Témoignage et réflexions sur le logement

Home, sweet home?

Caroline Christiansen

Summary

Home, sweet home?

Housing constitutes a necessary shelter from adverse weather and hazards. However, a shelter is not always enough. The danger lurks at times "within" the shelter. Drawing upon his personal experience in the areas of housing and asylum, the author expounds thoughts on the function and significance of one's home.

Key words: exile; refuge; asylum; housing; protection; home interior

Tu proverai sì come sa di sale lo pane altrui, e come è duro calle lo scender e 'l salir per l'altrui scale.[1]
Dante, Par., XVII, 58–60

Le logement est avant tout un abri. C'est un lieu censé protéger des intempéries et des dangers. Indispensable comme bien, l'étymologie du terme «logement» révèle pourtant sa précarité, sa fragilité. L'origine provençale (XII[e] siècle) en est «loge», *lobja*: un abri de fortune, fait de feuilles et de branchages. On constate un usage tout à fait intéressant du terme au XVII[e] siècle, «loge» désignant à l'époque la cellule où l'on isolait les malades mentaux.

Données autobiographiques

Lieux d'enfance

Enfant, j'ai connu la fragilité d'un logement privé de son foyer. La chaleur y était rare. Pour des raisons professionnelles, mon père a été amené à résider à divers endroits du globe. Jusqu'à l'âge de mes 14 ans, je n'ai pas eu l'occasion de vivre sous le même toit que lui. Mon toit était celui de ma mère, en Italie. Agé de 18 ans de plus que moi, mon frère a rapidement quitté ce toit pour faire sa vie. Durant cette période, ma mère faisait des allées et venues entre Rome, où résidait mon père, et son habitation de Turin, où la maisonnée était organisée en fonction de la progéniture. J'ai également habité à Rome quelques mois. Je ne garde pas beaucoup de souvenirs de cette époque, sinon quelques-uns de ma mère, de mon père de passage une fois, de mon frère en train d'étudier. Beaucoup de solitude. Ma compagnie était celle des livres, des crayons et de quelques personnes assurant la logistique du logement. Il n'y avait pas d'autres enfants dans mon horizon.

A l'âge de 5 ans, je me suis retrouvée en route vers la Suisse, désignée comme nouvelle résidence dorénavant. Je pense que cela a dû être un choc, comme tout déménagement, de surcroît dans une situation familiale précaire. Muté en Inde depuis Rome, mon père s'était encore plus éloigné. Ma mère était en train d'organiser un logement d'où elle se serait absentée 6 mois par an pour rejoindre mon père. A condition de trouver une personne de confiance pour s'occuper de moi. Après plusieurs recherches infructueuses, la rencontre avec Mme K. fut décisive. Ma mère est partie pour les Indes, et il s'en est ensuivi environ 5 ans de migrations périodiques. Elle partait pour 6 mois, et Mme K. prenait ses quartiers auprès de moi pour les 6 mois d'hiver.

La rencontre avec Mme K. a été décisive pour moi également. Cette dame à la retraite, de nationalité allemande, m'a permis de respirer et de vivre des périodes sereines. Lorsque l'arrivée saisonnière de ma mère était annoncée, le plus souvent je me crispais. Je ne désirais pas retrouver une atmosphère imprégnée de rigueur, de silence, de sens du devoir dans laquelle j'étouffais. Les règles étaient très strictes. Ainsi, je regrettais toujours le départ de Mme K. et je ressentais de la nostalgie.

La rigueur et le silence que je craignais tant se sont installés de manière durable entre mes 9 et 11 ans. Mon père avait été muté en Norvège, et ma mère ne l'avait pas suivi. J'ai dû être dépressive dans ce contexte, mais jamais je n'ai failli à mon devoir, celui d'une petite fille allant à l'école: faire des efforts pour se tenir droite, faire ses exercices de gymnastique, prendre ses leçons de ski car j'habitais à la montagne, suivre ses leçons de piano, faire ses exercices de piano.

Enfant j'étais aux anges, terriblement aux anges, lorsque je pouvais me soustraire à cette atmosphère. Et je m'y soustrayais en premier lieu par une activité de lecture effrénée. En cela, je n'ai jamais manqué de rien et j'ai même été encouragée. Mes livres ont été mes premiers amis, ma première famille. Dès que je terminais un livre, j'en commençais un autre que l'on me fournissait volontiers. Et si j'étais en panne, je piochais au hasard dans les quelques rayons de livres que j'avais sous les yeux.

