

Garder espoir

Mes premières idées noires ont commencé à l'âge de 13 ans. Mon médecin traitant, chez qui je pleure régulièrement, ne sait pas comment m'aider. Il me prescrit des anxiolytiques et un antidépresseur qui ne sont pas assez dosés, donc inefficaces. Je suis orientée vers un psychiatre avec qui je n'accroche pas. Je ne montre rien à mon entourage. Je suis mal et seule. Sans même savoir pourquoi, je vérifie si les objets sont tranchants en les testant sur mon poignet, je donne aussi mon sang pour sentir l'aiguille enfoncée dans mon bras.

Je tombe réellement dans la dépression à 21 ans. Je suis diagnostiquée comme souffrant d'un trouble bipolaire. Je me coupe le poignet pour choquer, parce que j'ai sombré et que mes parents font comme si de rien n'était. Je me fais souffrir pour que les autres souffrent, une sorte de chantage affectif. Le monde tourne sans moi, je me sens abandonnée par la vie. J'ai arrêté mes études et perdu mes amis. J'ai atterri dans un hôpital de jour où personne ne m'aide, on me dit que je vais y passer ma vie. Je passe mes journées seule dans l'appartement que je partage avec mon petit ami. Je le regarde avoir des projets, une vie, moi qui n'en ai plus. J'ai honte de ce que je suis devenue, les médicaments m'ont fait prendre 10 kilos et me donnent l'air d'un zombie. Alors je reste cachée chez moi. J'essaie désespérément d'attirer l'attention sur moi, j'ai l'impression que personne n'est choqué par ce qu'est devenue ma vie. Mais j'existe et je veux avoir une vie moi aussi. Je fais ma première tentative de suicide (TS) en prenant une grande quantité de médicaments. À cet instant, je n'ai pas l'intention de mourir mais, si tout le monde le pense, peut-être qu'on m'aidera à m'en sortir. Je le fais pour taper fort, c'est un appel à l'aide. Je suis obligée d'insister auprès des pompiers pour qu'ils m'emmènent à l'hôpital. Aux urgences, une infirmière me dit méchamment que je n'aurais pas dû faire cela si je ne voulais pas être là. Puis, fin de l'histoire. Tout continue comme si rien ne s'était passé. Aucune personne de mon entourage ni même les soignants de l'hôpital de jour n'abordent le sujet. Retour à la case mourir. Qu'est-ce que la TS m'a apporté? Rien.

Commencent alors, à la moindre contrariété, les scarifications. Je n'arrive plus à gérer mes émotions. J'enchaîne les hospitalisations. Les scarifications sont contagieuses, dès qu'une personne en fait tout le monde l'imité. Lorsque je me scarifie, la douleur physique l'emporte sur la douleur psychique, telle une respiration dans cette dépression. J'ai l'impression que si je disparaissais, personne ne s'en rendrait compte. Pour me couper, j'utilise tout ce qui me passe par la main : des ciseaux, du verre cassé, un cutter... Je me brûle avec des cigarettes. La douleur me rappelle que je suis en vie, mais elle devient insuffisante, mes scarifications sont de plus en plus intenses. Je me coupe au niveau du haut de la cuisse pour que ça soit moins visible. Les cicatrices ne sont pas des trophées, j'en ai honte, mais je ne les cache pas car tout le monde fait comme si elles étaient invisibles. Donc je recommence puisque ça n'a pas d'importance.

À 24 ans, ma mère me dit que je n'aurai jamais d'enfants alors que c'est mon rêve. L'annonce de la grossesse de ma sœur est un choc émotionnel. Mes pensées se multiplient dans ma tête, je n'arrive plus à réfléchir. Tout le fil de ma vie passe devant mes yeux, la mort surgit automatiquement. Je ressens le besoin de parler à quelqu'un pour ralentir ce flot de pensées, sauf que je n'ai personne. Ma douleur est telle qu'une scarification de plus serait insuffisante. Mon cerveau se souvient que la capacité de me tuer est en moi. Alors, je fais ma deuxième TS, et comme un robot je prends les plus grosses boîtes de médicaments. C'est la méthode la plus simple pour me tuer car il faut que je me tue *tout de suite*, je n'ai pas le temps de trouver un pont pour sauter. Cette fois-ci, ce n'est pas un appel à l'aide, je n'ai plus d'espoir et n'attends plus rien de personne. Je veux vraiment en finir. Je suis la seule à pouvoir stopper ce qui m'arrive et je n'ai pas d'autres idées. Pendant six jours, à l'hôpital, je me sens invisible, je pleure. Je vois les soignants, ils parlent de moi entre eux devant mon box, mais ils ne viennent pas me voir. Je hurle. Pour me faire peur et pour que je ne recommence plus, une infirmière me dit que mes reins ne fonctionnent plus et que je dois faire des dialyses alors que c'est faux. Puis, retour à la case départ. Mon entourage fait comme si rien ne s'était passé. De nouveau, je suis désespérément seule dans mon malheur.

Puis, je me dis : « Tout le monde s'en fiche de ta vie, alors *qu'est-ce que tu veux toi?* » Il ne s'agit pas juste de répondre « vivre », mais de réfléchir à l'objectif que l'on souhaite donner à sa vie car sans but il est difficile de s'en sortir. Espérer avoir un enfant un jour m'a donné envie de vivre et de me battre pour me relever. Je vis alors un déclic¹, un tournant. La dépression, les TS et les scarifications ne sont pas inéluctables. Elles s'arrêtent quand on retrouve l'espoir², sans lequel il est impossible de s'en sortir. Mais l'idée du suicide revient à la moindre contrariété. Les scarifications font fuir mes envies de TS, elles sont beaucoup moins graves et ne tuent pas. Je les limite pour limiter les cicatrices. J'appelle ma psychiatre, très présente et disponible, avant de le faire. En discutant, l'envie passe et, petit à petit, je finis par arrêter.

Je ne me suis jamais réveillée un matin en ayant envie de me scarifier ou de faire une TS. Des éléments déclencheurs et mon désespoir m'ont fait passer à l'acte. Je me suis scarifiée pour tellement de raisons, je ne peux pas toutes les nommer. J'étais tellement seule. Après quinze ans de psychothérapie, j'ai compris que mes troubles étaient en lien avec les maltraitances que j'ai vécues pendant mon enfance, les phrases insidieuses et blessantes de ma mère, mais aussi l'inaction de mon père. Les TS ne se soignent pas avec des médicaments. Elles se soignent par le soutien, l'écoute et, surtout, l'espoir. Il importe que notre entourage et les soignants aient espoir en nous pour que celui-ci naisse en nous. Cet espoir dont j'ai tant manqué. ▶

¹ Ce déclic peut être provoqué par une seule phrase d'une personne bienveillante.

² L'espoir est accompagné de notre connexion au monde, de ce que l'on veut nous, de nos objectifs, du pouvoir d'agir. Il s'agit des clés du rétablissement.