CARNET OUVERT ET COEUR BATTANT

Voyage intime en psychiatrie



Aquarelles et textes d'Anne FORGET

28 sept. > 26 oct.

CENTRE HOSPITALIER La Chartreuse

Semaines d'information sur la santé mentale

Dijon

La ville de Dijon met gracieusement à disposition cet espace d'exposition

UN CARNET D'AQUARELLES

En 2021, Anne Forget est hospitalisée plus de 2 mois au Centre Hospitalier La Chartreuse. Elle dessine ce qu'elle voit et écrit ce qu'elle vit.

Au fil des jours, se compose un carnet de 200 pages mêlant aquarelles, scènes du quotidien et impressions personnelles.

RÉALISÉ PAR ANNE FORGET

Née en 1985 en Corée du Sud, Anne Forget est une artiste autodidacte installée à Suisse, qui a grandi à quelques kilomètres de la Côte-d'Or. Le dessin l'accompagne depuis toujours. À l'encre et à l'aquarelle, elle croque sur le vif les lieux, les visages et les scènes du quotidien, qu'elle accompagne de mots, d'impressions et de fragments de vie.

POUR CHANGER DE REGARD SUR LA SANTÉ MENTALE

À travers ses aquarelles, Anne Forget invite chacun à dépasser les représentations de la psychiatrie et à poser un autre regard sur la santé mentale. Derrière les symptômes et les diagnostics se trouve une personne digne avec ses émotions, ses pensées, ses actions.

Retrouvez l'ensemble de l'exposition sur les grilles du **jardin Darcy**, avenue de la 1re armée française

Centre Hospitalier La Chartreuse · Sism Semaines d'information sur la santé mentale · Dijon

La ville de Dijon met gracieusement à disposition cet espace d'exposition

Le Fumoir

LE FUMOIR
- Camille Claudel
CHS La Chartreuse
9 juin 2021

MAR 8/06/2021 - ARRIVEE A CAMILLE CLAUDEL
DURANT LA MATINEE, APRES AVOIR PASSÉ 10H AUX URGENCES DU CHU HIER A SUBIR DES EXAMENS SANGUINS ET NEUROLOGIQUES (RAS). ~~ET~~ TRANSFERT EN AMBULANCE A LA CHARTREUSE A 3H DU MATIN. JE ~~ME~~ PASSE LA ~~FIN~~ DE NUIT A L'UNITÉ POP ET SUIS TRANSFEREE A L'UNITÉ CAMILLE CLAUDEL LE MARDI 8 JUIN MATIN.
JE DECOUVRE LES LIEUX ET LE NOUVEL ENVIRONNEMENT: NOUVELLES TETES, NOUVEAUX NOMS, NOUVEAU REGLEMENT. JE NE SUIS PAS HABITUEE A CE MODE DE VIE, C'EST MA PREMIERE HOSPITALISATION ET MON PREMIER SEJOUR EN HOPITAL PSYCHIATRIQUE.
JE N'AI PAS L'AUTORISATION DE SORTIR, JE PASSE BEAUCOUP DE TEMPS SUR LE PETIT BALCON BARRICADÉ QU'ON APPELLE LE FUMOIR. J'~~E~~ FAIS LA CONNAISSANCE DES FUMEURS. C'EST BIEN CONNU, LES FUMEURS SONT LES PREMIERES PERSONNES A SOCIALISER ☺

L'ESPACE NON FUMEUR



Mer 9.06

DEPUIS LE "SALON" / SALLE DE JEUX, ON A ACCES A L'ESPACE NON FUMEUR. C'EST UN TOUT PETIT BALCON DE 2M2 AVEC LA RACE POUR UN (BARRICADE) FAUTEUIL.
IL N'Y A JAMAIS PERSONNE CQFD.

VEN. 11/06 EDIT: MAINTENANT IL Y A MOI DE TEMPS EN TEMPS, J'Y VAIS POUR ETRE TRANQUILLE ET ECRIRE DANS MON JOURNAL EN PAIX ! SANS PERSONNE POUR REGARDER CE QUE JE FAIS PAR-DESSUS MON EPAULE, PERSONNE QUI ME SUIT, PERSONNE QUI ME PARLE !



LA DOUCHE

Mer 9.06

ENFIN, LA SALLE DE BAIN EST DISPONIBLE ! HIER J'AI DU ALLER PRENDRE MA DOUCHE DANS UNE CHAMBRE VOISINE. LES PLOMBIERS ONT PASSE UNE GRANDE PARTIE DE LA JOURNEE A REPARER LA FUITE (QUI APPAREMMENT A FAIT DES DEGATS DANS LA CHAMBRE D'A COTÉ ET A L'ETAGE DU DESSOUS).

