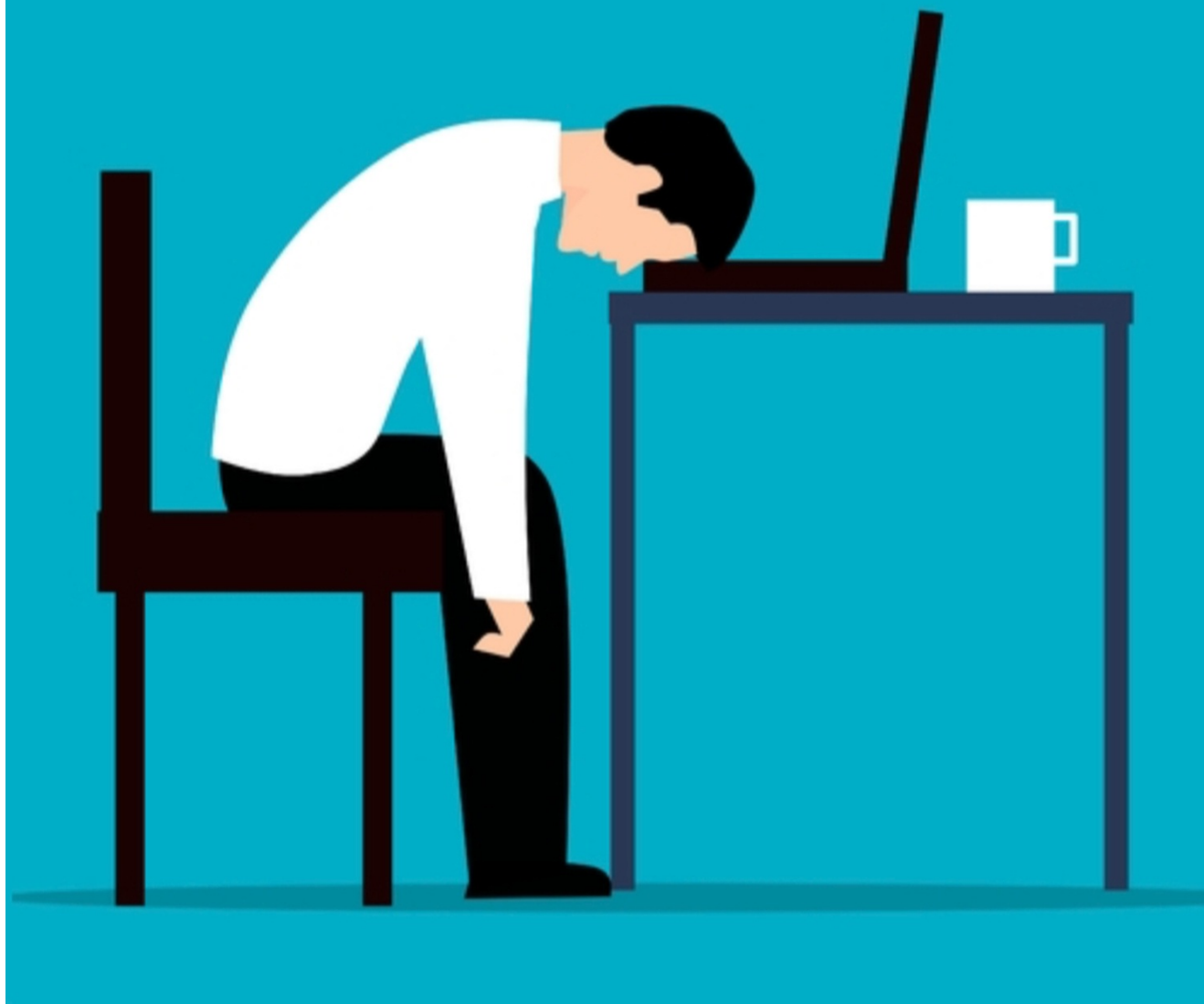


Isaac LABRUZZO



60 JOURS :

LE JOURNAL D'UN BIPOLAIRE

Isaac Labruzzo

60 jours :
le journal
d'un Bipolaire

© Isaac Labruzzo, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-3629-1

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.

À Amandine et Rémi.
À ceux qui souffrent sans oser ou vouloir franchir le pas.
À ceux à qui la maladie fait peur.
À ceux qui se reconnaîtront dans cette pathologie, qui s'identifieront au
personnage principal de cette histoire.
À ceux qui détestent les anaphores.
Vous êtes tous, à votre façon, les personnages principaux de cette histoire
(putain c'est pompeux).

