

ELOÏSE BROCHU

MA VIE, MA FOLIE, MA SCHIZOPHRÉNIE

A watercolor illustration of a person walking away from the viewer on a dirt path. The person is wearing a blue jacket and brown pants. The path is flanked by tall green trees and a wooden fence on the left. The background is a bright yellow and blue sky. The overall style is soft and painterly.

Belle Feuille

**MA VIE, MA FOLIE,
MA SCHIZOPHRÉNIE**

ELOÏSE BROCHU

**MA VIE, MA FOLIE,
MA SCHIZOPHRÉNIE**



Les éditions
Belle Feuille

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales
du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Brochu, Eloïse, 1988-

Ma vie, ma folie, ma schizophrénie

ISBN imprimé 978-2-924530-45-0

ISBN numérique pdf 978-2-924530-46-7

ISBN numérique ePub 978-2-924530-47-4

1. Brochu, Claude, 1957-2014. 2. Schizophrènes - Québec (Province) -
Biographies. I. Titre.

RC514.B76 2015

616.89>80092

C2015-941937-9

Révision et correction d'épreuves : Josyane Doucet

Infographie et mise en pages : Alejandro Natan

Conception graphique de la page couverture : Alejandro Natan

Illustration de la page couverture : Johanne Marmen.

Imprimerie de l'OACI

La maison d'édition remercie tous les collaborateurs à cette publication.

Les Éditions Belle Feuille

68, chemin Saint-André, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC J2W 2H6

Téléphone : 450 348-1681

Courriel : marceldebel@videotron.ca Web : www.livresdebel.com

Distribution:

BND Distribution

4475, rue Frontenac, Montréal, Québec, Canada H2H 2S2

Tél. : 514 844-2111 poste 206 Téléc. : 514 278-3087

Courriel : libraires@bayardcanada.com

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec—2015

Bibliothèque et Archives Canada—2015

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés

© Les Éditions Belle Feuille 2015

Les droits d'auteur et les droits de reproduction sont gérés par Copibec

Toutes les demandes de reproduction doivent être acheminées à :

Copibec (reproduction papier) - 514 288-1664 - 800 717-2022

Courriel : licences@copibec.qc.ca

Imprimé au Québec

Mon papa « céleste », je donne vie à ton œuvre, car tu ne pouvais pas le faire. Je me suis permis d'y ajouter un peu de moi à l'intérieur. Merci pour cet héritage précieux que tu nous offres.

– Ta fille –

Bonjour à tous,

Je suis en psychiatrie depuis au moins 30 ans et j'ai 48 ans au moment d'écrire ces lignes. Je souffre de schizophrénie paranoïde. Dans ce livre, je vous raconte ma vie de patient. Je vous raconte aussi mes bons coups et mes moins bons, mes passions et mes douleurs. Je vous donne un aperçu de la manière dont ça se passe dans ma tête et je donne mes « petits trucs » pour déranger la douleur liée à la maladie. J'ai aussi placé quelques poèmes ici et là à travers le livre, là où ils ont leur place.

J'ai découvert que l'amour et la compassion des gens me font beaucoup de bien. Je vous montre l'intérieur de mon cœur et de mon cerveau.

En toute humilité,
Claude Brochu

Ça me rend heureux
De faire de belles choses
Il y a des gens qui osent
Parce que ça leur fait du bien !
Et ceux qui, un peu plus sérieux
Vont apprécier de comprendre mieux...
As-tu le temps de m'aimer ?
Moi, je l'ai trouvé.
Prends du temps pour moi
Et surtout, ne t'oublie pas :
On porte tous notre croix
Et on peut s'entraider pour la porter.
Il ne faudrait pas s'habituer
À voir les gens se faire tuer
Ou à voir des enfants pleurer
Sans personne pour les consoler
Simplement parce que l'on n'a pas OSÉ.

A vous, mes confrères et consœurs psychiatisés ainsi qu'à tous mes amis, si je vis aujourd'hui, c'est grâce à tout l'amour que je donne et reçois. Mes émotions sont déjà déplacées dans tous les sens et tous les côtés. C'est comme un casse-tête qui n'est pas bâti. Quelques fois, un morceau se place, mais on ne voit pas beaucoup plus. C'est très noir et ça avance lentement. Plus je cherche, plus je trouve et plus je m'aime dans mon casse-tête.

Tout ce qui demande de la concentration et de la logique est très difficile pour moi. Si j'essaie de vous faire comprendre, ma tête est comme un écran de télévision. L'image est brouillée et il y a de la neige dans l'écran. Cela me rend très confus face aux décisions ou aux choix que je dois faire. Ce que je perçois n'est pas clair et c'est vague; alors j'hésite et je cesse de fonctionner à court ou à long terme. Je deviens aveugle dans cette grande clarté, cette grande lumière que je ne peux pas capter.

Si je sais que des gens m'aiment, je m'appuie sur eux même si pour moi, c'est comme un échec. Je ne réussis pas à tout faire ce que les autres font. Pourtant, nous avons tous besoin de vivre des victoires. J'essaie donc d'aller chercher mes victoires ailleurs.

Les personnes comme moi sont appelées à jouer beaucoup avec leurs émotions, de la peur passant par l'angoisse jusqu'à la perte de la notion du temps. Néanmoins, il y a aussi la joie et le bonheur de pouvoir placer un morceau de plus du casse-tête, même si ça fait bien longtemps que les autres l'ont fait.

Je suis heureux de cette victoire, car cela en est bien une ! Vous êtes contents d'avoir terminé votre casse-tête et moi je peux être plus heureux encore d'avoir réussi à en placer un seul morceau. C'est l'amour qui fait ça. Je crois que les gens comme moi sont plus valorisés et plus heureux devant une réussite. Par contre, l'émotion contraire fait le même effet. Par exemple, si j'ai fait une erreur ou que je me déçois, je ne suis pas simplement triste. C'est comme si tout s'effondrait autour de moi. J'ai raté mon coup, je m'écrase et me déprécie. Je ne m'aime plus, j'ai le goût de disparaître, car je suis un parasite, un moins que rien, un fardeau pour la société.

Lorsque la douleur psychologique devient trop intense, le cerveau décroche. C'est son moyen de défense. On tombe alors dans l'irréalité. On fait des choses bizarres, on adopte des discours sans queue ni tête et, parfois, on sait que c'est tout croche.

J'ai demandé à Dieu de venir me chercher très souvent. J'ai aussi essayé de le rejoindre par moi-même et il m'a repoussé. Toute cette évolution peut s'échelonner sur de longues années, mais l'espoir est là !

Aujourd'hui, je sais des choses que j'ai comprises à ma manière durant toutes ces années où j'étais à la guerre, la guerre des émotions. Il n'y a pas un seul de ces beaux et grands êtres humains que sont les psychiatrisés qui pensent pareil, mais ils ressentent l'amour comme les autres. Je pense qu'ils peuvent en donner plus que les autres. Présentement, c'est ma vie que je vous donne. C'est tout ce qu'il y a en dedans de moi, je me mets à nu devant vous afin que vous voyiez mon intérieur. L'amour est ce qui me fait du bien et je rembourse bien lorsque l'image dans ma tête n'est pas trop brouillée.

Certains peuvent dire : « Qu'est-ce qu'il a ? Il chiale encore ! » et d'autres : « Pauvre petit Claude... ». Ce n'est pas cela que je vis : sentir que l'on est aimé, apprécié et regardé à notre juste valeur. Vous n'avez pas à nous démontrer que nous sommes dérangeants, nous le faisons

très bien nous-mêmes. Maintenant, donnez-nous ce que vous pouvez, et ce, sans jugement. Je ne vous demande pas du tout de comprendre.

Mon psychiatre lui-même ne me comprend pas, mais il accepte que je sois comme cela parce qu'il en a tellement vu. Alors, aimez mon extérieur, car je vous aime assez pour vous faire voir mon intérieur. Je suis dans une phase de ma vie où, après 30 ans de psychiatrie, je me sens mieux, j'apprivoise les personnes qui me semblent avoir suffisamment d'ouverture d'esprit pour cohabiter avec nous sur cette planète.

Au Moyen-âge, des supposés maîtres dans leur domaine disaient que le mieux à faire pour les personnes comme moi était de les brûler, car elles étaient possédées du démon et le mal était en eux. Je suis bien heureux de vivre à notre époque, car si j'avais vécu en ces temps-là, j'aurais été cuit !

Ce soir, j'ai le goût d'écrire
Simplement pour me faire du bien
Et pour me donner un petit plaisir.
J'ai passé aujourd'hui
Une journée magnifique.
Elle m'a donné de beaux fruits.
Pour moi, quelle belle réussite !
Il s'est passé de beaux événements
Deux frères qui se sont rapprochés,
Ma fille bien aimée qui m'a embrassé
Pour me dire qu'elle avait apprécié
Que je sois son papa
Et, de plus, qu'elle tenait à moi.
C'est un beau cadeau
Pour un père qui le reçoit.
Ce sont de grandes émotions
Qui captent toute mon attention
Et que je perçois
Comme de l'amour,
Que j'accepte avec joie.

