

LOLA JANAUDY

ADAPTÉ.ES ENTRE
ET EN DEHORS
DES MURS

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042523404

Dépôt légal : novembre 2025

AVANT-PROPOS

Les premières bribes n'avaient bien évidemment aucun sens au commencement de l'écriture. Elles ressemblaient à un bordel qui frôlait la mélancolie ou plutôt le sentiment d'insécurité dû à la perte de soi.

J'ai tout posé ici, à l'intérieur de ce « petit » pavé. Je me suis défaite de tout et de vous tous, un choix couplé à une nécessité absolue qui m'a permis d'entrer au cœur de ma thérapie. Je me suis vue dans l'obligation de prendre mon temps et de respecter cet impératif qui consiste à s'observer dans le miroir. Le profil se voit éclairé par une lumière excessivement forte et brutale. J'apprivoisais mon reflet, et constatais que les traits de mon visage étaient devenus quasiment imperceptibles, preuve irréfutable d'une ignorance de soi.

Cette réalité effrayante ne laissait de place qu'aux lourds bagages des années passées prenant la forme de deux poches couleur bleu grisâtre sous les sphères oculaires. Pour comprendre cet état d'être, il fallait rebrousser chemin. Je me suis lancée. J'ai rassemblé des faits et les ressentis qui m'ont traversée, remplie et construite au cours de ces neuf dernières années. Je me suis plongée dans des archives, des photos, des vidéos, des messages, des écrits éparpillés sur des supports divers et variés. J'ai déterré, puis regretté d'avoir déterré des souvenirs que je croyais oubliés. Je n'avais plus d'autre choix que de partir en quête de quelques fragments identitaires. Il paraît qu'il y a toujours une solution, la seule que je pouvais entrevoir était celle de me relever après la chute.

Consacrer temps et énergie pour autrui influence et impacte considérablement la santé mentale des personnes

soignantes. Cette réalité reste encore peu évoquée, sujet d'ailleurs encore beaucoup trop absent de toutes les instances représentatives du système de soin.

Mon regard traverse une partie d'un prisme composé de milliers de facettes. Je resterai une vision parmi tant d'autres. Je serai certes subjective, mais il en ressortira implicitement des réalités encore méconnues.

C'est un travail d'introspection dans lequel je me suis entièrement plongée et je peux assurer que ce fut, à ce jour, le plus difficile et complexe de tous. Cette démarche fondamentalement thérapeutique transporte l'être à un état originel, une expérience d'une violence inouïe. J'expérimente la mise à nu. En d'autres termes, c'est au cours d'un strip-tease émotionnel que je vous accorde toute ma confiance et persiste à croire en votre potentiel bienveillant à la lecture de ces quelques lignes.

Je m'impose au cours de mon récit une règle essentielle, préserver l'anonymat de chaque personne que j'ai pu rencontrer au cours de mes années entre les murs et de ce projet d'écriture. Peu de termes appartenant au langage du soin seront employés au fil de ces pages. Je souhaite que mon témoignage soit accessible à tous, y compris aux personnes n'ayant que peu de connaissances du monde de la santé, notamment celui dédié aux soins psychiatriques. J'ai rapidement pris conscience que l'usage de notre vocabulaire si spécifique provoquait une mise à distance avec l'autre. Cet éloignement conséquent trouble l'accessibilité et la compréhension de tous les dommages collatéraux quant à l'exercice de la profession. Ma prise de recul s'en trouvait également impactée. Il me fallait donc me défaire de ce langage du soin que j'employais quotidiennement depuis des années, entre et en dehors des murs, me détacher de mon corps et devenir observatrice de moi-même et des autres, un point d'observation que je n'avais jamais exploré jusqu'à présent. Il a fallu que je m'écroule pour regarder et observer différemment, non pas en prenant de la hauteur, bien au contraire.

Je ne décrirai donc pas une journée « type » d'une infirmière en service de psychiatrie. En revanche, il me paraît évident que j'apporterai quelques précisions et explications quant au système, son organisation et les soins qui peuvent s'y réaliser.

Je refais le film. J'analyse ma trajectoire. J'observe la courbe, les éléments déclencheurs, les événements annonciateurs, les symptômes, ainsi que d'éventuels aides et soutiens qui auraient pu me prévenir de cette longue et insidieuse chute. Les aides, je les ai trouvées en dehors des murs. Parfois, dans les profondeurs de mes idées noires ou auprès de mes thérapeutes et de certains de mes proches.

