

Un an plus tard

Le chemin rocaillieux du retour – la normalité telle que je la connaissais – je n'en veux plus !

Il y a un an, tout s'est effondré, en mai 2024. Cela se dessinait depuis des années. Mais l'ancien sportif de haut niveau en moi ne voulait pas l'accepter. Il continuait à se battre, se relevait sans cesse. C'est ainsi que j'ai appris, c'est comme ça que mon subconscient l'a enregistré. De plus, dans notre société civilisée, il est encore tabou de parler des maladies psychiques.

« Mais alors, mon esprit s'est effondré, la dernière instance qui repousse la mort pour un tour supplémentaire. »

Je suis convaincu que si ma médecin de famille ne m'avait pas accompagné depuis des années et si je n'avais pas été aussi réfléchi, j'aurais ignoré ce signe également, le dernier. Cela fait longtemps qu'il ne s'agit plus de pitié – seulement de cette vérité brute : l'énergie a ses limites, et l'ignorance, elle, peut tuer.

Dans ma vie, j'ai vécu et accepté de nombreuses formes de renoncement total – cela semble faire partie de ma vie. Même la forme la plus terrible de douleur physique, plusieurs expériences de mort imminente – avec tout ce qui est raconté sur ça. Je pensais connaître les pires formes de douleur. Que rien ne pouvait plus m'abattre.

« C'était une erreur cruelle, la douleur de l'âme surpasse tout. »

Il existe des événements, des états, des dysfonctionnements, des formes de torture psychique qui font imploser le soi-disant bon sens construit tout au long de la vie – l'identité personnelle. Ensuite, je me suis senti – comme un RIEN.

« Un RIEN brisé, inexistant. »

Depuis la mi-novembre 2023, j'étais alité avec une bronchite extrêmement sévère. En décembre 2023, je suis allé malade et totalement épuisé à la montagne. J'étais au bout de mes forces. Je me sentais comme un smartphone qui, à 5 % de batterie, assombrit son écran.

« Cependant, j'ai délibérément laissé le câble de recharge à la maison. »

Pendant des heures, j'ai erré ce jour froid et pluvieux. Pourquoi moi ? Pourquoi une telle vie ? Quel est le sens ? Je me suis agenouillé en criant – tourné vers le ciel ; cher Dieu – s'il y a quelqu'un qui souffre – dont la vie devrait être terminée, mais qui veut VIVRE, il/elle peut avoir la mienne. Ici et maintenant.

« Tu peux disposer de ma vie. »

Ce jour-là, j'ai fait mes adieux à mes proches. J'ai expliqué à chacun, un par un, pourquoi je n'en pouvais plus. Pourquoi je ne voulais plus recharger ma batterie. J'ai demandé de la compréhension, j'ai demandé pardon. Quand, devant mon œil intérieur, est apparu mon fils, et que j'ai voulu lui expliquer que je n'en pouvais plus – je me suis effondré en hurlant, en larmes, à genoux. À ce moment-là, j'ai compris que je DEVAIS recharger ma batterie.

« Je ne suis pas la seule personne impliquée dans le problème. Arrête avec cette foutue autodérision. »

J'ai alors passé encore tout le mois de janvier 2024, plus ou moins cloué au lit avec cette bronchite extrême. Dès la fin décembre, j'avais déjà demandé à ma médecin de famille que nous arrêtions les médicaments.

« Nous savons tous les deux que lorsque l'esprit ne veut plus, le corps déclare aussi forfait. »

En mars 2024, ce fut le point final. Le sportif, le survivant, s'est rendu. En dépit de toutes les voix de mon entourage – « Tu vas y arriver, tu as toujours surmonté toutes les épreuves ! » Non, je n'y arrivais plus. Je savais que je n'avais pas le droit de partir comme ça, mais je ne savais pas comment réussir à rester. C'est une nouvelle rencontre avec ma médecin de famille qui m'a apporté de la clarté.

« Je n'en peux plus, j'ai besoin d'une aide professionnelle. »

À l'Ascension, j'ai obtenu un rendez-vous chez une psychiatre et peu après, j'ai été hospitalisé pour trois semaines à l'unité d'intervention de crise de Bienne (KIB). Je me suis alors rappelé une phrase que j'avais dite, des années auparavant, à mon ancienne compagne.

« Je me faufile de jour en jour depuis si longtemps – ça ne finira pas bien. »

Après une semaine, j'ai vécu au « KIB » une surcharge totale. Un état intérieur dans lequel j'aurais voulu tout casser, hurler à pleins poumons – mais par pure épuisement, je n'y arrivais même plus. Quand j'ai sombré dans un état d'angoisse pendant 48 heures, sans que ni les médicaments ni les entretiens avec le personnel spécialisé ne m'aident, un souvenir m'est revenu : une séance avec *ma* chamane, plusieurs années auparavant. Ce jour-là, elle m'avait posé un stylo et une feuille de papier sur la table, en disant : « Mets tes émotions sur le papier. » Heureusement, il y avait au KIB un magnifique atelier. J'ai demandé s'il m'était possible de l'utiliser.