Il y a moins d'un siècle, les gens ayant des maladies mentales pouvaient servir à faire des expériences médicales, car ils ressentaient beaucoup de douleurs physiques, mais ils étaient incapables de se défendre. Ils ne pouvaient pas faire valoir leurs droits. Ils se cicatrisaient peu à peu seuls, enfermés dans le fond des asiles pour qu'on ne les voie pas.

Ne croyez pas que je sois en colère ou frustré par ces événements. Non, c'est simplement qu'il ne faut pas que cela se répète, d'une manière ou d'une autre. Vous comprenez qu'il y a des images que l'on n'est pas capable de regarder tellement c'est inhumain. Alors, imaginez comment cela est difficile de les vivre et de les subir. Ce qui est caché ne fait pas mal, c'est pourquoi je brise les tabous pendant que je possède encore ma tête même si je suis gelé par les médicaments.

Ces médicaments sont nécessaires pour moi. Ils m'enlèvent beaucoup de douleurs psychiques et morales. Je parle pour moi, et sans eux, je ne pourrais pas écrire comme je le fais présentement. Il y a un revers à la médaille par contre : ayant des médicaments très puissants contre la paranoïa et l'angoisse, il est possible que je ne voie pas, par exemple, l'enfant qui traverse et la voiture qui arrive sur lui. Je suis tellement engourdi par les pilules contre la folie que je ne vois pas toujours le danger ou ce qui se passe clairement autour de moi. Je n'ai plus d'angoisse... mais il faut en avoir pour savoir réagir aux événements qui surviennent autour de nous. Trop, c'est comme pas assez...

Souvent, pour nous, les malades mentaux (n'ayons pas peur des mots !), ces émotions sont irréelles. Je m'explique : vous, les personnes ayant une bonne santé mentale, allez voir quelqu'un qui se tient toujours

au même endroit, à la même heure, là où les enfants descendent de l'autobus scolaire. Vous allez être méfiant. Vous allez le surveiller, vous allez même vivre du stress et peut-être un peu d'affolement. C'est normal ! Il y a peut-être un danger pour ces enfants. Moi, si je ne suis pas contrôlé par mes médicaments, toute l'angoisse, le stress et l'affolement, je les vis aussi, mais :

— Il n'y a pas d'enfant...

— Il n'y a pas d'homme louche qui se tient près de l'arrêt d'autobus

— Il n'y a pas d'autobus scolaire... !

Ceci n'est qu'un exemple parmi tant d'autres. Il y en a de bien plus cinglés que ça. Parfois, je trouve drôles toutes les choses dont j'ai eu peur, qui m'ont fait capoter. Ce n'était pas réel, mais ça faisait mal. Aujourd'hui, je suis mieux. Alors, j'en ris jusqu'au prochain *bad trip*. Je parle pour moi, je suis mieux d'en rire lorsque j'ai du répit.

Vous, là-bas !
Ne me blessez pas !
Si vous saviez comme mon cœur
A besoin de bonheur.
Il est grand ouvert,
À vous de le remplir
De tout ce que vous m'avez offert.
Rien ne me ferait plus plaisir
Que les gens qui me connaissent
Me voient grandir.

Le matin, quand je me lève, ce n'est pas toujours facile. Je suis au cœur de ma maladie. « Vite mes pilules, pour que je retombe au neutre. J'ai la tête qui tourne et le cœur qui bat fort, ça ne sera pas trop long ». Je me cache pendant une heure, le temps que les pilules fassent leur effet. Je me laisse glisser dans ce monde de fou qui dure une heure chaque matin et j'attends que ma drogue fasse effet. J'aime mieux demeurer seul, car je suis nerveux, mon corps tremble une heure chaque matin.

Je viens d'une très bonne famille. Mon père travaillait dur pour faire vivre sa famille et ma mère cousait, faisait le lavage, le ménage, etc. C'est elle qui tenait les comptes, elle est une bonne administratrice. On était 7 enfants, une fille et six garçons. Alors, du travail, elle en avait par-dessus la tête ! On n'a jamais manqué de rien. On s'aimait tous beaucoup. J'ai eu une très belle enfance. Encore aujourd'hui, ma mère surveille ses rejets pour ne pas qu'il se fasse du mal. Alors, ma maladie ne vient pas de là !

Maman a vu plusieurs de ses enfants avec des maladies mentales. Elle l'a vécu cette souffrance ! Les parents se sentent souvent coupables de tout cela, mais il n'en est rien ! « Qu'avons-nous fait pour que cela arrive à nos enfants ? » Vous n'avez rien fait, ce sont tout simplement des maladies génétiques qui apparaissent sans que l'on s'y attende et qui détruisent une vie en très peu de temps.

J'ai ressenti les premiers symptômes de ma maladie vers 19 ou 20 ans. Je pensais que tout le monde m'observait et disait de mauvaises choses sur moi. C'est là que j'ai commencé à prendre mes premiers

médicaments. Présentement, je dois prendre une quinzaine de pilules par jour seulement pour mon cerveau.

J'ai abandonné mon travail dans une usine de textile après une dizaine d'années. Là-bas, j'avais peur, je me sentais comme une cruche à qui l'on met un bouchon de liège. J'avais l'impression que mon cerveau était dans cette cruche... Plus capable de me maîtriser, je tremblais, j'ai capoté comme un malade. J'ai enduré mon calvaire pendant 10 ans. Je l'ai enduré minute par minute durant les dernières années. J'ai pensé me provoquer un accident de travail qui m'aurait rendu invalide. J'ai pensé à me passer le bras dans les engrenages d'une machine pour qu'elle me l'arrache. Heureusement, j'ai renoncé avant. Sinon, aujourd'hui, je serais peut-être manchot !

Je dois dédramatiser et je dois en rire. Sinon, je vais traîner ce boulet toute ma vie. Simplement, avec les médicaments et durant un certain temps. Avec tous ces médicaments, vous seriez invalide vous aussi. Ce n'est pas un reproche, la recherche a encore beaucoup à apprendre sur le cerveau humain. Si je n'avais pas eu tous ces médicaments, je ne pourrais être là et vous parler de ce cancer du cerveau.

La maladie se manifeste différemment selon les patients. Moi, j'ai des hallucinations auditives. Je vois les lèvres des gens bouger. Quand je ne suis pas médicamenté, je crois que ces gens parlent de moi et qu'ils me veulent du mal. J'ai alors très peur. Une de mes drôles d'idées était de demeurer dans une grotte dans la noirceur, seul, et qu'une personne vienne déposer ma nourriture devant celle-ci. Après son départ, j'aurais mangé pour ensuite retourner me cacher dans la noirceur de ma grotte jusqu'au prochain repas. Il me semble que dans ce temps-là, j'aurais été bien de vivre de cette manière. Plus fucké que ça, ça se peut pas ! Maintenant, je vis dans la ville où il y a tous ces grands magasins, les gens qui se bousculent, car ils sont pressés. Par contre, je suis souvent seul dans les bois à regarder les beaux grands arbres. Là, je suis bien ! Je peux crier ma révolte de m'être fait voler une partie de ma tête, mais

je me répète cette petite phrase : « Je suis mieux qu'hier et moins bien que demain. »

Ce qui me rend très heureux, c'est lorsque la douleur que l'on ne peut pas toucher, celle qui est dans la tête, cesse pour quelque temps. Parfois, je peux même devenir euphorique tellement cela me donne du repos. Par contre, lorsque la paranoïa m'attaque très fortement, j'ai peur, j'angoisse. Hop ! Deux ou trois petites pilules pour me geler plus profondément encore.

Je me suis souvent demandé comment serait le vrai Claude s'il ne consommait pas toutes ces pilules. Je suis persuadé que je ne serais pas le même. Je serais beaucoup plus rapide, allumé. Je serais peut-être un vieux sergent (j'ai déjà été dans l'armée) qui a le cœur un peu plus dur ou encore un travailleur dans une usine.

Lorsque c'est rendu que la télévision te surveille, que tout ce qu'elle dit sont des méchancetés à ton sujet et que les gens dans cette même télévision ne t'aiment pas... laissez-moi vous dire : « Donnez-m'en des pilules pour que je retombe sur le neutre un peu comme un légume ! ».

