amer. Qu'importe, une fois que le produit a tapissé ma bouche, je ne le sens plus et cela n'empêche en rien la succion. Mon père s'en mêle et ça tombe de partout sans que je le voie venir. Il tape de grands coups sur ma main, effleurant mon visage, comme une gifle, de haut en bas. Je me protège avec mes bras et je me cache aussi derrière pour continuer à sucer mon pouce. Malgré l'ardeur de mes parents à œuvrer exceptionnellement ensemble, rien n'empêchera que je continue à le sucer, pas même l'appareil dentaire que je glisse toutes les nuits sous mon oreiller. Je sais ce dont j'ai profondément besoin et je résiste...

Trente minutes de séance, trente minutes d'écoute, pas une parole. Au retour, je pense à ma psy et je me surprends à l'interpeler « Pourquoi vous n'êtes pas à l'intérieur ? Qui va pouvoir m'enlever ce cri, je suis toute seule ? Si vous étiez à l'intérieur, de façon positive, vous pourriez ressentir ce que je ressens ». Et si c'était ma mère qui avait pris place à l'intérieur, de façon négative ? Cela vient de je ne sais où, ça me transperce. Des pleurs plein le

crâne, ça s'écoule, ça s'écroule. A l'extérieur, certains se montrent rassurés que j'aille mieux mais sur quel abîme vais-je me reconstruire ? Comment reconnaître le moment où tout bascule ? La séance d'aujourd'hui a touché quoi ? Ma solitude d'enfant ? Ma peur ? Mon corps « utilisé » pour faire plaisir ? Et moi dans tout ça ? La tête et le corps qui font deux, le corps qui parfois fait un mais sans la tête. Et le cœur, il est où ? Ce soir, enfin, ma tête et mon corps ne font qu'un mais à quel prix, jusqu'où faut-il descendre pour y parvenir ?

Certaines fois, avant ma séance, j'ai besoin de me convaincre que les choses vont changer et je me veux pleine de « bonnes résolutions », comme s'il suffisait que je le décide pour y parvenir. Aujourd'hui, je sors du silence toute seule, je parle fort, je ne mets pas un quart d'heure pour commencer, ni la main devant ma bouche ou les bras derrière la tête ! Sous-entendu, avec tout ça, elle ne se fâche pas et elle reste sur son fauteuil de psy car j'en ai besoin. Des résolutions plus faciles à prendre qu'à appliquer mais ma psy tient bon et moi aussi.

Au fil des séances, je constate un léger changement, l'image de ma psy se rapproche davantage de celle de ma grand-mère. Dans sa façon de marcher, de s'asseoir, un peu ralentie et limitée dans ses mouvements, comme l'était ma grand-mère au même âge. Assise à côté de moi, comme ma psy l'est aujourd'hui, c'est elle aussi qui était présente. Ce glissement dans ma façon de « voir » ma psy marque une étape vers une parole un peu plus libre. Un peu de douceur et d'affection...

## ***Le poids des mots***

« Même si une personne va mal, c'est grave de dire cela à un enfant ». Il m'aura fallu attendre d'avoir cinquante-quatre ans pour entendre quelqu'un mettre des mots sur d'autres mots. Ce ne sont plus uniquement des paroles gravées dans ma tête et dans mon corps. Quelqu'un reconnaît la puissance négative des propos de ma mère et pas n'importe qui, ma psy qui parle si peu. Le mois suivant, une psychologue de la clinique prononce les termes de maltraitance psychologique. Dans mes fonctions d'assistante sociale, j'aurais certainement fait la même analyse. Je n'y avais jamais pensé me concernant.

Ce que j'appelle sa « consigne » est claire : « Vous retravaillerez. Toutes les personnes qui sont passées par ici ont retravaillé ». Je ne suis pas sûre que cela soit vrai mais c'est encourageant. Ma psy veut que j'en sorte, que je m'en sorte. Elle y croit, alors pourquoi je n'y croirais pas ? Je sais qu'il va falloir du temps, que je ne vais pas reprendre le travail maintenant. Je dois continuer à me soigner, à prendre soin de moi. Sa seconde « injonction », c'est qu'il faudra que je puisse dire un jour, lorsque j'irai mieux, que j'ai fait une dépression. C'est entendu, j'irai mieux et je retravaillerai ! Il ne s'agit pas d'un impératif de sa part, plutôt l'énoncé d'un futur proche dans lequel je peux me projeter.

Alors que ma première analyse m'avait permis de « faire avec » tout ce qui se rapporte à ma mère et à mon passé, la dépression a ravivé des images, des pensées qui reviennent, encore plus fort. La « folie » maternelle occupe toute la place et, avec elle, à nouveau ma détresse d'enfant, la peur, la violence des mots, son intrusion, comme si j'y étais. La résilience a cédé. J'ai le sentiment,

de plus en plus fort, de ne pas avoir existé auprès de ma mère, de ne pas avoir été reconnue et aimée en tant qu'enfant mais de lui avoir appartenu, comme un objet. Entre deux séances, il me vient « rendez-moi ma mère, pas frappée, pas toquée, pas folle ». Celle que je n'ai peut-être jamais connue. Probablement pour refaire ce qui n'a pas existé, qui m'a manqué et dont je prends conscience dans les séances.

Le soir, quand je me bouchais les oreilles pour ne pas entendre les disputes de mes parents, la peur restait là, tenace. En me protégeant des cris, je ne parvenais plus à entendre ce qui risquait d'arriver, induisant une autre peur. Impossible de sélectionner ce qui entre dans nos oreilles. Impossible également de trier dans les propos de ma mère la double portée du message. Comment lui en vouloir, elle qui dit tout faire pour moi, se montre attentionnée en public même si, en privé, elle verbalise son intention de me tuer ajoutant « Tu ne te rendras compte de rien ». Ce rien avec lequel je me débats. « Les paroles s'envolent, les écrits restent » disait ma mère. Certaines paroles ne s'envolent jamais, elles vous traversent, vous transpercent et laissent des traces indélébiles. Tapies à l'intérieur, elles sont prêtes à interférer dans notre vie, à nous empêcher de la vivre pleinement.

C'est ainsi, tout me touche de trop près, comme si mes défenses avaient cédé. Je reçois tout trop fort, directement dans mon corps, sans filtre. En même temps, quels que soient les mots que j'emploie et ma façon de les dire, je me rends compte que cela ne correspond jamais vrai-ment à ce que je voudrais exprimer. Impossible de traduire exactement les choses, la réalité, les sentiments, au risque de mentir sans le vouloir ou d'être mal comprise. Entre ce que je pense, ce que je voudrais dire et ce que je

m'entends dire, il y a tout un monde et ce n'est jamais ça. Comment trouver les mots et les bons mots ? C'est quand je ne parle pas que c'est vrai, quand les mots restent à l'intérieur.

Il n'existe pas de brouillon à la parole et pas question de la raturer, gommer ou déchirer. Impossible de rattraper ce qui est dit. Les mots lâchés, il est trop tard. Ecrire est bien moins risqué et, là au moins, je ne m'entends pas. C'est comme parler en silence. Ce dont je me souviens de ma mère, ce sont ses mots, ce qu'elle m'a dit, ce que j'ai entendu. Le traumatisme est là, dans ses mots, dans sa voix. Comment, enfant, aurais-je pu traduire en mots d'autres mots ? Si ce n'est par des maux.

Ma psy prononce une phrase « il faut qu'on avance ». Une image me vient aussitôt. Nous sommes côte à côté, le long du canal, et si nous avançons nous tombons toutes les deux à l'eau. Impossible d'en dire quoi que ce soit sur le moment. De retour à la maison, je dessine l'endroit. Une margelle, un pont jeté sur le canal avec, de l'autre côté, une étendue verte, des hortensias, des tournesols. Debout, au bord de l'eau, deux petits « bonhommes » se tiennent par la main. Réunis, ils forment le corps d'un joli papillon. Les parties de leur corps, d'une couleur différente, se mélangent, se complètent. S'envoler ensemble et non plus sauter ensemble, ne pas se noyer. Mais les papillons ont un temps de vie très court. Ai-je entendu que la fin de la thérapie est proche ?

Avant une séance, je décide de revoir ce lieu où je ne suis jamais revenue. Me voilà au pied de l'immeuble où ma mère a vécu ses dernières années. Il pleut des cordes et le vent les rend plus cinglantes. Devant, je reconnaiss le plan incliné et les quelques marches que j'empruntais pour aller faire les courses. Le hall est ouvert, j'y pénètre sans

ressenti particulier. J'en ressors rapidement pour contourner le bâtiment, trouver le muret sur lequel ma mère a « atterri ». Je suis juste à cet endroit, je lève la tête et visualise la chute du corps de la fenêtre de la chambre jusqu'au choc. Les minutes passent, sans émotion. Aucune image, aucune pensée, aucune tristesse. Rien à ajouter. C'est du passé. Direction ma maison d'enfance, non loin de là, ou plutôt l'emplacement où elle était construite. Dans ce petit lieu public, je calcule l'espace qu'elle occupait le long du mur mitoyen, j'imagine les pièces. Je m'attarde à regarder les arbres qui ont échappé à la destruction. Là encore, pas d'image, pas de souvenir, à part celui du jardin. Probablement que cette page-là aussi est tournée.

Je ne sais pas comment cette phrase m'est venue « Je n'ai pas envie de mourir ». Enfin si, je le sais, c'est pour convaincre ma psy, la rassurer à ce sujet. Son « ben non » qui a suivi et le ton de sa voix m'ont fait entendre autrement ce que je venais de dire. Pour la première fois, c'est comme si je pouvais la craindre, que j'en avais peur. Un peu comme si j'en avais terminé avec l'idée d'une mort « amie », familière. Elle devenait étrangère et devait le rester le plus longtemps possible.

## *Chapitre VII*

### *Un séjour peu ordinaire*

*« Agis de telle sorte que tu traites l'humanité, aussi bien dans ta personne que dans la personne de toute autre, toujours en même temps comme une fin jamais comme un moyen »*

*Emmanuel KANT*  
*Fondements de la métaphysique des mœurs*

**L**a période estivale annonce le grand vide social des vacances et l'interruption de ma thérapie pendant plusieurs semaines. Comment passer l'été, vivre avec mes effondrements et mes idées de mort ? A quoi me raccrocher ? Ces derniers mois, j'ai pensé plusieurs fois à une hospitalisation, sans le verbaliser. Je ne suis tout de même pas aussi atteinte que cela, d'autres ont certainement davantage besoin d'en bénéficier. Mon médecin traitant me suggère de partir me reposer quelque temps chez une amie. Ce n'est donc pas si grave.

Depuis trois mois, mes rêves « en parlent ». Je suis dans un hôpital, avec de longs couloirs, je suis perdue et j'ai perdu le numéro de ma chambre. Je cherche le bureau des entrées... Et mon appareil photo où est-il ? Dans la voiture ? Mais où se trouve-t-elle ? Avec mon fils ? Mais je ne sais pas où il est. On me tend mon sac à main mais il n'y a rien dedans. Il est vide, tout comme moi.

Enfin, la question se pose et ma psy me la pose. Est-ce que je pense avoir suffisamment de ressources pour surmonter mes difficultés ? Je sais qu'elle parle des semaines à venir. Mon état est moins pire depuis deux mois mais il était tellement critique qu'il reste une bonne marge de progression. Elle m'explique qu'à elles seules des idées suicidaires peuvent justifier une hospitalisation. Je veux exclure un passage à l'acte mais qu'en sera-t-il une fois seule ? J'accepte l'idée d'une hospitalisation, comme une protection, avec soulagement. Quelqu'un me veut du bien, prend soin de moi et m'autorise à prendre soin de moi. C'est ainsi que j'aborde ce séjour. Notre dernier rendez-vous est un moment intense de ressenti. Elle appuie ses mains jointes sur sa bouche et son nez, comme si elle s'empêchait d'en dire davantage, et c'est moi qui ressens physiquement une sensation d'étouffement, l'envie de lui crier d'ôter ses mains de son visage, de respirer.

Le nom de la clinique évoque la Bretagne. En fait, elle se trouve à une heure de route de la maison. C'est mon fils qui m'y conduit. Nous n'avons pas beaucoup échangé à propos de ce séjour. Je lui ai indiqué que c'est une cure, prise en charge par la Sécurité Sociale, avec des soins et des activités d'ergothérapie. Plusieurs panneaux indiquent la direction « clinique psychiatrique » et le renseignent un peu plus. Il ne l'exprime pas mais je pense qu'il est pressé de repartir. Laisser sa mère dans cet endroit lui est certainement difficile et je lui propose de se libérer sitôt installée dans la salle d'attente.

La psychiatre qui m'accueille fait rapidement le tour de ma vie, ce qui m'amène, mes troubles. L'installation dans ma chambre est marquée par un phénomène que je n'ai jamais connu. Mes deux parents apparaissent, en l'air, sur ma gauche, comme une hallucination. Je pense aussitôt, il

faut que je leur téléphone pour leur dire que je vais bien... Que font-ils là tous les deux ? Je sais bien qu'ils sont morts. Voilà une hospitalisation qui me perturbe quand même un peu.

La chambre particulière est très accueillante, claire, joliment agencée, comme une chambre d'hôtel. Un tableau d'artiste l'agrémente mais aussi des rideaux de qualité et une belle literie dans des tons verts, orangés, comme j'aime. Un lit deux places, une grande armoire et un bureau en bois complètent ce décor confortable qui ne ressemble en rien à l'image que je peux avoir d'une chambre d'hôpital ou de clinique. Une grande baie vitrée donne sur un jardin, avec table et fauteuils, délimité par une petite barrière en bois blanc. En face, la forêt, inaccessible, marque l'interdiction de dépasser la limite autorisée. Je me dis, avec humour, qu'il ne faudrait pas confondre vacances et hospitalisation en psychiatrie mais je sais bien qu'il en va de la sécurité des patients. Tout est très verdoant et j'aime beaucoup ce cadre qui me renvoie une impression de sérénité. De gros rochers sont posés là. L'un d'eux laisse sortir de la pierre une jeune pousse qui réussit malgré tout à pousser là, tout un symbole.

Le fonctionnement de l'établissement expliqué, une infirmière doit vérifier que mes bagages ne comportent pas d'objet tranchant ou pointu ni de produit à base d'alcool. Mes deux bagages sont fouillés. Mon sac à main ne l'est pas et j'ai l'habitude d'y laisser une trousse avec lime à ongle, rasoir et eau de toilette. Je sais que je ne m'en servirai pas contre moi et que je ne laisserai aucun patient entrer dans ma chambre. Alors, je ne dis rien et c'est ainsi que pendant tout mon séjour je n'aurai pas besoin de faire la queue tous les matins pour demander à les utiliser. Un petit supplément de liberté et de « normalité » que je

m'octroie. La visite guidée des lieux finit par me rassurer sur ce « drôle » d'endroit. Piscine, salle de sport, ateliers d'ergothérapie, réfectoire, salle de jeux, piano, tout est conçu avec le même esthétisme, la même clarté. Dans le hall, de grands miroirs tapissent les murs et nous renvoient notre image sur pieds, « debout », de quoi nous réconcilier progressivement avec elle. La première nuit, je rêve de ma mère et cela n'est pas arrivé depuis une ou deux décennies, c'est elle qui m'a conduite ici...

Je suis informée que le psychiatre à qui ma thérapeute m'a adressée me recevra tous les matins. La salle d'attente est tout aussi agréable avec un téléviseur qui diffuse des clips musicaux et un grand aquarium habité de poissons exotiques qui baignent dans la lumière. Moment apaisant. Les patients qui sont là ne paraissent pas très différents des personnes que je croise dans la salle d'attente de mon médecin traitant ou que je reçois dans le cadre de mon travail, des hommes, des femmes, des jeunes et des moins jeunes. Difficile de dire, pour la plupart, qu'ils présentent des troubles psychiques. Bien sûr, je reconnaiss quelques signes d'alcoolisme, de dépendance ou quelques troubles mais rien de très marqué comme je l'imaginais. Parfois, c'est seulement un comportement un peu décalé qui se distingue. Comme le premier jour où une « sortante » que je ne connais pas vient m'embrasser avant de partir.

Le lendemain de mon arrivée, au retour du petit déjeuner, le personnel d'entretien s'affaire dans ma chambre et m'informe que je dois en changer. Il ne connaît pas le motif de ce déplacement et je suis orientée vers l'accueil pour en savoir plus. En fait, le service des entrées a appris que ma mutuelle ne couvrirait pas la totalité des frais de chambre particulière. Qu'importe, il n'est pas question pour moi de « déménager » ni de

partager une chambre. Je suis bien là et je m'engage à régler la différence. Après tout, c'est l'été et je vais très rarement en vacances... et puis, il faut bien aussi que je participe à ma prise en charge. La note finale sera quand même très salée mais, après tout, je le vaux bien !

### ***Mon interm'aide***

Le psychiatre est un homme mûr, un bel homme, grand, élégant, souriant, un peu courbé à partir du bassin. Il m'accueille, les deux bras en avant dans un geste enveloppant, prononçant d'abord le nom de ma psy puis le mien, pratiquement à chaque rencontre. Notre premier entretien marque le ton de nos échanges. Je prends soin de lui expliquer que je n'ai pas l'intention de changer de psychiatre et qu'il est seulement un « intermède » ajoutant, pour ne pas le froisser, qu'un « interm'aide » c'est tout de même positif ! Lui m'indique ce qui le frappe à la lecture du compte-rendu de mon entretien d'admission, mon extrême solitude. Je ne le ressens pas ainsi mais il a raison. Sa deuxième constatation, je suis soignée pour des troubles bipolaires. Pas à ma connaissance ! Il me cite le nom d'un médicament que je suis sensée prendre car il est indiqué dans le courrier d'accompagnement de ma psy. Sauf que je n'ai jamais pris ce médicament qui ne m'a pas été prescrit. J'apprendrais plus tard, par mon médecin traitant, que ma thérapeute lui avait noté comme indication mais avec le terme « si besoin ». Mon interm'aide ne m'en dit pas plus. Il met tout de suite en place un traitement ajoutant que les jours à venir diront s'il est suffisamment efficace.

