

Bonjour à toutes et tous.

Je me présente : Joachim, association ANXIÉTÉ ENTRAIDE 31

Né en 1951, célibataire, Enseignant retraité.

Je suis un papy boomer, boomer, un mot que j'entends depuis quelques mois et que je ressens comme péjoratif.

Je tiens à préciser aussi qu'il y a beaucoup plus malheureux que moi.

Prendre la parole en public est assez stressant pour moi. Je ne vous dis pas, maintenant, devant vous tous.

Merci d'être indulgent.

Je vais vous parler de mon parcours de vie et mes difficultés. Mais aussi de mes réussites.

Je suis né dans une famille très pauvre.

Mon père, républicain espagnol et condamné à mort dans son pays a été placé en camp d'internement (Le Vernet) quand il est venu se réfugier en France. Il s'en est échappé et a rejoint la résistance au Havre. Réseau découvert, il est revenu en Espagne où il s'est caché chez les parents de ma mère.

Il est revenu clandestinement à Toulouse en 1949. Il a été rejoint en 1950 par ma mère et je suis né un an plus tard.

Mon frère, Albert, est né en 1953 et est décédé en octobre 2020 d'une "obésité morbide" (230kg depuis plus de 5 ans). Je me suis longtemps demandé si cela n'était pas une façon de se « protéger ». Mais je n'en saurai jamais rien.

J'ai eu 2 autres frères (1960 et 1963) mais ils ont connu une autre "époque". C'était le même père mais une autre personne.

Mon père est tombé très rapidement malade (angine de poitrine) et touchait une pension d'invalidité de 50 francs alors que le loyer était de 60 francs. Ma mère a dû faire des ménages, ce qu'elle a fait pratiquement toute sa vie. Je devais avoir 5 ou 6 ans.

Mon père a pas mal souffert mais je ne comprends toujours pas pourquoi il s'est comporté comme il l'a fait avec nous deux et moi en particulier.

Il était assez violent avec sa femme et pas commode avec ses enfants. Je me suis pris pas mal de raclées.

J'ai toujours eu peur de lui. Et je craignais même de penser, j'étais persuadé qu'il pouvait lire en moi.

Mon cher papa a eu la bonne idée de me dire tous les jours ou presque, de mes 6 ans à 14 ans, "No vales mas que carne muerta". Pour celles et ceux qui ne comprendraient pas l'espagnol : 'Tu ne vaux pas plus que de la viande morte'. Comme nous parlions français à la maison, ces paroles dites dans sa langue maternelle n'avaient que plus d'impact sur moi. Cela ne m'a pas aidé à me construire. Elle est toujours en moi et se rappelle encore très souvent à moi.

A priori, j'en étais le seul destinataire.

Nous n'avions pas le droit de sortir. S'il fallait 10 minutes pour rentrer de l'Ecole, on pouvait en mettre 11, mais surtout pas 12.

Même chose pour le collège et le lycée.

Je n'ai jamais JAMAIS eu le moindre encouragement, le moindre mot positif. Si mes résultats étaient mauvais, je le sentais passer. Si c'était bon, pas besoin de dire quelque chose, c'était normal donc rien à redire.

De l'argent de poche, je n'ai jamais su ce que c'était.

J'avais 13 ans lorsque nous avons pu emménager dans un appartement HLM avec salle de bain et toilettes. Nous avons une chambre pour nous deux mais il ne fallait pas faire de bruit et laisser la porte ouverte. Donc, on ne parlait pas et on ne jouait pas. Il n'y avait pas vraiment de communication entre nous deux ni plus tard non plus.

Je n'avais pas d'amis. Juste un ou deux camarades auprès desquels je me sentais le moins "en danger".

Aller au tableau, passer les épreuves orales pour le concours d'entrée à l'Ecole Normale d'Instituteurs ou le BAC étaient une épreuve quasi-insurmontable. Mais, à l'époque, l'écrit étant prééminent, j'ai pu passer avec succès tout cela.

J'ai été interne pendant 5 ans. Un peu plus libre, mais pourquoi faire. Le pli était pris.

Une autre idée géniale de mon cher papa. Après le bac, en tant que stagiaire, j'avais un petit salaire. Il a tout pris. Et cela a été un scandale parce que je ne lui avais pas proposé de suite. Et ce, même lorsque j'ai été titulaire, il a continué à tout garder. Et ce jusqu'à son décès en 1979. Ma mère nous a alors laissé notre salaire.

Difficile d'aller prendre un pot avec d'autres personnes ou collègues. Pas de cinéma, de restau ou autre.

J'ai choisi d'aller dans des écoles à classe unique. Donc toujours seul.

Je me sentais mieux avec les élèves.

Je mangeais à la cantine le midi. Et pratiquement rien le soir. Jusqu'en 1979 où j'ai pu récupérer mon salaire.

En 1980, j'ai été nommé dans l'école d'un petit village où les parents et la municipalité étaient sympas et accueillants. J'ai pu avoir quelques relations amicales avec eux. Mais, comme disaient certains, j'étais « bizarre ».

