

Pliages

C'est dans le cadre de l'atelier d'écriture du CSAPA de Boulogne-Billancourt, animé par Florence Gardes, Art thérapeute, que m'est venu l'envie d'écrire un texte pour participer ce concours. La majorité des participants ne souhaitant pas aborder directement le sujet de l'addiction, nous avons eu l'idée de choisir chacun une addiction imaginaire. D'emblée le mot pliage s'est imposé à mon esprit, associé à quelques pistes qui m'ont fait penser que pourrais ainsi évoquer, plus facilement par ce détour, l'addiction dont j'ai souffert pendant plusieurs années et mon ressenti personnel.

Un mardi après midi du mois d'avril, je rentrais d'un cours de Yoga. Il faisait chaud pour la saison, l'air embaumait l'odeur des arbustes fleuris dans les jardins, le lilas, la glycine et l'aubépine. Je me sentais détendue et pleine d'énergie, sur le trottoir je vis soudain un morceau de papier plié plusieurs fois. Je pouvais presque sentir son contact entre mes doigts et me revoyais autrefois saisir à la hâte un papier et le plier avec acharnement. Comment cela avait-il commencé ? Et comment cela avait-il pu prendre de telles proportions ?

Enfant, j'étais habile de mes mains et aimais déjà réaliser des objets en papier ou en carton, avec ce que j'avais à ma disposition. J'utilisais de grandes feuilles que je pliais plusieurs fois et scotchais ou collais pour réaliser un sac en bandoulière à plusieurs poches. Inutilisable en l'état, mais sorte d'ébauche d'un sac moderne et pratique au style épuré. Je parvins même, un jour, à réaliser une très jolie ballerine en papier cadeau à fleurs et semelle de carton. Elle suscita l'admiration et les compliments de mes parents.

A l'école, j'étais une élève docile et plutôt timide. Je me faisais toute petite sur ma chaise pour ne pas être interrogée et redoutais ces moments-là. J'avais souvent un morceau de papier au fond de ma poche que je triturai entre mes doigts, pliais fébrilement quand venait mon tour d'être sur la sellette. Un ticket de métro plié en accordéon faisait l'affaire. Les années passèrent, l'enfance heureuse fit place à des périodes plus troublées, ponctuées par de fréquentes et orageuses disputes entre mes parents. Le chômage de mon père et d'autres déboires n'arrangèrent pas les choses. Mon frère et moi trouvions refuge dans notre chambre. Nous nous inventions un monde imaginaire pour tenter de

nous préserver de ces hostilités perturbantes qui nous dépassaient et nous déstabilisaient. Dès le plus jeune âge, nous avons beaucoup joué ensemble.

Nous avons inventé deux familles de personnages en papier découpés avec de nombreux enfants, des jumeaux et des jumelles, des grands parents avec canne et barbe pour le papy et chignon et tablier pour la mamie. Je prenais une voix aiguë et arrondissais la bouche pour faire parler les filles en prononçant des A, mon frère faisant de même en déformant sa langue pour faire parler les garçons avec des U. Ce ne devait pas être très clair pour une oreille extérieure mais nous nous y retrouvions et nous nous comprenions. Nous construisions des maisons en carton et donnions une existence à ce petit monde.

Et puis je grandis et abandonnai les pliages ou trouvai d'autres moyens d'apaiser mon anxiété. La lecture était un refuge pour moi. Je plongeais avec délices dans l'épaisseur d'un livre et, lignes après lignes, m'immergeais profondément dans l'action du roman, m'identifiant à l'un des protagonistes. J'en ressentais l'atmosphère, vivais les émotions des personnages à ma manière et ne pensais plus à rien d'autre. Il fallait que ma mère m'appelle plusieurs fois pour que je parvienne à m'extraire de ma lecture.

Je commençais également à tisser des amitiés avec d'autres élèves de ma classe et passais plus de temps à l'extérieur de la maison. Je raccompagnais une copine après les cours, nous traînions dans les allées du parc, discussions de tout et de rien sur un banc. Des espaces nouveaux s'ouvraient à moi.

À l'âge adulte, ce dérivatif revint dans les moments difficiles. J'avais toujours de petits morceaux de papiers sur moi et les pliais et dépliais sans même m'en rendre compte.

