

Fabien Le Bihan

Le Danseur de corde

LULU

A

Louise & Patricia



Avant-propos
Ma démarche rédactionnelle

Le Relecq-Kerhuon, été 2014

L'idée de départ était, dès le début de l'année 2010, sans prétention aucune, avec ma petite expérience journalistique, pour avoir dirigé un fanzine associatif pendant cinq années, d'écrire pour mes 40 ans une biographie retraçant les grandes étapes de ma vie, avec un plan très chronologique.

Cette biographie, intimiste, était pour moi destinée à faire un point, prendre du recul sur les événements et puis par extension, laisser quelque chose de concret à un public restreint ; à mes proches, mes nièces par exemple, un testament affectif en quelque sorte. Mais au vu des difficultés rencontrées, dues aux symptômes cognitifs qui m'affectent, et également à la mémoire défaillante, et expliqués plus en détail dans cet ouvrage, j'ai changé mes plans, et adapté mon essai, ce travail littéraire, à mon handicap psychique.

La conduite d'évitement aurait été de renoncer à ce projet, ce qui n'est pas à admettre dans ma force de caractère. Pour réussir ce challenge je me suis, donc, simplement adapté. J'ai ainsi transformé cette autobiographie en un récit témoignage, un document sous la forme d'un journal, sur ma vie au quotidien avec le syndrome de la schizophrénie. Ma vision de la société en général et de la psychiatrie en particulier, mon parcours d'insertion et d'exclusion dans la société, ma thérapie avec mon psychiatre et aussi mes loisirs, mes relations amicales, ma spiritualité et ma philosophie de vie font désormais partie intégrante de cet ouvrage.

Bref, avec des mots et encore des maux, ma voie avec les voix, le sens du spirituel et du matériel ; sur le fil de ma vie.

Je souffre du syndrome schizo-affectif, une variante « adoucie » dirons-nous, du syndrome des schizophrénies. La variante, la plus courante et également la plus proche de la bipolarité de type 1 (Troubles maniaque-dépressif); avec, en plus, chez moi, un syndrome dépressif chronique.

Dès l'idée même de ce projet de rédaction, j'ai dû subir des quolibets et reproches, très peu d'encouragements, même de mes plus proches amiEs de l'époque.

Sûr de moi et de mon fait, j'ai réussi cet objectif, je suis allé jusqu'au bout de mes limites et pour cela, je n'ai retenu que les rares critiques positives et constructives, afin de maintenir une motivation intacte dans le temps et la dose d'efforts et de travail nécessaires dans la durée.

Je me suis également auto-motivé en pratiquant le positivisme, technique décrite dans cet ouvrage. J'ai pratiqué la spiritualité pour garder ce sens du témoignage dans ma vie. Ce livre, ce journal intime, ne se résume pas à mon seul handicap, mais à ma vie en général et à ma philosophie de vie, avec en plus une pathologie psychique. Bref, j'ai cru en moi, en mon potentiel pour aller jusqu'au bout de ce challenge littéraire qui à durée cinq longues années...

Des années d'épreuves dans la vie et de libération dans l'écriture !

Un temps long mais nécessaire pour faire mûrir ce projet riche de mon expérience personnelle et de synthèses de

documents. Un temps nécessaire également pour affirmer et améliorer mon style rédactionnel tout au long de ce journal (2010-2014), puisque je suis autodidacte.

Mon psychiatre m'a toujours soutenu en ce sens, et dans la création en général. L'écriture est devenue pour moi, au fil du temps et de la vie, une véritable thérapie complémentaire. Surtout, la relecture, les corrections de style après un premier jet exutoire. Une sorte de jeu avec mon esprit, dont je vous propose de découvrir, désormais, l'aboutissement rédactionnel.

C'est donc, avec une méthode et un style journalistique que j'ai fait mes recherches de documentation, mes interviews, mes prises de notes et, enfin, rédigé ces quelques pages enrichies par mon témoignage sur mon vécu. Pour le bien de ce document : la vérité, rien que la vérité des faits tels que je les vis tous les jours, passé et présent.

Bien que j'aie souhaité traiter de ce thème en toute objectivité, avec mon expérience, j'y apporte des idées, des observations, des techniques bien personnelles, c'est le but.

