



*La petite fille
au sourire figé*

Récit



Parcours d'une femme dans l'urgence de vivre

CATHY GERMAIN

Cathy Germain

La petite fille au sourire figé

Parcours d'une femme dans l'urgence de vivre

© Cathy Germain, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5445-5

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.

*Cathy, sois à l'écoute du monde
Et sème la gaieté autour de toi.*

Ton Dad qui t'aime.

NOTE DE L'AUTEUR

Ce livre témoignage s'adresse à la fois à mes proches, à des personnes qui me connaissent de près ou de loin. Je veux leur dire que ce récit est ma vision de certains événements de ma vie. Chacun a sa propre interprétation de ces moments-là. Il s'adresse également à des personnes qui ne me connaissent ni d'Eve ni d'Adam. J'espère que ce récit sincère vous sera utile, que mes mots résonneront à des moments importants de votre vie.

Dédicace à Noah et Lalie, mes deux rayons de soleil

*J'ai envie d'une plume libératrice qui procure
de l'apaisement et de la sérénité.*

PRÉAMBULE

Ce livre est avant tout thérapeutique pour moi. Je le dédie à mes deux enfants. Sans eux, tout serait beaucoup plus lourd à vivre et à porter. Je l'ai construit comme un réalisateur travaille avec ses acteurs. Il est jalonné de poèmes, de témoignages, de chansons... J'espère que mes loulous comprendront un peu mieux leur maman le jour où ils seront prêts à lire ce livre. Je veux aussi rendre hommage au poète dans l'ombre et la lumière, qui était mon Dad, Adrien. Et à travers ce récit, j'espère vraiment être utile à des personnes en souffrance, en raison d'une pathologie ou non. La santé mentale est souvent taboue mais heureusement de moins en moins. J'essaie ici de libérer ma parole mais, j'espère aussi, d'autres paroles. Ce livre me permet également de garder une trace de cette mémoire qui peut flancher, disparaître... Il est le fruit de mes ressentis, de ma vision et de ma lecture du monde.

CHAPITRE 1

13/05/2022

J'ai 41 ans

Sur un air d'Hoshi et Calogero

« Ne saute pas »

Aujourd'hui, c'est mon anniversaire : je vais avoir 41 ans. Je suis à Poissy (Yvelines), dans l'appartement de mon conjoint, Gaëtan. Il est parti travailler donc je suis seule. J'ai l'habitude d'être sans lui, chez lui. Nous sommes vendredi donc il finit plus tôt, nous devons partir pour aller à la maison vers 15 h 30. Nous l'avons achetée ensemble, elle se situe tout près d'Angers (Maine-et-Loire). Tout est bien organisé, comme à mon habitude. Je dois aller chercher les enfants chez leur papa dans la soirée. Ils m'attendent avec leurs cadeaux faits maison.

L'appartement est dans le noir, je n'ai pas ouvert les rideaux occultants. La pénombre règne. Je fuis la lumière, source de vie. Je n'arrive pas à aller me doucher. Je sais pourtant que nous devons rentrer ce soir à la maison. Je passe du lit de la chambre au lit de l'autre chambre, telle une sombre déambulation. Je souffre. Je n'arrive pas à calmer mon mental, à le rassurer. Je ne sais plus quoi faire. Le temps passe à la fois vite et lentement. Arrive la fin de la matinée... Je ne réussis toujours pas à préparer mes affaires. Pourquoi ne puis-je pas rentrer à la maison ? La question me taraude. Je ne vois pas le bout du tunnel, ça m'épuise. Le moral est au plus bas. Je sais que Gaëtan a caché le Valium (anxiolytique), je le cherche. Je sais également que j'ai accès à d'autres médicaments. Il faut tenir, je n'ai qu'une envie, taper ma tête pour qu'elle s'arrête. Les gifles ne suffisent plus... Que puis-je faire d'autre ? Mon chéri va arriver vers 15 h 30 et je ne suis toujours pas prête. Ça ne me ressemble pas. Que m'arrive-t-il ? J'ai déjà pensé plusieurs fois à tout arrêter en échafaudant différents plans possibles. La question est : lequel choisir ? La peur de me « rater » est présente et celle de l'Enfer aussi depuis quelques semaines. Je me sens déjà le boulet de mes proches, alors si je finis en « légume », c'est pire. Comment faire ? J'ai déjà évoqué plusieurs fois ces envies mortifères avec mon

psychiatre depuis un an environ. Les combattre est un travail intense et non-stop, c'est épuisant. Je n'en peux plus, je ne vois toujours pas le bout du tunnel. Cette absence de lumière reflète à la fois l'ambiance qui règne dans l'appartement et au plus profond de moi. Il est peu avant 11 h 30, je me rappelle être allée chercher les seuls médicaments accessibles : mes antidépresseurs. Je reste un moment à les regarder... La boîte est presque pleine, je crois. Je ne sais pas ce qui se passe dans ma tête...

