



© Yulia / Dreamstime

First Person Account

Remember me! but ah! forget my fate [1]

Anonyme¹

¹ Nom connu de la rédaction

Je me penche sur ce récit en ayant en tête cet air tragique d'opéra, entendu pour la première fois alors que j'essayais justement d'échapper à mon destin, seulement pour en reprendre pour 20 ans.

Je souris, comme souvent avec les larmes aux coins des yeux, de ce paradoxe alors que j'écris ce texte pour ne pas oublier ce que j'ai vécu et le retrouver en même temps, pour que cela n'arrive pas à d'autres, pour enseigner les signes d'alerte.

Mon destin, jusqu'à présent, ne m'est accessible que par bribes, tragiques souvent, comiques parfois, surréalistes toujours. Il y a les flash-back qui surviennent par définition sans prévenir, en général au moment le plus inopportun. Parfois la photo «souvenir» suggérée par mon téléphone me plonge dans des abîmes de perplexité: qui est cette personne? Je ne me reconnais pas, ni en photo ni devant les miroirs. Qui sont ces gens? C'est où? Quand? Je recours aux métadonnées pour me réapproprier des petits bouts de ma vie. Il

m'en manque de si larges, d'enfance, d'adolescence, de vie adulte.

Peu à peu, j'accepte qu'il ne soit pas nécessaire d'avoir un récit totalement cohérent et chronologique, que les mémoires implicites soient tout aussi valables. A-t-on besoin de connaître tous les détails des horreurs traversées pour avoir le droit d'être soigné? Ma souffrance devrait suffire.

La question de garder ou pas l'anonymat avec ce texte m'interroge. Assumer et risquer la stigmatisation? Oser parler et me mettre peut-être en danger? Continuer à me cacher et me protéger? J'ai parfois l'envie d'inverser le cri déchirant de Didon: «Souvenez-vous de mon histoire, mais oubliez-moi...»

Ce n'est pas un hasard, si, de haute lutte, j'ai fait des études d'histoire. L'un des enseignements reçus, c'est que chaque époque crée son propre récit, sa propre vision du passé. Nous sommes tous ainsi. Il y a quelques mois, j'ai rédigé mon parcours de vie pour intégrer la formation de paire praticienne en santé men-

tales, que je suis désormais. Je l'ai relu et, déjà, certaines phrases ne me semblent plus totalement justes, certains éléments semblent devoir être arrangés différemment.

De l'Enéide je passe à l'Odyssée, à Pénélope qui chaque soir défaisait la tapisserie pour recommencer le lendemain: jamais elle ne pouvait être vraiment la même, la tension du fil, l'agencement des couleurs, la force des nœuds, il devait y avoir tant de variations, même infimes à première vue.

J'ai souvent entendu «tu devrais écrire un livre», «ta vie est tellement improbable que dans une série on n'y croirait pas». A vrai dire ce serait une série pleine de bruit, de fureur et d'horreurs, que je regarderais en oscillant entre l'incrédulité et un immense désespoir devant la méchanceté et l'indifférence de l'humanité quasi dans son entier.

J'écoute toutes les versions possibles de l'Aria de Didon, c'est un excellent moyen de faire couler des larmes qui refusent de sortir autrement. Ce texte de plus de 350 ans émeut

chaque personne qui le lit ou l'entend pour la première fois, comme s'il venait d'être écrit.

Alors voilà, ceci est mon récit.

Je suis née, mais je n'ai pas eu de parents. J'étais voulue, semble-t-il, sans l'être. A 7 mois de grossesse, ma «mère» écrivait à ma «grand-mère» qu'elle «en avait marre de ce bébé». Quand elles ont retrouvé ces lettres, elles ont pensé que c'était une excellente idée de me les lire, comme si je ne me détestais déjà pas assez.

Je n'avais aucun soin, aucune proximité physique sauf au moment du «nourrissage». Je lutte avec des troubles alimentaires depuis toujours, manger pour se remplir, ne pas manger pour contrôler... Plus tard, ne plus être dans les critères de beauté de notre époque et de mes compagnons me permettait, inconsciemment, d'espérer échapper à leurs attentions...