Ma vision du handicap psychique, être mieux au quotidien. Et ma vie en général qui ne se résume pas à cette pathologie.

J'ai essayé, également, pour la rédaction de cet ouvrage, de prendre du recul, mais cela a été extrêmement difficile voire parfois impossible, notamment en ce qui concerne la description de mes « doux délires », les symptômes dits « positifs » au sens médical pendant les crises.

Ainsi, ce n'est que ma vision, de la vie, en tant que personne affectée par ce syndrome et certains symptômes, dont je souffre encore, qui peuvent altérer certaines idées et conceptions des événements et de la réalité, d'où peut être une difficulté de lecture, mais surtout une difficulté dans l'exercice rédactionnel en lui même - certains points sont donc, peut être, à nuancer après lecture.

Cet ouvrage est écrit chronologiquement sous la forme d'un journal, avec des faits vécus et décrits sur l'instant et parfois analysé sous la forme de « flashback » quelques saisons, voire années plus tard. A la lecture de ces pages, l'on pourrait croire à la présence de répétitions dans le style, mais il n'en est rien. Ces « redites » sont présentes pour compléter et/ou affirmer des impressions sur des événements importants.

Mais les faits sont là et sont tangibles. L'analyse peut être parfois discutable, mais dans tous les cas les mots sont bien pesés et ce journal à été réécrit par la suite avec la dose de recul nécessaire tout en respectant la chronologie. Tout vient du cœur et de mon extrême sensibilité au monde qui m'entoure et aux événements.

Grâce à ma méthode d'écriture et de travail rédactionnel, j'ai surmonté les obstacles et les limites de mon handicap. Il s'agit là de mes facultés d'adaptation. Ces facultés qui m'ont permis de travailler pendant 20 années dans la banque, sans trop rien laisser transparaître sur mon mal-être profond, ma maladie, mon handicap déclaré à l'âge de 24 ans.

Afin d'appréhender au mieux la vie qui a été la mienne, il fallait nécessairement parler de ce syndrome et des symptômes qui lui sont propres en général et les miens en particulier, c'est l'objet de ce premier chapitre.

Le traitement médicamenteux, que je suis depuis vingt années, ne fait pas tout. Il est nécessaire de suivre une psychothérapie de soutien, mais pas seulement non plus ; dans mon cas précis, je me suis intéressé également à l'art en général et aux arts plastiques en particulier, sorte de défouloir émotionnel puis, a posteriori, d'auto-analyse de mon esprit.

L'Art thérapie au service de ma création d'Art Brut Contemporain ou Art Singulier. Quelques peintures, à l'encre de chine ou aquarelle (réalisées entre 2010 et 2014), illustrent mes propos dans cet ouvrage. Des esquisses de visages et corps en expressions abstraites.

Mais je n'aime pas trop être mis dans une case, une boîte ; pour mon Art comme pour ma maladie, cela est bien trop réducteur, surtout dans le handicap psychique propre à chaque Être différent.

Il y a autant de formes de schizophrénie et de bipolarité type 1 que de personnes affectées.

Il n'existe que très peu de témoignages de patients souffrant de ce syndrome, et ce, pour différentes raisons, expliquées dans ces pages. Ce sont souvent les autres, les psychiatres, les familles, qui en parlent.

Il est temps, pour nous, de prendre la parole, comme d'autres l'ont déjà fait à travers quelques livres en nombres très restreint. Il s'agit de notre vie et non celle des proches. Notre vision est prioritaire, surtout vis-à-vis des décideurs politiques, médicaux et autres personnes influentes.

Les associations de familles de personnes schizophrènes ne devraient pas avoir plus de place dans notre société que des associations de malades.

C'est de façon indirecte que les témoignages, des proches, sont rédigés, ils sont donc parfois tronqués et biaisés. C'est souvent la souffrance des proches qui y est décrite et rarement celle des malades. J'apporte dans ces pages mon propre affect avec une psyché parfois défaillante, mais toujours avec la force de réussir, malgré l'adversité, cet ouvrage complet.

En rédigeant ce journal, je souhaite apporter une petite pierre et participer à la démystification de ce syndrome, de cette psychose, souvent décriée dans les médias, et aider les personnes affectées et leur entourage proche à reprendre espoir pour un avenir meilleur.

