

Lionel Belarbi

LA PSYCHOTHÈQUE

ou La communauté des fous

Mon Petit Éditeur

Retrouvez notre catalogue sur le site de Mon Petit Éditeur :

<http://www.monpetitediteur.com>

Ce texte publié par Mon Petit Éditeur est protégé par les lois et traités internationaux relatifs aux droits d'auteur. Son impression sur papier est strictement réservée à l'acquéreur et limitée à son usage personnel. Toute autre reproduction ou copie, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon et serait passible des sanctions prévues par les textes susvisés et notamment le Code français de la propriété intellectuelle et les conventions internationales en vigueur sur la protection des droits d'auteur.

Mon Petit Éditeur
14, rue des Volontaires
75015 PARIS – France

IDDN.FR.010.0120565.000.R.P.2015.030.31500

Cet ouvrage a fait l'objet d'une première publication par Mon Petit Éditeur en 2015

À ma mère Kheira, ma meilleure amie Christine, ma femme Cora alias Coco, Mireille, ainsi que tous mes lecteurs, ceux qui m'apprécient ou me détestent, et ceux qui auront de la reconnaissance à mon égard ou de la haine.

Préliminaires sérieux I

Je suis Lionel Belarbi ou Lio, Léo, bref, l'homme qu'il vous faut. De passage depuis le 8 février 1981 à 18 h 30 dans cette vie nauséabonde – à cause d'une histoire de pomme –, et pour un départ imminent vers ce que l'on appelle le paradis.

Enfin pour le paradis, ce n'est pas certain, mais je me complais à rêvasser.

D'origine algérienne grâce à ma mère et russe par mon encu<censuré> de père. La grossièreté que j'utilise envers mon géniteur est loin d'être gratuite, il m'a abandonné à la naissance. Je n'ai jamais fait de recherches : ne sachant pas ce qu'est un papa, cela ne me manque pas.

Mon père était un homme très riche, et l'est peut-être encore. Ma mère, une femme heureuse, ne manquait de rien : bijoux, argent, sorties dans les plus grands restaurants de Paris, et même de l'amour. Mais le pire est arrivé, moi... Alors que j'étais encore dans le ventre de ma mère, mon père lui a posé un ultimatum cruel : l'avortement. Le refus de ma mère lui a valu une séparation d'avec mon père qui ne voulait pas de moi. À ma naissance, il n'a même pas daigné me reconnaître.

Pour survivre, ma mère est descendue à Paris et s'est prostituée pour nous loger. Elle travaillait très dur, lors de nuits glaciales, avec le risque de se faire agresser, voire tuer.

Bien que ma mère ait eu une excellente hygiène de vie – elle ne fumait pas ni ne buvait d'alcool –, cette torture quotidienne l'aura eue à l'usure.

Elle est décédée à mes 14 hivers.

Après son enterrement à Sisteron dans les Basses-Alpes, j'ai coupé les ponts avec ma famille, et encore aujourd'hui, je ne suis jamais allé me recueillir sur sa tombe. Je crois en Dieu, mais ma mère rongée par les vers n'est plus qu'un tas d'os sans intérêt.

Je la porte dans mon cœur, elle vole autour de moi et je sens sa chaleur quand je pleure de haine contre la faucheuse. Puis dans l'au-delà, son âme se repose et c'est le plus important. C'était une combattante et elle restera à tout jamais dans mon cœur. J'en pleure.

Sa mort m'a renforcé, endurci, dévergondé ; terminé le fils à sa maman pourri gâté. Son décès m'a transformé en homme. J'avais beaucoup de succès (enfin) avec les femmes, un vrai play-boy, et je savais mieux me battre pour me défendre contre les moins que rien qui insultaient ma mère de pute.

Les brides lâchées, j'étais devenu un vrai bâtiment de guerre de 78 kilos de muscles, visage fin, ainsi qu'un homme tendre et romantique avec les femmes, un gentleman jusqu'à mes 25 ans.

Aujourd'hui, je fais partie de la communauté des fous avec un ventre de six mois de grossesse et 95 kilos de tissus adipeux.

J'ai quitté l'école à l'âge de 16 ans, n'ai même pas terminé ma cinquième et cela, je vous l'accorde, se ressent dans mon livre, ne vous attendez pas à une œuvre littéraire, mais plutôt un journal à cœur ouvert. Cependant, la lecture de nombreux romans, œuvres philosophiques et mêmes notices de médicaments, documentations médicales et informatiques m'a bien sauvé de l'illettrisme. Je suis donc capable de pondre quelques écrits par an avec peu de fautes et une lisibilité acceptable grâce au fabuleux logiciel de correction Antidote que je recommande aux illettrés comme moi.

J'ai un certificat d'aptitude professionnelle agricole de palefrenier soigneur et j'ai vécu, mangé, dormi quatre ans avec les chevaux. Malheureusement, je me suis fait virer du CFA pour flirts multiples et dégustations exagérées de champagne dans la cave à vin du CFA. J'adorais les bons crus, le caviar et les très belles femmes.

Grâce à ce CFA orienté cheval pur et dur, j'ai pu passer mon galop 4, mon permis voiture et presque mon permis poids lourd, pour le transport de chevaux, si je n'avais pas détruit toute la direction du camion et failli tuer toute l'équipe pour mes deux derniers essais.

Hier j'étais fou, aujourd'hui je suis chez les fous, demain je serai mort...

Après avoir été pris en charge par une dizaine de psychiatres, psychologues – et j'en passe –, aucun n'a gagné la partie et réussi à diagnostiquer ma maladie. Un médecin du travail m'a même traité de petit employé stressé avec une petite déprime. Que j'étais un jeune chef d'équipe dans un service de secours et d'incendie et que cela était tout à fait normal. Salope ! Six mois plus tard, à l'âge de 25 ans, mon déclin a été brutal et destructeur, une vraie descente en enfer. Je n'ai jamais pris beaucoup de médicaments, du moins je n'en ai jamais pris l'habitude depuis l'âge de 14 ans. Mais une fois ma chute libre amorcée et mon atterrissage dans le monde de la psychiatrie, je pense avoir pris plus de médicaments en sept ans que des confiseries en trente-deux ans...

Mon premier médicament prescrit par un psychiatre a été du Xanax 0,25 mg en cas de besoin. Le Xanax fait partie de la classe des benzodiazépines, c'est un très fort anxiolytique, une vraie drogue dure. Pour ma première prise de ce médicament, j'ai eu droit au plus beau rêve érotique de toute ma vie, mon boxer était trempé. Je ne peux bien sûr pas vous raconter ce

rêve, car trop osé, mais je vous laisse l'imaginer. Et bien évidemment, je suis devenu accro à cette benzo jusqu'à tripler la dose maximum. J'étais devenu un vrai toxicomane. Il est impossible (à forte dose) de s'en passer sans de très fortes bouffées d'angoisses démesurées. Un arrêt brutal de cette molécule appelée alprazolam et c'est le suicide assuré. L'arrêt doit être surveillé par un docteur et aussi progressif que possible. N'étant pas médecin, je n'expliquerai pas ma technique de sevrage des benzodiazépines (Xanax, Urbanil, Rivotril, Lexomil, Ceresta, Témesta, etc.).

Revenons à mes diagnostics. D'après les psychiatres, je serais peut-être atteint des maladies suivantes :

Bipolarité, psychose, psychasthénie, schizophrénie, et même du syndrome de Diogène. Pour moi, après avoir lu plusieurs ouvrages sur la psychiatrie, et réalisé une auto-analyse de mes états dépressifs et maniaques, je souffre de troubles maniaco-dépressifs (bipolaire). Mais pour avoir également côtoyé de nombreux patients, je me suis aussi autodiagnostiqué TMIR pour troubles multiples indéterminés et non répertoriés. J'ai bien sûr inventé le TMIR. Je ne sais donc pas qui je suis réellement. Je souffre de nombreux symptômes divers du TMIR. Je rêve de la maladie, de mort sans souffrance si j'avais à choisir.

Enfin, j'ai appris à prendre tout ça avec humour. Je me marre, je crée et tant que j'ai de l'argent, une femme ou une main droite, je supporte. Si tout ça n'existait pas, je souhaiterais monter là-haut, c'est plus beau...

Ce livre est basé sur une histoire vraie ; la mienne ; la vôtre ?

Seuls les noms des personnages et du pôle psychiatrique d'un grand hôpital sont fictifs. Je raconte la vie en hôpital psychiatrique en France telle que je la vois, et sans oublier mon

voyage chez les fous. Dans ce livre, j'utilise souvent le mot « fou » de façon non péjorative et à titre d'humour. D'ailleurs, je suis fou, et sur notre belle mère la Terre, nous le sommes tous plus ou moins.

Je m'exprime souvent vulgairement aux premier ou second degrés selon l'humeur ; à vous, mes très chers lecteurs, de deviner le sérieux, l'atroce vérité, ou bien l'humour.

Je prends souvent un malin plaisir à mélanger le rire et les larmes.

Dans tous les cas, je reste sincère, sans langue de bois et je vous livre un avis très personnel de la psychiatrie.

Je n'ai pas la prétention d'écrire une œuvre littéraire, mais un journal de ma vie, une lettre ouverte.

Première partie

La Psychothèque

Me voici à nouveau hospitalisé chez les fous pour une crise de panique intense, suivie par des pulsions suicidaires, pulsions de mort, et ce, pour une cinquième saison, en ce 1^{er} février 2013 à Paris.

Comme à chaque hospitalisation, mon arrivée dans les coulisses de ce monde meurtri me paraît bien morbide. La lumière est faible, j'ai l'estomac comprimé par un stress démesurément carabiné, à peine supportable ; aucune émotion ni aucun désir sexuel, j'attends. J'évoque le désir sexuel, car il faut le reconnaître, les infirmières sont des bombes atomiques lâchées en plein spectacle de fou. Et tout ça, je m'en fous...

Je me laisse aller, je dérive, ne ressens aucune peur, et pourtant c'est officiel, bienvenue chez les fous.

Depuis mon admission, une heure est déjà transformée en cendres. Elle a été rapide, un véritable moyen-métrage d'épouvante. Ce film à caractère macabre se réalise progressivement devant mes yeux.

Certains patients, drogués par des bonbons et sirops (médicaments) au vrai goût de mort, se promènent – ou plus précisément errent – tristement tels des zombis autour de moi.

Mais il y a pire à entendre, c'est le hurlement à la mort des patients difficiles enfermés en chambre d'isolement (CI), les pieds et poings liés. Ces lieux sont réservés aux malades refusant de façon brutale leur traitement, ou tout simplement, à ceux violents pour eux-mêmes ou pour les autres, voire les deux.

LA PSYCHOTHÈQUE

Zombi, un des mots très graves dans le jargon de la psychiatrie pour définir les patients, dont les comportements n'ont plus rien d'humain. Leurs pensées, réflexions, mouvements sont devenus, avec les médicaments à haute dose, très dégradés. Ils traînent les pieds, me regardent telle une chose non humaine ni identifiée, avec leurs yeux qui ne dégagent plus aucune sensibilité. De vrais morts-vivants... Ils répètent leurs mille et un pas et attendent.

Attendre ? L'activité, l'animation de mort par excellence quand il ne se passe rien... Rien ? Oui, le néant. Deux heures sont déjà passées et je n'ai pris aucun médicament depuis deux mois : psychotropes, anxiolytiques, thymorégulateurs, antipsychotiques, antidépresseurs, correcteurs, somnifères. Pourtant, je ne suis plus déprimé, ni dans une phase d'euphorie, de surpuissance, et encore moins un zombi.

En fait, je ne suis plus rien.

Trois heures que je suis admis à l'hôpital psychiatrique Les Noisetiers, un nom si doux. Ces heures ont été rapides. Mais pour les zombies ? Qu'attendent-ils ?

Dans un monde particulier où le temps paraît si lent et long, chaque événement est un plaisir délicieux équivalant à un orgasme. J'exagère un peu, mais c'est un point de vue bien personnel que de nombreux patients corroborent.

Fumer une cigarette, se concentrer, si possible, cinq minutes devant une émission télévisée ou regarder un film, rêvasser, marcher, s'asseoir, s'allonger, dormir, se réveiller, se doucher, déjeuner, et même aller à la selle ; toutes ces phases de la journée se transforment en des événements jouissifs afin de pallier l'un des symptômes les plus difficiles à supporter, surtout pour les novices de la psychiatrie : l'impatience. Ce symptôme est un facteur anxiogène qui devrait être traité au même titre qu'une

forte douleur physique ou psychique, et ce, dès la prise en charge du patient. Les animations proposées en psychiatrie sont efficaces contre l'ennui, mais trop peu nombreuses, et surtout cucul la praline dans certains hôpitaux psychiatriques que je ne citerai pas.

Contre l'impatience et l'ennui, l'écriture est un excellent moyen de saborder cette catin d'horloge à l'odeur d'étron que l'on renifle toute la journée. Écrire ses pensées, ses journées, son séjour en psychiatrie reste un très bon traitement naturel pour contrer cette pathologie.

Cependant, il est vrai qu'avec les fortes doses de médicaments et les mauvaises pensées récurrentes dans cet espace de souffrance, la lecture reste un plaisir difficile avec une concentration très dégradée. Il n'y a qu'à voir les livres de la bibliothèque des Noisetiers, pour se rendre compte que ces derniers sont quasiment neufs.

Voilà, après quatre heures d'attente, je passe une audition – pardon, une consultation –, avec la plus belle des infirmières et un psychiatre très sympathique.

Trente minutes passées, le ménage à trois est terminé, me voici déçu, reçu chez les fous.

24 heures aux Noisetiers

1^{er} et 2 février 2013

Il est 16 heures, c'est le temps de la collation. Un simple café au lait que je déguste comme si ce breuvage exquis était le dernier de ma vie. Ce goûter, sans gâteau ni même quelque chose à se mettre sous la dent, est animé par Julien, un patient bien excentrique. Ce garçon – 30 ans et bipolaire – amuse et intéresse la galerie avec une éloquence parfaite et un humour bien aiguisé. Julien chante et joue très bien de la guitare. Il est d'une intelligence rare et cet homme deviendra mon ami de séjour, mon camarade-commandant.

Nous sommes, Julien et moi, maniaco-dépressifs ; bien que ses phases maniaques soient plus intenses que les miennes, nous sommes très proches.

J'ai d'autres personnages à vous présenter, chers lecteurs, mais pour cette première partie je n'en mentionnerai que quelques-uns.

Mireille 60 ans et Luc 40 ans sont deux schizophrènes très sympathiques bien atteints, mais très intelligents et intéressants.

En phase de folie, il faut être très concentré, observateur, et surtout faire preuve de patience pour comprendre un schizophrène qui souhaite converser.

Mireille et Luc sont de vrais clones intellectuels. Ils inventent des mots parfois magnifiques, tel le néologisme de Luc « scanaliser ». Luc a réussi à expliquer en dix lettres toute une spécialité (la psychologie) : scanner, analyser, canaliser. À ce moment-là,

nous participions, Mireille, Luc, Julien et moi à un groupe de parole.

Mireille et Luc, deux personnages qui s'expriment plus ou moins bien, mais leurs sujets de conversation sont souvent multithèmes et désordonnés. Ils parlent de tout et de rien, changent de sujet toutes les dix minutes. Pour les comprendre, il faut avoir d'excellentes mémoire et concentration afin de rassembler les morceaux de phrases, mais surtout garder son calme, car vocalement, ça débite très vite ou très lentement.

Une fois les morceaux de phrases liés, il est aisé de les cerner et de connaître leur souffrance.

Discuter avec un schizophrène est un sport cérébral, un vrai Rubik's Cube 4x4x4.

Mireille est la plus touchante des patientes, car en plus d'être schizophrène, elle subit un immense vide dans sa vie privée. Personne ne daigne discuter avec elle, sauf bien sûr pour lui demander une cigarette ou profiter d'elle à la cafétéria afin d'obtenir une boisson ou une confiserie. Je reste son seul ami aux Noisetiers.

Luc est certainement le plus rusé de l'hôpital, il offre quelques bouffées de cigarette aux fumeurs sans sou ni clope pour obtenir plus tard un retour sur investissement. Mais Luc a beau être le plus malin, ce qui l'attend à sa sortie punitive (trafic de cannabis) ou définitive de l'hôpital, c'est la rue.