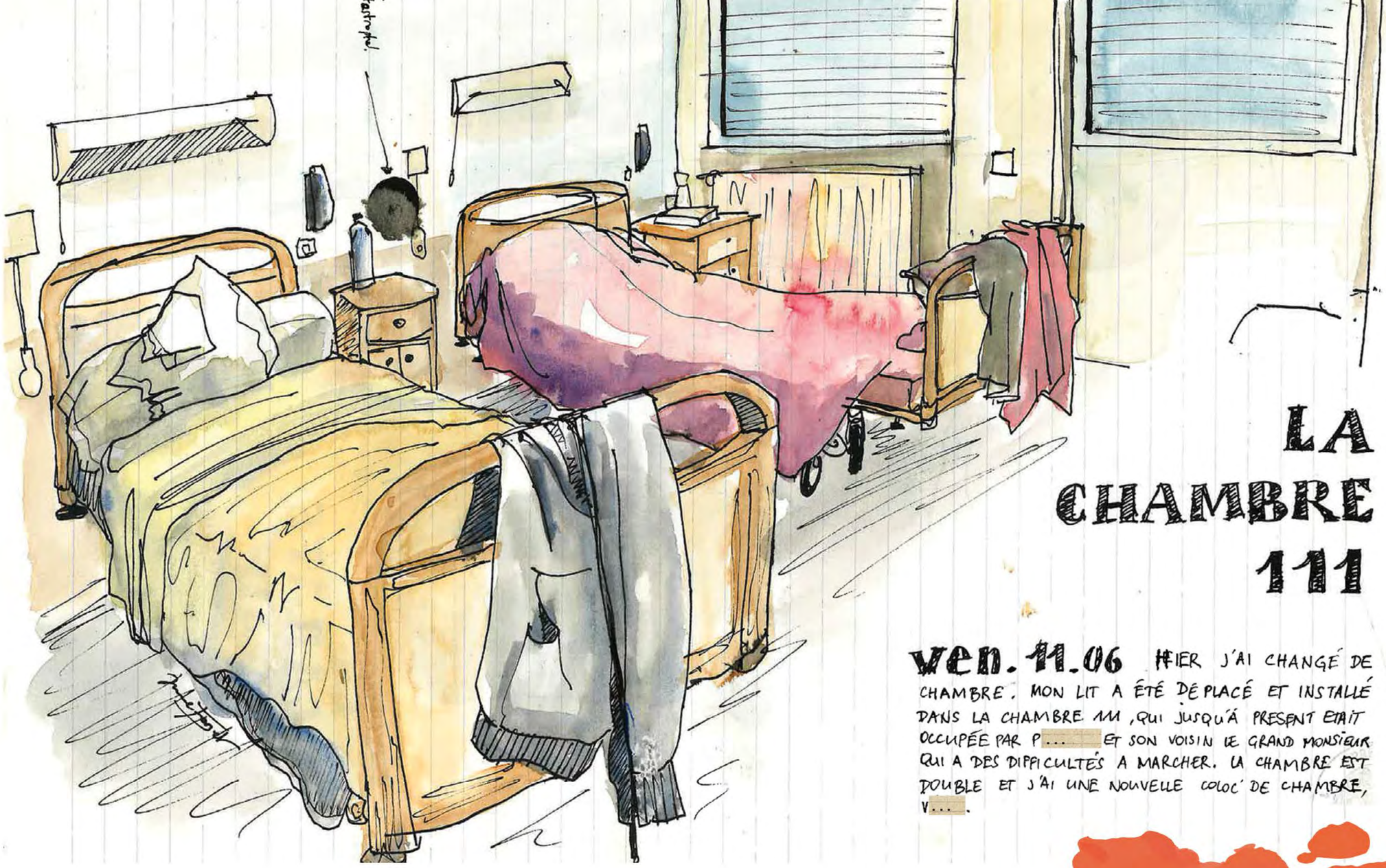


la DOUCHE de la chambre 107 - sorte de douche ITALIENNE AVEC ALARME



Le meeting des infirmiers du 10 juin

(LA RELÈVE) 14H

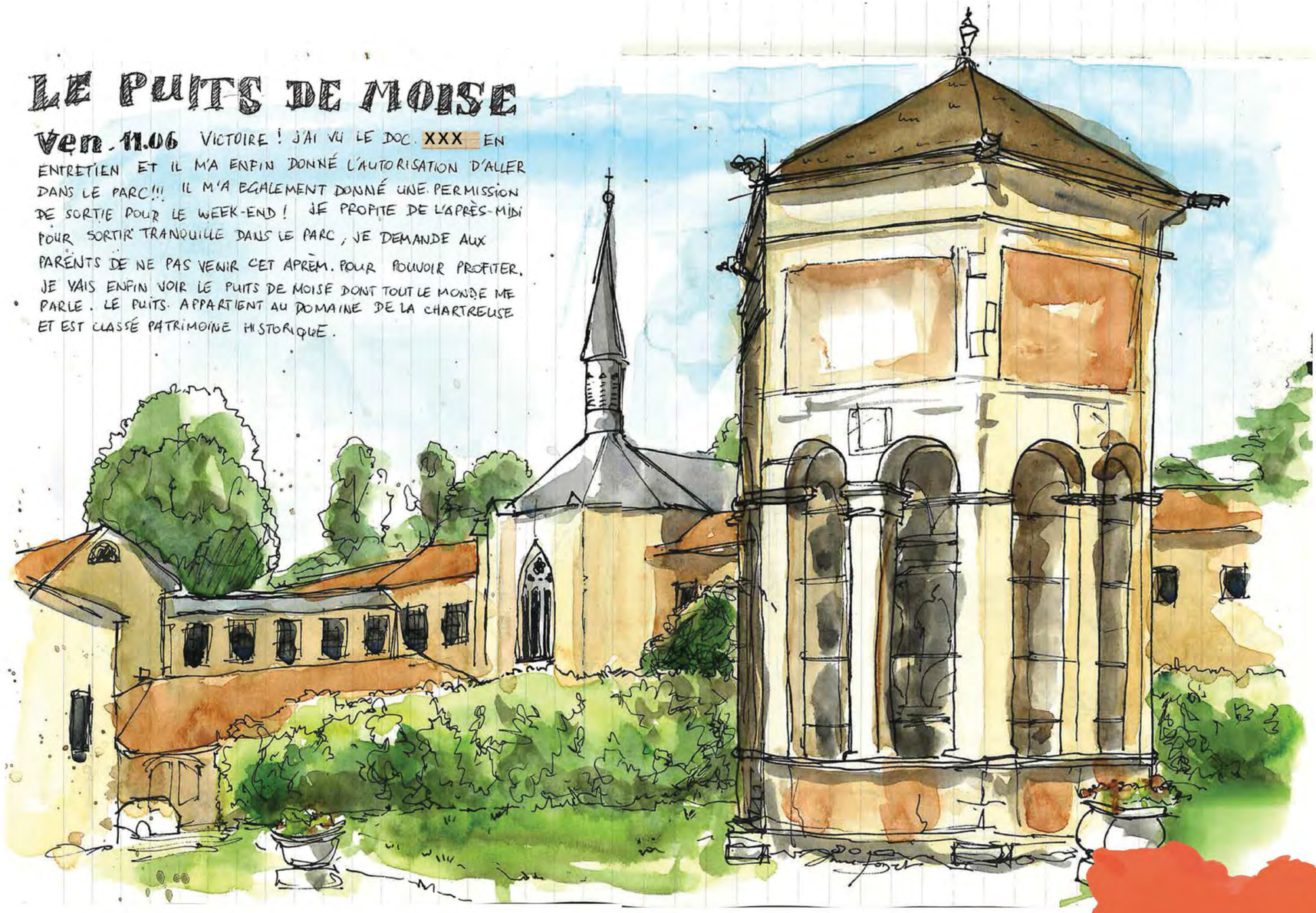


LA CHAMBRE 111

ven. 11.06 HIER J'AI CHANGÉ DE CHAMBRE. MON LIT A ÉTÉ DÉPLACÉ ET INSTALLÉ DANS LA CHAMBRE 111, QUI JUSQU'À PRESENT ETAIT OCCUPÉE PAR P... ET SON VOISIN LE GRAND MONSIEUR QUI A DES DIFFICULTÉS À MARCHER. LA CHAMBRE EST DOUBLE ET J'AI UNE NOUVELLE COLOC' DE CHAMBRE, V...

LE PUITS DE MOISE

Ven. 11.06 VICTOIRE ! J'AI VU LE DOC. XXX EN ENTRETIEN ET IL M'A ENFIN DONNÉ L'AUTORISATION D'ALLER DANS LE PARC !!! IL M'A EGALEMENT DONNÉ UNE PERMISSION DE SORTIE POUR LE WEEK-END ! JE PROFITE DE L'APRÈS-MIDI POUR SORTIR TRANQUILLE DANS LE PARC, JE DEMANDE AUX PARENTS DE NE PAS VENIR CET APRÈM. POUR POUVOIR PROFITER. JE VAIS ENFIN VOIR LE PUITS DE MOISE DONT TOUT LE MONDE ME PARLE. LE PUITS APPARTIENT AU DOMAINE DE LA CHARTREUSE ET EST CLASSÉ PATRIMOINE HISTORIQUE.





(LA LESSIVE (ET LE BANC SOUS LE CERISIER)