Je ne suis pas forcément un exemple à suivre, mais j'apporte dans ces pages des conseils, du courage et, de l'optimisme, doublé d'un certain sens de l'autocritique et parfois même d'humour, voire d'autodérision, dans le style.

Avec le temps l'on apprend à rire de soi-même et de ses souffrances passées.

Les malades se retrouveront certainement dans ce que je décris au fil de ce journal, les familles également, excepté peut-être la partie liée à mon « homosensibilité ».

Mon homosexualité, ou « homosensibilité » comme je la nomme, fait partie intégrante de ma vie et c'est sans détour que j'en parle puisque mon journal est un témoignage, un récit autobiographique et que je m'assume. D'avance je suis désolé si cela peut choquer certains lecteurs, ce n'est pas du tout le but de ce récit.

Mais c'est ma vie ! Et je me mets à nu dans ces pages, pour une plus grande crédibilité de cet ouvrage et du témoignage au fil du temps qui s'écoule comme un sablier avec ces souffrances psychiques sans fin, pendant de longues années, jusqu'au jour où...

Ce livre dense, s'adresse, également, aux aides soignants, aux infirmiers et aux internes, pour compléter leurs études sur la médecine en général et la psychiatrie en particuliers. Mais également à certains médecins ou psychiatres, notamment de certaines institutions privées, peu enclins à l'écoute, la compréhension de l'autre et considérant le patient avant tout comme un tiroir-caisse.

Dans ce journal, je remets en cause la législation et notre système de soins en plus de cette société consumériste et normative, où le hors norme, le déviant, est facilement mis à l'indexe.

Cet ouvrage s'adresse, donc, également aux éluEs, du Maire au Député en passant par les Préfets, afin qu'ils proposent

ou qu'ils votent et appliquent des lois plus en adéquation avec les malades que propres aux intérêts des laboratoires ou au personnel de santé publique ou même de la pression de la population en général, qui souvent rejette le handicap psychique ou mental par ignorance.

Il s'adresse également à tout public rejetant l'intolérance en général et soucieux de découvrir la face cachée des non-dits.

A vrai dire la rédaction de ce récit, qui retrace mon combat contre ce syndrome et mon insertion dans une société, en grande partie, hostile, est l'aboutissement de la moitié de ma vie, une victoire sur les symptômes qui m'affectent, une meilleure connaissance de mes limites et donc de moi-même.

Aujourd'hui, stabilisé dans ma pathologie et parfaitement épanoui dans mon environnement, je passe outre les discriminations, insidieuses, dont nous faisons encore l'objet. Après une période sombre, décrite dans ce journal, j'ai progressivement repris confiance en moi et en mon potentiel intellectuel. Et c'est avec cette confiance en moi retrouvée, que je m'ouvre désormais à d'autres projets, plus à la mesure de mes nouvelles limites acquises après ces pages rédigées pour vous, sous trois chapitres.

Face à toutes les formes de discriminations que je décris, une autre voie est possible que le repli sur soi ou l'isolement pour nous malades, celle d'Être ce que nous sommes en l'assumant.

Plus nous serons nombreux à avoir le courage de témoigner, plus l'ignorance sera combattue, et plus les tabous de « la maladie psychique ou mentale » tomberont ; pour un mieux-vivre ensemble dans cette société vouée au culte de la réussite lisse et bien normée, dont nous sommes aujourd'hui exclus de fait.

Cet essai est un hymne à la différence, à l'Être que nous sommes, à nos forces plus qu'à nos faiblesses, à nos atouts plus qu'à nos défauts, face aux incultes culpabilisateurs et à l'indifférence générale source de mal-être et de repli sur soi.

Ne baissons pas les bras, ne baissons pas la tête, ne courbons plus l'échine !

Sur le fil de la vie, développer et préserver le sens de l'équilibre...



Les 14 premières pages du livre **Le Danseur de corde**,
478 pages, édité par LULU et disponible sur Amazon.

Page web de l'auteur chez l'éditeur :

<http://www.lulu.com/spotlight/fabienlebian>

Site web officiel de l'auteur :

www.fabienlebian.fr

© 2014 Fabien Le Bihan. Tous droits réservés.
ISBN 978-1-291-98006-6