Le lendemain, à l'occasion d'un échange téléphonique avec une amie qui prend de mes nouvelles, je partage avec

elle mon questionnement. Elle m'indique que ce que l'on nomme aujourd'hui troubles bipolaires est en fait la nouvelle appellation de la psychose maniaco-dépressive. Sa mère en a été atteinte durant une trentaine d'années et nous avons eu largement l'occasion d'échanger sur ce sujet car nous sommes amies depuis tout autant d'années. L'âge auquel la maladie s'est déclarée chez sa mère est celui que j'ai aujourd'hui mais nous n'avons pas le même profil et je reste perplexe. Mon amie ne voit pas non plus de similitudes. Et puis, des hauts et des bas on en connaît dans le cadre d'une dépression ou dans la vie, tout simplement, sans forcément être maniaco-dépressif. Comment situer les hauts s'il n'y avait pas de bas ? Et vice versa.

Grâce à la wifi et à l'ordi que j'ai emporté avec moi pour rester reliée au monde, je surfe sur le web à la recherche de précisions et j'achète un livre numérique paru l'année précédente sur les troubles bipolaires. Dès la préface, je bloque sur la liste des personnes à qui s'adresse ce livre : étudiants, professionnels de santé, familles. Et les personnes concernées, sont-elles trop atteintes pour comprendre ? A la lecture, quelques points s'apparentent très partiellement à ce que je vis ou que j'ai vécu mais je ne suis pas convaincue. Mon problème est ailleurs, bien plus profond, bien plus ancien, et ce n'est pas ce nouveau diagnostic qui va m'aider à aller mieux. Malgré tout, je ne suis pas fermée et je relève que l'on parle d'un premier épisode de cette maladie vers quinze ans et d'un autre vers vingt-cinq. Cela pourrait-il correspondre à ce que j'ai vécu à ces âges-là ? Le lendemain, j'interroge mon interm'aide. Aucune réponse. Mon questionnement n'est peut-être pas assez précis. Attend-il que j'exprime plus clairement ma demande ? Je ne le fais pas. Après tout, c'est lui le spécialiste et il doit savoir.

J'attends la distribution des médicaments, comme les autres patients, dans le couloir. Ou plutôt, je surveille l'arrivée du chariot pour sortir de ma chambre, au dernier moment, un verre de jus d'orange à la main. J'avale les pilules sous les yeux de l'infirmière sans savoir de quels médicaments il s'agit. Aucune indication du traitement. Au repas, certaines personnes parlent de la sismothérapie et de ses effets. Doux mot pour nommer les électrochocs, méthode que je n'imaginais plus pratiquée de nos jours. Ce courant électrique ne passera pas par moi !

Dix-neuf heures, c'est l'heure du dîner mais aussi l'heure à laquelle les patients dont je suis n'ont plus le droit de sortir. Ce sont les lapins qui prennent possession des lieux. Ils doivent avoir une horloge ou, eux aussi, une ouïe très fine qui les prévient qu'il n'y a plus de risque. Dès la fin du repas, ils sont là et je les observe. Si seulement les choses pouvaient être aussi simples pour moi que pour eux. Je suis submergée par la sensation d'une liberté perdue et mes yeux pleurent. La remarque de mon interm'aide, sur le fait que les lapins ne sont pas libres non plus car ils connaissent des prédateurs et la myxomatose, ne suffit pas à apaiser mon mal-être quand l'heure des lapins revient.

Les volets roulants des chambres sont verrouillés de façon automatique tous les soirs. Impossible donc de les laisser ouverts. Je manque d'air. Je colle ma tête au store qui ne laisse rien passer. Je pourrais m'allonger sur le sol, tout près de l'espace de quelques centimètres que j'ai créé en y coinçant un objet. Que dirait le personnel de nuit s'il me trouvait ainsi en tenue d'Eve ? Justement, voilà un petit homme vert (pas dans mes rêves, un vrai !). Je lui explique que j'ai besoin d'air. Très aimable, il constate « Ah vous avez trop chaud ! » et repart avec une formule

de politesse. Mais non, je n'ai pas trop chaud. Enfin si, tout de même, j'ai trop chaud mais j'ai surtout besoin d'air dans mes poumons, de respirer davantage, j'étouffe un peu... une angoisse ?

Plus simplement, j'apprends que ma chambre est la seule de cette aile du bâtiment à ne pas être climatisée... Nous sommes en plein été et il fait vraiment très chaud. Je comprends mieux. Comme chaque nuit, le petit homme vert fait ses rondes et vient plusieurs fois constater que « tout va bien ». Je reste très sensible aux bruits, surtout après la tombée de la nuit, et j'entends ce que les patients des chambres voisines n'entendent pas, le roulement d'un train, les bruits d'une altercation à l'autre bout du bâtiment ou le vol d'un avion. Conséquence d'une ouïe en mode vigilance dans un contexte tout de même déstabilisant.

### ***Un diagnostic que je ne fais pas mien***

Avec ma rencontre quotidienne avec le psychiatre, mes difficultés à traduire ce que je ressens et à m'exprimer refont surface. A chaque entretien, je dois prendre sur moi. « Comment allez-vous ? », « Est-ce que vous cogitez moins ? » sont les deux phrases avec lesquelles il m'accueille, tournant parfois l'index sur sa tempe pour appuyer la seconde question. La réponse qui me vient automatiquement c'est « Je vais ». Sous-entendu, je suis vivante et c'est déjà ça. Quand j'ajoute « si je ne cogitais pas c'est que je serais morte », sa réponse est directe « Arrêtez d'intellectualiser ! ». Alors, je le questionne sur ce que sont des cogitations. C'est très simple, des idées qui vous envahissent et qui ne servent à rien. Si c'est ça, j'en ai plus d'une mais je n'ai pas l'impression que quand je

pense cela ne me sert à rien, bien au contraire. Voilà l'occasion de voir les choses sous un autre angle.

« Etes-vous moins malheureuse ? ». Quelle question, même profondément triste, « au fond du trou », je ne me suis jamais dit que j'étais malheureuse. Le suis-je ? C'est ce que le quotidien local avait écrit à propos de ma mère « la malheureuse est morte sur le coup ». L'était-elle aussi ? J'apprends à réfléchir en terme d'angoisse. Jusqu'à présent, c'est un mot que je n'utilisais jamais. Mon interm'aide m'explique, par exemple, que c'est d'angoisse dont je souffre quand je ressens un violent mal de tête après une dispute, entre deux patientes, dont je me sens à l'origine. Pour lui, de nombreuses manifestations sont liées à l'angoisse. Nul doute qu'il a raison même si je sais que la plupart des angoisses que j'ai pu connaître il y a longtemps a bel et bien disparu. « Vous êtes une rebelle » me lance-t-il quand je lui explique que je suis plutôt « anti-médicaments » et il ne manque pas de me faire remarquer que j'en prenais déjà à mon arrivée. Verbaliser ma crainte que le traitement m'empêche de penser me vaut un retour cinglant « on vous permet de ne plus penser et cela ne vous suffit pas encore ! ».

Je parviens à lui décrire l'image qui s'impose à moi depuis plusieurs semaines. Une image réelle comme si la situation avait existé, que les mots de ma mère l'avaient rendue réelle. Deux corps qui se noient, l'un à côté de l'autre, sans se toucher. Bien sûr, je suis l'un d'eux. Retour des images intérieures de mon enfance. Me noyer, c'est encore et en corps un peu cela que je ressens aujourd'hui. Alors, j'écoute ses consignes thérapeutiques et tente de les appliquer, « Il faut maintenant se centrer sur le présent. Le passé on n'y peut plus rien, l'avenir c'est

quelque chose d'incertain et changeant pour tout le monde. Il faut vivre au présent et profiter du présent ». Ce à quoi il ajoute, comme un mot de consolation, « Soyez patiente Madame Adam ! ». Bien sûr que je suis patiente. D'ailleurs, ici, je suis une patiente mais pour moi le passé n'est pas du passé vu qu'il est là, présent, et que le problème est bien là. Impossible de faire sans ce passé si je veux en sortir. Et, sans l'idée d'un futur, comment pourrais-je me projeter dans l'avenir ? Pour ce qui est de profiter des moments présents, je suis d'accord. Encore faut-il comprendre ce qui m'en empêche aujourd'hui.

Au fil des jours, j'entends les mêmes phrases « Soyez patiente, nous avons encore une marge de progression avec le traitement », « Madame Adam, on continue, je pense que l'on peut encore faire mieux ». Son verdict arrive un peu plus tard « Il n'y a pas de traitement qui guérisse, il s'agit de trouver celui qui donne des rémissions les plus longues possible mais il peut y avoir des rechutes même sous traitement médicamenteux et même avec un soutien psychologique ». Il me conseille d'essayer de retrouver l'envie de faire quelque chose en dehors de l'idée d'une reprise de travail. Ceci n'est pas pour me rassurer. Toujours pas de diagnostic exprimé mais je comprends qu'il parle de bipolarité et je demeure perplexe. L'essai d'un nouveau médicament « destiné à me redonner un élan vital » n'est pas une réussite. Je suis très malade durant la nuit, je vomis et j'ai le souvenir de mouvements brusques dont une conséquence est la douleur qui persiste dans mon coude gauche.

## *Créer, représenter, extérioriser*

Avant l'hospitalisation, je me disais que je ne voulais plus travailler avec ma tête mais avec mes mains, l'ergothérapie tombe à pic. J'ai tout de suite choisi l'activité mosaïque que je découvre. L'idée de partir de petits bouts pour en faire une création me plaît bien et j'arrive à me concentrer trois heures d'affilée sur la tâche. Entre les deux supports proposés, dessous de plat ou miroir, je choisis le miroir. Il me faut y dessiner un contour d'environ cinq centimètres. C'est sur ce bord qui limite, sur cette petite surface, que je décide de représenter l'image devenue trop présente à mon goût pour ne pas dire obsédante. La canaliser, la fixer ailleurs que dans mon esprit. Vu l'espace de quelques centimètres dont je dispose, cela n'est pas facile mais je suis minutieuse et j'y trouve du plaisir. Sans compter que je suis la seule à savoir ce que je dessine et cela ajoute à ma satisfaction. En haut du miroir, le ciel, des oiseaux et, de part et d'autre, deux soleils, l'un noir et blanc, l'autre rouge orangé. Dans le bas, du corail (corps-aïe), des poissons et, de chaque côté du miroir, une spirale qui représente un corps qui se noie. Dans cette image qui s'est incrustée en moi, ce ne sont pas seulement les deux corps qui se noient qui me perturbent, c'est aussi qu'ils le fassent sans se toucher, sans une main qui permettrait de s'accrocher l'une à l'autre. S'il s'agissait de « sauter ensemble », comme ma mère le prévoyait, moi j'y vois surtout se noyer seule, l'une à côté de l'autre. Une façon de ne pas prendre soin de moi, même dans la noyade. Le dernier jour de mon séjour, je parviens à verbaliser à l'animatrice ce que j'ai représenté en mosaïque sur l'encadrement du miroir. Depuis, cette image de noyade n'est jamais revenue et le miroir décore ma chambre, face à mon lit. Une sorte d'art-thérapie.

Mon deuxième choix va à la peinture sur soie. Je n'en ai jamais fait non plus. Premier essai éclatant car je renverse sur moi, la table et le sol un pot entier de peinture rouge. Pour le coup, une véritable peinture « sur soi ». Ni remarque ni geste d'énervernement de la part des animatrices ne soulignent ma maladresse. Ceci m'étonne d'autant que la peinture coûte cher. Nous plaisantons même sur le double sens de soi/soie et sur ma robe noire et blanche, maculée d'un rouge indélébile, qu'elles me conseillent de porter désormais pour cette activité. Et dire que je n'ai jamais aimé le rouge. J'ai donc confectionné deux foulards. L'un garde la trace de la chute de la peinture sur le tissu, l'autre est comme je le souhaitais. Souvenir de ce temps-là, j'ai relié les deux, par leur milieu, pour n'en faire qu'un, à quatre faces.

Durant les premiers jours, je patiente une heure trente voire deux heures pour rencontrer le psychiatre cinq ou dix minutes. M'y rendre beaucoup plus tôt ne change rien car les patients ne m'ont pas attendue pour faire de même. Je décide donc de commencer par l'ergothérapie et d'aller à l'entretien en deuxième partie de matinée, lorsqu'il n'y a presque plus d'attente. Cette organisation me vaut une remarque de mon interm'aide qui estime que j'agis ainsi car je ne veux pas me trouver avec les autres patients dans la salle d'attente... Moi je sais qu'il n'en est rien, j'ai bien le temps de côtoyer les patients à d'autres moments, y compris pendant l'ergothérapie. Je trouve juste dommage de perdre deux heures chaque matin à attendre quelques minutes de « bonne parole ». Certes, en patientant, je lis mais j'ai aussi largement le temps de lire à d'autres moments. L'ergothérapie, elle, est limitée dans le temps et j'aime ça. Travailler de mes mains me plaît, concentrer mon attention sur ce que je crée aussi. Je profite du

présent, comme il me le conseille, et je continuerai ainsi ! Rebelle vous avez dit ?

Piscine, aquagym et water-polo sont également au programme que je me suis établi. Je (re)découvre les sensations caressantes de l'eau bien chaude qui porte mon corps sans risquer de l'engloutir. Je traverse le bassin dans tous les sens sans me sentir obligée de longer le bord pour m'y accrocher en cas de problème. Avoir pied partout m'aide à reprendre confiance. Au water-polo, je fais sensation en marquant le tout premier but. Sentiment de fierté vite écornaé par un joueur qui lance « elle se laisse pas faire la mamie ! ». Ça fait tout drôle mais c'est vrai que je vieillis. Durant les temps « morts », je lis des ouvrages psy, toujours sans me souvenir de quoi que ce soit, juste d'une phrase « la personne gardait en elle la défenestration ». Cette phrase m'interpelle car elle n'a pas vraiment de sens dans le contexte. A la relecture, je me rends compte qu'il fallait lire « la personne gardait en elle la détestation »....

### *Bipolaire ou dépressive ?*

Mon séjour se poursuit avec des idées qui s'affolent encore quand je pense à l'avenir, des moments de grande tristesse et l'envie que les jours avancent vite pour retrouver ma psy. Je vais, ni bien ni mal, je me maintiens. Après quatre semaines, ma sortie n'est pas encore à l'ordre du jour. Je dois pourtant me rendre à une expertise pour le renouvellement de mon congé de longue durée. J'ai déjà annulé une fois ce rendez-vous car j'étais hospitalisée et je ne veux pas courir le risque de ne plus avoir de revenu. Une autorisation de sortie ponctuelle n'est pas envisagée

par mon interm'aide. Alors, je sollicite ma sortie définitive qui est acceptée mais accompagnée d'un traitement supplémentaire. Une consultation est programmée un mois plus tard à la clinique. Passer d'un milieu protégé à plusieurs semaines sans consultation, voilà un tournant qu'il va falloir négocier.

La veille de mon départ, je réitère ma question « s'agit-il d'une dépression simple ? ». La réponse est non, sans plus de détail et je ne suis pas prête à en quémander. Ma santé m'appartient, mes résultats également et bien évidemment le diagnostic. Je demande donc à avoir accès à mon dossier médical et à avoir copie des pièces, notamment de mon compte-rendu de sortie. Je sais que la législation le permet. Je ne vais pas jusqu'à demander le contenu des informations sur informatique, comme je pourrais le faire, le support papier me suffira. Visiblement, ma démarche n'est pas habituelle et dérange mais je connais mes droits et je suis déterminée. On accède à ma demande.

Descendre les marches de la clinique qui mènent vers la sortie me ramène à ma mère. Et si elle s'était tuée parce que je lui avais échappé, parce que je ne lui appartenais plus, que nous étions « séparées » et que j'allais bien. Comme si elle me faisait payer mon investissement auprès de ma thérapeute et l'effet positif de l'analyse. « Tu vas bien, tu es heureuse et bien non ! » mettant ainsi sa théorie, maintes fois prononcée, en pratique, « quand tout va bien, il arrive toujours quelque chose de négatif ». Peut-on entendre dans le faire « ex-près » auquel je pense à propos de son suicide sa façon de devenir ex-térieure car morte mais toujours près, pas vraiment séparée, car toujours présente par la pensée et l'image de son suicide. Voilà de quoi reprendre les séances de rentrée...

De retour à la maison, je prends connaissance des documents. Dans le courrier de ma psy qui accompagnait mon admission, ce qui touche à mon affection tient en deux mots, décompensation mélancolique. Quant à la conclusion du compte rendu d'hospitalisation, elle me renvoie à une classification que je dois chercher sur internet. Dans le trouble bipolaire, je suis qualifiée d'« état mixte », celui dans lequel il existe la présence simultanée ou l'alternance rapide de symptômes maniaques et dépressifs. Me voilà réduite à quelques termes d'une classification rangée dans une case.

Ainsi, sur la base de l'entretien d'admission de sa confrère et du nom d'un médicament que je n'ai jamais pris, il a fait son diagnostic. Il a posé une étiquette sur mes difficultés, avant même notre premier entretien, et n'en a pas changé, comme si les choses étaient écrites d'avance. Comment peut-on conclure aussi vite et aussi radicalement à un trouble bipolaire, avec toutes ses conséquences ? Bipolaire à perpétuité ! Je cherche encore les périodes maniaques dans ce que j'ai pu relater au cours de mon entretien d'admission car je n'en ai présenté aucune durant mon séjour. Certes, je dors peu et mes idées s'accélèrent parfois mais le contexte y contribue et cela ne suffit pas pour établir un diagnostic. Qui peut dire aujourd'hui que je présenterai des périodes maniaques et d'autres épisodes dépressifs, que je rentrerai dans le cycle de la bipolarité ? Pourquoi ne pas attendre ? Comme on dit, l'avenir le dira. Mais c'est un avenir tronqué car il comporte déjà le remède prescrit pour la cause supposée. Et, ça, j'ai beaucoup de mal à l'accepter même si je m'en remets tout de même un peu à son expérience.

