

Je m'appelle Marianne, et je vais vous parler de mon parcours de vie et de mon expérience autour du thème abordé aujourd'hui.

Pour résumer mon enfance et mon adolescence, elles ont été marquées par des événements traumatiques que j'ai passé sous silence une grande partie de ma vie. J'ai évolué dans un milieu qu'on qualifie de « aisé », où les apparences avaient beaucoup d'importances. Alors j'ai contenu ma souffrance aussi longtemps que j'ai pu, et puis un jour, ça a craqué

### **Et j'ai fait mes deux premières tentatives de suicide à 17 et 19 ans.**

Pour ma première expérience dans le monde de la psychiatrie, j'ai eu la chance d'être au contact de soignants formidables.

**Tout le bien qu'ils m'ont apportée, toute l'aide que j'ai reçue ont sûrement contribué à ce que par la suite, je cherche sans relâche durant les moments difficiles de ma vie, « qui peut m'aider », puisque j'avais fait l'expérience que « ça existe ».**

A ce moment-là, mes difficultés semblaient essentiellement contextuelles. Et au-delà de **l'accompagnement thérapeutique dont j'ai bénéficié, la possibilité de quitter le domicile familial et d'entamer des études qui me plaisaient énormément, ont permis de lancer un cercle vertueux pour ce premier « rétablissement ».**

Durant quelques années, j'ai donc étudié, travaillé, j'étais une sportive accomplie, je sortais avec des amies. Bref, les choses allaient bien pour moi et je suis partie vivre à l'étranger pendant un an.

Lors de mon retour en France, je suis venue m'installer à Toulouse.

Rapidement, j'ai trouvé un boulot qui me plaisait, j'ai commencé à construire un réseau social et amical.

Mais la dynamique positive de ces dernières années s'était émoussée. J'ai commencé à « glisser ». Je me rendais de plus en plus compte que « quelque chose n'allait pas ».

Mais je ne voulais pas le montrer.

Je me suis rendue compte du décalage avec mes « amis » du moment, j'ai commencé à refuser les sorties, à m'isoler. Aussi, j'ai développé des troubles du comportement alimentaire qui ont accélérés la dégradation de mon état psychique.

Mon travail n'était plus source d'épanouissement mais bien de stress, d'efforts pour donner le change.

J'ai essayé de consulter mais n'étant pas originaire de la ville, j'ai mis un peu de temps à trouver une personne de confiance, et quand ce fut le cas, elle n'a pu qu'accompagner ma chute. Il était déjà trop tard, j'étais dans la vague.

### **Une après-midi j'ai fait une tentative de suicide qui marque une rupture dans ma vie, tant elle a eu de conséquences derrière.**

A mon réveil, une infirmière m'a demandé pourquoi les mots que j'avais dit au moment de mon arrivée à l'hôpital avaient été « je suis arrivée au sommet de l'Everest, mais je suis en tee-shirt ».

Je crois que c'était pour moi une façon d'expliquer que ma vie était celle dont on rêve, avec un boulot qu'on aime, une vie sociale, mais que je ne me sentais pas équipée pour tenir tout cela, que j'étais inconfortable dans cette vie qui pourtant semblait « parfaite ».

J'avais 26 ans, et devant moi, allait s'étendre une période interminable et douloureuse.

Il me semble nécessaire de vous en dire un mot, parce que le rétablissement, il n'existe que parce qu'il y a eu quelque chose de dégradé qui l'a précédé.

Donc ce fut une période marquée par un isolement très fort, un mal être qui m'a conduite malheureusement à plusieurs passages à l'actes.

J'ai été hospitalisée plusieurs fois. Si cela m'a souvent permis d'être « en sécurité », ce sont des moments que je ne vivais pas bien.

Je ne suis jamais retournée à mon travail, que j'ai finalement lâché quelques mois après ma tentative de suicide. Cette inactivité forcée m'a été très douloureuse durant de nombreux mois. Et j'ai mis du temps à accepter que je ne puisse pas retravailler avant un temps indéterminé.

Tout comme j'ai mis du temps à accepter que je ne m'en sortirai pas à la force de ma seule volonté. Renoncer au basique « si je veux, je peux », fut assez long.

En parallèle, à force de ne plus donner suite, voire de fuir les invitations de mes amies, j'ai fait le vide autour de moi.

Ma vie était tellement vide, que parler avec d'autres me faisait me sentir comme un boulet.

Je me jugeais être un parasite de la société.

Je me sentais comme dans un océan déchaîné, malmenée voir écrasée par des vagues que je ne voyais pas arriver.