De cette époque date ma rencontre avec des amis de ma mère qui avaient 4 filles dans ma tranche d'âge qui fréquentaient l'hiver la montagne que j'habitais toute l'année. Ce fut le début d'une amitié très forte, au long

1 Dans *La Divine Comédie*, voyage imaginaire du poète dans l'Au-delà, littérairement mis en scène en l'An de grâce 1300, son aïeul Cacciaguida prédit à Dante son futur exil de Florence dans les termes suivants: «Tu expérimenteras l'amertume du pain d'autrui [textuellement: «tu expérimenteras comme le pain d'autrui a goût de sel»] ainsi que la difficulté du sentier qui mène à monter et descendre les escaliers d'autrui.» Le poète, né aux alentours de 1265, connut la peine de l'exil dès 1302. Ses itinérances le conduisirent entre autres à Ravenne, où il mourut en 1321.

cours et qui dure encore. Nous avons démarré cette amitié sur les pistes de ski le week-end, puis ce furent des vacances de plus en plus nombreuses passées ensemble l'été. Ils m'ont accueillie chez eux comme leur propre fille, leur propre sœur, et en quelques années je me suis retrouvée ainsi avec une deuxième famille, un havre bien plus chaleureux que celui dans lequel j'étais censée mouiller l'ancre.

Déterminant pour la construction de l'identité, mon logement d'enfance n'est pas un bon souvenir.

Lieux d'adolescence

J'ai ressenti mon envoi en internat à l'âge de 12 ans comme une libération. Forte de lectures d'aventures passionnantes vécues par les écoliers dans les pensionnats, j'ai entrevu dans la proposition qui me fut faite un chemin vers la liberté et l'amusement sans bornes. J'étais enthousiaste, désireuse de fuir la montagne et tout mon passé.

J'ai empoigné et vécu les années d'internat comme un champ d'expérimentation de mon imagination. Sur le plan disciplinaire, j'ai donc donné beaucoup de fil à retordre. Je ne me pliais pas à la vie tranquille et ordonnée attendue de nous. Ces années m'ont permis de poursuivre et développer mon amour de la littérature et des études, ainsi que de faire une expérience de vie communautaire, soit de territoire partagé. Malgré mes fréquentes confrontations avec l'autorité, cette étape de vie a été décisive pour ma socialisation. Il fallait trouver un terrain d'entente, du petit-déjeuner jusqu'au soir avant d'éteindre la lumière.

J'avais 14 ans lorsque mon père fut muté en Suisse. Pour la première fois, un toit parental s'était organisé. Je continuais de fréquenter l'internat la semaine, mais la nouveauté était que le week-end je rentrais chez mes parents. Je ne me sentais pas bien sous le toit parental, j'y trouvais une atmosphère lourde et surtout tendue. J'avais une grande chambre sous les toits, dans laquelle j'étudiais et continuais de lire frénétiquement, pour faire taire le malaise qui m'habitait. Parfois, je pouvais avec joie échapper à la corvée du week-end lorsque j'étais invitée chez des camarades. Je m'étais fait une très grande amie, à l'internat, dans la même classe que moi. Nous étions inséparables, toujours de connivence dans les écarts disciplinaires. Elle était d'une fratrie de 4 sœurs elle aussi. J'ai été accueillie dans sa famille pour d'innombrables vacances et week-ends et y ai trouvé un foyer hospitalier, gai et chaleureux.

Avant la fin de mon lycée, mon père fut muté à Rome. Il avait été question que je suive mes parents dans le déplacement. Je n'ai pas voulu me séparer de mes camarades et ai pu heureusement terminer mon cycle d'études secondaires en Suisse.

Lieux d'étude

Etudiante en Lettres à Genève, j'ai logé dans une famille durant ma première année d'université en tant que fille au pair. Dès la deuxième année, je fus accueillie à bras ouverts pour partager le quotidien estudiantin de mes amis d'enfance, installés à Genève. Nous étions entre 3 et 4 filles aux études, dans leur maison. Chacune vaquait à ses affaires, il régnait une atmosphère très studieuse et stimulante, sous la direction de parents attentifs, affectueux, désireux de notre réussite de vie. Mes parents étaient toujours à Rome. Je vivais loin d'eux désormais et rentrais pour les fêtes ou des vacances à la montagne. J'échappais à leur giron, complètement plongée dans le rythme de vie de ma deuxième famille.

