



**Jonathan  
Boismard**

**Une vie  
de fêlé**

© lundimatin 2026  
ISBN 9782494355132

Jonathan Boismard

Une vie de fêlé  
Heurs et malheurs d'un patient ordinaire

[Extraits]

lundimatin



*Il n'y a pas de bonheur sans problème.*

Lunatic

*Car la nuit reprend ses droits sur les hommes, elle restituée à la folie, au rire, à l'ivresse, au plaisir, les mannequins corrects de l'Ouest. »*

Aragon

*Les hôpitaux psychiatriques ont été appelés des « institutions totales », dans lesquelles des décisions aussi ordinaires que manger, aller aux toilettes ou aller au lit sont prises par d'autres. Une conséquence naturelle de l'assujettissement à un tel régime est un sentiment de dépersonnalisation. Les sentiments de dépersonnalisation sont fréquemment considérés comme des symptômes primaires de maladie mentale.*

*Pour boucler la boucle, les psychiatres attribuent souvent le sentiment de dépersonnalisation de leurs patients à leur état mental, et non à leur situation à l'intérieur des institutions psychiatriques.*

Judi Chamberlin

Des mots et des doses  
*La psychiatrie vue du diagnostic*

**P**ercevez-vous la nuance entre avoir la gastro et être bipolaire ? Diarrhée, nausée, crampe à l'estomac, ces symptômes préfigurent une gastro-entérite. Le médecin, pour la forme, vous tâtera l'abdomen, l'estomac. Tout gargouillera, aucun doute, vous aurez la gastro. Un petit virus qui avec du Smecta et un Spasfon, un peu de jus de riz, sera guéri. À l'inverse, logorrhée, fuite des idées, mégalomanie, insomnie, euphorie. Puis six mois après, sentiment de fatigue, de lourdeur, de vide, aucun doute, vous êtes bipolaire. J'ai la gastro, je suis bipolaire. J'ai une maladie physique, je suis une maladie mentale. Voilà la première réflexion que je me suis faite quand elle m'a posé ces mots, la première fois. Bien pire, elle l'a enfoncé dans mon crâne encore explosé d'anti-psychotiques et d'anxiolytiques, et dans mon corps, écrasé par la douleur de l'enfermement, dans mon cœur encore flétri par l'épisode de grandeur que j'avais vécu. Elle me l'a imposé d'une phrase impérieuse. Qui suis-je pour la remettre en cause ? Il ne faut pas oublier que des semaines auparavant, j'étais en pyjama bleu à ne même pas pouvoir aligner une phrase correctement, déambulant, hagard, dans un couloir lugubre.

« Vous êtes bipolaire Monsieur Boismard ! » C'est dit, validé, inscrit, tamponné. Vous avez l'accréditation Monsieur, bienvenu au club. Le club vous offrira

le cocktail de bienvenue, du nom de lithium. Ne songez pas à la rondelle de citron non plus, vous êtes défectueux quand même, non conforme, pas aux normes, jugé difforme, poubelle, enfin, si vous arrivez à y entrer. Mais non, cette psychiatre au grand cœur, enfoncé dans son fauteuil noir, molletonné, face à moi, droit sur une chaise me picotant les fesses, elle a de la compassion. Elle te balance un trouble et te dépose délicatement son remède avec. Étiquette, médicament ensuite, jeu en double. Mais cette étiquette crée différents rapports, entre plusieurs acteurs interchangeable, rapports qu'il est intéressant de comprendre pour se repérer dans ce diagnostic.

*Un rapport entre le professionnel et soi-même*

« Vous êtes bipolaire ». Le peu de phrases accompagnant cette sentence était troublant. Elle n'avait, par la hiérarchisation du rapport entre elle et moi, aucun besoin d'autre justification qu'elle-même. Je l'imaginais employer un nombre considérable de concepts qu'elle s'évertuerait à vulgariser. Elle aurait un tableau sur lequel seraient inscrits des mots avec des flèches multidirectionnelles les reliant, une démonstration sérieuse mais je n'eus droit à rien de tout cela. Ma réaction fut de rire, pas aux éclats, un rire plutôt un peu honteux, de ceux que les élèves lâchent devant la pitrerie d'un camarade, de peur de se faire avoir par le professeur, à la différence qu'ici, je ne pouvais pas me cacher derrière une ou un élève devant moi. Ce n'était pas nerveux, je ne ressentais pas encore de tension vis-à-vis de ce diagnostic. Il ne représentait rien. La bipolarité n'est qu'un