Ce n'est pas si terrifiant d'être différent, de faire de grandes erreurs, pourvu que l'on apprenne de celles-ci afin d'essayer ne plus les répéter. Nous sommes des êtres humains et en tant que tels, je revendique le droit de me tromper. Il m'arrive de commettre les mêmes gaffes, car les médicaments me font oublier, mais j'essaie de m'améliorer. Je suis déjà tombé et je me suis relevé. Je tomberai encore et encore... et tant que je vivrai, si je le peux, j'essayerai toujours de me relever. Tout cela parce que je suis un humain, que je ne suis pas un roi et que je suis un mortel. Nous sommes tous un peu comme cela à notre manière, peu importe le nombre de fois que l'on tombe. S'il y a certaines choses que je ne peux jamais corriger, ce n'est pas si grave, car au fond, j'aurai essayé.

J'ai une histoire drôle à vous raconter. C'était un gars un peu dérangé qui marchait avec un copain, dérangé lui aussi. Ils étaient tous les deux schizo. L'un d'eux dit à l'autre que des gens le suivaient, l'espionnaient et lui voulaient du mal. L'autre lui répond : « Tu n'as qu'à marcher de reculons et tu les verras venir ! ».

Comme j'ai dit précédemment, il faut en rire... sinon la vie serait longue !

À l'occasion, je parle avec mon psychiatre. Les psychiatres ne parlent pas beaucoup. Ils nous mettent en situation de paranoïa afin d'évaluer nos réactions. Le mien, il m'observe sans me parler. Il me dévisage jusqu'à ce que je commence à capoter. Il me fait un petit sourire en coin, toujours sans rien dire. Ce manège peut durer 10 minutes. Dans ces situations, il peut voir ce que j'appelle mes « bibittes », c'est-à-dire mes angoisses, ma paranoïa. Après cela, il peut me parler. Au début, quand on n'est pas habitué à ces rencontres, laissez-moi vous dire qu'on devient très inconfortable ! Je n'ai pas envie de me mettre à paniquer avec mon psy, c'est le dernier qu'il me reste pour soulager ma maladie !

Je vous ai dit que je me sentais gelé à longueur de journée. Maintenant, il y a de nouveaux médicaments qui sont sans accoutumance à ce qu'il paraît. Je les ai essayés, mais ils ne sont pas bons pour moi. Lors de mon essai, j'ai fait une tentative de suicide. Ce n'est pas long que la souffrance devient insupportable. Dans ces cas-là, je ne pense qu'à partir. Je suis incapable de vivre une vie dans cet état ! Croyez-moi ou ne me croyez pas. Moi, je m'en fiche, car c'est moi qui vis ce calvaire.

Mon psy m'a dit que ces pilules ne fonctionnaient pas sur beaucoup de gens. Environ 25 % des patients verraient une amélioration selon lui. Pour les autres, comme moi, ça leur nuit plus que ça ne les aide. Au début des années 70, les médicaments commençaient à faire leur apparition. La plupart d'entre eux, j'en suis dépendant. Ce sont des pilules telles que : Valium, Lectopan, des somnifères, des antipsychotiques, etc. Mon psy

m'avait dit dès l'âge de 20 ans, que je devrais les prendre toute ma vie. Alors pourquoi veulent-ils faire des médicaments sans accoutumance s'il faut de toute façon les prendre toute notre vie ?

J'ai bien tenté d'arrêter ma médication seul, enfermé dans ma petite pièce, car les effets secondaires de ces médicaments sont très dérangeants. J'ai eu peur, j'ai angoissé, j'avais des tremblements, des idées suicidaires, des maux de ventre, etc. Je suis accro, voilà tout. Je n'ai pas le choix, je dois faire avec, je dois les prendre, accoutumance ou pas. Sinon, c'est la mort. J'ai une raison de vivre : mes enfants.

Prenez-moi dans vos bras.
Je serai toujours là.
De vous, mes enfants
Je suis dépendant.
Même si quelques fois,
Je ne le manifeste pas.
Dans mon profond intérieur,
Vous comblez mon cœur.
Sans vous, je ne suis rien.
Alors, je vous prends par la main
Pour vous montrer le chemin.
Comme un bon papa
Se le doit.
Vous m'aimez comme il se doit.
De cela, je me sens roi.
Dans les bras, on se tient,
Dans la mort, on se souvient.

Votre père pour la vie,
Mes enfants jusqu'à la fin.

Je vais vous parler un peu de mes enfants. Ils connaissent très bien mon état de santé. Mes enfants m'ont dit qu'ils m'aimaient, peu importe. Quel grand bonheur qui apaise bien des douleurs. Mes enfants m'aiment. Que peut-il m'arriver de mieux ?

Mon garçon est très intelligent. Il a fait ses expériences et il a appris de ses erreurs. Aujourd'hui, il performe comme jamais je n'aurais pu le croire. Il est psychologue. Je ne sais pas si cela vient d'une cause à effet, mais il veut comprendre comment ça se passe dans la tête des gens. Tu as du travail sur la planche, mon gars ! C'est néanmoins du positif. Je suis capable de serrer mes enfants dans mes bras et de leur dire que je les aime. On l'a fait souvent mon fils et moi. Je suis un homme très émotif. Je pleure de joie et d'émotions à chaque fois. Ça nous fait du bien et je crois être un bon cobaye pour lui ! Les gens éprouvent parfois de la timidité pour démontrer leur amitié envers une autre personne, mais ça vient avec la pratique. Mon garçon m'a dit un jour : « Papa, il y a de belles choses que tu m'as dites tout au long de ma vie. Tu m'as dit que tu serais toujours là pour moi ». Il est vrai que depuis que mes enfants sont petits, je crois avoir été présent. Ça vaut quelques Valiums des gestes d'amour comme ceux-là ! Merci, mon fils, de me faire sentir de plus en plus grand et de m'aimer comme je suis. Je suis quelqu'un pour mon fils et c'est la plus belle récolte pour entretenir ma joie de vivre.

Il en est de même pour ma fille. C'est une fille qui prend des décisions bien inspirées. Elle me donne de petits surnoms parfois. Bien gentiment, elle exprime son besoin de me rendre joyeux. Ton papounet te remercie. Elle est une femme maintenant. Elle est en amour. J'aime bien son copain, on commence à se parler de plus en plus. C'est comme un

ami. De l'amour, lorsqu'on en reçoit, on peut en donner ! Ma fille est une fonceuse. Ça passe ou ça casse. Elle n'a pas les deux pieds dans la même bottine, je vous le dis. Elle va réussir dans la vie. Cela fait d'elle une fille unique et tout entière.

J'aime être en la présence d'autres malades. C'est comme être devant un miroir. Je me vois en eux, je ne me sens pas seul là-dedans. Il y en a qui ont parfois l'air un peu plus amochés que moi et, à d'autres moments, c'est moi qui le suis le plus. Cela dépend si on entre dans l'hôpital ou si on en sort !

Lorsque l'on est hospitalisé, on se sent triste durant les premiers jours, car on se sent malade dans notre tête. Lentement, on commence à rire. En général, après quelque temps, on sort de l'hôpital et on va mieux. Avant de partir, on s'occupe de parler au nouveau qui arrive tout démolé et on lui donne du réconfort. Je crois que c'est lorsque l'on a perdu quelque chose de précieux que l'on apprécie sa vraie valeur, surtout si on la retrouve. C'est le cas avec le répit.

En psychiatrie, il se passe toutes sortes de choses. Un jour, il y avait une femme anorexique qui essayait de me donner sa tarte au chocolat pour ensuite faire croire aux infirmières qu'elle l'avait mangée. Un autre avait écrit une bible et il était un prophète qui voulait enseigner sa bible à tout le monde. Donnez-lui des pilules à celui-là, il fait peur au nouveau qui arrive !

Nous sommes une fraternité d'hommes et de femmes s'entraînant instinctivement, un peu comme le mouvement des alcooliques anonymes.

Entre nous, on se comprend. Lorsque ça va mieux, il y a beaucoup d'écoute et de compassion entre nous. On se salue lorsque l'on se croise dans la rue. Quelle fleur est la plus belle : celle qui commence sa beauté ou l'autre, qui l'a terminée ? Apprendre que l'on fait de belles choses, c'est très valorisant. Des gens m'envoient quelques fois du courrier pour

me dire qu'ils ont aimé ce que j'ai fait pour eux. Quel beau cadeau ! Ouf, que ça fait du bien ! Je donne de l'amour et j'en reçois aussi. Je conserve tout et lorsque je veux me faire plaisir, je m'assois et je lis mon courrier de nouveau.

C'est un mal pour un bien. Je perds beaucoup de mémoire. Une fois sur trois, je vais me louer un film au club vidéo et le commis me dit que je l'ai déjà loué. Je décide de le regarder de nouveau et c'est comme si je ne l'avais jamais vu ! Ensuite, j'oublie à nouveau. J'ai déjà loué le même film jusqu'à trois fois, c'est encore le commis qui me l'a dit. Je lui dis que je vais le relouer, car c'est comme si c'était la première fois pour moi. Parfois, je me dis que je dois avoir l'air niais. Quelques fois, ça me dérange, d'autres fois, je trouve ça drôle. Je passe à autre chose. Après tout, ce n'est pas si grave.

