

Avant la fin de mon dentifrice

Héloïse Mokrani

I

Pas plus de temps que le souffle du vent sur la cime d'un arbre

« Inspirez – expirez.

A chaque expiration vous sentez votre corps se relâcher – il s'ancre de plus en plus profondément dans le sol.

Inspirez – expirez.

Sentez votre respiration à l'endroit où elle est la plus évidente. Les narines, le thorax, l'abdomen – là où elle vous semble la plus présente.

Vos pensées passent – comme des nuages – vous ne les suivez pas, vous ne les fuyez pas, vous ne les combattez pas ».

Et s'entraîner comme elle l'a dit : pleine conscience de se laver les mains, pleine conscience de boire son décaféiné fadasse, de toucher un pli de la taie d'oreiller, de fumer une cigarette. C'est si convaincant quand c'est elle qui en parle et conseille de le faire régulièrement, d'être en pleine conscience des tout petits gestes du quotidien.

Seule dans une salle de bains d'hôpital, c'est difficile d'être en soi quand tout son être aspire à la fuite. Le lino mou du sol collé sur un plastique chancelant donne l'impression de tanguer. Porte fermée, une femme piégée dans un tupperware. Tournis de ce silence étouffé où les bruits de soi-même prennent tout l'espace. Et puis cette odeur caractéristique des surfaces facilement lavables et trop souvent lavées. Un caisson sans air. Seule en cet endroit, les mains sous un filet d'eau tiède qui peine à rincer le savon, la pleine conscience est suffocante et le contexte totalement absurde.

« A force de s'exercer, cela deviendra un automatisme qui vous permettra de prendre de la distance.

La plupart du temps, vous n'avez pas prise sur ce qui vous entoure. Vous ne pouvez pas changer le cours du monde. Il faut alors l'appréhender autrement ».

Qu'elle est belle. Ses cheveux moussus, sa robe en laine et ses grandes bottes chaussant de petits pieds qu'on imagine gracieux. On dirait que ses genoux sont nus mais c'est l'hiver. Cette pensée met fin à la pleine conscience de regarder le sol toujours en lino mais se voulant ici parquet flottant.

Est-ce qu'il y a des collants spéciaux pour les jambes à peau noire ? Les bas transparents des femmes blanches feraient un mélange café avec trop peu de lait sur cette couleur brune. Pleine conscience d'aller rechercher dans google – rire intérieur de cette échappée.

Le son du bol chantant tibétain transperce tous les organes et invite à ne plus sentir que sa peau et toutes les profondeurs qu'elle enveloppe.

Ω

Presser de bas en haut, chaque jour plus fort, chaque jour dans le recoin le plus négligé. Entre l'index et le majeur, serrer ses muscles des doigts et remonter le tube. Puis avec plus de force mais moins de surface d'attaque, comprimer par petits pincements méthodiques, pouce et index à droite – pouces et index des deux mains. Puis retour à l'index - majeur pour faire remonter les petits tas ainsi créés. Jusqu'à l'orifice.

Tricher sur la surface déposée sur les poils de la brosse.

Pour sortir d'ici avant la fin de mon dentifrice

Mais le tube ressemble chaque jour davantage à une tranche de crêpe molle chiffonnée.

« Laissez l'émotion aller, vos larmes couler – vous connaissez ?

Mettez les pieds bien au sol - respirez.

N'allez pas dans le drame. »

Ω

Nadège pousse son chariot à 8 heures, à midi, à 18 heures. Ça doit lui faire envie à Nadège ces patients encore au lit à 8 heures du

matin auxquels on sert un petit déjeuner. Qu'en comprend-elle Nadège de ces malades sans attelle, sans perfusion, sans plâtre ni bandage ?

Débarrasser son plateau, changer soi-même les draps, dire que la chambre est déjà propre quand elle arrive avec son balai, pour aider Nadège qui traîne ses sabots.

Pourtant, le cliquetis des bols à 8h est insupportable. La naissance de l'angoisse sourde du début de journée. Et cette certitude qu'elle va entrer d'une minute à l'autre. Les larmes coulent, les poumons font mal. Pleurer sur ses tartines, songeant au temps infiniment long qui se profile, songeant aux enfants qui manquent tant.

« Vous êtes triste, je vais rajouter de l'Athymil ».

« Vous êtes triste, je vais ajouter du Zoloft ».

Cette voix qui raisonne :

« Vous ne pourrez pas vivre sans chimie ».

Et observer Nadège, avec une honte de nombriliste. Quand d'autres peinent au dehors, souffrir soi au-dedans. Davantage d'égoïsme que les autres même si les médecins parlent de pathologie ? La culpabilité est une sangsue tenace.

Ω

Alors faire comme si. Savoir seulement être dans le « faire comme si » sans se laisser aller à une autre stratégie. Parce que devoir, ô douloureux devoir, d'être efficace même dans la maladie. La

performance de guérir qu'il faut atteindre. Faire comme si s'être levée et habillée n'avait pas demandé un combat de chaque minute. Faire comme si les médicaments commençaient à fonctionner parce que le médecin les a prescrits. Faire comme si l'activité avait fait du bien parce qu'elle fait partie d'un planning structuré pour soigner. Mais performance pour qui ? Efficacité pour quoi ?