mot, ai-je pensé naïvement, imaginant Pierre Bourdieu<sup>14</sup> me parler. Ce n'était ni un rire de provocation, bien que ma position d'assujetti eût pu me pousser à réagir de la sorte par rage et orgueil. J'aurais pu, comme certains le font malheureusement et tragiquement, m'effondrer. J'aurais pu ne pas réagir, moi j'ai ri. Mon ressenti face à cette phrase fut une sorte d'aplatissement, jusqu'à être une feuille, aussi maigre que celles posées sur son bureau formant mon dossier de psychiatisé. Non, je n'ai pas pu le contenir, le rire. Je crois que j'ai ri car on m'a dit que j'étais quelque chose. J'ai toujours eu un problème avec le verbe être, cette opération de chosification, de catégorisation, rigide et réductrice. Dès tout petit, Jonathan est gentil, Jonathan est curieux, Jonathan est passionné, bon élève, courageux, footballeur, un enfant, un nigaud, est, est, est, est, tout cela m'étourdissait, j'en avais la nausée. Je désirais plus de fluidité, de liquidité, pas de verticalité. Un jour, adolescent, j'avais écrit au Posca, sur un mur, « cueille ton existence, brûle l'essence », en me croyant futé. J'avais une aversion du verbe être. Elle voulait que je sois, et moi je ricanais comme pour maîtriser ce rapport de forces qui s'instaurait. Rapport de forces déséquilibré car il me manquait une chose, le savoir. La psychiatre, elle, sait et ce n'est pas un détail. Alors, le ricanement se jaunissait, au fil du temps. Ressasser, ruminer, fulminer dans mon appartement beaucoup trop exigu pour tourner dans tous les sens. À ce moment, l'étiquette s'entrechoquait, frappait, se vautrait contre mes milliers de neurones, mais trop

14. Pierre Bourdieu est un sociologue français qui a notamment eu cette phrase célèbre : « La jeunesse n'est qu'un mot. »

tard, le message était transmis. Je ne le savais pas encore mais j'entamais mon devenir bipolaire.

*Un rapport de son ancien soi à son presque nouveau soi*

« Et si j'étais bipolaire ? » L'idée germa après quelques rendez-vous chez la psychiatre. Cette dernière continuait son opération de séduction pour me vendre son lithium. Elle me pensait parano. Je me pensais méthodique et prudent, un brin réfléchi. Ce n'est pas que je ne la croyais pas, je la prenais très au sérieux. Elle aurait du être émerveillée que j'essaie de comprendre. Non, ce n'est pas le rôle du patient. Lui doit avaler. Je lui posais des questions, elle répondait à peine. Enfin, elle me proposa un ultime rendez-vous en me menaçant à demi mot : ce serait le dernier si je refusais encore une fois l'ordonnance. Je pris peur et fis des recherches à la hâte. J'émis des hypothèses bâclées, comme mon dernier travail de recherche à l'université. Je me mis à éplucher des livres sur le sujet, des études statistiques et des témoignages de patients, des récits de vie d'une grande aide. Je fis des liens, je retins. Je replongeai dans le passé à l'orée des symptômes que je connais à présent par cœur, du moins je crois. Mon mutisme de quelques semaines au lycée jusqu'à ne plus pouvoir aller au bahut. Bipolarité? Les gros coups de moins bien en hiver? Bipolarité? Ma certitude d'avoir le ver solitaire au point de perdre des dizaines de kilos et d'en convaincre le médecin? Bipolarité? Ma crise mystique très jeune. Bipolarité? Mes achats de livres inconsidérés du jour au lendemain, à lire Schopenhauer, Platon,

Spinoza en quelques semaines, au point de me disputer avec un professeur enraciné de l'université, parce que j'estimais qu'il ne connaissait rien à Schopenhauer dont il était quand même un spécialiste. Bipolarité? Ai-je été haut, quand je me suis mis à jouer au golf tous les jours, à ne parler que de ça et à me battre avec un ami pour un vol de balles, ami que je ne reverrais plus? Ai-je été haut quand j'ai décidé de faire la traversée des Alpes à pied?

Critiquer les diagnostics en général, tout en pensant qu'on est un autre diagnostic, devient encore plus problématique. Mes crises psychotiques n'étaient-elles pas le signe d'une schizophrénie? Finalement, étaient-ce vraiment des crises maniaques? N'étais-je pas plutôt borderline? Et tous ces moments d'inattention, ce manque de concentration? N'étais-je pas TDAH? J'ai même eu la tentation d'ouvrir des livres sur le haut potentiel pour m'inventer un diagnostic plus vendeur, j'assume. Finalement, ce travail de mise en récit, de recherches, de preuves, de classification fut la chose la plus terrible, la plus terrifiante que j'ai faite. J'étais devenu le psychiatre de moi-même. Des mots m'interpellaient, me révoltaient, car ils justifiaient toujours, à la fin, ce médicament, le fameux. Si j'acceptais d'être bipolaire, j'acceptais d'être lithium, petit comprimé blanc qui me hante sur Google image. Je ne rentrais plus uniquement dans le champ de la chosification, mais de la pathologisation, et la pathologie se soigne, se traite. L'étiquetage n'a pas d'autre intérêt que la prescription de médicaments.