Il faut savoir jouir
Du moment présent
Car, passe... passe le temps !
Puis, quant à vivre
Pourquoi ne pas le faire pleinement.
Vivons comme des enfants !
Cela fait tellement de bien
D'ailleurs, je crois que les enfants
Très jeunes sont innocents.
À cette période de vie,
Vivre comme des enfants,
En étant toujours éblouis
Devant le fait que l'on grandisse
De l'intérieur aussi.
Il n'y a pas, ou à peu près pas de malice
Chez ces petits chérubins.
C'est pourquoi ils sont si bien.
Tout ce dont ils ont besoin,
C'est d'être aimés.

Ne pas avoir peur d'oser !

Tu peux faire quelque chose de bien pour que l'estime monte en toi. Je crois qu'une partie de notre bonheur dépend de l'estime de soi. Regarde-toi dans un miroir et nomme les belles choses que tu vois en toi. Si tu t'entraînes, tu en verras de plus en plus.

Quelques fois, je me sens très grand lorsque pour moi, je fais de grandes choses. Par contre, si je fais de grandes gaffes, qui ne sont en réalité pas si graves que ça en fait, je fais comme les tortues. Je me cache sous ma carapace avec mes émotions négatives. Je laisse mon cœur accepter ou corriger, puis j'essaie d'oublier, pour passer à autre chose de plus enrichissant et qui vaut la peine que l'on s'y attarde. Ce n'est pas toujours facile ! C'est comme un match de boxe, parfois on gagne et parfois on perd.

Je veux vous parler un peu de moi. Les années que je vis présentement sont bizarres. J'ai 48 ans et il me semble que mon esprit veut partir avant mon corps. L'être humain ne peut fonctionner sans l'esprit.

C'est très important que je vous dise cela. C'est que plus mon esprit me délaisse, plus mon cœur et ses émotions travaillent pour combler ce vide. Cela fait de moi un être très émotif. Mon cœur et mon âme s'élargissent. Alors, si j'imagine le futur, j'imagine que je serai de plus en plus à la recherche d'émotions positives pour que je puisse grandir. J'aurai besoin de rire et de pleurer et j'aurai beaucoup moins besoin de rationalité. J'aurai besoin d'amour et de partage. J'aurai besoin que ça me fasse du bien, que ça me donne du réconfort et de l'appréciation de celui qui donne et de celui qui reçoit.

Je me suis senti très joyeux aujourd'hui. Un de mes frères m'a montré un poème que sa fille avait composé. Son visage était éblouissant, il y avait une très belle interaction entre nous. J'ai vu combien il était fier de sa fille, et c'est à moi qu'il le fit voir ! Peut-être parce qu'il sait que j'aime écrire et émouvoir le cœur des gens.

C'est un beau cadeau que tu m'as fait mon frère et tu t'en es fait un aussi en même temps. Merci de me donner de la valeur à tes yeux, toi, qui es si grand dans mon cœur. Ce sont des expériences comme celles-là qui me donnent de l'estime de soi. Comme le bon vin, tu vieillis bien !

J'écris des poèmes
Comme je les aime,
À toutes les personnes qui me sont chères
Comme toi, mon frère.
Tu as été le premier
À venir me consoler
Lorsque j'ai fait ma tentative.
Tu m'as dit que c'était la maladie.
Je te remercie de cette attention.
Aujourd'hui, je suis toujours en vie.
On n'a pas besoin de parler tout le temps
Pour faire quelque chose de grand.
Cela m'a enlevé
Beaucoup de culpabilité.
Merci de m'avoir écouté,
De m'avoir vu pleurer.
C'est de toi dont j'ai besoin,
Pour ce genre de soin.

La culpabilité peut tuer.
La compassion d'un frère peut soulager
L'être aimé.

Moi, les gens qui me jugent, ce n'est pas mon problème ! C'est leur problème à eux ! Alors, ça me rend plus léger. Je ne réussis pas chaque fois, mais j'y travaille.

Je suis un malade psychiatrique. Je ne le cache pas, tout comme on ne cache plus le sida. Pourquoi la tête ne pourrait-elle pas se détraquer ? Parce que c'est quelque chose de laid, ça ne se dit pas ? On ne parle pas de ça ? Il faut le garder caché ? Si quelqu'un veut m'en parler, mes entrailles sont grandes ouvertes. Mon cerveau a le droit d'être malade autant que mes deux pieds, que mes bras ou mes os ! Je le dis haut et fort, même si nous sommes parfois minoritaires à le croire. Il faut cesser les étiquettes, nous sommes des êtres à part entière.

Nous sommes comme cela. Si ça ne vous plaît pas, tant pis. Ne me parlez surtout pas de me donner un coup de pied au derrière et d'aller travailler. Venez donc m'en donner un ! Ne vous en faites pas, nous le faisons très bien nous-mêmes. La culpabilité et la honte, on connaît ça. Laissez-moi ma place au soleil que je vous brise vos tabous, que je défende notre vécu et que j'aide quelques cinglés en deuil de ne pas pouvoir aller travailler ni s'accomplir comme les autres.

– La vie est pleine d'entrain

Parce qu'on sait qu'elle a une fin.

Si elle était éternelle sur cette Terre

Elle ne serait qu'un vieux refrain. –

Je vais vous raconter une autre belle hallucination auditive, comme j'en ai à l'occasion.

C'était durant le temps de la crise du verglas, en 1998. Je demeurais avec mon frère dans ma petite maison sans électricité et sans eau, car j'habitais à la campagne et j'avais un puits artésien. L'électricité est revenue après une dizaine de jours. Alors, on s'est dit qu'on irait manger dans un restaurant au village. On entre dans le restaurant pour manger enfin quelque chose de bon et chaud. J'ai vu une table dans un coin et quelqu'un parlait contre moi. Je pouvais lire, sur ses lèvres, les injures qu'il disait à propos de moi. J'inventais son discours à mesure que je voyais ses lèvres bouger tout en croyant que cela était vrai. La personne disait de moi que je sentais mauvais, que j'étais sale et que je ne devrais pas venir manger en ville. Ça écœurerait les gens de manger à côté de moi. Alors me prit l'envie de lui sauter à la gorge et de lui sacrer la volée de sa vie. Je dévisageais cette personne en tentant de comprendre exactement ce qu'elle disait, car c'était un peu flou. Je dis alors à mon frère : « Je vais lui sauter dans face s'il n'arrête pas de parler contre moi ». Mon frère, qui avait la même maladie que moi et qui se sentait vraisemblablement mieux que moi cette journée-là, me prit par le bras et me dit : « Il n'y a personne qui t'en veut, c'est toi qui fais de la paranoïa. Viens et suis-moi ». J'ai alors suivi mon frère comme un petit chien. Si j'avais été seul, j'aurais peut-être fini à l'urgence psychiatrique avec une seringue dans les fesses afin de me faire assommer avec un calmant. C'est un exemple parmi tant d'autres de ce que je vis lorsque je suis sur un *bad trip*. Néanmoins, aujourd'hui, avec mes petits trucs, je m'en sors mieux : « Bien voyons Claude, tu le sais que ce n'est pas la première fois que cela t'arrive. Tu le sais que c'est ta tête qui te joue des tours. Laisse faire ça, ne perds pas ton temps et continue ton chemin. »

Parfois, ça aide !

Mon sang circule dans tes yeux.
Si un jour tu en perdais un,
Je serais triste comme personne.
Mais si la vie ne te gâtait pas
Et que tu en perdais deux,
Je te donnerais un des miens
Comme on le fait pour un rein.
On en aura chacun un.
La lumière, tu garderas en toi
Et un grand bonheur, cela me donnera.
Toi, ma sœur
Lorsque j'irai te voir,
Permets-moi de croire
Que je me verrai dans tes yeux.
On ne se rendra
Probablement jamais là,
Et c'est tant mieux !

J'ai vécu ce que je crois être une belle expérience, pour ne pas tomber dans l'apitoiement. J'ai mangé durant 6 mois consécutifs à la soupe populaire à cause de problèmes financiers. Cela me convenait et j'y avais droit ! Un petit trou dans le bas de laine, ça peut arriver à tout le monde. Alors, on y va. C'est là que j'ai vu les vrais pauvres. La pauvreté va bien au-delà du portefeuille...