Après trois heures de galère à marcher dans les couloirs comme un robot en piteux état, le dîner est enfin prêt à 19 heures. Ce repas n'est certes pas très copieux, mais putain qu'est-ce qu'il est bon ! Enfin, quand on a faim. Je dois préciser qu'avant mon hospitalisation aux Noisetiers, je suis resté sept jours sans manger, alors du pain sec et de l'eau auraient fait un plat de roi et parfaitement l'affaire. Bref, j'aurais même bouffé de la merde.

Mon ami Julien fait son show pendant le repas, et d'autres patients troquent leur dessert contre des cigarettes. Le personnel soignant n'aime pas du tout ça, cris et hurlements font partie de l'animation du dîner.

Il est 22 h 30, je m'évade dans un profond sommeil qui sera matraqué par Bruno mon camarade de chambre.

Pour cette première nuit d'hospitalisation, j'ai eu le droit à un sommeil bien destructeur. Trop de pensées négatives pour dormir. Le Zopiclone 7 mg pour amorcer le sommeil ne m'a pas aidé, mais plutôt laissé un goût dégueulasse et amer dans la bouche. Il m'aura fallu six heures pour m'endormir dans les bras de Morphée. Mais comme par hasard ! un patient frappe à la porte de ma chambre et se permet même le luxe d'entrer sans ma permission pour me demander une cigarette à 4 h 30 du matin. À cet instant, une pulsion meurtrière s'empare de moi, mais je n'ai répondu que par un « non » bien mollasson.

Je suis déjà blasé, je suis fou...

À 8 heures, je me dirige très difficilement vers la salle à manger pour prendre mon petit-déjeuner avec mes camarades au visage détruit par les médicaments de la veille. Je m'en sors quand même assez bien, car ma dose de médicaments a été légère.

À 12 heures, je retrouve les mêmes visages cassés. Les patients qui auront profité d'une très lourde ration de médicaments pendant le déjeuner retourneront se coucher une fois leur repas terminé, et ce, jusqu'à 15 heures. En effet, le règlement est subtil. Les malades doivent quitter leur chambre de 10 heures à 12 heures et de 15 heures à 17 heures. Un membre du staff contrôle et verrouille à clef les portes des chambres pour que les patients ne passent pas toute la journée à dormir. Il est donc impossible, interdit, de se reposer à notre guise. Règlement à la con...

En vrac ordonné I

Le temps fauché
Aire musicale d'une horloge ralentie
Par-derrrière et sans éloges
Elle sonne une triste vie
En cœur avec la crasseuse
La vicieuse elle ennuie
Faucheuse ! Qu'attends-tu ?
C'est lent, frustrant, choisis-tu
Causeuse de cadavres putrides
Elle ne daigne terminer son travail
Les dépouilles, plats sans noblesse
N'intéressent que les vers
Dompteuse d'ange, arrogante
Elle pactise avec Dieu et le temps
Ma douce, ma malheureuse
À quand ton tour mon amour
Rejoins-moi

À ma douce.

Seul
Ma douce, très douce, je me sens très seul
Je ne peux pas te rejoindre, ton parfum est mon seuil
D'ivresse, il m'apaise ; je te garde à l'œil
Pas envie de dormir, je noircis cette feuille

LA PSYCHOTHÈQUE

4 heures, toujours pas sommeil
Ton odeur m'enivre elle m'arrive en pleine gueule
Ma comateuse, pitié je ne suis pas prêt pour le deuil
Détends-moi encore, quel cauchemar ce brouillard
Dernière étreinte ? Non ! Dieu serait-il un salopard ?

En avant !
Nous sommes tous dans la même galère
Nous ramons, nous ramons, encore et encore
Et la vie nous fouette avec ses grands airs
Nous guide jusqu'au sang pour ne pas perdre le nord

Routine et contre-mesure

Me voilà avec un premier cycle de vingt-quatre heures de vie en psychiatrie depuis mon arrivée la veille à 15 heures.

Goûter, marcher, dîner, errer, dormir (du moins, essayer), petit-déjeuner, penser, déjeuner, s'ennuyer, cogiter, en bref s'emmerder.

L'ennui ! Mais où se trouve le repos dans cette unité ? En hôpital psychiatrique, il n'y a rien de plus épuisant que l'ennui.

Je me pose souvent la même question : comment certains patients arrivent à être pliés de rire toute la journée ? Est-ce une pathologie ? un symptôme ? ou les effets désirables de substances douteuses ? Pour quelques malades c'est clair, c'est le paradis artificiel, mais pour les autres ? Dans tous les cas, cela me donne envie, car je me trouve bien indifférent à tout contact humain hormis quelques camarades.

Une ou deux bouffées de joint roulé avec du bon tabac, parsemé de résine ou d'herbe de cannabis me décoinceraient sûrement le cul. Malheureusement, je suis allergique à ce type de stupéfiant. L'alcool ? Mélangé à mon traitement, je n'aurais même pas le temps d'apprécier mon état d'ébriété, je ferais un malaise bien avant... Demander quelque chose de plus puissant à mon chouchou de psychiatre pour me rendre comateux ? Non ! L'idéal serait du Xanax à volonté, ce succulent anxiolytique, ainsi qu'un sédatif, un antidépresseur, le tout sans limites.

Je suis devenu en six ans un vrai toxicomane de ces drogues dures que je nomme ainsi.

Les benzos rendent cool, zen, et pour certaines à forte dose, cela permet de dormir en faisant des rêves magnifiques et parfois très exotiques.

Les laboratoires pharmaceutiques sont les dealers du peuple et les pharmacies de vrais *coffee shops*.

Attention, il y a un risque majeur avec les benzodiazépines, c'est la très forte dépendance. Arrêter brutalement cette classe de médicaments rend encore plus fou avec des bouffées d'angoisses aux cimes de la rupture psychique. La souffrance et les effets du manque que cela provoque peuvent être égaux à ceux d'un toxicomane sans sa dose de came. J'ai vécu le sevrage du Xanax, ça fait de gros dégâts au mental et au physique. Mais il y a pire que les benzodiazépines, ce sont les neuroleptiques : Haldol, Risperdale, et j'en passe afin que mon essai ne se transforme pas en Vidal. En principe, ces neuroleptiques sont destinés aux patients ayant de gros problèmes mentaux : délire, psychose, hallucination, etc. Chaque neuroleptique a un usage bien précis. Cependant, en les couplant à d'autres médicaments, ils peuvent se transformer en camisole chimique. Si certains docteurs doutent de mes avis personnels de patient expérimenté, je les invite volontiers à tester certaines de ces merdes. Bien sûr, pour certains malades ayant perdu la raison, il n'y a pas d'autres solutions, il faut doser... Mais pour les autres, une fois la crise, ou délire, passée, inutile de les droguer à trop haute dose. Malheureusement, après avoir fait deux secteurs psychiatriques, ça se passe ainsi, on shoote fort, et les docteurs testent tout le Vidal pour nourrir les patients de bonbons et avoir la paix dans les unités.

Je ne veux pas pour autant généraliser et stigmatiser tous les soignants, mais je l'ai vécu avec mes camarades, je n'écris pas un roman ni une fiction. Tous ces problèmes sont récurrents.

Bordel à la Psychothèque

Les hôpitaux psychiatriques en France ne sont pas adaptés pour chaque type de maladie ; trop cher...

L'idéal serait de séparer les patients aux pathologies très graves de ceux qui ont encore un zeste de lucidité, d'esprit, de raison. Ceux ayant une maladie moins grave pourraient bénéficier de soins ciblés. Les malades incontrôlables ne devraient pas être laissés sans surveillance permanente et renforcée.

Dans mon unité que je nomme « Psychothèque », c'est un vrai bordel ! Les schizophrènes, bipolaires, dépressifs et autres sont tous dans le même secteur et bien mélangés. On arrive avec des pulsions suicidaires, on en ressort traumatisé. Surtout pour les nouveaux patients qui dégustent leur première hospitalisation.

Personnellement, j'en suis à ma cinquième hospitalisation, j'ai donc une résistance plus forte, même s'il m'arrive de pleurer.

Il y a certes un secteur fermé pour les patients dangereux pour eux-mêmes ou pour les autres, mais leurs cris de souffrance sont bien audibles, et ça, on ne s'y fait pas.

Un secteur ouvert et un fermé en une seule unité, c'est juste une grosse connerie.

Même le personnel soignant en souffre. Ils sont débordés en situation d'urgence. Comment soigner un patient dans de telles conditions ? C'est impossible...

N'ayant pas fait le tour de France des hôpitaux psychiatriques, je ne peux me permettre de tout généraliser. Mais avec

LA PSYCHOTHÈQUE

cinq hôpitaux fréquentés, je constate toujours les mêmes problèmes et pensées. Ce sont de réelles cages à fous.

Malade ? Non ! Je deviens fou !

Trois jours d'emmerdement maximal ont défilé. Une heure, deux heures, un pas, deux pas, cent pas, mille pas, j'en ai marre d'errer tel un militaire dans mon unité.

Je stresse, j'angoisse pour le jour de ma sortie de ce bâtiment aux airs de bunker. Mon envie de sortir est forte, mais si je quitte l'hôpital aujourd'hui, je suis sans-abri, à la rue. Mon docteur me répète à chaque consultation que ma sortie se fera dans quelques jours. Ça tourne en boucle, les entretiens sont redondants. Cependant, mon psychiatre m'a concocté un cocktail de médicaments pour supporter l'hospitalisation. Mais de ne pas connaître le jour de ma sortie devient insupportable. Alors, je passe mon temps à fumer cigarette sur cigarette, à marcher, à discuter avec les autres patients qui ont de l'esprit, de la raison ou pas, afin de tuer le temps.

La musique de l'amitié

3 février 2013

Il est 18 heures, la journée est longue. J'entends de la musique, une très belle mélodie, jouée à la guitare, c'est Julien, cet artiste de talent qui gratte du Bob Marley avec son camarade Fred.

Cela me détend. Ces deux personnages jouent avec leur cœur, je le ressens. Je ne sors pas de ma chambre, mais je les écoute avec bonheur.

18 h 30, Julien joue du flamenco, Fred joue « Les portes du pénitencier », puis Julien l'accompagne en chantant.

Fred est un sacré personnage, il est dans le secteur fermé ; un univers très carcéral. Je ne connais pas sa maladie, mais il me paraît tout à fait normal, bien plus que de nombreux psychiatres...

Fred et Julien s'adonnent à la musique tous les soirs avant et après l'heure du dîner, et moi, j'adore ça.

Mon ami des Noisetiers et mes camarades patients

Dans mon malheur, j'ai quand même de la chance d'avoir connu Julien. Il me motive, me bouscule de manière positive.

L'hôpital me rend mou, mais Julien est toujours là pour me sortir de mon lit, de ma bulle, de ma prison que j'ai construite dans ma tête pour éviter le monde extérieur, le regard des autres.

Cet homme est puissant, sans lui, je me ferais bien chier. Il me dépanne aussi en cigarettes, produits de beauté, vêtements, car je n'ai plus rien. Il est très, voire trop généreux, mais il s'en fout et connaît ses limites en générosité !

L'hospitalisation sans clope est un calvaire. La nicotine est une pure drogue dure à la con. D'avoir un paquet de cigarettes sur soi est aussi un enfer.

Je ne compte même plus les dialogues de fumeurs :

— T'as un clope ?

— Non.

— Vas-y, je te le rends demain.

— Non ! Tu me l'as déjà fait ce coup-là.

— Alors tu me fais fumer ?

— Tu me fais chier.

— Laisse-moi la fin ! Allez !

— Tiens prends le reste.

— Merci trop cool.

Et ça tourne en boucle 24 heures sur 24.

Fumer tranquillement dans un hôpital psychiatrique relève du défi, à moins de s'isoler dans les toilettes de sa chambre, où bien sûr, il est interdit de fumer...

LA PSYCHOTHÈQUE

Le plus simple est de dire non fermement et de ne rien donner. Ça fait moins d'amis, mais on est plus à l'aise pour s'empoisonner. Dans le cas contraire, les zombis fumeront vos clopes à votre place.

Ceci vaut également pour la cafétéria et c'est encore plus drôle :

— Tu me laisseras une gorgée de ton café ?

— Non !

— Tu me prêtes 50 centimes ?

— Non !

Et ce type de discussion, cigarettes, cafés, gâteaux, etc. est un vrai rituel.

Je n'ai ni le RSA ni même aucune allocation, mais cela n'empêche pas les zombis de me saouler...

Le cannabis et l'alcool sont aussi de la partie. Ça fume, ça picole à l'hôpital des Noisetiers. Certains fument leurs médicaments, antibiotiques, etc. Le meilleur est le Tercian, mis en poudre et mélangé à du tabac, ce n'est que du bonheur.

L'hôpital psychiatrique, un superbe lieu d'interdit et de débauche. Mais à trop vouloir dépasser les limites du règlement, certains patients se retrouvent en chambre d'isolement, en stage de réflexion en enfer.

Je n'y suis jamais allé, mais le retour de mes camarades patients est unanime : la CI est pire qu'une cellule de prison. Seul dans un espace confiné, parfois attaché, c'est une grosse crise de panique que le malade peut ressentir.

La chambre d'isolement (CI)

Dans une CI, tout est attaché, fixé au sol, pour que le patient – pardon, l'animal – ne puisse pas se blesser, se suicider ou attaquer une personne. Aucune visite, sortie, rien...

Quand le patient sonne sur le bouton d'urgence de sa chambre d'isolement de façon récurrente, à cause d'une sévère angoisse ou pour une requête, les soignants ne se déplacent pas ou prennent tout leur temps. Alors, les hurlements et coups de poing sur la porte raisonnent dans les secteurs fermés et ouverts. Ces cris de douleur arrivent jusqu'au secteur adjacent (zone un peu moins carcérale).

Heureusement, ces patients sont bien shootés du matin au soir, car même si la CI est adaptée pour les patients à risques, sans une grosse dose de médicaments, ils souffriraient psychologiquement avec une note de 10 sur 10.

Je ne développerai pas plus sur cet endroit de mort psychique, je n'y ai jamais été invité.

Que Dieu me garde.

Le bon gâché par les catins

4 février 2013

Cette journée a été longue, mais bonne. J'ai participé à l'atelier informatique du matin, puis fais mes mille et un pas. J'ai également assisté à une petite séance de dessin, enfin à mon niveau je mentionnerais plutôt les mots coloriages et gribouillages.

Le début de soirée a été excellent. Fred nous a joué de bons morceaux de guitare avec Julien, mais à 18 h 30, une infirmière rôle et demande à notre ami Fred de stopper la musique et de retourner en secteur fermé. Fred n'a le droit qu'à quelques heures de sortie en secteur ouvert, zone qui offre un peu plus d'espace et de liberté pour marcher, prendre l'air et profiter de quelques animations la journée. Le reste, c'est d'la merde !

Putains d'infirmières au caractère de femelle et aux règles douloureuses. Avoir de l'autorité c'est bien, mais s'adresser à un patient tel un chien, avec un air condescendant, rabaisse ces dernières à un statut de catins.

Notre guitariste Fred du secteur fermé s'est fait remballer comme une merde par une infirmière, qui apparemment n'aime pas la musique et préfère les hurlements des animaux enfermés en chambre d'isolement.

Oui ! Je suis vulgaire et ferme, mais une minorité d'infirmières mériteraient de finir au bûcher, voire mieux, de servir de cobayes, psychiatres compris.

Nous avons tous des pathologies mentales, certes, mais nous sommes avant tout des patients.

Il est 19 heures et déjà une guenon pestifère :

— C'est l'heure de manger ! À table !

Et crie, hurle :

— Pas de manteaux, pas de veste à table !

Elle m'a cassé l'oreille droite, cette connasse ! Et la douceur dans tout ça ? Je ne suis pas un meurtrier, mais juste un bipolaire hospitalisé.

Il est vrai que certains patients abusent de la patience du personnel soignant de Matisse, mon secteur, je peux donc comprendre qu'une infirmière hausse le ton pour se faire respecter, mais de là à déborder sur les autres malades plus calmes...

Heureusement que la majorité du personnel est plus professionnelle et tempérée.

