

## DE PROCHE EN PROCHES

### Onde de choc

Je l'ai vu, j'ai vu son monde se fissurer jusqu'à s'effondrer, et j'ai vu le sol s'ouvrir sous ses pieds. J'assistais à sa chute dans le néant, incrédule et pétrifiée. Il avait atteint son point de rupture. Tout ce qui le tenait debout, ce pour quoi il s'était battu, ce en quoi il avait cru... englouti ! Comment vivre encore quand son vécu s'était fait écho à la folie du monde, que ses repères étaient perdus et qu'il ne restait que la douleur, pantagruélique, incommensurable ?

### Vertige

Rien ne m'avait préparée à l'ampleur du phénomène. Une dépression comme celle-là était tout simplement hors de mon entendement ! J'avais eu beau sortir toute ma panoplie et déployer tout mon art, rien n'y avait fait. Et plus je me sentais impuissante, et plus je voulais trouver des solutions. En vain. Il n'était pas contraire pourtant, il était juste vidé de son énergie, d'envie, de sens. Il ne pouvait tout simplement pas.

Je me tenais là, tout au bord du vide, perdue. Je ne pouvais rien y faire, sans toutefois pouvoir m'y résigner. Pas quand sa vie ne tenait qu'à un fil. Je sentais dans toutes les fibres de mon corps l'attrait qui l'effleurait d'en finir pour que cesse la douleur. Effroi. Impossible de m'y résoudre même si, quelque part, je pouvais comprendre. Que pouvais-je faire sinon être là. Mais être là comment ?

### S'arrimer au sol

Il me fallait faire un pas de côté. Aller là où j'avais du pouvoir. Revenir à moi. Me poser. Accepter que cela soit. Me rendre disponible. M'ouvrir à ce qu'il vit. Ne rien vouloir pour lui. Le laisser libre. M'ancrer dans l'impérative volonté de ne pas me laisser prendre par la peur, y résister, refuser qu'elle m'enlace, la repousser... avec cette idée : s'il sent que j'ai peur, ça ne va pas aider. Et ce désir furieux : qu'il vive. Malgré ça. Malgré les ténèbres. Nourrir la certitude qu'au bout du tunnel, une lumière brille. M'accrocher à cette idée, en faire un phare, y river mon regard, et toutes mes forces, et toute ma détermination. Faire du temps un allié. Ne pas lui faire porter le poids de mon désarroi. L'en libérer. L'en protéger. Autant que je puisse. Du mieux que je peux. Tenter de ne pas ajouter du mal au mal. Prendre ma part, lui laisser la sienne. Envisager les choses sous l'angle du 100% responsable : qu'est-ce qui dans mon comportement participe à la situation, qu'est-ce qui pousse sur le bouton rouge, qu'est-ce qui calme le jeu ? Aller voir une psy, travailler sur moi, ma culpabilité, mon impuissance, mon désespoir, ma juste place...

### Les moyens du bord

De son côté, il appelle à l'aide, voilà un premier psychiatre. Un fiasco. La souffrance perdure. Les idées noires fusent. Il va aux urgences mais il se

fait refouler. Le voilà dans la pluie, sur le parking vide de l'hôpital. Nous sommes son seul rempart. Nous n'avons pas les codes, mais nous avons l'Amour. Nous sommes au front. On fait face comme on peut, avec les moyens du bord. Difficile de trouver de l'aide, il est adulte. Difficile de parler de ce que l'on vit. Et puis, comme nous avant, les gens n'imaginent pas, et puis ça dérange, et puis il y a la honte et la culpabilité qui s'en mêlent. On se sent fragile. On se protège comme on peut. Difficile d'être reçu : du déni de voir aux jugements et bons conseils, l'incompréhension prime. Difficile d'être guidés, secret professionnel oblige. Chacun son pré carré, chacun sa mission. Mais nous avons besoin de renforts, nous avons besoin de soutien. Les soins et les aides existent mais tout est morcelé. Chacun de son côté. Personne pour un suivi global de la situation.