De manière enfantine, «chez moi», c'était encore le toit parental, mais je le jugeais inhospitalier au possible.

Et pourtant. Le ver était dans la pomme. Mon absence de racines, ma famille, mon sens de non-appartenance me pesaient, malgré le mouvement extérieur duquel j'étais partie prenante. Je ne me sentais appartenir à rien ni à personne. J'étudiais, comme autrefois je lisais. Un point c'est tout. Il s'avérait que je partageais le quotidien d'une famille tant aimée, mais qui n'était pas la mienne. Je me sentais parfois un intrus, un vagabond, un chien sans collier. Rien d'intéressant donc, réprouvable, certainement. J'avais le sentiment de venir de nulle part. De manière enfantine, «chez moi», c'était encore le toit parental, mais je le jugeais inhospitalier au possible. Lorsqu'il fallait l'affronter, je pratiquais un moment d'apnée pour m'enfuir ensuite de nouveau.

Le ver était dans la pomme et les années passant, je me rendais compte que je ne pouvais continuer ainsi. Il fallait que je trouve une solution pour prendre «mon» chemin. Entre l'internat et la cohabitation, j'avais derrière moi dix ans de socialisation et de concessions. Je m'étais mise en sourdine pour m'astreindre constamment à l'adaptation et au partage. J'avais la très douloureuse sensation d'avoir trop été chez autrui. J'ai donc à maintes reprises parlé à ma mère de mon vœu d'indépendance. Tout en comprenant, elle avait beaucoup de doutes sur ma capacité à mener toute seule ma barque.

Le résultat de mes insistances a pris un pli qui m'a laissée pantoise, dans un premier temps. Ma mère a conclu l'acquisition précipitée d'un logement de 2 pièces. Nous en avions vus à peine 2, et son choix s'est porté sur le deuxième. J'avais 22 ans. Je n'en demandais pas tant. J'avais plusieurs camarades d'université qui habitaient des squats. Pour ma part, j'aurais simplement envisagé une location. Mais de là à devenir propriétaire…

Mon premier «chez-moi»

J'avais donc «mon» abri. Je me suis retrouvée seule dans ce que j'ai eu le sentiment d'être une cage dorée. J'ai commencé par avoir un coup de foudre. J'ai vécu un mois d'amour fou et puis une séparation abrupte. Je me suis jetée alors à corps perdu, encore plus si c'est possible, dans l'étude, assurant mon quotidien en parallèle. Je ressentais très fort la séparation subie, mais j'avais le soutien indéfectible d'un ami d'université avec lequel nous partagions le même cursus d'études.

Je suis retombée dans mon apathie.

Le ver dans la pomme poursuivait son œuvre. Il rongeait. Seule, je me suis retrouvée aux prises avec mes humeurs, qui pendant des années avaient été noyées et tempérées au milieu de la foule environnante. Désormais, c'était moi face à moi-même. Je pouvais me réveiller en pleine forme le matin, et une demi-heure après plonger dans une tristesse épouvantable qui m'empêchait de travailler. Lorsqu'à force d'efforts, de batailles internes j'y étais légèrement parvenue, un enthousiasme et une extase s'emparaient de moi, tout aussi nuisibles pour la concentration. Je pensais alors pouvoir conquérir le monde. Les changements d'humeur étaient très fréquents, épuisants.

Mon camarade d'études est à la longue devenu pour moi un autre… abri. Je me suis abondamment confiée à lui. Nous sommes tombés amoureux, avons osé faiblement envisager un «nous». Mais il y eut l'échec. La rupture.

La perte de moi

Le manquement de cet «autre abri» fut de trop. L'heure était grave. Tout en entamant ma dernière année d'études, la dépression grondait. Bientôt ce fut le début de ma première décompensation. Elle a enflé deux mois durant, avant d'être prise en charge. Entretemps j'étudiais, j'essayais en tous les cas. Mes livres-abris m'étaient devenus hostiles, les lignes m'accusaient, me tournaient en dérision. Je martelais mes parents de coups de fil de plus en plus alarmés. Progressivement, ce furent des coups de fil terrorisés, leur annonçant que je ne voyais comme autre solution que notre départ pour l'Inde, où nous aurions pu refaire notre vie. Car notre famille était un monstre, il fallait fuir. Se faire oublier. Je voyais défiler dans ma tête la course folle d'une famille qui avait engendré ce rejeton horripilant. Mais bientôt je me retrouvais seule dans mon délire. Mon appartement allait être exproprié par l'Etat. J'étais un criminel. J'avais plongé un poignard dans le dos des miens, des autres, de tous. C'était général. Or, était-il permis de précipiter la planète dans le désastre juste parce que «mademoiselle» était légèrement de «mauvaise humeur»?

