

«Hospitalisée volontaire, j'ai repris goût à la vie»

MAL DANS SA PEAU, MARIE* S'AUTOMUTILAIT. À 15 ANS, ELLE A CHOISI DE SE FAIRE HOSPITALISER AUX HUG. QUELQUES MOIS APRÈS SON SÉJOUR, ELLE ENVISAGE L'AVENIR AVEC PLUS DE SÉRÉNITÉ

TEXTE CAROLINE STEVENS PHOTO PATRICK LOPRENO



LORSQUE JE ME SUIS SCARIFIÉE pour la première fois, j'avais 12 ans. Je me souviens encore très bien de la scène. Après une journée d'école, je me suis retrouvée seule dans la cuisine familiale. Tout était confus dans mon esprit, je me sentais submergée par la tristesse. J'ai commencé par m'en prendre à des objets qui traînaient en les brisant sur le sol, avant d'ouvrir un tiroir et de saisir un couteau. Je l'ai longuement laissé glisser sur mon bras avant de faire de petites entailles, semblables à des griffures.

Mon mal-être a commencé à s'exprimer à ce moment-là. Suite à cet incident, j'ai discuté de mes tendances autodestructrices avec une psychologue scolaire. Ça m'a un peu soulagée sur l'instant mais ce n'était pas suffisant. Je ne songeais pas à un suivi plus sérieux à cette époque. Et je me suis dit que j'allais arriver à surmonter ça toute seule. J'ai donné le change longtemps, masquant mes cicatrices sous des T-shirts à manches longues. Je savais m'adapter en classe et gardais ma souffrance pour moi. Aujourd'hui, je regrette d'avoir perdu du temps, de ne pas avoir fréquenté l'Unité de Crise des Adolescents (UCA) des HUG plus tôt.

Au mois de juin 2015, mes angoisses sont revenues en force. Je n'arrivais plus à dormir, j'avais des pensées noires, des sortes de cauchemars éveillés. Mes amis ont commencé à s'inquiéter, ils sentaient bien que quelque chose n'allait pas. Je parlais de mes problèmes à mon meilleur ami et m'arrangeais pour me mutiler dans des endroits discrets. Mais je me scarifiais de plus en plus intensément: les petites griffures s'étaient transformées en profondes coupures. Sur le moment, ces actes compulsifs me procuraient un réel soulagement. Mais je culpabilisais le lendemain et les réveils étaient très difficiles.

A cette période, je fréquentais une psy qui ne m'aidait pas. Au contraire, elle m'embrouillait en me disant de drôles de choses du style «Si tu as mal, c'est à cause de tes vies antérieures». Cette expérience catastrophique m'a fait beaucoup douter des soignants... Un jour, je n'avais pas assez caché mes avant-bras et ma mère a vu les coupures. Elle se doutait depuis quelque temps que quelque chose n'allait pas. Je lui ai tout avoué. Mes parents ont réagi tous les deux de la même manière et ils ont pleuré. Et lorsque je leur ai dit que l'hospitalisation me semblait être la seule issue, ils ont accepté.

Ne pas fuir ses problèmes

Mon père m'a emmenée à l'Hôpital des enfants le lendemain. Je suis restée huit jours en évaluation. Les médecins – on me l'a dit plus tard – ne se rendaient pas compte de ma souffrance et ne me prenaient pas au sérieux au tout début. Durant cette période, les contacts avec ma famille étaient limités: j'avais droit à deux heures de téléphone par jour. Mais cette situation n'a pas été douloureuse pour moi, car j'avais besoin de prendre de la distance avec mon environnement. Après ces jours d'attente, j'ai été transférée à l'UCA lorsqu'une place s'est libérée. J'y ai ensuite passé trois semaines qui ont changé ma vie.

Je me suis sentie très coupable d'infliger ça à mes parents et à mes proches. En arrivant dans l'unité, mes pensées étaient dans un désordre incroyable, j'avais peur de moi-même, peur de me faire encore du mal. Très vite, grâce à l'aide de l'équipe soignante, je me suis sentie en sécurité. J'ai compris des choses, j'ai pris du recul et j'ai accepté certaines réalités qui m'étaient douloureuses. Plus que tout, j'ai réalisé que je ne pouvais pas régler mes problèmes en les fuyant. Les automutilations

que je m'infligeais étaient une manière d'exprimer ma souffrance et mon inconfort face à des situations personnelles, amicales et familiales qui me dépassaient. Ce séjour en milieu hospitalier m'a permis de trouver d'autres moyens d'y faire face.

Reprenre confiance en soi

Durant cette période, j'ai aussi rencontré de belles personnes et créé des amitiés très fortes. J'ai été totalement isolée de mes proches pendant 48 heures avant d'entamer le programme thérapeutique. Les journées étaient rythmées par des activités variées: des entretiens infirmiers, des sorties de groupe et des moments de discussion. L'UCA est un endroit particulier, difficile à raconter. Je n'avais pas l'impression d'être à l'hôpital, puisque je vivais dans un appartement avec d'autres adolescents. L'ambiance était cool, naturelle, et je m'y suis sentie bien. On avait des tâches ménagères à faire et on se réunissait souvent dans le salon pour discuter ou partager des moments. Les médecins et les infirmiers nous écoutaient et nous permettaient de dire «non». Ce soutien m'a aidé à reprendre petit à petit confiance en moi et à m'éloigner de mes angoisses. En quittant les lieux, j'étais triste car je m'étais attachée aux soignants. Mais je sais que je suis sortie au bon moment, lorsque je me suis sentie bien.

Depuis mon départ, j'ai passé une nouvelle nuit au centre, suite à une grosse angoisse survenue pendant

les vacances. J'étais partie à l'étranger quelques jours avec mon père lorsque j'ai paniqué, sans vraiment savoir pourquoi. J'ai été très bien prise en charge et ça ne s'est pas reproduit. Depuis, je suis étroitement suivie par une psychologue de l'unité, que je vois deux fois par semaine. Lorsqu'elle s'absente, une de ses collègues prend le relais. Cette sécurité est importante pour moi. Je sais à présent à qui m'adresser lorsque ça ne va pas.

“ il y a toujours des moments plus DIFFICILES, mais je sais comment les gérer ”

Aujourd'hui, je me sens mieux. Je me comprends davantage et je n'ai plus besoin de me scarifier. Je me réjouis à nouveau de passer du temps en famille. Bien sûr, il y a toujours des moments plus difficiles, mais je sais comment les gérer. Enfin, j'ai profité des semaines qui me restaient durant l'été pour rattraper mon retard scolaire. Et j'ai hâte d'aller au collège pour étudier enfin les matières que j'apprécie. Plus tard, j'aimerais être psychologue, psychiatre ou éthologue. Comprendre les comportements, qu'ils soient humains ou animaux, me passionne. ■

* Prénom fictif

DRINK AU YOGOURT À LA MANGUE

aha

Empfohlen durch
Recommenda par
Raccomandato da
Service Allergie



L'alliance parfaite du plaisir et du bien-être: voici le drink au yogourt à la mangue sans lactose.
migros.ch/aha

MIGROS
M comme Meilleur.

Sans lactose, mais si bon!