Pour une demande : maux de ventre, maux de tête, cigarettes (ce sont les soignants qui gèrent la distribution des clopes de certains patients), demandes diverses, etc., il y a trois solutions :

- Frappez à la porte du poste infirmier et attendre, attendre, entre zéro et une heure, voire deux ans. Pour quelques patients, l'attente est d'une heure, d'autres trente minutes, certains n'attendent pas. C'est à la gueule du patient, pour ne pas dire client, bref c'est au cas par cas et à l'humeur des soignants. Le temps d'attente peut être plus lent lors de réunion sur Facebook ou autres réseaux sociaux sur internet.
- Une autre méthode pour demander quelque chose consiste à connaître parfaitement les horaires où rien ne se passe. Exemple, oubliez vite votre requête lors des transmissions (passation de consignes, etc.), pause-café, urgence, du personnel. Vous risquez de les stresser, de les énerver, et donc, de ne rien obtenir du tout. Tout est une question de stratégie en HP.

Il faut demander au bon moment et à la bonne personne. Les soignantes ne sont pas toutes des garces.

En vrac ordonné II

La donneuse de leçon

— Vous n’avez rien à faire ici, monsieur Belarbi, gémit une ASH (agent de service hospitalier), vous n’êtes pas fou ni malade. Vous êtes intelligent et ne souffrez pas comme les autres patients. Vous avez toute la vie devant vous. Il y a pire que vous ici, et puis ce n’est pas un hôtel, l’hôpital psychiatrique.

Que puis-je répondre à part un gros mot suivi d’une phrase sortie de mes tripes :

— À chacun sa souffrance et sa façon de l’exprimer.

Connasse ! Tous les jours que Dieu fait, et que je suis bien sûr réveillé, j’ai envie de me buter.

Toxicomanie et prix de l'hôtel de luxe

Hé ! Hé ! Hé ! Hé ! J'ai enfin fait une excellente nuit de sommeil complète !

Il faut quand même le signaler, mon psychiatre a été mis au courant de mes difficultés à m'endormir et m'a bien shooté. Au menu :

- 1 Zopiclone pour induire le sommeil ;
- 80 gouttes de Théralène (dégueulasse, mais efficace) pour prolonger et maintenir le sommeil ;
- 2 Témesta pour la détente cérébrale poussée à son paroxysme.

Je suis aux anges, un vrai paradis chimique. Merci Docteur !

Il est 8 heures et je dois faire mon lit, c'est l'aide-soignante qui l'a dit. À plus de mille euros la journée de vingt-quatre heures, ça me rend doublement fou. Bientôt, je ferai le ménage de ma chambre et celles de mes camarades patients ayant un handicap plus sévère que moi.

En effet, mes chers lecteurs, je suis désolé de vous préciser la note d'hôtel, car après cinq saisons d'hospitalisation, soit environ 180 jours, le juste prix est de 18 000 euros. Et dire qu'on n'a même pas de jus d'orange le matin aux Noisetiers. Je préférerais Maison Blanche.

C'est la France qui a payé mes séjours. Je vous rassure, ce n'est pas l'hôtel 4 étoiles. On doit fermer sa gueule, ça pue, c'est glauque, morbide, propre en apparence, mais difficile d'y vivre. Mais je ne me plaindrai pas pour les repas, on y mange bien, d'ailleurs une connasse d'ASH vient de hurler :

— À table !

Cette put*** de soignante m’a détruit l’oreille gauche...

Mis à part quelques salopes de soignantes, le service reste correct et le personnel est à l’écoute et adorable. J’ai quand même remarqué que le personnel masculin est plus posé et moins stressé, mais dans l’ensemble ça roule.

Une faim à en mourir

6 février 2013

Et merde ! Il est 4 heures du matin et je viens de me réveiller. Inutile d'insister, je n'ai plus sommeil. Alors, je rejoins mes cahiers pour atomiser à coups de canon cette horloge qui m'enferme dans le temps des Noisetiers. Ce sera long, mais ce sera bon. Il ne faut surtout pas que je lâche ma plume et mes feuilles blanches, je dois à tout prix neutraliser l'ennui. Je pourrais choisir la facilité et demander à l'infirmière de garde mon médicament pour dormir (autrement appelé « si besoin »), mais non, je n'en veux pas, je préfère prendre plaisir à écrire pour mes peut-être futurs lecteurs et moi. Je vais quand même faire une pause clope dans le patio. Et puis non, il fait trop froid, je grillerai ma cigarette dans les toilettes.

J'entends l'infirmière de garde sortir du poste infirmier et faire sa ronde de sécurité de nuit. Elle doit contrôler toutes les chambres pour vérifier si un patient est en difficulté, évadé, ou mort...

Il y a cinq rondes par service de nuit : 22 heures pour la distribution des bonbons, puis minuit, 2 heures, 4 heures, 6 heures.

J'attends le petit-déjeuner avec impatience ; je tuerais pour faire avancer cette putain d'horloge sinistre. Et puis merde ! Je vais demander mon traitement de nuit pour dormir, je pense trop à bouffer. Tout ça devient malsain, je pourrais m'attaquer tel un tigre à une infirmière et la dévorer après avoir joué avec.

Message pour les lecteurs qui se sont perdus sur cette page en ouvrant mon livre par hasard ; non, non, je ne suis pas un psychopathe en puissance, j'ai juste faim.

Une belle matinée

Il est 8 h 30 et nous apprenons Julien et moi que notre ami Fred vient tout juste de quitter le secteur fermé pour rejoindre l'unité ouverte Picasso.

Fred cache sa joie, mais quand il joue de la guitare, la puissance s'en ressent, les mélodies sont plus claires et il gratte avec plus de cœur.

Il est déjà 11 h 30 et finalement la matinée est passée très vite. Mille et un pas pour attendre l'ouverture de la cafétéria. Mireille m'offre un chocolat chaud et une cigarette ainsi qu'un monologue incompréhensible.

Je fais une partie de belote avec mon camarade Fred et les deux serveuses de la cafétéria. Je n'ai pas vu le temps passer qu'arrive l'heure du déjeuner. Je déguste un bon repas et je discute avec les infirmières.

Kheira

Kheira est une infirmière de 45 ans. Elle a le même prénom que ma défunte mère et les mêmes origines. Kheira et ma mère sont originaires d'Oran, d'un petit village au doux nom de Mediouna. Je ne fais pas de transfert avec cette infirmière, même si elle me rassure comme une mère. Elle a beaucoup d'autorité et elle sait la gérer parfaitement en fonction du tempérament de chaque patient.

De temps en temps, Kheira dépanne les patients qui n'ont pas les moyens de quelques clopes après le déjeuner.

Un patient calme et respectueux peut espérer beaucoup d'elle : une conversation, un passe-droit, dans la limite du raisonnable.

Pour conclure, c'est la plus humaine des soignantes de jour, elle est parfaite.

Il ne faut pas que j'oublie de mentionner que la majorité des soignants sont aussi professionnels et fort sympathiques. Les connasses et trous du cul représentent une minorité.

J'ai beaucoup de respect pour ces femmes et hommes qui travaillent aux Noisetiers ; ils encaissent fort.

Une belle journée gâchée par les crevards

Cette journée du 6 février 2013 a été remplie de bonnes choses. Partie de belote et ping-pong le matin et, pour l'après-midi, cinéma en salle TV de la cafétéria.

Le film diffusé en toute illégalité (téléchargement DivX) était *Intouchables* avec Omar Sy et François Cluzet. Impossible de le regarder jusqu'au bout, j'avais trop envie de fumer et ensuite de galérer tel un gros con.

Après le goûter de 16 heures et un clope que je n'ai pas pu fumer tranquillement à cause de zombis-aimants à cigarettes, j'ai pris la décision d'arrêter de fumer.

J'en ai marre de ce genre de requêtes :

— T'as pas une clope ?

— Non !

— Tu fais fumer ?

— Non !

— Laisse-moi la fin, fais pas le crevard.

— Non !

— Bla-bla-bla-bla.

Marre ! Marre ! Marre ! Et encore marre !

Arrêter de fumer quand on est hospitalisé chez les fous, c'est dangereux. Vais-je savoir garder mon calme quand un schizophrène me verrouillera l'esprit avec un monologue de type puzzle ? En effet, parfois il faut les supporter et se retenir pour ne pas les étouffer avec un oreiller, les étrangler avec un câble de télévision, ou autre.

LA PSYCHOTHÈQUE

Il faut sept jours pour que le manque de cette drogue dure (nicotine) s'apaise. Cela ne fait qu'une heure que j'ai arrêté de fumer et j'ai déjà envie de tuer le premier fou qui me fera chier. La chambre d'isolement me guette.

L'arrêt du tabac en hôpital psychiatrique est une performance.

8 février 2013

C'est révolu, j'ai 32 hivers et je m'en bats la couille droite. J'ai quand même reçu un magnifique présent. Un compagnon de chambre qui ronfle plus fort qu'une série de dix groupes électrogènes diesel à pleine puissance.

Je suis trop gâté...

J'ai pu dormir vingt minutes cette nuit et profiter de l'œuvre acoustique de mon camarade.

Il m'a tué...

15 février 2013

C'est une mort bien silencieuse à l'unité où je suis hospitalisé. Mon cher ami Julien est en permission pour le week-end, et moi, je me fais bien chier.

Sans notre général Julien pour animer le bâtiment et remonter le moral des troupes, nous essayons une attaque violente d'un ennui mortel. Les repas à la cantine sont fades. Je ne mange plus, je bouffe et je me casse. Heureusement que l'écriture me passionne, car c'est devenu ma seule distraction quand Julien n'est pas présent à l'hôpital ou se repose dans sa chambre.

16 février 2013

Rien à signaler, et ça, c'est vraiment mauvais pour l'humeur chez les fous.

Les livres de la bibliothèque m'emmerdent, je n'arrive pas à me concentrer pour lire et écrire, alors je continuerai la ponte de mon récit plus tard. Ça tourne en boucle dans ma tête, je fais de la merde.

22 février 2013

Mon ami Julien part à nouveau en permission pour tout le week-end. Rebelote, l'hôpital redevient chiant. Heureusement que les soignants nous offrent des animations le matin ou l'après-midi, si Dieu le veut.

Enfin, la majorité de mon temps est chiante sans mon Julien.

Catastrophe pour Julien !

Julien a fait le con ce week-end et s'est retrouvé en GAV chez les PORCS. Pardon, en garde à vue chez les poulets, enfin les flics quoi. Il vient tout juste d'être transféré à l'hôpital en secteur fermé. Je n'en sais pas plus et ça me rend triste. J'ai beaucoup de peine pour mon ami.

Bizarre, mon affect envers les humains est au plus bas, mais je ressens quelques émotions, c'est certainement l'effet Julien, ce dernier est un vrai anxiolytique humain, et sans lui, je suis en manque.

Je suis également en colère contre lui, car si le psychiatre de garde a décidé sa détention en secteur fermé c'est qu'il a vraiment déconné. Et moi qui souhaitais sa sortie définitive de l'hôpital ! Julien est bien reparti pour un nouveau stage chez les zombis du secteur fermé.

L'amitié en hôpital psychiatrique

Il est très important, voire vital, de se faire des amis en HP. Je parle bien sûr des patients qui ont conservé leurs réflexions et raisonnements.

Être seul et enfermé dans une unité, entouré de schizophrènes en permanence, est traumatisant. Comme je l'ai mentionné précédemment, discuter avec ces patients est intéressant, mais fatigant. Je ne généralise pas, un schizophrène bien soigné n'entre pas en ligne de compte.

L'idéal est d'avoir un ami qui a la même maladie que vous et surtout, un état stabilisé.

Bien sûr, nous, bipolaires en phase maniaque, ne sommes pas faciles à vivre non plus.

Julien, comme moi, est bipolaire et nous nous entendions parfaitement. Malheureusement, Julien a dû faire une sacrée connerie pour être transféré en secteur fermé. Quel con ! Julien était mon seul ami à l'esprit clair, me voilà bien seul.

L'amitié peut être dangereuse pour quelqu'un qui ne sait pas reconnaître les symptômes des malades. Ce côté vicieux de l'amitié est néfaste pour les novices de la psychiatrie. Un patient bipolaire en phase maniaque ou un schizophrène en plein délire sont à éviter. Un dépressif peut vite voir son état se dégrader avec ce type de patient.

Je ne suis pas psychiatre, j'é mets juste un avis important, car j'ai très bien observé les patients aux différents troubles mentaux. J'en suis à ma cinquième hospitalisation dans trois hôpitaux psychiatriques et c'est toujours la même rengaine.

Je conseillerais donc aux dépressifs et bipolaires de converser uniquement avec des patients stables, bien soignés et prêts à sortir.

Évitez les patients qui délirent et racontent leur vie de façon décousue.

Mais également de rompre tout contact avec un ancien patient rencontré à l'hôpital une fois votre sortie définitive.

Tous ces conseils sont souvent difficiles à appliquer dans de nombreux hôpitaux psychiatriques, car beaucoup mélangent tous les cas de troubles mentaux ; bon courage.

En effet, sachez que même si votre place coûte au pays mille euros environ par jour, vous n'êtes pas un touriste dans un hôtel 4 étoiles, vous êtes chez les fous.

Sortie imminente ?

Mon état est stabilisé, je n'ai plus rien à foutre dans les murs de cet hôpital psychiatrique. Cependant, mon psychiatre souhaite me garder afin de ne pas détruire le travail psychothérapeutique et social. À ce stade, je sens bien que mon hospitalisation qui devait durer seulement quelques jours risque de se prolonger.

Le problème qui se pose, c'est que je suis sans abri. Je me suis fait expulser, après avoir détruit mon miniloft meublé suite à une crise démentielle, par mon propriétaire et patron Martial. D'où mon hospitalisation d'office en hôpital psychiatrique. Ce n'était ni une phase maniaque ni une phase dépressive, mais une phase volcanique suivie d'un *burn-out*.

Mon psychiatre est vraiment sympa de décider de la prolongation de mon séjour, car je dois l'admettre, je profite bien du gîte et du couvert et je suis également blanchi. Je bénéficie même d'une assistante sociale pour faire les démarches administratives à ma place : RSA, CMU, trouver une chambre d'hôtel, la curatelle (je suis un vrai flambeur). Voilà ce que je suis devenu, un assisté. Je reconnais que j'apprécie beaucoup les aides diverses que l'on met à ma disposition, je me laisse bercer par la facilité. Une seule chose : je n'ai pas le droit à l'erreur, car à la moindre connerie, trafic de cannabis ou même juste consommation de shit à l'hôpital et c'est la sortie disciplinaire, vu que mon état mental est revenu à la normale.

D'ailleurs beaucoup de sans-abri profitent de ce luxe. Ceux qui se font hospitaliser pour une très forte phase maniaque sont

les vrais bipolaires, les purs et durs. Pour ces derniers, c'est la chambre d'isolement ou le secteur fermé, la merde quoi.

Julien vient de sortir du secteur fermé, il s'est fait arrêter par la police pour une histoire de taxi impayé. Il n'a frappé personne, mais quand on est listé chez les fous...

J'ai de la chance, je ne me suis jamais fait hospitaliser pour phase maniaque extrême, mais uniquement pour phase dépressive.

J'appelle mes phases maniaques, état de surpuissance – je les adore –, et pour les phases dépressives, le déclin. En ce moment, je suis normal avec les émotions en moins.

Violence

26 février 2013

Un coup de poing est égal à trois mois de secteur fermé. Un coup de tractopelle pour détruire le bâtiment de mon patron, ça n'a pas de prix. Que ces idées me sortent de la tête bordel !

Eh oui, une personne fichée en psychiatrie n'a pas le droit de se défendre, car l'hospitalisation, la chambre d'isolement, le Loxapac fortement dosé, la guettent.

Les personnes normales n'ont pas ce problème, une bagarre est égale à une garde à vue chez les flics, un rappel à l'ordre, voire rien du tout... Triste injustice pour nous les fous.

Il est 6 heures du matin pour une crasseuse journée qui s'annonce bien difficile. Je me suis réveillé et mon cauchemar reste bien ancré dans ma tête. Une grosse bagarre avec mon ex-patron ; je risque de faire une connerie qui peut annuler toutes mes chances de m'en sortir. Étant connu des services de police et surtout de psychiatrie, je n'ai plus le droit de m'exprimer par la force, et ce, même si cela est nécessaire. Je suis sur la liste des fous.

Rien pour la musique

Les patients et le staff soignant en ce 26 février 2013 à 18 heures n'aiment vraiment pas la musique. Mes amis Julien et Fred se sont fait engueuler comme des gosses pour avoir joué du Bob Marley trop fort ; je me marre...

Les bruits des voitures, les cris de douleurs mentales des patients sont bien plus mélodieux pour le personnel soignant.

Bande de cons...