Sans amour, sans contact physique, je crois que j'ai survécu grâce au chat familial qui m'apportait chaleur et douceur, dont le ronronnement m'apaisait. Il a été euthanasié sans que je sois au courant, alors que j'avais 7 ou 8 ans. Pour la première fois, j'ai consciemment eu envie de mourir et réfléchi à comment y arriver. Aucun adulte de mon entourage ne s'est inquiété de cette «détresse disproportionnée». Ma famille a fait en sorte que les chats suivants ne m'approchent pas. Etudiante, mon premier job m'a permis d'adopter mon chat, qui m'accompagna 17 ans. L'histoire se répète et mon compagnon de l'époque m'a privé de son deuil. Désormais, mes enfants et moi-même habitons avec deux chats, et chaque jour je savoure l'émerveillement d'avoir accès au sauvage, à une part d'animalité, et à ce que je reçois comme de l'amour et de la confiance inconditionnelle.

Retour en arrière: j'ai 3 ans, mon frère naît. Je perçois que je ne suis pas aimée, mais je n'ai pas les ressources pour le comprendre: c'est donc de ma faute.

L'entrée à l'école à 3 ans et demi m'a permis de m'échapper de ce qui n'a jamais été un «chez moi». Cela m'a ouverte sur d'autres réalités, d'autres possibilités. J'ai commencé à apprendre à vivre «normalement» par imitation: j'observe comment les gens se comportent entre eux, interagissent... Pendant des décennies, j'ai appliqué le «fake it till you make it»... Parfois encore une petite voix me dit que je ne suis pas à ma place, que je vais être démasquée. J'arrive mieux à la rassurer désormais.

J'ai été une élève brillante. J'ai appelé au secours, plusieurs fois, sans effet. J'ai vécu dans un état de terreur et de tristesse permanent,

faisant provision de quelques moments de joie et m'y accrochant.

J'étais ainsi une proie facile pour des prédateurs de mon entourage médical, éducatif et professionnel. Mes parents ont refusé d'intervenir, voire ont été complices, en pratiquant un avortement alors que j'avais 12 ans (mes «premières règles» ont donc été un retour de couche), en me livrant à un inconnu pour être jeune fille au pair...

La consultation au centre médico-psychologique de la ville de banlieue où je vivais m'a confirmé que j'étais incapable de me faire comprendre, que puisque j'étais là ce n'était pas si grave et que je n'avais aucun intérêt. Je sortais de ces séances qui avaient lieu dans une pièce capitonnée avec une psychologue mutique avec à nouveau de réelles pensées suicidaires. Durant cette période, de mes 12 à 18 ans, j'ai aussi arrêté de manger, espérant que mon amaigrissement attirerait l'attention à défaut de mes paroles. Mais même m'évanouir d'épuisement n'a servi à rien. Alors j'ai persisté dans ma voie de la «bonne élève» pour avoir le maximum d'atouts le jour où je pourrais m'enfuir.

J'ai renoncé à suivre mes études de rêve pour pouvoir quitter le domicile familial. Je devais travailler pour financer mes études et j'ai passé mes années d'uni, officiellement entre burn-out, anxiété et dépression.

Durant cette période, «enfin suivie» j'ai pris antidépresseurs et anxiolytiques avec reconnaissance, et connu les thérapies cognitivo-comportementales et les psychothérapies d'inspiration psychanalytique. Jusqu'à présent quand je parlais de cet accompagnement, je disais que cela m'avait permis de mieux me connaître. C'est faux. Cela a juste permis que je sois suffisamment fonctionnelle pour être utile socialement. Du moment que j'étais professionnellement active, avec un début de carrière fulgurant, je n'avais aucun vrai problème: est-ce que je ne profitais pas un peu du système? Est-ce que je me regardais pas un peu le nombril? Le thérapeute qui me recevait jusqu'à trois fois par semaine (psychanalyse et TCC n'est-ce pas...) insistait: le problème n'était pas ma famille ou ma mère, mais ma façon de voir les choses.