Ce livre est tiré du journal que j'ai tenu tout au long de mon hospitalisation en clinique psychiatrique, devenu par la suite le blog *Bipolaire à Mi-temps*.

Sur les conseils d'une personne qui m'est très chère, ce qui suit n'a été modifié qu'à des fins de mise en page et de correction des fautes qui s'y étaient glissées, le but étant de retranscrire mon état d'esprit tel qu'il était tout au long de cette folle aventure.

Je m'excuse donc par avance des incohérences et autres maladresses que vous allez pouvoir lire.

- Isaac.

MARDI 21 FÉVRIER - LE DÉBUT

Cher journal, j'aurais certainement dû commencer à t'écrire dès mon admission dans la clinique, le 15 février, mais je ne commence que maintenant.

Désolé.

Si je devais faire un petit récapitulatif des faits notables, je dirais que mon arrivée s'est faite dans le calme, et qu'une sorte de chaos absurde s'est installé peu à peu :

La cour de la clinique psychiatrique donne lieu à des situations follement amusantes, comme cette petite – violente mais polie – qui donne des coups de pied à une chaise avant de se précipiter pour la ramasser et la remettre en place (le tout, en boucle) ou cet homme étrangement vêtu, à mi-chemin entre le pédophile des montagnes et l'homme-poisson de Lovecraft, qui marche vers moi d'un pas à la fois décidé et hésitant pour me présenter fièrement sa main et me dire « je m'appelle Jean-Michel (je sais plus comment il s'appelle) ». Je la serre, « et moi Isaac, enchanté », je poursuis ma conversation téléphonique, il se casse. Il reste cependant dans mon giron et essaye de m'adresser la parole plusieurs fois, avant de se ressaisir et se souvenir que je suis au téléphone. Cher journal, bienvenue chez les fous.

Je ne peux manquer de présenter mon voisin de chambre, que j'appellerai Claude François. Dès son arrivée, un jour après la mienne, une forte odeur relativement incommode s'installe, mais son arrivée fut apparemment tumultueuse... je passe. Claude est sympathique, mais alors... il cause.

Et quand je dis qu'il cause, il cause. Quatre heures non-stop de monologue, fébrilement entrecoupé de mes « mmh » et « ah ouais ». Par plusieurs aspects, il me rappelle mon père.

Il me dévoile la raison de sa venue : il s'est « électrisé » et a depuis des absences, entre autres. Claude François. Voilà.

Bon, c'est la raison officielle de son hospitalisation. Officieusement, j'ai bien l'impression qu'on est sur d'autres troubles un peu chauds, m'enfin on n'est pas là pour juger.

Claude est jardinier, et m'explique être économe. Il m'avoue aujourd'hui utiliser très peu d'eau, et qu'au niveau de son hygiène, « c'est spécial ». Je vais pas faire de dessin... mais ça explique l'odeur.

Ah, pourquoi je suis là ? C'est vrai, autant poser les bases cher journal.

J'ai 32 ans. Jusqu'à présent et depuis ma plus « tendre » enfance, j'ai eu des épisodes dépressifs, parfois avec de bonnes raisons, parfois sans raison aucune. Un abandon. La vie n'en vaut pas la peine, à quoi bon se faire chier, j'ai pas demandé à être ici. Ces épisodes, parfois suicidaires, étaient ponctués quasi-systématiquement par des moments d'euphorie. Je suis le roi du monde, je peux absolument tout accomplir, et je suis pas loin d'être très largement au-dessus des autres. Demain en revanche, je serai très largement en-dessous. J'ai toujours été comme ça, mais sans que cela ne devienne jamais sévère. J'ai toujours été plutôt « compensé », et je pense que ce qui m'a toujours sauvé, c'est ma faculté d'analyse. J'analyse plutôt pas mal ce que je vis, ce que je suis, et ce qu'il me faut. J'ai également été très entouré, mine de rien, et ça aussi m'a sauvé. Sans cet entourage, les mois que j'ai passés en Espagne sur un coup de tête auraient pu mal se solder quand j'ai fini par réaliser que je ne pouvais pas abandonner famille et études comme ça. Mes excès n'ont jamais été trop extrêmes, et ont été atténués par mes proches.

Avance-rapide jusqu'à 2021.