À d'autres moments, je m'adonnais au pliage de façon créative, voire récréative. Je façonnais des lampions multicolores, des étoiles de toutes tailles et des fleurs de différentes formes. Dès que mes doigts sentaient la texture du papier, je me détendais et ne pensais plus à rien. J'étais sur mon petit nuage, toute à mon plaisir de faire naître des formes nouvelles. Les murs de mon appartement étaient couverts de mes créations. Chaque jour il fallait que je réalise un de ces objets. Je passais également beaucoup de temps à collecter de vieux papiers, emballages cadeaux, papiers kraft et autres.

Puis les pliages s'espaçaient dans les périodes où les choses se passaient de façon satisfaisante dans mon travail, sans grosse contrariété, où je partageais des moments privilégiés avec mon entourage et éventuellement partais en voyage.

Plus tard, le décès de la sœur de ma mère, dont j'étais très proche, fût un choc émotionnel si fort que, telle une onde sismique, il réveilla d'autres traumatismes enfouis depuis longtemps.

Le principal était la perte de mon père, qui avait mis fin à ses jours quand j'allais avoir quinze ans. Comme un bon petit soldat, mon psychisme dissocié m'avait protégé. Au moins pendant un certain nombre d'années et m'avait permis de faire des études, de travailler, de tisser des liens avec d'autres.

Cela tenait plus ou moins bien avec des périodes de fragilité et une grande anxiété. La mort de ma tante bouscula cet équilibre précaire et réactiva le deuil de mon père que je n'avais jamais vraiment fait.

Je ne maîtrisais plus rien. À tout moment de la journée, il fallait que je plie quelque chose, tout ce qui me tombait sous la main. J'en oubliais parfois de manger, je loupais des rendez-vous, posais des lapins à mes amis.

Je me retrouvais dans des situations embarrassantes. Un jour, je fus surprise par une vendeuse dans un magasin alors que je défaisais tous les vêtements suspendus sur des cintres pour les plier. J'en faisais des piles que je déposais à même le sol, à la hâte. Revenant à moi, je m'excusai mais la vendeuse, très en colère, me traita de folle, tout juste bonne à enfermer, et avertit un chef de rayon qui prit les choses très au sérieux et me menaça d'appeler la police. Je ne sais comment je réussis à les calmer et à me sortir de cette situation. Une autre fois, je fus prise d'une crise dans une bibliothèque et déchirais les pages des revues à ma portée pour les plier frénétiquement. Au bout d'un moment je m'arrêtai et découvris un attroupement autour de moi. Des lecteurs qui me regardaient avec stupéfaction, des enfants qui ne savaient pas s'il fallait rire ou avoir peur et qui relevaient la tête vers leur mère ou leur père, guettant leur réaction. Les vigiles arrivèrent et m'entraînèrent sans ménagement dans le bureau de la responsable qui, heureusement, était une amie de mon frère et me connaissait. Je promis de rembourser les journaux et d'aller voir mon médecin et échappai au pire. Dès lors, j'évitais la médiathèque et les librairies.

Le soir, je sortais faire les poubelles du quartier pour trouver des munitions et revenais soulagée avec mon précieux butin dans les meilleurs cas. Parfois, il me fallait aller plus loin et j'errais tard dans la nuit, à la merci d'une mauvaise rencontre.

Il fallait toujours que j'ai du papier d'avance chez moi, sinon c'était la panique. Rien ne me préoccupait d'avantage. Jour après jour, dans un état second, je pliais et dépliais.

Le matin, mes doigts tremblaient tant que je n'avais pas attrapé un feuillet et commencé à le triturer. Puis mon esprit vagabondait, j'étais dans ma bulle. Je revivais des moments plus ou moins proches, plus ou moins importants et douloureux et j'avais l'impression d'analyser et de comprendre les choses avec une acuité particulière. Progressivement, mes

émotions devenaient plus intenses et me débordaient. Je déchirais les papiers, les envoyais voler autour de moi et finissais en larme. Parfois, je téléphonais à une ou un ami, sans regarder l'heure et déversais mon trop plein d'émotions, de colère ou de regrets. Il arrivait que la personne mette fin à la conversation, lassée de m'entendre tourner en rond et ne sachant plus quoi me dire. Parfois, prise de vertiges et épuisée, je me mettais en sécurité dans mon lit et plongeais dans un sommeil lourd, entrecoupé de rêves obsédants. Mes proches s'inquiétaient de ce repli sur moi-même. Ils me proposaient des sorties, m'invitaient et me posaient des questions. Ils m'encourageaient à consulter.