Il y a eu cet épisode qui m'a conduit à l'HP, d'une intensité insoupçonnable et effrayante, un moment

inoublable et à effacer. N'était-ce pas juste un pétage de câble, ce genre de sortie de route très commun ? Il fait peur ce moment, il est redoutable, il a fait du mal, m'a plongé dans des abysses inconnus, j'ai encore peur. Le rapport s'est donc scindé en deux. D'un côté, un rapport médical de soi à soi, et de l'autre un rapport moral et une opération synthétique, de réunification. Je pris le lithium, le rapport devint médico-moral.

*Le rapport entre soi et le soi diagnostiqué*

Le lithium s'immisçait en moi et avec lui, sa justification puis son besoin. Oui, ce soin se base sur le besoin, une extrême dépendance, non pas addictive, mais psychologique et morale. La psychiatrie, c'est le besoin. Je le prends pour ne pas sombrer, ne rien risquer, cette faille, cette béance qui plane, c'est elle que j'avale tous les soirs, que j'enfouis. Je le prends pour ne pas atteindre les hauteurs inatteignables, l'infini, ce trop-plein illimité, et éviter l'HP. C'est de lui dont je me gave, tous les soirs. Je le prends pour accéder à une certaine stabilité, osons le mot, simplicité. Des plaisirs simples, des envies simples, des passions simples, une colère simple, des inimitiés simples, un travail simple, des divertissements simples, des lectures simples. Et c'est là qu'elle apparaît, la difficulté. Situer. Où place-t-on le curseur pour que notre vie soit simple, stable ? À partir de quel moment le lithium remplit-il son rôle de normalisation ? Normalise-t-il l'humeur singulière ou la société tout entière ? La vertu de ce médicament n'est pas seulement médicale, elle est aussi hautement politique et sociale. C'est lui qui me fera dire, un soir

d'hiver sous la couette, « encore une belle journée normale chérie, tu ne trouves pas ? ». Et la nuance, entre toi et les autres, se tient tout entière dans ce « tu ne trouves pas chérie ». Cette approbation est nécessaire, elle permet de survivre à l'apnée d'incertitude dans laquelle le diagnostic nous plonge et d'échapper à la noyade dans ses mots et ses remèdes. En sursis, nous sommes plongés dans la peur constante de ne jamais être assez normaux, être approuvés c'est se rassurer. Je regarde des vidéos pendant des journées sur des personnes mystiques, touchées par la grâce. Normal ou non ? Je dessine des éléphants et des girafes huit heures par jour et veux partir au Kenya demain. Normal ou non ? J'ai parlé pendant deux heures avec mon voisin que je ne connais pas. Normal ou non ? J'ai couché avec trois personnes cette dernière semaine. Normal ou non ? Voilà cinq ans que je fais trente kilomètres pour aller à mon travail. Normal ou non ? Je suis resté en pyjama deux jours d'affilée. Normal ou non ? Trois jours que je ne dors que quatre heures par nuit. Normal ou non ? Mon compte m'indique deux cents euros dépensés en cartes postales. Normal ou non ? J'entreprends l'écriture d'une fiction alors que ma dernière invention remonte à la troisième, une rédaction avec pour thème « raconte-moi un rêve » et que j'avais eu trois sur vingt. Normal ou non ?

Le couplage diagnostic-médicament inaugure une sorte de carrière, faite de gestes, de comportements, de pensées, de mots. Les intérioriser, c'est devenir un patient, c'est devenir malade mental. Coïncider avec la maladie devient alors bien plus qu'un métier. La psychiatrie établit son coup de maître avec le lithium, à

## UNE VIE DE FÊLÉ

savoir que la vie perd de son sel. On discute beaucoup de la perte d'émotions due au lithium. Pourtant, il s'agirait moins de la propriété chimique de ce médicament que de sa propriété policière. Avec le lithium, les paroles se transforment en menottes, les gestes en matraques et les mouvements en uniforme. Il se pourrait que sans le lithium, ma vie ne retrouve plus le piment qui était le sien avant. J'ai toujours voulu être en inadéquation avec le monde, je déplore maintenant de ne l'être jamais assez. Cela peut être aussi une porte de sortie.

(...)

Guerrière et contre tous  
*La psychiatrie vue de ma phase maniaque*

**O**n m'appelle bipolaire, on t'appelle psychiatre, à jamais la première.

À toi ma libellule, guerrière larvée que j'ai tant de mal à oublier. Tu m'as donné du fil à retordre, sans surprise, nous possédons le même esprit retors, et pris dans le flot de tes mots parfois secs, tu en conviendras peut-être, tu m'en as fait baver.

Pourtant, tout démarrait sous les meilleurs hospices. J'étais ici en mission, pour vous redresser, pour subvertir. J'étais haut, et joyeusement impatient, même si je rentrais en un lieu à l'allure inhospitalière dans lequel des corps nerveux et maladroits grouillaient en silence dans une, bientôt notre, fourmilière.

Les visages de ces corps, tantôt immobiles, tantôt mouvants, tantôt fébriles, tantôt puissants s'offraient à moi par effraction. Paradoxe de ma folle mission, je les parcourais, mais je ne les regarderais pas. Je les plaignais mais je ne les secourrais pas. Je les admirais mais ne les épouserai pas, me rassurais-je. Je voulais être simplement le spectateur, agité par l'envie que jamais ils ne m'habiteraient. Naïf.