Pour la plupart, ce sont des alcooliques, des malades psychiatriques, etc. Il y a un grand sentiment de justice entre eux et j'ai pu partager tout cela avec eux. Il y avait des handicapés, soit en chaise roulante ou même paraplégique, il y avait un aveugle et un autre Alzheimer. Ce dernier se rendait à plusieurs reprises à l'emplacement des cabarets et ne se rappelait jamais où il était assis (on garde toujours la même place du début à la fin du repas). Je me levais alors de ma chaise et le prenais par le bras pour le guider jusqu'à sa chaise. Je l'ai fait peut-être à une vingtaine de reprises et jamais il ne se souvenait de moi. Il m'a raconté un jour qu'il était un lutteur professionnel aux États-Unis. C'était peut-être vrai étant donné qu'il me semblait plutôt costaud. On s'échangeait des choses dans nos assiettes, l'un n'aimait pas les betteraves et l'autre sa soupe alors, pas de gaspillage ! Il ne se perdait pas beaucoup de nourriture. Quand c'était l'anniversaire de quelqu'un, la cuisinière apportait un gâteau à la fin du repas, avec des chandelles. Tout le monde chantait. Lorsque quelqu'un n'était pas sobre, il ne pouvait pas venir manger, car il fallait garder le calme dans la salle.

Le vieil arbre fatigué,
Tanné de bourgeonner
Année après année
Fait la guerre
Devant toutes ces misères.
Il ne faudrait pas s'habituer
À voir les gens se faire tuer.
Il ne faudrait pas ne pas se retourner
Afin de ne pas voir un enfant pleurer,
Sans personne pour le consoler
Parce que je n'ai pas osé.
Une larme le matin
Parce que l'on se souvient.
Un sourire l'après-midi
Parce que c'est la vie.
Un soupir le soir
Car on a réussi
À donner notre meilleur,
Entremêlé de quelques pleurs.

Il ne faut pas que j'oublie à l'occasion de m'émerveiller devant ces personnes qui s'entraident les unes les autres. Malheureusement, la vie fait que les gens n'ont pas le temps de s'arrêter pour s'éblouir devant ces petits gestes. À la longue, ces personnes vont souffrir d'épuisement, de dépression peut-être, mais pas d'autres maladies mentales, car c'est autre chose à mes yeux. Les dépressions sont causées par des faits réels. Elles se traitent et on peut en guérir. Par contre, il y a des dépressions basées sur des faits irréels. C'est comme si dans ces deux dépressions, ces deux personnes vivaient comme deux barres parallèles qui ne se touchent jamais. L'une s'arrête et l'autre n'aura peut-être jamais de fin...

Je voudrais aussi vous parler de la paranoïa. C'est un état d'être très souffrant émotionnellement. Je me suis trouvé quelques trucs avec le temps, laissez-moi vous les expliquer, avec mes mots à moi.

La grande paranoïa est celle que je considère comme la plus angoissante, elle nous fait connaître la peur. Je me suis déjà caché dans le fond d'un placard durant des jours, car j'avais peur des gens qui passaient sur ma rue. Ils me voulaient du mal, ils voulaient me tuer. Rien de tout cela n'était vrai, mais les tremblements, la tristesse, la transpiration, etc., étaient bel et bien réels. Comment passer au travers ? Il faut de la médication, car la paranoïa est trop forte pour que le cerveau se défende seul.

Il y a aussi la petite paranoïa, qui, elle aussi, est très désagréable. J'appelle ça comme ça, ce n'est peut-être pas le bon terme. N'importe qui peut la vivre, pas besoin d'être en psychiatrie pour la ressentir. On peut la combattre. Par exemple, à peu près toutes les personnes vont se

sentir mal et être mal dans sa peau devant quelqu'un qui nous regarde de travers. On le ressent et c'est tout à fait normal. Une personne bien équilibrée va la vivre, mais va être capable de l'oublier complètement. Elle passera à autre chose. Ceux qui s'y arrêtent trop longtemps peuvent être perturbés. Avec de l'entraînement, on peut en être moins atteint.

Moi, je me sers de l'autosuggestion. Je me répète sans cesse : « Ce malaise ne m'appartient pas. Alors oublie ça, ce n'est pas important et ça ne donne rien de positif ». À la longue, je peux m'en persuader et mon cerveau l'enregistre. Ça prend de l'entraînement. On peut mieux affronter la réalité.

Encore une fois, un type de paranoïa est réel et l'autre ne l'est pas. Au moment d'écrire ces lignes, je suis bien. J'essaie de m'améliorer avec les moyens que je possède pour me relaxer. Déjà, le fait d'écrire ces mots est très valorisant pour moi. En ce moment même, j'ai un bel environnement. Je suis au soleil, à côté du chalet de la famille. J'écoute de la musique douce, que ma fille m'a enregistrée pour les moments où je suis nerveux. Voyez-vous combien elle m'aime et vice-versa ? C'est ma récompense pour m'être bien occupé d'elle, du mieux que je le pouvais.

Il y a de grands pins devant moi, un petit écureuil saute de branche en branche. Lorsque l'on peut s'apercevoir de ces choses-là, c'est que l'on est mieux. C'est lorsque l'on ne les entend plus qu'il faut se surveiller et travailler sur soi, afin de retrouver ces petits bruits et ces images de la nature qui nous aident à faire baisser la pression.

Ce petit chalet, c'est celui de mon père. C'est là que l'on va pour s'évader ou pour s'enfermer quand ça va mal, afin de se rebâtir l'esprit, qui fonctionne parfois un peu trop vite. Mon cerveau, qui me joue des tours à l'occasion, me fait faire des choses que je n'aime pas. C'est pourquoi, là-bas, je peux me répéter trois ou quatre fois quelque chose. Je parle si fort que j'en ai mal à la mâchoire. C'est un peu bizarre, mais ça fait du bien.

Je n'ai pas assez de 24 heures dans une journée pour tout dire ce que je voudrais dire. Je ne suis pas capable pour l'instant de me contrôler. C'est comme un tic nerveux lié aux effets secondaires des médicaments. Je parle et je parle, je n'ai pas toujours de filtre. Je me répète souvent. Je ne me comprends pas toujours moi-même. Pourquoi ? C'est comme ça et c'est tout, il faut croire...

J'essaie de briser les tabous et de retirer les étiquettes, à ma façon, qui sont parfois un peu exagérées sur les prétendus débiles légers. Ce sont des personnes qui pardonnent plus facilement même si, de temps en temps, elles sont gelées par des médicaments très puissants. Il nous faut les geler ces drôles d'idées, car nos esprits ne le peuvent pas. Il y a beaucoup d'effets secondaires à la médication, mais c'est un moindre mal. Un grand remède à cela est l'amour et l'amitié que les gens nous donnent. Si quelqu'un me démontre son affection, c'est que je suis accepté sur cette grosse boule qui tourne qui est notre planète.

Je vous aime beaucoup mes amis.

À mon grand frère
Elle n'est pas toujours facile la vie !
Tu as le sang d'un merveilleux papa,
Avec de belles et grandes émotions
Tout comme moi.
Tu pleures parfois.
On prend soin de nos enfants,
En donnant le meilleur de nous-mêmes.
C'est cela qui est le plus important.
Les résultats ne nous appartiennent pas.
Je suis plus démonstratif,
Je suis fait comme cela.
Toi, tout se passe à l'intérieur.
Là, où est placé ton grand cœur.

Je te salue, mon frère !
Celui-là,
Il est pour toi !

Peu à peu, j'apprivoise cet état d'être pour que la joie entre en moi. Ce serait trop facile de fuir pour éviter le pire. Je n'abandonnerai pas, pas une deuxième fois. Laissons le temps s'occuper de lui-même et nous, attardons-nous au moment présent.

La santé du cerveau n'a aucun rapport avec l'intelligence. On peut prendre d'aussi bonnes décisions que n'importe qui quand tout va bien. C'est plutôt qu'à certains moments, il nous est impossible de bien se servir de cette intelligence parce que l'on est en psychose, par exemple.

Une famille, qui vit un drame, va en général vivre de grandes émotions. Certains membres auront besoin de plus de support que d'autres. Ces autres membres vivent de grandes émotions aussi, mais sont plus aptes à vivre avec, pour de multiples raisons. Il ne faut pas confondre ces personnes avec celles qui gardent tout à l'intérieur avant que le vase déborde. Je crois qu'il faut travailler afin que cela n'arrive pas. Par l'estime de soi, le fait d'apprendre à s'aimer et à se trouver de plus en plus beau à l'intérieur comme à l'extérieur fait que l'on se sent, petit à petit, meilleur. Ce n'est pas facile, mais le soulagement n'a pas de prix lorsqu'on y arrive. Ça ne va pas à la même vitesse pour tout le monde. C'est le travail d'une vie ! On peut être passablement bien une journée et être très mal dans sa peau et dans sa tête l'autre journée. On prend ce qui nous est donné.