Début des années 90, sur le retour chez moi, en revenant de Toulouse, route de Revel et que je me répétais encore et encore que cette vie-là ne valait pas la peine d'être vécue, un événement m'a fait prendre conscience que je n'allais pas bien du tout.

Je me suis vu en train de donner un coup de volant à droite sur une route bordée de platanes. Est-ce que je l'ai juste pensé et très fortement ressenti ou commencé à le faire, je ne saurais dire.

Mais il a dû se produire un déclic de survie. Je me suis accroché à mon volant et j'ai continué à rouler, rouler sans penser à rien. J'ai repris "connaissance" une quarantaine de kilomètres plus loin.

C'est à ce moment-là que j'ai compris que je devais me faire aider. Que je ne pourrai m'en sortir seul.

Je suis allé en Hôpital de Jour MGEN (le mercredi après-midi car je continuais à travailler).

J'ai consulté un psychiatre qui m'a donné des médicaments, c'est tout. Mieux que rien et je pouvais parler un peu.

Dans ces années-là, consulter un psy c'était pour les fous.

Lorsque j'en ai parlé à mon voisin, il a fait un bon en arrière comme si j'avais eu une maladie hautement contagieuse.

En 2002, une psychologue de Recherche et Rencontre (Recherche de soi, Rencontre avec soi) m'a ensuite orienté vers une association : MEDIAGORA.

Et j'ai pu enfin mettre un nom sur le "mal-être" et les difficultés dont je souffrais. Je ne me sentais plus anormal, je n'étais pas "fou", j'étais une personne comme une autre mais souffrant d'un problème Psychique : l'anxiété pathologique.

Je savais enfin contre quoi me battre.

Comme dans 80 % des cas, mon handicap est invisible.

Mais, en plus de mon père, souffrir d'un Trouble Psychique m'a privé d'avoir une vie dite "normale", une vie sentimentale correcte, de sortir un peu plus et d'avoir un peu plus d'amis. Je ne me suis jamais vraiment senti à ma place et toujours pensé que je ne la méritais pas.

Mais j'avais 50 ans. Cela a impacté tous les aspects de ma vie. J'ai pu travailler, certes. Mais aussi avec de grandes répercussions sur le plan physique. Fatigue intense, stress, maux de tête, états dépressifs, raideurs et douleurs diverses, Sans compter l'incompréhension des proches et l'obligation de cacher ces difficultés auprès des collègues, des parents et par extension, la société.

J'ai terminé ma carrière dans une école avec 18 collègues.

Dans la salle des maîtres, je parlais très peu, j'essayais d'être le plus discret possible.

Bref, je "rasais les murs". Plus tard, lorsque j'ai pu parler un peu plus à certains collègues, ils m'ont dit penser que je les "snobais".

Mais cette association Mediagora était présidée par une personne qui mélangeait ses contacts associatifs et professionnels, entre autre...

Nous avons été quelques-uns à ne plus pouvoir y rester.

Mais le concept nous semblait génial.

Myriam G et moi avons décidé de créer une association pour les personnes souffrant de Troubles Anxieux (groupes de parole).

C'était début 2006 et je devais prendre ma retraite cette année-là. J'ai été président début 2008 et j'ai animé jusqu'à fin 2020.

C'est là où j'ai pu me rétablir. Et enfin avoir des amis.

Mais ces amis en qui j'avais une pleine confiance ont décidé de nous « jeter », Myriam G et moi.

Cela m'a coûté 4 semaines de clinique psy.

Mais d'autres ont aussi souffert, encore plus que moi.

Mais 15 jours après, j'ai décidé, avec quelques amis qui m'avaient suivi, de créer « Anxiété Entraide 31 ». Il fallait tout reprendre à zéro.

Mais aujourd'hui, je vais mieux.

J'ai donc été Instituteur pendant un peu plus de trente ans auprès d'enfants de quatre à onze ans. Le plus difficile pour moi, c'étaient les adultes (parents, hiérarchie et autres interlocuteurs).

J'ai pu avoir un travail salarié. Comme beaucoup de personnes en situation de handicap psychique.

Mais un grand nombre également ne le peut pas. Ce ne sont pas des personnes fainéantes, qui ne se secouent pas assez, qui se contentent d'avoir des aides alors qu'elles ne font rien ...

Ces discours que j'entends trop souvent ces derniers temps me dérangent énormément. Personne ne choisit d'avoir un trouble psychique. Avoir un trouble anxieux, un trouble psychique peut arriver à tout le monde.

Mais cela ne m'a pas empêché d'avoir un autre type de vie (après l'an 2000). En dehors de mon travail, j'ai également eu diverses expériences de responsabilité associatives. Association Sportive et Culturelle, Comité des Fêtes, association d'entraide entre personnes souffrant de troubles anxieux, ...

J'ai aussi été Adjoint au Maire dans ma petite commune.

Merci à vous pour votre écoute.