Afin de me sentir étranger, je repérais un indice, une marque, pour m'éloigner d'eux. En faisant cela, je les rendrais plus que familiers. Paradoxe.

Ils me marquaient ces corps. Ils étaient habillés aussi.

L'un portait un tee shirt blanc, en apparence plutôt car il affichait la marque de l'usure, en témoignait la tache jadis graisseuse maintenant fossilisée d'une potentielle bolognaise industrialisée. L'autre portait une sorte d'élastique noué dans les cheveux.

Mais celui qui attirait le plus mon attention était cet homme au crâne dégarni, aux jambes tentant de respirer dans un pantalon gris trop serré. À ses pieds semblait patienter une valise à roulettes, celle qui nourrit le désir de plier bagage. Je me demandai pourquoi je ne pouvais que le fixer. Je compris assez rapidement qu'il ne m'était pas étranger, qu'il faisait partie de ces acteurs errant dans les villes, ceux que l'on finit par oublier, ceux l'on finit par appeler les sans-abri. Il était cet illuminé qu'on appelait Basile. Oui, nous le connaissons, oui nous le connaissons, nous tous, les habitants aux liens faibles. Il était ce vagabond passant ses journées à tourner dans les rues immobiles. Il était pourtant cet homme à l'arrêt, cet homme sans toit que l'on disait arriéré. Mais bien plus que nous il habitait la ville. En respirant contre mon gré le nuage de son haleine avinée, le feu de mes certitudes devint un royaume sans roi. Quel effroi ! Quel effroi de le voir là, quel effroi de me savoir là ! Effroi, d'avoir emprunté ses pas ! Effroi de m'avouer notre destin commun ! Effroi de dire, quand je sortirais, à mes amis aux certitudes figées, partagées, les mêmes pensées avides, les mêmes rancœurs arides, les mêmes inquiétudes aigres, les mêmes mécontentements embêtés, les mêmes humeurs irritables ! Quel effroi quand les regardant tous, tout me devenait familier ! Effroi quand, épiant cette sauce tomate aigre et douce je remarquai, à mon tour, sur mon tee shirt d'une

noirceur impeccable une tache de dentifrice d'un blanc implacable, comme une coulure de peinture fraîche. Je vis en moi quelque chose qui faisait tache, indicible, invisible, comme inscrite à la naissance, quelque chose, ne m'en déplaise, faisant de nous, oui de nous, des éternels alliés. Alliés-nés.

Pourquoi te dire tout ça ? Car je sais que toi aussi, engoncée dans ta blouse blanche, tu crées de la distance avec eux. Mais moi, j'ai honte d'avoir eu à m'en défaire. J'ai honte d'avoir voulu te plaire. J'ai honte d'avoir voulu m'arracher à eux, qui en une effraction s'étaient logés en moi. J'ai honte d'avoir voulu être ton élu. J'ai honte de ne pas avoir voulu être eux. Honte de m'être martelé que les fous c'est les autres. Honte car en dépit des recherches innombrables sur les anormaux que je fantasmais, le normal que je conspuais, la psychiatrie à laquelle je m'opposais, la théorie que je défendais, les luttes dans lesquelles je m'inscrivais, je martelais, pourtant, ici, les fous, ce n'est pas moi, c'est les autres. Je devais pourtant les sauver. En une seconde, ce lieu métamorphose, rend irrationnel, fou, et moi, le mystique, je croyais être saint. Désorienté.

Tu ris, je le sais et je le vois encore ce rictus qui se dévoilait aussi, la première fois, timidement à moi. Ne me regarde pas comme ça ! Tu sais pourquoi. Je divague. Je te vois encore apparaître dans le couloir blanc calme et désertique semblable à rien de ce que j'avais incessamment lu, vu, cru. Avec lui tu ne faisais qu'un. Vous étiez deux nœuds, à la fois distincts et doubles, s'entremêlant, s'entrelaçant. Ces deux nœuds me prenaient, comme dans une toile, saisi, à votre bon-vouloir. J'en ai honte, là encore, mais le fait que tu sois une femme me

désarçonnait. Le pouvoir psychiatrique s'était toujours imposé à moi comme un sujet phallique. Tu déconstruisais mes préjugés par ta simple présence et je crois que j'ai aimé ça. Tu ne ressemblais à rien des clichés véhiculés, tu ne ressemblais à rien, c'était bien ça le pire.