Tout pour la musique

*Ils ont des idées plein la tête
C'est des idées pour faire la fête
Et leur langage qui ne veut rien dire
Les fait pleurer ou les fait rire
Ils en oublient même qui ils sont
Les inévitables questions
Et le feeling prime la raison
Ils s'abandonnent à l'unisson
Ils donnent tout pour la musique
Et ils répètent ces mots
Sans suite et sans logique
Comme on dit des mots magiques
Tout pour la musique
Et ils balancent leurs têtes
Comme de vraies mécaniques
Comme des piles électriques*

LA PSYCHOTHÈQUE

*Tout pour la musique
Et ils tapent dans leurs mains
Comme des doux hystériques
Comme des fous fanatiques
Tout pour la musique
Et comme les amoureux transis
Ils vivent en oubliant leur vie
Et leurs yeux renvoient la lumière
Comme les étoiles dans l'univers
Ils donnent tout pour la musique
Et ils répètent ces mots
Sans suite et sans logique
Comme on dit des mots magiques
Tout pour la musique
Et ils balancent leurs têtes
Comme de vraies mécaniques
Comme des piles électriques
Tout pour la musique
Et ils tapent dans leurs mains
Comme des doux hystériques
Comme des fous fanatiques
Tout pour la musique
Tout pour la musique...*

Artiste : France Gall

Double face de Julien

28 février 2013

Mon ami Julien a un comportement bizarre. Aujourd'hui, il m'ignore, s'énervé, je ne peux même plus lui adresser la parole sans que cela l'agace. Notre amitié se dégrade depuis que son psychiatre a fortement baissé son traitement. En effet, de 300 gouttes de Loxapac (neuroleptique) par jour, Julien n'en prend plus.

Il a du mal à dormir, a un visage menaçant quand il me regarde droit dans les yeux, comme s'il cherchait à me combattre. Il m'accuse de choses que je n'ai pas commises et de trahison. Bref, il est en plein délire. Cependant, le seul à subir son changement de comportement, c'est moi. Avec les autres patients, il reste adorable et joyeux, je ne sais plus quoi penser.

Créer des liens d'amitié dans un hôpital psychiatrique est à double tranchant. J'aurais dû prendre mes précautions et garder mes distances. Notre amitié s'est construite trop rapidement et dans un lieu peu adapté.

Les médicaments que prennent les patients faussent leur personnalité et leur caractère. Avec et sans médicaments, ce ne sont pas les mêmes personnes que l'on a en face.

Remarques à retenir.

En vrac ordonné III

Avant-propos de guerre contre les machines et objets.

Non, ce n'est pas une blague, quand un fou fait une crise très haute, il peut arriver qu'il détruise tout sur son passage. J'ai détruit une cinquantaine de téléphones portables, une dizaine d'ordinateurs portables et de bureau. Toute ma bibliothèque, j'ai déchiré tous mes livres : philo, romans, informatique, religion, etc. Détruis également 50 000 francs de matériel hi-fi et audio-vidéo (home cinéma haut de gamme). J'ai détruit deux studios. Je me suis laissé macérer dans la merde et les mégots de clopes. J'ai détruit mes première et seconde vies, il me reste une chance de me redresser dans la troisième, et c'est ce que je fais avec mon livre.

Poème sans rimes d'un malade mental.

Rien n'empêchera le crime hardware de prospérer. Plus ça va, moins ça va. Les équipements deviennent de plus en plus perfectionnés, et nous en devenons de plus en plus dépendants.

Hier, une simple panne ne nous dérangeait pas, nous avions suffisamment de moyens intellectuels pour parvenir seuls à réparer ou à nous en passer, mais aujourd'hui, sans la machine, nous sommes perdus. Ceci engendre donc une panique et une amorce à la violence, puis les drames que nous connaissons tous. Demain, ce sera la GUERRE. Avouez ! Vous avez bien un jour frappé une machine, ne serait-ce qu'une simple petite tape, hein ? Et bien, ça commence par une petite tape, puis ça se termine au bazooka.

LA PSYCHOTHÈQUE

Vous êtes sur le site d'un gars que je connais qui donne d'excellentes raisons aux matériels de ne pas fonctionner. Un appareil qui ne fonctionne pas est un appareil mort. La suppression de ce type de matériels aux tares mécaniques, électroniques et aux caractères défailants, doit être totale. Tolérance Zéro est la devise de Lio, moi.

Oui, ce matériel aurait pu servir à une noble cause et être réparé, mais non, la Fureur l'emporte.

Un vrac ordonné 3, sévère et à ne surtout pas prendre au sérieux (enfin à vous de choisir). Les esprits faibles ne doivent pas le lire ou regarder (si vous êtes arrivé ici, c'est trop tard), une pulsion destructrice pourrait surgir de leur âme. Ne basculez pas dans le côté obscur de la force.

Hei Zerstörung Hardware !

En vrac ordonné IV

Homosexuels, pédé, homophobe, homophobie, gay, mariage pour tous, en vrac... Des pathologies mentales ?

En psychiatrie, j'ai côtoyé beaucoup d'homosexuels, que ce soit dans le staff soignant, ou dans le bunker psychiatrique. Mis à part un pédé qui draguait tout ce qui bougeait et parlait de son sexe, de sa bite en permanence, les homosexuels sont sympathiques. Cependant, ils en prennent plein la gueule et c'est pas normal. Ce vrac IV leur est dédié.

Grâce à mon expérience de marin d'eau salée, et mes amis homosexuels, j'ai appris jeune et tout seul ce que signifiait l'expression pédé comme un phoque.

À force d'entendre ce terme très banal à l'époque, et pas très tendance homophobe, mais plutôt déconnage, je me suis posé la question de savoir si cet animal était homosexuel. Non. Du moins, pas plus que les autres. Je pensais même avoir fait une découverte en faisant le parallèle avec un bateau à voile. Un mât, un foc. Vous me trouverez vulgaire ? Le foc est une petite voile à l'avant du bateau qui se prend le vent par l'arrière ! Eureka ! Oui ! J'étais fier, car de nombreuses personnes d'eau douce étaient très étonnées de ma découverte. Quoi ? Il n'y avait pas l'internet grand public à mon adolescence et les définitions ne se chiaient pas par tonne ! Désolé, j'ai appris le mot gay avec Internet, avant on utilisait plus couramment le mot homo. D'ailleurs, j'ai également appris le mot homophobe grâce au WEB, avant on utilisait le mot enculé.

Pour cette introduction, oui, parce qu'elle n'est pas finie, j'ai décidé de faire mon chieur et de vous emmerder avec les Grecs.

Les Grecs sont connus dans l'histoire et la mythologie pour être de sacrés fêtards, queutards, pédards. Pour le dernier, c'est une légende, soi-disant mal interprétée. Les hommes étaient trop souvent rassemblés pour leurs activités quotidiennes, pendant que les femmes... L'allusion n'est pas une surprise et cette dernière est bien vite calculée, d'où l'expression « Pédé comme un Grec ». D'ailleurs oui, et les femmes, que faisaient-elles ensemble ?

Sales homosexuels !

Tel un phallus grandissant, en allongeant le mot pédé, nous découvrons une bien dure définition :

Pédéraste, en grec ancien « *paiderastès* » (c'est déjà plus long) : *paid* pour enfant et *erastès* pour amant. En simplifiant au maximum, l'amant des enfants. Oui, je simplifie, car si l'on se fait violence et qu'on pousse plus loin l'étymologie des mots « pédéraste » et « pédérastie », c'est nous, les contemporains, qui avons déformé les origines historiques. À l'époque de la Grèce antique, la pédérastie était l'art d'éduquer un enfant par un homme mûr. Une initiation à la vie. Mon cul ! J'ai dû m'autocensurer pour ne pas heurter et exaspérer les amoureux d'histoire et de mythologie qui ont réalisé des études bien plus poussées.

En effet, j'avais utilisé le terme, très réducteur, après m'être tapé un pavé de grec mytho chiant pur et dur, ou des Bisounours sucrés de Bernard Werber, il y a de nombreuses façons d'interpréter une histoire, c'est un fait. Pourtant, il faut mentionner une vérité, les Grecs ne buvaient pas d'eau, leur breuvage cognait bien plus... Ajoutons à cela toutes les histoires incestueuses, consanguines (j'utilise le mot histoire, car pour pondre des légendes pareilles, il faut avoir un esprit bien rempli), on comprend bien le fait que l'insulte caractérisée « pédé ! »

soit fortement réprimandée et punissable d'emprisonnement par la loi française ! J'ajouterai bien évidemment une peine corporelle, la destruction de membres.

J'arrête les préliminaires masturbatoires et termine par le thème prioritaire.

Le mariage pour tous.

J'ai un frère de cœur homosexuel très instruit ; j'ai travaillé avec les trois plus belles patronnes (et amies) lesbiennes ; j'ai fréquenté les bars gays, lesbiens de Montpellier ; pourtant, je vais faire vite pour le mariage pour tous, je m'en bats la couille, tout simplement. Enfin presque. Les propos sur Twitter, YouTube, et autres, des homophobes et des *mariagepourtous* (sans généraliser) me font bien rire. Ils ne font que se rabaisser ou s'insulter mutuellement, je ne sens pas le débat pénétrant. Je préférerais le débat face à face IRL et surtout ! sans l'influence d'Internet. Grâce à lui, il suffit d'une vidéo à la con, ou d'un gros connard d'enculé, pour faire tourner l'opinion publique, cette belle girouette. Alors pour ou contre le mariage pour tous ? Hétérosexuels, homosexuels, gays, lesbiennes, bisexuels, trisexuels (homme, femme, trans), en 2012, c'est une question qui ne devrait pas se poser. C'est comme la question pour ou contre la sodomie dans un couple ? Une pratique encore interdite chez les envulvés. Cependant, je basculerai vers un contre l'adoption pour tous. Les déviances et violences qui règnent dans certaines familles font réfléchir davantage. Je ne cite pas d'orientations sexuelles... Bref, un vrai contrôle avant d'autoriser une adoption serait plus judicieux ; hétéro comme homo.

L'homophobie, alors là je me marre !

Homophobie, un mot inventé pour définir le rejet de l'homosexualité.

« En psychopathologie le terme *phobie*, du grec ancien phobos/φόβος, désigne un ensemble de souffrances psychiques qui se présentent de manière différente chez l'enfant où elles sont souvent sans conséquence, ou chez l'adolescent et l'adulte. Lorsqu'elles prennent valeur de symptômes, elles doivent être appréciées comme un signe d'une souffrance psychique. En psychanalyse, la *phobie* ne saurait constituer un processus pathologique indépendant et c'est pour cela qu'elle est entre autres rattachée à l'hystérie d'angoisse. »

Source : www.wikipédia.org

Bien que je cite une source pouvant être modifiée par *the world*, il ne faut pas sortir de la cuisine à Jupiter pour comprendre que le mot homophobe (comme d'autres « phobes ») a été créé par des non-initiés. Enfin, je joue le jeu tout de même. Je classe les homophobes en deux catégories, ceux qui ont le pistolet chargé, et ceux qui creusent. Ceux de la première catégorie sont très dangereux, ils sèment la haine, la rage, la violence. La violence, car une personne insultée, attaquée verbalement ou physiquement, riposte. C'est une vraie guerre qui s'amorce et qui n'a qu'une seule destination... Ceux de la seconde catégorie sont à plaindre. Ils ne sont pas violents ni insultants, ils ne comprennent pas, tout simplement. Cette catégorie s'enterre, car elle n'a même pas le droit de s'exprimer sans se faire directement taxer d'homophobe de première catégorie. En gros, c'est « ferme ta gueule sale connarde ! »

Anecdote : l'une des plus violentes insultes que j'ai entendues lors d'une conversation houleuse a été chiée par un homosexuel qui qualifiait de pédé refoulé un pauvre homo qui se cherchait. Aujourd'hui, certains ont remplacé pédé refoulé, par homosexuel refoulé, tout aussi péjoratif, pour définir un homophobe ! *What The Fuck!*

LA PSYCHOTHÈQUE

La situation de la seconde catégorie me fait bien rire, car elle rabaisse malheureusement tous les homosexuels à cause d'une minorité de mal enculés, qui comme ceux qui ont le pistolet chargé, feront de nombreux dégâts...

Julien dépasse les bornes

1^{er} mars 2013

Mon ami Julien a complètement pété les plombs. Je le supporte de moins en moins. Il cherche le contact violent ; fouille dans mes affaires ; monte les patients contre moi. Il est 6 heures du matin et la pression monte, je stresse très fort. Étant tolérant, je pratique l'indifférence totale, car si un combat se déclenche, nous finirons tous les deux en chambre d'isolement. Notre affrontement cérébral et visuel n'aura duré que 24 heures. Une journée et une nuit de stress intense. Mais finalement, mon sang-froid et mon ignorance de son comportement ont réussi à faire baisser la pression. Il m'adresse à nouveau la parole normalement et nous nous sommes serré la main comme si rien ne s'était passé. Il faut reconnaître que je ne l'ai pas embêté avec ses changements d'humeurs. J'ai préféré éviter le sujet avec lui. Julien est dans une phase de souffrance, alors je supporte ses variations d'attitude. Je ne peux rien faire d'autre pour mon cher ami.

Toute cette histoire m'a quand même bien remué l'esprit. J'ai peur de le regarder en face par crainte que cela recommence de plus belle. Je ne lance même plus de sujets de conversation. Je le laisse tranquille, c'est mieux ainsi.

Il est midi, je prends mon traitement et retourne me coucher sans manger, mon estomac est noué...

Le psychobordel

La psychiatrie, c'est souvent du grand art de n'importe quoi. Le psychiatre de mon ami Julien en est la preuve. Il est bien spécifié dans le Vidal que les benzodiazépines, les neuroleptiques, etc. ne doivent pas être retirés de la prescription brutalement. Le sevrage doit être contrôlé et la molécule diminuée progressivement. Julien aura subi deux arrêts sévères : un neuroleptique et un anxiolytique. Tout s'explique depuis 48 heures.

Encore une autre connerie de la psychiatrie : un docteur a arrêté le traitement de Mounir, un patient très violent. Les bons de ce malade mental étaient des neuroleptiques.

Pire ! Bien souvent, lors des pauses de l'équipe soignante, le poste infirmier reste vide et donc, l'unité de santé mentale reste sans surveillance. Vu la pression dans l'air de ces derniers jours, ce n'est pas très rassurant. Ça peut dégénérer très vite. Dans cet hôpital psychiatrique, un patient a déjà été tué à coups de poing.

Et si je couple à toutes ces conneries les erreurs de traitement que font certaines infirmières, c'est la pastèque sur la tartelette.

Encore une fois, je précise que je ne fais que relater ce que j'ai vu lors de mes séjours chez les fous.

Chaleur humaine en psychiatrie

Pour clôturer ce 1^{er} mars avec un peu de chaleur humaine au cœur, j'ai fait un joli présent à mon amie Myreille. Elle m'avait parlé d'un sac à main noir qui lui plaisait et qu'elle souhaitait acheter. Je lui ai donc offert le sac de mon ex-femme qui n'en voulait plus (mon ex préfère les marques connues). Myreille était si heureuse que je n'ai pu compter les mercis et les bisous. Pour elle, je lui ai offert un diamant.

Saturation psychiatrique

2 mars 2013

Ce samedi a déclenché en moi une très forte dépression, et ce, malgré un traitement de cheval. Ce jour est nul, chiant, et je pense déjà à dimanche qui se prépare pour une journée empoisonnée à l'ennui. Je commence à céder, un genou à terre, je veux quitter les Noisetiers. Pour brûler le temps, je dors la journée dès que cela est possible : de 9 heures à 10 heures, 13 heures à 15 heures, et de 17 heures à 19 heures. Je converse de moins en moins avec mes camarades patients :

- Salut, ça va ?
- Ouais et toi ?
- Ça va...

Ce sont les seules discussions de mes journées. Je me renferme sur moi-même et pratique le mutisme tel un autiste dans son monde spatial. Heureusement qu'il me reste l'écriture et vous mes chers futurs lecteurs, ainsi que les rêves.

Mon ami julien se sent mal également, il me dit que tout va bien, car c'est un homme au mental fort et puissant, mais son visage reflète le contraire.

La fugue improbable

Quitter l'hôpital serait critique pour moi, car je suis devenu sans abri depuis ma crise volcanique du 1^{er} février 2013. C'est l'hiver, je ne touche pas le RSA, bref, c'est la catastrophe maximale. Enfin, j'ai quand même de la chance dans mon malheur, je suis informaticien de métier, alors je peux toujours faire de la monnaie en créant des sites WEB ou faire de la télémaintenance, le tout en tant que travailleur dissimulé ou pour ma gueule. Mais dans tous les cas, je vais bien déguster si ma sortie des Noisetiers est imminente et définitive.