La réponse ultime était toujours l'adaptation du traitement médicamenteux. Toujours la bonne élève, et encore plus déconnectée de mes sensations, je finissais par dire que ça allait. J'ai pourtant parlé, plusieurs fois, des problèmes d'addiction existant dans ma famille. Personne ne s'est inquiété d'en rajouter chez moi pourtant. Ce qui m'a probablement évité d'abuser de substances c'est ma terreur de perdre à nouveau le contrôle et

encore plus la mémoire... Aucune mérite, aucune question de volonté donc, juste une illusion de choix entre deux douleurs...

J'ai été confrontée au fait qu'étant étiquetée dépressive, j'ai eu un retard de diagnostic de cancer de 5 ans, avec pour conséquence l'ablation totale de ma thyroïde. Chaque fois que je parlais de problématiques physiques, la première chose qui était mise en avant était «ma personnalité dépressive» et mes troubles anxieux. En tant que personne atteinte de troubles psychiques incomplètement diagnostiqués pendant si longtemps, je subis souvent une peine multiple, avec à la clef une vraie errance médicale et des retards de prise en charge tant psychique que physique. Ainsi dernièrement, j'ai découvert que le mal de dos persistant après ma deuxième grossesse à terme n'est pas dû au fait que je sois «trop stressée», mais à une vertèbre cassée au cours de ma grossesse par le géniteur de mon fils... Elle s'est «réparée» toute seule, me faisant perdre une dent et un bout de mâchoire au passage, et a aggravé ma scoliose jamais traitée. Entre la négligence de mes parents et celle de médecins auxquels je faisais confiance, je vis chaque jour avec des douleurs intenses. Je ne suis plus battue, mais je me sens rouée de coups chaque jour.

J'ai fui, deux fois, des mariages qui me détruisaient, le premier heureusement sans enfant, la deuxième fois avec ma fille née en 2012. J'ai eu le choix entre l'argent, le chat et ma fille. J'ai choisi ma fille. Depuis j'ai récupéré le chat, mais ceci est une autre histoire, tragi-comique elle aussi.

De retour en Suisse fin 2018, je perds ma mère de cœur et je tombe enceinte de mon amour de jeunesse. J'ai été dépossédée immédiatement de cette grossesse puisque lui et son entourage ont exercé des pressions particulièrement fortes, morales et physiques, pour que je subisse un avortement. Passons sur les professionnels de la gynécologie qui me parlaient à la fois de grossesse gériatrique, du miracle que c'était de tomber enceinte à mon âge et du fait que je devrais quand même avorter vu ma situation.

J'ai plusieurs fois eu extrêmement peur pour mon intégrité physique et psychique. J'ai senti une destruction de mon moi le plus profond et je suis allée aux urgences psychiatriques. Les différents professionnels y ont assuré un suivi d'urgence avant que je puisse consulter au centre ambulatoire de ma ville. Le suivi et le soutien que j'y reçois depuis lors me permettent enfin de trouver un sens à ma vie.

Pour la première fois, je me suis sentie vue, écoutée, entendue, crue, respectée.

L'encadrement mis en place a été adapté à ma situation et à mes besoins.

Accompagnée, j'ai pu vivre l'accouchement de mon deuxième enfant vivante, en présence et en conscience, dans l'environnement soutenant que je souhaitais (même si techniquement mon fils est né dans l'ascenseur de la ville voisine). Au passage, j'ai traversé la pandémie, seule avec deux enfants dont un nourrisson, géré mon entreprise active dans le tourisme, vécu le deuil du père de ma fille en plein Covid, celui de ma mère 6 mois après qu'elle ait modifié son testament encore plus en faveur de mon frère, vécu un festival de flash-back (sons, images, odeurs, et les pires, les sensations physiques) et appris que je pouvais demander et accepter de l'aide.

