

Stéphanie Martinet
Mes maux... avec mes mots.

- Extrait -

Au bout de cinq semaines d'une interminable attente, j'ai enfin obtenu une place en clinique de repos, et je dois dire que je l'espérais avec impatience. Depuis le début, et voyant à quel point j'étais en perdition, j'avais le sentiment que ce séjour était la seule opportunité qui s'offrait à moi pour avoir une chance d'aller mieux. Je rêvais de rejoindre cet endroit, où je savais qu'on allait prendre soin de moi. Dès mon entrée dans les lieux, accompagnée encore une fois par ma sœur, mais aussi par ma mère, j'ai senti là-bas de bonnes ondes. Tout semblait tranquille et rassurant, c'était un endroit où je devinais qu'il me serait possible de me relâcher complètement. Avec le recul, je considère d'ailleurs que j'ai été particulièrement chanceuse. La clinique de Bruz, près de Rennes, est une institution des plus recommandables. Je suis très bien tombée.

Lorsque je suis arrivée à la clinique, ma sœur m'a demandé, devant les infirmiers, si j'acceptais qu'elle les rencontre en tête à tête, parce qu'elle souhaitait s'entretenir avec eux. Disposant d'une totale confiance à son égard, j'ai accepté. Une fois seule avec eux, elle leur a commenté l'hypothèse qui, à force de m'observer, avait émergé en elle. Elle avait l'intuition que je souffrais de troubles bipolaires, et elle leur a donc vivement conseillé de pratiquer sur moi le test correspondant. Ils en ont pris bonne note.

Bientôt, j'ai pu prendre mes habitudes dans l'institution. La bonne impression que m'avaient donnée les lieux dès le début s'est vite confirmée. Je me sentais vraiment en sécurité, et j'aimais me promener dans le parc, au milieu des autres patients. Nous étions en été, et je me vois encore, le matin, me lever de bonne heure pour aller m'asseoir sur un banc et écouter les oiseaux chanter. Je me sentais bien.

La structure était parfaitement organisée, et j'avais deux infirmiers référents, très agréables, vers lesquels je pouvais me diriger à tout moment, et qui servaient de voie de transmission avec le reste de l'établissement et du corps médical. J'avais

également, tous les deux jours, des rendez-vous avec le psychiatre, et régulièrement avec l'assistante sociale et le médecin. Je n'étais d'ailleurs pas du tout un cas isolé, puisque c'était la procédure qui s'appliquait à tous les patients.

Lors de mes premières semaines dans la maison de repos, en revanche, je ne peux pas dire que je me sentais très présente. On me donnait des traitements particulièrement forts, car la priorité était de faire descendre durablement mon énergie, et cela me rendait léthargique. Dans les couloirs, on me surnommait gentiment « la zombie » ! Shooté à ce point, je n'étais pas vraiment moi. Je baignais en permanence dans un nuage cotonneux où, finalement, tout était assez paisible et doux. Je ne restais pas impassible pour autant, et les émotions affleuraient par moments, sans prévenir. Je me mettais à pleurer pour un rien, ou bien je riais à gorge déployée lors d'une conversation, à moins que, soudainement, je me comporte de manière antipathique ou entre dans un excès de colère. Je m'apaisais progressivement, mais je ne contrôlais rien, et ma sensibilité était à fleur de peau.

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, toutefois, cela était libérateur. Avant le burn-out, je m'obligeais autant que possible à contrôler mes émotions, et je ne pouvais donc pas les exprimer comme je l'aurais souhaité. Cela me forçait en permanence à prendre sur moi, à refouler, et à accumuler de la frustration, qui s'extériorisait ensuite sous forme de mauvaise humeur ou de colère. Désormais, je savais que personne n'allait me juger, et je pouvais laisser libre cours à tout ce que je ressentais et le vivre pleinement, sans rien censurer. C'était bien plus agréable.

L'emploi du temps était très organisé, avec une discipline assez marquée, et cela aussi m'aidait à me relâcher. Puisque tout était planifié, je n'avais qu'à suivre le rythme qu'on m'imposait, sans me poser davantage de questions. Entre les repas à heures fixes, les rendez-vous médicaux et les ateliers, j'étais bien occupée. Parmi toutes les activités auxquelles on nous conviait, et dont beaucoup étaient manuelles, celle qui m'a le plus apporté était l'atelier d'écriture. Je sentais que tout lâcher sur le papier m'aidait énormément dans mon processus.

Ce n'était pas le cas au début, mais au bout de quelques semaines, j'ai aussi pu bénéficier d'autorisations de sorties, dans la ville, qui me permettaient de prendre l'air. Il fallait les demander avec un peu d'avance, et obtenir l'accord à la fois du psychiatre et du médecin. Mais pouvoir, de temps en temps, quitter l'établissement et se promener tranquillement m'aidait à ne pas me sentir enfermé. Ces deux heures de liberté, lorsqu'elles se présentaient, m'étaient précieuses.

Je me sentais bien, dans ce cadre reposant et sécurisant, mais très vite un élément désagréable est apparu, en conséquence du traitement que je devais suivre. Les médicaments, en effet, entraînaient chez moi une prise de poids spectaculaire. Je pourrais même affirmer, sans exagération, que je grossissais à vue d'œil ! Cette transformation physique a été instantanée, dès les premiers jours, et elle a bientôt obligé ma sœur, lorsqu'elle venait me voir, à m'apporter des vêtements avec une taille supplémentaire chaque semaine ! Une escalade folle, qui s'est soldée par 30 kilos en plus, en quatre mois à peine !

Le plus perturbant, par rapport à ce problème, était de constater mon absence totale de contrôle. J'avais beau n'accomplir aucun excès, et me nourrir de manière tout à fait raisonnable, la prise de poids suivait invariablement une courbe exponentielle. Même armée de la meilleure volonté, je ne pouvais rien faire pour l'empêcher. Cela, inévitablement, jouait sur mon moral, mais au moins, j'échappais au sentiment de culpabilité, car je savais que tout était dû aux médicaments, et pas à mon hygiène de vie. Quand on prend du poids, habituellement, on se reproche le moindre écart. Dans mon cas, un tel raisonnement n'avait pas lieu d'être, je n'avais aucune responsabilité dans ce qui se passait. Je n'aimais pas me voir grossir ainsi, certes, mais il était plus facile qu'en temps normal de s'y résigner. Je m'acceptais comme j'étais. Le coupable, c'était les médicaments, et pas moi.