dim. 13.06 JE PROFITE DE LA PERMISSION POUR FAIRE MES LESSIVES. COMME JE SUIS PARTIE DE GENÈVE EN CATASTROPHE, JE N'AI PAS PRIS BCP D'HABITS, PAS ASSEZ EN TOUT CAS POUR RESTER UNE SEMAINE A L'HÔPITAL. LES PARENTS (MERCI À EUX) ONT DU ALLER M'ACHETER DES FRINGUES A DECATHLON EN SPEED (OUI OUI, COMME SI J'AVAIS 15 ANS). ON Y EST RETOURNÉS HIER POUR RENDRE LES FRINGUES



LA PLAGE DU LAC KIR

lun 21 AUJOURD'HUI C'EST L'ÉTÉ, LA FÊTE DE LA MUSIQUE, LA FIN DU COUVRE-FEU EN FRANCE. LOL. JE DEVIENS CYNIQUE, COMME SI NOUS POUVIONS PROFITER DE TOUT ÇA. AUJOURD'HUI EST UN JOUR BIZARRE. ÇA A COMMENCÉ PAR UN FIGHT AVEC MA COLOC DE CHAMBRE, QUI VA FUMER DANS LA SALLE DE BAINS A 5H45 ET ME RÉVEILLE EN MÊME TEMPS COMME CHAQUE MATIN. CETTE FOIS C'EST MAL PASSÉ, J'AI MIS LES POINTS SUR LES 'i'. SURTOUT APRÈS LA MAUVAISE NUIT QUE J'AI PASSÉE : HIER SOIR LES SYMPTÔMES [redacted] SONT REVENUS, J'AI DU APPELER LES INFIRMIÈRES. AJOUTANT DIRE QU'AUJOURD'HUI JE ME SENS BIEN FRUSTRÉE : ENCORE UN TRAITEMENT QUI NE FONCTIONNE PAS, JE SUBIS LES EFFETS SECONDAIRES POUR RIEN ET J'AI UNE VOISINE QUI FAIT CHIER. JE SUIS COMME UNE PILE ELECTRIQUE CE MATIN, JE VEUX ME DÉFOULER EN ALLANT COURIR !!! C'EST POUR DIRE A QUEL POINT JE SUIS IRRITÉE. MAIS JE N'AI PAS DE CHAUSSURES ADAPTÉES, [redacted] A LA PLACE JE VAIS AU LAC ET ME FORCE A DESSINER POUR ME CHANGER LES IDÉES.