Depuis 4 ans, j'apprends à vivre. Je ne reconstruis pas, je découvre ce que c'est de vivre, librement, sans être contrôlée, maltraitée. C'est un apprentissage de chaque instant.

Etre traitée comme un être humain a été salvateur. Entendre que mes symptômes faisaient sens, que mes comportements et «comorbidités» (troubles de l'alimentation, anxiété, dépression, burn-out...) étaient des mécanismes de survie, les seuls possibles dans un monde hostile, m'a permis de commencer à me pardonner.

La notion de pardon est essentielle et galvaudée. Souvent les médias nous présentent des images de victimes qui ont pardonné à leurs bourreaux. Qui suis-je, anonyme, pour ne pas pardonner à mes violeurs et autres bourreaux, quand on me présente des «héros» qui auraient pardonné aux terroristes qui ont emporté leurs familles? Minimisation des faits, de ma souffrance et ajout de dégoût de moi-même, comme si je n'en avais déjà pas assez: un combiné idéal, pour continuer à blâmer les victimes et perpétuer un système où l'on valorise les agresseurs. Séparons l'homme de l'artiste, le conjoint violent du papa gâteau...

Comment pardonner à des personnes qui n'ont aucun regret, aucune conscience de ce qu'elles ont fait? Je les plains, de ne pas voir la lumière que j'ai toujours su trouver au plus profond de mes nuits, la beauté fugace d'un arc-en-ciel créé par un rayon de soleil, sur un mur, à travers une vitre sale, qui m'a donné de l'espoir alors que je pensais mourir, une fois de plus... Je les plains d'être qui elles sont, mais je ne leur pardonne pas. Profondément je crois aussi que ce n'est pas de mon ressort.

Ce qui est difficile, c'est se pardonner à soi-même ce que l'on a dû faire, ce à quoi l'on a dû renoncer pour survivre. J'ai abandonné des morceaux entiers de moi-même, déchi-

quetée que j'étais par la vie. La métaphore du Kintsugi, cet art japonais qui consiste à réparer les céramiques cassées par de la laque d'or m'a toujours parlé, bien avant de l'appliquer à mon chemin de connaissance de moi. Parfois, j'aimerais juste ne pas avoir eu à en passer par là.

J'ai souvent beaucoup de colère contre l'entourage qui ne s'inquiétait pas de cette gaminerie trop calme, toujours plongée dans des livres, toujours triste, contre les professionnel-le-s qui n'ont rien voulu voir, contre les enseignant-e-s qui n'ont jamais répondu à mes appels à l'aide, contre certain-e-s professionnel-le-s en santé mentale qui se sont arrêté-e-s au diagnostic le plus évident: la dépression. Pourtant, quand je dis à un professionnel que chez moi, même les chats sont dépressifs et sous anafanil (que ma mère récupérait à la clinique où elle travaillait) à aucun moment il n'a pensé à Munchhausen par procuration. Si ces mots et ces maux-là avaient été adressés il y a 20 ans, n'aurais-je pas gagné en santé?

Travailler en permanence, s'impliquer à fond, se plier en quatre pour satisfaire tout le monde: je menais avec succès cette fameuse vie «productive», mes stratégies de survie sont valorisées par la société, ma souffrance n'avait aucune importance.

Je suis à nouveau tentée par la culpabilité. Je n'en ai pas dit assez, j'ai minimisé, souvent pour protéger mes interlocuteurs, et moi aussi: si je parle et que je ne suis pas crue, autant en dire le moins possible, pour ne pas perpétuer encore le cycle de traumatismes; revivre ce que l'on a vécu, revivre le fait de ne pas être sauvée.

Si j'ai l'air détachée quand je parle de ce qu'il m'est arrivé, ce n'est pas parce que je l'invente, c'est pour mettre à distance une souffrance qui pourrait m'entraîner à nouveau dans l'abîme. Cette dissociation, c'est ma pire meilleure amie, ma meilleure pire ennemie: elle m'a sauvé, m'a fait passer à côté de pans entiers de ma vie, pour le meilleur et pour le pire. Je l'apprivoise peu à peu, pour qu'elle me permette de revisiter mes traumatismes en me sentant en sécurité.

