
6 minutes de lecture

Caroline Christiansen
Publié jeudi 14 mars
2013 à 00:14.

TÉMOIGNAGE

Ma longue promenade vers le rétablissement

Comment marcher vers une meilleure vie malgré une fragilité psychique? Caroline Christiansen est l'auteure d'«Avalanche». Nous publions son témoignage à l'occasion des Journées de la schizophrénie, qui auront lieu du 16 au 24 mars en Suisse romande

Le mal-être qui s'est emparé de moi à plusieurs reprises, obligeant des proches à me conduire en hôpital psychiatrique, s'est manifesté à chaque fois avec les mêmes caractéristiques, malgré des circonstances et des contextes de vie différents. Il me semble avoir maintenant suffisamment de recul pour en tenter une brève description.

Le «Phénomène», comme j'aime à le nommer, est un état dans lequel je glisse en toute simplicité, sans rupture apparente par rapport à mon état dit «normal». La nouvelle patrie dans laquelle je me retrouve alors est un pays à dimension «cosmique», visuellement identique au pays que j'abandonne derrière moi, celui de la normalité – un peu grise, après coup! –, mais, en revanche, caractérisé par une intensité grandiose, cosmique justement, de ressentis. Toutes mes antennes, physiques, émotionnelles, mentales, rentrent dans un état de grâce et de communion extrêmement intime avec l'environnement, la nature et les personnes. Le voile se lève, je n'ai pour ainsi dire plus de peau, plus d'écran, et je commence à me mouvoir dans un espace-temps fait de correspondances troublantes, de coïncidences à répétition, d'événements synchrones spectaculaires qui renforcent ma certitude d'être

habitée par une force universelle. Elle s'exprime à travers mon corps, elle attise mon imagination, développe mon esprit d'entreprise, me poussant à sortir de moi, qui n'ai déjà plus de peau. Mon esprit d'initiative me conduit dehors, vers autrui, dans le but de vivre et expérimenter encore et encore, ne fût-ce que dans la rue, chez le boulanger, le ravissement de cette extase indicible, enfin le bonheur sur Terre, de jour comme de nuit. Progressivement, je ne m'alimente presque plus, je ne dors plus, je déguste le cosmos.

Parcourant cette dimension merveilleuse tous nerfs dehors, il arrive tôt ou tard que je heurte un obstacle. Il est d'ordre émotionnel, aussi insignifiant qu'une simple remarque que l'on m'adresse, mal interprétée, ou plus significatif, comme un événement de vie ressenti comme difficile. Le choc plus ou moins grand provoque alors une réaction intérieure, localisée au niveau du poitrail, en complète dissonance avec l'atmosphère harmonieuse de l'univers où je me baigne.

L'énergie surabondante dont je suis habitée et qui m'expulse hors de moi se retourne alors contre moi. Elle devient destructrice. Je sombre dans une introspection de plus en plus profonde, dominée par le sentiment de ma propre nullité, sentiment qui s'exacerbe au cours des heures et des jours. C'est en vain que je prends, avec les forces qui me restent, des initiatives pour contrecarrer la spirale infernale. Ces initiatives ne font qu'ajouter au désarroi, car jamais elles ne se révèlent efficaces, mais font au contraire empirer la situation, jusqu'au déchirement final du voile et l'entrée dans un hémisphère opposé, dans lequel je suis persécutée par tous et responsable de tous les désastres de la planète. Ce pôle de la psychose est particulièrement pénible, l'hostilité se lit partout, d'harmonieux et bienveillant le Cosmos est devenu Terreur.

Mon existence a été fortement perturbée par ce que les médecins ont nommé «troubles bipolaires». En l'espace de 17 ans, j'ai été hospitalisée quatre fois d'urgence pour de longues périodes, en général 2 à 3 mois, suivies de périodes de convalescence tout aussi longues. Ces cassures n'ont pas seulement représenté un traumatisme intérieur. Elles ont représenté une rupture par rapport à mon environnement, celui des études, de ma profession ensuite, de mes amis. Entre deux cassures, la vie au quotidien n'a pas été de tout repos, car le trouble qui m'accompagne se manifeste par des variations d'énergies et d'humeurs qui, souvent, entravent la régularité requise pour les engagements pris. J'ai cependant terminé mes études, et pu exercer une profession de bibliothécaire. A force de luttes constantes, j'ai fini par m'épuiser et devoir abandonner mon dernier poste de travail, en état de dépression et burn out. Ce fut un point final, recommandé par le corps médical. Je ne pourrai donc plus travailler de la même manière.