Je fus empaquetée. Un nouveau toit m'attendait. Si la cage avait été dorée, cette fois-ci j'étais en prison. Condamnée pour un crime contre l'humanité toute entière. Pouvait-on choir de sa place? Non, évidemment. Moi, je l'avais fait. Et l'on m'avait recluse dans un établissement portant l'écriteau «hôpital psychiatrique», dont les habitants devaient donc logiquement être des malades – ou alors étaient-ce des figurants volontaires? –, rendus fous furieux par la douleur accrue de voir leur tortionnaire – moi – assise en face d'eux. Pourquoi?, avaient-ils tous l'air de dire en me regardant. Pourquoi nous, qu'avons-nous fait?

Je me tapissais dans ma chambre d'hôpital l'après-midi, fréquentais l'atelier sans souffler mot le matin. Une fois une voix a vociféré: «400 francs par jour pour rester dans une chambre d'hôpital à ne rien faire? C'est du vol!» Le message était clair, j'étais nourrie aux crochets de la collectivité d'un pays qui m'avait accueillie, enfant, et qui m'avait même conféré sa nationalité. Dans un coin de ma tête, les souvenirs défilaient. Le film de ma vie passée et de ma tentative de vie indépendante. Le rêve s'était envolé. Il n'y avait plus rien à faire, plus rien à dire. L'ennui était justement qu'ils voulaient que je parle. Alors je me contentais invariablement d'articuler la même chose à la blouse blanche que je voyais quelquefois: «Je veux rentrer… à la maison.»

La perte de mon «chez-moi»

Libérée après deux mois, je rentrais en état léthargique chez mes parents, âgés et à la retraite désormais. Case départ. Pitoyablement.

Je fus emmenée quelques mois plus tard chez un psychiatre. Après nous avoir écoutées, ma mère et moi – mes quelques bribes –, il décréta que je devrais reprendre la vie chez moi et envisager de terminer mes études. Une faible lumière s'est alors allumée. Le souvenir de cet «autrefois» indépendant m'avait parlé. Sur le chemin du retour, alors que je flirtais avec un minuscule rêve d'avenir, ma mère commenta les propos du médecin: «Ce médecin ne se rend pas compte, c'est tout à fait impossible que tu reviennes seule ici, à l'automne nous allons partir en Italie et tu te mettras au travail.» La faible lumière a commencé à vaciller. Toujours quasi muette, j'ai tenté une faible objection, aussitôt catégoriquement balayée. C'était décidé. Et la lumière s'est éteinte. Je suis retombée dans mon apathie.

Le futur prenait une tournure des plus préoccupantes et déstabilisantes, poursuivant sa concrétisation. Mon

appartement, ma petite «Amérique à moi», allait être loué, puisque je ne l'aurai pas occupé. Il ne pouvait être maintenu vide. J'ai dû participer, muette, à son démantèlement. Démonter son «chez-soi». Quel effet indescriptible d'enterrer son passé et son futur tout à la fois. Je crois avoir marmonné quelque chose comme quoi je n'étais pas malade. Il me fut répondu: «Mais oui, tu ES malade.» Je me suis sentie vidée de ma substance, dépossédée de moi-même.

Réflexions

Un logement en propre ne met pas forcément à l'abri du danger. Parfois, le danger est «dans» l'abri.

L'asile

Lorsqu'il y a un pronostic vital en jeu, il y a l'asile. Dans toute l'acception de son terme et sa force étymologique. Soit un autre lieu, inviolable, à caractère sacré presque, qui permet à la personne persécutée de trouver refuge[2].