## *Effets secondaires, le profil d'une malade alcoolique*

Je sais que le traitement médicamenteux est une aide. Commencé à faible dose puis augmenté, il a été indispensable dans les pires moments. Il m'a permis, avec la thérapie, de rester sur la route, de limiter des angoisses qui auraient pu s'avérer mortelles. Malgré tout, au fond de moi, au fil des séances, je garde la conviction que la réponse n'est pas là. Je sais ce que m'ont apporté les sept années d'analyse, comment j'ai réussi à vivre pleinement les vingt ans qui ont suivi et aussi ce à quoi j'ai certainement échappé grâce à elle.

Je me reconnaissais dans le Syndrome Dépressif Majeur, la décompensation mélancolique mais toujours pas dans le trouble bipolaire qui a été diagnostiqué et dans ce que j'ai pu en lire. Je sais que la brèche de mon enfance s'est rouverte et que je ressens les maux ancrés au plus profond de mon corps, le vide, la tristesse, la mort. Je reste convaincue que je ne parviendrais à saisir le sens de cette fissure qu'avec des mots, même s'ils passent aussi par des silences. Je sais que les médicaments s'attaquent aux symptômes mais ne règlent rien, je les vois comme des « garde-fous ». D'ailleurs ne nomme-t-on pas ainsi ce qui protège de la chute des fenêtres ?

L'augmentation de mes Gamma GT est apparue, à la clinique, après quelques jours de prise du thymorégulateur destiné à stabiliser l'humeur. Depuis, tous les mois, à chaque analyse de sang, leur taux augmente. Et dire que je n'ai jamais bu d'alcool, c'est bien la peine ! Je sais, depuis toute petite, que je ne boirai pas et je n'ai jamais bu. De toute façon, j'en suis bien incapable car mon corps refuse l'alcool. Comme je le dis souvent, il m'est impossible d'en

boire, même un centimètre. Si je m'y hasarde, je n'ai plus de jambe, plus de force, ma tête tourne, je suis comme saoule. Je le sais depuis que j'ai huit ans environ, après un repas avec mon père chez une « marraine ». Ce jour-là, on me sert quelques centimètres de vin rouge coupé d'eau dans un grand verre. Le résultat est quasi immédiat. Assise sur un fauteuil, mon corps tourne sur lui-même, à l'envers. Je ne peux arrêter ce « mouvement » très désagréable. Plus tard, toute absorption d'alcool me fait le même effet, y compris quand il s'agit de boissons peu alcoolisées ou de babas au rhum trop arrosés par le pâtissier. L'alcoolisme de mon père constitue certainement une haute protection à l'égard de cette substance et peut-être que mon comptage en centimètres tient d'un « sans t'y mettre » toi aussi.

Difficile donc, lors d'une consultation pour le renouvellement de mon traitement, d'être interrogée avec insistance par le psychiatre de la clinique pour savoir si je bois. D'ailleurs, si c'était le cas, faire reconnaître à une personne qu'elle boit n'est-il pas illusoire ? En attendant, je ne bois pas et je dois m'en justifier. C'est quand même un comble. Le psychiatre dispose des analyses faites le jour de mon admission et elles sont normales. Celles qui suivent, deux fois par semaine pendant un mois, révèlent rapidement une augmentation progressive du taux de Gamma GT. Non, je ne buvais pas à la clinique ! Et non, je n'ai pas profité de ma dépression pour me mettre à boire ! Dans le même temps, mon médecin traitant accentue le questionnement en m'affirmant que mes analyses correspondent tout à fait au profil d'une malade alcoolique, je rêve ! Enfin, c'est un cauchemar quand je crois apercevoir que ma thérapeute a inscrit le mot alcool sur sa feuille de notes. Peut-elle aussi le croire ? C'est vrai que j'ai les yeux rougis par les gouttes destinées à traiter

mon glaucome et que mon haleine est parfois imprégnée par l'odeur d'une boisson à base de réglisse, anisée, mais sans alcool. Impossible qu'elle aussi ne me croit pas. Pour couronner le tout, ma généraliste s'inquiète de voir mon taux de glycémie augmenter depuis plusieurs mois et en cherche l'origine dans une alimentation déséquilibrée. Compte tenu de ce que je mange et de la faible quantité d'apports liée à une perpétuelle envie de vomir, je sais que le problème ne vient pas de mon alimentation. Pourquoi devoir encore me justifier sans vraiment convaincre ?

En consultation, quelques mois après ma sortie, le psychiatre de la clinique se dit frappé du peu d'actes que je pose. Je trouve pourtant mieux de ne pas poser d'actes plutôt que de commettre l'irréparable. Il n'est pas convaincu par ma réponse mais je comprends ce qu'il veut dire. Il revient plusieurs fois sur le sujet puis envisage un nouveau médicament. Il s'agit, selon ses termes, d'un anxiolytique très fort avec un effet sédatif important. A la pharmacie, en constatant l'aparté et les mimiques de deux puis trois pharmaciens, je prends conscience que mon traitement est lourd d'autant que le nouveau médicament s'ajoute aux précédents. Il n'a pas encore été vendu dans cette officine et n'a obtenu son Autorisation de Mise sur le Marché que quelques mois plus tôt. Ma lecture d'internet augmente mon inquiétude au regard des mises en garde, contre-indications, effets secondaires mais aussi d'une étude alarmante faite par un pays voisin. Jusqu'à présent, je prends consciencieusement tous mes médicaments malgré leurs effets secondaires. Pourquoi, cette fois, risquer de me rendre davantage malade alors que mon état est tout de même un peu stabilisé. C'est décidé, ces comprimés resteront dans ma pharmacie et je poursuis le traitement habituel.

Un nouvel entretien avec l'expert psychiatre, mandaté par le Comité Médical, est un vrai moment d'échange. Lors d'une première rencontre, il m'avait un peu contrariée en m'expliquant que si, à mon âge, on ne reprenait pas le travail au bout d'un an, on ne le reprenait plus. Ce jour-là, je lui verbalise mon étonnement quant à cette affirmation et il relativise ses propos. Il sait que je ne me reconnais pas dans le diagnostic de troubles bipolaires et ne paraît pas convaincu non plus par ce diagnostic. Comme j'ai lu que l'on pouvait souffrir de tels troubles principalement avec des phases dépressives et très peu de phases maniaques, je le questionne. Sa réponse est claire, ce diagnostic nécessite des phases maniaques qui sont bien présentes et bien reconnaissables, ce qui n'est pas mon cas. Voilà qui va dans mon sens. Qui plus est, au regard de l'importance des effets secondaires dont je souffre, il trouve que je suis une patiente « bien trop gentille » que je suis en droit de m'inquiéter et de questionner. Justement, je viens de dire non au nouveau médicament prescrit. Voilà qui le rassure.

Deux semaines plus tard, à l'occasion d'une forte inquiétude, des idées noires m'assaillent à nouveau en même temps qu'une sensation de vide intense. Je me surprends à parler toute seule. Est-ce que je serai toujours consciente de mon état ? L'inquiétude s'estompe mais la perturbation demeure sur plusieurs jours et s'installe. A nouveau, je ne dors plus que quelques heures et j'ai peur de ne pas pouvoir enrayer seule le processus d'autant que je ne peux pas en parler en séance, ma psy est en congés. Décidemment, les périodes de « séparation » s'avèrent délicates. Je me résous à penser que j'ai peut-être besoin de l'anxiolytique prescrit. Une nouvelle recherche sur Google contrebalance ce que j'y ai lu précédemment. De là à penser qu'on y trouve ce que l'on veut y trouver, il n'y

a qu'un pas. Dans ces conditions, pourquoi ne pas suivre l'ordonnance du psychiatre de façon exhaustive ?

Avec seulement la moitié de la dose, comme il me l'a prescrit pour commencer, l'ajout de ce médicament a l'effet d'un coup de massue. Impossible de me réveiller avant une heure de l'après-midi, après une lutte acharnée pour émerger, tout faire pour ne pas retomber dans le sommeil. Le reste de la journée, je suis un vrai zombie. Quelques jours plus tard, j'appelle la clinique pour expliquer la situation et questionner sur le doublement de la dose qui est prévu. La réponse tombe, mon corps va s'habituer et je dois bien doubler la dose qui sera encore augmentée par la suite. Autant dire impossible. Je poursuis quand même le traitement mais à minima et inquiète. Comment, avec ses effets, envisager une reprise de travail ou conduire ma voiture pour me rendre chez ma psy ? Je n'en sortirai jamais.

Cette nouvelle prescription et les effets secondaires du thymorégulateur risquent d'avoir raison de mon foi, ce qui conforte ma volonté d'arrêter ces traitements. A la lecture d'un article sur le taux de guérison des cancers, je découvre que celui du foie est faible. Il s'agit donc d'un organe sensible. Ma psy reconnaît que les conséquences d'une atteinte hépatique ne sont pas à négliger et elle me donne son feu vert pour arrêter ce thymorégulateur que je n'ai jamais accepté. L'ajout du nouveau traitement dont je ne comprends pas davantage le sens et qui m'assomme est aussi un questionnement. Je n'en peux plus et j'arrête tout ! Enfin presque, car j'entends bien de ma psy que le maintien de l'antidépresseur est indispensable.

Avec son accord, j'en termine avec les traitements de mon interm'aide et je choisis une jeune femme psychiatre, nouvellement installée, pour faire le point sur mon

traitement médicamenteux. Accueillante, à l'écoute, elle entend mon parcours depuis deux ans, mes interrogations quant au diagnostic, ma thérapie que je juge essentielle et mon état de fatigue perpétuelle que je lie aux traitements. Elle accepte de reprendre les choses « à zéro », sans avis préconçu quant à un diagnostic, et de progresser en fonction des troubles que je présenterai ou non. Dès le premier rendez-vous, elle réduit le traitement à l'unique antidépresseur que je prends déjà en augmentant toutefois la dose. Mon état est stable. Trois mois plus tard, la dose est diminuée de moitié. Elle est adaptée dans les périodes plus difficiles mais elle est encore revue à la baisse pour n'atteindre qu'un seul comprimé par jour et je n'ai plus jamais pris de régulateur de l'humeur. Sitôt l'arrêt de ce traitement, mes Gamma GT ont diminué pour revenir définitivement à la normale en quelques mois. Autre point essentiel, je n'ai présenté aucun accès maniaque. Voilà de quoi voir l'avenir sous un jour nouveau en poursuivant ma thérapie.



## *Chapitre VIII*

### *Changement de cap*

*« C'est le patient et le patient seul qui détient les réponses. Nous pouvons ou non le rendre capable de cerner ce qui est connu ou d'en devenir conscient en l'acceptant »*

*Donald Woods WINNICOTT  
La crainte de l'effondrement*

Retrouver la confiance en moi, être à l'écoute de ce que je souhaite, reprendre le contrôle de ma vie et avoir des projets, voilà mes objectifs. Mais, avant cela, il me faut retrouver l'envie d'avoir envie.

Je progresse et je dois maintenant essayer de sortir de mon inactivité, me confronter à nouveau au monde. Je suis consciente que cela ne viendra pas tout seul, sans effort, sans des objectifs à atteindre. J'ai besoin d'un cadre, d'un support auquel me tenir. L'idée d'un tableau d'activités me vient et j'en remplis les cases. Du lundi au dimanche, chaque demi-journée a son but, activité manuelle et créative, physique ou sociale. Je choisis celles qui me motivent (mosaïque, natation, écriture à la médiathèque). Pourtant, chacune nécessite un véritable effort car plus rien n'est naturel. Les séances chez ma psy intègrent le programme à raison de deux demi-journées, compte-tenu du temps de trajet.

Respecter ce planning s'avère vite mission impossible. J'ai peut-être été trop ambitieuse. Pour ne pas me mettre totalement en échec, je l'adapte en réduisant chaque journée à une activité de trois heures. Si j'en fais plus, ce sera du bonus. Ma récente volonté d'écrire me permet de constater que je suis capable de me concentrer trois ou quatre heures. Progressivement, certaines journées se remplissent à mon rythme.

Un exercice physique, même léger, me demande beaucoup d'effort. La fatigue est toujours là et les problèmes d'équilibre également. A la piscine, je parviens à « lâcher » mon corps en nageant tout doucement, en ressentant chaque mouvement, pas crispée. J'aime me mettre sur le dos, les bras et les jambes en étoile, sans couler, avec le corps qui se soulève à la surface quand j'inspire à fond et qui disparaît sous l'eau à l'expiration. Fermer les yeux, sans penser ou en pensant simplement que je suis bien. Je libère aussi mon cou jusque-là malmené et contracté à tenir ma tête hors de l'eau, à l'idée que je pourrais me noyer. J'évolue de mieux en mieux et je parviens à traverser la piscine où je n'ai pas pied, loin des bords auxquels me raccrocher... Le danger est passé !

### *Une femme qui avance*

Je commence à ressentir un léger mieux et les idées de mort se font plus rares. C'est une première étape mais le tonus et l'envie ne sont pas encore au rendez-vous. Je reste profondément triste, une tristesse de plomb. Mes deux amies rencontrent chacune une épreuve. Pour l'une, un cancer du sein, pour l'autre qui en est guérie la tentative de suicide de sa fille. J'essaie d'être présente pour l'une et

pour l'autre, dans le soutien. J'ai l'impression d'avoir retrouvé un peu de mes capacités d'avant et je suis moins sur la défensive. Malgré tout, la peur que cela s'effondre à nouveau est toujours là. Comment savoir si cela reviendra et quand. Si j'en crois le psychiatre de la clinique, il y aura des rechutes, même avec un traitement médicamenteux et un suivi psychologique. Alors, à quoi bon... Sauf que j'ai aussi entendu de ma psy que je retravaillerai. Ma décision est prise, je vais essayer de reprendre le travail en mi-temps thérapeutique. Je recueille l'adhésion de ma psy et de ma psy des médicaments. Cette dernière insiste sur le côté à l'essai d'une reprise, l'importance de bien me limiter à un mi-temps et de ne pas hésiter à arrêter rapidement si des symptômes reviennent afin d'éviter que mon état de santé ne se dégrade trop vite.

L'expert psychiatre, mandaté pour se prononcer sur ma reprise, est plus étonné. Il insiste, lui aussi, sur le fait que c'est une reprise à l'essai et qu'en cas de difficultés je serai à nouveau en congé de longue durée. Le médecin du travail, lui, est perplexe mais il signe mon aptitude car il entend bien que sans reprise je ne pourrai pas entreprendre une reconversion comme je le souhaite. Il préfèrera que je reprenne avec un temps de travail inférieur à un mi-temps, ce qui n'est pas possible dans la fonction publique où j'exerce, et il me conseille de poser des congés pour débuter par trois demi-journées de travail par semaine. Il préconise aussi que je ne reçoive, au début, qu'un usager par demi-journée, puis deux mais pas davantage, afin d'éviter une rechute. Mon congé de longue durée qui avait commencé un vingt-cinq avril (date de naissance de ma grand-mère maternelle) se termine le dix-sept août (date de naissance de mon père), que de symboles...

## *Mi-temps thérapeutique et reconversion*

Au travail, des modifications sont intervenues durant mes seize mois d'absence. Un travailleur social a été recruté pour les fonctions que j'exerçais. Mes nouvelles tâches consistent en des enquêtes pour les personnes en retard dans le règlement de leur loyer ou en risque d'expulsion et l'exercice de mesures d'Accompagnement Educatif Budgétaire. Je n'avais pas envisagé de ne plus suivre les bénéficiaires du RSA mais cela ne me dérange pas. Développer mes connaissances en matière de logement s'impose si je veux être efficace. A cette période de l'année, les demandes d'enquête dans le cadre de la procédure d'expulsion ne se bousculent pas et j'ai du temps pour me documenter sur la législation. Par contre, aller vers les autres de façon spontanée et communiquer demeurent très difficiles et la tristesse est toujours là, pesante. Mes échanges se limitent à quelques minutes par jour, seulement lorsqu'une concertation est nécessaire. Comme envisagé avec le médecin du travail, je pose deux demi-journées de congés par semaine et ma reprise se fait en douceur, sans problème majeur, même si la faible quantité de travail à fournir et le peu de lien social sont déstabilisants.

Le bilan de compétences que j'ai sollicité me permet de faire le point sur mon parcours professionnel et de réfléchir aux possibilités de reconversion. L'élaboration de mon « portefeuille de compétences » est un travail écrit qui m'aide à reprendre confiance en moi en faisant un bilan objectif et plutôt positif de ma carrière jusqu'au burn-out. Je me renseigne à nouveau sur la formation qui conduit au métier de Mandataire Judiciaire à la Protection des Majeurs. C'est ainsi que l'on nomme désormais les

tuteurs et curateurs. J'avais déjà envisagé de suivre cette formation, après avoir cessé ma fonction de responsable, mais sans obtenir l'accord de mon employeur. Cette fois, ma demande de reconversion est entérinée par le Comité Médical et le médecin du travail et mon employeur accepte l'orientation proposée ainsi que son financement. La formation débute en septembre à raison d'une semaine par mois. Elle comporte également un stage de dix semaines que j'effectuerai pendant mes congés.

Les conclusions du bilan de compétences que je reçois par courrier reflètent bien ma personnalité et les capacités qui sont les miennes (ou devrais-je dire étaient ?). Une phrase m'interpelle plus que les autres sur ma façon de travailler « ne pas laisser la moindre prise au danger ». On l'entend comme on veut. Moi, cela me renvoie à mon enfance, aux stigmates qu'elle a laissés et à ce qu'elle peut encore produire aujourd'hui.

L'accalmie est de courte durée. Un peu plus d'un mois après ma reprise de travail, la même idée s'impose, il faut que je parte. Je suis triste à mourir en dehors des deux éclaircies que constituent toujours mes séances. Sur le plan physique, c'est la même sensation d'épuisement qui domine à laquelle s'ajoutent des maux de tête, des sensations de chaleur intense sur le corps, comme un coup de soleil ou une réaction allergique. Serais-je devenue allergique au travail que j'essaie de reprendre ? C'est aussi l'apparition d'une zone de grattage sous le menton (menton ?).