Je me détache du matériel,
Pour regarder vers le ciel.
Il s'y trouve de nombreux trésors
Bien plus précieux que l'or.
Lorsque j'ai compris
Que pour combler mes déficiences,
C'est à l'intérieur du plus « petit »
Que je découvre ce qui me manque,
J'accumule les émotions,
Que je reçois et que je redonne
À tous ces gens,
Chez qui, tout au fond de leurs yeux,
Scintillent plein de petits diamants.
Mes solutions sont là !
Dans le cœur, l'âme et la beauté
De ceux qui cherchent la simplicité.

Je crois que la tolérance à la douleur en santé mentale n'est pas la même pour toutes les personnes. C'est pourquoi certains « démissionnent » plus rapidement que d'autres. Où commence la folie ? Où finit-elle ?

Je te salue papa.
Es-tu fier de moi ?
Tu le sais papa,
Que je fais de mon mieux
Et que j'en suis heureux.
J'essaie d'être bien
Dans ce que j'accomplis.
Guide-moi dans mon chemin,
Afin d'être heureux de ma vie,
Qui est comme une douce folie

À mon papa « céleste »

Souvenez-vous du temps où l'on était enfant. On pouvait rire aux larmes et supplier notre ami d'arrêter parce que l'on avait trop mal au ventre. Ça faisait tellement de bien, ça venait de loin ! Pourquoi est-ce si difficile de faire pareil quand on est grand ? Lorsque l'on est en détresse psychologique, on ne sourit pas assez. Je travaille là-dessus et je crois rire davantage de mon intérieur. Je peux rire un peu plus de mes erreurs et de mes gaffes. J'ai un bout de chemin de fait et je crois être dans la bonne direction. Je ne dois pas avoir peur du ridicule à cause de mes différences. J'ai un grand manque de confiance en moi, j'y travaille.

Souvent, nous avons plus de difficultés à trouver nos qualités et plus de facilité à trouver nos défauts. Même des gens en bonne santé mentale peuvent penser comme cela. Je crois que c'est un manque d'amour envers soi-même. On s'oublie peut-être un peu trop souvent. On n'a pas appris à s'applaudir.

Ça me fait tellement de bien
Et ça ne coûte rien.
Je parle de moi
Et je sais pourquoi
Je fais cela.
J'aime émouvoir,
Toucher les cordes sensibles des gens.
Et, je crois qu'ils m'aiment bien.
Grâce à ces émois,
De l'amour, je reçois.
Ça me procure de grandes joies.
Je deviens de plus en plus sensible
Aux sentiments des gens qui me lisent
Et qui me le disent.

– Mon âme est amoureuse des beaux moments de la vie que je
partage avec vous tous. –

La fin de semaine passée, mon garçon m'a présenté sa blonde. Je pouvais voir dans ses yeux qu'il était fier de son père. C'est une autre belle récompense pour mes efforts. Rien que pour cela, je dois vivre. C'est la moindre des choses pour ce qu'il y a de beau en moi, que, sans lui, je ne verrais pas !

Je crois que l'on peut prolonger l'apaisement de la douleur. Je m'explique. Je réussis quelque chose de bien et j'en suis fier. Je ne commence rien d'autre pour ne pas me faire perdre cette joie trop rapidement. Je savoure. Je peux partager cette joie, si précieuse à mes yeux, avec une autre personne. Cette personne est parfois quelqu'un qui a des « bibittes » dans le cerveau comme moi. Elle me comprendra bien. Je ne suis pas obligé de juste partager mes misères ! Alors, le bonheur de cette journée sera prolongé. Je peux répéter l'expérience afin de provoquer ce sentiment de nouveau, comme un CD de musique que l'on écoute à nouveau. J'en ressentirai un grand bien-être à chaque fois.

Tout cela pour dire que le temps est variable. On peut faire durer ce soulagement, le prolonger. Je ne dois pas faire prolonger les idées négatives. C'est difficile, mais les idées positives doivent être pratiquées et entretenues. J'étire le positif et je tente de mettre de côté le négatif. Pour être capable de le faire, je ne dois pas être en crise. Il faut être dans un état plus stable de la maladie. On n'enlève pas la dernière cigarette à un condamné à mort ! Lorsque l'on est en psychose ou en crise, on est trop vulnérable.

Il y a des gens extravertis et d'autres, introvertis. Les premiers peuvent expulser plus facilement leurs émotions négatives, comme leurs

angoisses. On dirait qu'ils peuvent faire sortir l'énergie négative par les extrémités, comme le bout des doigts. Des introvertis, j'en rencontre beaucoup en psychiatrie. Ils se referment sur eux-mêmes. L'énergie négative a tendance à être aspirée à l'intérieur au lieu d'être expulsée à l'extérieur du corps. Prenons l'exemple des tremblements. Dans mon cas, ils partent des doigts et se rendent vers mon cœur. Mon cœur, là où se tient l'amour, l'angoisse, la haine, etc. Je crois que pour certaines personnes, les tremblements font le chemin contraire : ils s'en vont par le bout des doigts. Ça fait baisser la tension. On a de la difficulté avec ça, nous, les psychiatisés ! Je ne dis pas que c'est nécessairement pareil pour tout le monde. J'imagine que l'on peut entraîner notre mode de pensée.

Il faut agir au lieu de subir. Je réussis, petit à petit, à éliminer beaucoup de « bibittes », mais il en revient toujours pour les remplacer. Je me dis qu'au moins, elles ne s'accumulent pas trop. Si je suis en surcharge, je dois faire attention à la dépression. Pour moi, la dépression, c'est un peu cela : tous mes systèmes sont surchargés alors, ça éclate, il y a trop de pression. Soudainement, on ne fonctionne plus. Je vous le décris comme je le ressens.

Fonctionner ne veut pas dire travailler 60 heures par semaine. Ça veut tout simplement dire d'avoir le goût de vivre. Si tu as le goût de vivre, tu fonctionnes ! Même si tu ne peux pas travailler parce que tu es bourré de médicaments, tu as le goût de vivre. Tu fonctionnes !

Il y a des gens qui travaillent beaucoup et qui ne prennent pas goût à la vie alors il n'y a pas de rapport entre le travail et le fait que l'on « fonctionne ou pas ». Une personne heureuse dans la vie, possédant une bonne santé mentale, est heureuse d'aller travailler pour se payer les projets dont elle rêve. La normale des choses veut que le travail vienne avec de la santé émotive. Certaines personnes ont besoin de plus d'amour que d'autres pour fonctionner. Avec l'amour, elles retrouvent le goût de vivre.

Viens-tu ? On va se bercer.
Sur la galerie, pendant que c'est ensoleillé.
On se parlera, on se dira tout
Pendant qu'on est encore debout.
Comme deux petits vieux,
Comme des robineux,
On va reposer nos pieds
Qui ont tellement marché
Pour accomplir ici bas
Ce qui ne se dit pas.
Oui, viens, emmène ta souffrance
Et montre-moi l'intérieur de ton âme.
Toi, qui me lis, ce poème est le tien.
Si, quelque part, on a le même chemin,
Ne regarde pas ce que tu n'as pas fait,
Mais regarde plutôt tout ce que tu as fait !

Nous, les paranos, on se voit toujours pire que ce que l'on est. On est parmi la foule et on devient anxieux. Les gens ne s'aperçoivent pas toujours qu'on « *feel* » mal. Moi, je suis porté à me croire immédiatement. Il faut que je capote assez fort pour voir que c'est exagéré. Maintenant, je le sais, car avec le temps, on apprend. C'est plus fort que moi. Après ce genre d'évènement, je reviens chez moi et je ne suis pas content de moi-même.

J'ai l'impression qu'il me sera difficile de sortir avec une femme. Je m'explique. Je manque de confiance envers les femmes. Si j'en rencontrais une et que je lui demandais de prendre un café avec moi, je me dis que ça ne marcherait pas. Dans ma tête, une femme qui a une bonne santé mentale, qui performe dans la vie et qui a plein de projets ne voudra pas d'un gars gelé bien dur sur les pilules. Je suis un gars maintenant plus passif qu'actif admettons. Je fais quand même beaucoup de choses maintenant sans trop de stress. Par contre, je ne suis pas trop « *party* ». J'aimerais bien aller danser parfois, mais il y a trop de gens et trop d'alcool (j'ai arrêté de boire il y a 12 ans, vous savez). Ça m'énerve d'être trop collé les uns sur les autres et d'être entouré de toute cette boisson. Bref, ce que je veux dire, c'est que cette fille en question ne voudra pas de moi. Je suis trop passif. Le simple fait de lui dire que je suis en psychiatrie va la faire fuir. Si le moins d'une femme est en contact avec moi, elle me verra avaler mon paquet de pilules et me demandera des détails sur mon état. Je ne vais pas commencer à me cacher pour prendre mes médicaments ! Il faudrait qu'elle me prenne tel quel, moi et mes « *bibittes* ».

