

Juliette Vaillant

PHÉNIX



**Ce que le trouble bipolaire aurait dû faire de moi...
... et ce que j'ai fait de lui !**

Juliette Vaillant

Phénix

*Ce que le trouble bipolaire aurait dû faire de moi... et ce que j'ai fait
de lui !*

© Juliette Vaillant, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-5517-8

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Image : Millésime vecteur créé par rawpixel.com - fr.freepik.com

“La grande leçon de la vie,
c’est que parfois ce sont les fous qui ont raison.”

Winston Churchill

Que celui qui souhaite juger mes pensées, mes actes, mes choix ou ma vie, enfile mes chaussures et parcourt mon chemin. Qu'il chute brusquement dans des profondeurs aussi sombres qu'abyssales, celles dont il était loin de soupçonner l'existence. Qu'il s'élève aussi soudainement vers des sommets enivrants, exaltants, sans s'en rendre compte ni savoir pourquoi. Qu'il s'étouffe du trop plein d'émotions et croit un temps que cela sera sa faiblesse alors qu'il pourrait en faire une force. Qu'il ressente ce décalage entre le fonctionnement des autres, de la société et le sien, sans apercevoir le pont qui les relie, sans saisir que la richesse du monde se nourrit de la diversité des hommes et des femmes qui l'habitent. Qu'il se questionne, cherche désespérément des réponses que la science ne peut lui donner, que la société ne peut lui donner, que lui-même ne trouvera peut-être jamais mais qu'il sente au fond de lui que rien ne pourra l'empêcher d'avancer dans la direction qu'il souhaite, pas même ces réponses en suspens. Qu'il éprouve l'envie impérieuse de redevenir celui qu'il était avant, le désir de traverser la route en sens inverse mais qu'il découvre que son salut se trouve où il est...

Le jour où tout a basculé

Quelques jours avant j'avais déjà réfléchi à la manière de faire. Je ne me souviens pas d'avoir acté la décision réellement, tout cela s'est fait de manière insidieuse, sans vraiment que je ne me rende compte de l'énormité du projet. Quelques pensées avaient orienté mon choix quant à la méthode à adopter : je voulais que mon corps soit à peu près intact ce qui éliminait d'emblée un passage sur les rails ou une défenestration, je voulais souffrir le moins longtemps possible et être sûre de réussir. J'avais le souvenir très précis de mon oncle, lors de la mise en bière de ma cousine, qui avait dit : "au moins son visage est intact". Et comme certaines phrases ou certains mots dans ma vie, cela a pris du sens dans ma tête, c'est devenu une donnée à prendre en compte, c'est devenu important à mes yeux. J'étais à peu près sûre de ne pas avoir les médicaments nécessaires pour en finir, je devais bien avoir quelques comprimés de paracétamol mais, ni somnifère, ni anxiolytique, ni rien qui me semblait suffisamment fort. Je me souviens d'avoir pensé que ce serait glauque de faire une recherche google pour trouver les bonnes molécules, le bon mélange... En fait je n'ai pas réellement choisi ma méthode, j'en ai éliminé d'autres au fur et à mesure jusqu'à ce qu'il ne m'en reste plus qu'une. La pendaison me semblait trop impressionnante et dans ma petite maison biscornue, avec des sous-pentes partout, je n'avais pas la configuration nécessaire. Et puis cette méthode me faisait peur, elle a un côté théâtral qui me dérangeait, je n'étais pas à l'aise avec ça.

Bref, je voulais quelque chose de rapide, de fiable et de pas trop invasif pour le corps. Quelque chose qui ne laisse pas trop de traces. Il me restait l'arme à feu, disponible à la maison car mari chasseur. Il ne restait plus qu'à déterminer la date, sachant que dans ce genre de cas on ne peut pas se permettre de prendre son temps.

Pour ma part j'avais des douleurs dans tout le corps et cela faisait des dizaines de nuits que je ne dormais pas. J'étais hantée par tout un tas de pensées qui se répétaient à l'infini dans ma tête, avec la sensation de n'avoir aucune possibilité

d'apaisement, de répit. Ces pensées elle tournaient autour d'une impression de ruine financière, de mon incapacité à faire face aux exigences de mon travail, de l'absence de plaisir que j'éprouvais dans tous les domaines. Et une frustration particulièrement acerbe de ne prendre aucun plaisir dans les activités qui m'en donnaient précédemment. Cette impression d'être inutile aux autres, à la société, à ma famille. La crainte d'échéances avec cette question qui me hantait : "comment je vais réussir à tout faire, à tout gérer ?".

Pendant ces nuits sans sommeil, je changeais parfois de chambre, espérant que la fraîcheur d'un autre lit me réussirait davantage. Il m'est arrivé de passer des nuits entières à regarder des documentaires en ligne en espérant qu'une voix monotone m'endormirait et que des informations détourneraient mon attention des pensées qui me préoccupaient. Cela fonctionnait presque. Je dis "presque", parce que j'arrivais à baisser mon niveau de vigilance, à m'assoupir au point de ne plus suivre le documentaire. J'ai pu comme cela regarder plusieurs fois le même en redécouvrant systématiquement le contenu. Et au moment où mes paupières se faisaient lourdes, au moment où j'aurais dû basculer dans le sommeil tout s'effondrait. Je ressentais comme un sursaut et tout était à refaire. J'ai comme cela passé des nuits à tenter ma chance en enchaînant des vidéos et en enrageant à chaque fois que je passais à deux doigts du sommeil, à deux doigts du répit, à deux doigts d'une libération provisoire. Une libération provisoire qui aurait été une libération quand même.