Le parrain de mon fils fête ses soixante ans, entre la deuxième et troisième chimio de sa femme. C'est un contexte particulier et il est important que la soirée se

pas bien car cela leur tient à cœur. J'ai proposé de faire le dessert et je me sens animée d'une force intérieure que je n'ai pas connue depuis longtemps. Comme dans un état second, je me dépasse et je parviens à confectionner ma première pièce montée qui représente leur future maison, l'endroit où ils doivent passer une retraite paisible. Je suis plutôt satisfaite du résultat mais aussi détendue et heureuse de participer à la fête, avec mon fils, sans symptôme particulier. Faire plaisir à autrui reste décidément plus facile que de me faire plaisir mais cela y contribue.

La présence d'un chat à la maison me manque. Les trois derniers ont été empoisonnés et je ne veux plus courir ce risque. Je sais ce que les chats m'ont apporté. Ce sont eux qui m'ont tenu compagnie enfant et avec lesquels j'ai entretenu un lien sensoriel et affectif. Pourquoi donc me priver de ce dont j'ai envie et qui pourrait m'apaiser. Si je m'écoutais, j'aurais un petit chat de gouttière roux. Alors, je m'écoute. Je sais que cela ne réglera pas la dépression qui est encore présente mais cela la rendra plus douce. Parce qu'il faut appeler un chat un chat, ce sera Minou-Chat et il est roux. Cette fois, c'est un nom masculin qui correspond bien au sexe du matou. Nos derniers animaux femelles s'appelaient Dollar et Clair de Lune et les deux mâles, Mandarine et Tempête... Cherchez l'erreur.

Si entreprendre une formation est certainement un moyen pour m'absenter du service où je n'ai plus ma place, je ressens aussi le besoin d'apprendre de nouvelles choses, de passer à autre chose. Contre toute attente, je me sens plutôt bien durant les cours, à l'aise, même si je reste un peu isolée. J'écoute attentivement. Aujourd'hui encore, je reste « la bonne élève » comme mes compères de promotion me le renvoient. Cela me gêne un peu car je ne

cherche pas à être ainsi. Je me sens simplement concentrée, inscrite à une formation qui m'intéresse. J'apprécie la diversité des personnalités, la solidarité, le côté sympathique de ce groupe d'étudiants de tous âges et d'horizons différents qui se donne comme objectif 100 % de réussite à l'examen. Pas de droit à l'échec. Au début, j'appréhende les temps d'échange informel et je reste en retrait. Impossible de fréquenter la cuisine commune ou la cafétéria, une sensation d'étouffement, trop de bruit et je choisis ma voiture pour me « retrouver », ne pas me perdre. Avec la fatigue, les après-midi sont plus difficiles et, avec le brouhaha ambiant, j'ai l'impression d'être dans une piscine, tout résonne dans ma tête.

Je pensais faire la route aller-retour tous les jours mais je suis beaucoup trop fatiguée en fin de journée et je préfère dormir à l'hôtel. Le risque d'accident est moins grand mais il existe... cuir chevelu ouvert en heurtant la barre en métal du lit superposé de l'hôtel ! Au fil des semaines, je parviens à me lâcher un peu (et même ponctuellement beaucoup), à plaisanter et à ne plus être « la plus sage de tous ». Une étudiante me renvoie qu'avec mes connaissances je devrais leur faire cours car elle est sûre que je le ferais très bien. Cela me fait plaisir et je me dis que mon malaise intérieur ne transparaît pas trop.

Je commence mon stage pratique dans un établissement hospitalier qui accueille des personnes âgées dépendantes. Découvrir une autre réalité professionnelle me réjouit. C'est la première fois que je suis à nouveau en situation de travail à temps complet. En position de stagiaire, je m'en sens capable. Je suis juste un peu inquiète de devoir parler mais je m'en tire. J'observe à partir de ce que j'ai entendu en formation concernant les exigences de cette profession

mais aussi à partir de mon expérience professionnelle. Je suis frappée par le décalage conséquent qui existe entre les aspects législatifs qui nous sont enseignés, qui rejoignent mes conceptions en matière de respect des individus et de leurs droits, et ce que je constate. Moi qui me situais précédemment en position de signaler les personnes vulnérables en vue d'une protection, me voilà de l'autre côté à considérer certaines modalités d'exercice de la protection mise en place comme une atteinte aux droits fondamentaux et au respect de ces personnes. Pourtant, ces hommes et ces femmes âgés ne s'en plaignent pas. En ont-ils la capacité ? Mon statut de stagiaire ne me permet pas de remettre en cause un fonctionnement qui, de toute façon, s'inscrit dans celui plus global d'une institution. Et puis, compte tenu de là où j'en étais il y a peu, quelle valeur aurait ma parole ?

Je continue à m'investir dans ma formation, bien décidée à approfondir mes interrogations. En dehors de la législation et de la gestion des biens qui sont spécifiques, je constate que l'accompagnement des majeurs protégés s'apparente pour beaucoup au travail d'assistante sociale. La différence que j'y vois, c'est le nombre de personnes suivies qui, même s'il est élevé pour un mandataire, est quand même limité aux mesures confiées (plusieurs dizaines). Il ne s'agit pas de répondre « indéfiniment » à toutes les demandes des personnes d'un secteur donné, sans limitation autre que le temps qu'il est possible de leur consacrer.

Je ne voulais plus être « responsable » mais je prends conscience que cette formation conduit à représenter des personnes dont on est « légalement responsable » tant concernant leur personne (pour certaines) que leurs biens.

Voilà qui rajoute à mon questionnement. Parfois, je m'en estime capable et tout de suite après bien incapable. Je m'inquiète des répercussions que cette nouvelle fonction pourrait avoir sur mon équilibre, du risque de rechute. Et si un jour j'étais, moi aussi, sous mesure de protection ?

Tout comme moi, ma voiture montre des signes de fatigue et je vis dans la crainte de la panne, ce qui se produit. Une première fois, sur la route qui mène chez ma psy, elle s'arrête en roulant. Encore assise au volant, sans possibilité de la faire redémarrer, je me surprends à penser à ce que ma mère aurait dit « c'est un signe, il vaut mieux ne plus y aller ». Décidemment, elle est encore là ! Elle est morte mais sa façon de penser est toujours là. Je l'ai intériorisée. Pas question de l'écouter. Ma voiture a surtout beaucoup de kilomètres au compteur et je crains seulement qu'elle me laisse tomber définitivement, sans possibilité financière de la remplacer. Impensable de ne plus aller à mes rendez-vous chez ma psy, sans compter mes rendez-vous chez l'ophtalmo pour surveiller mon glaucome. La seconde panne survient juste devant le cabinet de ma psy. Mon véhicule cale et plus rien. Quand, quelques semaines plus tard, le voyant rouge s'allume, je pense à une hospitalisation mais aussi à ma mère et à son raisonnement qui revient. Les choses ne peuvent pas bien se passer, c'est impossible, il ne faut pas qu'elles se passent bien sinon...

### ***Un changement inattendu***

Lien de cause à effet ? Le week-end qui suit, je consulte sur internet les offres de location dans ma ville natale, là où exerce ma psy. Je compare le montant des loyers avec

ce que je règle pour la location de notre maison. Il faut compter au moins deux-cents euros de plus et encore pour un petit appartement de trois pièces en périphérie de la ville. De toute façon, déménager n'est pas d'actualité car, même si me rendre deux ou trois fois par semaine à Reims est lourd, mon fils n'a pas du tout envie de quitter ses copains. Enfin, c'est ce que je crois. Le voilà qui passe par là et me questionne sur ce que je regarde sur internet. Sa réaction à ma réponse me surprend. Déménager à Reims serait une bonne idée ! Une discussion s'ensuit et se poursuit le lendemain. Nous pesons le pour et le contre. Les avantages l'emportent et me voilà partie dans une recherche plus précise. Et dire que, quelques semaines plus tôt, j'insistais sur la nécessité de préserver coûte que coûte mon lieu de vie et mes repères, au risque de ne pas trouver de possibilité de reconversion à la campagne. C'était sans compter sur la possibilité de faire plaisir à mon fils.

Trois jours plus tard, en même temps qu'un rendez-vous chez ma psy des médicaments et bien que je me sente toujours autant épuisée, je programme quatre visites d'appartement. Un logement refait à neuf retient mon attention surtout sa cuisine équipée (je n'ai pas encore eu l'occasion d'en avoir une) et sa salle de bain aux belles faïences. Le logement est au sixième étage, avec balcon, sans vis-à-vis. La rue se situe à l'entrée d'un quartier sensible où j'ai commencé ma carrière mais le logement a l'avantage d'être totalement rénové. Nous nous imaginons bien vivre là tous les deux. Après trois jours de réflexion et une seconde visite, je signe le bail de location et l'idée de déménager est comme un nouveau départ.

## *Chapitre IX*

### *Retour aux sources*

« *Les souvenirs oubliés ne sont pas perdus* »

*Sigmund FREUD*  
*Cinq leçons sur la psychanalyse*

Nous mettons à profit les vacances de Noël pour commencer notre déménagement. Je me sens en accord avec ce que j'ai décidé même si je me questionne sur une éventuelle phase maniaque qui pourrait en être à l'origine. Une décision prise très vite, des idées qui défilent, un sentiment d'excitation. Je relativise. Je n'ai pas fait ce choix de façon inconsidérée. J'ai pris en compte différents aspects et j'ai même fait des tableaux comparatifs avec les plus et les moins. Je m'inquiète tout de même un peu. Une fois passée la phase d'excitation du déménagement, cela va-t-il s'effondrer à nouveau ? Je veux me persuader que non.

Avec le préavis, je reste locataire de mon pavillon pendant trois mois. J'informe aussitôt mon employeur de ma demande de mutation. Un poste adapté à mon état de santé devrait être bien plus facile à trouver parmi les différents services de la grande ville. En attendant, une amie me propose de m'héberger si besoin. Sur le plan physique, je suis toujours très fatiguée mais côté psychique je suis plutôt mieux, contente des changements à venir. Je n'ai qu'une hâte, être dans mon nouvel appartement, dans une ville « vivante ».

Je déménage pour la deuxième fois en vingt ans. Je retourne d'où je viens, par un beau dimanche ensoleillé, comme à l'aller. Les alentours de l'immeuble sont une bonne surprise car de nombreux arbres poussent entre les bâtiments. Mes pieds me font souffrir mais je parviens encore à faire deux promenades quotidiennes avec notre golden retriever. A dix ans, il découvre la ville et de nombreux congénères avec lesquels il s'ébat dans un parc, visiblement heureux. Dans le centre-ville, je croise une foule de gens que je regarde et qui, pour certains, me regardent. Ils sont plutôt souriants, avenants, un peu comme si je les connaissais. Peut-être parce que je leur souris. Comme cette dame âgée, rue du Cadran Saint Pierre, qui se gare sur une place handicapée. Elégante, elle sort difficilement de sa voiture du fait de son handicap et s'adresse à moi « Passez une bonne soirée Madame, reposez-vous bien, après cette journée vous en avez besoin ». Je ne la connais pas mais elle a vu juste. Quelle sollicitude gratuite. Un peu plus loin, la rue du clou dans le fer où j'ai vu le jour.

Au bout de cette rue, une dame me regarde marcher et venir vers elle. Pour un mois de décembre, je suis très peu habillée mais j'ai chaud. Je progresse difficilement sur les pavés glissants et je ne vais pas droit. Je me dis qu'elle doit penser que je fais le trottoir... Idée saugrenue. Toutes les rues que j'emprunte me parlent et me ramènent à mon enfance. Pour arriver à l'appartement, quel que soit le chemin que j'emprunte, le nom des rues me rappellent mon père, les différents lieux qu'il a fréquentés enfant, l'école, l'église, la paroisse mais aussi les rues où il a été élevé. Les panneaux me conduisent toujours à lui, de façon automatique, et je ne parviens pas à m'en détacher.

Je fais un blocage pour me souvenir de l'étage où nous habitons. Impossible de le dire précisément. Cinquième, sixième, septième ? Même en me concentrant, je n'y parviens pas. Je sais juste que c'est au dernier étage. C'est en séance que je prends conscience qu'il s'agit du sixième, le même étage que celui d'où ma mère a sauté. Je n'avais pas pensé à ce « détail ».

Je consacre les derniers jours de 2013 à la fabrication d'un diaporama pour envoyer mes vœux et communiquer ma nouvelle adresse. J'aime toujours mêler belles images, textes et musique, des mots et des images choisis, pas subis, qui s'animent pour créer une petite histoire, transmettre un message. Cette année, je veux l'envoyer aussi à ma psy. Cela changera de mes autres mails. Pourtant, des idées de mort réapparaissent et celle de ma psy est récurrente, tous les jours. Elles se rapportent également à mon fils. Il ne faut pas que ces pensées reviennent et s'installent à nouveau. Elles doivent repartir au plus vite, ne pas prendre le dessus.

La nouvelle année commence par une gastro, sans avoir réveillonné. Le remplaçant de mon médecin traitant en profite pour mettre en place un traitement antidiabétique supplémentaire car il juge ma glycémie trop élevée. Mes analyses précédentes étaient pourtant identiques et mon médecin n'avait pas jugé nécessaire de le faire. Résultat du nouveau traitement, une forte hypoglycémie au sortir d'une grande surface. Heureusement, mes sacs contiennent des victuailles, de quoi y remédier avec une petite pause dans le hall de la galerie marchande. Le nouveau médicament est remplacé par un autre qui provoque cette fois une intolérance à un constituant. En définitive, on en revient au traitement initial. Tout ça pour ça !

Je me sens bien dans mon nouvel appartement mais je vais de moins en moins bien. Je suis soulagée de ne plus avoir à entretenir une maison et de ne plus faire de longs trajets chaque semaine. Malgré cela, je tombe de sommeil en pleine journée et je dors. Je voudrais retrouver mon état de santé d'avant. Alors, je prends la décision d'arrêter ces antidépresseurs qui m'assomment. Advienne que pourra.

Depuis six mois, je souffre de douleurs diffuses dans tout le corps. Elles ont commencé en mai, le mois de mon anniversaire, celui où j'ai pris la décision d'écrire ce livre mais aussi celui de l'annonce du cancer de mon amie, de sa première chimiothérapie à laquelle je l'ai accompagnée. Ces douleurs sont-elles une façon de partager son éprouve ? Elles occupent mon corps sans que je sache situer d'où elles proviennent, des os, des muscles ou plus profond ?

Je sais qu'un déménagement peut représenter une étape difficile, une perte de repères, une perturbation que j'ai certainement connue quand j'ai quitté ma maison d'enfance. Je veux garder le cap mais mon corps manifeste de plus en plus de symptômes. Me voilà de nouveau en arrêt maladie pour quelques jours.

### ***Je suis transpercée***

La douleur au niveau des pieds devient insupportable. Ce sont des plaques de brûlure à la surface et des douleurs fulgurantes dans les orteils, d'un côté puis de l'autre. Ma plante des pieds est transpercée par des aiguilles à tricoter et j'ai la sensation que les deux bords de ma voute plantaire se rétractent vers l'intérieur, dans une crampe.

Mon talon est lui aussi transpercé mais de petites aiguilles, plus fines. J'ai deux boules de magma en guise de pieds. Les poser par terre, marcher, conduire sont des épreuves. La douleur me fait trébucher. Ces manifestations sont aussi présentes à la surface des mains, des poignets, des coudes ou des genoux mais de façon beaucoup moins intense. J'ai parfois quelques heures de répit où j'imagine que les douleurs ne reviendront pas. Mais elles reviennent, lacinantes.

Des investigations médicales écartent un problème circulatoire. D'autres pathologies sont évoquées, atteinte neurologique conséquence éventuelle du diabète, effet secondaire d'un médicament, ostéoporose,... Un médecin m'explique qu'il peut coexister deux affections ce qui complique le diagnostic. Quand je mets en avant une éventuelle cause psychologique, on me répond qu'il faut tout de même soigner ce qui ne va pas sur le plan physique. J'apprends que l'antidépresseur que j'ai arrêté depuis quelques semaines est aussi un traitement adapté pour soulager ce type de douleur. Pas question de le reprendre. Et puis ces douleurs étaient déjà là lorsque je le prenais.

Je m'interroge sur le sens de ces douleurs. Et si c'était un retour de choses enfouies, la manifestation de quelque chose que je n'arrive pas à traduire par des mots. Un rêve de volcan me ramène à mes pieds dont je parle déjà comme de magmas. Il m'évoque une brèche volcanique d'où s'écoulerait la lave en fusion venue des entrailles de la terre (taire ?). J'ai quand même du mal à concevoir que si ces douleurs constituent un symptôme il puisse se manifester aussi violemment. Moi qui aurais parfois préféré être maltraitée physiquement, je suis servie.

Souffrir ainsi a tout de même un effet positif, cela me permet de sentir que toutes les parties de mon corps existent bien. Comme si je récupérais mon corps par petits bouts. La guérison passe peut-être par là. Un tout de douleur mais un tout qui fait que je me sens exister de partout.

Les douleurs au niveau des orteils m'évoquent aussi les douleurs fantômes de mon père. Ces douleurs que ressentent les personnes amputées d'un membre qui n'existe plus mais qui continue de les faire souffrir. C'était le cas pour mon père qui se plaignait de douleurs dans les orteils, me montrant leur emplacement, alors qu'il n'en avait plus. A nouveau mon père mais quel lien avec ce que je vis aujourd'hui ? Je pense également aux douleurs physiques de ma psy qui sont parfois visibles à la marche et dans certains de ses mouvements. Et si, symboliquement, je cherchais à me les appropier pour la soulager, comme sa présence me soulage. Peut-être aussi pour qu'elle puisse continuer à exercer longtemps encore.

### *Un passé qui déménage*

Depuis notre emménagement, les dimanches matin sont pénibles. L'évoquer en séance m'aide à comprendre que le suicide de ma mère refait surface. Habiter au sixième étage n'y est certainement pas étranger. La fenêtre de ma chambre est face à mon lit et la regarder suffit à réveiller des images de saut dans le vide. Quand je regarde par la fenêtre, c'est au corps écrasé de ma mère auquel je pense. Et si mes douleurs étaient celles de ma mère avant de mourir ? A-t-elle eu le temps d'être transpercée de douleur

entre le choc et sa mort ? Est-ce ma façon à moi d'en passer par là ?