### Stupeur et tremblements

La vie continue. On tâte le terrain, on s'adapte comme on peut, on marche sur un fil tendu au-dessus du vide. Le temps coule. Il a l'air de reprendre du poil de la bête. Il a la forme. On est content. On se dit que tout rentre dans l'ordre, qu'il est sorti du truc. Il remonte en énergie. Beaucoup. Vraiment beaucoup. Trop. Beaucoup trop. Il est excité, enthousiaste, les idées jaillissent en feu d'artifice et s'emboîtent les unes aux autres, tellement jouissif après le vide. Nous assistons médusés au spectacle. Son expression est sans limite. Il nous montre des facettes que nous ne lui connaissons pas. Il ne fatigue pas, il déborde, il a soif de contact. Il vient nous chercher. Il parle, il parle, il parle. Je suis déconcertée. Si je perçois une réelle logique dans ce qu'il dit, ça prend une forme tellement déroutante que j'en ai le tournis. Son rapport à l'Autre est changé. Je ne le reconnais pas. Je dois faire appel à toutes mes ressources pour reprendre pieds et les planter bien au sol. Calmer le jeu. Le ramener auprès de nous, parmi nous. Rencontre d'un second psychiatre. Diagnostic. Médication. On respire un peu. Cette fois, un suivi se met en place. Cette fois, il n'est plus seul. Cette fois, il a un interlocuteur qui peut l'aider à gérer sa maladie, quelqu'un pour en parler. On est soulagé. Il reprend les rennes. Nous, sur le côté.

### À l'aide

Ce n'est pas résolu pour autant. Il n'y a pas de suivi coordonné. Chacun agit de son côté sans qu'aucune instance ne prenne en considération l'ensemble. Chacun fait comme il peut. Je m'informe, je me démène. Je participe à des groupes de paroles et à la psychoéducation. Merci le Funambule, Similes, l'ARIS, Positive Minders. J'apprends ce qu'est la maladie. Je peux en parler librement. Ça me fait un bien fou. Mais tout reste éclaté. Comment faire s'il n'y a pas de coordination ? Car il n'y a pas à s'y tromper, quand une phase se déclare, l'entourage est au cœur même de la tourmente. Son rôle est crucial. Son impact aussi. L'entourage se mobilise pour faire face à la situation et la contenir autant que faire se peut. Et l'entourage est bousculé par la situation aussi, touché dans ses fondements et sa souffrance a à être reconnue, entendue, accueillie. L'entourage fait partie du système défini par la maladie. Il doit être pris en

considération. Tout comme le malade qui n'est pas sa maladie, tout comme les soignants censés prendre soin... et plus largement la société, bien entendu.

Une partition polyphonique

Ensemble, nous avons à trouver des réponses. Chaque situation est singulière et demande une approche spécifique. Avec les forces en présence, créer un système cohérent, utile et bénéfique à tous. Dialoguer ensemble, ouvertement. Chercher à comprendre, élaborer une approche, convenir d'un plan d'urgence : décider jusqu'où on va, quand laisser faire et quand intervenir, pourquoi, comment. Respecter autant que possible les choix individuels et les limites de chacun dans le souci de l'ensemble. Respecter les enjeux de chaque partenaire, convenir des responsabilités respectives. Trouver des relais, constituer un réseau d'entraide. Avoir un réel accès aux services de soin, être assuré d'avoir du répondant en cas de crise, savoir à qui s'adresser. Traverser la crise au mieux pour chacun. Et puis débriefer. Apprendre. S'ajuster, au fil du temps et au gré des courants.

Reliance

Alors, parce que j'y crois, parce que je trouve ça nécessaire, parce que être ensemble, c'est ne plus être seul ni démunir, parce que être ensemble, c'est être plus grand, plus fort, plus inventif, plus juste, plus pertinent, plus inspirant, plus joyeux... je fais appel. Si ça vous touche de près ou de loin, si vous voulez contribuer, mettre votre pierre à l'édifice, dynamiser le système et participer joyeusement à trouver des issues où l'ensemble fait la différence, alors, faites-moi signe ! (me contacter via l'association)

Merci

Une maman