Ce cauchemar de plus de 40 ans s'est interrompu enfin, il y a 5 ans. J'ai été vue, sans jugement, crue, et mon rythme respecté.

Je suis tellement reconnaissante des rencontres faites ces dernières années, je me sens enfin alignée, moi-même, je me découvre et je m'apprends chaque jour. Mais cette personne qui était là, depuis toujours peut-être, aurait-elle pu aussi émerger autrement, moins difficilement?

Je vis tant de deuils, chaque jour, et particulièrement quand je suis écoutée et reconnue:

du temps perdu, de ce que j'aurais dû recevoir, de ce que j'aurais pu être, de tout ce qui ne sera pas. J'ai traversé le désert si longtemps, si je bois trop, ou trop vite, je pourrais me noyer après avoir été déshydratée si longtemps.

Je vis tant de joie, j'apprécie tant la vie, au quotidien comme dans les moments plus rares, malgré tout ce j'ai vécu et que je continue à vivre.

Pourtant, quand «ça va moins bien», quand le burn-out me guette, car ma zone de sécurité est concrètement menacée, la texture de ma douleur est différente: je me souviens du désespoir insondable, je métonne presque de ne plus en être là. Je vous ai parlé des trains? De l'appel du soulagement définitif que semble pouvoir apporter la rencontre de mon corps avec des tonnes de ferraille lancées à toute allure? De ce souvenir de cette tentation à chaque quai de gare? Je me rappelle que la joie est là quelque part, que j'en suis capable, que je vais la ramener.

Je me méfie des réseaux sociaux, de cette familiarité sans intimité, mais parfois il y a des textes qui marquent, comme ceux d'Allyson Dinneen: «A lifetime of grief has made me the happiest sad person I know» [2]. Je m'y retrouve: les deuils incessants, le fait de savoir que ce travail sur moi durera toute ma vie, la joie aussi d'avoir rencontré des personnes avec qui le faire. Chaque jour j'apprends à marcher. Je n'ai pas un chemin de rétablissement: je m'établis, je vis une découverte, une construction, une multitude de choix quotidiens pour apprendre qui je suis.

Etre enfin en sécurité et surtout me connecter enfin à mes émotions est précieux, mais cela fait mal. Je perçois enfin la magnitude de ce qui m'est arrivé, je comprends pourquoi mon cerveau m'en a protégée, je suis parfois écrasée par l'horreur.

Contrairement à tout ce que «ma famille» m'a appris, la connexion avec les autres me permet de me connecter à moi-même. Après des années passées dans les archives, je travaille essentiellement dehors, comme guide touristique, rencontrant de nouvelles personnes, découvrant différemment des lieux familiers. Je réfléchis à comment articuler cet aspect avec mon futur métier de paire-aidante, à l'image de ce que fait Tomás Navarro, lui aussi inspiré par le Japon [3]...

A chaque séance ou presque, mon thérapeute me dit qu'il m'admire, qu'il est fier de moi, du chemin parcouru depuis qu'il me suit, que je peux être fière de moi. Je commence à y croire, timidement, sur le plan intellectuel. Un jour peut-être vais-je vraiment le ressentir? A cette idée, je pleure, comme souvent, en souriant. Peu importe

mon prénom, j'ai 46 ans, je vis depuis toujours avec le trouble de stress post-traumatique et depuis 5 ans j'apprends, chaque jour à vivre... Souvenez-vous de moi, et de mon histoire.

References

- 1 Dido's lament, Henry Purcell, 1688
- 2 <https://allysondinner.com>; autrice de Notes from your therapist
- 3 Tomás Navarro, Kintsukuroi, l'art de guérir les blessures émotionnelles, 2019; Tomás Navarro, Wabi Sabi, l'art d'accepter l'imperfection, 2020