Notre machine à laver est trop large pour entrer dans l'arrière-cuisine où se trouvent les branchements. Voilà donc un achat indispensable dont je dois m'occuper rapidement. En attendant, direction la laverie automatique pour une semaine, puis deux, puis trois... Impossible de me décider à faire les magasins ou à acheter un lave-linge sur internet. Ce serait tout de même plus simple que ces allers-retours fort fastidieux à la laverie et qui me coûtent. C'est quand je me souviens que ma mère a acheté une machine à laver le samedi qui a précédé son suicide que je réalise ce qui me freine. Deux jours après l'avoir compris et verbalisé, le tambour tourne et je reste en vie.

Je rêve que je me noie dans une piscine. Tout juste le temps de lancer ma veste sur le bord, je tombe en arrière, les quatre membres vers l'avant, je m'enfonce jusqu'au fond, sans bouger. Je ne fais pas de vague, pas de bruit, personne ne voit que je me noie. Et si on ne m'entendait pas ?

Je tente de reprendre ma formation mais j'ai de plus en plus de difficultés à me concentrer et tout autant pour apprendre. Durant un cours, mes douleurs s'étendent, pour la première fois, aux os des hanches et du pubis. Elles me transpercent de l'extérieur vers l'intérieur, au niveau du sexe, du bas vers le haut, et me ramènent à la sensation que j'avais ressentie enfant le jour où j'ai décidé d'arrêter le piano. Ce jour-là, en quittant l'institut de formation, je peus à peine marcher, mes doigts de pieds sont comme cassés. Chaque mètre est un effort. Il faut que ça s'arrête. Je dois me retrouver, prendre les jours les uns après les

autres, arrêter avant que j'aille plus mal. Je n'ai rien à prouver. J'ai le droit de baisser les bras. Je veux me débarrasser de ces douleurs. Et si le métier de tuteur ne me convenait pas ? Moi qui entend, dans la prononciation du mot tutelle, mon questionnement d'enfant : tue-t-elle ?

Je ne veux pas prendre de décision hâtive et pas sans en parler en séance. En attendant, je vais essayer de me concentrer sur une partie de la formation qui m'intéresse, les cours de psychologie. Mission impossible, tâche insurmontable, rien ne me reste en mémoire. Le décalage est grand avec le début de la formation, il y a quatre mois, où je me sentais plutôt bien. Une nouvelle fois, c'est comme si je n'avais pas le droit de faire quelque chose qui me plaise et de réussir, que je m'en empêchais. Je repense à ce que j'ai entendu d'une psy, jeune adulte, après l'échec à un examen : « vous avez réussi à ne pas l'avoir »...

Si je n'arrive plus à m'occuper de moi qui d'autre le fera ? Les larmes coulent. Il me faut une « maman Dolto », une maman qui « mamaïse » comme elle disait. Me revoilà à corps et à cris. A cinq heures du matin, je ne dors toujours pas. En désespoir de cause, j'imagine être en séance pour trouver un peu d'apaisement. Je m'y balance parfois très légèrement d'avant en arrière. Quelques mots de ma psy concernant certaines maladies et notamment la fibromyalgie me reviennent, comme un besoin d'être portée, prise dans les bras. Au plus mal, je m'enlace avec mes deux bras. Allongée, je me maintiens fermement de mes deux mains et je me balance légèrement. Je m'endors enfin.

Au réveil, à nouveau, je ne supporte plus rien ni personne. Il faut que ça s'arrête. Ma chambre est petite et,

pour gagner de l'espace, j'ai installé une desserte qui traverse mon pied de lit. J'y ai déposé tous mes cours et un écrit technique que j'ai commencé à travailler. C'est un vrai soulagement quand je fais place nette et que j'enlève tous ces documents. Symboliquement, un vrai poids en moins sur mes deux pieds qui me font si mal. Pas même le regret d'un travail inachevé. J'ai fait la moitié de ma formation théorique, c'est déjà ça, d'ailleurs j'étais en mi-temps thérapeutique. Je pourrai toujours essayer de reprendre quand j'irai mieux.

Pour la première fois, je prends le chemin de la médiathèque rémoise. Il est pavé et rend mes pas encore plus douloureux. C'est là désormais que je vais écrire. Mais, pour l'instant, c'est vers le rayon de psychanalyse que je me dirige et où je retrouve de nombreux livres lus vingt ou trente ans plus tôt. J'emprunte le maximum d'ouvrages autorisé, sur différents sujets, le corps, les symptômes, la peau, le regard, la voix. Un livre, un jour et aucune idée saugrenue, aucune image négative. Enfin, un premier dimanche « normal ».

### *Ça chauffait déjà*

Pendant la séance mais aussi dans les heures qui précèdent ou dans celles qui suivent, les douleurs ne se manifestent jamais, ce qui me conforte dans l'idée que la cause n'en est certainement pas physique. Malgré tout, aborder mes douleurs en séance me donnerait l'impression de me plaindre et je mets quelques mois pour en parler précisément. Tout d'abord par mail puis verbalement. Je compare mes douleurs à un supplice, un chemin de croix.

Je verbalise et j'associe avec le cadre en bois de mon enfance. Christine attachée et écartelée sur une roue, entourée de flammes, et Marie qui la regarde brûler. Cela m'évoque aussi le premier dessin que j'ai fait à l'issue d'une séance. Mon corps allongé y est entouré de dizaines de projectiles en forme de traits rouges, dirigés dans ma direction et englobés dans un halo de lumière jaune. Ma psy, sous les traits de la Vierge, se tient au-dessus de mes jambes.

Cela réveille aussi le souvenir de ma visite de la maison de Jeanne d'Arc à Domrémy. Je dois avoir six ans. Je vomis en descendant les marches de cette maison. Le soir même, je tombe dans un « coma » qui durera trois jours à plus de quarante de fièvre. « Rougeole et scarlatine rentrée », c'est ce que l'on m'a souvent raconté. Moi, j'en garde la sensation d'être sortie de mon corps, au-dessus des personnes qui étaient autour de moi. Je les voyais, les entendais mais sans pouvoir communiquer. Lors de cette visite, que s'est-il passé dans ma tête d'enfant ? La confrontation à ce personnage de Jeanne d'Arc qui a vraiment existé et qui a été brûlée vive a-t-elle produit quelque chose qui est venu se mêler à ma réalité d'enfant ou à mon imaginaire ? Ma grand-mère me racontait que l'on m'avait fait des piqûres mais que je ne sentais rien. Ce n'est plus tout à fait ça aujourd'hui mais ça y ressemble.

Ça chauffe tout ça ! Comme dans un jeu d'enfant, tu refroidis, tu chauffes, tu brûles... Quelque chose se joue là, tout près, et je brûle d'y avoir accès. Pour l'instant, je recueille l'effet libérateur de la séance et des mots. Tout juste après en avoir parlé, mes douleurs disparaissent. Plus jamais ça ! Certaines reviennent parfois mais de façon

moindre, celles de l'usure du temps, sans commune mesure.

### *Vous n'êtes pas folle*

Ce jour-là, c'est ainsi que s'adresse à moi ma psy des médicaments, « vous n'êtes pas folle ! ». Une phrase qui résonne et pas seulement parce qu'elle a haussé la voix. Ma psy ne m'a pas habituée ainsi, jamais un mot plus haut que l'autre. Je suppose que je devrais être satisfaite d'entendre cette affirmation si je n'avais pas envie de lui rétorquer « Et si je l'étais, ça ferait quoi ? ». J'entends dans sa phrase une connotation négative à propos de la folie. Elle, une psychiatre.

Je sais que je me trompe et qu'elle répond simplement à mon questionnement et à mon inquiétude quant à un lien éventuel entre mon déménagement, très vite décidé, et le diagnostic de bipolarité. Elle m'assure, car elle m'a reçue le jour où j'ai visité les appartements, que je n'étais pas dans une phase maniaque, que j'analysais bien la situation et que ma décision était bien réfléchie. Selon elle, je suis simplement quelqu'un qui déménage rapidement. Elle m'invite cependant, pour une prochaine fois, à réfléchir sur ce terme de maniaque que je réfute. A quoi pourrait-il me faire penser ? Malgré ses propos rassurants, je ne parviens pas à lui dire que j'ai arrêté le traitement depuis plus d'un mois et je m'en veux. Un peu moins quand je me rends compte, après avoir quitté son bureau, qu'elle a augmenté la dose d'antidépresseur sans m'en parler. Qu'importe, je sais déjà que je ne la reverrai pas.

Quelques jours plus tard, j'accueille la remarque de ma psy, « Ce qu'il y a de bien dans le fait d'arrêter un médicament... c'est qu'on peut le reprendre ! ». Toute en tact et en nuance ma psy. Et c'est ce que je fais, avec la ferme intention de l'arrêter dès que possible. Pour moi, les re-tombées du déménagement m'ont fragilisée, c'est juste une question de temps. Après deux mois sans traitement, sa reprise est surprenante. Détendue jusqu'à l'extrême de mes doigts, je suis dans un état second, je plane. Un peu trop cette fois et je diminue d'un comprimé. Bouffées de chaleur, sueurs, bouche pâteuse, envie de vomir sont à nouveau présents et plus rien n'a le même goût. Point positif, je me sens un peu plus vivante, avec un peu plus de tonus. Voilà de quoi me booster un peu.

### **Ré-mini-sens**

L'un des livres que j'ai emprunté à la médiathèque est consacré à la relation père-fille. C'est un sujet auquel je ne me suis jamais intéressée. Pour moi, ma mère est l'élément central de mes difficultés même si j'ai bien compris que l'absence de positionnement paternel ne m'a pas aidée. Le choix de ce livre est guidé par le malaise que je ressens à la remémoration incessante de mon père depuis mon retour dans ma ville natale. Et si j'y étais plus attachée que je ne le pensais ? L'ouvrage, écrit par un psychiatre, est facile à lire pourtant je m'assoupis, le livre à la main. Comme dans un rêve éveillé, quelqu'un prend mon bras droit et le pose sur quelque chose de chaud, de dur et de mou, un sexe d'homme. Je sens sa peau, la sensation recouvre mon poignet et le début de mon avant-bras.

Pourquoi là ? Ma lecture ne se rapporte pas directement à quelque chose de cet ordre. Un lien avec mon père ? Je relativise. Il me faut trouver une autre explication à cette sensation. Je cherche et je pense à un souvenir de ma formation d'assistante sociale. J'ai vingt ans, je suis en stage à l'Aide Sociale à l'Enfance et j'accompagne seule un adolescent en grande difficulté dans un lieu de vie à Paris. Assis à côté de moi, dans le train, il se masturbe de façon ostentatoire. Je lui demande d'aller dans les toilettes, pour me le reprocher aussitôt craignant qu'il saute du train et se tue. Dans le sous-sol du métro, j'ai peur que son excitation ne se limite pas à la masturbation et qu'il passe à l'acte sur ma personne mais je ne le montre pas. La suite du trajet se déroule sans problème.

Le rapprochement que je fais avec cet épisode répond un peu à mon questionnement mais je ne me souviens pas que cet adolescent ait pris mon bras pour le poser sur son sexe. Si tel avait été le cas, je pense que je m'y serais opposée par un non catégorique. Voilà une tentative de recherche de sens qui ne me convainc pas. Et si des choses s'étaient passées avec mon père ? Non, c'est impossible ! Et même si des choses revenaient, comment saurais-je que c'est la vérité ? Je lui ai consacré quinze années de ma vie de femme. J'aurais encore davantage le sentiment de m'être « fait avoir ». J'arrive à le verbaliser à ma psy mais à voix très basse, comme s'il ne fallait pas qu'elle entende...

En même temps, je repense aux revues pornos qui se trouvaient dans ma chambre d'enfant. A la façon de mon père de m'appeler « Marie couche toi là » ou « Marie lève ta queue ». A l'odeur de gaz revenue récemment et qui était aussi celle de sa respiration. A ma mère disant qu'il la

dégoûtait. A ma grand-mère qui refusait de se trouver dans la même pièce que lui et de lui adresser la parole. A mon envie de vomir dès que je vois des personnes s'embrasser ou quand quelqu'un me touche. A un rêve où je craignais que mon père ne s'en prenne à moi car ma mère se refusait à lui. A mes toutes dernières douleurs qui me transpercent au niveau du sexe, de l'extérieur vers l'intérieur...

Il est quatre heures du matin, un rêve me réveille. Je me le remémore. Je me frotte la bouche avec la main. Il faut que je mette la main devant ma bouche et en même temps il faut que je suce mes lèvres et tout le tour de ma bouche. Je m'entends citer, dans ce rêve, ce que je ne veux plus faire « rapports au Juge, rapports, budget et plein d'autres choses ».

Quelque chose que je ne veux plus faire ? Et si le juge était le père et non le Juge des Enfants ? Si les rapports n'avaient rien d'administratif ? Que dire du « bu-de-jet » qui serait bien éloigné du budget de mes mesures d'accompagnement budgétaire... Encore une fois, cela n'est pas possible.

## *Chapitre X*

### *On peut se séparer sans mourir*

*« La psychanalyse, c'est aider les gens à devenir ce qu'ils sont »*

*Françoise DOLTO*

**I**l est arrivé avec le printemps, sous la forme d'un ordre que donnerait le meneur dans un jeu d'enfants. Ce ne sont plus les paroles de ma mère qui dirigent, elle n'est plus maître du jeu (je), ce sont les paroles d'un homme, comme celui qui a manqué entre ma mère et moi.

### *« Jacques a dit »*

L'expression s'impose à moi, juste avant une séance, « Jacques a dit ». Jacques a dit « Baissez les bras », Jacques a dit « Profitez de votre séance », comme un tiers qui donnerait l'autorisation de parler. Jacques, c'est aussi Jacques Lacan, ce psychanalyste qui enseignait que « l'analyse consiste à défaire par la parole ce qui s'est fait par la parole ». Pour ce qui s'est joué avec ma mère, je pense que j'en vois le bout. Ce Jacques dont le nom est aussi l'anagramme du mot canal... Vingt ans plus tôt, j'avais essayé de lire ses Ecrits, beaucoup trop compliqués à comprendre pour la néophyte que j'étais. Ce sont pourtant les deux seuls livres sur la psychanalyse qui ont fait le déménagement quand j'ai quitté Reims, tous les autres se sont retrouvés chez un bouquiniste.

Progressivement, je me sens mieux. Je m'autorise davantage de choses et la grande ville m'y aide. J'assiste à quelques spectacles. Pour la dernière représentation de l'Avare, à la Comédie de Reims, je suis assise non loin de la scène, le long d'une allée. Durant le final, dans les applaudissements, le personnage central, totalement revêtu d'une pellicule d'or, me regarde et souffle vers moi un baiser. Je ne sais pas s'il m'est destiné mais je le reçois, symboliquement, un souffle doré, une pincée de bonheur. Je m'inscris aussi à un cours de danse de salon pour me préparer à un mariage et, pour la première fois, mon corps se laisse conduire par mes partenaires. Un soir, je quitte une péniche-spectacle située sur le canal et je marche seule sur la berge, tout près de l'eau. Aucune image, aucune pensée parasite n'interfère, juste le plaisir d'observer sur l'eau le jeu des reflets de l'éclairage public et de profiter de l'aspect paisible du lieu. Tout près du bord, je suis bien, je n'ai pas peur et je me sens libre.

A l'approche des vacances de Pâques, pour la première fois, je n'appréhende pas l'interruption des séances mais le dernier rendez-vous avec ma psy m'interpelle. Un appel téléphonique, puis un second, des objets tombent, une première fois, une deuxième. J'ai envie de lui dire « vous avez décidé de tout laisser tomber ? ». La séance se termine en face à face. Cet été, elle s'arrêtera deux mois me dit-elle. Alors, pourquoi ce besoin supplémentaire de questionner, une affirmation interrogative. Vous reprenez en septembre !? J'entends bien son problème de santé et ce qu'il peut créer d'incertitude quant à la poursuite de son travail mais rien quant à un arrêt définitif. Elle sait que je souhaite avoir du temps pour m'y préparer. Je ne veux pas de quelque chose qui me tombe dessus même si je sais qu'il faut aussi compter avec les aléas de la vie.

## *Un jour pas fait comme un autre*

C'est un lendemain qui déchante. La veille, j'ai fêté mes cinquante-six ans, tranquillement, avec une amie et je me suis offert l'arrêt de mon traitement antidépresseur en cadeau. Fêter l'anniversaire de ma naissance s'y prêtait et, cette fois, j'en avais parlé avant à ma psy. Je me sentais prête. Dans la soirée, j'en avais profité pour faire le bilan sur mon parcours que je veux constructif. Une nouvelle dynamique, l'en-vie revient, elle est là, à portée. J'ai fait aussi un calcul. Dans un an, sept mois et vingt-deux jours, j'aurais exactement l'âge de ma mère au moment de son suicide et il faut que je passe ce cap sans encombre. Rendez-vous le treize janvier 2016.

Ma mère disait souvent « un jour qui ne sera pas fait comme un autre » signe et menace d'un mauvais présage. Ce vingt-trois mai est un jour comme ça. L'annonce me surprend. Ma psy m'informe qu'elle sera en mesure de me dire, le mois prochain, ce qu'il en sera de la poursuite de son activité. Je ne comprends pas. Elle ne peut pas m'avoir dit une chose le mois dernier et aujourd'hui envisager son contraire. Ce n'est pas possible. Pas elle. Attendre juin pour le savoir, n'est-ce pas reculer pour mieux « sauter » ? Quelques jours plus tard, elle évoque un problème de local. J'en déduis que ce n'est que du matériel, donc du surmontable, et que c'est sa façon de me dire, avant l'heure, qu'elle continue. Et puis, elle vient de déposer un bel et volumineux ouvrage sur Marguerite Duras dans sa salle d'attente. Il faudra bien plus d'un mois pour le lire...

