

## I. LE VERDICT

Un jour en forme et optimiste, le lendemain un peu moins gai et entreprenant, chacun d'entre nous connaît des fluctuations de l'humeur en fonction de son état de fatigue, des soucis quotidiens, de l'annonce d'un événement heureux, malheureux. Mais parfois ces variations sont trop extrêmes, trop permanentes et se renouvellent au point d'interdire de mener une vie normale. Lorsqu'on devient habité par une sensation de grandeur, rien ni personne ne peut stopper vos projets les plus insensés. Puis, à cette période extravagante, succède une période où tout s'arrête : désintérêt, indifférence, pauvreté gestuelle, mutisme, ruminations pesantes et fermées, concentration impossible, pessimisme, perte de l'estime de soi. Cette maladie a un nom : autrefois on l'appelait psychose maniaco-dépressive (PMD), aujourd'hui trouble bipolaire. Elle entraîne une souffrance indicible chez celui qui la subit et bouleverse son existence : divorce, licenciement, difficultés financières et judiciaires, suicide. La vie d'un bipolaire ressemble à un bateau difficile à gouverner : tantôt soulevé par des vagues gigantesques qui lui donnent

## CHRONIQUES BIPOLAIRES

l'impression de toucher le ciel, tantôt entraîné vers l'abîme au risque de s'y perdre. Les personnes atteintes de maniaque-dépression luttent en permanence pour garder le cap.

C'est en septembre 1998, vingt ans après ma première tentative de suicide, qu'un praticien d'un centre hospitalier intercommunal du Val d'Oise diagnostique cette maladie. J'ignore tout de ce mal qui a failli me tuer à plusieurs reprises, son nom est effrayant, sa définition donne le vertige, même s'il est rassurant de mettre un nom sur une maladie mystérieuse, la claque que l'on reçoit est colossale.

Entre 2000 et 2004, j'ai mené un long combat contre une humeur qui refusait de se stabiliser. Cette guerre m'a conduit à l'enfermement, aux privations de sommeil, aux électrochocs, aux services de réanimation. Cette épreuve a nourri ce livre qui se veut sincère et dénué d'esprit partisan.

## II. LA MAISON DES AUTRES

19 avril 2000 : « Je ne peux plus rien pour vous ! ». C'est sur ces mots que le psychiatre qui me suit depuis deux ans décide que mon état nécessite une hospitalisation. Me voilà enfermé dans l'une des cellules d'un hôpital de secteur. Je ne sais pas si j'ai fait le bon choix d'accepter cet enfermement, la discipline qui y règne est digne d'une prison.

Une dizaine de malades s'agitent dans l'unique pièce. Certains pensionnaires ont l'air de sortir du film de Milos Forman *Vol au-dessus d'un nid de coucou* mais contrairement à Mc Murphy, le héros du long-métrage, je ne suis pas interné dans un hôpital psychiatrique pour échapper à la prison mais pour tenter de guérir d'une énième dépression qui vient d'on ne sait où. J'ai un peu l'impression d'abattre ma dernière carte et porte en moi la peur d'un échec définitif.

20 avril : Malgré mes craintes, la nuit a été profitable, le somnifère m'a certainement aidé. À 7 h, une infirmière est

venue me faire une prise de sang. Je me suis douché aussitôt mais le cabinet de toilette ne ferme pas et il faut réclamer aux aides-soignants les produits nécessaires à la toilette confisqués lors de mon arrivée. 8 h 15, je tourne en rond, je me sens tendu, voire exaspéré de ne pouvoir me déplacer où mes pas désirent me conduire. Je regrette ce que j'ai dit à propos de cette envie suicidaire qui m'a conduit à cet internement particulièrement dur à vivre au quotidien. De la fenêtre au mur, du mur à la fenêtre, le parcours est réduit à sa plus simple expression.

11 h, endormi, je suis réveillé par le docteur Defond, femme austère et distante qui fait la tournée des popotes accompagnée de sa cohorte de jeunes internes. Je n'ai pas l'impression que ce médecin me prenne au sérieux, du moins au niveau de ma personnalité. Il n'est pas facile de raconter sa vie au saut du lit, observé par des yeux inquisiteurs. Certains éléments importants m'ont certainement échappé, je reste sur un sentiment d'inachevé. Le médecin envisage une reprise du lithium, normothymique utilisé pour la régulation des troubles de l'humeur que j'ai abandonné à cause de ses effets secondaires que je jugeais invalidants. La psychiatre me rassure quant à la durée de l'hospitalisation, elle sera brève.