J'ai connu sept décompensations. Cinq d'entre elles ont nécessité une hospitalisation. Je crois déceler une évolution dans mes perceptions premières du lieu *asile*. La première fois, l'hôpital fut simplement d'un bout à l'autre une étrange et cocasse *prison*. La deuxième fois ce fut un *hôpital de soins palliatifs*, lieu idoine à la pratique de l'euthanasie. C'est dans cet esprit que j'avalai le premier soir ce qui devait m'«aider à dormir». La troisième fois ce fut un *tribunal*. J'avais déshonoré mon père et ma terre d'accueil. La quatrième fois ce fut un *couloir de la mort*, dans l'attente d'être transférée aux Etats-Unis pour y être exécutée. Il fallait simplement que les gouvernements se mettent d'accord, d'où la petite attente. La cinquième fois, il y a deux ans, ce fut une sorte de *refuge pour SDF* où j'ai demandé si «j'avais le droit de rester». Je redoutais la faim, le froid, la rue, je n'avais plus de droits mais *ici*, est-ce que j'étais peut-être autorisée à m'abriter? Pour quelques jours, histoire de temporiser.

Le passage de l'asile à la vie extérieure n'a jamais été facile. Il y a eu une perte de repères et de contacts gigantesque.

Je ne sais pas si j'ai anticipé la septième fois, toujours est-il qu'elle n'a pas eu lieu. Il y a quelques semaines, sur fond d'idées menaçantes et pénurie de neuroleptiques à la veille du week-end, je me suis adressée à mon hôpital de secteur. Mon but était de demander un dépannage de médicaments, qui m'ont été immédiatement fournis, ils me connaissent. Après une discussion avec l'infirmière, il fut convenu que je pourrais être hospitalisée en prévention le surlendemain. C'est bien la première fois que je faisais une telle démarche, ayant toujours terminé à l'asile malgré moi. Je repartis chez moi sereine, presque euphorique. Voilà qui était censé, prudent, adroit, un véritable progrès, bref: félicitations! Neuroleptiques retrouvés, somnifère avalé, nuit complète effectuée, je fus saisie d'inquiétude au réveil. Abandonner mon chez-moi? Qu'irais-je faire à l'hôpital puisque son but intrinsèque était que le patient puisse reprendre sa vie chez lui? N'étais-je pas déjà chez moi? Quelle horreur que de devoir faire une valise, abandonner ses affaires, ses habitudes, devoir se plier à des horaires, alors que chez moi je n'étais redevable à personne de mon emploi du temps! Et puis, étais-je si mal? Je me sentais déjà mieux, d'ailleurs. C'est sûr, j'allais même très bien. Et le docteur, mon médecin… ne m'avait-il pas déjà mise au repos un nombre incalculable de fois chez moi, justement? Allais-je faire fi de tout cet entraînement et cette éducation à la prise en charge de moi-même? Ce serait une régression. Je ne pouvais faire ce voyage. J'ai donc annulé ma «réservation» à l'*Auberge de la Psyché*.

Tendres souvenirs aussi, que l'hôpital psychiatrique. A part la première fois, malgré les impacts effarants des premiers jours et lorsque la décompensation s'estompait, j'y ai en partie vécu les instants les plus émouvants de ma vie. La découverte de la peinture, de l'argile, le partage d'un sourire, la sensation de la vie renaissante au cœur de mon énorme fragilité. C'est indicible. Lorsque tout est perdu et qu'incompréhensiblement la petite lumière pointe à nouveau. Les dernières fois j'ai même quitté l'asile avec regret. Pour tant d'amour et soins reçus. Pour tant de personnes si merveilleuses rencontrées, dont je me souviens encore et avec lesquelles je suis parfois restée en contact.

Mes premières convalescences se sont déroulées chez mes parents. Le passage de l'asile à la vie extérieure n'a jamais été facile. Il y a eu une perte de repères et de contacts gigantesque, et à chaque fois je me suis demandé si j'étais capable de reprendre une vie indépendante. La réalité extérieure si rapide dans son rythme, si complexe m'angoissait. Au bout de la quatrième décompensation, j'ai fait mes convalescences chez moi. La dernière a été faite avec le soutien d'une infirmière de l'unité mobile qui venait me rendre visite une à deux fois par semaine à la maison. Une aide très précieuse, qui m'a fait le plus grand bien dans la reprise des tâches domestiques et d'un agenda.