En vrac ordonné V

Je trouve les fauteuils du jury The Voice – émission musicale française sur TF1 – bien ridicules. Désolé, une pulsion en moi a fait que cette remarque, inutile au thème de ce récit, devait noircir cette page de ma plume.

Ça chauffe aux Noisetiers

Aujourd'hui, c'est dimanche et ce jour est une grosse merde. J'ai failli me battre avec Julien qui recommence ses délires de manipulateur en puissance. J'ai décidé de l'ignorer, car se battre dans un hôpital psychiatrique est assez spécial. Le résultat d'un combat se termine souvent par une douce injection au cul pour les deux combattants et plusieurs semaines de chambre d'isolement pour le gagnant et le perdant de la rixe. Il vaut donc mieux éviter le combat. Mais j'ai tellement les nerfs à vif que je fracasserais bien la tête de Julien sur l'évier de notre salle de bain. Mais non ! Je dois garder le peu de sang-froid qu'il me reste et alerter les infirmières avant de jouer au baseball avec sa tête de gland.

Promenade dans le parc des Noisetiers

3 mars 2013

J'ai enfin le droit de sortir dans le parc des Noisetiers. Il fait beau et j'en profite pour calmer mes nerfs en me baladant tranquillement. Miracle ! ça fonctionne, je suis bien détendu.

Ce parc n'est pas très bien entretenu. Les détritus par terre gâchent ce fabuleux paysage. N'allez pas croire que ce sont les fous les moins respectueux, les élèves de l'Institut de formation en soins infirmiers (IFSI) ne sont pas plus propres.

Enfin, je prends quand même un plaisir immense à marcher, fumer ma cigarette et m'allonger sur un banc privé. Je contemple les arbres, les rouges-gorges, je pense à de bonnes choses et j'oublie les conflits avec Julien.

Le toxicomane

Il n'y a plus de cigarettes
Et j'ai la quéquette qui bande
J'écoute la bande FM
En fouillant les cendriers pour une cigarette

Bon, j'arrête là ? J'ai perdu mon style de poète et cela se ressent...

Je veux une putain de cigarette, j'en transpire d'envie. Oui, en hôpital psychiatrique on fouille dans les cendriers pour trouver des mégots afin d'en faire des cigarettes avec des feuilles à rouler. Ça se fume, c'est pas mal... Ceux qui auront l'allocation pour handicapé (l'AH) ou le RSA diront que c'est dégueulasse de faire ça. Mais ceux qui n'ont rien...

La permission

6 mars 2013

Quelle belle et douce journée, quel soleil magnifique ! Je suis en permission de sortie ; la fameuse « perm » dans le jargon psychiatrique.

J'ai dû faire une bonne dizaine de kilomètres, ça m'a détendu l'esprit. J'ai résolu quelques problèmes administratifs, puis un peu de tourisme en ville, sans argent ni cigarettes. Je me suis bien relaxé, mais à ma rentrée à l'hôpital, l'horreur ! Myreille et d'autres patients me parlent en même temps sur cinquante thèmes différents, pendant qu'une infirmière essaye de me questionner sur le bilan de ma journée, le tout dans le couloir du service Matisse avec une acoustique d'opéra. Je ne m'énerve même pas à cet instant, inutile, les patients en mode machine de guerre sont lancés. Je m'isole avec l'infirmière au poste de soins, mais rien à faire, ça crie, ça hurle :

— Yoyo ! bla-bla-bla !

— Lionel ! qu'est-ce que t'as apporté de beau ?

— Yoyo ! t'as des clopes ?

— Yoyo ! t'as pas un truc à manger ?

— Yoyo ! tu m'as manqué !

Et tout d'un coup, me vient à l'esprit une idée ! EURÊKA !
Le meurtre !

Et ce n'est pas terminé, mon ami Julien est complètement à la ramasse depuis que son psychiatre lui a prescrit à nouveau son traitement de cheval.

Mais qu'est-ce que je fous ici, bordel ! Mon Dieu, le Miséricordieux, sauvez-les...

Bipolarité (maniaco-dépressif)

Il faut avoir été hospitalisé et avoir vu, entendu des patients maniaco-dépressifs (bipolaires), pour savoir réellement qui ils sont ; ou mieux encore, fréquenter un bipolaire sans aucun traitement et lâché dans la nature. Ça cogne au cerveau de converser avec un bipolaire en phase maniaque. Ajoutez à ça le nombre de types de troubles bipolaires et c'est le meurtre assuré.

J'essaie de discuter avec une très sympathique patiente au doux nom de Marie, mais à peine commencé et c'est déjà un vrai monologue qu'elle engage, je ne peux plus en placer une. Même si ce qu'elle raconte est clair, net et précis, c'est chiant, stressant, voire à la limite de l'agression verbale au niveau du DVG (pour débit vocal à grande vitesse)...

Sans entrer dans les détails, un bipolaire en phase maniaque parle très vite, à la folie des grandeurs (mégalomanie), beaucoup de projets, il est plus intelligent et il en fait même une force, un point fort de sa personnalité.

Je sais tout ça grâce à mes anciens amis que j'ai perdus, et qui me racontaient mes épisodes maniaques.

Dans le cas contraire, la phase dépressive, c'est le cauchemar, le *black-out*, le *burn-out*, la merde quoi, le laisser-aller, etc.

Il ne faut donc pas confondre une personne avec un trouble de l'humeur et un pur et dur bipolaire surtout en phase maniaque ou dépressive. Bien que les ouvrages soient presque complets, si l'on interprète mal les données de cette maladie très difficile à cerner, alors nous sommes tous des personnes bipolaires en puissance. Ce qui heureusement n'est pas le cas.

LA PSYCHOTHÈQUE

Je ne vais pas trop m'étaler sur cette maladie très complexe, je relate juste mon expérience. Je vous invite donc à lire des ouvrages sur ce thème.

Phase maniaque/Phase dépressive

Ma première phase maniaque eut lieu certainement en classe de CM1. J'étais un vrai cancre, mais un jour, je me suis épris d'une vive boulimie de travail. Moi, Lionel, le dernier de sa classe par excellence, turbulent, j'm'en-foutiste, vais du jour au lendemain, être dans une euphorie surdimensionnée. C'était clair, je devais dégommer le premier de la classe, non pas par des coups, mais par mon intelligence alternative. Malheureusement, pour un petit écart de conduite, je ne fus que second de ma classe. J'étais content, heureux, mais qu'à moitié. Je dois reconnaître que sur le coup, ce fut un choc de ne pas avoir la première place.

Des anecdotes comme celle-là, j'en ai tout un livre, mais pas assez pour avoir obtenu mon BAC et faire de grandes études.

Ma première grande phase dépressive, fulgurante, que j'appelle mon déclin s'est produite à mes 25 ans. Je me suis enfermé un an à la maison, mélangeant des phases dites normales, et de grandes phases de dépression, sans phases maniaques. J'avais peur des autres, d'où mon enfermement chez moi.

Puis à 26 ans, j'ai subi ma première hospitalisation à Paris.

Je n'ai su décrire mon état de santé qu'à cet âge. Pour moi, passer une semaine à manger, à dormir et pleurer devant un film ou avoir un état de surpuissance intellectuel et physique, c'était normal, et le pire dans tout cela, c'est que je me complaisais dans les deux phases, maniaque et dépressive.

Mais à l'âge de 26 ans, le trouble bipolaire n'était pas encore diagnostiqué. Il aura fallu une dizaine de psychiatres, des dizaines de traitements différents, et attendre l'âge de 33 ans pour

que je sois étiqueté bipolaire par les psychiatres. Faut vraiment être con ; un psychiatre, c'est con. J'avais sept ans d'avance sur eux et ma maladie. Bien que je n'aie jamais mentionné le mot bipolaire devant eux, je les laissais faire leur propre opinion et prenais un malin plaisir à les voir s'arracher les cheveux. Seuls mon dernier psychiatre et ma psychologue d'amour ont très vite compris. Mais je dois avouer que je ne me suis vraiment confié qu'à 33 ans avec ces deux tronches de la psychiatrie.

Je n'irai pas plus loin sur ce thème, un livre ne suffirait pas.

La neige en hôpital psychiatrique

12 mars 2013

Aux Noisetiers, c'est une grosse bousasse de journée qui s'annonce. Il neige. En liberté, j'adore la neige, mais je l'ai en horreur quand je suis hospitalisé. Cependant, je me marre bien en France. Pour un nanomètre de neige, c'est la panique générale, surtout à Paris. Pour dix centimètres, c'est un événement historique, et enfin, pour trente centimètres c'est l'apocalypse : plus de transports en commun, ça râle, ça stresse, les incidents et accidents augmentent de façon exponentielle, bref, c'est la merde absolue.

Enfin, je m'en fous, je suis chez les fous.

Mon amie Myreille

13 mars 2013

— Je n'ai jamais eu de copain, me révèle Myreille lors de notre discussion de ce soir.

Je n'ai pu répondre que ceci :

— Un copain t'offrira du pain, un ami te sauvera la vie.

Pourquoi lui ai-je sorti ça, je ne sais pas.

Myreille se confie beaucoup à moi, je me suis attaché à elle, un amour platonique entre un bipolaire et une schizophrène.

Mis à part Myreille, mon affection pour les êtres humains est inhibée, je ne ressens plus d'émotion. Mon chaton de trois mois qui est mort en décembre 2012 et ma femme que j'ai lâchement quittée début 2013 sont les deux êtres que j'ai le plus aimés.

C'est un 13 mars bien mélancolique. Il neige et je ne parviens même pas à apprécier ce blanc si pur. J'endure l'ennui.

En vrac ordonné VI

La solitude vue par Myreille, mon amie, une schizophrène

Pâquerette tréflée séchée. Personne en vie séchée. Personne en vie calme à vie. Pas rester traumatisée.

Étant tant besoin vie seule pas complet à savoir vie. Célibataire honnête propre amie vie pas de je connais vu que je sais leur télépathie bêtise interdite.

Savoir vie célibataire va besoin pour ses proches j'aime à vie éternelle, pas facile, besoin se voir attention pas confiance en eux, leurs eux. Savoir si ouvrier musique parle discute y savoir à tout besoin calme par leurs bêtises.

Interdit manipulation, interdit. France pays de communication, savoir excuse leurs bêtiserais ce dire stoppe là, pas le stop clignotant, pas même.

Terminée Rédigée de Myreille

Préliminaires sérieux II

La première partie de mon livre s'adressait aux fous et aux curieux. La seconde, et peut-être la dernière, s'adressera aux curieux et aux fous. Bref, ce sera la même chose. Alors si vous décidez de quitter le navire, sachez tout de même qu'il n'y a ni bouées de sauvetage ou gilets ni canots.

Nous sommes en mer avec une forte tempête. Donc, soit vous vous noyez dans l'eau glaciale et salée, soit dans mon univers.

Je ne suis pas fier du tout des prochains thèmes. Violence conjugale, regret, rechute, conneries, vulgarité, etc. Je vais sûrement perdre des amis, mais ça, je m'en fous.

Je demande le pardon à ma femme et lui souhaite une nouvelle vie joyeuse.

J'ai honte, je suis déshonoré d'avoir pour la première fois de ma vie, battu une femme. Je ne mérite que la souffrance éternelle, et je demande à Dieu la mort.

Je vais essayer de pondre cette seconde partie si je ne me suis pas foutu en l'air avant.

J'ai fait une grande pause dans l'écriture de mon livre, car je n'avais plus envie d'écrire.

Rien à signaler du 13 mars 2013 au 1^{er} septembre 2014. Ça tournait en boucle et ça me faisait aller à la selle. Cependant, mes lecteurs m'ont beaucoup manqué, car quand je noircis mes feuilles, je pense au plaisir que vous aurez à me lire ou à l'écœurement que vous éprouverez à tourner et sentir de la merde, de la littérature de chiotte.

Ennemi, ami, je vous aime.

Lionel Belarbi

Deuxième partie

La fugue, la baise, et la rechute

1^{er} septembre 2014

Après trois jours de fugue avec mon ex-femme et trois jours de pure folie sexuelle exotique à l'hôtel, mes nouveaux anxiolytiques sont ses fesses. L'envie de la prendre par-derrière est irrésistible. À sec, ça fait mal, c'est tout chaud, c'est trop bon, et ça vaut bien une boîte de trente Xanax ; détente maximale.

Tout cela n'est pas très poétique, je l'admets, mais ça reste très gourmand. Nous faisons l'amour trois fois par jour et nous avons presque tout expérimenté : pénétration vaginale et anale, cunnilingus et léchage anal (je n'ai pas le terme exact, désolé), massage exotique et sexuel intégral, fellation, auriculaire dans l'anus avant et pendant l'orgasme, et toute une variété de positions, dont quelques-unes qui ne sont pas dans les manuels.

J'ai donc arrêté mon traitement (grossière erreur), fugué de l'hôpital des Noisetiers avec ma compagne qui elle aussi a pris les voiles de l'hôpital de Maison Blanche à Paris, là où nous nous sommes rencontrés il y a trois ans.

Pendant notre fugue, nous avons vécu l'enfer. Elle aussi ne prenait plus son traitement et nos maladies nous ont détruits.

Je ne mentionnerai pas le nom de ma femme, même fictif. Elle souffre de psychose mystique et a des bouffées délirantes sans son traitement et moi d'euphorie, de dépression récurrente, d'agressivité, de troubles de l'humeur et j'en passe.

Le premier mois de vie en couple a été parfait. Aucun de nous ne prenait nos médicaments. Puis, les symptômes de mon

ex-femme ont réapparu d'une façon démesurée, les miens également, et je l'ai battue.

Je m'énervais violemment contre elle une fois par mois. Elle faisait du bruit la nuit en marchant de façon pathétique dans la chambre de l'hôtel, elle bouchait les toilettes avec des kilomètres de papier toilette, utilisait énormément d'eau pour prendre sa douche de trois heures et faire le linge. Je ne pouvais pas dormir tranquille et les voisins non plus, car elle ne pouvait pas s'empêcher de bouger des objets de façon frénétique. Tous les mois, le patron de l'hôtel qui vivait avec sa femme juste en dessous nous menaçait d'expulsion.

Pour le dernier mois de vie dans cet hôtel de merde, nous n'avions plus de quoi payer notre chambre. Mon ex-femme ne pouvait plus retirer d'argent à sa banque (compte bloqué, pourquoi, je ne sais pas) et l'argent que je lui avais confié s'était envolé avec des excuses bidon de sa part. Elle avait soi-disant donné deux cents euros aux gendarmes pour nous protéger de l'expulsion. Vous ne comprenez rien ? Moi non plus, alors je l'ai encore frappée. Je ne suis qu'un misérable.

Elle était en plein délire. Ces deux cents euros en fait, elle les avait dépensés pour acheter des cadeaux aux enfants des dealers du quartier. Elle foutait un bordel monstre chez les commerçants du coin, à la Banque postale, au Pôle-emploi, et les menaçait de déposer plainte au ministère de la République. Elle appelait les services de secours en pleine nuit, les sapeurs-pompiers, les gendarmes, le SAMU, etc., pour leur signaler qu'elle avait placé des satellites et sécurisé leurs lignes téléphoniques pour protéger notre président François Hollande. Et avec tout ça, elle restait quand même supportable. Cependant, après une crise d'épilepsie, son état se dégradait encore plus avec des bouffées délirantes et un état digne du film *l'exorciste*.

Elle a supporté ma violence physique et j'ai supporté sa violence psychique.

Puis un jour, j'ai craqué, je l'ai frappée encore plus fort et je l'ai menacée avec un couteau en faisant des gestes brusques vers son visage sans pour autant la planter. Quand j'ai vu son visage, j'ai su qu'elle n'avait jamais eu une peur aussi forte de sa vie, elle s'était vue mourir.

Pendant trois ans, elle n'a jamais porté plainte, alors je suis allé me dénoncer à la gendarmerie et je leur ai tout raconté : les coups qu'elle devait subir et l'histoire du couteau.

J'avais préparé quelques affaires, slips, chaussettes, brosse à dents, etc., avalé une boîte d'anxiolytiques pour me calmer, car je m'attendais à commencer un long séjour en prison. Mais étant connu des services de psychiatrie, j'ai fini aux Noisetiers, hospitalisé en libre, nourri, logé, blanchi deux fois.