Ω

« La dépression se manifeste en premier lieu par des troubles du sommeil.

Puis les choses les plus anodines deviennent source de pénibilité. Apathiques ou agacés votre réalité est sombre ».

Ça sonnait bien bipolaire. Comme la banquise. Les humeurs d'un pôle à l'autre. Une globe-trottrice de l'état d'âme. Tout rond, rebondissant, euphorique. Savoir que plus l'hypomanie est forte, plus la descente sera ravageante. Mais ne pouvoir néanmoins se passer d'elle, la rechercher encore et encore et la savourer, la caresser, la cultiver pour ne pas perdre une once de cette excitation d'être au monde.

Mais « *psychose maniacodépressive – crise suicidaire* » sur le papier à en-tête. Un choc. Un bras marqué de 19 points de suture. Ce n'est plus la pleine conscience mais la conscience tout court de la gravité de ce qui a traversé cette existence et la marquera à jamais.

« Sur une échelle de 1 à 10, projections dans l'avenir comme souvenirs atteignent une insupportabilité située à 9 ou 10 ».

Les larmes coulent, inondent, enrhument. Gouttes qui irritent le cou et roulent sous un débardeur morveux pour noyer le nombril. Chagrin de hoquets. Esquisser un sourire, pour ne pas peiner. Puis retourner se plier en chien de fusil et se laisser envahir de douleur.

« La dopamine, l'adrénaline, les endorphines, ces neurotransmetteurs sont comme des néons défaillants qui tremblotent, voire s'éteignent ».

Le combat commencera au prochain tube de dentifrice. Une bonne hygiène de vie pour le reste de l'existence. Mais quel cafard ! Une inconnue qui sonne « ennui mortel ». Mais la maniaquerie alors ? Vivre sans elle. Une forme de mort psychique. Renoncer à une forme de son soi.

Ω

Un rayon de soleil entre les barreaux de la terrasse fumeurs. Des points de lumière sur les baskets à travers le grillage. L'air frais dans les narines. Avoir faim. Remarquer qu'un autre patient, avec sa mine pourtant patibulaire écoute une musique douce sur son téléphone. Se rappeler qu'autrefois, cet imposant ami au look de skinhead buvait du lait fraise au café « l'Autobus ». Y retrouver les souvenirs de parties de crapette en mangeant un sandwich. Les cris du flipper, les fous rires dans le bus, le cœur qui palpite

chaque matin en croisant celui qui anime toutes les rêveries du moment. Se rappeler les pistes de ski en tee-shirt à Pâques, faire l'amour au Chiapas au son cotonneux des geckos, l'odeur du pli du genou de son premier bébé. Se dire qu'en un éclair de temps surgissent en file indienne des dizaines de moments uniques qui, à eux seuls, peuvent justifier toute une vie.

La chimie régulée, le nouveau tube dans la trousse de toilette.

Pour après.

Ω

Après c'est rentrer chez soi.

II

Vaillant petit soldat

Mais la vie ne reprend pas. Sourd blottissement sous la couette, pieds désolés sur le carrelage ne sachant décider entre le sud ou l'est, mots qui sonnent faux pour les rares à les prononcer. Quand demain ce n'est jamais l'heure et c'est toujours plus tard. Quand le corps enroulé sur lui-même est le seul remède à peu près supportable.

Ne plus avoir même le courage de se brosser les dents.

Ω

Pleurer et encore.

Habits fraîchement sortis du lave-linge sentant le renfermé. Envie de pleurer.

Louper le livreur DHL à quelques minutes. Envie de pleurer.

Chien patraque qu'il faudra peut-être accompagner chez le vétérinaire. Envie de pleurer.

Gants de foot achetés à une taille trop petite. Envie de pleurer.

Ongle du pouce coupé trop court, ne pas savoir quoi faire à manger, voir son adolescent qui s'ennuie, il n'est que 15h35, la lampe ne s'allume plus... Envies de pleurer.

Comme si vivre dans l'espace-temps situé entre la prise de médicaments de 8 heures et celle de 21 heures et ceci avec une prévisibilité maximum n'était pas suffisamment douloureux en soi. Eh bien non ! Il faut en surplus des imprévus.

Alors que lutter de tout son être pour s'interdire de rester passive est déjà le triste combat du moment.

Et l'extérieur hostile, qu'il faille s'y rendre ou qu'il vienne à soi.

Avoir une course à faire. Anticipation anxieuse.

Trajet pour faire cette course. Essoufflement de panique.

Dans le magasin. Etourdissement.

Trajet du retour. Soulagement.

Retour à la maison. Fatigue.

Cette anticipation permanente de toute action présumée impossible. Mais cette étape qui pourtant ne peut être franchie sans anticipation millimétrée. Tourner en rond d'avoir à faire

jusqu'à faire puis avoir fait, et recommencer. Et se demander combien de recommencements il faudra pour vaincre ce cheminement pétrifiant.