Je crois que tu m'as touché, je crois que tu m'as troublé. Plus d'un mois que je ne dormais plus, presque littéralement. Mon sommeil semblait un songe, ou la réalité plutôt, ou même un savoureux mélange, je ne sais plus. Un mois que mon cerveau était sorti de son crâne, libéré de tous les carcans m'interdisant l'accès à la suprême vérité. Celle que l'on n'atteint que si l'on est dépouillé de tout ce que la société, monstre gazeux, nous crache en pleine gueule, molard visqueux dévalant la pente de nos joues jusqu'aux lèvres, nous obligeant à l'avalier. Je ne voulais plus vivre, je voulais mieux. Je rejetais tout. Je dégueulais à mon tour tous ces totems, symboles de la société au sol branlant, symboles de cette maison en ruine. Je rejetais sans détour tous ces totems qu'on nommait marchandises, loisirs, divertissement, pouvoir, argent. Je brûlai mes billets, littéralement, presque mille euros jetés en flamme, ultime pureté du véritable anarchiste. Je jetais mes objets joyeusement. J'arrachais les pages de mes livres, rageusement. Je me dénudais, j'étais puissant. J'éruçais aussi, et sans me dédouaner je faisais parfois du mal. Je faisais peur, et c'était bon signe car c'est le propre de la vérité. Personne ne me comprenait, j'étais sur le bon chemin. Alors, moi l'anarchiste, j'en ai honte, mais me trouver là, dans cette salle d'attente, l'être aux grandes œuvres, parmi eux, ces corps vides et désœuvrés, constituait le plus grand des scandales. Mais je comptais sur toi pour m'en

libérer. À ta seule vue, je compris que toi seule pouvais m'aider à réaliser la mission pour laquelle j'étais sur cette Terre, à présent liquidée. Tu pouvais m'aider à être le phare, le dernier homme à pouvoir redresser ces âmes perverses, perdues. Confus. Délirant tu dis.

Ton air impassible me plaisait le plus. Je t'annonçais les nouvelles paroles et tu ne les avalais pas. Tu ne t'y opposais même pas. Elles butaient contre toi comme si tu les avais déjà entendues. Moi l'être suprême, le Messie, je te voulais tellement différente, mais les détails que tu m'envoyais n'étaient que de vulgaires marques familières. Ce stylo Bic rouge que tu tenais dans la main aux frottements sur la feuille comme des fausses notes, ces chaussures dont la languette laissait entrevoir voir une marque bon marché, faute de goût. Tout cela était désaccordé. Je voulais t'esquisser en cette image singulière, mais tu ne lui ressemblais pas. Je fixais cette languette délavée et cette marque que je connaissais bien et je me dirais plus tard, ici, non rien ne va, le diable s'habille en Kipsta. Faux pas.

(...)

PATCHWORD I : PAROLES FOUTRAQUES

*Elles surgissent à tout moment ces phrases entendues,  
ces mots prononcés, comme une alarme :*

Au revoir Jonathan – Monsieur Boismard, allez-y rentrez – Il faudrait songer à vous hospitaliser – Si besoin – C'est pour votre bien – On veut enlever ma fille ! – Dites-moi ce qu'il faut que je dise pour que je sorte – Putain, j'ai plus de lithium – On se connaît non ? – Vous savez Jonathan, ce n'est pas parce que je suis ergo que je n'ai pas de problème, moi c'est l'attention – Votre gobelet – On ne retrouve plus le filet de la table de ping pong – Le médecin ne passera pas aujourd'hui – J'ai la chiasse depuis deux jours, y'a une semaine j'étais constipé – Centre Saint-Nestlé j'écoute – Toi t'es bipolaire je parie – Vous sortez demain – *Philosophie de l'argent*, ça a l'air cool ça parle de quoi – Retard – L'hôpital je m'en fous, de toute façon à l'extérieur c'est pire – J'ai besoin de trois clopes, je me marie demain – Pavillon Maupassant – Unité d'urgence psychiatrique j'écoute – Ça va vous calmer – Je vous préviens le premier qui me taxe, et bah, il ira s'acheter un paquet – Anarchie, complologie, scientologie – Mais t'es taré ou quoi ? – On peut manger dehors aujourd'hui – Vous avez la permission de sortie dans la journée – Je l'ai foutu où mon pilulier ? – Bah c'est l'HP quoi – Moi les sorties, je m'en fous, j'ai personne avec qui bouger – Je peux pas rester dans votre HP, je rencontre quelqu'un demain – Tu ne peux pas t'en passer de tes médocs sérieux ? – Laissez-moi sortir, je vais devenir fou – Vous enregistrez ce que je dis – Je