21 avril : Ma présence au sein du secteur semi-fermé se termine aujourd'hui. On me transfère à l'étage inférieur où l'on peut aller et venir à son gré : le secteur libre. Il accueille des patients présentant des désordres mentaux mineurs, des dépressions, des dépendances à la drogue ou

à l'alcool. Le responsable de l'unité m'a rencontré dans le courant de la matinée. Le praticien s'est étonné de l'abandon prématuré du lithium et va prendre contact avec mon médecin traitant pour en savoir plus sur mon incident de parcours. Cette nuit, j'ai fait un contrôle urinaire en deux temps après maints palabres de l'infirmière de nuit qui apparemment n'avait pas assimilé la méthode à employer.

22 avril : Franche partie de rigolade avec d'autres pensionnaires du secteur. Je l'avais déjà observé lors de mes précédentes hospitalisations, il existe un courant qui dope les neurones quand des personnes déprimées se côtoient dans une vie qu'ils réinventent à leur façon. Dans cette existence nouvelle, je me sens une âme d'animateur. Les rapports avec Damien, mon compagnon de chambre autiste se sont améliorés, j'ai même réussi à le faire chanter. Mon moral est meilleur mais je me rends à l'office religieux pour y chercher du réconfort.

23 avril : Première autorisation d'absence (10 h-18 h). Une infirmière souhaite rencontrer mon épouse avant la sortie. Elle lui fait part de mon état d'excitation, de la gêne que je procure aux malades ayant besoin de repos. Il est vrai que j'aurais pu m'abstenir de m'accrocher à l'engin qui traîne les plateaux-repas en poussant des cris d'allégresse.

24 avril : Ma première sortie me laisse un goût amer. Je me faisais une joie de déjeuner avec ma femme et mes deux enfants mais l'un est resté dans sa chambre et l'autre est arrivé après coup. Cette indifférence face à mon état

me fait souffrir mais je ne leur en veux pas, les points de suspension sont utiles à la compréhension d'un texte vide de sens.

25 avril : Ma deuxième sortie n'est pas très convaincante. Je me suis couché dès mon arrivée à l'appartement. Ma femme m'a réveillé à 13 h pour le déjeuner. Elle est lasse, fatiguée et l'avenir l'inquiète. Vingt-cinq années de vie commune et autant de temps à regarder passer une étoile filante qui brille et qui s'éteint.

26 avril : Le chef de clinique a frappé fort, deux patients sont renvoyés dans leurs foyers pour cause de chahut ! Certes l'ambiance était un peu chaude la veille au soir mais je n'étais pas le dernier à mettre de l'animation. Mon humeur change au cours d'une même journée et la différence est encore plus évidente quand je suis à « l'extérieur ». Mes sorties de dimanche et lundi sont décevantes. Après une semaine d'hôpital, le bilan est négatif même si je ne pleure plus, mon avenir ne s'est toujours pas éclairci. Il me manque la présence à mes côtés d'un psychiatre auprès de qui je pourrais « vider mon sac » et entrevoir un futur plus souriant. Dans le service où je suis hospitalisé c'est plutôt la méthode que je connais depuis deux ans qui est appliquée : médicaments, médicaments, médicaments. L'approche psychanalytique au sein de l'hôpital devrait être la stratégie la plus efficace dans la construction d'une relation thérapeutique entre le patient et l'équipe soignante, en ce qu'elle ouvre les portes à la connaissance du sujet et favorise l'échange. Les « blouses

blanches » sont passées et m'ont exhorté au calme. Elles m'ont expliqué le mécanisme du lithium mais n'ont pas répondu à mes questions.

27 avril : Je descends quotidiennement à l'atelier d'ergothérapie où les malades peuvent oublier pour un temps leur condition en pratiquant des activités manuelles adaptées à leurs possibilités. L'ambiance est chaleureuse et les infirmières très humaines. Un jardin jouxte cet endroit où les patients peuvent pratiquer des activités sportives ou simplement s'asseoir sur un banc et regarder les dessins que forment les nuages.