Je me sépare de celle qui continuera de m'accompagner coûte que coûte, qui a énormément compté et comptera toujours énormément pour moi, et ma grand-mère paternelle attrape le COVID. Quelques jours plus tard, elle décède, mon père et un de mes oncles attrapent la maladie qui a terrassé leur mère, et les deux filent en réanimation. Bien que présent également, j'y échappe et continue à assurer mes cours en visioconférence. J'assiste, seul avec un autre oncle, à l'enterrement de ma grand-mère. S'affiche sur mon téléphone l'image de mon père hospitalisé et bardé de tuyaux afin qu'il puisse dire au revoir à sa mère par visio. Cette image, juste à droite du cercueil de feu-ma grand-mère me fait craquer, et tout me revient en pleine poire : toutes ces années à prendre sur moi, la récente rupture, le décès, le travail à peu près ignoble, la maladie de mon père... Mon oncle représente un soutien, mais j'apprends pour parachever le tableau la nouvelle de son cancer.

Chouette.

Cet épisode m'ayant quelque peu affecté, la douleur psychique devenait physique, les crises d'angoisse laissaient place à des évanouissements, et j'ai fini par en arriver à la conclusion suivante : « putain, j'ai besoin d'aide ».

Adversaire suivant : trouver un psy.

« Oui bonjour, je suis en détresse, je commence à me faire flipper et à avoir

peur pour ma vie.

— Très bien monsieur, j'ai un rendez-vous en septembre.

— On... on est en avril...

— Désolée, on n'a que ça »

Le sixième praticien consulté fut le bon. Rendez-vous dans la semaine. Ce dernier me met directement sous antidépresseurs. Je suis apparemment dépressif.

Dernière avance rapide, cette fois jusqu'à 2023 : le traitement de l'antidépresseur **A** a été augmenté 3 fois.

Nouveau psy (je passe ceux avec lesquels ça n'avait pas collé entre-temps), nouvelle molécule... ou devrais-je dire nouvelles molécules : Antidépresseurs **B** et **C** essayés, antidépresseur **C** de 75mg doublé, puis triplé...

Ces anti-dépresseurs n'ont eu pour effet que de m'ôter toute forme de volonté ou de goût à quoi que ce soit.

Je passe mes jours à dormir. Le travail me tient, mais ne serait-ce que faire une machine à laver ou les courses s'avèrent être des efforts surhumains. Je ne vois personne, je ne sors pas, je mange une fois par jour quand je mange, je n'ai envie de rien. Je n'ai pas envie de répondre à ma famille, de répondre à mes SMS, je veux qu'on me foute la paix et qu'on me laisse dormir. Je dors en rentrant du travail à 17h, je dors en rentrant du travail à 21h, je dors pendant mes jours de congé, pendant mes week-ends. Je dors le jour, je dors la nuit. Le sommeil prend le pas sur mes repas et ma vie sociale. Toutes les molécules d'antidépresseurs ont cet effet sur moi. Cet effet n'a jamais été présent avant les traitements, mais mon psychiatre maintient : « vous êtes dépressif, il faut juste trouver la bonne molécule ». Cependant ce psychiatre-là, le deuxième que je consulte réellement, ne m'a jamais connu sans antidépresseurs. Ne pouvant pas continuer à vivre ainsi (au propre comme au figuré... c'est à dire qu'à un moment, faut quand-même faire ses courses, quoi), j'obtiens de mon psychiatre une hospitalisation en clinique psychiatrique, et me voici ! Après tests et questionnaires le lendemain de mon admission, après éclaircissements et conversations post-analyse des résultats, un pré-diagnostic de bipolarité est posé. Les antidépresseurs sont apparemment contrindiqués, et ont l'effet l'inverse ou je ne sais quoi. Sans commentaire.

Un peu de légèreté, cher journal ? Mon cher Claude s'absente de la chambre. J'en profite pour respirer l'odeur plus fraîche et printanière de la cigarette des aides-soignantes qui clopent en-dessous de ma fenêtre, je lutte contre l'envie de re-fumer, et Claude revient une heure plus tard : « Bon, je repars. Mission de

sauvetage. J'ai ouvert le placard des installations électriques pour les vérifier, ben mon con, c'est un cauchemar ! Les mecs, i'savent pas bosser. »

Il repart, revient penaud et désœuvré, et m'explique ne pas trop savoir quoi faire car il ne parvient pas à refermer le fameux placard ! Tu parles d'une aubaine pour les suicidaires qui nous entourent !

« Oh ben merde... j'ai même pas mes outils en plus. »

Tu penses que je devrais appeler les infirmières, journal (surtout qu'on parle d'un électrisé) ? Pas besoin ! Sa mission de sauvetage consiste à justement aller les voir lui-même pour leur expliquer que l'installation est mal faite, que c'est dangereux et qu'on n'est pas aux normes. Il ne trouve personne, et appuie sur un des deux boutons d'appel de la chambre. Je meurs de honte et de rire quand l'étudiante infirmière arrive et qu'il lui dit que non, il n'appelle pas pour son traitement, puis qu'il s'engouffre dans le couloir et lui dit de venir avec lui pour lui montrer les installations électriques. Aaaah, Cloclo.