Me voilà donc chez les fous, et ce, sans comprendre pourquoi. Je méritais réellement la prison sur ce coup. Le pire, c'est que mon ex-femme a elle aussi terminé sa route de plein délire hospitalisée aux Noisetiers. Tous deux avons eu notre part de merde.

Qu'elle soit hospitalisée dans le même hôpital psychiatrique que moi pour une seconde fois a été un choc et un surplus de stress. En effet, nous nous sommes connus dans le même hôpital psychiatrique de Maison Blanche à Paris il y a trois ans et demi. Il y a un an et cinq mois, je l'avais quittée afin de m'écarter d'elle pour la protéger de mes excès de fureur, mon ultraviolence psychique et physique.

Aujourd'hui, je culpabilise à mort de l'avoir frappée autant. À chaque coup qu'elle subissait de moi, je souhaitais mourir, j'avais trop de peine de la cogner. J'ai d'ailleurs fait plusieurs tentatives de suicide, mais sans succès, car je ne suis pas doué. L'envie de me foutre en l'air m'apaise, je choisirai le bon moment et le bon schéma de mort la prochaine fois. Je suis ulcéré de cette situation. Je n'aurais jamais dû la recontacter pour cinq mois de liberté, de baise, d'amour, de violence et de rechute, le tout en couple.

LA PSYCHOTHÈQUE

La relation entre nous aux Noisetiers est catastrophique. Mon ex-femme raconte à tout le monde que je l'ai frappée et que j'ai tenté de l'assassiner avec un couteau.

Bien fait pour ma gueule de destructeur, j'ai envie d'avaler une pharmacie et tchao, la pute de vie.

Mais il faut des couilles pour ne pas se rater et la psychiatrie me les a coupées.

Je n'ai jamais frappé une femme, mon ex est la première, je suis un homme déshonoré.

Je pue la mort, l'enfer, je suis foutu. Plus j'avance et plus mes pulsions de mort augmentent. Pour ne pas avoir suivi mon traitement ni les rendez-vous avec mon psychiatre et avoir vécu cinq mois en couple avec mon ex-femme, me voilà reparti pour une sixième saison en hospitalisation psychiatrique.

Bienvenue chez les fous II.

Destruction d'elle

I

Je l'ai aimée, chérie et détruite
Elle m'a aimé, chéri, une élite
Je l'aime encore, son être, son corps
Elle m'envoûte toujours, si belle, sans effort

II

Je suis un fou, un loup qui fuit
Elle est un ange, louange, j'ai goûté son fruit
Je l'ai tuée, maudite, frappée sans l'écouter
Elle m'a ressuscité, attendu, mais j'ai encore frappé

III

Je suis puni par le diable et ma douce
Elle est souillée par ma rage, mais reste si douce
Je suis détruit et ce soir je prends mon envol
Elle renaît, ce jour, sans moi et s'envole

À ma Douce

L'hyper chute

Je suis tombé plus bas que terre et le pire, c'est que je continue à creuser ma propre tombe. Je suis un homme pire que mort, je suis un mort souffrant. J'ai les veines bien tailladées, mais cet appel au secours sur ce papier noirci par ma plume prouve que je me suis encore misérablement raté. La prochaine sera-t-elle la bonne ? Je suis usé de ma propre vie, blasé de tout, sauf quand je dors, ferme le rideau, et rêve de tout et de n'importe quoi. Cependant, les cauchemars où je tue mon ex-femme sont ultra-violents. Je culpabilise encore et encore de l'avoir frappée.

Mais pourquoi mon Dieu, mon ex-femme doit-elle subir la fureur de mes coups, de ma rage ?

Pourquoi ? Aucune réponse. Dieu reste sourd, muet, ou indifférent. Est-ce sa façon de me punir ? La prison ou la chambre d'isolement seraient plus douces que le mutisme du Miséricordieux.

Culpabilité et regret

Comme expliqué précédemment, je suis de retour à l'hôpital psychiatrique des Noisetiers avec mon ex-femme cette fois-ci.

Je me suis dénoncé à la gendarmerie pour coups et blessures ainsi que des menaces au couteau envers elle. Mais au lieu de terminer ma route en prison, j'ai été chouchouté par tous les services de secours : gendarmes, sapeurs-pompiers, urgentistes, comme si mon autodénunciation était héroïque. Même à l'hôpital des Noisetiers, j'ai été accueilli mieux qu'à l'hôtel. J'ai conversé avec les infirmières, docteurs, patients pour me remonter le moral. Pourtant, ils étaient tous au courant que je battais ma femme. C'est à n'y rien comprendre, je vous laisse seuls juges, mes très chers lecteurs qu'il me reste depuis la seconde partie de cet essai. Enfin, tout cela apaise mes pulsions suicidaires.

Pourquoi tout le monde est-il gentil et compréhensif, voire magnanime, envers un monstre tel que moi ?

J'ai une réponse à toute cette aide morale que m'offre mon entourage. Quand on est étiqueté malade mental, tout se sait dans la petite commune.

Les commerçants, les dealers, le personnel soignant des Noisetiers, et j'en passe, ont vu son état de démence et savent que je dois vivre avec sa maladie, ses psychoses, ses bouffées délirantes.

Mais je dois reconnaître que même si l'on me pardonne ce que j'ai fait, moi je ne le peux pas. J'ai des brûlures d'estomac énormes et fulgurantes, je ne dors plus, car même avec tous ses délires, cela ne justifie pas mes gestes violents envers elle. Mon

ex-femme est malade, et l'on ne s'attaque pas avec des gifles à une personne souffrant de pathologie mentale, même si c'est dur à supporter. D'ailleurs, on ne s'attaque à personne, je n'ai pas été élevé ainsi. Je ne comprends pas ma réaction avec elle et ne la comprendrai jamais, d'où le fait d'avoir envie de mourir.

Mon second amour

20 septembre 2013

Quel plaisir ai-je eu d'avoir un entretien avec la psychologue des Noisetiers aujourd'hui. C'est un amour platonique dénué de tout désir charnel et sexuel. Cela a été un entretien exceptionnel, car le lundi, c'est le groupe de parole libre ; ce groupe a eu une durée de vie très courte ce jour-là. La psy nous avait préparé des biscuits et du café Malango. Une fois la collation terminée, les sujets du groupe de parole se sont axés sur le café ; s'il était possible d'en refaire. Le débat est très vite devenu chiant et d'un niveau intellectuel frôlant le QI d'une huître et les morfalocrevards ont quitté le groupe. Seuls les plus motivés sont restés. Mais cette fois, c'était moi qui étais resté jusqu'au bout à contempler ce monument de beauté fatale. En tête à tête avec mon ange, j'ai pu poser toutes mes questions et parler d'une partie de ma vie, de ma violence envers ma femme ainsi que de mes troubles mentaux.

L'entretien aura duré une heure. C'est cette psychologue qu'il me faut à tout prix et non un psychiatre distributeur de bonbons.

J'aurais voulu parler avec elle pour l'éternité. Elle a compris ma souffrance et ne m'a en aucun cas jugé. C'est décidé, je la veux rien que pour moi, enfin, si c'est possible. Mais ce n'est pas possible.

Ce n'est pas que mon psychiatre soit mauvais, bien au contraire, mais dix minutes de séance pour discuter de mes symptômes et réadapter mon traitement, je m'en carre les fesses.

Je vous ai acheté des bonbons

Parce que les benzos (benzodiazépines) c'est bon. Mon docteur psychiatre a réussi avec un traitement de jument à inhiber mes angoisses, mais pas les troubles de l'humeur et du sommeil, les impatiences, les dépressions, les épisodes maniaques, etc.

Par jour, je prends de délicieux médicaments :

- 12,5 mg de Témesta (lorazépam),
- 200 mg (attention, il ne faut pas que je me trompe, j'ai tout en tête) d'Atarax, déjà avec ça, tu es zen.
- 900 mg de Dépamide ;
- 40 mg d'Abilify (aripiprazole) à 200 € la boîte de 28 comprimés,
- 7,5 mg de Zopiclone,
- 100 gouttes de Théralène (alimémazine),
- 100 mg de Tercian (cyamémazine).

Mais rien n'y fait, seules mes angoisses ont disparu.

J'ai essayé également des dizaines de traitements. Une liste, cher lecteur, ça te dit ? Alors c'est parti ! Je commencerai par les drogues dures qui m'ont détruit ma vie, mon cerveau. Je suis devenu un illettré sans mémoire et concentration, ni culture, une grosse merde quoi ; merci les benzodiazépines.

Pour écrire ces chapitres jusqu'à cette page, il m'aura fallu :

- faire un premier manuscrit sur feuilles volantes
- un second manuscrit pour épurer les conneries écrites
- réadapter mon bébé sur cahier pour encore épurer
- un quatrième manuscrit sous Word pour corriger les fautes d'orthographe

LA PSYCHOTHÈQUE

- un cinquième manuscrit réadapté pour internet
- un sixième manuscrit, pas terminé, qui sera la version corrigée par une professionnelle de l'orthographe

Tout ce temps pour un livre (deux ans), c'est l'effet Xanax à forte dose. On est très lent.

Je vais donc radoter, commençons par les drogues dures :

- Anxiolytiques, sédatifs, calmants :
Xanax, Lexomil, Rivotril, Lisanxia, Ceresta, Urbanil, Téresta, Imovane, Théralène.

TOTAL : 10

- Antidépresseurs :
Deroxat, Prozac, Seroplex, Zoloft, Anafranil.

TOTAL : 5

- Thymorégulateurs : Depakote, Dépamide, Zyprexa.

TOTAL : 3

- Antipsychotique :

Abilify

Neuroleptiques :

Haldol, Loxapac.

TOTAL : 2

Soit un total de vingt et une molécules différentes. Et vu les excès de benzo et donc de gros trous de mémoire, j'ai dû en oublier...

Ah, j'oubliais, une dizaine de psychiatres depuis mes 8 ans. Déjà à cet âge, je prenais une cuillerée à soupe de sirop Nopron, j'étais insomniaque.

Mon cher psychiatre

20 septembre 2014

Finalement, mon psychiatre commence à bien me cerner. Notre entretien de cet après-midi a été le meilleur, le plus long et le plus pertinent. J'ai tout débarrassé ce qu'a entendu mon second amour, ma psychologue. Il ne m'a pas jugé non plus, il m'a écouté et compris. Nous avons débattu sur ma maladie, une vraie discussion entre hommes. En fin de compte, les diagnostics de dépression, de bipolarité, de schizophrénie restent suspendus. Pourtant, 100 % de mes symptômes représentent bien le trouble bipolaire. Mais mon psychiatre pense plus à une pathologie psychotique. Tant que je suis nourri, logé, blanchi, il peut me mettre n'importe quelle étiquette sur la tête, je sais qui je suis, ce que j'ai, puisque j'ai vécu quatorze ans avec une maniaque-dépressive, ma mère.

Enfin, je reviendrai sur les maladies mentales ultérieurement en tant que patient et non docteur.

De m'entretenir avec mon psychiatre me fait le plus grand bien. C'est vraiment un homme bon et honnête. Je l'apprécie beaucoup et ne le considère plus comme un distributeur de bonbons. Il m'a même appelé pour la première fois par mon doux prénom, Lionel, et c'est incroyable de sa part.

Je lui ai confié que je commençais à craquer et que pour mon suicide, je crée dans ma tête un réel schéma de mort.

Je ne t'aime plus

Seul dans la pénombre, j'erre dans cette rue
Cette rue qui tue sans pitié et pourtant je l'aime
Je l'aime, car je rêve ma mort pour obtenir la paix
La paix, c'est le silence, je fais la nique à la vie
Vie à l'odeur d'étron, assassine, je te quitte.

Sommeil du sinistre

Le titre est un mix de « L'horloge » de Baudelaire et le sommeil de Lionel Belarbi. L'horloge est un poème merveilleux, même Mylène Farmer l'a repris en chanson avec Laurent Boutonnat pour la musique ; un vrai chef-d'œuvre. Mon sommeil quant à lui, c'est une grosse merde.

Je craque ! Cette fois-ci, j'ai demandé pour dormir à l'infirmière de garde ma dose de mammouth : 100 gouttes de Théralène, 1 g de Xanax, 100 mg d'Atarax, 7,5 mg d'Imovane. Résultat ? Trois heures de sommeil de merde ! et cinq heures de galère jusqu'au petit-déjeuner. Sympa la nuitée à mille euros...

La faim

21 janvier 2014

Il faut savoir que certaines molécules de médicaments que l'on nous offre en psychiatrie développent l'appétence fortement, et font prendre du poids.

Aujourd'hui, j'ai eu une permission pour faire des démarches administratives. Erreur de ma part, je suis parti avant de manger, sans un sou en poche.

Il est 13 heures passées et j'ai envie de faire un casse dans une épicerie, ou de prendre un menu de luxe dans un restaurant 3 étoiles sans payer l'addition, de faire la manche, de tuer un humain, bref j'ai faim.

Et dire que sans les médicaments, je peux tenir quinze jours avec du pain et de l'eau. Un vrai repas de prince.

Aide sociale

22 janvier 2014

J'ai absolument besoin de renouveler ma domiciliation, étant à nouveau sans domicile fixe et hospitalisé en établissement psychiatrique. Je me suis rendu à la permanence sociale d'accueil de Paris Bastille le vendredi 17 janvier 2014 pour prendre un rendez-vous, car il faut se déplacer obligatoirement. En effet, il n'y a pas d'accueil téléphonique. Le rendez-vous était conclu pour ce mercredi 22 janvier 2014. Malchance, je suis tombé sur un décérébré social qui me raconte qu'il n'accédera pas à ma requête aujourd'hui et qu'il décidera du jour qu'il désire pour appuyer sur deux touches de son putain d'ordinateur, mon dossier étant déjà complet et aux normes. Cet enfoiré de fonctionnaire décide de me donner un rendez-vous pour ma demande de renouvellement de domiciliation le vendredi 24 janvier 2014. À cet instant, je me mets dans une rage démentielle, j'attrape violemment son bureau en le démolissant à coups de pied, pour ensuite déchirer la carotide de cet assistant social avec mes dents, qui sont en excellent état et bien coupantes, puis, comme fin magistrale, foutre le feu.

Mais tout ceci n'était que des pensées aux pulsions meurtrières.

Cette domiciliation est indispensable pour mon dossier de MDPH (maisons départementales des personnes handicapées) afin de toucher l'allocation pour handicapé (l'AAH). D'où mon envie extrême d'assassinat.

LA PSYCHOTHÈQUE

Heureusement, je n'ai pas fait ressentir mon envie de tuer à l'autre con, j'irai donc à son putain de rendez-vous sans me plaindre, car en France on peut toucher de l'argent en se branlant.

Pardon pour ma vulgarité, la troisième partie de mon essai sera rédigée de façon moins exotique et hardcore...

En vrac ordonné VII

Nuit soignante

Ça crie, ça hurle, les bandits sont de sortie
Triste nuit d'un vendredi noirci par la perte d'un ami
Joueurs de vie, gagnant ou perdant, bienvenus au tombeau
de l'infini

Ma femme est le loup

24 janvier 2014

J'ai mentionné précédemment que mon ex-femme était hospitalisée dans le même établissement psychiatrique que moi suite à de grandes bouffées délirantes ; mais j'ai omis de dire qu'elle était internée en chambre d'isolement. Je l'apercevais quelques minutes par jour par les vitres des portes coupe-feu verrouillées qui séparaient le monde fermé de celui, glauque, du secteur ouvert. Je voyais à travers les hublots son visage meurtri par la fatigue psychique et par la forte dose de médicaments.

Aujourd'hui, mon ex-femme est sortie de la cellule d'isolement pour regagner le secteur ouvert et donc le pire est arrivé. Je l'ai vue à la cafétéria, nous étions très éloignés et nous nous sommes fixés dans les yeux avec à la fois de la haine, du regret, de l'amour. Mon cœur s'est mis à accélérer brutalement.

Après avoir terminé son café, elle s'approche de moi pour me donner un document de deux pages.

— Bonjour, lui dis-je avec une voix tremblante.

— Tiens ! C'est pour toi, me répond-elle avec un visage d'une froideur extrême

Et à la fin de ce très court échange, elle repart à sa table toujours en me fixant des yeux.

J'ai lu le document, il s'agissait d'un rapport du tribunal de grande instance mentionnant les faits et décisions du juge de la placer en hospitalisation d'office. La pire chose qui pouvait lui arriver en cette putain d'année 2014 de merde.