Depuis le burn-out qui a décidé de mon sort, je suis maintenant à l'AI depuis 3 ans. Le docteur m'a fait de nombreuses prescriptions pour des séjours de repos à domicile. Toujours tarabustée par le sentiment de

2 Dans l'Histoire ancienne, les temples avaient cette fonction. Au XVI[e] siècle encore, les personnes persécutées, même criminelles, avaient le «droit d'asile» dans les églises.

devoir faire quelque chose et ayant du mal à m'arrêter de moi-même, le docteur a trouvé le magnifique subterfuge de me faire des ordonnances écrites dans lesquelles il inscrit les tâches à accomplir, soit dormir, faire la sieste de telle à telle heure, prendre le repas de midi à l'extérieur s'il le faut, tenter une promenade à la mesure de mes forces et se re-po-ser car, comme il a brillamment décrété une fois – dépassé par son génie – «il n'y a que le repos qui… repose»! Ce genre de cures, il les nomme «hospitalisations à la maison». Ainsi, lorsque je ressors de son bureau avec une ordonnance de ce type, je me sens autorisée à me reposer et non seulement cela, c'est un devoir.

Il est prévu dans la stratégie des soins que je puisse même bénéficier d'une aide infirmière à domicile en vue d'éviter un recours à l'asile. Donc non seulement après, mais avant également. De plus en plus, tout est fait pour que je sois chez moi.

Le chez-soi

«Chez moi» est une réalité joyeuse conquise sur le tard, et j'entends par «chez moi» aussi bien mes quatre murs que ma propre peau.

Dedans / Dehors

Il me semble que mon logement m'est utile pour constituer mon équilibre entre un dedans et un dehors. C'est une intuition. Ce sont des concepts difficiles à expliciter mais peut-être que je peux trouver une piste d'explication dans la tension très forte qui s'empare de moi lorsque je décompense.

Je suis à ce moment-là tyrannisée par le devoir de sortir, sortir à tout prix pour éviter un enfermement intérieur et un plongeon définitif dans la tragédie. Cela se matérialise par la sortie physique du lieu où je suis et qui devient indu. Malheureusement le dehors, la rue, les passants, tout gronde de colère. Pourtant, sortir est un impératif absolu. Il me faut affronter ce dehors. Et j'y passe alors des heures, cherchant dans ce dehors des points d'entrée. Dans un système extérieur redoutable, car en apparence hermétique. Pour y rentrer je sais que je dois faire le premier pas, comme dire bonjour par exemple. Si l'on me répond, de la tonalité de la réponse dépend une légère amélioration de la colère cosmique ou alors son aggravation. Parfois, il n'y a pas de réponse alors je dois persévérer, continuer de dire bonjour ou m'efforcer à un sourire, toujours en attente de réponse déterminante. Me guider aux signaux corporels, verbaux, visuels, auditifs de toute sorte, atmosphériques, etc. Les nuages, le soleil, la pluie, le vent, la neige sont tout aussi porteurs de réponses que les êtres humains. Je dois communiquer avec eux. Le dehors n'a de cesse de m'appeler à la vie que je dois retrouver, dans laquelle je dois rentrer à nouveau. Mais parfois c'est trop effrayant. Je n'en peux plus et rentre chez moi. Bientôt, les bruits et la vue depuis la fenêtre m'obligent à ressortir. Cela peut être un nombre incalculable de fois au cours de la même journée. Il en va de même à l'hôpital. Rester dans sa chambre est criminel. Il faut en sortir. Les voix, les bruits, les frôlements derrière la porte, tout m'y contraint.

Les nuages, le soleil, la pluie, le vent, la neige sont tout aussi porteurs de réponses que les êtres humains. Je dois communiquer avec eux.

Je me souviens de cette infirmière, lors de ma deuxième décompensation. J'étais dans ma chambre. Elle est venue, s'est assise devant moi, par un tour de magie incompréhensible m'a accroché les yeux, m'a questionnée, m'a parlé, a retourné mes yeux psychiques de l'intérieur où ils étaient enfermés. J'ai été incapable de lui résister. Comme un doux agneau je l'ai suivie jusqu'au salon où elle m'a présenté aux patients. Nous nous sommes salués. Ça allait mieux. J'étais sortie vers les autres. J'étais «dehors». Mais je me souviens aussi de l'infirmière Pascale, lors de ma cinquième décompensation. A la fin de mon entretien d'entrée, je posais une question que personne ne comprit. Mais elle dénoua génialement: «Je crois que Madame demande si elle peut manger dans sa chambre pour le premier soir.» Ça allait mieux. J'avais peur des autres. J'avais besoin d'être «dedans».