Se convaincre de se mettre debout, d'enfiler un manteau, de sortir à l'extérieur, de monter dans la voiture. Puis se convaincre de ne pas rebrousser chemin une fois garée dans le parking du supermarché à la vue des néons agressifs. Ne pas préférer un magasin de proximité face à la panique d'un échange avec un vendeur. Acheter un produit en songeant anxieusement qu'il faudra peut-être revenir dans 48 heures et déjà s'y préparer mentalement. Rentrer pétrie de honte d'être au monde en étant cette fille-là. De cette maladie de gosse de riche dans une société occidentale.

Envahie de la rage de cette injustice : presser du talon droit. Des flots de larmes éclatent sur les tomettes : des cris plein la gorge. Une envie de meurtre : s'aider de l'orteil gauche. Les deux talons réunis, dans une éclaboussure fulgurante, exploser mon tube de dentifrice.

Ω

C'est là que revient le « faire comme si », pour ne pas être comme ça et avoir l'air en vie. Enfin ce que l'on suppose être le vivant acceptable, utile. Ou peut-être juste vivant pour qui est mort en soi.

Ω

Il est là avec ses beaux doigts fins, l'élégance de sa présence, son attention soucieuse mais rassurante. De ses 15 ans il se contente parfois d'être juste à côté, garantir une présence qui panse les plaies. Elle lui donnerait l'univers mais tant de richesses ne combleraient pas son manque à lui, son attente, ce qui pourrait donner du réconfort à sa vie : le bonheur retrouvé de sa mère, ou du moins des successions de petites joies de vivre. Tout simplement qu'elle aime vivre.

La maison est d'un calme étouffant. Pas de ces calmes repus de bouffées d'énergie. Le silence de l'absence d'âme vivante de cet être qui s'escrime à effectuer des tâches tel un robot, affichant des sourires sans émotion, des petits rires sans éclat, des histoires sans les habiter.

Il déploie tout son amour pour le lui offrir, cherche dans les recoins les plus enfouis comment en donner suffisamment pour qu'elle revienne à la vie. Il n'est pas prolix. Il ne se rend pas compte que c'est le plus grand soin qu'il peut lui apporter. Elle qui ne sait plus mettre la vie en mots davantage que le constat d'instantanés immédiats qui ne donnent sens à rien.

Ω

« Je suis alcoolique depuis que le vin existe » se présente cette femme en groupe de parole. Assurée de tout son être, sourire

narquois de cette petite phrase de présentation. Comme ce gracieux pianiste hier à la clinique, comme Nina Simone racontée aujourd'hui sur France Inter, comme tous ces gens talentueux qui pourtant s'écroulent, cette femme est elle aussi suffisamment fragile pour nécessiter cet espace de soins. Toutes ces personnes que le regard de l'autre n'imaginerait jamais en pyjama dans un hôpital psychiatrique.

Ω

Quel fardeau rassurant et prévisible ces maladies psychiques : un terrain connu depuis tant d'années. Mais « stabilisation chimique » ouvre la porte à « responsabilité de soi ». Et cette nécessité de se porter soi-même, de faire des choix, de construire une vie dans un équilibre minimum, sème une panique totale. L'inconnu, l'impossible, au point d'en suffoquer chaque matin. Produire beaucoup, voire trop. Puis, pour se remercier, s'accorder l'ivresse, la perte de pied avec le monde réel. Et après la dégringolade la plus spectaculaire faite de l'accumulation de ces schémas délétères, se retrouver privée de tout. Regarder un champ de ruines.

L'angoisse au chant du merle, la lumière blanche du jour qui vient. Le répit au son des canards sauvages, enfin les dernières heures avant d'être enveloppée par la nuit, seule rassurante.

III

Marcher

Ne jamais arrêter d'avancer une jambe et puis l'autre. C'est un projet en soi, nul besoin d'en chercher un autre dans cet état. Seulement avancer un pied et s'en satisfaire, puis lutter pour faire glisser l'autre.

Tomber évidemment, comme quelqu'un qui réapprend la vie depuis l'origine. Mais peu à peu le savoir mieux que quiconque et voir des éclairs de vie dans chaque chute évitée.

Lève-toi et marche, seul moyen de ressusciter.

Au moins toi, tu sais tomber.

Et tu t'en souviendras pour la prochaine chute.

L'auteure

Il m'aura fallu près de 50 ans pour arriver à mettre des mots sur cette maladie qui m'habite pourtant depuis des décennies. Quand les idées ont commencé à prendre sens en moi et à force d'échanges avec d'autres malades, j'ai eu envie de faire passer un message en notre nom à tous. Parce que la dépression suscite fréquemment honte, culpabilité et une grande solitude. Mais aussi car beaucoup ne comprennent pas qu'on ne s'en sorte pas avec un peu de volonté. Tenter d'expliquer que ce n'est pas si simple.

Ce dentifrice est ma première nouvelle. Et depuis je n'arrive plus à m'arrêter d'écrire. Une vraie thérapie.