28 avril : Toujours à faire le pitre. J'ai évoqué ces périodes d'excitation avec le psychiatre du secteur mais je n'ai pas obtenu de réponse satisfaisante. Cette exaltation soudaine est-elle le résultat de l'absorption de médicaments « déclencheurs » ou bien le début d'un épisode maniaque lié à un cycle qui se met en place ?

29 avril : Les liens entre patients sont forts, très forts et ceux qui quittent le navire se manifestent par écrit, par téléphone ou lorsqu'ils viennent en consultation. Il n'est pas rare d'assister à de grands débats philosophiques d'où s'échappe une fumée suspecte.

30 avril : 12<sup>e</sup> jour d'hospitalisation, je m'habitue trop bien à cet endroit, à ces rituels, à ces visages. Je me sens protégé et à l'abri des agressions de la vie de dehors. Je suis encore très énervé et je retrouve l'homme excité de

l'été dernier, histrion pitoyable qui fait son numéro dès qu'il est entouré de plusieurs personnes complaisantes.

1<sup>er</sup> mai : Je suis au lit avec ma femme et retrouve avec un immense plaisir la chaleur de son corps. Qu'il est bon de se toucher, de se caresser, de ne faire qu'un gémissement de plaisir. Par deux fois je suis entré en elle, j'ai senti son corps onduler et le plaisir monter en elle comme une libération salvatrice, il y avait tellement longtemps. Même si mon sexe n'a pas répandu sa semence, nous avons retrouvé l'odeur de la chair mêlée de cette sueur qu'exhale l'acte d'amour.

2 mai : C'est devenu une habitude, tous les matins je reste de longs moments dans le jardin, face au panneau de basket et shoote encore et encore, ça m'oblige à me concentrer et me force à oublier l'araignée qui a tissé sa toile dans ma tête. En fin de matinée, un jeune interne me demande si je prends mes cachets de lithium. Cette question m'a interloqué et je m'interroge sur la qualité des contrôles sanguins pratiqués dans cet hôpital.

3 mai : Désinhibé ! C'est le diagnostic du docteur Defond. « Caustique mais pas agité », c'est son jugement. Je retrouve ceux des secteurs fermés et semi-fermés lors de la promenade de l'après-midi. Je partage des moments privilégiés avec ces malades. Le panneau de basket et la table de ping-pong servent de trait d'union entre deux univers que tout oppose. Même si les passes sont mal ajustées et les échanges maladroits, je lis sur leurs visages une expression de contentement. La boule d'angoisse qui



m'opresse disparaît comme par enchantement : je suis utile et donne quelque chose à quelqu'un. Je suis à mille lieues de la fonction publique et de sa petitesse.

Les patients de l'étage vont et viennent et leurs réactions sont parfois surprenantes, un ancien policier ressasse les mêmes histoires et devient quelquefois agressif, une femme sans âge et sans dent me met en garde contre le personnel soignant qui serait des brigands à la solde du Cardinal de Richelieu, et que dire de ce patient qui me demande l'heure alors qu'il a quatre montres à son poignet. Il y a aussi cet habitué, qui connaît l'hôpital comme sa poche pour en être locataire depuis près de dix ans. Quelquefois, c'est l'empoignade, des patients en viennent aux mains pour une cigarette ou un biscuit.

4 mai : Ma femme s'entretient avec le docteur, la sortie n'est pas d'actualité. En fin d'après-midi, arrivée de Marie, jeune femme en larmes battue par son conjoint. Victor avec qui j'ai noué une solide amitié m'annonce qu'il va « crever », qu'une leucémie a atteint son système immunitaire et qu'il faut renouveler son sang en totalité. Il doit être transféré vers l'hôpital Beuclère. J'ai beaucoup de peine car nous partageons des moments de connivence, ce matin encore nous avons ri comme des chenapans. 23 h 30, je suis au lit et la lumière s'allume brusquement. Un infirmier amène dans la chambre un jeune homme un peu excité qui vient de l'hôpital Sainte-Anne. Après avoir pris les médicaments prescrits, il fait sur lui, va-et-vient et finit par s'endormir sur le siège des toilettes. À 3 h 30 je ne

dors toujours pas, demande à l'infirmière de nuit de me trouver un lit où je puisse me reposer. Je me retrouve avec un patient arrivé la veille du secteur semi-fermé.