Je vivais très mal mon état, je ne voulais pas subir, je ne pouvais me résoudre à la fatalité que le reste de ma vie soit ainsi. Dans la solitude et la souffrance.

A ce moment-là, mon entourage familial était restreint, mais soutenant. Malgré tout je masquais autant que possible la réalité de ce que je vivais, et la distance géographique m'aidait dans cette dynamique. Mais je savais qu'ils souffraient et qu'ils s'inquiétaient.

Et je n'arrivais pas à le vivre « positivement », c'est-à-dire à me dire qu'ils me soutenaient, qu'ils m'aimaient. Moi, je ne pouvais en faire que des pierres de hontes et de culpabilité que je me rajoutais sur le dos.

Le long de mon chemin, j'ai rencontré des « pairs », des compagnons de souffrance, mais à de rares exceptions près, je n'ai pas eu la capacité de tisser des liens durables avec eux, ni de m'investir dans des GEM, malgré leur accueil bienveillant.

**Voilà d'où je partais au moment où j'ai commencé, sans m'en rendre compte, à remonter la pente...**

Autant ma vie sociale « réelle » était très pauvre, autant j'étais très active dans les forums de discussions virtuels. Cela comblait le vide de mes journées ou de mes nuits.

A travers les échanges que j'avais avec d'autres, eux-mêmes en difficultés, je trouvais l'occasion d'écrire mes maux, et qu'ils soient lus, de soutenir les autres aussi, de prendre une place re-valorisante.

C'était finalement un peu comme un GEM, mais en virtuel puisque le réel m'était trop difficile. Et écrire, écrire, mine de rien, cela me faisait du bien.

A chaque instant, j'ai cherché des solutions, de l'aide. J'ai appelé de nombreuses fois les numéros d'écoute, comme SOS Amitié.

Les échanges que j'ai eus alors, m'ont permis de garder une part d'humanité, de me relier au monde réel dans des moments de sentiment de vide extrême.

Même si c'était dur d'accepter que parfois, l'échange ne soit pas aussi « bien », ou que la ligne soit occupée.

Mais déjà, être dans ces mouvements de faire, essayer quelque chose, ça m'aidait.

J'ai essayé de m'inscrire dans des activités sociales.

Le théâtre, j'ai essayé. Je n'ai pas accroché.

La salle de sport, j'ai essayé. Je n'ai pas tenu.

Les groupes de sortie tels que OVS qui existait à l'époque, j'ai essayé. J'ai été capable d'y aller une fois, pas deux.

J'ai essayé de m'inscrire à une formation de quelques jours. Je pense que j'ai rarement été aussi présente physiquement mais absente psychiquement...

Bref, j'essayais, j'échouais, j'ai essayé d'autres choses, et à chaque fois, j'échouais. J'avais le sentiment d'être « en boucle »...

**Mais ce que je ne voyais pas alors, c'est que les boucles ne démarraient pas et ne terminaient pas toutes au même endroit. A pas de fourmis, j'avançais dans la déconstruction de ce qui m'avait amené dans ce « trou », et je me reconstruisais. Mais à pas de fourmis. C'était très long à le vivre.**

Je vais donner un exemple. Le théâtre. J'ai essayé un premier atelier, une année. Je m'y sentais mal et j'y allais très peu. Puis un deuxième atelier l'année suivante, j'y allais un peu plus, mais vraiment dans une dynamique de « force toi ». Et puis j'ai cherché d'autres ateliers, je comprenais mieux mes besoins. J'ai fait une troisième expérience et celle-ci, j'ai été au bout de l'année. Et ensuite j'ai continué, durant plusieurs années.

Durant tout ce parcours, j'ai été en contacts avec de nombreuses structures de soins, de nombreux soignants. Je ne me suis pas sentie bien partout, ni avec tout le monde, bien au contraire.

Mais j'ai aussi rencontré des professionnels qui m'ont portée vers le mieux. Des soignants et thérapeutes qui m'ont « investie », m'ont témoigné leur confiance.

**Je veux vraiment témoigner de combien la bienveillance et le soutien de ces personnes ont été primordiales dans mon chemin de reconstruction et de mieux être progressif.**

**A chaque « rechute », ils m'ont témoigné de leur confiance dans mes capacités de résilience.**

**Quand moi je ne croyais plus en moi, ils continuaient à m'accompagner.**

**Dans les moments de « rechute », je n'étais que colère contre moi, et eux ne m'exprimaient aucun jugement, juste une présence « le temps qu'il faudra ».**

Mon expérience, elle m'a fait prendre conscience de l'importance du temps. Qu'il faut se donner le temps (impossible à entendre quand on souffre), mais surtout qu'il faut que les soignants aient le temps, que les espaces de soins aient le temps d'accompagner...J'enfonce une porte ouverte en disant cela, mais c'était important pour moi de le glisser dans mon témoignage.