Je les écoutais, les remerciais et m'empressais de rentrer chez moi, soulagée de me retrouver seule avec mes papiers.

Certains jours, je me disais : «Aujourd'hui je ne plierai pas, c'est fini, j'arrête.». Je tenais quelques heures, voire une journée entière, mais à quel prix ! Des mois passèrent ainsi.

L'été était arrivé et c'était la canicule. Un de mes proches devait être opéré de la vésicule en fin de matinée. J'étais très anxieuse à cette idée et brassais du papier depuis le matin sans réussir à m'apaiser vraiment. Les heures passaient et je n'avais pas de nouvelles de mon ami. J'appelais l'hôpital et fini par savoir que l'opération aurait lieu plus tard à cause de cas urgents. Me rendant compte que je n'avais presque plus de cigarettes ni de papier, je me risquai à sortir en chercher malgré la chaleur et mon état. A peine dehors, je manquai d'air et vacillai sur mes jambes à la limite du malaise. Une femme s'en rendit compte et appela les pompiers. J'avais beau dire que je ne me sentais pas bien à cause de la chaleur et que j'allais vite rentrer chez moi, que c'était à deux pas d'ici, rien n'y fit ; les pompiers me retinrent dans le camion contre mon gré et m'emmenèrent aux urgences. J'étais très agitée, voire incohérente et tremblais de façon inquiétante. Malgré mes protestations, les médecins me gardèrent pour la nuit et j'eus le plus grand mal à avoir des nouvelles de mon ami qui était dans un autre service. Je rencontrai un addictologue et une psychologue et dû promettre de consulter sans tarder pour réussir à sortir de l'hôpital. Je me sentais comme un animal privé de liberté, sans mon sac et mes papiers.

De retour chez moi, honteuse de m'être mise dans cette situation, je me jurai que je ne me laisserai plus me traiter ainsi. J'étais en colère contre moi-même.

Il me fallait admettre que j'avais un problème et que je ne parviendrai pas à m'en sortir seule. Cela me prit du temps. Mon état s'aggravait, abattue et sans énergie, je ne faisais pas grand chose de mes journées et ne voyais pas comment aller mieux.

Mon ami, chercha de son côté sur internet et trouva un centre spécialisé dans les addictions, proche de chez moi, où je rencontrai un médecin. J'étais stressée et le débit de mes paroles saccadé, mais je me sentis suffisamment en confiance pour lui confier les

moments marquants de mon histoire et la dépendance dans laquelle j'étais tombée.

Ce spécialiste sut me convaincre que je ne pouvais pas continuer comme cela très longtemps encore et surtout que j'étais malade et qu'il était possible de me soigner. D'autres personnes étaient passées par le même chemin, quelque soit l'addiction, quelque soit leur niveau intellectuel ou leur métier, quelque soit leur force de caractère et avaient pu s'en sortir en décidant d'entamer un processus de soin. Cette rencontre fût déterminante pour moi. J'avais enfin trouvé un allié qui ne me jugeait pas et me comprenait. Quelques rendez-vous après, j'acceptai l'hospitalisation dans un service spécialisé où travaillait également ce médecin. Je savais que je pourrai m'appuyer sur lui. Je pouvais croire qu'il était possible d'aller mieux, que je pouvais y arriver.

Les deux semaines me séparant de mon entrée à l'hôpital furent très dures, car j'allais mal et ressentais l'urgence de ce séjour et également parce que j'avais peur de cette plongée dans l'inconnu. Je savais que je serais en sécurité et aussi qu'il me faudrait renoncer à plier, trouver une nouvelle façon de faire avec la vie.

Je vécus cette hospitalisation de façon intense. Je crois réellement que c'est une des périodes les plus décisives de ma vie. Un moment de vérité ! Un des moments les plus douloureux également, car j'avais conscience qu'il me fallait renoncer à ce comportement et en faire le deuil. Chaque jour, des réunions et activités thérapeutiques étaient planifiées. Il n'y avait pas de temps mort ou presque. L'esprit était occupé. Je me racontais et revisitais certains moments clefs de mon histoire et écoutais les récits des autres patients. Certaines choses nous rapprochaient. Je participais à des ateliers d'art thérapie et exprimais mes émotions à travers le dessin et des jeux de théâtre. J'aimais les improvisations dans lesquelles je me surprénais à être une autre. C'était nouveau pour moi et assez excitant. Le plus dur à vivre venait le soir quand les activités s'arrêtaient et que nous avions fini de dîner ; je me retrouvais face à moi même et à mon addiction. Je savais que je devais renoncer, ne plus jamais plier.