C'est finalement plus vite que prévu, par l'appel d'une personne qui souhaite reporter un rendez-vous, que je comprends clairement qu'elle arrêtera le trente de ce mois.

J'encaisse le choc. Cela ne vaut plus la peine. La porte refermée, je stationne quelques minutes sur le palier et « j'accuse le coup », une sensation fugace d'effondrement. Les larmes qui n'étaient pas venues pour mes parents sont là et cette fois c'est bien moi qui pleure. Me voilà cueillie. Il me faut descendre les marches, pousser des portes. Une, puis deux, puis trois, je suis à l'air « libre ». La sortie est au bout de l'allée, encore une porte, un hall à traverser et une autre porte. Dans ce laps de temps très court, ma décision est prise. Elle arrête, moi je déménage et je m'installe en libéral...

Je ne m'y attendais pas mais mon esprit s'affole un peu, quelques idées défilent, surdose de médicament, fenêtre, laisser tout tomber. La lame de fonds revient dans le même mouvement qui me donne la nausée. Tout faire pour ne pas qu'elle revienne. Mais elle revient, non loin d'une fenêtre, dans mon appartement, je la sens, je me sens envahie par elle. Je regarde par la fenêtre ouverte. Voilà, j'y suis, je sais que c'est là, à ce moment-là, que le saut est possible. Se laisser tomber dans le vide pour faire cesser la douleur intérieure, sans penser aux autres. Je touche du doigt le moment où ça peut basculer. Celui par lequel ma mère a dû passer. Mais cela n'arrivera pas, je le sais. Je m'en suis juste approchée, plus près que d'habitude, tout près. Il me fallait peut-être ça pour être sûre que je ne sauterai pas. Une façon de tourner la page sans emprunter le même chemin. Ce que ma psy a interprété, il y a un moment déjà, me revient « On peut se séparer sans mourir ». Voilà ce qui n'a pas été possible avec ma mère.

## *Des rides et du désir*

Elle me laisse tomber, elle me lâche. Je vais me lâcher moi aussi mais positivement. Le vingt-trois mai a été « un jour pas fait comme un autre » mais il ne sera pas signe d'un mauvais présage. Je veux parier sur l'avenir, une fois que j'aurai toutes les cartes en main. L'idée est bel et bien là « je m'installe en libéral ! ». Une activité que je veux complémentaire à mon métier de travailleur social. Cette fois, j'irai jusqu'au bout. C'est ma décision et je la prends seule, sans « arrière-pensées ». Je m'en sens capable. Je passe de l'autre côté.

Quelque chose me dépasse pourtant. Je ne comprends pas vraiment. Alors qu'il y a moins d'un an j'étais au fond du trou et, depuis quelques mois, accrochée au bord, comment me vient cette idée soudaine ? Je me questionne. Est-ce la solution que j'ai trouvée pour ne pas sombrer, pour rendre la séparation possible, dépasser le sentiment d'abandon ? Je ne le pense pas. Ce n'est pas un nouveau symptôme ou une identification à ma psy. Je veux occuper la place qui était la sienne jusque-là, accompagner d'autres personnes sur le chemin que j'ai parcouru, les aider d'une façon durable, plus profonde, sans cette impression de « colmatage » trop souvent présente dans la pratique sociale. Moi qui aide les usagers à croire en leurs capacités, je veux croire en mes capacités à aider autrui avec le support de l'analyse. Prendre la place de celui qui écoute. Après tout, c'est encore ce que je sais faire de mieux. Je savais qu'il me fallait un objectif, un projet pour pouvoir me projeter dans l'avenir et j'y travaillais mais, jusqu'à cet instant, ce n'était pas ce projet-là ou je ne pouvais pas le reconnaître. M'autoriser à sauter le pas en ouvrant une nouvelle porte, en faisant le saut de l'analyste

et pas un autre saut. Le trouble lié à la fin de la thérapie qui s'annonce est important mais, en même temps, j'ai un sentiment de liberté et de légèreté, une sorte d'élan nouveau.

Ce désir soudain, tout neuf, va-t-il perdurer ? Ne va-t-il pas s'éteindre ? Dans tous les cas, je me donne une année pour murir ma décision. Je reste lucide et il me reste certains aspects de ma vie à travailler. Dans la nuit qui suit l'annonce, je dors très peu. Je range mes papiers, je fais mes comptes et... je recherche un appartement sur internet. L'urgence n'est peut-être pas à un nouveau déménagement mais les deux mois de vacances estivales qui s'annoncent, dans un quartier un peu « chaud » où je me sens de moins en moins à l'aise, nécessitent un changement. Etre bien dans ma tête et dans mon corps est important, me sentir bien dans mon appartement et dans mon environnement l'est également. Je crois que c'est aussi la première pierre de mon projet, la recherche d'un logement qui soit également compatible avec l'exercice d'une activité libérale.

Une semaine plus tard, je visite cinq appartements du centre-ville. L'un d'eux a tous les avantages que mon logement actuel n'a pas et c'est notre coup de cœur. Malgré tout, après une seconde visite toute aussi positive, je me ravise. Augmenter le montant de mes charges locatives tant que je n'ai pas d'activité complémentaire ne serait pas raisonnable et j'aurai bien le temps de déménager le temps venu.

En fin de semaine, j'assiste à un colloque sur le thème « art-thérapie, citoyenneté et santé mentale ». Ces deux jours dans l'Yonne me conduisent à reconsidérer ma

décision. Je me sens bien, contente d'être là, à ma place. Je suis revenue dans le monde des vivants, professionnelle parmi d'autres professionnels, cela fait du bien et tous les sujets abordés m'intéressent. Certains recourent des situations que j'ai vécues ces dernières années. Les questions qui me sont posées pourraient me déstabiliser. Ce n'est pas le cas. Que répondre quant à mon métier ? Ce que je ne suis plus, ce que je suis sans l'être ou ce que je ne suis pas encore. Je m'en débrouille.

La représentation théâtrale donnée par des patients de l'hôpital psychiatrique me touche profondément. Je suis bien placée pour savoir que ce qui sépare l'équilibre mental du déséquilibre est parfois tenu et qu'il s'en est peut-être fallu de peu, au vu de mon parcours, pour que je sois à leur place. Qu'est-ce qui a fait la différence entre eux et moi ? Suffit-il d'un rien pour passer de l'autre côté. D'ailleurs, y-a-t-il un autre côté ? Ne sommes-nous pas tous du même côté, avec nos différences. Cette différence qui les conduit aujourd'hui à jouer devant un public, à trouver du plaisir sur une scène. Eux, ils osent ! Voilà le mot qui me vient, oser. M'y autoriser, m'en donner le droit, ne plus m'empêcher. Je veux profiter pleinement de la vie qui me reste, sans me mettre de barrière invalidante. Croire en celle que je suis.

Pendant le spectacle, l'agence immobilière laisse un message sur mon portable pour savoir si j'ai l'intention de louer l'appartement. Avec le colloque, je n'ai pas pris le temps de les prévenir que je ne donnais pas suite. Je partage mon questionnement par SMS avec mon fils. Sa réponse me renvoie à prendre la décision « Tu le fais comme tu le sens ». Et je le sens bien ! Sur la route du retour, je repense au trouble qui a été le mien durant le

spectacle et à la décision que je viens de prendre. J'ai comme l'impression d'avoir emmené ma psy au colloque avec moi, comme le parent bienveillant que je voulais à l'intérieur et que je suis devenue. A dix-huit heures, rendez-vous est pris pour la signature du contrat de location. Quelques heures plus tard, je dépose une annonce sur « Le bon coin » et je trouve, en moins d'une heure, un futur locataire repreneur qui convient à notre propriétaire. Que voilà une nouvelle location rondement menée. Ma psy des médicaments avait raison, je suis quelqu'un qui déménage rapidement !

Maintenant, je veux profiter des séances jusqu'au bout, je n'ai plus rien à perdre, je l'ai déjà perdue. La fin de ma thérapie fait écho à des passages du Petit Prince de Saint-Exupéry que je lis en entier pour la première fois. J'apprécie ses aspects symboliques et je fais un parallèle entre la séparation des deux protagonistes et la fin de ma thérapie. « Dessine-moi un mouton » demande le Petit Prince. Mais aucun des trois moutons que lui dessine l'aviateur ne lui convient, l'un est malade, le second pas ressemblant et le troisième trop vieux. Alors, l'aviateur lui dessine une caisse en lui disant « Le mouton que tu veux est dedans ». L'idée que ma psy m'ait dessiné une caisse me plaît bien. Une caisse pour y mettre mes rêves, pas ceux que l'on a dessinés pour moi. Une « qu'est-ce » où loger un désir, un désir tout neuf, le mien. Des rides et du désir, les rides sont là mais le désir aussi. J'aime cette anagramme. Ne pas céder sur son désir disait Jacques Lacan. Pour la première fois, j'achète une eau de toilette sans la sentir, simplement pour son nom « La vie est belle » !

## ***La dernière séance***

Quelques jours plus tôt, ma psy a officialisé par un certificat médical ma capacité à reprendre le travail en mi-temps thérapeutique. Je sais que la fin de la thérapie peut être synonyme de rechute mais je ne veux pas envisager cette perspective. Retravailler constitue un but et a toujours représenté un objectif. Je suis soulagée par son initiative car c'est elle qui me connaît le mieux. « Voilà une bonne nouvelle » me dit Léo ajoutant avec humour « Champagne ! ». Il est vrai que depuis six mois l'alcool n'a plus aucun effet sur moi. Effet secondaire très inattendu de la thérapie. Maintenant, il ne faudrait pas que je me mette à boire.

Elle se retire du « jeu » mais j'ai bien entendu qu'elle exercera jusqu'au trente juin. C'est un lundi, pas un jour de séance. J'ai compris aussi qu'il pourrait y avoir un rendez-vous ce jour-là. Alors, je demande. Son crayon hésite entre le début d'après-midi et la fin de journée. Je serai donc sa dernière patiente. L'idée d'aller jusqu'au bout avec elle et d'être la dernière me plaît bien. J'ai en tête le Finistère, pas comme la fin de la terre mais dans le sens où, dans une poignée de minutes, elle aura « fini de se taire »... à moins que ce soit moi. Mais, ça, je ne le sais pas encore. Pour l'instant, je n'ai que deux idées en tête « Ça doit bien se passer » et « Ça se passera bien ».

La colère est passée, dépassée et, pour cette dernière séance, j'ai pris les devants. J'innove. J'ai fait précéder notre rencontre de l'envoi d'un mail. Je veux être sûre de pouvoir dire ce qui est important pour moi au moment de conclure définitivement et je ne veux pas courir le risque de ne rien dire, de rester sur une impression négative me

concernant. Je veux une « vraie » et belle fin, une expérience partagée de plusieurs années qui se termine de façon sereine et positive pour toutes les deux. Dans mon message, j'ai repris en quelques lignes là où j'en suis et le chemin parcouru. Les sept années d'analyse qui m'ont permis de vivre très bien pendant vingt ans et les trois ans écoulés qui devraient tout autant porter leurs fruits. Mais aussi, ce que j'ai trouvé dans le lien thérapeutique et dans le lien humain tout simplement. J'ai également besoin de lui communiquer que je vais mieux, bien mieux, même plutôt bien. Ma façon de la rassurer pour l'avenir. Ce que je ressens à l'approche de la fin vient de très loin et se rappelle à moi de façon massive en terme de manque.

J'imagine mal qu'elle ait pu vivre une vie de psychiatre-psychanalyste et qu'elle arrête complètement d'exercer. Je sais que la vie n'est pas seulement le travail mais ce doit être compliqué. Je fais peut-être aussi le parallèle avec ce que je vis moi-même sur le plan professionnel. Mon côté assistante sociale ou mère bienveillante reprend également le dessus. Je voudrais l'aider à continuer d'aller bien mais je ne peux rien y faire. Une sorte de dommage collatéral. Le transfert, tel qu'il se manifestait durant les séances, s'en est allé. Je parle avec le sentiment d'exister à côté d'elle, en tant qu'adulte, d'« égale à égale », de femme à femme.

« C'était », c'est le dernier mot de notre dernière rencontre. Un mot sur lequel je bute, qu'elle reprend et qui devient le sien ou plutôt le nôtre. Un imparfait qui signifie déjà un temps passé. C'est ce même mot qui prendra tout son sens, un mois plus tard, dans un colloque de psychanalyse auquel j'assiste. « Là où c'était, je dois

advenir ». Voilà qui traduit bien mon parcours et ouvre sur l'avenir.

Ça va me manquer. Un manque que j'ai connu, reconnu et que je sais aujourd'hui reconnaître (re-co-naître). Dans la nuit qui suit, je rêve que je donne un doudou-singe à un enfant pour ne pas qu'il soit seul. Pas sûre, cette fois, que l'enfant ce soit moi.

### ***Ecrire***

« C'est bien d'écrire ». La formulation de ma psy lors de notre dernier rendez-vous est comme une autorisation, un feu vert pour aller jusqu'au bout.

Ecrire quand « ça » se déchaîne, m'accrocher aux mots pour échapper aux moments de « folie ». Ecrire pour ne pas mourir chante Anne Sylvestre. Ecrire après un silence insupportable ou après une parole quand elle a ouvert une brèche. E-cri-re pour ne pas crier, comme une nécessité.

Au début de l'effondrement, entre les temps de séances, écrire est un geste fulgurant qui m'amène à saisir un crayon et du papier pour attraper l'insupportable, essayer de le contenir avant qu'il ne se propage et ne me détruisse. Il faut que « ça » soit écrit, matérialisé et plus seulement dans ma tête, insaisissable. Poser les mots à l'extérieur de moi, les tracer là, sur la page, pour qu'ils quittent mon corps. Peut-être aussi comme la marque que tout cela existe bien.

Au fur et à mesure que je me relève, que je me bats moins avec mes idées de mort, je m'approprie le crayon et

le fait d'écrire. Je prends le pouvoir, ce sont désormais mes mots, mes phrases et plus ceux de ma mère. Ses mots dont je me sens progressivement moins dépendante et qui tapissent déjà quelques pages où ils vont rester.

Dans une interview, Marguerite Duras disait « seule l'écriture est plus forte que la mère ». C'est un peu ça mais je pense que l'écriture, à elle seule, n'aurait pas suffi. Ecrire a participé à ma thérapie mais sans ma thérapie il n'y aurait pas eu d'écriture possible. Je devrais dire aussi sans l'autorisation de ma psy à écrire et à lui écrire.

L'écriture a contribué au jeu de patience, au puzzle de la reconstruction, des mots épars, des phrases écrites ça et là, sur des bouts de papiers épars, à rapprocher, à imbriquer. Un écrit à construire, un corps à reconstruire. En même temps que je cherche à faire un tout avec mon corps morcelé, écrire me permet de faire un tout avec les différentes parties de mon histoire, d'en déchiffrer le sens, pour pouvoir la poursuivre.

Ecrire aussi les rêves pour ne pas les perdre, les relire avant de les dire et les entendre pour m'entendre. Ecrire m'a aidé à parler, comme s'il fallait que les mots soient d'abord posés avant de pouvoir les dire, les maîtriser, éviter qu'ils ne me jouent de mauvais tours. Echapper au danger que représentaient la parole et les mots.

Mener à bien l'écriture de ce livre est aussi une façon de surmonter la fin du parcours avec ma psy. Le terminer, tout comme terminer ma thérapie me faisaient peur. Le peur du rien qui allait suivre. J'ai franchi cette étape. Je sais qu'il y aura un après et que cet après dépend essentiellement de ce que j'en ferai.

## *Chapitre XI*

### *C'était noir, père et passe*

*« Ce qui se réalise dans mon histoire n'est pas le passé défini de ce qui fut, puisqu'il n'est plus, ni même le parfait de ce qu'il a été dans ce que je suis, mais le futur antérieur de ce que j'aurai été pour ce que je suis en train de devenir »*

*Jacques LACAN*

Je l'ai trouvé sans le chercher, aux hasards de la toile. Un blog, il y est question d'art, de créativité et de thérapie. Il est psychiatre et psychanalyste. La lecture de quelques phrases me suffit, je dirai même de quelques mots, médicaments et psychanalyse ne s'excluent pas. Moi qui ai tendance à penser le contraire me concernant, j'aime quand même bien l'idée. Qui sait, un jour peut-être en aurais-je à nouveau besoin. Une courte intervention de ma psy pour me dire que derrière les sites il existe des personnes et, huit jours après avoir refermé sa porte, une autre s'ouvre.

### *Loup y es-tu ?*

Dans cette grande ville qui compte bon nombre de spécialistes, comment ai-je fait pour tomber sur celui-ci ? Me voilà nez à nez avec un loup. Pas le psy, non. Nul

doute que celui-là ne me mangera pas. Dans son cabinet, c'est à un cadre que mon regard s'accroche. Un loup, dessiné tout en longueur, d'un trait noir. Devant lui, d'un autre trait, un petit chaperon, rouge. Des mots colorés les croisent, forêt, galette,... Je n'ai jamais aimé les contes pour enfants, ils m'effrayaient. Ce cadre-là, bordé de blanc, me plaît bien et je m'y contiens.

Ma psy ne s'était pas trompée en me disant, il y a longtemps déjà, que ce pourrait être intéressant que je consulte un homme. Avec cette nouvelle porte qui s'ouvre, ma bouche fait de même, plus facilement. Rien à craindre avec les hommes ou rien à faire avec eux, c'est encore ce que je veux croire. Passé un court moment, au début de chaque rendez-vous, pour que mon corps se pose « tout entier » sur le fauteuil, je parle à chaque séance. Certes, le face à face y aide mais il ne fait pas tout d'autant que je ne le regarde pas davantage. Je m'applique à le faire lorsque je le salue, au début et à la fin des séances, et de façon plus instinctive lorsqu'il parle. Cette fois, c'est au cadre que mon regard s'accroche.