Dedans et hors les murs

Après avoir terminé mes études et habité encore quelque temps chez mes amis, j'ai réintégré mon premier chez-moi, enchaîné avec un post-grade professionnel, travaillé d'arrache-pied pendant 17 ans. J'ai été bibliothécaire, abri-livres.

Mon logement se doit d'être agréable. J'ai déménagé deux fois, après avoir réinvesti mon logement d'étudiante. Le choix de mon deuxième appartement, pour lequel j'avais eu un coup de foudre, a donné lieu d'ailleurs à un exercice faramineux d'auto-détermination. Ma famille était farouchement opposée à ce que j'emménage dans ce lieu. J'ai tenu bon dans la bataille. Et j'en ai fait mon royaume. Pendant 8 ans ce chez-moi a vécu, c'était une œuvre en constante évolution. Je travaillais dur la journée et me ressourçais chaque soir et le week-end dans mon paradis. Que de choses chinées, que de décorations et meubles déplacés sans arrêt, que d'aménagements sans cesse modifiés. Comme un chien qui s'installe dans son panier, je me suis tournée et retournée dans cet appartement afin de trouver des solutions toujours plus agréables. C'était une maison ouverte aux autres.

Par nécessité j'ai déménagé ensuite dans un autre appartement, dans le même village. Je travaillais encore. J'ai dû élaguer mon bagage par la force des choses. Et le goût de l'élagage m'a saisie. J'ai simplifié un maximum de choses en partant des meubles, passant par les livres, la vaisselle, la garde-robe, les souvenirs. Parfois, c'était une rage. Chemin faisant, je développe le goût du voyage léger. Sans renoncer à mon idée du confort, je redoute terriblement le danger des choses, des possessions. Me faire avoir par «l'avoir» m'est une idée insupportable. Je souhaite être, je désire avant tout «l'être» et son débordement naturel, soit les œuvres qui le rendent visible: un dessin, un poème, une amitié, un amour, dans mon cas. J'apprécie d'être en location. Et de savoir que je peux me transférer aisément vers un ailleurs, selon les circonstances de vie. J'ai abondamment trié mes effets, je n'ai rien d'autre que ce que j'ai sous les yeux. La cave est vide. Tout est prêt.[3]

La bureaucratie dans toute sa splendeur et son inutilité colonisait la créativité et la pensée.

Faire de mon chez-moi un support à l'équilibre dedans/dehors et non une cellule d'isolement est toute la difficulté. Car mon logement est aujourd'hui un lieu complexe. Il est tout à la fois mon abri, mon lieu de repos, mon hôpital, mon lieu de convalescence, mon lieu de travail. J'écris un peu et participe à la rédaction bénévole du journal trimestriel de ma commune. J'ai empoigné une petite activité d'écriture, lorsque les forces le permettent. Selon les périodes, je peux travailler une à deux heures par jour. Cette activité se déroule dans mes murs.

Ainsi, je ressens la nécessité d'être hors-les-murs pour une bonne partie de la journée. Je la commence toujours en sortant. Prendre le café avec les habitants du village, faire mes courses, lire le journal. Faire de grandes promenades. Voir des amis parfois. Aller à mon atelier d'art-thérapie. J'ai l'impression d'être incessamment sur la route.

Je remarque donc que depuis que mon chez-moi est un lieu total, je me sens moins autorisée à y séjourner. Je lis beaucoup moins, j'écoute moins de musique – activités que l'on fait idéalement chez soi en y passant des heures –, c'est devenu un lieu de fonction et moins un objet de satisfaction en lui-même. C'est un moyen – et non pas un but – devenu peut-être même un peu austère. J'y pratique également beaucoup moins une activité que j'exerçais assez volontiers, à savoir la «rentrée de la sortie chez moi», l'art des invitations. Elles sont devenues plus rares et j'ai tendance à rencontrer les gens, les personnes et les amis à l'extérieur. A l'heure où j'écris, je le regrette un peu. Car au fond, l'invitation est un cadeau. Que l'on fait peut-être mais que l'on reçoit surtout. Ne dit-on pas «je reçois, ce soir»?