Le moment est venu pour moi dans ce récit d'abandonner la métaphore du pliage qui m'a permis d'exprimer beaucoup de moi déjà et de nommer cette addiction par son nom.

Je devais renoncer à boire, ne plus jamais boire. J'étais dépendante de l'alcool, malade alcoolique, je le savais et il me fallait faire le deuil de l'alcool. C'était une sorte de séparation, presque la fin d'une histoire d'amour avec la bouteille, le produit, et tout le plaisir qui en découlait, si je puis dire. La souffrance était devenue trop forte et je savais que je me détruisais avec l'alcool. Plus jamais boire, les mots plus jamais prenaient tout leur sens et surtout je les vivais dans ma chair. Soir après soir, je me confrontais à cette

réalité. Je mesurais ce que cela représentait après des années pendant lesquelles l'alcool avait joué le rôle d'anxiolytique, m'avait permis de tenir face aux difficultés et d'endormir doucement mes douleurs. Je n'étais pas sûre d'avoir la force de tenir de retour chez moi.

C'était renoncer à un comportement fortement ancré socialement, familialement aussi. L'alcool était très présent dans ma famille, dans mon cercle d'ami. De façon conviviale, modérée et souvent festive et également de façon solitaire, cachée, excessive et incontrôlée pour finir. Alcool rimait avec dépression. Mon père avait déjà un problème d'alcool dans sa jeunesse et devint malade alcoolique au fur et à mesure que sa dépression s'aggravait. En 1970, on parlait rarement de l'alcoolisme comme d'une maladie mais plutôt comme d'un vice honteux et malheureusement, il n'existait ni CSAPA, ni service d'alcoologie comme celui de l'hôpital des Quatre Villes de Saint Cloud.

Peut-être y avait-il des cliniques psychiatriques privées, dans lesquelles des médecins tentaient de soigner les patients alcooliques sans véritables connaissances et compétences dans ce domaine. Et pour y séjourner, il ne fallait pas être au chômage, ni manquer d'argent.

J'ai eu plus de chance que lui. J'ai rencontré un médecin et une équipe qui connaissaient la maladie alcoolique et avaient mis en place un cadre et des soins pensés pour prendre efficacement en charge les patients.

Contrairement à mon père, j'ai eu la chance de croire encore en la vie et au bonheur. En effet deux mois avant le décès de ma tante j'avais rencontré l'homme qui deviendrait plus tard mon mari. J'accompagnais ma tante qui souffrait des séquelles d'un AVC et vivait dans des conditions précaires et surtout je tenais comme je pouvais dans un travail qui m'épuisais et que je n'arrivais plus à assumer. L'alcool était une béquille qui me permettait de conserver un équilibre plus que vacillant certains jours et je m'effondrais complètement au décès de cette tante. Peut être ai-je pu craquer à ce moment là parce que me sentais sécurisée par cet homme ? Cette idée m'a effleurée mais ce que je sais c'est qu'il a été solide pour deux et ne m'a pas abandonnée alors qu'il me connaissait à peine. Il m'a aidée à me soigner et est toujours à mes côtés presque dix huit ans après. Je l'en remercie de tout cœur.

Plus de seize ans ont passé depuis cette hospitalisation et je n'ai jamais repris d'alcool depuis. Une grande partie du travail psychique s'est fait dans ce face à face avec moi même. Un vrai bras de fer! Le cadre mis en place par l'équipe soignante m'a permis de franchir cette étape indispensable pour me libérer de cette emprise. Je suis toujours

impressionnée par la façon dont l'alcool avait pris le pouvoir sur mon cerveau. Je me dis souvent qu'il était sur la position on et que je suis parvenue à le remettre en position off. Il m'a fallu reprendre des forces et apprendre à vivre sans, trouver d'autres plaisirs et d'autres envies. J'ai très longtemps poursuivi des entretiens avec l'addictologue et également une psychologue à un moment plus difficile de ma vie. Je participe depuis des années à l'atelier d'écriture et à des sorties organisées par le CSAPA.

Ce texte me donne une nouvelle occasion de remercier le Dr Philippe Carré, l'équipe d'addictologie de l'hôpital des Quatre Villes de Saint Cloud, désormais implantée à Sèvres, et celles du Centre Chimène d'Issy les Moulineaux et du CSAPA de Boulogne.

Cecilia Damerval Kernéis