LE CAFE DE LA CAFET'



mer 23.06

MATIN. LE SOLEIL EST REVENU, JE VAIS ME POSER A LA CAFET DEHORS SUR UNE TABLE. JE COMMANDE UN CAFÉ AU LAIT (1€). ÇA SENT BON LES FLEURS DES MASSIFS. JE DISCUTE AVEC A..., LE GARS QUE JE CROISE TOUS LES JOURS DANS LE PARC. IL A ÉTÉ TRANSFÉRÉ À CASSIOPÉE.

CHANSONS POUR LES PIEDS







mer 23.06

APRÈS-MIDI. LA DAME DE SANTÉ MEJ DONNE RDV EN FIN D'APREM. DU COUP JE PASSE L'APRÈS-MIDI À ATTENDRE QU'ON VIENNE ME CHERCHER.
LA MÉTÉO EST CHANGEANTE : IL PLEUT, IL FAIT SOLEIL, IL PLEUT, IL FAIT SOLEIL. JE PASSE DU TEMPS SUR LE PETIT BALCON NON FUMEUR À DESSINER MES PIEDS POUR PASSER LE TEMPS. LES PARENTS ME RENDENT VISITE VERS 17H POUR LA 1ÈRE FOIS DEPUIS CE WEEKEND. JE VOIS N... VERS 18H30, ELLE VEUT PARLER DU CHANGEMENT DE CHAMBRE: CE N'EST PAS POSSIBLE, LES LITS SONT COMPLETS, IL FAUT L'AVIS MÉDICAL DU PSYCHIATRE, ETC...
EN SORTANT DU BUREAU ON CROISE V..., MA VOISINE DE CHAMBRE, RENTRER RAMENÉE PAR 3-4 INFIRMIERS. ELLE EST DANS UN SALE ÉTAT. ILS L'AMÈNENT DANS LA CHAMBRE, F...
L'INFIRMIER ME PRÉVIENT DE NE PAS ENTRER DANS LA CHAMBRE CAR V... A BESOIN DE SOINS POUR LES PROCHAINES 3H. FINALEMENT ILS ME RÉOUVRENT LA CHAMBRE 1H30 PLUS TARD VERS 18H30 APRÈS LE REPAS. TOUTES LES AFFAIRES DE V... ONT DISPARU, ELLE A ÉTÉ CHANGÉE DE CHAMBRE ILS L'ONT MISE DANS LA CHAMBRE DE S... EN HOT, ET ONT RELOGÉ S... DANS LA 112 AVEC LE NOUVEAU. F... ME RAPPORTE MES PACKS D'EAU ET MON PYJAMA QUI ÉTAIENT PARTIS AVEC V..., ET LUI RAMÈNE SES AFFAIRES QUI SONT RESTÉES DANS LA SALLE DE BAIN. ON A INTERDICTION D'ALLER LA VOIR, ELLE EST MISE À PART, MANGE DANS SA CHAMBRE ET VA MÊME FUMER SUR LE BALCON DU BUREAU. ON LA CROISE PARFOIS DANS LE COULOIR SUPER ENERVÉE ET VIOLENTE, À DÉLIRER ET DIRE QUE QQN L'A BALANCÉE ALORS QU'ELLE S'EST FAITE GRILLER TOUTE SEULE - ELLE PUE L'ALCOOL À 10M.
AUJOURD'HUI ÉTAIT UNE JOURNÉE BIZARRE, ENTRE A... QUI SORT DÉFINITIVEMENT À 14H SANS AVOIR ÉTÉ PRÉVENUE, V... QUI FAIT DE LA MERDE, MOI QUI ATTENDS TOUTE L'APRÈS-MIDI,...
C'EST NOTRE VIE DÉSORMAIS. ÇA ME FAIT PENSER À ORANGE IS THE NEW BLACK: ON VIT DE PETITES HISTOIRES IMPORTANTES POUR NOUS ET TOTALEMENT COUPÉES DU MONDE RÉEL.