J'ai pleuré de haine envers moi-même. Si je lui avais donné de l'amour et non des coups, nous serions tous deux dans un bel appartement avec de temps en temps la visite de sa fille qui vit chez son père.

Je culpabilise énormément. Je sais que son état mental s'est dégradé à cause de ma violence envers elle et du fait qu'elle n'a vu sa fille qu'une fois en cinq mois, mais également dû au comportement de cette dernière qui ne l'a jamais appelée ni répondu au téléphone.

Mes trois compagnes

8 février 2014

Contrairement à mes 32 hivers, où je m'en battais la couille droite, pour mes 33 ans, j'aurais mieux fait de me battre la couille gauche. En effet pour cet événement, j'ai fêté mon anniversaire accompagné de deux bouteilles de Jack Daniel's de 35 cl soit une sexy teillebou de 70 cl de whisky en une heure, avec un paquet de clopes et un sachet de bonbons.

Bien évidemment, j'étais en permission ce jour de 13 heures à 19 heures, mais je ne suis rentré à l'hôpital psychiatrique qu'à 1 heure du matin avec une grosse bosse sur le crâne. Pour me punir de ce que j'avais fait à ma femme, je me suis foutu un grand coup de bouteille sur la tête. Bien que la bouteille ne se soit pas cassée comme au cinéma, je suis quand même tombé un genou à terre avec de magnifiques petites boules rouges autour de moi me signalant : t'es *game over*.

Après avoir repris mes esprits à deux pour cent, je me suis allongé sur un banc du parc de l'établissement psychiatrique pour fumer une cigarette, décuver et faire un petit somme. Le vent glacial m'ayant réveillé, je me suis dirigé vers l'accueil du service Matisse pour regagner mon lit. Les infirmières de nuit m'ont très gentiment fait la morale, cependant mon psychiatre m'a sucré toutes mes permissions en attendant un entretien pour le 12 février 2014 soit quatre jours sans sortir. Mais je garde mes plaintes dans ma poche, j'ai évité la chambre d'isolement en secteur fermé.

Après un entretien moralisateur avec mon psychiatre chéri le 12 février 2014, mon interdiction de permission a été levée. Hé, hé, hé ! Quelle chance de...

Mon camarade de chambre Laurent

Il est fou, très intelligent, un vrai mathématicien. Sa pathologie ? La matrice. Sa définition de cette dernière : « Est la représentation de la destinée ainsi que la représentation de la prédestinée. L'univers est un cube représenté de zéro à cent un. »

Alphabétique laurentesque :

Alpha → Particule (matière)

Bêta → la vie

Connaissance

Devenir

Énergie

Force

Gravité

Humanité

Illustrer

Joyaux

Kilo

Lumière

Mouvoir

Na

Ordre

Pouvoir

Question

Réaliser

Sélection

Temps

LA PSYCHOTHÈQUE

Univers
Volonté
W → Puissance
X → Instants
Y → Regard
Z → Dieu

Laurent B.

J'abrège, car il y a les chiffres et les couleurs.
La psychiatrie a ses élites.

Repas de prince – Orgasme culinaire

J'ai faim à en crever ; merci les médicaments. Heureusement que mon camarade de chambre Laurent apporte à manger après le dîner. Nous n'avons pas le droit d'emporter de la nourriture du self à la chambre, c'est une question de sécurité. Nous devons manger en présence du staff soignant, car de nombreux patients font des fausses routes. Mais mon ami Laurent arrive toujours à chiper de la nourriture.

J'ai souvent le plaisir de déguster grâce à Laurent du pain sec et de l'eau après le dîner. Un véritable orgasme culinaire.

Fin mortelle

J'ai faim, je tue, je mange...

En vrac ordonné VIII

L'amitié

L'amitié c'est comme le lait, il ne faut pas en abuser sinon ça fait gerber.

Hôpital psychiatrique

Note à moi-même : Chacun sa vie, son histoire, ses douleurs.
Ne pas faire de comparaison au risque de sortir encore plus fou

Hôpital psychiatrique II

Cocktail paradisiaque avec risque de mort ou de post-souffrance aggravée :

75 cl de whisky

52 comprimés de Zopiclone

Le tout à boire bien allongé

D'autres préféreront fumer du Tercian en poudre

Voici les dégâts de la souffrance mentale, avec en prime le regard merdeux des autres

Mon amour, ma douce

Je contemple la Tour de fer à Paris, en étudiant le comportement des badauds ahuris

Je suis de la partie, mais quelque chose m'ennuie

LA PSYCHOTHÈQUE

Ce monument me regarde de haut alors je le défie
Par ces escaliers, en luttant contre sa ferraille, j'arrive à
l'étage le plus haut.
Je respire et ne pense plus qu'à rejoindre ma bien-aimée

Préliminaires sérieux III

Nous voici à la dernière partie de ce carnet de bord de mon cuirassé de guerre, mon destroyer, mon bébé, mon petit fou.

La seconde partie devait être la dernière, car je n'ai pas pour habitude de terminer ce que je commence, mon plus gros défaut. Mais je pense tellement à mes lecteurs que je ne pouvais pas terminer mon journal ouvert sans sérieux.

Pour cette troisième et dernière partie, j'essaierai d'être verbalement moins exotique. Oui, je sais que j'ai dû le mentionner quelque part dans mon navire, enfin...

Votre commandant de bord Lionel Belarbi, moi-même, sabordera ce vaisseau avec grande joie et je vous expulserai de ce monde meurtrier qu'est la psychiatrie, et le tout avec le plus grand bonheur.

Lio

Troisième partie

À l'aide ! Au secours !

21 février 2014

Ça a été une journée comme les autres. Se réveiller, se doucher, entendre des cris, des hurlements, etc. Juste une chose m'a choqué aujourd'hui, une femme d'une obésité quasi mortelle, le bras cassé, allongée sur le sol, avec une traînée de matière fécale. Entre le bruit de ses hurlements de douleurs et l'odeur de ses selles tartinées au sol, cela n'avait l'air de déranger ni le staff ni les patients. Je me suis hâté d'alerter les infirmières et leur réponse m'a choqué à vie : « C'est normal, elle le fait exprès ». Exprès ? Bienvenue chez les fous III

Ma première visite

21 février 2014

Après six saisons d'hospitalisation en établissements psychiatriques, la seule visite que j'ai eue a été celle de Myreille. J'ai entendu à 10 heures crier « Lionel ! Lionel ! » Cela m'a fait chaud au cœur. Je n'ai pas de famille, et mes amis m'ont oublié.

Myreille n'étant plus hospitalisé aux Noisetiers depuis plusieurs mois, elle n'a plus le droit en tant qu'ancienne patiente de pénétrer dans les services Matisse et Picasso pour rendre des visites. Mais elle est très maline et a réussi l'impossible. Elle m'a réchauffé mon âme meurtrie.

La mort

22 février 2014

Aujourd'hui, nous apprenons la mort (encore) en plein déjeuner d'un camarade patient. Il s'appelait Philippe, il était vieux, con, mais très malin. Même si je ne pouvais pas le voir en peinture et que j'avais envie de fracasser son crâne sur le sol chauffant, cette annonce ne m'a pas laissé indifférent et m'a même fait de la peine.

Quand l'amour revient encore plus fort

Chaque jour, heure, minute, seconde, quand je pense aux coups que mon ex-femme a subis, j'ai le cœur qui saigne. Pourquoi tant de haine, de violence envers une femme ? De ma vie, je n'ai jamais frappé une femme, même d'une simple gifle et encore moins attaqué violemment de façon verbale de si douces créatures. Ma mère ne m'a pas éduqué ainsi ; « frapper une femme est déshonorant », me disait-elle fermement. Je n'ai jamais battu un homme ni même un animal, j'étais non violent. Alors pourquoi ce comportement envers ma femme ? Toute cette rage a commencé à mes 25 ans lors de ma première prise en charge en psychiatrie. J'ai subi une très forte dépression et fait quatre hospitalisations avant de connaître ma femme. Nous étions amis dans le même hôpital psychiatrique à Paris. Puis vient le jour où elle m'a demandé de vivre chez moi, car elle ne supportait plus la psychiatrie.

Nous étions tous deux en hospitalisation libre. Je pouvais donc quitter l'établissement psychiatrique pour revivre dans mon studio avec la femme que j'aimais très fort. C'est l'intérêt de l'hospitalisation libre, on sort quand on veut, mais pas toujours avec l'avis favorable du médecin.

Elle n'éprouvait pas encore d'amour pour moi, juste une très forte amitié. Je lui ai fait la cour et elle est tombée sous le charme d'un futur monstre.

Nous faisons l'amour nuit et jour et vivions une vie merveilleuse. Mais elle a décidé d'arrêter son traitement et m'a obligé à arrêter le mien également. Dès les premiers jours, à cause d'un sevrage médicamenteux trop brutal, la violence s'est installée

dans notre couple. Violence verbale de sa part, violence physique de la mienne.

Je ne supportais plus ses monologues sur les complots que dressait le gouvernement contre elle, alors je l'ai frappée pour que tout cela s'arrête.

Je ne cherche pas d'excuses, puisque j'étais également con d'avoir cessé, sur les ordres de ma femme, mon traitement.

Toute cette violence aura duré trois ans et demi.

Aujourd'hui, étant encore hospitalisés dans le même établissement psychiatrique les Noisetiers, nous nous sommes remis ensemble ; l'amour est plus fort que tout, mais jusqu'où irons-nous ? La rage et la haine se sont évaporées, mais les regrets et la peur demeurent.

Nous avons des projets de revivre ensemble dans un appart meublé et de refaire notre vie de couple, mais avec la peur au ventre que toute cette violence ressurgisse.

En attendant, nous faisons l'amour avec passion dans le parc tous les samedis et dimanches où les bâtiments annexes sont vides.

Nous passons beaucoup de temps ensemble à discuter du passé, du présent et de nos projets.

La sortie est proche et mon stress est au maximum de savoir que nous allons revivre ensemble. Je prie Dieu tous les jours pour que cette violence en moi ne se renouvelle plus jamais. Mon amour pour ma femme est encore plus fort. Cette fois, si je la bats, je me fous en l'air.

Un goûter merveilleux

Ce samedi 22 février 2014 aura été une grosse merde. Mort d'un patient, cafétéria fermée, que de la merde.

Mais pour le goûter de 16 heures, je me suis bien marré tout seul.

Un nouveau patient a partagé des gâteaux de luxe avec ses nouveaux camarades. Tout le monde a accepté ce don en diamant, moi le premier, sauf un patient ! Ce patient a dit « Non merci ! » Non merci ? Mais il est trois fois FOU !

Refuser des macarons de luxe dans un établissement psychiatrique, c'est comme refuser une fellation, ce n'est pas normal.

Stress, fatigue

Tous les jours après le déjeuner, je subis un stress et une fatigue très forts. Ma concentration et ma mémoire en pâtissent également. Ça tourne en boucle à chaque fin de saison d'hospitalisation, je flippe. Les médicaments y sont pour quelque chose.

J'attends le 9 mars avec impatience pour signer avec ma femme le bail meublé que nous avons trouvé grâce à une patiente. J'ai hâte de faire l'amour trois jours, trois nuits avec ma douce pour fêter ça dans un vrai lit et non plus debout dans un parc.

Je ne dois pas céder, je ne dois pas céder, pas céder.

Dix années d'enfer

Ma femme aura vécu dix années d'enfer, dont trois avec moi. Elle n'a jamais cédé, c'est une guerrière d'exception. Nous sommes bientôt sur le point de quitter l'hôpital pour vivre à nouveau ensemble. Je ne sais vraiment pas comment elle peut toujours ressentir de l'amour pour moi avec tout le mal que je lui ai fait.

Trente-trois ans d'enfer

Ma mère était la plus douce, mais à la fois la plus colérique des femmes. Elle savait me chouchouter comme me battre jusqu'au sang. Elle décédera à l'âge de 38 ans. À sa mort, j'avais 14 ans, et c'est à cet âge-là que ma vie d'homme a débuté.

Le 9 mars 2014 sera une nouvelle vie pour ma femme et moi.

La leçon

Je dois accepter ma maladie mentale. J'aurai besoin d'un traitement à vie pour mon trouble maniaco-dépressif et un suivi pour ma violence quand je mélange l'alcool et les médicaments. En suivant mon traitement, je suis un homme tout à fait normal et avec la chance de ne pas avoir trop d'effets indésirables. Je prie Dieu pour que ma femme fasse de même en suivant son traitement, sinon je serai obligé de la quitter pour sa sécurité. Je ne supporterai pas ses bouffées délirantes et de la frapper à nouveau. J'aurai trop de la peine de rompre avec elle, mais elle restera en vie.

La quille

Enfin le jour tant attendu ! En ce 9 mars 2014, nous quittons nos amis les fous, ma femme et moi pour signer le bail de notre nouvel appartement. Nous sommes enfin dans une situation moins précaire et donc moins de pression. Les jours passent et aucune tension entre nous ; nos traitements sont efficaces. Pour l'instant, je travaille à la maison à mon compte en tant qu'informaticien et webmaster. Je gère quelques sites internet pour gagner un peu plus d'argent afin de nous faire quelques plaisirs avec ma douce : restaurants, cinéma, etc.

En bref, nous vivons enfin le vrai bonheur.

Au revoir les fous

Au revoir les fous ? Pas tout à fait.

Eh oui, nous sommes surveillés et nous avons le privilège de recevoir à la maison une infirmière pour nous faire une injection toutes les quatre semaines. Terminé l'automédication ou l'arrêt du traitement. C'est ça ou l'hospitalisation d'office.

L'injection, je ne suis pas contre, mais pas dans mon cul.

La libido et les médicaments

Pour moi, tout est au vert, mais pour ma femme, je dois prendre tout mon temps avec beaucoup de tendresse. Finies les parties de jambes en l'air. Préliminaires très sérieux ; trente minutes à une heure et c'est l'extase pour nous deux. Massage exotique, érotique, et plus encore. Nous avons le droit ensuite à de très grands orgasmes tous les deux. Surtout, il faut prendre son temps.

Préliminaires sérieux IV

Décidément, cet essai devient un sous-marin de guerre qui essuie des tirs de tous les côtés, et qui sombre au plus profond d'une mer sanglante.

Je vais dans cette quatrième partie saborder mon appareil de guerre et vous avec.

Pour cette descente aux enfers, je vais quand même faire dans l'humour, le pitoyable, la mélancolie, une cuisine qui me va si bien, et vous allez en déguster avec moi. Tout cela choquera mes lecteurs les plus sensibles qui fermeront à tout jamais mon livre.

Au programme : automutilations, tentatives de suicide foirées, arrêt cardiaque et encore plus. Mais il y aura également de l'amour, du sexe, de l'air optimiste.

Vu que je ne tiens pas mon programme d'écriture (il devait n'y avoir que deux parties à la base), ce récit se transformera en œuvre littéraire très légèrement romancée, pimentée et sans fin. Pardon, qui se dégustera sans faim. En effet, sans fin, ça fait long et vous serez tellement lassé que mon livre servira de papier à chiotte de gare, chose que je ne souhaite absolument pas.

Certes, je n'ai pas la prétention d'être un écrivain talentueux, passionnant, mais de là à me rabaisser plus bas que terre, non !

J'avais promis de vous sauver de ce livre de mort en troisième partie, j'ai menti...

Quatrième partie

Une semaine avec ma femme

J'aurai tenu une semaine avec ma femme. Comme je passe mon temps au lit à dormir et à déprimer (phase dépressive de ma bipolarité), elle passe son temps chez les voisins et me laisse tomber. Du moins, c'est ce que je me suis mis dans la tête.

Dans la nuit du 16 mars 2014 vers une heure du matin à mon réveil, je me rends compte que ma femme a déserté notre lit conjugal pour rejoindre la chambre d'un ami, Alain. Un poivrot qui pue, mais très drôle et sympathique. Le contraire de moi, propre, qui sent le musc, mais limite autiste, un vrai clown triste. C'est bien évident que ma femme me laisse tomber pour rire avec son ami, qui lui, a avalé tout un cirque. Sauf que cette nuit-là, je l'ai très mal pris et je suis sorti pour acheter un flash de whisky afin de me murger la gueule. Manque de chance, je n'avais pas assez d'argent pour racheter une bouteille, alors j'ai pris un mois de médicaments et me suis fait une potion pour obtenir le paradis artificiel et chimique dont je rêvais : hypnotiques, sédatifs, anxiolytiques, somnifères, etc. Le tout à dose extrême ; mais l'accès au paradis fut bien loin et c'est l'enfer que j'ai goûté : arrêt respiratoire ; arrêt cardiaque ; réanimation ; respiration artificielle ; un vrai choc et une panique démesurée.

