

Avant-propos

Les personnes schizophrènes, bipolaires, autistes, dépressives et les déficients intellectuels sont des êtres à part, perçus négativement. Et on les a pendant des siècles maintenus à distance, enfermés dans des établissements. Certains subissent toujours cette contrainte ou pire encore, ces dernières années, à cause de la défaillance de notre système de soins, ils finissent abandonnés à la rue ou en prison.

Mais, malgré un lourd handicap, un petit nombre d'entre eux parvient à s'en sortir, à maintenir l'équilibre nécessaire pour moins souffrir, rester adaptés et tolérés. Tandis que parmi les gens normaux, quelques-uns, fiers d'appartenir à l'élite dans cette société qui ne valorise que la réussite personnelle et l'extériorité tapageuse, se trouvent tout à coup bouleversées et déstabilisées par des événements de la vie. Leur personnalité semble se briser en morceaux, à partir de lignes de fractures anciennes. Depuis l'enfance, ils se contraignent parfois à suivre un parcours qu'ils n'ont pas choisi, fait de compromis, d'abandons, de frustrations ou dissimulent des blessures, étouffent des tourments. Ils tâchent de donner bonne figure, se montrent sages et polis, dans une sorte d'adaptation antalgique. Mais, l'âme meurtrie, ils traînent, comme un boulet, ce passé ténébreux avec ses maltraitements, ses humiliations et surtout ce terrible manque d'amour qui les empoisonne et leur réserve une souffrance future. Ils se taisent. Le silence est une stratégie de défense contre l'indicible. Ils dépensent toute leur énergie à canaliser, à contenir en eux une sorte de chaos explosif, une déraison qui ne se voit pas au premier abord, murée dans le huis clos des familles. Souvent, les proches, les plus exposés, prisonniers de liens toxiques, servent de remparts et subissent des comportements tyranniques, risquant à leur tour d'être contaminés par une telle folie.

Cette normalité fait d'autant plus peur qu'elle ressemble à celle de beaucoup d'entre nous. Lorsque l'on entre dans l'intimité des gens, on découvre des zones d'ombre et d'incertitude. Parfois, les souvenirs enfermés et les émotions contenues resurgissent et se transforment en fantômes qui viennent frapper à la porte. Ils s'invitent et s'imposent sans être conviés, pour semer la pagaille dans les esprits. Cela peut se traduire par des comportements d'évitement, de retrait, une dépression, une dépendance aux drogues, à l'alcool, aux jeux, aux médicaments... Rien n'arrive vraiment par hasard. Souvent, des maux surviennent que notre passé avait longtemps préparés dans l'ombre. Et ils s'inscrivent dans une histoire, y prennent sens et ne peuvent se soigner qu'en retrouvant une place, une raison, une explication, une acceptation.

Les malades que j'ai côtoyés au cours de ma carrière d'infirmier en psychiatrie m'ont beaucoup appris sur le fonctionnement des êtres humains. Je leur en suis reconnaissant. Il n'y aurait donc pas de distinction nette entre les individus rationnels et équilibrés d'un côté, et ceux irrationnels, déraisonnables ou déments de l'autre. Ces deux mondes que l'on croyait bien séparés ne le sont sans doute pas. En tout cas, la frontière entre les deux manque curieusement d'étanchéité. Des passerelles, des communications les relient qui peuvent donner lieu à des fredaines, à des incartades, à des extravagances.

Et si, finalement les plus fous étaient ceux convaincus d'être normaux et sains d'esprit ?

Le lecteur se retrouvera peut-être dans l'un des personnages des quatre histoires suivantes qui viennent à leur façon éclairer nos zones d'ombre, libérer la partie de notre mémoire enkystée avec ses émotions fantômes. Ils jouissaient d'une bonne position sociale et semblaient bien insérés, lorsque les aléas de l'existence les malmenèrent, les bousculèrent au point de réveiller des choses enfouies.

Les souvenirs ne sont pas qu'un simple retour du passé ; ils ne s'effacent pas et constituent notre identité sur laquelle nous nous construisons et qui reste inscrite en nous à jamais. L'enfant qui a manqué de liens sécurisants, de mots doux et de câlins survit dans l'adulte qu'il devient ensuite, un adulte insécurisé et défaillant qui, au cours des mêmes scénarios répétitifs, rejoue sans cesse ce dont il a souffert.

Saura-t-on un jour effacer les mauvais souvenirs ?

Dans la Grèce Antique, il existait un baume, le Népentès, qui, mêlé au vin, chassait la tristesse et procurait l'oubli de tous les maux. Et celui qui en buvait « ne répandait plus de larmes », comme Homère le rapporte dans le chant IV de l'Odyssée. Sauf qu'il s'agissait vraisemblablement d'un mélange d'opium, de chanvre indien et de datura.¹

Aujourd'hui, la recherche porte sur une nouvelle panacée, le propranolol, utilisé pour traiter l'hypertension artérielle. Il serait capable, nous dit-on, non pas d'effacer les souvenirs, mais d'échapper à leur résonance émotionnelle en diminuant fortement leur intensité affective. Les neuroscientifiques rêvent de disposer d'un produit miracle qui offrirait enfin aux gens la possibilité d'oublier qu'ils ont été malheureux.

En attendant que la chimie accomplisse des prouesses, on peut simplement tenter de guérir de ces blessures invisibles en racontant son histoire et en la partageant dans une relation humaine, afin de ne plus subir, de se réapproprier sa vie et d'en être l'acteur. La parole a une réelle force thérapeutique. Avec seulement vingt-six lettres, les mots se construisent d'une façon magique. À travers les contes, ils aident les enfants à grandir, à apprivoiser leurs peurs, leurs angoisses et à mieux les comprendre. Et chez les adultes, ils conservent le pouvoir d'exorciser le mal. C'est certainement le meilleur des baumes qui nous permet de conjuguer le passé au présent, d'ouvrir nos cœurs, de faire de belles chansons et d'écrire des millions de livres.

« *Pour survivre, il faut faire le récit de soi.* » Boris Cyrulnik²

¹ « Les plantes magiques de l'Odyssée, le Népentès ». *Revue d'histoire de la pharmacie*, 1968

² Conférence à l'université de Nantes, 17 mai 2017.

<https://mediaserver.univ-nantes.fr/videos/boris-cyrulnik-le-recit-de-soi/#share>