

# La confiance pour se rétablir

J'ai 53 ans, je suis tombé dans la maladie à l'âge de 21 ans, une maladie dévorante qu'on nomme schizophrénie. J'ai été hospitalisé 28 fois mais plus depuis dix ans. La confiance a joué un rôle capital dans ma rémission.

Durant toutes ces années, j'ai fréquenté de nombreux établissements pour des séjours de courte et longue durée. Au début de ce voyage périlleux, j'ai rencontré des hommes et des femmes, des soignants mais il a fallu longtemps, trop longtemps, avant que naisse une véritable relation de confiance. Quand j'écris confiance, je me réfère à la confiance que les soignants ont placée en moi, à la confiance en moi que j'ai pu recouvrer grâce à eux et à ma propre confiance dans les soignants qui naît des deux autres. Les trois sont interdépendantes et s'enrichissent mutuellement.

## LA TORTURE D'ÊTRE ATTACHÉ

Certaines hospitalisations ont été plus marquantes que d'autres. Je me souviens notamment de mon retour de Bosnie. J'étais parti en mission humanitaire. J'ai décompensé là-bas et me suis retrouvé rapatrié sanitaire puis hospitalisé dans un hôpital psychiatrique en France. J'ai été enfermé en chambre d'isolement, attaché avec des lanières de cuir aux poignets et aux chevilles, sur un lit en acier fixé au sol. Je suis resté attaché trois mois, quatre-vingt-dix jours et quatre-vingt-dix nuits. Nul ne m'a fait confiance alors, on a préféré me torturer plutôt que de me donner un bout de liberté. Il est vrai que j'étais très agité mais qui ne l'aurait pas été dans de telles circonstances ? J'ai été plus d'une fois hospitalisé dans des services fermés. Une a particulièrement compté. Enfermé dans une clinique, j'avais l'impression d'être chez les fous. Mon psychiatre d'alors a décidé de me sortir de là. Il m'a fait confiance. Il a commandé une

ambulance pour m'hospitaliser dans l'hôpital le plus proche de mon domicile. On m'a fait une piqûre pour que je sois bien calme pendant le trajet. Quelques heures plus tard, je me suis réveillé en chambre d'isolement, attaché. Dès que j'ai ouvert les yeux, un infirmier d'un certain âge, avec une voix douce, est venu me parler et m'a détaché. Il avait vu dans mes yeux et dans mes paroles que je n'étais pas un fou furieux et qu'il pouvait me faire confiance. Je lui ai demandé un stylo pour écrire. Il me l'a donné. J'ai écrit ce qui me passait par la tête sur les murs de la chambre. Malgré cela, quelques heures plus tard il m'ouvrait la porte. J'étais hospitalisé sans consentement mais les soignants m'ont fait confiance et j'ai essayé d'en être digne.

## L'INFIRMIER ATTENTIF

Souhaitant me rapprocher du domicile de mes parents, j'ai déménagé et me suis rendu au Centre de santé mentale, où j'ai rencontré le psychiatre qui me suit toujours actuellement. C'est là que je me suis le plus épanoui. A mon arrivé, j'étais tellement agité et dépassé par ma maladie que j'ai d'emblée demandé une hospitalisation. Le psychiatre a refusé et m'a proposé de faire des randonnées en montagne avec le centre d'accueil thérapeutique à temps partiel (CATTP). Je lui avais expliqué à quel point la nature me relaxait, il l'avait entendu. Je me suis remis sans hospitalisation. J'ai recraqué un an après. Je n'étais plus agité, j'étais devenu un « légume ». Je passais de mon petit studio au CATTP et du CATTP au studio. Je fréquentais surtout mon lit. J'ai réussi à me ressaisir en allant à l'atelier thérapeutique « Bois ». Mon infirmier référent étant parti en retraite, un autre infirmier, Yves, l'a remplacé. Au début, ça s'est mal passé. J'étais tellement un légume que je ne m'occupais plus de rien. Je ne faisais plus de course, ne me

préparait plus à manger, je ne lavais plus mon linge que je donnais à ma mère. Je me laissais aller complètement. Les entretiens débutaient toujours de la même manière : « Est-ce que tu as lavé tes chaussettes sales ? »

– Non, je préfère tout laisser à ma mère. »

Yves concluait l'entretien en me disant : « A la semaine prochaine ! »

Je suis ainsi sorti quatre fois de l'entretien. J'ai arrêté de voir Yves.

Peu de temps après, je suis tombé amoureux d'une stagiaire. Je l'étais d'une façon platonique mais c'était suffisant pour que je perde mes repères, que je sois perdu. Je suis allé voir Yves. Il m'a proposé un rendez-vous pendant sa pause de midi. Si mes problèmes ménagers pouvaient attendre, les conséquences de cet amour relevaient pour lui de l'urgence. Il m'a accueilli et a su me rassurer. Grâce à son écoute, je n'ai pas rechuté. On a repris des entretiens réguliers. Nous avons évoqué ensemble tout ce qui s'était passé (et que je m'étais raconté) avec la stagiaire. Il m'a donné des repères. Ce qui m'a surpris avec lui, c'est que lorsque je lui racontais ma vie, mes croyances, mes fantaisies, il ne me jugeait pas. Il ne m'a jamais pris pour un illuminé, au contraire même. L'attention d'Yves m'a permis de sortir de l'ornière et de la dépression. Par la suite, j'ai fait maintes fois l'expérience de sa disponibilité. En entretien, il n'a plus été question de « chaussettes sales », mais nous cheminions autour de la maladie, de mes impressions et d'une philosophie qui les rassemblait.

Je dédie ce petit texte à mon père, toujours vivant, qui ne m'a jamais laissé tombé. Pendant mes 28 hospitalisations, il est toujours venu me voir. Sa chaleur et son amour m'ont permis de rester en vie, il m'a fait confiance !

**Christophe VEYSSEYRE**

Usager de la psychiatrie.