Des séances courtes, un début tout en douceur, dans le respect de la thérapie tout juste terminée et peut-être dans la volonté de ne pas devancer ma demande. Une étrange impression, la sensation qu'il connaît déjà mon histoire. J'annonce « dépressive, mélancolique, état limite, tout ce que vous voulez, mais bipolaire, non ! ». Sa position quant à mon choix de ne plus prendre d'antidépresseur est claire, il s'agit d'un pari qui m'appartient et il y va de mon intégrité. Quant à mon opposition au diagnostic porté par le psychiatre de la clinique, je comprends que le fait d'être psychiatre n'est pas synonyme de science infuse. C'est un bon départ !

Il pose quelques mots à chaque séance, tout en délicatesse, des mots qui aident à aller plus loin, sur le moment ou à la séance suivante. Où va-t-il chercher le positif qu'il relève de mes propos ? Il me dépasse. Je ressens qu'il ne s'inquiète pas, que je ne l'inquiète pas et c'est rassurant.

La vie continue. Ma participation à mon premier colloque de psychanalyse « Les paradoxes du désir » est une vraie découverte. Je ne suis pas du tout dépayisée par les sujets développés, tout me parle. Des psychanalystes de différents pays témoignent de leur parcours d'analyste et de leur expérience d'analysé. Un partage de ce qu'ils ont vécu, compris, au moment de leur passage à la position d'analyste. Leurs textes sont pleins de finesse pour en parler et d'une grande intensité. Je ne rêvais donc pas, il y a bien des mots pour dire et expliquer ce que j'ai ressenti deux mois plus tôt, ce qui fait qu'un jour on devient psychanalyste. D'autres séminaires et journées d'étude viennent compléter cet enseignement dans l'échange.

Les vacances d'été s'achèvent et « elle » ne reprend pas. Je le savais mais, là, c'est du concret. Le véritable clap de fin est donné quand sa plaque de praticienne est décrochée du mur qui donne sur la rue, le dernier week-end du mois d'août. Avant, c'était un peu comme si elle était en vacances. Cette fois, « ma psy » a véritablement disparu et je ne suis plus reliée. Plus de retour possible.

Je connais un temps de deuil que je n'ai jamais connu. Aspirée vers le fond, je dois faire l'effort de rester à la surface, résister. C'est épuisant. En même temps, quelque chose tient bon à l'intérieur de moi. Cette fois, je suis triste mais je sais pourquoi.

## ***D'un impossible à dire à un possible***

Je parle, je m'entends et il m'entend  
Je parle et je rêve  
Je rêve et je l'écris  
J'écris et je parle  
Je parle et je relie  
Je relie et j'écris  
J'écris et je relis  
Je relis et je parle  
Je parle et je rêve  
Je rêve et je parle...

Cette fois, je suis en capacité d'aller là où l'inconscient me mène, d'entendre, de lire ce qui était jusque-là codé, intraduisible mais surtout impossible. Ce que je savais sans savoir que je le savais.

Reims ou le « retour sur taire » et non pas le « retour sur terre » comme j'en parlais à propos de mes violentes douleurs, passée la satisfaction du déménagement. Le taire remplace la terre, celle qui recouvre la tombe de chacun de mes parents, sans pierre tombale, sans nom, sans écriture, sans trace...

Cette bouche, rouge sang, par où les mots ne pouvaient sortir et la croûte au milieu de la figure en disaient long. Il y a peu encore, la main devant la bouche, ne pas dire, ne pas risquer d'être entendue, chut(e) ! Ma psy et la mère que j'y voyais dans le transfert ne devaient certainement pas entendre. « Ma psy » est devenue « mon psy » et, dans le même temps, dire devient possible.

Promenade au Parc de Champagne, le Parc Pommery de mon enfance. Un adulte et un jeune enfant au bout d'une allée. Ils arrivent à ma hauteur. C'est un père et sa fille. Une forte envie de vomir. La bouche pleine, trop pleine, à vomir. Le vomi qui tombe, le sale. Le corps penché, la tête à l'envers, ne pas bouger, ne pas respirer, le danger.

Un rêve, une soupe de tapioca où nage une aile de poulet. La sensation physique et réelle de grumeaux dans ma bouche. Il y en a trop, il faut que je recrache mais je ravale. Je ne veux plus faire ça, c'est sale. Pourtant, au milieu de tout ça, j'aime le poulet... Sa petite poule, la poulette que je suis pour mon père. Le fruit défendu. Je ne dois pas avaler ça, c'est imbuvable, je dois le cracher. D'autres rêves, un tuyau, plein de liquide, je suis trempée...

### ***La « parents-taisent » inattendue***

Ce que je trouve, derrière la porte jusque-là bien verrouillée, me laisse abasourdie, sans voix. Inimaginable, impossible. Alors je laisse décanter, comme une eau sale. En déduire que je ne suis pas si « malade » que ça est une mince compensation au regard du trouble provoqué. Je me suis simplement construite sur « ça », sur ça aussi. Un trop plein de mère, un trop plein de père et, à l'arrivée, un grand vide. Un grand vide sans bord ou des bords plein de vide. Un corps qui s'évapore et un corps qui déborde. L'un et l'autre ont fait effraction à leur manière. Deux ravages.

Comment se construire sur deux défaillances, sans protection ? Comment compter quand on ne peut s'appuyer ni sur l'un ni sur l'autre, quand ni l'un ni l'autre

n'ont de limite ? Cet état limite dans lequel je me trouvais dans la dépression, la mélancolie, l'analyse et le transfert.

Dans l'après-coup de la surprise, mon histoire s'éclaire et je peux déchiffrer mes symptômes les uns après les autres, traduction d'un dysfonctionnement familial, faire une nouvelle lecture de mon histoire. Je pense tout de suite au glaucome dont je souffre et à ce que j'entends dans ce mot, depuis le début de cette « affection », un glauque-homme. Je pense aussi au mot maniaque, dans la bouche de ma grand-mère, toujours accolé au mot sexuel...

A mon grand étonnement, je me rends compte que dans ce livre que j'ai déjà écrit au trois-quarts de nombreux indices y sont déjà, sous mon nez, entre les lignes, mais invisibles à mes yeux, impossibles à imaginer, impossibles à me représenter. Ces derniers mois avec ma psy, j'y étais presque. Les pancartes qui, toutes, donnent la direction de mon père, alors que je suis « trans-père-sait » de douleurs, la sensation de mon bras sur un sexe d'homme, les jambes coupées et l'envie de vomir qui vont de « père », depuis l'enfance, dès que la peur me surprend. Et mes autres symptômes qui se répètent.

Progressivement, je comprends mieux certains aspects de ma personnalité, celle que je suis devenue, mes différences, mon silence, mon no man's land. Le besoin tenace de trouver un sens en chaque chose était peut-être ma réponse à cette période enfouie, oubliée, un temps de non-sens. Le sentiment de solitude et d'impuissance que je ressentais enfant, bien au-delà de s'expliquer par le fait d'être une enfant unique en manque maternel, traduisait certainement mon extrême solitude face à un autre danger. Tu ne te rendras compte de rien disait ma mère. J'ai fait

ainsi, jusqu'à l'oublier pendant cinquante ans, avec pour seule sensation celle d'être un énorme trou de mémoire. Une phrase de ma psy me revient. Elle parlait de ce qui a trait à ma mère : « Je pense que de ce côté-là vous en êtes sortie ». Il y avait donc un autre côté et c'est celui-là. Peut-être l'avait-elle « entendu » avant moi. Je n'en étais pas encore là. Elle le respectait.

Lequel de mes deux parents a été le plus traumatisant ? Je ne cherche pas à le savoir précisément même si la question se pose. Ce que je ressentais comme une certaine jouissance de ma mère à se servir de moi, à utiliser mon corps à la place du sien, revient et en même temps mon questionnement sur son rôle. A-t-elle vu, n'a-t-elle rien vu ou n'a-t-elle rien voulu voir ? A-t-elle fermé les yeux ou regardé ailleurs ? Un aveuglement qui l'arrangeait peut-être inconsciemment et qui devait participer de son fonctionnement pathologique. Elle qui se refusait à lui ne m'a-t-elle pas « livrée » à mon père ? L'a-t-elle laissé jouer à la poupée avec moi ? La poupée désarticulée ou écartelée (écarte-les) que j'étais, à ne plus vouloir articuler, à devoir rassembler les parties de son corps. De sa « perversion » à ma version du père, un père qui n'a pas grandi, un fils en manque d'affection. Ma façon de traiter son dépassement des limites, son abus, d'en faire un jeu d'enfants pour le rendre moins réel, moins traumatique.

Ma mère était donc cet arbre qui cachait la forêt. Maintenant, les deux font la paire, quelque chose les faisait tenir ensemble. « Tu vas pas nous en chier une pendule » ou « tu me bassines » disait ma grand-mère. Elle qui refusait de se trouver dans la même pièce que mon père et de lui adresser la parole. C'était donc ça. Alors, elle aussi savait. Elles savaient toutes les deux.

C'est probablement ça le plus insupportable. Et nous avons continué ainsi, comme si de rien n'était... Se taire, une solution familiale que j'ai reprise à mon compte.

Quelle satisfaction, quels bénéfices secondaires ai-je pu retirer de tout ça ? Il ne pouvait pas y avoir que du négatif. Je me reconnaiss bien là. Quelques moments d'affection ? Me faire aimer de mon père à défaut d'y parvenir avec ma mère ? Une sorte de scénario que j'aurais construit dans mon imaginaire d'enfant ? Comme celui d'avoir un enfant avec mon père pour ne plus être seule ? A moins que ce ne soit la satisfaction de réussir là où ma mère était absente. Etre la « bonne fille », apporter à mon père ce qu'elle ne lui donnait pas. Mais peut-être aussi me rallier à lui, trouver un allié face au danger maternel.

Il me faut maintenant avancer avec « ça », pas comme un fardeau ou quelque chose qui m'embarrasse mais comme ce qui vient éclairer le chemin parcouru et celui qui me reste à parcourir. Un petit bout du voile s'est levé. Il n'explique pas tout, il ne donne pas toute la vérité. Je sais, depuis bien longtemps, que « la » vérité n'existe pas et que l'exactitude des choses est toute relative. D'autres parties du voile se soulèveront peut-être. Je reste à l'écoute.

## ***Conclusion***

Ceci est mon histoire, ma vérité. Un témoignage dans une langue simple qui pourra peut-être résonner chez certains comme d'autres récits ont résonné chez moi durant ma dépression. J'ai commencé ce livre avec l'idée de le terminer en même temps que je pourrai dire que je m'en suis sortie. Deux ans après la prise du dernier médicament, je peux le dire. Je m'étais aussi donné du temps pour être sûre de mon désir de devenir psychanalyste. Il est bel et bien là.

Le passé m'a rattrapée, brutalement, l'espace de quelques mots. Il a profité d'une période de grande vulnérabilité, d'un épuisement professionnel, dans l'année qui a suivi le décès de mon père et pour cause... Conséquence d'un « laisser tomber », professionnel et affectif, privée d'un regard qui soutient, comme je l'avais été du regard maternel, je me suis moi aussi laissée tomber, sabordée, détruisant ce que j'avais construit, incapable de penser que je le valais bien. Sorte de passage à l'acte, je suis tombée dans la dépression comme d'autres tombent dans l'anorexie, la dépendance à l'alcool ou aux toxiques. J'ai sauté, à ma façon, dans ce rien, ce vide. Ce même rien et ce même vide dont je m'étais nourrie enfant et dont mon père et ma mère s'étaient certainement nourris avant moi.

Devenir « responsable » d'un service m'a fragilisée. Imperceptiblement, de jour en jour, ce terme prononcé, lu, écrit, signé, m'a « dérangée » jusqu'à ne plus le supporter. Aujourd'hui, je suis en capacité de dire que je n'étais pas responsable de la « folie » de ma mère, pas davantage des

débordements de mon père. Leur dysfonctionnement réciproque n'était pas lié à l'enfant que j'étais mais à leur propre enfance.

Le burn-out a contribué à ma dépression mais cette dépression est en quelque sorte la solution que j'ai trouvée, de façon inconsciente, pour m'en sortir, renouer avec la psychanalyse, rester en vie, prendre soin de moi. Le burn-out et la dépression comme symptômes d'un impossible à dire mais aussi comme « garde-fou » pour ne pas se perdre davantage au risque de se perdre complètement. La mort tant présente dans mes pensées, image de l'enfant mort que j'étais dans les yeux de ma mère ou lors des attouchements de mon père. Des idées de mort qui remplaçaient la mort réelle, un moyen pour continuer d'exister, une certaine façon d'exprimer ma proximité avec la mort depuis les tout premiers instants de ma vie.

A l'image des failles provoquées par un séisme, le burn-out a agi comme une lame de fond qui a fait remonter à la surface des choses enfouies, oubliées. Je suis persuadée aujourd'hui que sans ce burn-out, sans cette profonde dépression et, bien évidemment, sans la psychanalyse, je n'aurais jamais rouvert les cicatrices de l'enfance et donc jamais atteint le rivage paternel. Pas plus que je n'y serais parvenue si j'étais restée anesthésiée par des molécules chimiques.

Les traumas de l'enfance ont laissé des traces indélébiles dont mon corps s'est fait le porteur mais des traces dans lesquelles j'ai marché et dont je me suis servie pour avancer, progresser. Ma mère qui sommeillait en moi s'en est allée et, avec elle, son « programme imposé ». Désormais, j'en suis réellement détachée, détachée aussi

de son détachement, séparée. Je sais ce que j'ai reçu « en moins » et « en trop » de la part de parents perturbés encore aux prises avec leur propre histoire, leurs souffrances, leurs traumatismes et qui m'ont utilisée, à leur manière, pour combler leurs failles, soulager leurs angoisses.

Des parents qui m'ont tout de même laissé la possibilité de réussir ma vie car ce passé me constitue. C'est avec lui que je me suis construite pour devenir celle que je suis avec ma sensibilité, mes fragilités mais aussi ma force, ma détermination et mon côté rebelle. Cette force intérieure qui me vient de l'enfance. L'énergie du désespoir comme je l'ai parfois appelée, la volonté de faire du plus avec du moins, de transformer le traumatique en quelque chose qui ait du sens.

Le silence face à l'intrusion de ma mère, à l'effraction de mon père. Ne pas dire, me taire. Je me suis approprié leur façon d'agir. Un agir plus actif que je le pensais et que je répétais dans le transfert. Me taire a constitué pendant longtemps ma solution, mon symptôme, une façon de me réfugier dans le silence, à l'intérieur, le seul endroit où elle n'était pas et lui non plus. Des moments qui m'appartenaient et qui me permettaient de croire un peu en moi. Une satisfaction qui a remplacé celle des mots. Une sensation de plénitude que je ressens parfois encore et en-corps dans la solitude et le silence dans une sorte de jouissance autistique. Désormais, j'en sais davantage le sens.

Mes convictions concernant la psychanalyse étaient profondes mais je n'aurais jamais imaginé qu'elle puisse me mener là où j'en suis aujourd'hui. La psychanalyse

m'a permis, une nouvelle fois, de sauver ma peau, au sens propre comme au figuré, de la « reconstruire » petits bouts par petits bouts. Aujourd'hui, je me suis réappropriée mon corps dans lequel je ne me sens ni morcelée ni divisée, juste seule à l'intérieur car c'est ainsi que nous sommes.

Je ne suis plus en mode survie, suspendue. « Marie sur'le bord » n'a plus besoin de s'accrocher au bord. Je me suis fabriqué un nouveau bord, avec l'aide de mes psys, suffisamment loin de l'abîme avec le droit d'être vivante et de jouir pleinement de l'existence sans m'en sentir coupable. Il ne m'aura pas été possible de soigner ma mère et mon père comme j'ai dû l'espérer enfant mais j'ai enfin réussi à prendre soin de moi, à devenir bienveillante avec moi-même et à me créer un sentiment nouveau de sécurité intérieure.

Ce serait mentir de dire que je ne suis que sérénité mais la pulsion de mort a totalement disparu, l'angoisse ne s'abat plus sur moi et, si elle s'invite, je peux la reconnaître et l'accueillir. Désencombrée de ce qui me freinait, je vois l'avenir sereinement, avec des projets, sans avoir à composer avec ce que l'on a écrit pour moi, sans craindre les retours du passé.

Je ne pense pas que cette épreuve m'ait rendu plus forte. Je suis foncièrement la même, celle que j'étais déjà devenue, avec ses forces, ses faiblesses et un brin de sagesse. Ma vie n'est pas transformée, elle se poursuit, éclairée par ce que cette traversée m'a appris et qui lui donne une nouvelle saveur. Ni tout à fait la même, ni tout à fait une autre, « force-aimant » un peu différente... Une vie choisie, faite de la liberté d'entreprendre, de créer, de construire de nouveaux liens.

« Elle n'ira pas jusqu'au bout » disaient-ils de ma mère. Ce bout où elle devait m'emmener et où elle est allée toute seule. Ce bout des phrases que je n'arrivais pas à atteindre. Je suis allée jusqu'au bout de l'écriture de ce livre et jusqu'au bout pour le publier malgré mes questionnements existentiel, professionnel et déontologique. Je m'en suis donné le droit comme je vais aller jusqu'au bout de mon désir de devenir psychanalyste. Ne pas laisser les autres décider pour moi ni me mettre hors-jeu, rester dans le jeu de la vie...

Capitaine du bateau, j'ai repris le gouvernail, la direction de ma vie, loin de l'idée de faire « comme si de rien n'était ». Plutôt en toute connaissance de cause, la cause du désir, un désir tout neuf. Au moment où je m'apprête à franchir le pas, à permettre à d'autres d'effectuer leur traversée, je veux croire que je saurai faire bon usage de ce qui a représenté longtemps mon symptôme. Ma capacité à me taire, dans une écoute qui permette à mes futurs analysants, dans leur singularité, de dire et de s'entendre dire.