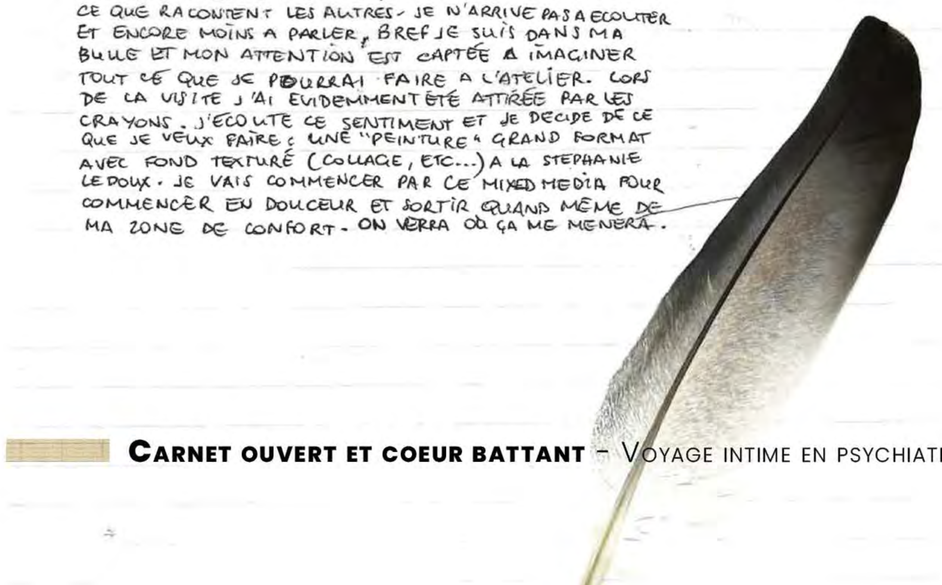
ART THERAPIE

mar 29.06
~~**lun 30.06**~~ JE VAIS FAIRE DE L'ART-THÉRAPIE !

CE MATIN APRES LE PTIT DEJ, J'AI UNE SURPRISE : UNE INF. VIENT ME CHERCHER AU FUMOIR POUR ME DIRE QUE J'AI RDV ART THERAPIE DANS 30 MIN. ! ET APAP (APORTS ADAPTÉS) MARDI À 10H. JE ME PREPARE, JE PRENDS MON JOURNAL. UNE INF M'ACCOMPAGNE DANS LA SALLE CAR JE NE SAIS PAS OÙ C'EST. SUR PLACE ON DISCUTE AVEC L'ERGOTHERAPEUTE (PAS PSYCHO THERAPEUTE ! C'EST IMPORTANT DE FAIRE LA DISTINCTION) POUR FAIRE CONNAISSANCE. ON VISITE L'ATELIER, ET QUEL ATELIER ! ON EST ENTOURÉES DE MATERIEL : PINCEAUX, CRAYONS, ENCRES, PEINTURES, SCULPTURES, PAPIERS DE RECUP, MAGAZINES, ... ! L'ATELIER OFFRE UNE INFINITÉ DE POSSIBILITÉS ! SUR LE COUP JE NE SAIS PAS TROP QUOI FAIRE - LE COLLAGE ET LES MOULAGES VIENDRONT PAS MA TASSE DE THÉ, J'AVOUE. ET LÀ JE M'ENDORS MAIS JE SUIS LÀ POUR DÉCOUVRIR DES CHOSES, ET JE NE VEUX PAS FAIRE CE QUE JE FAIS DANS CE JOURNAL, C'EST-À-DIRE DES DESSINS DE 10 MIN, DES SCÈNES DE LA VIE QUOTIDIENNE, AU NOIR INDÉLÉBILE ET À L'AQUARELLE, SUR FORMAT TRANSPORTABLE. MON CERVEAU EST EN ÉBULLITION JE SUIS EXCITÉE PAR LE POTENTIEL DE L'ATELIER. JE ME SERAIS BIEN ÉTERNISÉE ICI MAIS J'AI RDV À 10H. JE PARS DONC TOUTE FRUSTRÉE ET IMPATIENTE D'ÊTRE JEUDI MATIN. EN RENTRANT À CAMILLE CLAUDEL, J'AI DE LA PEINE À SUIVRE CE QUE RACONTENT LES AUTRES - JE N'ARRIVE PAS À ÉCOUTER ET ENCORE MOINS À PARLER, BREF JE SUIS DANS MA BULLE ET MON ATTENTION EST CAPTÉE À IMAGINER TOUT CE QUE JE POURRAI FAIRE À L'ATELIER. LORS DE LA VISITE J'AI ÉVIDEMMENT ÉTÉ ATTIRÉE PAR LES CRAYONS. J'ÉCOUTE CE SENTIMENT ET JE DÉCIDE DE CE QUE JE VEUX FAIRE : UNE "PEINTURE" GRAND FORMAT AVEC FOND TEXTURÉ (COLLAGE, ETC...) À LA STEPHANIE LEDOUX. JE VAIS COMMENCER PAR CE MIXED MEDIA POUR COMMENCER EN DOUCEUR ET SORTIR QUAND MÊME DE MA ZONE DE CONFORT - ON VERRA OÙ ÇA ME MENERA.

Forget Anne
Art-thérapie
lundis et jeudis
à 10h -





CARNET OUVERT ET COEUR BATTANT – VOYAGE INTIME EN PSYCHIATRIE – AQUARELLES ET TEXTES D'ANNE FORGET



LA QUEUE aux traitements



Man 29.06 APRES LE DEJEUNER : DISTRIBUTION DES TRAITEMENTS. COMME TOUS LES JOURS, L
FILE D'ATTENTE SE FORME DEVANT LE BUREAU DES INFIRMIERES, DANS LE COULOIR. LES PREMIERS
ARRIVES SONT LES NON-FUMEURS ; LES AUTRES VONT SE GRILLER UNE CLOPE AU FUMOIR EN ATTENDA