En m'exposant, j'ai conscience de me mettre en danger. Ces écrits auront un goût d'inachevé pour les uns et d'autres y trouveront trop de négativisme, trop d'obscurité, pas suffisamment d'approfondissement ou au contraire trop de réflexion ou trop de rien ou trop de trop. Confier à mes proches le récit de ces neuf dernières années était un projet inconcevable. J'estimais que je n'étais dotée d'aucun talent pour la narration ou l'écriture. Écrire me permet aujourd'hui d'approfondir et de détailler l'état d'esprit dans lequel je pouvais me trouver. Cela m'a permis aussi de mettre de côté l'auto-censure et la petite voix qui empêchent de passer le cap et d'aller jusqu'au bout des projets importants. Les idées fixes, les fausses croyances, les jugements qui tordent le cerveau et le cœur, qui piétinent la confiance et l'estime de soi, je les ai étouffés jusqu'à ce qu'ils s'évaporent dans un lâcher-prise.

Je suis rongée par des appréhensions. Des piques d'anxiété surviennent sans crier gare. Suis-je légitime dans tout cela ? J'ai le sentiment que tout ce que j'ai pu vivre précédemment était beaucoup plus surmontable. Je suis bouffée par la peur. Prétendre le contraire serait mentir. C'est une responsabilité que je n'ai jamais eu le courage d'endosser jusqu'à présent. Assumer d'aller jusqu'au bout du processus de se livrer induit de se mettre intégralement à poil. J'éprouve tellement de difficultés à échanger et à me faire comprendre par mes proches.

J'en viens à me demander s'il n'est pas plus facile de discuter avec des personnes qui ont une perception du monde bien différente de la mienne. Même encore aujourd'hui, je crois bien que oui.

Chaque membre de la profession sait pertinemment que la douleur est commune de par son caractère universel. Elle reste un ressenti individuel et propre à soi. Je souhaite qu'à la lecture de ces pages, plusieurs d'entre vous puissent y trouver réconfort, apaisement, soutien ou espoir, voire des effets antalgiques face aux obstacles rencontrés.

Comment prendre soin de la population quand les acteurs et les actrices du système de santé ne reçoivent ni soutien, ni reconnaissance, ni accompagnement médico-psychologique à la hauteur de leurs engagements ?

Écorchée, je témoigne. Je ne peux nier l'influence du temps passé ni rejeter le fait que partager mon quotidien entre et en dehors des murs m'a changée, influencée, fait évoluer dans mon rapport à moi et aux autres. Consacrer sa

« carrière » à soigner semble être un engagement différent des autres professions existantes. J'assure qu'on ne dédie pas de son temps, de ses compétences, et de son énergie uniquement aux soins, mais aussi, et surtout, à l'humain. Chacune à leur façon, toutes les rencontres ont enrichi mon regard porté sur l'existence. Je tente de garder en mémoire cette prise de conscience. Je n'oublie pas que j'ai été observée et bien évidemment jugée par des patients à qui j'ai pu maintes fois ouvrir et fermer les portes.

La perception de l'environnement est altérée par divers troubles et douleurs psychiques. J'ai eu la chance de pouvoir échanger avec eux deux ou trois mots, ou bien des minutes, voire des heures de silence. Souvent tout était déjà dit à la croisée d'un regard. Les sujets variaient et se confondaient entre eux, alternés entre deux respirations succinctes. Le rythme du monologue pouvait être saccadé par des flux de pensées qui sortaient dans des paroles incontrôlées. J'ai pu vivre des expériences d'explorations verbales qui semblaient sans fin et dénuées de sens. J'ai été confrontée à la terrible et

laborieuse tentative d'entrer en contact avec une personne qui ne détenait pas les mêmes codes comportementaux et le même langage que « nous autres ». J'ai pu saisir ces instants, tout comme passer à côté d'échanges enrichissants avec ceux qui suscitent, malgré eux, à la fois curiosité et effroi en dehors des murs. Ce processus transporte chaque engagé vers un voyage en quête de connaissance de l'autre et de soi. Seulement, dans l'absence de supervision, de soutien et de reconnaissance des obstacles traversés, l'épuisement débute son œuvre et l'achève. Les êtres et leurs identités s'effritent jusqu'à se perdre au point de s'oublier. Atteindre le point de non-retour même si d'après le plus grand nombre : *« Il y a toujours une solution. »*

Je commence alors à noircir les pages, paradoxal d'assombrir pour se sentir mieux et accepter une éventuelle exposition à la lumière du jour.