Si, je me rappelle avoir repensé à tous ces moments où j'ai construit des scénarios pour en finir avec tout ça. Nous sommes en 2022 et ma première pulsion de mort date de 2013. Je suis dans la cuisine et je regarde fixement les boîtes de médicaments... Une autre fois, je les mets dans ma bouche mais les recrache. Ma force de vie est plus forte. Ce combat de 10 ans a été une opération de survie : médicaments, sauter de la voiture sur l'autoroute, le chemin de fer, s'électrocuter dans le bain, s'ouvrir les veines, se pendre, sauter du septième (chez Gaëtan)... C'est fou la créativité qu'on peut avoir quand il s'agit d'en finir.

Je suis dans la chambre de Gaëtan, sur son lit. Les médicaments sont sur le sol. Je prends mon téléphone portable, je l'appelle en ayant les antidépresseurs dans la main. Je lui dis que je vais les prendre, il me répond : « ne fais pas cette énorme bêtise ». Il entend le bruit des comprimés qui sortent de l'emballage. Je sens qu'il comprend que c'est vrai. Je prends ma petite bouteille d'eau et les avale un par un. Je ne sais pas combien au total. J'entends Gaëtan par le haut-parleur. Il parle des pompiers... Je comprends qu'il veut les appeler. Il me dit « J'arrive » et raccroche. Il est difficile de décrire mes sentiments à ce moment-là. L'absorption des médicaments ne me fait rien. Je vais bien. Les pompiers arrivent. Ça sonne à l'interphone. Gaëtan n'est pas encore arrivé. Je leur ouvre, j'ai peur qu'ils défoncent la porte si je ne réponds pas... Le temps de se rendre au septième étage et les voilà en train de frapper à la porte. Ils entrent, ils sont trois (deux hommes et une femme) et me demandent comment je me sens. Mon chéri arrive entre-temps. Les pompiers lui parlent aussi. Je leur dis quel médicament j'ai pris et où est la boîte. Ils vont dans la chambre. Je reste avec la femme, je lui dis que tout va bien. Elle me répond que je dois aller à l'hôpital pour vérifier si c'est bien le cas. Je ne ressens aucun effet particulier. Gaëtan insiste également. Je dis finalement oui pour aller aux urgences. Il me met mes chaussures. Nous prenons l'ascenseur pour rejoindre leur véhicule garé devant la résidence. On m'installe assise et Gaëtan me dit au revoir et m'embrasse avant que la porte ne se referme. J'ai comme l'impression que je ne le verrai plus

jamais. J'ai peur. Durant le trajet, je prends conscience de l'urgence en entendant la sirène et en voyant l'ambulance franchir les feux rouges. J'ai déjà fait ce chemin un an auparavant. Je garde cet épisode pour plus tard...

Nous arrivons à l'hôpital Poissy-Saint-Germain-en-Laye. Je retrouve un univers familier mais peu rassurant. J'arrive en fauteuil roulant, mes jambes tremblent et tapent par terre tellement j'ai peur. Le pompier pose une main sur ma cuisse et me demande de me calmer. On me propose d'attendre sur un lit, j'accepte. Il y a de l'attente dans le couloir, entre le SAMU et les pompiers. J'atteins le service d'admission. J'entre dans une petite pièce où deux personnes me reçoivent. Elles enlèvent mes vêtements et me mettent une chemise d'hôpital ouverte à l'arrière. J'ai un bracelet avec mon nom et mon prénom. Mes affaires sont mises dans un grand sac plastique dont la bague offerte par Gaëtan pour notre Pacs. J'ai peur qu'elle tombe... Ils me posent des questions et me font un électrocardiogramme. Mon lit est placé dans une salle d'attente où les patients sont séparés par des cloisons mobiles. Les heures passent... Je m'assois de temps en temps pour soulager mon dos et j'aperçois les chaussures de la rangée de patients alignés. C'est comme un moment hors du temps, presque irréel. Je n'oublie pas qu'aujourd'hui c'est mon anniversaire, que normalement je retrouve mes enfants ce soir, avec leurs cadeaux. Je vois un interne qui me pose les mêmes questions... Pourquoi ? Comment ? La visite est rapide, je reste dormir aux urgences cette nuit. Je n'ai pas de nouvelles de ma famille et je ne sais pas non plus quelles nouvelles elle a me concernant. Je ne sais pas comment va se passer la nuit, je reste calme. Je suis dans un renforcement face à l'accueil où on installe les lits avec des cloisons mobiles. Je vois les minutes s'égrener. Ce moment est loin de ressembler à une soirée d'anniversaire. Je fixe l'horloge où figure la date : 13-MAI-22, une date qui m'est chaque année si familière. Je réussis à m'endormir, toujours sans nouvelles. Dans la nuit, un aide-soignant vient régulièrement bouger les lits en fonction des nouvelles admissions. C'est comme un vrai ballet. Je crois que je ne réalise toujours pas ce qui s'est passé.

Le matin, on me dirige vers une salle d'attente. Je suis toujours avec ma chemise d'hôpital et un drap pour me couvrir... Je ne sais plus à quel moment de la journée j'ai un entretien avec une psychiatre en présence de Gaëtan. Cela me rassure qu'il soit là. Je vois qu'il va bien. Je prends conscience à ce moment que la mention « TS » (Tentative de Suicide) figurera à vie dans mon dossier médical. J'en ai froid dans le dos. Elle me dit que je vais être transférée à l'hôpital psychiatrique près d'Angers (une fois de plus...), ce que je redoute le