suis rentré chez moi en scred, il me restait un fond de teille de whisky – Vous êtes en phase maniaque là – On garde la même ordonnance – On se fait chier. Putain les galériens, il fait moins douze et on passe notre temps à fumer – Il est 20h, vous finissez votre clope, on ferme – Tu fais semblant de lire non? – Moi, je veux pas bouffer leur viande, j’ai dit que j’étais végétarien – Bah Monsieur Boismard ça n’a pas l’air d’aller? – Le vendredi, c’est neuropsy<sup>22</sup> – Non, je ne vous parle pas comme à un enfant – J’ai besoin de boxers, tu peux m’en apporter stp? Ils sont troués. – T’as pensé à prendre tes médicaments? – T’es bipolaire? Oh bah ça va, tu sais on l’est tous un peu non. – J’ai rien à faire ici – À dans trois mois – C’est combien de milligrammes déjà l’Abilify<sup>23</sup>? – Je vous laisse, je dois lire cinquante pages de Casanova – Je comprends pas, je suis normal pourtant – C’est votre maladie vous savez – Je vais fumer – Patientez s’il vous plaît! – Je suis votre nouvelle interne – Ah t’as l’AAH, le rêve, faut que je fasse comme toi – Vous êtes bipolaire Monsieur Boismard – Et pourquoi vous ne voulez pas travailler? – C’est votre HP qui me rend parano – Oui il me calme ce médoc mais je passe ma journée sur les toilettes, c’est normal? – Et vous ne prenez pas de drogues alcool etc. en ce moment? – Faut pas s’écouter – Non juste un antipsychotique – Donnez-moi mes droits! – On va vous mettre sous Olanzapine<sup>24</sup> – Je n’arrive plus à parler – Je ne sais pas si je vais accepter le lithium, faut que je réfléchisse – Ne quittez pas, je vous la passe – Mr Boismard, vous savez que le sommeil est important – C’est bon t’es sorti, souris – T’es là pourquoi toi? – Tu vas pas prendre de médicaments quand même – Ha tu dessines, comme tous les bipolaires, vous

êtes tous créatifs non ? – Vous prenez bien votre traitement ? – Mes légumes ne veulent pas aller dans ma bouche – Et les benzos<sup>25</sup>, toujours accro ? – Tu vois, eux, ils ont couché ensemble la semaine dernière, un infirmier les a grillés – Comment ça va depuis la dernière fois ? – Moi, j’ai déjà couché avec une infirmière de l’HP. – Ah, ça, c’est pas banal, un type qui lit le *Monde Diplo* à l’HP. – Jonathan, je crois qu’il faut que tu y ailles, tu ne vas pas bien – T’es pas un peu haut toi ? – Moi, je dis toujours, les dépressifs ils exagèrent – Fais chier, faut que je prenne mon laxatif – Fais gaffe, car, à trop rien faire, on finit par vraiment plus rien faire – Mais c’est pas possible, on est chez les fous ou quoi ? – Et le sommeil ? – Même pas trois heures que je suis ici, j’ai dû filer quatre clopes – Je ne peux pas bouger la mâchoire. Oui, c’est le Loxapac<sup>26</sup> – Je peux pas rester qui va s’occuper de mes chats ? – T’attends la psychiatre c’est ça mais tu sais, tu vas rester – Mais j’ai pris mes affaires, vous voulez pas me garder ? – Je l’ai vu, je te dis, j’ai eu une vision, tu finiras seul – Ce qui se dit ici, ne sortira pas – Non, vous ne sortirez pas – Tu fais une partie de Uno avec nous ? – Vous êtes pire qu’un flic – Ils veulent me droguer j’ai besoin de ton aide – J’ai été obligé de signer, je suis désolé – Pourquoi vous me parlez tout le temps de Foucault ? Bah je sais pas, vous êtes psy non ? – Bonjour Monsieur Boismard, entrez

15. Le neuropsychologue est un psychologue expert du cerveau et des fonctions cognitives ; il évalue et rééduque les troubles liés à des atteintes neurologiques pour améliorer le quotidien des patients.

16. Petit nom commercial, presque poétique, pour désigner l'aripiprazole (moins lyrique), un antipsychotique atypique stabilisateur de l'humeur et antipsychotique, prescrit principalement pour la schizophrénie et les troubles bipolaires, avec un profil d'effets secondaires souvent mieux tolérés (moins de prise de poids/sédation que d'autres). Pour autant, l'auteur a pris du poids avec l'aripiprazole, un peu trop même, et a eu des tremblements et de grandes crises d'angoisses.

17. Olanzapine (Zyprexa) est un antipsychotique atypique pour la schizophrénie et les troubles bipolaires (maniaques et prévention), avec un bon contrôle des symptômes positifs/négatifs, mais profil métabolique défavorable (prise de poids, diabète, dyslipidémie) souvent plus marqué que chez l'aripiprazole (Abilify), nécessitant une surveillance régulière. L'auteur est devenu un zombie et note qu'il a passé les premiers temps à dormir plus de quinze heures par jour.

18. Diminutif pour désigner les benzodiazépines, des anxiolytiques/hypnotiques puissants et rapides, prescrits uniquement à très court terme (max 12 semaines) pour anxiété sévère ou insomnie avec un haut risque de dépendance, tolérance et un sevrage difficile. Ils demandent une surveillance stricte. L'auteur peut en témoigner, il est encore très dépendant au Xanax, un benzo assez prescrit. Il a essayé de se sevrer difficilement avec effets très intenses, sueurs importantes, grosses anxiétés, irritabilité et insomnie.