Alors je n'ai vu aucune possibilité d'apaisement. Aucune possibilité sauf la mort. Ne vous imaginez pas que ce soit une facilité ou une attirance. Au fil du temps, sans que l'on s'en rende compte, cela devient juste une évidence. Je ne sais pas quel genre de perche il aurait fallu me tendre pour éviter cela. Je crois que je n'étais réceptive à aucune main tendue. Je me sentais en décalage avec les autres, avec la société. J'étais allée au bout de moi-même et je cherchais juste à me soulager, à me libérer. Je n'ai pas été attirée par la mort, je n'avais pas particulièrement de conviction quant à l'après. Mais la souffrance était telle que je ne voyais pas ce que j'aurais pu vivre de pire. Comme ces personnes qui sautent d'un immeuble en feu car la peur de brûler vif est plus forte que la peur de la défenestration, fût-elle d'un étage élevé.

Le choix de la date a été relativement simple, il fallait que je sois seule à la maison. La saison de chasse ayant repris depuis peu, cela m'ouvrait le dimanche matin comme créneau. En vous le racontant je me rend compte que ça semble très calculé comme façon de faire. Il n'en est rien. Tout ceci s'est précisé dans mon esprit quelques jours avant, sans vraiment que je m'en aperçoive. Tout ce dont je me souviens c'est que le samedi soir j'ai été dîner au restaurant avec mon mari et que ma décision était prise. Pendant le repas je me suis dit que c'était mon dernier repas et que le lendemain tout serait fini. Aujourd'hui je me demande comment j'ai pu jouer la comédie alors même que j'avais pris la décision de partir. Je n'étais plus maître de moi, je me laissais porter par les autres et une sortie au restaurant signifiait une heure ou deux en dehors de la maison, sans avoir à réfléchir au lendemain. Je n'ai ni savouré ce repas, ni mangé différemment de d'habitude.

J'étais devenue presque ritualisée et j'essayais de remplir mes journées d'activités comme on enfilerait un collier de perles pour l'égrener toute la journée sans répit. Chaque temps mort faisait ressurgir les angoisses. Chaque occupation se remplissait également des angoisses que j'essayais de combattre en vain. Les angoisses pourrissaient également les moments qui auraient pu être agréables. Cela représentait une souffrance atroce de ne pas pouvoir profiter un instant de quelque chose. C'était encore plus vicieux, pernicieux. Même cette sortie au restaurant représentait une occasion de faire passer une heure ou deux en espérant être mieux par la suite. Et déjà au restaurant je pensais à la suite de la soirée : un film à la télé, oui mais lequel ? Et puis se mettre au lit, fermer les yeux, ne pas penser, trouver la bonne position, ne pas penser, essayer de s'endormir, ne pas penser, se relever x fois pour aller aux toilettes (ça fait passer une minute ou deux d'aller aux toilettes), ne pas penser, descendre boire un verre d'eau, ne pas penser, se coucher dans un autre lit, ne pas penser. Essayer d'occuper son cerveau quelques minutes pour ne pas penser, pour le détourner de ce qui nous ronge. Ces nuits qui durent un temps infini, ces minutes qui ne passent pas et pendant ce temps là le cerveau qui fume et la souffrance qui s'installe.

Avoir envie que le matin arrive et le redouter à la fois car ce sera à nouveau une journée entachée par le manque de sommeil, une journée sans solution pour

la nuit suivante. Une journée où il allait falloir faire semblant, semblant que ça va, le dire même. C'était devenu de plus en plus dur de faire illusion, de cacher ma détresse. pourquoi la cacher ? Je l'ignore. J'étais fatiguée de tout cela, je n'avais plus la force. Alors le matin du 2 octobre 2016 j'aurais pu être sereine en sachant que c'était la fin pour moi, mais pas du tout...

Je savais que mon beau-père passerait chercher mon mari à la maison et je n'avais pas envie de le croiser, plus envie de jouer la comédie, plus la force. Je me suis donc forcée à rester au lit et à attendre leur départ pour mettre à exécution mon plan. Il était difficile à ce moment là de rester en place, je sentais davantage les douleurs de mon corps et l'angoisse était plus forte. Je peux le dire maintenant avec le recul : ce jour-là j'étais un robot. J'ai eu des réflexions qui ne me ressemblaient pas du tout. Mon raisonnement était probablement altéré. Si je regardais le film de cette journée je me trouverais extrêmement froide. Et encore aujourd'hui alors que la maladie explique en partie ce geste, et quelque part me rend responsable mais pas coupable, je me demande comment j'ai pu être quelqu'un d'aussi différent de moi. Je paye encore les conséquences de cet acte et je m'inflige encore le poids de la culpabilité d'avoir osé attenter à mes jours.

J'ai donc laissé partir les hommes, il ne restait plus que moi à la maison et la chienne de mon mari trop peureuse pour aller à la chasse. Je me suis habillée en me disant que ce serait indécent qu'on me trouve en pyjama dans mon jardin. Le choix du jardin avait aussi été fait selon un raisonnement tout à fait étrange : ne pas salir la maison. J'aurais dû n'en avoir rien à faire vu que moi j'allais partir, et pourtant...

Je suis descendue au rez-de-chaussé, j'ai sûrement été accueillie par la chienne. Sous la table du salon se trouvait la carabine de chasse de mon mari et j'ai donc ouvert la housse. Je suis remontée au demi palier supérieur pour prendre les munitions correspondantes et je me suis rendue compte qu'il avait pris la valise complète avec lui. J'avais donc une arme sans munition, dommage. En revanche j'ai trouvé une floppé de balles de calibre 22 Long Rifle et la carabine adéquate juste à côté des munitions. Puisque ce calibre est interdit à la chasse les munitions n'étaient pas dans la valise avec les autres. J'avais déjà tiré