C'est ma femme qui m'a sauvé la vie en appelant les secours en cachette. En effet, quand elle rentra dans notre chambre, en voyant le sac vide, et moi encore conscient, elle décida de ruser en prétextant descendre fumer une cigarette dehors (de peur que je lui arrache le téléphone des mains pour le briser en mille morceaux).

Quel con, si j'avais fait plus vite pour ingurgiter les médicaments, mieux les prendre avec moi et regagner le long du fleuve en pleine nuit avec personne à l'horizon, j'aurais enfin gagné ma mort. Putain des anges.

À ce jeu de mort, je n'ai gagné qu'une septième saison en établissement psychiatrique avec la morale d'un psychiatre qui me faisait bien chier.

Bienvenue chez les fous IV.

La septième saison

L'hospitalisation fut très courte, trois jours. Mon cher psychiatre m'a laissé le temps de réfléchir si je souhaitais partir au plus vite et suivre une thérapie à l'hôpital de jour qui consiste à faire acte de présence la journée aux Noisetiers et rentrer le soir chez soi. Cela permet de se lever le matin et d'avoir une vie sociale du lundi au vendredi. J'ai bien sûr comme un con accepté afin de revivre avec ma femme dans un hôtel miteux ; grossière erreur...

Ma femme a encore arrêté son traitement. J'ai dû subir ses bouffées délirantes. Mais cette fois, je ne l'ai pas frappée et je me suis rendu aux urgences psychiatriques pour me faire interner afin de ne plus la voir et de la quitter définitivement.

Il aura fallu à peine deux semaines pour que notre couple se déchire à tout jamais cette fois.

Me voilà donc pour une huitième saison en psychiatrie. Je suis à bout ; bienvenue en enfer.

Un nombre qui me rappelle de bons souvenirs avec mon ex-princesse

La Miss a son Bœuf

6 fois, tourne, tourne, ta langue sur mon délice

9 fois, tourne, tourne, ta langue sur mon délice

Miss, où es-tu ? Je ne vois plus ta tête

Bœuf, où es-tu ? Je ne vois plus ta tête

Tête à queue, c'est plus chouette avec ton âme de poète

Tête à queue, allez fouette avec ta langue en trompette

Pour les deux ? À la façon d'une girouette ?

Nique, nique, ni queue, ni tête, c'est la fête aux alouettes

On inverse ? C'est encore plus bête ?

9 fois, tourne, tourne, ta langue sur mon délice

6 fois, tourne, tourne, ta langue sur mon délice

Bœuf, où es-tu ? Je ne vois plus ta tête

Miss, où es-tu ? Je ne vois plus ta tête

Tête à queue, allez fouette avec ta langue en trompette

Tête à queue, c'est plus chouette avec ton âme de poète

Pour les deux ? À la façon d'une girouette ?

Nique, nique, ni queue, ni tête, c'est la fête aux alouettes

Et debout, c'est encore plus fou

La huitième saison

Cette fois, j'ai creusé jusqu'au noyau terrestre. Je souffre d'avoir quitté ma femme, mais c'est bien plus sûr pour elle et moi. Nos pathologies mentales sont incompatibles. Je risquais de la tuer sans le vouloir et de me donner la mort ensuite.

Mon hospitalisation numéro 8 se passe bien. Je ne suis pas jugé et tout le monde reste gentil avec moi, sauf deux ou trois pétasses du staff soignant ; je les ignore, c'est mieux ainsi pour ma santé mentale.

J'aime quand mon docteur m'appelle par mon prénom. Pour moi, c'est un signe de sympathie, de tolérance ; d'affection ? Il est bien magnanime avec moi vu les conneries que j'ai faites : rentrer de permission complètement saoul ; destruction de matériel ; mais jamais manque de respect envers le personnel soignant. Il ne m'a jamais placé en chambre d'isolement ou en secteur fermé. Je n'ai même jamais eu la sanction nommée sortie punitive (ou sortie disciplinaire). En effet, les patients hospitalisés en libre peuvent sortir n'importe quel jour de la semaine, et ce, définitivement. La décision de sortie est laissée au patient ou au docteur.

Mais quand le patient est sans logement et que c'est le psychiatre qui prend la décision de le faire sortir pour mauvaise conduite, je vous laisse imaginer la suite.

Rendez-vous avec ma psychologue adorée

J'ai eu l'honneur d'être en consultation avec la plus belle des couguars que j'ai eu la chance de contempler, mais aussi la psychologue la plus efficace. Cette consultation aura duré une heure. J'avoue avoir été bien stressé en face d'elle, car je ne savais pas quoi dire et surtout par où commencer. Mais elle a eu le don de me décoincer en deux secondes et de remonter à partir de mes 8 ans, soit vingt-cinq années de diagnostics en moins d'une heure.

Le face à face avec mon amour de psychologue

Elle m'invite dans son bureau pour mon entretien ultime. Je m'assois sur une chaise en face d'elle et scrute ses yeux avec amour. D'un air stressé, je lui explique que je ne sais pas par où commencer.

— Monsieur Belarbi, commencez par le commencement, me rassure-t-elle.

Je débute par le plus lourd.

— Eh bien, je suis le fils d'une mère algérienne et d'un père russe. Mon père a refusé de me reconnaître à ma naissance, lançant un ultimatum à ma mère. Elle devait avorter pour rester avec son très riche fiancé ou dégager avec le bébé, moi. En tant que femme battante et désirant à tout prix un enfant, elle a choisi de me garder et d'abandonner la richesse.

Pour me nourrir et nous loger, elle a choisi le plus vieux métier du monde, la prostitution. En toute honnêteté, à sa place, j'aurais choisi la richesse, mais ma mère était une guerrière, la facilité, elle laissait ça aux faibles.

— Quand avez-vous appris le métier que pratiquait votre mère ? me demande la psychologue.

— À l'âge de 8 ans.

— C'est très jeune.

— Elle me racontait des mensonges du genre qu'elle était infirmière, puis travaillait dans un cabaret, mais j'étais trop en avance à mon âge pour gober tout cela. J'étais bien un fils de pute, mais d'une brave pute. Pas de drogues, alcool ou autres. Elle se sacrifiait pour moi uniquement.

— Cela vous a-t-il choqué de découvrir la vérité ?

— Non...

— Comment votre mère, sans votre père, vous a-t-elle élevé ?

— De quatre à huit ans, à l'aide de nounous, beaucoup de nounous, car je pouvais être un enfant normal comme un vrai monstre très turbulent. Et à partir de huit ans, ma mère a choisi les coups de martinet, de balai, de coups de bombe lacrymogène, bref, une éducation d'une extrême violence. D'ailleurs, j'ai été retiré à ma mère et mis à la DDASS car les voisins de notre immeuble se sont plaints de mes cris de douleurs quand ma mère me battait très violemment. Je n'ai pas fait l'armée, j'ai subi les sévices de ma mère.

Pour payer les frais d'avocat et me récupérer, ma mère a dû travailler dur et sucer de nombreuses queues. Oui, ma mère était ultraviolente avec moi, car j'étais insoutenable. Oui, ma mère m'aimait à sa façon.

— Sucrer de nombreuses queues ! Quelle expression bien abominable ! s'offusque ma psy.

— Mais ma vie, Madame, de 4 à 14 ans, fut une abomination, alors je la lie avec des mots aussi violents que possible. Oui ma mère suçait des bites et se faisait pénétrer pour me nourrir. Sa vie était son mac – ma Psy adorée, les yeux écarquillés, se tait et continue à m'écouter et m'analyser pour mieux cerner mon personnage.

Ma mère, en plus de la violence, était également très gentille, douce, câline, avec moi. Tout le contraire de son côté monstrueux. J'étais un enfant très gâté, mais pas pourri. Elle m'a appris à mériter mon argent de poche. Je faisais le ménage à la maison dès l'âge de 8 ans. L'aspirateur, la poussière des meubles, la sortie des poubelles, le lavage de la voiture, etc. Je faisais presque tout sauf la vaisselle, j'étais bien trop maladroit. Puis prendre une claque pour une assiette cassée...

À Noël et à mon anniversaire, c'était le festival des cadeaux, des milliers de francs de jouets, pour un enfant de mon âge, c'était une fortune démesurée pour l'époque.

Dès l'âge de 10 ans, je parvenais à me faire 900 francs d'argent de poche, sans compter l'argent que je gagnais en revendant de vieilles télévisions au tuner grillé que je trouvais dans la rue. Je les refourguais aux techniciens de certains foyers africains de mon quartier, qui eux, les réparaient pour les revendre. Je faisais les courses et sortais également les chiens des vieilles grands-mères. À 10 ans, je connaissais déjà la bonne odeur des Pascals (vieux billets de 500 francs). Ma mère m'avait inculqué de bonnes leçons : « Pas de travail, pas d'argent », « le chômage, le RMI (ancien RSA), c'est pour les fainéants ».

— Et à l'école, ça se passait comment ?

— Turbulent en classe, un vrai monstre et un cancre de haut niveau. Mais parfois, certains professeurs parvenaient à me motiver. D'ailleurs, à ce sujet, j'ai une petite anecdote bien sympathique. J'ai fait mon CP, CE1 et CM1 dans une école privée. En CM1, ce fut le crash scolaire. Toujours dernier de ma classe et des zéros pointés à la pelle. Je n'avais pas de temps pour les cours, car je rêvassais, je m'évadais, je voyageais, je niquais aussi, car ça commençait à me travailler l'esprit, et les filles de ma classe étaient si belles ! Une vraie promotion de mannequin. Bien sûr, je niquais dans mes rêves les plus profonds... Tout ça pour dire que les devoirs en classe n'étaient absolument pas ma priorité en CM1. J'ai même subi la peine maximale avant renvoi ; piquet pour toute la scolarité du CM1 pour m'être moqué du nom de ma maîtresse, et ce, qu'il vente ou qu'il neige. Et bien évidemment, la punition pour ma connerie est tombée en plein hiver. Heureusement, j'ai eu la chance d'être né un 8 février et ma punition qui aura duré quand même quatre mois fut levée le jour de mon anniversaire pour bonne conduite.

Et puis un jour, je fus sous l'emprise d'une phase euphorique d'élite de classe : trousse, stylos, cahiers, cartable, tenus et rangés de façon militaire. J'étais dans l'excès de vouloir être le premier de ma classe. Certainement la première phase maniaque de ma vie ; que c'était bon ! Pour y parvenir, j'ai travaillé dur tel un acharné. J'engloutissais les devoirs du jour et du soir. Je n'en avais même pas assez. Jusqu'au jour où un vendredi, jour où les parents contrôlent les notes de leurs enfants sur les listes posées sur une grande table en bois massif, ma mère regardait et ne voyait pas mon nom affiché sur la liste des élèves de CM1. J'ai reçu à ce moment-là une gifle bien percutante, sonore et magistrale, de quoi faire sursauter la salle. Elle me dit que j'étais tellement nul que je n'étais même plus affiché sur la liste. Oui, ma mère était habituée à regarder en bas de la liste, vu que j'étais toujours l'âne de la classe, le bon dernier, le sans intérêt. Sans pleurer ainsi qu'avec fierté et honneur devant ma mère, je posais le doigt en haut de la liste afin de lui montrer que j'étais second sur vingt-huit élèves de ma classe. Je lui ai raconté que le directeur de l'école et son fils ainsi que sa belle-fille s'étaient déplacés en personne pour me féliciter, sans omettre un air très perplexe. « Mais qu'est-ce que cet enfant nous réservera-t-il plus tard ?! »

Ma mère a apaisé mes joues toutes rouges d'une dizaine de bisous ; montré mon billet de satisfaction à tout le monde, et m'a fait passer l'un des plus beaux week-ends de mon enfance : cadeaux, parc d'attractions, etc. Mais malheureusement, mon sérieux et ma minutie ainsi que ma première phase maniaque n'ont pas duré suffisamment longtemps. J'ai très vite récupéré ma place de bon dernier de la classe.

Ces troubles que je nomme « euphorie d'élite de classe » se sont reproduits plusieurs fois dans ma vie d'écolier.

— Quelles furent vos plus belles années ?

— Même si j'ai passé de très belles années avec ma mère, les plus belles furent après sa mort, entre mes 14 ans et mon déclin à 25 ans, soit onze années de pur bonheur.

J'ai eu les plus belles femmes ; j'étais joyeux, épanoui, travailleur, j'avais des amis, beaucoup d'amis. Aujourd'hui, je n'ai plus rien.

— Et d'après vous, qu'est-ce qui a déclenché votre déclin ?

— Je n'en sais rien.

L'entretien s'est arrêté à cette dernière question. Ma psy me propose un autre rendez-vous.

Je suis vidé et ça fait du bien.

Bien l'au revoir

Je m'appelle Lionel et je suis informaticien. Je souffre de troubles de l'humeur sévères et à l'extrême sans traitement.

Je peux être euphorique, mégalomanie, ne plus dormir et travailler d'arrache-pied tel un dingue à l'extrême, comme dormir 24 heures sur 24.

Avant, cela ne me dérangeait pas du tout, mais à 26 ans, j'ai craqué et commencé mes stages d'hospitalisation en établissement psychiatrique à répétition.

Aujourd'hui, je sais que je ne guérirai jamais, mais je suis très bien soigné.

J'ai écrit un livre à l'hôpital, *La Psychothèque ou la communauté des fous*. Je le précise au cas où vous auriez sauté les pages, ou seulement oublié de les lire par inadvertance, jusqu'à la fin. Je m'emmerdais tellement, que quitte à écrire de la merde, il me fallait une occupation. Alors comme n'importe qui, j'ai noirci une feuille volante avec une plume d'humour et puis un Bic corrosif, ainsi qu'un MacBook Pro en pleurs pour ma sortie définitive, je l'espère, ou pas, du monde des fous.

Cela va vous paraître bizarre, mais j'adore le milieu de la psychiatrie, ça me rassure, car je sais que sans soins, je suis dangereux pour moi-même et pour les autres (prise de risques en voiture, alcool, etc.)

Je m'appelle Lio et je suis bien dégoûté d'avoir terminé ma bousasse intersidérale inévitable. Éditable ? On verra bien, cher lecteur. Si tel n'est pas le cas, ce qui ne m'étonnerait pas, ça me fera bien aller à la selle, pour être poli et ne pas dire chier. Besoin de sous.

LA PSYCHOTHÈQUE

Je ne plaisante qu'à moitié, toujours.

Lio-nel

La ronde triste

Je marche, marche au ralenti dans le parc des Noisetiers. D'un pas douteux, je ne choisis aucune direction. C'est certainement cette musique que j'écoute au casque, au thème incertain, avec comme instrument un piano qui me guide. Je tourne en rond, parcours ce parc de long en large et en diagonale. Mes yeux pleurent et je sens un goût amer dans ma bouche. Est-ce le vent ? la poussière ? Je ne sais pas. Je suis triste, sale et seul dans ce parc, il fait froid.

Je repense au mal que j'ai fait autour de moi dans ma vie, et la balance glaciale vire à la souffrance. Je continue ma marche et danse une valse dans ma tête. Rien ne va plus, je pleure à flots, il fait de plus en plus froid dans mon cœur.

Soudain, j'entends une voix et un rire bien redondant. Je m'approche d'un jardin clôturé avec un panneau MAS pour Maison d'Accueil Spécialisé. Je ne vois toujours pas cet individu fauteur de troubles avec son rire d'abruti. Est-ce un fou ? Un clown ? Non, ce n'est qu'un être humain...

Fin

Table des matières

Préliminaires sérieux I.....	7
Première partie.....	13
En vrac ordonné I.....	23
En vrac ordonné II.....	39
En vrac ordonné III.....	67
En vrac ordonné IV.....	69
Sales homosexuels !.....	70
Le mariage pour tous.	71
En vrac ordonné V.....	85
En vrac ordonné VI.....	103
Préliminaires sérieux II.....	105
Deuxième partie.....	107
En vrac ordonné VII.....	133
En vrac ordonné VIII.....	143
Préliminaires sérieux III.....	145
Troisième partie.....	147
Préliminaires sérieux IV.....	173
Quatrième partie.....	175