D'un autre côté, si j'en choisissais une qui a des problèmes de santé mentale comme moi, je me dis que j'ai assez de moi à avoir soin. Si on doit s'amener l'un l'autre à l'hôpital quand on est en crise chacun à notre tour, ça n'a pas de sens pour moi. Je ne veux pas vivre comme ça. C'est comme deux aveugles qui essayent de trouver leur chemin ensemble. Bref, je pense que c'est à cause de tout cela que je vis seul. C'est peut-être la meilleure solution. Je laisse le destin s'occuper de cela, car il y a de bons côtés à vivre seul. Ça fait moins de vaisselle !

Vous êtes beaux.
Lui, avec ses petits défauts
Et ses grandes qualités.
Elle, avec son humilité
Et sa grande générosité.
Si vous le désirez,
Ça peut durer
Toute l'éternité.
Tu peux pleurer,
Il te prendra dans ses bras
Pour te consoler.
Partager de grandes joies à deux,
On est deux fois plus heureux.
Partager de grandes épreuves à deux,
C'est plus facile lorsque l'on peut
S'appuyer sur l'épaule de notre amoureux.

Tant que je pourrai me foutre de ce que certaines personnes peuvent penser de moi, tant que je serai positif et tant que je continuerai à travailler sur moi-même, je serai fier de moi et des gestes que je pose. Parfois, je crois avoir fait du bien à certaines gens. Comme beaucoup de personnes m'ont procuré du calme, du repos et de la modération, ce n'est qu'un juste retour que de donner au suivant. C'est un peu comme une chaîne que l'on ne doit pas briser. Cela me procure un soulagement intérieur.

Des fois, je suis sur le *down*. J'attends que ça passe ou je pose un geste qui me donnera une joie et aidera à faire passer ce *down*. Autrement dit, régler les choses qui ne sont pas réglées, mettre de l'ordre dans le genre de vie que j'apprivoise et d'en apprendre un peu plus sur l'être humain. C'est peut-être ça, évoluer ?

J'essaie le plus possible de me débarrasser du ressentiment que j'ai envers certaines gens qui m'ont méprisé ou « niaisé », tout simplement comme si je n'avais pas de valeur. Je ne dois pas les détester, car c'est à moi que je fais du mal. Ces personnes se fichent de moi complètement et continuent leur chemin tandis que moi, je me tracasse encore. Je dois apprendre à les ignorer et non à les haïr. Cela fait que, dans ma vie, il y a des personnes que j'aime et d'autres que j'ignore pour ne pas perdre de temps avec ces perdants ! Si j'en croise un sur la rue, je peux le saluer et lui dire à la prochaine, mais dans ma tête, je l'oublie comme toutes ces choses sans intérêt. C'est lorsque je me plais à entretenir son image dans ma tête que je me fais le plus grand mal. Je veux cheminer avec les gagnants. Par contre, parfois, j'ai l'impression qu'il est plus difficile

d'aimer que de détester, mais les récompenses ne sont pas les mêmes. J'aime mieux passer à une autre idée plus positive pour moi.

Aujourd'hui, je suis bien et il y a beaucoup de choses autour de moi qui se règlent, qui se placent. Cela me donne un grand répit. Je peux penser un peu plus à moi, m'amuser, écrire avec plus de positivisme.

Si j'ai trop de tracas, ça se reflète dans ce que j'écris. C'est bien que je le fasse quand même, parce qu'il faut évacuer le méchant. Si je veux plus de joie en moi, je dois me débarrasser de ces idées, de cette tristesse et faire le ménage dans ma tête. Plus je prends du temps pour moi et plus je suis bien dans ma peau. Je m'aime plus comme je suis.

Ce qu'il y a de merveilleux chez les personnes différentes c'est qu'elles sont plus uniques que les autres. C'est comme si je te disais qu'il te reste deux mois à vivre parce que tu as un cancer. Tu verras, tes émotions vont se faire sentir et tu vas en parler comme tu ne l'as peut-être jamais fait ! Je suis un peu comme ça, moi.

Je m'aperçois que je suis de plus en plus apprécié par les personnes autour de moi. Ça me fait du bien. Je continue de croître personnellement, je m'aime plus qu'autrefois. Maintenant, je peux dire que j'ai une valeur. Je me souviens d'un certain temps où je n'avais aucune valeur. J'étais de trop, un fardeau, un déchet. J'ai fini par grandir, en ayant de temps en temps de petites appréciations de la part d'autrui. C'est pourquoi je m'aime plus, que je trouve le soleil plus beau et que j'ai trouvé la beauté d'un ciel étoilé.

Les gens qui me procurent cet état d'être sont des personnes qui ouvrent un peu leur cœur. Il ne faut pas me voir d'une façon rationnelle. Je m'explique. Si on calcule combien je coûte à la société en médicaments, soins médicaux, etc., je coûte cher et ma valeur n'est peut-être pas grande. C'est un peu vrai, je coûte cher à la société. Par contre, je sais que je vous fais gagner autrement, car mon entregent a entraîné du positif.

Mes amis semblables à moi viennent de plus en plus me voir pour dialoguer, pour partager leurs joies, leurs misères et leurs expériences. On s'aide avec nos petits trucs. J'aide aussi autrement en redonnant à ma communauté, en donnant de mon temps.

Il faut que je partage avec d'autres. C'est un héritage que j'ai reçu de personnes qui ont compris plus vite que moi ou parce qu'ils l'ont vécu avant moi. Ils m'ont soutenu, ils m'ont fait voir l'intérieur de leur âme. Ils avaient mal aussi et ils m'ont enseigné lentement comment me créer une vie agréable malgré tout. Il ne faut pas que cet héritage se perde alors je le transmets du mieux que je peux, sans me prendre pour un autre. C'est sûr que ce n'est pas tout le monde qui aime exprimer ses états d'âme devant les autres de prime abord. Par contre, il faut s'entraîner à le faire avec l'aide de ceux qui pensent avec leur cœur, non avec ceux qui pensent avec leur tête et encore moins s'ils pensent avec leur portefeuille.

Un peu avant le temps des Fêtes, j'étais allé chez le dentiste. C'était une femme. Elle me réparait les dents et j'étais un peu triste parce que je ne me sentais pas bien d'avoir recours à ce service et que ce soit payé par l'État. Je me suis souvent senti complexé par ce que je coûtait à la société. Pour régler cette situation, après mon rendez-vous, je suis allé chez le fleuriste et j'ai acheté un poinsettia. Je lui ai dit : « Je ne suis pas ton client le plus payant, mais c'est ma façon de te dire merci ! ». Vous auriez dû voir le personnel. Tous étaient émus. Moi aussi, car je l'avais fait devant tout le monde. Un peu plus et on pleurait toute la gang ! Je crois leur avoir fait plaisir. J'étais joyeux, j'aimais l'émotion que j'avais provoquée et maintenant ils connaissent presque tous mon nom par cœur !

J'ai apprivoisé ce genre de comportements. Je l'utilise assez souvent, un peu partout et ça me procure un grand bien-être intérieur. En m'abaissant un tout petit peu je suis devenu deux fois plus grand intérieurement. C'est comme les confettis qu'on lance sur les nouveaux

mariés, il en tombe toujours sur les gens qui les entourent. Partager des émotions et de la beauté, c'est très payant, car on est payé en sentiments.

Je ne voudrais pas terminer mon livre sans vous parler du suicide. J'ai fait une tentative et quelqu'un m'a sauvé. Tout le monde connaît, de près ou de loin, quelqu'un qui y a pensé ou qui est passé à l'acte. Pour moi, le suicide est une vie interrompue, qui n'est pas terminée. C'est une vie qui n'aura jamais de conclusion, une histoire sans fin. C'est comme si on lisait un bouquin et que l'on s'aperçoit que la dernière page n'y est pas. Je crois que dans ce geste, il y a un grand manque de communication de la part de la personne malade. On ne peut pas toujours le voir !

N'aie pas peur mon ami, communique avec des personnes qui ont du cœur, des gens qui ont appris à écouter.

Je suis une personne qui parle beaucoup, mais dans ces cas-là, je peux écouter. Choisis-toi une ou plusieurs personnes en qui tu as confiance et parle ! Tu trouveras la bonne personne un jour, elle n'est pas si loin. Il se produira un échange de part et d'autre, vous allez partager et tu seras surpris de ce qui en sortira. Tu ne régleras pas tout dans la même journée, mais travaille. Sois sûr de la personne qui t'écoute. Tu n'es pas obligé de choisir trop vite, c'est une lame à double tranchant.

Pour moi, ce n'est pas ce livre qui est le plus important. Ce sont les gens qui me liront. Je termine en disant que toi qui me lis, tu es un être très important pour moi, car tu m'as donné de ton temps pour me lire.

Merci !