LE DEPART



mar 29.06 E... PART CETTE APRÈS-MIDI. ELLE FAIT LA SIESTE SUR LES FAUTEUILS DE LA SALLE DE JEUX CAR SA CHAMBRE EST DEJA VIDÉE ET EN TRAIN D'ETRE NETTOYÉE. SON DEPART EST A 15H. MALHEUREUSEMENT JE NE PEUX PAS LUI DIRE AU-REVOIR, JE SUIS EN RDV PSY.
ÇA SE PASSE COMME ÇA A CAMILLE CLAUDEL: ON RENCONTRE DES GENS BIEN QUI FINISSENT PAR S'EN ALLER ET QU'ON NE REVERRA SANS DOUTE PLUS JAMAIS. UNE AUTRE LEÇON DE VIE DE LA CHARTREUSE: PROFITONS DE L'INSTANT PRÉSENT ET DES RENCONTRES LE TEMPS QU'ELLES DURENT.

LE RETOUR

mar 06.07 BCP DE MONDE SUR LES NERFS CE MATIN CAR ON A RDV AVEC LES MEDECINS / ASSISTANTE SOCIALE / PSYCHOLOGUES MAIS ON NE SAIT JAMAIS A QUELLE HEURE ET ON DOIT ATTENDRE INDEFINIMENT.
S... REVIENT EN HOPITAL DE JOUR LE MARDI. ON EST TOUS CONTENTS DE LE REVOIR. IL M'INVITE A DES CAFÉS A LA CAFET (!).



MON AUTOPORTRAIT

en poseur de bombe



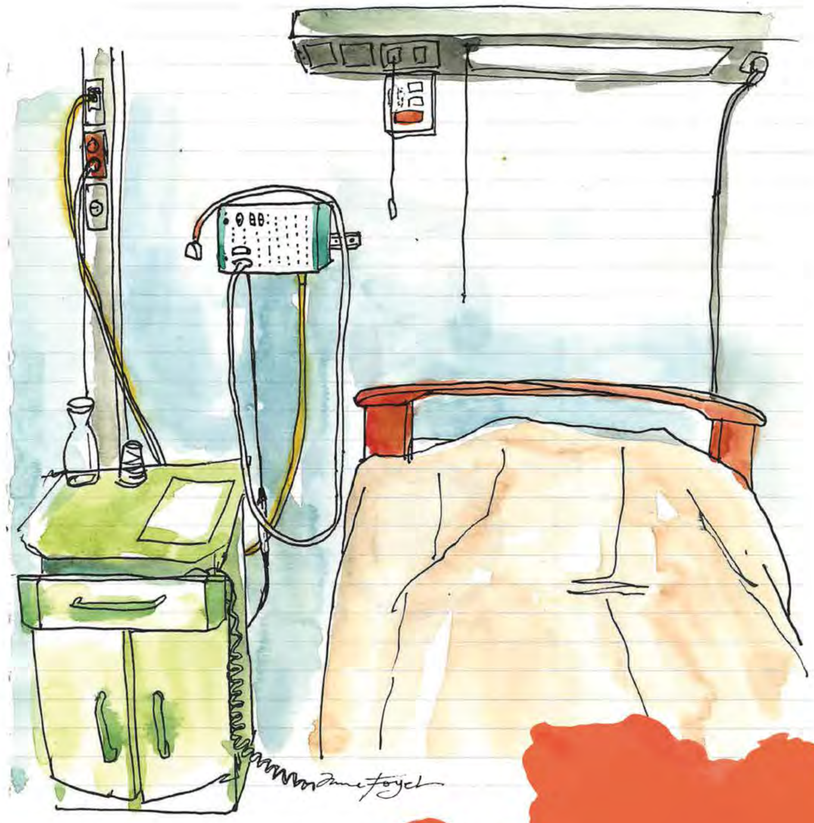
(ou une nuit à l'unité du sommeil)

mar 06.07 Surprise en revenant de ma grande session d'art therapie (14-17h, 3h de bonheur!) J... m'annonce que j'ai une place ce soir dans l'unité du sommeil. Je suis contente, je vois qu'on ne m'a pas oubliée. Les choses avancent et ce soir on va enregistrer mon sommeil toute la nuit. J'espère avoir des symptomes (pour la première fois, oui j'espère avoir des symptômes!) pour que qqch apparaisse sur les tracés. Cette pensée me rassure. Un peu avant 20h30 J... m'accompagne à l'unité du sommeil, au bâtiment d'en face. Au moment de récupérer les traitements, A... vient me voir spécialement pour me souhaiter bonne chance, ce geste me touche, surtout venant de la part d'une infirmière. J... me laisse entre les mains d'un infirmier chargé de me monitorer la nuit. Je n'en retiens pas son prénom... Il me pose plein d'électrodes partout -13 au total et me pose un boîtier sur le torse pour y brancher tous les fils. J'ai l'air d'un poseur de bombe. Ça n'arrivera pas souvent dans ma vie, je fais donc mon autoportrait devant la glace. L'idée me fait sourire : c'est la journée des autoportraits, j'ai commencé le mien en art-therapie ce matin!... La soirée je me promène dans le bâtiment et sors fumer avec tout mon arrachement qu'on ne peut plus enlever.