Mais ça, c'était hier. Aujourd'hui, on nous donne enfin des draps de rechange !

Je fais mon lit, et demande à mon voisin « ben, il vous ont pas donné vos draps propres ? », ce à quoi il me répond « ah si mais j'ai refusé. J'veus ai dit, moi l'hygiène c'est spécial, et j'ai pas envie de gaspiller de l'eau pour ça. L'eau c'est la vie ! Moi j'aime les plantes et... ». Je ne l'ai pas coupé, mais j'ai arrêté d'écouter après. Je lui réponds quand-même qu'ils allaient de toute façon laver tous les draps de l'étage, que la machine serait de toute façon faite et qu'il suffisait simplement d'y ajouter ses trucs : « ah ben j'y avais pas pensé sous c't'angleuh-là, tiens ». Putain, vite que je m'enrhume...

Ah, et il vient de lâcher une caisse.

La psychiatre qui remplace celui qui me suit à la clinique vient de se présenter dans ma chambre. C'est aujourd'hui le deuxième jour que je ne prends que la moitié de mon traitement, le but étant de le stopper progressivement pour le remplacer par un régulateur d'humeur. Les grosses sautes d'humeur d'hier se dissipent aujourd'hui mais la fatigue subsiste. Mes rêves n'ont aucun sens, mais il paraît que tout cela est dû au léger syndrome de sevrage. On reste cependant loin du sevrage de mes huit ans d'abus de dérivés morphiniques, il y a de ça dix ans.

J'ai obtenu une permission aujourd'hui pour pouvoir aller dans le supermarché du coin. J'ai besoin de dentifrice, de savon... et j'envisage de plus en plus

d'acheter des bouchons d'oreilles et de me les foutre dans le pif pour me débarrasser de l'odeur de Claude. Ça restera moins cher que les 400€ tous les dix jours demandés pour une chambre individuelle, d'autant que Cloclo est sympa. C'est juste qu'il cause et qu'il pue... Ouais bon, les bouchons d'oreilles, je vais peut-être me les foutre dans le pif *et* dans les oreilles finalement...

À peine rentré de ma permission, on m'apprend à l'accueil que j'ai rendez-vous avec le cardiologue. Je n'en avais pas été informé, et personne n'a pensé à me le dire en m'accordant ma permission. Je suis donc à l'heure pour mon rendez-vous par pur hasard, et me retrouve dans cette nouvelle aventure avec deux petites vieilles, un colosse irascible et... un mec bizarre (j'ai cherché hein mais désolé, je trouve vraiment pas d'autre qualificatif). Un étudiant infirmier nous accompagne vers l'hôpital de jour adjacent à la clinique, nous passons les portes, prenons l'ascenseur, et nous voici dans la salle d'attente. Les visites sont courtes, la mienne se passe bien, mon cœur est en pleine forme (ce qui veut dire qu'il n'y a aucune contre-indication à la prise de mes futurs régulateurs d'humeur). L'étudiant infirmier, qui nous avait dit qu'il viendrait nous récupérer à la fin de nos consultations, ne revient pas après nos consultations. On attend un bon quart d'heure, voire vingt minutes, et le colosse irascible perd patience et se tire. Une des petites vieilles avait été évacuée pour rendez-vous avec son psy. Celle qui restait avec moi a commencé à me parler pour me raconter ce qu'elle a... en boucle. J'attends, j'attends, et puis merde ! Venez on s'évade.

En moins de deux, je me retrouve avec une sénile et un pas net derrière moi, à tenter de nous évader pour retourner à l'asile. La petite vieille me répète en boucle « mais vous savez où il faut aller ? » tandis que pépère se barre dans la direction complètement opposée, inarrêtable. Je passe les salles (pleines) de l'hôpital de jour à sa poursuite, en essayant discrètement de l'appeler puis de le rattraper, puis nous faisons machine arrière – « vous savez où il faut aller ? » – jusqu'à l'ascenseur, et nous franchissons de nouveau les portes de notre clinique bien-aimée.

« Vous savez où il faut aller ? »

La secrétaire nous lance un « mais ils rentrent tout seuls comme des grands ! » insupportablement infantilisant, je me fais arrêter par ma voisine de la chambre d'en face qui me complimente sur mes tatouages, et je rentre. La petite vieille déambule dans le couloir en zigzaguant vaguement dans la direction de l'ascenseur, puis pousse un dernier « et maintenant, on va où ? ». Je lève les