« Comme un stylo et une feuille de papier m'ont sans doute sauvé la vie ».

J'y suis donc entré. Pour la première fois de ma vie, je me trouvais dans un atelier « professionnel ». Ça sentait l'art, la peinture, l'énergie – une odeur de vie. Reliée par une vieille porte vitrée, une immense terrasse donnait sur les Alpes bernoises. À ma droite, le lac de Bienne. Une vue splendide, inspirante, du calme, et cette odeur. J'ai

placé une table dans l'ouverture de la porte, une chaise devant, j'ai pris une grande feuille de papier et cette magnifique boîte rouge, presque neuve – des crayons Neocolor de Caran d'Ache. Je me suis assis, j'ai regardé les montagnes, puis la grande feuille blanche, et j'ai saisi un crayon.

Je me suis souvenu des mots de *ma* chamane et j'ai laissé libre cours à mes émotions. Pendant 30 minutes, en sueur et complètement épuisé, tantôt de la main gauche, tantôt de la droite, avec toutes les couleurs disponibles, j'ai rempli chaque centimètre carré, recto et verso. Des lignes anguleuses, droites, agressives, violentes, en zigzag sauvage, sans plan – des émotions pures.

Après environ 20 minutes, les mouvements sont devenus plus arrondis, harmonieux, plus doux, les couleurs plus tendres. À la fin, je me suis effondré, intérieurement et extérieurement. Assis par terre dans l'atelier, comme une loque humaine.

« Mais – j'ai trouvé une soupape, ma soupape. »

L'énergie accumulée pendant des années a pu être libérée de manière contrôlée, comme par une soupape de surpression. Ce que je ne savais pas à ce moment-là, c'est à quel point ce pas allait transformer ma vie.

L'une de mes premières œuvres, et l'une des plus importantes, s'intitulait ACCEPTATION. J'accepte mes décisions. J'en assume la responsabilité. Cela ne doit pas signifier que j'approuve ce que d'autres en font. Cette œuvre m'a ouvert un nouvel accès à moi-même, m'a permis de voir mon histoire sous une autre lumière.

« Cette ACCEPTATION m'a aidé à sortir du rôle de victime et à reprendre ma vie en main. »

50 tableaux plus tard, quatre jours avant ma sortie de la clinique, alors que je traversais une nouvelle crise d'angoisse de 36 heures, j'ai réalisé – en pleine conversation avec la médecin-chef – qu'en à peine 14 jours, j'avais revisité et traité 21 années de ma vie.

« Une attaque de panique de 36 heures, déclenchée parce que mon subconscient tournait à vide, n'avait plus rien à mâcher. »

La médecin-chef a eu la gentillesse de prendre le temps de regarder toute ma collection d'œuvres, exposée sur 15 mètres dans le couloir, tout en m'écoutant les expliquer. Elle a dit, visiblement émue : « Je crois que vous êtes le premier patient de cette maison à s'être auto-thérapeutisé. »

Elle fut la première – et jusqu'ici la seule – professionnelle à s'intéresser réellement à ma manière de traiter mon histoire. Elle a su l'accueillir et la reconnaître comme une forme valable de thérapie.

Un problème possible, selon moi, est que l'art-thérapie n'est pas reconnue comme méthode thérapeutique à part entière, et donc non prise en charge par l'assurance maladie. Ce qui fait que les compétences dans ce domaine manquent souvent chez les psychiatres et psychologues « classiques ».

Ressentir et comprendre

Tu connais peut-être cette phrase : « Je comprends, mais je ne le ressens pas. » Cette année, j'ai appris quelque chose d'essentiel pour ma vie.

« Ce n'est qu'en passant de la compréhension au ressenti que je peux vraiment comprendre. »

Pour cela, il est nécessaire que nous puissions utiliser tous nos sens. Cela signifie : parler et écouter, mais aussi écrire, écouter de la musique, faire de la musique, méditer, ressentir, chanter, fredonner, peindre, sentir, bouger. La perception, c'est me ressentir, te ressentir, le/la ressentir, nous ressentir. C'est la base de toute compréhension – ça englobe tout.

« Si je peux me ressentir, te ressentir, le/la ressentir, nous ressentir – alors je comprends. »

Depuis mon retour de la deuxième clinique en octobre 2024, je travaille dur sur moi. Aujourd'hui, ce sont plus de 150 tableaux – ma vie traduite en images. Ceux qui ont lu mon témoignage de février savent à quel point ce chemin a été dur.