*Vous souhaitez contacter l'auteure,  
vous pouvez le faire à cette adresse :*

*dunbordalautre51@gmail.com*

## Table des matières

<b>Avant-propos .....</b>	7
<b>Chapitre I : Naître mais ne pas être .....</b>	9
<i>Dans le jardin de mon père .....</i>	13
<i>A corps et à cris, de l'enfance à l'adolescence .....</i>	18
<i>Ma mère et sa maladie, des mots et des images .....</i>	31
<i>Petit papa deviendra grand .....</i>	45
<i>Mémée Germaine .....</i>	49
<i>Une grand-mère particulière .....</i>	53
<b>Chapitre II : Vers une certaine résilience .....</b>	57
<i>Des rencontres marquantes .....</i>	57
<i>Ma psychanalyse, sept années pour re-vivre .....</i>	62
<i>Un dimanche de février .....</i>	67
<b>Chapitre III : L'échappée belle .....</b>	71
<i>Léo sans les bas .....</i>	74
<i>Départ à la campagne, un choix de vie .....</i>	84
<i>Un père qui s'accroche .....</i>	88
<i>Trente ans de bons et loyaux services .....</i>	95
<b>Chapitre IV : Burn-out .....</b>	101
<i>Appel à l'aide .....</i>	104
<i>Les prémisses de la dépression .....</i>	109
<i>Je laisse le gouvernail .....</i>	110
<i>Des mots pour le dire, aux mots pour l'écrire .....</i>	116
<b>Chapitre V : L'effondrement .....</b>	121
<i>Quand tout a basculé .....</i>	121
<i>A corps perdu .....</i>	125

<b>Chapitre VI : Ma thérapie, vingt ans après .....</b>	133
<i>Un cadre contenant .....</i>	135
<i>Un silence partagé .....</i>	139
<i>Un corps parlant .....</i>	143
<i>Le poids des mots .....</i>	147
<b>Chapitre VII : Un séjour peu ordinaire .....</b>	151
<i>Mon interm'aide .....</i>	155
<i>Un diagnostic que je ne fais pas mien .....</i>	158
<i>Créer, représenter, extérioriser .....</i>	161
<i>Bipolaire ou dépressive ? .....</i>	163
<i>Effets secondaires, le profil d'une malade alcoolique ...</i>	166
<b>Chapitre VIII : Changement de cap .....</b>	173
<i>Une femme qui avance .....</i>	174
<i>Mi-temps thérapeutique et reconversion .....</i>	176
<i>Un changement inattendu .....</i>	181
<b>Chapitre IX : Retour aux sources .....</b>	183
<i>Je suis transpercée .....</i>	186
<i>Un passé qui déménage .....</i>	188
<i>Ça chauffait déjà .....</i>	191
<i>Vous n'êtes pas folle .....</i>	193
<i>Re-mini-sens .....</i>	194
<b>Chapitre X : On peut se séparer sans mourir .....</b>	197
<i>Jacques a dit .....</i>	197
<i>Un jour pas fait comme un autre.....</i>	199
<i>Des rides et du désir.....</i>	201
<i>La dernière séance .....</i>	205
<i>Ecrire .....</i>	207

<b>Chapitre XI : C'était noir, père et passe .....</b>	209
<i>Loup y es-tu ? .....</i>	209
<i>D'un impossible à dire à un possible .....</i>	212
<i>La « parents-taisent » inattendue .....</i>	213
<b>Conclusion .....</b>	217



TÉMOIGNAGES  
AUX ÉDITIONS L'HARMATTAN

*Dernières parutions*

**UN COUPLE LIBRE**

**Autobiographie conjointe – L'amour n'est pas un cadenas**

*Dhoquois-Cohen Régine, Dhoquois Guy*

Nés à Paris, « enfants de la Deuxième Guerre mondiale », précocement socialistes, Guy et Régine se sont rencontrés en 1959 et se sont épousés en 1961. Ils vivent ensemble depuis cinquante-quatre ans, non sans orages, mais toujours avec un grand respect mutuel et une étonnante liberté sexuelle sans adultère. Qu'y avait-il de commun au départ entre la fille concrète, active, féministe, et l'intellectuel, passif, masculin ? Guy et Régine donnent à comprendre et à deviner dans cet ouvrage vivant.

(13.00 euros, 106 p.)

ISBN : 978-2-343-07682-9, ISBN EBOOK : 978-2-336-39778-8

**AUTOPSIE D'UN MARIAGE**

**De l'emprise à l'échappée**

*Landry Simone*

Au moyen d'un récit de vie construit à partir du matériau brut que constitue son journal intime tenu pendant les quatre années qu'a duré son mariage, l'auteur reconstitue la trame des évènements inscrits dans le quotidien de la vie conjugale, par lesquels s'est établi ce rapport d'emprise qui l'a maintenue dans une étroite dépendance affective face à son mari. Le retour réflexif sur le journal lui permet de documenter la construction de ce rapport de prise de conscience qui lui a permis de s'en échapper.

(Coll. *Histoire de vie et formation*, 19.50 euros, 186 p.)

ISBN : 978-2-343-07404-7, ISBN EBOOK : 978-2-336-39754-2

**DIALOGUE AVEC MES SENS**

**Polyphonie de mes émotions**

*Da Piedade Isabelle*

Eva arrive au monde avec ses sens qui l'interpellent de façon régulière. Que ce soit au féminin ou au masculin, des objets, un écho, une ombre, une matière, une odeur, tout est énigme et source d'intérêt. Elle va être, tout au long de son

cheminement, envahie de questions qui l'amèneront, dans l'allégresse ou la souffrance, à approcher et comprendre, partiellement ou dans la totalité, la ou les causes de son agitation. Son désir ne pourra se vivre que lorsqu'elle aura apprivoisé ses sens en émotions, qu'elle pourra partager de manière apaisée.

(22.00 euros, 216 p.)

ISBN : 978-2-343-07781-9, ISBN EBOOK : 978-2-336-39769-6

## HISTOIRE D'UN MALTAIS DE TUNIS RACONTÉE À SA FILLE

Récit intime

*Sammut Carmel*

Le narrateur, hospitalisé à la suite d'un grave accident de voiture, se met en quête de son passé, celui d'un Maltais de Tunis installé à Paris. Étrange parcours migratoire et identitaire : ses ancêtres ont quitté l'île de Malte au siècle dernier pour s'installer durablement en Tunisie du temps du protectorat français, et leurs descendants se sont retrouvés en France après l'indépendance tunisienne. Pied-noir, baby-boomer et soixante-huitard, quel héritage va-t-il transmettre à sa fille ?

(24.00 euros, 238 p.)

ISBN : 978-2-343-07596-9, ISBN EBOOK : 978-2-336-39871-6

## UNE LIGNÉE DE FEMMES

Peut-on échapper à l'emprise de sa mère ?

*Missonnier Catherine*

Jusqu'à quel point sommes-nous le produit de notre histoire familiale. Avons-nous même une marge de liberté ? À travers le destin de quatre générations de femmes tentant à toute force de concilier leurs aspirations créatrices, leur soif de respectabilité et leur désir d'enfants, l'auteure décrypte la genèse du moule qui l'a façonnée.

(26.00 euros, 356 p.)

ISBN : 978-2-343-06546-5, ISBN EBOOK : 978-2-336-39418-3

## NATACHA – Cœur d'exil

*Lucas Nicole, Ohana Danielle - Préface d'Emmanuelle Loyer*

Toute migration collective traduit une somme d'aventures particulières à l'image de celle de Natacha, exilée. Des bords de la Neva tsariste à la vie parisienne, via Constantinople, elle prend finalement racine en Bretagne, puis en Vendée. Malgré les drames, Nata assume dignement son intégration progressive et réussie. Elle trouvera l'amitié avec Betty, l'amour avec Jean, la filiation avec une famille française revenue d'Algérie. Son existence témoigne d'une force d'âme qu'il nous faut méditer.

(Coll. Logiques sociales, 22.50 euros, 222 p.)

ISBN : 978-2-343-07834-2, ISBN EBOOK : 978-2-336-39699-6

## ACCIDENTS AÉRIENS

Contexte, sécurité, enquêtes

*Belotti Jean*

Cet ouvrage reproduit un dialogue entre une passagère et l'auteur et répond aux questions suivantes : comment se déroulent les enquêtes diligentées à la suite d'accidents aériens ? Quel est le rôle des pilotes ? Quels sont les intervenants

concernés, les textes légaux à respecter, les causes des accidents ? Ce témoignage est établi essentiellement à partir de faits probants de la longue expérience de pilote et d'expert judiciaire de l'auteur.

(39,00 euros, 512 p.)

ISBN : 978-2-343-06979-1, ISBN EBOOK : 978-2-336-39564-7

## **UNE AFFAIRE RONDEMENT MENÉE**

**Six mois pour se reconstruire**

*Girard-Sisakoun Sylvie*

Le 20 novembre 2014, ma vie bascule : un début de cancer du sein est décelé au cours d'un banal contrôle de routine. Nul signe de fatigue ou de douleur, nulle trace visible. Rien. Je me sens trahie et, soudain, la peur envahit la routine et s'installe au fil des jours, des mois. Comment survivre à l'annonce, aux opérations, aux traitements ? Du déni au refus de la maladie, de la recherche des causes à l'acceptation, c'est ce quotidien que cette autofiction relate. Sans concession mais non sans humour.

(21,50 euros, 242 p.)

ISBN : 978-2-343-07403-0, ISBN EBOOK : 978-2-336-39560-9

## **VAGABONDAGES D'UN FAUCHEUR VOLONTAIRE**

*Libouban Jean-Baptiste - Entretiens avec Jean-Pierre Garbisu*

Jean-Baptiste Libouban est l'initiateur du mouvement des Faucheurs volontaires, qui organise la lutte de la société civile contre la dissémination incontrôlée et irréversible des OGM. Aux côtés de José Bové notamment, il a participé à de nombreux fauchages et a été plusieurs fois condamné. Dans ces *Vagabondages*, il revient sur les grandes étapes de sa vie, guidée par la non-violence et la vie communautaire et spirituelle.

(28,00 euros, 280 p.)

ISBN : 978-2-343-07353-8, ISBN EBOOK : 978-2-336-39352-0

## **ACCOMPAGNER LA VIE JUSQUE-LÀ**

*Feroumont Bernadette - Préface de Gabriel Ringlet*

Ouvrir ce livre, c'est plonger dans l'univers de l'accompagnement de la fin de vie et comprendre combien des attitudes simples et spontanées peuvent compter pour le patient, l'entourage ou l'équipe soignante. Les récits parlent de tendresse et de moments heureux, mais aussi de tristesses, de colères, d'injustices. Ouvrir ce livre, c'est aussi découvrir que le temps nous rappelle l'urgence de savourer la vie : il nous invite à porter sur nos rencontres et nos gestes un regard intérieur qui leur donnera du sens.

(Coll. *Encres de vie*, 16,50 euros, 162 p.)

ISBN : 978-2-336-30839-5, ISBN EBOOK : 978-2-336-39254-7

## **LES NÉGOCIATIONS D'OTAGES**

*Ostrowski Zygmunt L.*

Les prises d'otages par des mouvements rebelles sont de plus en plus fréquentes. Pourtant, les récits sur le déroulement des négociations menant à leur résolution restent rares. L'auteur nous livre, ici, les coulisses d'une négociation en rapport avec une prise d'otages survenue le 10 février 1984 au Soudan, dans la province

méridionale du Haut-Nil. Il nous révèle les difficultés rencontrées, les écueils parfois futilles sur lesquels les négociations achoppent avant d'aboutir l'année suivante. Trente ans plus tard, l'auteur nous révèle la vérité sur ce qui s'est passé.  
(23.00 euros, 226 p., Illustré en noir et blanc)

ISBN : 978-2-343-06973-9, ISBN EBOOK : 978-2-336-39174-8

## **LES CHOSES N'ONT PLUS PEUR DE TOI**

**Quand nos lieux et nos objets se font parole**

*Frank Evelyne*

Quand nous établissons une relation à soi heureuse, les objets n'ont plus à craindre de nous. Ils nous le rendent bien, se font complices sur notre chemin vers l'être. Dans cet ouvrage, l'auteure recherche un rapport aux choses et aux lieux permettant de mieux prendre corps et de mieux savourer le monde familier. D'où ces chapitres sur nos portes, nos fenêtres ; sur des espaces de rencontres ou des objets de l'enfance chrétienne comme le sapin de Noël si présent dans notre vie d'adulte d'une façon ou d'une autre.

(15.00 euros, 138 p.)

ISBN : 978-2-343-07158-9, ISBN EBOOK : 978-2-336-39156-4

## **UNE VOIX SI DOUCE**

**Récit**

*Demirdjian Véronique*

Avril 1915. Dans les provinces orientales de l'Empire ottoman, à l'abri des regards, un drame épouvantable se joue. Longtemps ignoré par l'Europe, comment le génocide des Arméniens nous fut-il transmis pour qu'un siècle plus tard il fasse enfin partie de notre histoire ? À travers l'histoire de sa mère, victime survivante de la tragédie, à travers l'histoire de sa famille, à travers la sienne, l'auteure nous convie à la suivre dans son long cheminement vers l'apaisement, sans éclats de voix, sans excès de style.

(Coll. Rue des écoles, 17.50 euros, 170 p.)

ISBN : 978-2-343-06248-8, ISBN EBOOK : 978-2-336-39155-7

## **VIVACE**

**Récit**

*Faro-Hanoun Violette*

Trois événements quasi simultanés se produisent dans la vie d'Aurore Beltrán en ce début du mois de mars. Le 9, elle fête ses quarante-cinq ans. Le 10, elle dépose à la Sorbonne ses deux tomes de thèse de doctorat pour laquelle la soutenance est annoncée en mai. Le 15, elle est hospitalisée d'urgence car elle vient d'apprendre qu'elle souffre d'un cancer de la moelle osseuse à un stade avancé et que seule une greffe assortie de traitements très durs peut la sauver.

(16.00 euros, 152 p.)

ISBN : 978-2-343-07375-0, ISBN EBOOK : 978-2-336-39236-3

**L'HARMATTAN ITALIA**  
Via Degli Artisti 15; 10124 Torino  
[harmattan.italia@gmail.com](mailto:harmattan.italia@gmail.com)

**L'HARMATTAN HONGRIE**  
Könyvesbolt ; Kossuth L. u. 14-16  
1053 Budapest

**L'HARMATTAN KINSHASA**  
185, avenue Nyangwe  
Commune de Lingwala  
Kinshasa, R.D. Congo  
(00243) 998697603 ou (00243) 999229662

**L'HARMATTAN CONGO**  
67, av. E. P. Lumumba  
Bât. – Congo Pharmacie (Bib. Nat.)  
BP2874 Brazzaville  
[harmattan.congo@yahoo.fr](mailto:harmattan.congo@yahoo.fr)

**L'HARMATTAN GUINÉE**  
Almamya Rue KA 028, en face  
du restaurant Le Cèdre  
OKB agency BP 3470 Conakry  
(00224) 657 20 85 08 / 664 28 91 96  
[harmattanguinee@yahoo.fr](mailto:harmattanguinee@yahoo.fr)

**L'HARMATTAN MALI**  
Rue 73, Porte 536, Niamakoro,  
Cité Unicef, Bamako  
Tél. 00 (223) 20205724 / +(223) 76378082  
[poudiougopaul@yahoo.fr](mailto:poudiougopaul@yahoo.fr)  
[pp.harmattan@gmail.com](mailto:pp.harmattan@gmail.com)

**L'HARMATTAN CAMEROUN**  
BP 11486  
Face à la SNI, immeuble Don Bosco  
Yaoundé  
(00237) 99 76 61 66  
[harmattancam@yahoo.fr](mailto:harmattancam@yahoo.fr)

**L'HARMATTAN CÔTE D'IVOIRE**  
Résidence Karl / cité des arts  
Abidjan-Cocody 03 BP 1588 Abidjan 03  
(00225) 05 77 87 31  
[etien\\_nd@yahoo.fr](mailto:etien_nd@yahoo.fr)

**L'HARMATTAN BURKINA**  
Penou Achille Some  
Ouagadougou  
(+226) 70 26 88 27

**L'HARMATTAN SÉNÉGAL**  
10 VDN en face Mermoz, après le pont de Fann  
BP 45034 Dakar Fann  
33 825 98 58 / 33 860 9858  
[senharmattan@gmail.com](mailto:senharmattan@gmail.com) / [senlibraire@gmail.com](mailto:senlibraire@gmail.com)  
[www.harmattansenegal.com](http://www.harmattansenegal.com)

**L'HARMATTAN BÉNIN**  
ISOR-BENIN  
01 BP 359 COTONOU-RP  
Quartier Gbèdjromédé,  
Rue Agbélenco, Lot 1247 I  
Tél : 00 229 21 32 53 79  
[christian\\_dablaka123@yahoo.fr](mailto:christian_dablaka123@yahoo.fr)



# D'un bord à l'autre

Le burn-out et la dépression  
à la lumière des traumas de l'enfance

De nombreux bords ont jalonné la vie de l'auteure de ce témoignage, de sa conception à sa détresse d'enfant, jusqu'à l'âge adulte, avec la mort en filigrane. Une première rencontre avec la psychanalyse lui permit pourtant de surmonter les traumatismes de l'enfance et de mener une vie épanouie. Jusqu'à ce jour de décembre où son passé la rattrape, l'espace de quelques mots. Ce qui progressait à bas bruit envahit alors tout son être. Sous la forme d'un burn-out suivi d'une profonde dépression que rien ne laissait supposer. Une descente dans les abysses de la mélancolie qui la conduira jusqu'à un nouveau seuil, au bord de la folie.

L'auteure relate son parcours de vie et cette traversée de trois années. Elle aborde le burn-out en termes de symptôme, face visible d'une faille bien plus profonde, mais aussi d'issue inconsciente pour sortir d'une impasse. Une expérience éprouvante mais positive car synonyme d'ouverture vers un possible. Un témoignage vibrant dans une écriture spontanée, au plus près du vécu.



*Marie-Christine ADAM, assistante sociale puis cadre socio-éducatif, signe son premier ouvrage. Au plus profond de l'angoisse, elle a d'abord jeté des mots, ça et là, sur des bouts de papier épars. Encore aux prises avec la dépression, elle décide d'écrire un livre avec un objectif, le terminer en même temps qu'elle pourra dire qu'elle en est sortie. Un cheminement qui va bien au-delà de ses espérances.*

Photographie de l'auteur : © Studio Photo Cadet

23,50 €

ISBN : 978-2-343-07559-4

9782343075594