5 mai : Mon nouveau compagnon de chambre doit réapprendre tous les gestes de la vie quotidienne, je l'aide et l'encourage mais la tâche est difficile, il semble tellement perdu et désorienté par cette liberté soudainement retrouvée. Un malade connu pour sa méchanceté lui a lancé une carafe d'eau au visage pendant le déjeuner, emporté par la colère je me suis précipité sur le coupable mais j'ai vite été ceinturé par les infirmiers. L'hôpital est un lieu d'humiliation et d'injustice, la déficience de certains malades engendre une cruauté dont le personnel hospitalier ne mesure pas toujours l'importance.

Victor est transféré, son départ m'affecte et c'est le visage ravagé par les larmes que je regarde l'ambulance l'emmener vers une destinée incertaine. C'est le cœur lourd que je prends la direction de l'atelier d'ergothérapie. Attiré par l'écho d'instruments de percussion, je me précipite dans le jardin et vois les malades des secteurs fermé et semi-fermé chantant ensemble des mélodies des îles accompagnés par des infirmiers antillais. J'ai rejoint le groupe, fasciné par la beauté du moment et ce plaisir m'a redonné confiance en l'avenir. Pour un moment, j'ai oublié le lieu, la maladie, les prises de sang, les ruminations, je n'ai vu qu'un grand soleil et une immensité bleue.

6 mai : Une mamie dans un état de profonde dépression est arrivée dans le service et, en l'accompagnant à sa chambre, j'ai pensé à ce que je serai quand le temps m'aura rattrapé. Cette personne âgée me fait fondre, j'aime le contact de ses mains douces, je suis ému par son regard qui aurait tant de choses à raconter si elle avait toute sa tête.

9 mai : Impossible de les retenir, mes larmes coulent comme un torrent sans fin. Le clown a laissé sa place à l'autre : le pleurnichard qui ne fait que s'apitoyer sur son sort. Hier, je fanfaronnais devant des amis que mon épouse avait invités, aujourd'hui je suis effondré, abattu, prostré. Ce changement d'humeur radical est difficile à supporter par ma femme qui déploie des trésors d'ingéniosité pour veiller à mon bien-être. J'aimerais tant lui offrir chaque jour le bonheur qu'elle mérite et lui offrir des fleurs sans épines.

11 mai : Mon taux de lithium n'arrive pas dans la zone thérapeutique, le docteur souhaite des examens de sang plus approfondis pour repérer une éventuelle fuite du produit hors du circuit normal. Un nombre important de malades est arrivé dont deux sont sous perfusion. Un nouvel arrivant m'a menacé pendant le repas du soir, ma tête ne lui revenait pas. L'atmosphère a beaucoup changé, la population de l'étage est plus âgée mais aussi plus atteinte. Je me suis beaucoup rapproché d'une jeune femme qui présente les mêmes troubles de l'humeur que moi.

## CHRONIQUES BIPOLAIRES

12 mai : J'ai bien peur de franchir le cap des trente jours. Je suis partagé entre doute et espoir mais je crains que la durée de mon hospitalisation soit longue, ma réadaptation au monde « extérieur » sera d'autant plus difficile.

13 mai : Encore de nouveaux arrivants dont l'un a l'apparence du Christ, ce qui ajoute une couleur supplémentaire à l'étage. Victor est de retour, il est arrivé dans le courant de l'après-midi et avait de grandes difficultés à conserver son équilibre. Il m'a confié avoir bu une bière et prit un médicament que lui aurait donné un patient de l'hôpital Beuclère. J'ai longuement conversé avec sa mère qui m'a confié être un peu lasse des frasques de son fils.

Après le repas du soir, j'ai déclamé dans le petit jardin bordant l'atelier d'ergothérapie pour mettre à l'épreuve un malade qui se vantait d'avoir été élu meilleur comédien du cours Florent. Le patient est resté muet tandis que ma prestation a été appréciée par quelques malades qui m'ont chaudement félicité. Saleté de théâtre qui empoisonne mon existence. Si le destin ne me donne pas un coup de pouce, ce n'est pas la peine de persévérer dans cette voie qui me fait du mal et avive mes regrets. Comédien amateur j'ai eu l'occasion de faire des beaux voyages mais il m'en faut toujours plus comme pour le chocolat, un carré ne suffit pas, il me faut la tablette...