Je m'efforce chaque jour de me donner une structure : me lever à sept heures, hygiène, exercices physiques, repas, sudoku, un peu de dessin ou d'écriture – parfois aussi un tableau. Ensuite, je vais à mon travail ou alors je me concentre sur mes formations continues. Toujours recommencer, absorber les rechutes, les observer, les transformer en peinture – et continuer. Souvent deux pas en avant, un en arrière.

J'ai un plan : je veux réintégrer le monde professionnel. En septembre, je souhaite pouvoir retravailler à 100 %. Actuellement, nous augmentons progressivement mon taux d'activité. Cela a également été discuté et validé avec ma psychiatre.

Notre système

En mars, j'ai reçu une lettre de mon assurance indemnités journalières pour une expertise de deuxième avis de routine. On me convoquait chez le psychiatre « de confiance » de la caisse – un psychiatre qui est rémunéré par la même assurance qui me verse mes indemnités journalières ! Il veut, en 75 minutes, juger ce que d'autres ont mis des mois à comprendre. Il veut évaluer à quel point je suis apte à travailler.

« Sa phrase d'introduction : Je tiens à préciser que je ne suis ni votre ennemi, ni votre ami. »

Il m'a fait passer des tests : je devais réciter les mois à l'envers, répéter trois chiffres, puis les redire quelques minutes plus tard. Oui, je fais du sudoku chaque jour – justement parce que j'ai commis tant d'erreurs dans les commandes au travail.

« Son verdict : vous êtes apte à travailler à 100 %. Aucun signe de dépression. »

Ma vie était différente à ce moment-là. C'était et c'est toujours un exercice sur la corde raide. Mon combat quotidien contre le doute de soi, la remise en question du sens de la vie ou encore la raison pour laquelle je gaspille chaque jour des ressources sur cette planète en étant là. Je m'occupe de tous ces points tous les jours dans ma structure quotidienne le mieux que je puisse. Mais bien sûr, je suis capable de travailler à 100%...

Au moment de ce jugement, j'étais encore en arrêt maladie à 60 %. Nous avions prévu de passer à 50 %.

Pourquoi un médecin de confiance, payé par l'assureur qui doit me verser des prestations, déciderait-il autrement ? Contrairement à l'avis de ma psychiatre, la caisse ne doit désormais se baser que sur l'avis de ce médecin. Tout le reste n'a plus de valeur. C'est ainsi que ma personne de confiance à l'AI (assurance invalidité) m'a dit que, sur la base de ce deuxième avis, ils pouvaient désormais tout suspendre. Il a même dit qu'il avait été totalement surpris par cette décision et qu'il allait faire de son mieux pour que je reçoive un soutien financier pour une éventuelle réorientation professionnelle. Même ma caisse d'indemnités journalières n'a pas interrompu immédiatement les paiements, car là aussi, ma personne de contact voyait bien que cette capacité de travail à 100 % n'était pas réaliste. Mais les prestations sont désormais réduites beaucoup plus vite que je peux réellement atteindre 100%.

« Toute cette confrontation m'a fait reculer de plusieurs mois. Être traité comme un imposteur. Ne pas voir toutes ces agressions, ces blessures de l'âme. Refuser de comprendre, malgré tous les rapports des spécialistes, dans quel état se trouve mon âme lacérée. Et maintenant, s'ajoutent les angoisses existentielles. J'ai juste besoin de temps. »

Chaque jour reste un combat. J'ai des crises d'angoisse dans un café bondé, j'ai des crises d'angoisse lorsque je fais des courses dans un magasin rempli de gens. Je suis épuisé après 90 minutes de formation continue, et il me faut plusieurs heures pour m'en remettre. Je n'arrive toujours pas à reprendre l'entraînement de badminton, à retourner au chœur d'hommes, ni au groupe de danse. Ma capacité de concentration est épuisée après une demi-journée.

Ce que je veux – ce que tout être humain veut en ces temps – c'est du temps, de la compréhension et de la confiance. Je trouve cette pratique des « deuxièmes avis » et le fait qu'ils deviennent l'avis principal, tout simplement révoltante.

Mon mot de la fin

Avec le recul sur cette année écoulée, j'emporte avec moi quelque chose de profondément essentiel : la confiance dans l'univers.

« Les choses arrivent comme elles doivent arriver – et je les accueille telles qu'elles viennent. »

D'où me vient cette confiance ? Parce que je la ressens. Elle me semble juste et bonne. J'ai affronté mes tâches, j'ai tout donné – tout ce qui est humainement et même inhumainement possible. Je suis en paix avec moi-même.