Pour ma part, je déclare pourtant ne pas «être»... bipolaire. Mon déni n'est qu'un petit jeu de mots, une distinction linguistique qui exprime une position précise. Lors d'une première rencontre, nécessitant une réponse à la question «qui êtes-vous?», personne ne songerait à dire «je suis diabétique»... Quant à moi, je ne suis pas bipolaire car mon identité (mon être) se situe au-delà des maux dont je souffre (un de mes bagages, un de mes avoirs). Mon avoir et mon être sont deux choses différentes. Quelle limitation, le diagnostic. Quel traître. Notre regard d'animal social est profondément atteint par la «diagnostique». Malheureusement, car vrai ou faux, évolutif ou pas, le diagnostic est susceptible non seulement de favoriser les jugements hâtifs d'autrui, mais surtout d'inciter le souffrant lui-même à se conformer à ce regard externe ou à ce qu'il sait

de sa maladie. Il se trouve ainsi lourdement pénalisé, diminué dans sa capacité à rebondir, se rétablir et poursuivre sa vie.

Le plus important pour moi, en dépit de ma fragilité, est de poursuivre justement ma vie, de me faire à l'éducation et à l'usage quotidiens de ma liberté, dans le désir et l'espoir vifs de retrouver un jour une activité qui me convienne, et que je puisse aussi honorer.

C'est actuellement ce que je m'efforce de faire, «me lever» tous les jours au sens propre et figuré. J'essaie de faire appel au potentiel de guérison et de transformation que chaque patient détient en son cœur, puisqu'il est dit de lui qu'il est le meilleur médecin de lui-même. Ce n'est pas toujours facile et évident d'être son propre moteur.

Ma vie actuelle, je la comprends comme une transition vers quelque chose, tout en la vivant comme un état stable. Mes occupations sont, pour moi, à la fois comme un métier et comme des remèdes, qui me soutiennent au quotidien. Ces derniers sont très classiques, comparables aux remèdes déjà décrits par saint Thomas d'Aquin (Somme théologique, Ia-IIae, q.38 «Les remèdes à la tristesse ou douleur») à son époque, à la suite d'Aristote et de Cicéron. Nous n'inventons rien de nouveau...

Saint Thomas mentionne tout d'abord les «larmes». Ces dernières ont pris, chez moi, la forme d'une bataille longue et contrastée face à ma maladie. Il a fallu de nombreux dénis, reconnaissances et acceptations de ma fragilité pour parvenir à une plus grande stabilité de santé. La «compassion des amis» arrive en deuxième. L'amitié tient une place prépondérante dans mon existence, même si, au cours de mes périples de santé caractérisés par la rupture du lien qui me lie à moi-même, j'ai momentanément tout perdu ou cru tout perdre, en particulier mes amis. Saint Thomas signale la «contemplation de la vérité» comme source de plaisir et de consolation. Pour ma

part, ce qui me met le plus facilement en état de contemplation et de joie est la lecture, l'écriture lorsque je m'y attelle parfois, la marche dans la nature, la fréquentation d'un atelier d'art-thérapie dans lequel toute création est possible, certains moments de prière.

Les pieds sur terre, saint Thomas recommande enfin de plonger dans le sommeil ou de s'adonner aux bains afin de diminuer la tristesse de l'âme. Rentrer dans son corps et prendre plaisir à l'exercer, revenir au plus près de soi pour ressentir la vie, la «motion vitale du corps» comme le dit son texte, voilà une belle recette! D'où les longues promenades qui me permettent, jour après jour, de m'ancrer solidement dans la terre, afin de rester dans la matérialité et éviter le plus possible de me faire happer par... le «Phénomène», par exemple.

«Vous devez réapprendre à entendre pousser les pâquerettes», m'a-t-on dit une fois à l'hôpital. Le rétablissement commence par là, peut-être.

Quelle limitation, le diagnostic. Quel traître. Notre regard d'animal social est profondément atteint par la «diagnostique»

La liberté exige de moi que je me lève, que je fasse des choix, que je vive!

Articles de la rubrique



Matches épiques et «guéguerre» Vaud-Valais: les vaches d'Hérens créent l'événement

L'arène d'Aproz a sacré ce dimanche sa nouvelle reine, Rubis. Avec elle, la couronne revient en terres valaisannes. Ambiance et coulisses médiatiques



Barack Obama et le grand récit américain

Le président a vraiment tout compris de son époque