Cet écrit thérapeutique reste le partage d'un vécu propre à un individu. Faire de mon seul et unique témoignage une généralité va à l'encontre même de toutes les nuances et de toute la tempérance que je me suis efforcée de préserver. Voici mes réflexions, vécus, et émotions, toutes ponctuées par des points-virgules.

« Personne n'en sort indemne. »

N. B. Chaque fois que le masculin est utilisé, c'est par souci grammatical ; car nous savons bien que la profession d'infirmier regroupe majoritairement des infirmières.

S'ADAPTER

La prononciation du mot « psychiatrie » autour d'une table provoque inévitablement une réaction. Il est d'une facilité déconcertante d'entendre : « difficile, pas évident, fous, cinglés, enfermés, forcenés, psychopathes, dégénérés... » Ces adjectifs émergent presque instantanément de la bouche de certains proches, mais aussi au cours de premières rencontres avec des personnes qui étaient quelques minutes auparavant de parfaites inconnues.

Pour celles et ceux qui arpentent ces lignes et qui se décrivent en soif de découverte sur ce monde qui peut paraître si étrange, il me faut apporter quelques précisions. Pourquoi ne pas m'être offusquée dès que les mots « fous » ou « tarés » étaient employés en ma présence ? J'accordais de mon temps et de mon énergie pour apporter soin à ces patients qui se trouvaient, non pas piégés par la folie, mais en état de détresse psychique.

Ces jugements gratuits et injustifiés contre les personnes hospitalisées ou dont la santé mentale pouvait être instable, je les recevais et les prenais indirectement contre mon choix de métier, donc à l'encontre de mon identité professionnelle, mais également contre une partie de moi. Ces éléments auraient pu motiver cette écriture. Cependant, la colère, l'indignation, l'incompréhension que je ressentais à l'écoute de ce genre de propos se sont rapidement évanouies lors de mes premières années d'exercice.

Au fil des rencontres, j'ai compris qu'il fallait affaiblir les forces et influences des images engendrées par la méconnaissance et les idées préconçues. Cette entreprise implique un travail de sensibilisation et d'information. Loin d'incarner le vieux sage à barbe blanche isolé aux confins d'une forêt

brumeuse, je ne prétends en aucun cas donner de leçon de morale ou d'être en position de dicter la « marche à suivre ».

En revanche, je suis témoin du bénéfice de l'information et de la sensibilisation. Certains ont pu comprendre que les troubles rencontrés chez un inconnu sur la voie publique pouvaient être dus à une pathologie psychiatrique. J'imagine que vous pouvez deviner le genre de situation auquel je fais allusion.

Une personne qui crie soudainement dans la rue des phrases constituées de mots qui ne semblent n'avoir aucun sens tout en tournant sur elle-même reste l'exemple le plus évocateur. Ces symptômes sont majoritairement jugés, interprétés et rangés dans la case « anomalies ». Les êtres qui présentent ces troubles sont donc étiquetés et définis « inadaptés » à la société.

S'enchaînent alors rapidement les événements suivants tels que l'isolement, la majoration et l'intensification des troubles, les mises en danger, l'abandon, la discrimination, la stigmatisation et les hospitalisations à répétition. Je profite de cet instant pour également alerter sur les invisibles rongés de l'intérieur par diverses pathologies, qui ont le pouvoir de plonger et de se noyer dans la solitude. Elles sont tout aussi dévastatrices et dangereuses, car elles sont pour la plupart imperceptibles.

Les attitudes, comportements, symboles, gestes et vocabulaire naissent instinctivement au sein de n'importe quelle communauté, société, culture, ou activité. Il semble inévitable qu'il en soit de même pour toute autre profession. Les personnes qui portent la blouse blanche n'échappent pas à cette réalité. La langue du soin semble parfois sous-estimée, voire méconnue. Pourtant employée depuis des décennies, elle est essentielle pour favoriser la compréhension entre chaque individu. Elle permet de décrire avec précision les symptômes, les actes, les comportements, les états, les émotions, les humeurs, les discours, les langages verbaux et non verbaux.