Au bout de trois ans environ, les boucles se sont agrandies. Les attaques envers moi étaient moins intenses, plus espacées. J'avais construit autour de moi des appuis thérapeutiques solides et de confiance.

Progressivement, j'ai recommencé à tisser des relations sociales. Celles-ci me demandaient de prendre beaucoup sur moi, car j'avais à cœur de donner une image « lisse et conforme ».

**C'est un choix coûteux mais qui m'a aidé à avoir des espaces dégagés de toutes mes problématiques, des espaces de « bien », des espaces « préservés ».**

Quand je dis j'ai repris des relations sociales, c'est surtout que j'ai arrêté de fuir les moments où je pouvais être en contact avec des personnes. Progressivement je me suis détendue sur ma façon d'être avec les autres, moins de pression. Du coup, ça a attiré à moi des personnes plus en accord avec ce que je cherchais, dont j'avais besoin.

Ca m'a pris encore deux/trois bonnes années de tâtonnement avant que les boucles ne soient plus du tout les mêmes.

Après toutes ces années, et notamment ces années de rupture avec un cycle de vie « normal », **je me suis attaquée au monstre qui me dévorait depuis des années, et j'ai donc fini par regarder en face mon enfance qui m'avait détruite plus que construite, et j'ai pris le temps de « réparer ».**

**Aussi, j'ai appris à me connaître, et c'est ce qui a été une autre clé importante de mon rétablissement sur la durée.**

Me connaître intérieurement pour choisir mes amies, pour la vie que je construisais aussi. Quelque chose de plus en accord avec le moi-même que j'apprivoisais peu à peu. J'ai repris un chemin professionnel progressif, plus attentive à mes signaux internes. Il m'a fallu et il me faut encore aujourd'hui accepter que j'aie des limites « à ne pas franchir » en terme de projet, d'ambition, d'investissement...même si c'est parfois très frustrant.

J'ai appris à repérer les moments de glissement, puis les moments de « risque de glissement ». Et par l'expérience de ces dernières années, je savais à qui faire appel, plus ou moins urgemment, ou même ce qu'il fallait que je « fasse ».

Et un nouveau cercle vertueux s'est enclenché. J'ai fondé une famille, trouvé un emploi qui me portait, construit un cercle amical plus authentique.

Bien que les choses aillent mieux, j'ai régulièrement la crainte de « chuter » à nouveau. Ca fait dix ans pourtant que tout va plutôt bien pour moi, mais je crois que ces années m'ont marquées à jamais.

Je sais que face aux évènements tels que le confinement de 2020, tout peut basculer à nouveau. Mais la bascule, ça ne se fait pas « en un coup », et j'ai appris à reconnaître les signaux, et ma vie n'est plus la même. J'ai deux enfants qui doivent pouvoir compter sur moi, et qui sont de vrais moteurs au quotidien (au propre comme au figuré d'ailleurs).

Au bout de toutes ces années, j'ai construit une vie professionnelle, sociale et familiale qui sortent des sentiers battus parfois, mais je me sens bien à présent, j'ai trouvé MA place sur MON chemin de vie.

**Dans mon « rétablissement », venir témoigner ici me semblait important.**

Comme je le disais, j'ai construit une « nouvelle vie » depuis 10 ans. A tel point que je ne côtoie quasi plus personne qui m'ait connue à cette époque. Avec mon entourage nous ne parlons jamais de tout cela.

Ce qui pouvait dans un premier temps paraître une façon de tourner la page et de ne pas remuer des souffrances, a fini par se transformer en sujet tabou, à commencer pour moi.

Quand j'ai accepté de venir vous raconter mon histoire, je me suis dit que ce serait un grand pas pour assumer tout mon parcours. **Pour ne pas oublier que celle que j'ai été me permet d'être celle que je suis aujourd'hui, pour ne plus craindre le regard des gens qui « sauront », et continuer à me sentir une personne fiable, en qui on peut avoir confiance.**

Alors merci de m'avoir donné cet espace de parole, et **j'espère que mes mots, mon récit de parcours, aura également servis à d'autres parmi vous.**

Je vous remercie de m'avoir écoutée