Je vais passer la nuit dans la chambre 1005. Je n'ai que 2 voisins : un monsieur dans la chambre 1006, et l'infirmier dans la salle d'à côté avec plein d'écrans. Autant dire que l'ambiance est hyper-tranquille voire chiante et ennuyante, mais ça me fait du bien d'être au calme (heureusement que j'ai mon carnet!). Au coucher, l'infirmier me pose les dernières électrodes sur les jambes, un truc dans le nez pour vérifier si je fais de l'apnée du sommeil, un machin au doigt pour vérifier l'oxygénation, passe tous les fils sous mon short et mon T-shirt, scotche des sparadraps sur ma peau, branche les fils sur le boîtier de bombe et me branche sur le boîtier du mur à côté du lit. Encore et toujours des fils! Je suis enfin prête à dormir. Mais j'ai l'impression de ne pas pouvoir bouger tellement je suis branchée de partout. Le tout est assez inconfortable, même si on finit par s'habituer à l'équipement. Ce soir je n'ai pas aucun traitement : pas de neuroleptique, pas de somnifère, pas d'anxiolytique, pour favoriser l'apparition des symptômes.

sont les infirmiers. Je passe une nuit de merde ponctuée par des réveils, de la peine à me rendormir, des cauchemars / rêves éveillés. Je vais une fois aux WC, je dois appeler l'infirmier une 2e fois (je l'ai appelé à l'endormissement pour calmer mon angoisse) pour qu'il me débranche. Je suis un peu perdue, je ne sais pas l'heure qu'il est car j'ai du éteindre mon portable pour éviter les interférences et les stimuli. Je passe une nuit pire que celle où j'avais arrêté de prendre le somnifère.
Je me réveille à 6h30, volets ouverts, et la lumière du jour m'empêche de me rendormir.

LA CHAMBRE 1005 1005



CARNET OUVERT ET COEUR BATTANT – VOYAGE INTIME EN PSYCHIATRIE – AQUARELLES ET TEXTES D'ANNE FORGET

CAMILLE CLAUDEL

JEU 08.07 Camille Claudel à l'étage, Van Gogh au rez-de-chaussée. Notre bâtiment, notre unité, notre service. Trop de choses à dire dessus, trop d'histoires à raconter, des histoires de vie, d'anges et de démons, d'amour et de haine, de solitude et de vie en communauté? des histoires belles et moins belles, des rencontres, des rires, des pleurs, de la joie, du désespoir, de la frustration, de la détresse, de la fraternité, de la bienveillance... Comme dans Orange is the New Black: tout plein d'histoires à nous que personne d'autre ne peut comprendre.

LE REFECTOIRE

mer 14.07 Au repas de midi je me mets à une table seule (il n'y en a que 3 dans le self) pour pouvoir croquer la scène du repas entre les plats. C'est M... et R... qui font le service. Dur dur de dessiner entre les plats, ça va vite. Surtout que mon traitement a été changé et me fait littéralement dormir debout.

LES FEUX D'ARTIFICE



mer 14.07 Vers 22h30, des infirmières A... et V... nous ouvrent le balcon du bout du couloir, celui où on n'a pas le droit d'aller d'ordinaire, pour voir les feux d'artifice du 14 juillet. Nous n'avons pas le droit d'aller sur ce balcon car il n'y a pas de barreaux. Nous apercevons des feux pendant une dizaine de minutes, on pensait qu'ils durerait plus longtemps. Il y a bcp de trafic, d'agents de circulation et de sirènes ce soir. Plus tard le lendemain, on apprend que les feux ont été avancés de 1h en raison de la pluie et que des voitures ont brûlé sur fontaine d'Ouche.
En tout cas, nous passons un bon moment sur le balcon avec les infirmières.




Sam 24.07 Permission à la journée chez les reups. Il pleut, je reste à la maison à glandouiller. Je dessine mes petites affaires que je trimballe tous les jours avec moi depuis le début de mon séjour à la Chartreuse.
le tote bag que les reups ont récupéré à la bibliothèque de Chenove. (J'ai lancé une mode à Camille Claudel).
DANS MON SAC, IL Y A :
La trousse qui me sert à tout
mon stylo pour dessiner
mon stylo pour écrire
le pinceau à réservoir
le stylo bille de secours
ma palette d'aquarelle
petit crayon bleu
petit crayon de papier
mini pinces à cheveux
un protège-slip
du PQ pour la peinture
la monnaie pour la cafet'
les clés (la clé) de mon placard
MY ESSENTIALS
ou mon kit de survie à la chartreuse
ma trousse à tabac
ma vapoteuse
briquet Bic
liquide pour vapoter
ma petite boîte à tabac que tout le monde veut me piquer
un paquet de feuilles sans le dessus
des filtres
un accu de rechange pour la vapo'
un paquet de mouchoirs
un masque
le carnet
des chewing-gums
mon téléphone
le mousqueton et l'élastique à cheveux
MES EXTRAS QUAND JE PARS EN EXPÉDITION (DANS LE PARC) OU EN PERMISSION :
mon casque
mon porte-monnaie
mes lunettes de soleil dans leur étui
une bouteille d'eau