Je vais te donner mes bras.
Je te donnerai aussi du temps.
Ce n'est jamais assez, mais pourtant,
On le sait tous, c'est très important.
Je vais m'asseoir près de toi.
Je te prendrai par la main.
Tes mains qui m'ont tant donné.
De toi, j'aurai bien soin.
Je te ferai entendre mes poèmes,
Pour te démontrer combien je t'aime.
Tu dégages beaucoup d'attrait.
L'attrait, c'est quelque chose de très beau
Que les gens autour de toi,
Veulent avoir dans la peau.
Tes yeux sont pleins d'amour pour tes enfants.
Nous t'en sommes reconnaissants.

Pour maman xxx

Les Éditions Belle Feuille

Distribué par BND Distribution

Distribution numérique : Agrégateur DeMarque

Web : http://vitrine.entrepotnumerique.com/ressources?publisher=Les+%C3%A9ditions+Belle+Feuille&sort_by=issued_on_desc&view=covers

| TITRES PAR CATÉGORIE | AUTEURS | ISBN |
|---|-------------------------------|-------------------|
| Anecdotes de vie | | |
| <i>La magie du passé</i> | Marcel Debel | 978-2-9811696-9-3 |
| Autobiographies | | |
| <i>Ça s'est passé comme ça...</i> | Normand Paquette | 978-2-923959-65-8 |
| <i>Le crapuleux violeur d'âmes</i> | Monique Richard | 978-2-923959-50-4 |
| <i>Une histoire de taxés d'ataxie ou La dernière illusion</i> | Emmanuelle Poirier St-Georges | 978-2-923959-67-2 |
| Autofictions | | |
| <i>Tout peut arriver (épuisé)</i> | Roxane Laurin | 978-2-923959-47-4 |
| Biographies | | |
| <i>Maman et la maladie « d'Eisenhower »</i> | Anne-Marie Pépin | 978-2-923959-54-2 |
| Cas vécus | | |
| <i>Enveloppez-moi de vos ailes</i> | Huguette Lemaire | 978-2-923959-48-1 |
| <i>L'insomnie, une lueur d'espoir</i> | Carole Poulin | 978-2-9810734-7-1 |
| <i>L'instinct de survie de Soleil</i> | Gabrielle Simard | 978-2-9810734-3-3 |
| <i>Récit d'un fumeur de cannabis</i> | Stéphane Flibotte | 978-2-9811696-4-8 |
| Essais | | |
| <i>Au jardin de l'amitié</i> | Collectif | 978-2-9810734-2-6 |
| <i>De l'aurore à la brunante</i> | Viateur Tremblay | 978-2-923959-64-1 |
| <i>Gitanes... de mère en fille</i> | Sarah Barbieux | 978-2-924530-22-1 |
| <i>La mauvaise personne</i> | Charlotte Forest | 978-2-924530-28-3 |
| <i>Les Jardins, expression de notre culture</i> | Pierre Angers | 2-9807865-3-5 |
| <i>Secret de la naissance et de la mort</i> | Claire Giroux | 978-2-954530-32-0 |
| <i>Univers de la conscience</i> | Yvon Guérin | 2-9807865-7-8 |
| <i>Vivre sur Terre, le prix à payer</i> | Alexandre Berne | 978-2-9811696-3-1 |
| Lettres | | |
| <i>Pour toi Jacques...</i> | Louise Tremblay | 978-2-924530-03-0 |

Nouvelles

| | | |
|---|------------------|-------------------|
| <i>Ce qui se passe au camping reste au camping!</i> | Vanessa Poirier | 978-2-924530-35-1 |
| <i>Cyber-rencontres</i> | Vanessa Poirier | 978-2-924530-09-2 |
| <i>La Vie</i> | Marcel Debel | 2-9807865-0-0 |
| <i>Lumière et vie</i> | Marcel Debel | 2-9807865-1-9 |
| <i>Quelqu'un d'autre que soi</i> | Micheline Benoit | 2-9807865-4-3 |
| <i>Une femme quelque part</i> | Micheline Benoit | 2-9807865-2-7 |

Poésie

| | | |
|---|-------------------|-------------------|
| <i>À la cime de mes racines Un miroir sur ma tête</i> | Mariève Maréchal | 2-9807865-5-1 |
| <i>Amalg'âme</i> | Angéline Bouchard | 978-2-9811691-1-7 |
| <i>Bonheur condensé</i> | Magda Farès | 2-9807865-8-6 |
| <i>Fantaisies en couleur</i> | Marcel Debel | 978-2-9810734-1-9 |
| <i>L'imprévu à L'Isle-aux-Coudres</i> | Lucie Marceau | 978-2-923959-63-4 |
| <i>L'Arc-en-ciel d'un ange</i> | Diane Dubois | 978-2-9810734-0-2 |
| <i>Odysseus</i> | Brigitte Jean | 978-2-923959-68-9 |
| <i>Voyage au centre de la pensée</i> | Louis Rodier | 978-2-9810734-8-8 |

Récits

| | | |
|--|----------------|-------------------|
| <i>Ce grand homme que je cherchais</i> | Marc Richer | 978-2-924530-25-2 |
| <i>L'Arnaquée</i> | Gisèle Roberge | 978-2-9811696-6-2 |

Récits autobiographiques

| | | |
|---------------------------------|--------------------|-------------------|
| <i>La fenêtre de la liberté</i> | Claudette Gauvreau | 978-2-923959-55-9 |
|---------------------------------|--------------------|-------------------|

Recueils de contes

| | | |
|--------------------------------------|-----------------|-------------------|
| <i>L'aventure de Vent des Neiges</i> | Sophie Bergeron | 978-2-9811696-7-9 |
| <i>Le Diamant inconnu</i> | Pierre Barbès | 978-2-9810734-6-4 |
| <i>Contes de l'au-delà</i> | | |

Recueils de fantaisie pour enfant

| | | |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| <i>L'anniversaire de Marilou</i> | Hélène Paraire | 978-2-9810734-5-7 |
| <i>Les oreilles de Marilou</i> | Hélène Paraire | 978-2-9811696-2-4 |

Romans

| | | |
|---|-----------------------|-------------------|
| <i>Deux enfants aux petites valises</i> | Yvette Desautels | 978-2-923959-57-3 |
| <i>En quête du passé</i> | Chantal Valois | 978-2-923959-58-0 |
| <i>La Ménechme</i> | Chantal Valois | 978-2-9811696-8-6 |
| <i>L'anomalie, un aveu</i> | Jean Dychto | EPUB |
| <i>Le journal d'une blanche</i> | Viviane Mpozagara | PDF et EPUB |
| <i>Le piège des lucioles</i> | Frantz Mars | 978-2-924530-06-1 |
| <i>Les millions disparus</i> | Bernard Côté | 978-2-9811696-0-0 |
| <i>Les petits princes</i> | Jean-Baptiste Roberge | 978-2-924530-00-9 |
| <i>Lettre à ma Louve</i> | Lise Vigeant | 978-2-923959-52-8 |
| <i>Méditation extra-terrestre</i> | Olga Anastasiadis | 2-9807865-9-4 |
| <i>Oscar et Hélène dans la naissance de la nouvelle Terre</i> | Fred Ardève | 978-2-923959-59-7 |
| <i>Oscar et les Vendanges du Seigneur</i> | Fred Ardève | 978-2-923959-53-5 |
| <i>Rose Emma</i> | Gisèle Mayrand | 978-2-9810734-4-0 |
| <i>Sous la poussière des ans</i> | Pierre Cusson | 978-2-923959-51-1 |

Romans fantasy*L'Arbre à Bulles :**Tome 1 - Le Leilos*

Anne Gaydier

978-2-923959-60-3

Sciences-fictions*Collection Espadia :**La nouvelle ère de la Terre*

Maxime G. Benjamin

978-2-923959-56-6

Recueil d'événements

Damien Larocque

978-2-923959-49-8

au sein de l'espace

L'auteure, **Eloïse Brochu**, nous livre un excellent témoignage de son père, Claude Brochu, sur sa vie de patient psychiatrique. Son père est décédé en mars 2014. Son grand désir était de venir en aide à sa manière aux personnes aux prises avec la maladie mentale.

Ce témoignage explique sa réalité à travers la maladie. **MA VIE, MA FOLIE, ma schizophrénie** manifestera une prise de conscience de la part des lecteurs sur ce que peut être la maladie mentale chez les personnes qui en souffrent. Ce témoignage est aussi un vrai message d'espoir pour les personnes malades et leurs proches. Je vois ce manuscrit comme pouvant faire une réelle chaîne de bonté et d'amour autour de lui.



Son père était d'une sensibilité et d'une sagesse sans nom. Merci de prendre le temps de lire son témoignage. Mon souhait est d'amener cet héritage plus loin, que celui-ci soit lu et entendu par un plus grand nombre de personnes.