19. Loxapac (loxapine) est un antipsychotique typique de première génération, très utilisé en France pour les psychoses aiguës/chroniques et surtout l'agitation/agressivité/anxiété psychotique à court terme ; efficace et sédatif, mais avec un risque élevé d'effets extrapyramidaux, somnolence et hypotension – souvent préféré en urgence aux atypiques pour son action rapide. L'auteur les a avalés de force à l'HP et s'est retrouvé avec la mâchoire bloquée et de grosses difficultés à parler, un effet secondaire terrible et anxiogène.

À battre!

*L'en dehors de la psychiatrie vu des murs et des lits*

**A**u pied du lit et au pied du mur, nous, les lits avons des oreilles, nous les murs avons des orteils et prenons enfin la parole pour sortir définitivement de là.

Nous, l'association des Murs des Hôpitaux de France, le Groupe d'Entraide Murale, l'association Murs Sans Frontières, le Collectif Pour l'Autonomie des Murs, Sud Murs, l'association Les Murs aux Patients, l'association Les Murs ont des Oreilles, l'association Des Lits et des Liens, le collectif Literie Solidaire, le collectif Casseurs de Briques, collectif Faux-Lits, nous, lits et murs des hôpitaux psychiatriques, vous adressons cette lettre ouverte car nous sommes les grands oubliés, comme vous autres, psychiatrisés, de la Santé mentale, grande cause nationale 2025.

De nombreuses choses ont pourtant été évoquées, pendant cette année, trop peut-être, rien en définitive. Des célébrités de la télé se sont révélées au grand jour, livrant leur pathologie mentale, leurs combats, leur silence, leurs douleurs, leur différence. On les a félicitées pour leur courage et leur résilience. Il a été question des psychiatres qui, pour certains, en ont tout simplement profité pour faire leur promotion. On a déploré le manque de moyens, espéré l'évolution des diagnostics grâce aux neurosciences et à l'intelligence artificielle. Les médias ont brandi la santé mentale pour mieux cacher d'où vient le mal. Les médias ont caché le système néolibéral, machine à broyer les individus.

Ils ont accru la culpabilité des patients, de ceux qui ne s'en sortent pas, qui ne sortent pas, des fatigués, des faibles, des perdants. Les médias et les politiques ont construit un dispositif de mise en lumière de ce qui est prioritaire ou non.

Nous, murs et lits des HP, nous savons.

En marge des grands héros médiatisés, les patients sont les grands oubliés. Avec eux leurs désirs, leurs souffrances, demandes, exigences, leur vie, survie, isolement, leurs peines, espoirs, imagination. Ces psychiatrisés aspirent à vivre autre chose et à ne plus être réduits à des diagnostics, des individus souffrants, déviants, des anormaux, des dangereux. En résumé, on a oublié qu'ils sont aussi des acteurs, avec des désirs d'autonomie, d'initiatives intelligentes et inventives. Ces patients, ces hommes, ces femmes, nous ne les connaissons que trop bien. Nous les habitons, autant qu'ils nous habitent.

Nous les avons vus arriver dans des locaux mornes et délabrés. Nous les avons observés piégés, trahis, menacés, agressés, rabaissés. Nous les avons entendus pleurer, crier, hurler, se taire aussi. Nous avons suivi leur errance, leurs déambulations. Nous les avons vus attendre, se tendre, nous fixer, nous détester, et il y a bien des raisons.

Nous avons voulu les accueillir, les accompagner, les aider, les consoler, leur redonner de l'espérance, du sens. Nous avons pensé leur offrir un cadre de vie stable, les protéger de l'extérieur, les rassurer à l'intérieur. Nous avons voulu panser les plaies, cicatriser les blessures. Nous avons souhaité reposer, apaiser les cauchemars, guérir, endormir, faire naître des rêves.

## À BATTRE !

Nous avons cru en la réhabilitation<sup>37</sup>. Nous avons cru être des acteurs du soin, accompagner leur chagrin, taire les crises, réveiller des envies.

Nous avons été solidaires des moments de joie, de rire, de jeux, d'entraide, de paroles réconfortantes, d'amitié, d'amour, d'intenses désirs, de simples plaisirs, de repas partagés, de connaissances échangées. Nous avons écouté certains nous parler, parfois nous caresser. Nous avons partagé à distance des pauses clopes, dans les cours, dans les halls et même dans les chambres.

Ainsi, nous étions les témoins, pensions-nous, les témoins des corps qui se rétablissent, des cœurs qui s'adoucissent, des esprits qui s'apaisent, des sorties attendues, des départs survenus. Nous portions les souhaits, nous réveillions les espoirs. Telle devait être notre mission.

Or, nous, les murs et les lits, sommes tout autre chose. Avouons-le.

Or, nous, les murs, les lits, constituons en réalité les membres d'un dispositif de contrôle opérant dans l'ombre. On n'a pas fait de nous des objets utilitaires, mais bien pire, des outils du pouvoir, ses principaux complices.