LE CASTOR

Ven 27.08 Une longue période s'est écoulée depuis la dernière fois où j'ai écrit dans ce journal. Ecrire et dessiner me sont toujours difficiles. Je suis de retour chez moi dans mon appartement à Carouge, je suis rentrée mercredi 25 août.
La semaine chez les parents s'est bien terminée. C'était tranquille comme toujours, et nous avons refait des balades avec Mom dans les combes. J'ai trottiné une fois encore. Nous avons refait la combe à la serpent en revenant par la combe Pearl, nous avons tenté et essayé d'autres chemins on avons fait des pauses sur les bancs : cette fois-là nous avons mis 3h.- Nous avons aussi fait des balades avec Papa, ça veut dire en voiture. Nous sommes allés au lac près d'Arnay. Je ne me rappelle plus du nom. Avec Mom nous avons fait le tour à pied, sans papa qui avait mal à la patte.
J'ai aussi travaillé [redacted]. J'ai lavé toutes les vitres de la véranda, j'aime bien laver les vitres, en plus ça rendait bien service à Mom qui déteste le faire parce qu'elle laisse toujours des traces! Ça nous a quand même pris 3h, Mom faisait le nettoyage des murs et même Papa s'y est mis en faisant le ménage dans le studio et les placards de la maison. Ça remplace la petite balade comme disait Mom. Le lendemain effectivement, on avait des courbatures partout.

[redacted]

Nous avons aussi préparé mon retour, acheté les billet de train, faire le test covid dans une pharmacie à Fontaine d'Ouche (4km de balade avec Mom), et puis je suis partie. Mom avait les larmes aux yeux quand je suis montée dans le train. Je sais qu'elle s'inquiète pour mon retour. Elle m'a prêté sa petite valise, j'avais trop d'affaires à ramener et ça ne rentrait plus dans mon sac (j'ai acheté trop de vêtements, trop de choses, et Mom m'a donné de la viande). J'ai pris le train avec mon sac, la valise et mon sac à mains remplis. Le voyage s'est bien passé, j'étais en 2e classe du TGV alors que je pensais avoir acheté un billet 1e classe. Le wagon était plein. Je suis arrivée à Lausanne 2h plus tard et j'ai pris directement une correspondance pour Genève - j'ai dormi pratiquement tout le trajet. J'ai fait une pause clope à la gare avant de reprendre le tram jusqu'à chez moi. Ça m'a fait bizarre de revoir la ville, les gens. Je n'étais plus habituée à voir tant de monde, limite je ne savais plus où me mettre parmi tous ces gens, mes gestes et mes actions étaient moins naturels qu'avant. Je suis arrivée dans ma rue - bondée avec les terrasses des restos - et suis arrivée devant ma porte (au passage, je ne me rappelais plus de mon code d'entrée et j'ai du demander aux amis). J'ai pris une grande inspiration et je suis rentrée chez moi. Avec un peu d'appréhension, j'ai revu mes affaires presque comme je les avais laissées (A ... a passé quelques nuits chez moi mais elle a guère touché à mes affaires. C'était le bazar, avec plein d'affaires qui traînaient. Je me suis rappelée comment j'avais quitté mon appart : en catastrophe, en panique, sous l'effet de la psychose.
Il fait chaud quand j'arrive chez moi. Les fenêtres sont fermées, le store de la cuisine est baissé, les rideaux de la salle sont tirés. C'est la 1e fois que je sens la fameuse chaleur sous les toits en été, c'est la 1e fois que je vois les stores baissés. Il n'y a pas de rideaux dans la cuisine, j'ai oublié que je les avais déjà enlevés. Je mets la viande de Mom au frigo. J'y trouve des myrtilles, des dattes, du fromage et autres restes de nourriture périssable qu'(A ... a laissés. J'ouvre les fenêtres pour aérer. Je fais un tour dans la salle de bains (elle a aussi oublié une petite serviette de bain), range quelques affaires. Ça me fait bizarre de revenir

je ne suis pas à l'aise. Parfois je m'arrête et je tends l'oreille : vais-je ré-entendre les bruits perturbants que j'ai entendus en partant, les chuchotements, les bruits de machine, les ondes ? Je n'entends rien hormis les bruits du dehors. D'ailleurs ça m'étonne je n'entends RIEN, ni les voisins d'à côté ni celle du dessous. Tout est calme, les voisins doivent être tous partis en vacances. Je m'arrête aussi pour vérifier si j'ai des sensations, si je sens appoh sur le crâne ou sur la peau : je ne sens rien. Mais je ne me sens pas confortable chez moi pour autant. Je me sens perdue, mal à l'aise avec les mauvais souvenirs de comment j'ai quitté mon appart et tout laissé en plan, je suis méfiante chaque fois que j'entends un bruit bizarre (le frigo, les bruits dehors etc), et je me sens seule après l'agitation de la maison. Il y a un peu trop de silence et de souvenirs. Au bout d'un moment je n'en peux plus, je sors : je ne veux pas rester chez moi à tourner en rond. Je vais acheter un pique-nique à la station coop et je vais manger au bord de la rivière. J'appelle les parents. J'ai un coup de blues, mes parents me manquent, Maman me manque, l'ambiance à la maison me manque. Il n'y a plus que moi face à ma solitude et mon histoire. Encaisser le coup est dur. Il fait frais au bord de l'eau alors je rentre. J'ai un peu le même sentiment que pendant la crise qui a précédé le départ : je ne veux pas rentrer chez moi. Le sentiment est présent mais tout de même moins fort. Et puis il y a le traitement qui m'aide à ce que ça ne parte pas en cisse. Et puis je me rassure en me disant que demain je vois la nouvelle psychiatre ici à Carouge à deux pas de chez moi.



PRETE A SORTIR