14 mai : La vie à l'hôpital a fait de moi un pantin. Les jours se suivent et se ressemblent et je cherche le pourquoi de ma présence ici. Je ne crois pas que les médecins du

service réussirent à enlever de mon esprit cette kyrielle de pensées qui m'empêchent de marcher droit. Mon avenir professionnel m'obsède toujours autant, mais suis-je capable de quitter le milieu sécurisant de la fonction publique? Je me nourris de chimères, jusqu'à l'indigestion, et le réveil est toujours douloureux.

16 mai: À l'instar des coureurs cyclistes, les malades en sevrage alcoolique font l'objet de contrôles sanguins et quand le test est positif les malades retournent à leurs chères bouteilles. C'est le cas de Victor qui s'est fait pincer deux fois. Francis, mon compagnon de chambre a tenu bon et s'en va à Nantes poursuivre sa guerre contre l'alcool.

17 mai: Un sommeil sans somnifère! C'est la première fois depuis mon arrivée dans l'établissement que je dors sans l'aide de la petite pilule. Encore de nouveaux arrivants mais (ouf!) personne dans ma chambre. Je deviens l'un des plus anciens de l'étage. Je suis entré pour quinze jours, j'attaque le vingt-neuvième et ma lithiémie n'est toujours pas dans la norme thérapeutique. Je pense malgré tout que mon retour chez les « normaux » est pour bientôt et cette pensée m'inquiète.

Accompagné d'autres patients je suis allé prendre le café à l'extérieur en ayant l'impression d'évoluer au ralenti tellement les clients et le personnel s'agitaient. Nous étions respectivement chacun dans notre bulle et regardions en spectateurs un film en vitesse accélérée, une œuvre où le recul et la pensée étaient absents.

## CHRONIQUES BIPOLAIRES

18 mai : L'arrêt de travail de mon prescripteur prend fin aujourd'hui mais la réalité est toute autre, je suis devenu le pensionnaire d'une institution et mène une vie bien réglée : petit-déjeuner, activités manuelles, déjeuner, activité manuelle, dîner, jeux de société, coucher.

19 mai : J'ai apprivoisé les pigeons que je nourris chaque jour, ils viennent manger dans ma main, à défaut de parler à un psychiatre, je parle aux oiseaux... Aujourd'hui, rien que du banal : une tentative de suicide et une fugue.

Week-end du 20 au 21 mai : L'appartement est fleuri, tout se met en place pour que mon retour prochain se déroule dans les meilleures conditions. Ma femme me confie qu'elle est allée consulter un psy, elle est à bout et a besoin d'aide. Je comprends sa détresse mais ne peux lui garantir un avenir sans nuages. Quelque chose s'est détruit, il faudra du temps pour le reconstruire.

Dimanche, visite de mon frère aîné et de ma belle-sœur, je fais bonne figure en sachant que ma famille ne comprend pas, qu'elle ne peut pas comprendre cette longue errance distillée par une voix intérieure, toujours la même. Le retour à l'hôpital sera un long calvaire, j'ai retenu mes pleurs jusqu'à ma chambre et les rivières se sont mises à couler.

23 mai : Visite hebdomadaire du chef de clinique et de ses assistants : « il va falloir songer à la sortie, quand voulez-vous sortir ? ». Interloqué, je garde le silence avant de lâcher :

« Jeudi ! ». Le médecin ne souhaite pas que je reprenne mon activité professionnelle dans l'immédiat. Quelque chose m'échappe, je cherche à comprendre sa décision mais « chercher à comprendre, c'est commencer à désobéir », c'est ce que l'armée m'a inculqué. Alors, je partirai la peur au ventre et l'estomac noué par l'angoisse.

25 mai : Après trente-sept jours d'hospitalisation, je rejoins d'un pas lent le domicile conjugal. Tout va trop vite, les gens, les voitures, les autobus. Le trajet me paraît interminable et le bruit ambiant me fait mal à la tête. Je finis par arriver à l'appartement que nous avons loué depuis le 1<sup>er</sup> avril, je n'ai pas eu le temps de prendre mes repères dans ce quartier flambant neuf, ma tête est restée dans le Val d'Oise, mes souvenirs aussi. Arrivé au septième et dernier étage, je reste un long moment avant d'introduire la clé dans la serrure, les images d'un film défilent devant mes yeux : *La maison des autres* écrit et réalisé par mes soins avec une palette de comédiens prestigieux, ceux du secteur A du service psychiatrie de l'hôpital Corentin Celton.