Or nous, les murs, les lits, adhérons aux abus de pouvoir des administrateurs du désastre, aux brimades des

37. La réhabilitation psychosociale est une démarche thérapeutique orientée rétablissement pour les troubles psychiques graves: elle renforce les compétences cognitives/sociales/autonomes de la personne stabilisée, pour favoriser son projet de vie, son insertion sociale et sa qualité de vie – au-delà des seuls traitements médicamenteux, *via* des outils comme la remédiation et la psychoéducation. L'auteur effectue cette démarche en ce moment et ne peut effectuer une analyse ou un compte-rendu critique sur ce dispositif.

psychiatres, à leur mépris, leurs violences, leurs insuffisances. Nous participons aux rendez-vous bâclés, aux diagnostics hâtifs, aux internements de longue durée, au zèle des infirmiers. Nous marchons main dans la main au rythme de cette mécanique destructrice. Produits du monstre froid, nous en sommes des membres, des organes vitaux.

Or, nous, les murs, les lits, sommes les servants dociles de l'idéologie psychiatrique, de son pouvoir d'enfermement, de sa volonté d'asservissement, du calibrage et du contrôle des corps. Nous confinons, dessinons les frontières du licite et de l'illicite, du légal et de l'illégal, du normal et du pathologique, de l'acceptable et de l'inacceptable, du bon et du mauvais, de la santé et de la maladie. Nous représentons le symbole des hôpitaux comme unique remède aux maux qui traversent les patients.

Or, nous, murs et lits, avons été normalisés, calibrés, réduits à notre plus petite fonction.

Nous accompagnons le processus de délitement des hôpitaux, nous réduisant à des murs défraîchis, des murs qui gondolent, des murs qui isolent, à des lits qui grincent, qui couinent, qui vacillent. Nous sommes condamnés à rester des murs qui rapetissent, qui asphyxient, qui étouffent, qui repoussent. Des murs dont on ne perçoit plus la couleur, des lits qui créent des douleurs.

Or, nous, les murs, n'abritons plus que la souffrance, n'inspirons plus que l'hostilité. Nous, les lits, sommes devenus inhospitaliers et attachons, isolons, contraignons à outrance.

Or, nous, les murs, ne cachons plus les fêlures et devenons le reflet des blessures des âmes errantes. Nous, les

## À BATTRE !

lits ne réchauffons plus, et nous tous, nous ne réparons plus.

Or, nous, les murs, sommes partie prenante du désastre qui vient, des mesures néolibérales, du management intolérable, d'une fascisation rampante. Nous les lits, sommes réduits à être quantifiés, mesurés, calculés.

Nous avons participé et nous sommes honteux. Nous sommes honteux de notre laxisme, de notre naïveté, de notre trahison même. Honteux de ce système à bout de souffle qui étend jusqu'à son craquement sa logique destructrice. Car non, la crise n'est pas un accident, elle est l'aboutissement d'un système de tri, d'étiquetage, d'asservissement, de domination. Ce que nous vivons n'est pas une crise, c'est sa raison pure. Nous pourrions être reconstruits, refondés, nous n'en serions pas moins la psychiatrie. Nous pourrions être moelleux et confortables, nous n'en serions pas moins la psychiatrie. Nous pourrions être consolidés, colorés, nous n'en serions pas moins la psychiatrie. Nous ne pouvons que lui tourner le dos et qu'avoir vue sur l'extérieur. Il est inutile de demander plus, ou moins. Nous ne croyons plus à la psychiatrie, à ses mensonges de soins. Faisons le mur et débarrassons-nous de vous, psychiatres et autres instigateurs de malheur, car notre avenir est ailleurs. Il y a tout un monde à fonder, des plans à échafauder.

Il est temps de se penser radical, de briser les murs dans notre tête, empêchers de réaliser notre idéal. Le temps de la révolte est venu car nous sommes les architectes de demain, les murmures de la rage qui ne trouvent plus le sommeil.

(...)

## Sommaire

Aux marges!

### I. Le pouvoir qui murmurait à l'oreille des dingos

Police, polisse, polis

*La psychiatrie vue de son poste de domination*

Guerrière et contre tous

*La psychiatrie vue de ma phase maniaque*

### II. En cercle bipolaire

Épidémie cyclique

*La psychiatrie vue de la folie*

Des mots et des doses

*La psychiatrie vue du diagnostic*

Patchword I : paroles foutraques

### III. Guerre générale

Reporter de guerre?

*La psychiatrie vue par tranches de vie*

Ce « psy » dans ma têtes

*La psychiatrie vue de l'école*

#### IV. Ça m'isole

Je bave du lithium, crache du lithium, chie du lithium  
*La psychiatrie vue de mes médicaments*

Conter Mes Paradoxes  
*La psychiatrie vue d'un milieu « ouvert »*

Patchword II : morceaux de psychiatrie

#### V. Lecture en points tissés

À battre !  
*L'en dehors de la psychiatrie vu des murs et des lits*

Points en vue  
*L'en dehors de la psychiatrie vu de nos fêlures*

Patchfolk : fragments de gens

#### Lexique