

C'est



K!

RICHARD BAUER

Richard Bauer

C'est OK !

© Richard Bauer, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-9486-4

Librinova”

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.

« J'avais appris que la patience était une vertu suprême, la plus élégante et la plus oubliée. Elle aidait à aimer le monde avant de prétendre le transformer. Elle invitait à s'asseoir devant la scène, à jouir du spectacle, fût-il un frémissement de feuille. La patience était la révérence de l'homme à ce qui était donné. »

La panthère des neiges - Sylvain Tesson

« Il convient en permanence de tenir réveillé en l'Homme ce qui est grand et de le convertir à sa propre grandeur. »

Antoine de Saint Exupéry

Au Docteur Pierre Hugon de Scœux,

Pour Camille,

Avant-propos

La rencontre avec l'écriture, la rencontre avec un roman, naît d'une évidence que l'on pourrait comparer à la rencontre amoureuse : tout d'un coup la certitude du sujet trouvé ne nous lâche plus tant que nous n'avons pas pris le temps de poser l'idée sur le papier.

Durant ces longues semaines à la clinique du Château de Seysses, j'ai écrit, j'ai beaucoup écrit et j'ai parfois tenté de partager mes pensées à des ami.e.s, à des collègues, à ma famille, à mes soignants également. Je n'ai eu que des retours profondément positifs qui furent autant de sources d'énergie alimentant mon moteur défaillant jusqu'à ce qu'il retrouve un rythme fonctionnel.

Ce livre, c'est aussi une façon de dire MERCI à toutes celles et ceux qui ont contribué à ce que je comprenne la dimension médicale de ma maladie et, qu'avec cette connaissance, je puisse trouver le chemin de la stabilisation.

On ne guérit pas d'une maladie mentale !

Quand elle s'est installée, nous signons avec elle pour la vie. Comprendre sa dimension médicale, c'est s'offrir la chance de pouvoir accepter de vivre avec et ainsi la contrôler. Une image que j'ose emprunter au Petit Prince de Saint Exupéry, celle du volcan qu'il faut pouvoir ramoner régulièrement, entretenir patiemment, pour qu'il souffle d'un feu léger et régulier offrant la chaleur nécessaire pour réchauffer les corps, sans prendre le risque d'une crise éruptive et destructrice. Il en va de même des maladies mentales : il y a des façons de s'en sortir, de vivre avec de la façon la plus heureuse et lumineuse qui soit, dès lors que l'on accepte de la regarder en face et de se tourner vers les seuls professionnels à même de pouvoir nous accompagner. La médecine est riche de solutions diverses, loin de la seule molécule chimique, du médicament à avaler, pour se défaire de nos obscures et empoisonnantes thymies. Fuir tous les commerçants de pensées énergétiques et prétendument quantiques pour ne demander une aide médicale qu'aux seuls professionnels formés pour nous sortir de la noirceur de nos crises : Psychologues, psychiatres, infirmiers en psychiatrie et, avant tous ceux-là, notre médecin traitant.

Comprendre la maladie mentale, c'est également refuser la culpabilisation.

Nous ne sommes jamais responsables de nos maux. La santé mentale, si elle est constitutive de notre bien-être, n'est pas constitutive de notre être. Une personne souffrant d'une dépression, d'une bipolarité, d'un trouble borderline ou de toute autre maladie mentale ne s'identifie pas par sa maladie, tout comme on n'identifie pas une personne par sa seule hypertension ou son seul diabète. Ce roman, s'il est l'histoire vraie d'une expérience, doit donc être pris pour ce qu'il est et seulement cela : un simple témoignage.

Un traitement, un protocole de soins, aura une efficacité sur une personne, mais à maladie identique sera peut-être inutile, voire aggravera les symptômes chez une autre. Une patiente, un patient, n'aura peut-être besoin que d'un suivi psychothérapeutique et restera parfaitement autonome, pourra continuer à travailler. Un autre malade devra être pris en charge avec des traitements différents, pas nécessairement et uniquement médicamenteux. J'ai pris l'habitude de dire qu'il existait autant de dépressions différentes que de patients... Il existe certainement autant de maladies mentales que de malades. Si l'un de vos proches ou vous-même passez par l'une de ces épreuves, ce témoignage ne doit surtout pas être pris comme un manuel du parfait petit dépressif souhaitant s'en sortir. En revanche, j'espère qu'il vous offrira de voir qu'une solution peut exister et que, bien accompagné, avec du temps, de la patience et les bonnes personnes, vous aussi ou les proches que vous accompagnez s'en sortiront.

Surtout, ne vous comparez pas aux autres et prenez soin de vous.

J'exprime le vœu que les personnes souffrant d'un trouble mental, au-delà de toute nécessité de déstigmatisation, se sentiront la liberté d'aller voir un médecin psychiatre comme on va voir son cardiologue, son ORL ou son gynécologue.

Il existe également des structures de villes, si vous ne trouvez pas de solution adéquate, capables de vous accueillir : les Centres Médico-psychologiques (CMP) qui regroupent différents professionnels autour d'un psychiatre en font partie et leurs propositions de soins sont prises en charge par la Sécurité sociale.

Dans l'urgence de certaines situations, notamment une crise suicidaire, le 3114 (Numéro national de prévention du suicide) vous mettra en contact avec des professionnels formés, psychiatres et médecins qui pourront vous orienter. Mais si vous ne vous souvenez pas de ce numéro, faites sans hésiter le 15 (Urgences

médicales). Il y aura toujours une réponse à vous apporter.