

# FEMMES, TROUBLES PSYCHIQUES ET RÉTABLISSEMENT

**Je m'appelle Héloïse, j'ai 45 ans, et j'ai l'immense chance d'avoir grandi avec une mère féministe.**

Une mère qui refusait les injonctions faites aux corps des femmes et leur domestication. Une mère qui s'inscrivait en faux par rapport aux attendus sociaux de docilité, de joliesse, de séduction, de sentimentalisme, de dépendance affective et de mise en concurrence féminine.

Ma mère, elle se compare souvent à une ourse – par sa puissance musculaire et sa détermination, mais aussi pour son côté un peu sauvage et ses difficultés à communiquer. Ma mère, quand ça va pas, elle se met dans sa grotte, et elle en ressort quand l'ambiance s'est un peu réchauffée.

Grâce à elle, j'ai été très vite autonome, j'ai su identifier mes ressources, je n'ai jamais douté de ma valeur, je n'ai pas subi le diktat de l'hétérosexualité, j'ai su me débrouiller dans l'adversité, et j'ai toujours eu une bande de copines sur qui compter.

Par contre, elle ne m'a pas appris à habiter un corps. Ni à identifier, nommer et partager mes émotions. Elle n'a pas fait mon éducation sexuelle et affective. Elle ne m'a pas appris à suspendre le temps et à ouvrir l'espace du doute avant de prendre une décision.

Et tout ça, ça m'a sacrément manqué.

Chercher des occurrences dans une généalogie maternelle pour mieux comprendre ses troubles psychiques, est-ce faire le jeu du patriarcat ? Ou au contraire, est-ce que cet état des lieux peut nous aider à identifier comment ce système de domination impacte nos histoires intimes et familiales ?

Je ne vais pas me livrer ici à l'exercice, rassurez-vous. Même s'il est attendu d'une personne concernée qu'elle livre au public des bouts de son histoire personnelle, il m'importe ici, au vu du sujet, d'y mêler des enjeux plus vastes, voire qui me dépassent.

Qui dit femme dit genre, dit assignation, dit groupe social. Je ne suis pas que femme bien sûr, je ne sais même pas si « femme » est mon identité première aujourd'hui. Ce qui est sûr par contre, c'est que je suis une femme parmi d'autres, et que comparativement à plein d'autres (les femmes voilées, les femmes racisées, les femmes trans, les femmes de ménage, les gameuses, les lesbiennes, les caissières, les influenceuses, les travailleuses du sexe, etc., etc.), j'échappe à bien des oppressions

qui s'articulent singulièrement au fait d'être femme. Aussi, je suis femme, cisgenre, et blanche, et il faut rappeler là que c'est un privilège majeur dans un parcours de soin et de rétablissement, encore aujourd'hui.

Appartenir au groupe des femmes, un groupe perçu par moi comme solidaire et éternellement en lutte, m'a toujours portée. De la même manière, en plein délire, pouvoir m'inscrire dans la lignée des mystiques, des Jeanne d'Arc et des Hildegarde, des Thérèse d'Avila et bien sûr des Héloïse, m'a donnée une assise rassurante, aussi nébuleuse soit-elle. Ces femmes, dont je ne connaissais à peine plus que les noms, étaient comme autant de repères dans ma traversée cosmique. D'autres illuminées étaient passées par là avant moi, et elles éclairaient mon chemin.

Une fois psychiatisée, je pouvais encore me trouver une filiation auprès des folles illustres qui avaient raconté leurs aventures et leurs enfermement : Unica Zürn, Janet Frame, Linda Lê, Temple Grandin ou Babouillec. Des aïeules, des sœurs, des modèles ... en tout cas, des femmes de panache qui s'étaient saisi de la langue et l'avaient tordu pour dire l'intensité de leur vécu. Je me sentais forte de marcher dans leurs pas.

Reste que, à peu près dans un même mouvement, je suis devenue adulte femme et folle, à 20 ans. Un drôle de bordel.

A ce titre et comme plein d'autres, j'ai été une proie facile et victime à plusieurs reprises d'agressions sexuelles.

J'ai été érotomane, et j'ai espéré, grâce à l'homme aimé, parvenir à doubler la force de frappe de mes superpouvoirs, et mener à bien plus efficacement mes missions. Faut dire que répandre l'anarchie sur terre de manière douce et non violente, c'était loin d'être évident.

J'ai vécu quantités d'aventures sexuelles ridicules ou rocambolesques, que je comprends aujourd'hui comme autant de tentatives d'appropriation de mon corps sexué.

En bonne maniaque, j'ai aussi surinvesti mon interface social pour incarner une femme fem, « camp » et outrancière, avec des cascades de bijoux de pacotilles, des jupes de récup, des chignons aussi alambiqués que casse-gueule. Avec cet accoutrement, on se déguise, on surjoue, on s'ouvre à l'aventure, et on assume plus ou moins consciemment une certaine fierté à être femme dans l'espace public. Cette fierté, à laquelle succède souvent une certaine honte de ce qui a été accompli pendant la crise, est un capital essentiel dans un parcours de rétablissement.

Vivre dans un corps de femme, ça peut vouloir dire tomber enceinte, aussi. Quand j'ai voulu accoucher dans une maison de naissance, au printemps 2018, les sage-femmes m'ont demandé d'obtenir l'accord d'un psychiatre, comme garantie que tout allait bien se passer. Je n'avais pas vu de psychiatre depuis huit ans, alors j'ai assez mal vécu leur demande. Quand j'ai expliqué tout ça au téléphone au premier médecin que j'appelai, il m'a tout simplement répondu : « Vous avez fait trois bouffées délirantes,

pour moi le risque de décompensation est réel, je ne veux même pas vous accorder ce rendez-vous. » De quel droit se permettait-il d'être si péremptoire ? Heureusement, son savoir-pouvoir ne m'a pas ensorcelée, et l'accouchement s'est passé sans encombre.

Il est important pour moi de faire comprendre que dans les épisodes délirants se nichent souvent beaucoup de joie et d'exaltation, et pas seulement de la souffrance, souffrance qui n'appellerait que de la compassion en retour. Un peu comme être femme ne veut pas systématiquement dire être vulnérable et en attente d'un protecteur. Le parallèle pourrait sembler facile, mais il me semble que là où le patriarcat cherche à soumettre les femmes, la psychiatrie apprécie que l'insensée pose un genou à terre. Quand on est femme et folle, le rétablissement, c'est aussi l'histoire d'une double émancipation et d'une lutte contre l'infantilisation.

Je suis convaincue que cette lecture de mes troubles psychiques, qui m'autorise à les situer à l'articulation d'une histoire familiale intime et de la grande histoire politique de mon corps d'appartenance, a été salutaire pour moi.

Pour conclure, je voudrais parler, une fois n'est pas coutume, du rôle qu'ont pu jouer certains hommes dans mon parcours. Mon père, allié féministe de la première heure. Mon psychiatre, jamais dans le jugement ni l'assignation. Mes potes garçons, qui m'ont fait de la place et accepté comme j'étais. Et enfin Mathieu, mon compagnon de route, qui m'a aidé à mieux me comprendre, m'a appris à communiquer en toute sécurité, et avec qui je parachève au quotidien mon rétablissement. Aujourd'hui, il est plus que jamais important de rappeler, dès que l'occasion se présente, que les hommes aussi ont un rôle à jouer, dans le soin des femmes et au-delà, pour que les choses changent.