Quant au plaisir du voyage, je le récupère petit à petit. Je voyageais volontiers mais durant les derniers temps de mon activité professionnelle et lors de mon burnout, je ne calcule plus le nombre de vacances planifiées et annulées par la peur viscérale, physique de me retrouver ailleurs.

Parmi et hors les autres

Avec le temps, j'ai mis un frein aux petits présents offerts. Mais je n'ai pas encore bien appris à doser le don de moi (une sortie) dans les relations avec autrui. Mon désir de donner est immense. Ainsi, il m'arrive de m'épuiser dans les contacts. Un seul sourire offert suffit, parfois. Je sors un peu de moi-même. De plus, très réceptive et perméable à ce que je nomme les ondes, celles des lieux et des personnes, j'ai de la difficulté à gérer l'impact des «dons» d'autrui (une entrée). Autrement dit, je dois constamment redéfinir mon territoire, mon aura psychique et affective, rentrer en moi-même et très souvent me reposer.

Ce fut une grande bataille que d'être plongée au milieu des autres, pendant des années. J'ai très tôt ressenti le «milieu» comme un danger, le milieu quel qu'il soit: la cour d'école déjà me faisait horriblement souffrir. J'aurais voulu être des leurs, être dedans, au milieu, mais j'avais le sentiment de ne pas y parvenir et d'en être exclue. Je n'ai jamais pu être des «leurs» dans n'importe quel milieu: à commencer par le milieu familial, les différents milieux sociaux, les milieux associatifs, le milieu professionnel également. Le «milieu» établit des règles, des codes et souvent s'érige en juge. Parfois il se transforme en tyran. C'est ainsi que j'ai ressenti l'évolution du milieu professionnel durant mes dernières années d'activité. Elles ont été marquées par une prolifération des procédures, des normes, des règlements qui, à mon sens, loin de favoriser l'activité et le travail à accomplir, ne faisaient que tuer l'essence de l'activité et réduire celle-ci à une peau de chagrin. La bureaucratie dans toute sa splendeur et son inutilité colonisait la créativité et la pensée. Hypocritement, tout se faisait dans l'idée de mettre la personne au centre du système, comme ils disaient. Le «client», peut-être. Du point de vue de l'employé, je ressentais le résultat comme une exclusion de ma personne et une mainmise insupportable sur moi au profit de la déification d'un système absurde. Le tout soutenu par une stratégie de communication intense, isolant paradoxalement de plus en plus les personnes, ouvrant grande la porte à l'individualisme et à ses dérives. Instaurant

3 J'ai toujours beaucoup aimé le poème *Stufen* (Etapes) d'Hermann Hesse. Il y dit entre autres: «Nous devons traverser, joyeux, espace après espace, ne s'accrocher à aucun d'eux comme à une patrie» et encore: «Seul l'être qui est prêt au départ et au voyage peut s'arracher à l'étouffante routine. Peut-être même que l'heure de notre mort nous enverra-t-elle, jeunes et forts, vers des espaces nouveaux! L'appel de la vie ne prendra jamais fin… Allez, mon cœur, fais tes adieux et puis, guéris!»

l'ère de la dépersonnalisation et de l'uniformisation massive.

Les «milieux» sont pesants. Je m'y suis toujours sentie écrasée, incapable d'adhérer à la majorité de leurs contraintes. Serais-je asociale? Ce n'est pourtant pas le goût des autres qui me manque. Au contraire, j'aime passionnément mes proches, ma famille, mes amis. Je suis douée d'amitié. Les êtres humains en général m'intéressent au plus haut point, je suis en constante recherche de réponse affective.

En toutes circonstances et dès que l'on est deux, il y a pourtant la difficulté du milieu. De trouver un équilibre, entre le don et la réception, de trouver le juste milieu. Les relations amoureuses me sont très difficiles, dans cette optique. Je crains le flou des frontières, l'empiètement du territoire. Ce type de rapport à autrui nécessite aussi des règles à trouver, à formuler, à faire respecter. Lorsque les «neurones sont à l'envers» parce qu'on est amoureux, l'exercice devient délicat, parfois douloureux. Je suis très sensible à la question de mon territoire, de mon halo de sécurité. Avec un énorme besoin de respiration et d'indépendance. En réponse à mes plaintes régulières de mes difficultés affectives, le docteur a souligné l'importance pour moi de conserver en toutes circonstances, même amoureuses, mon logement. Mon abri.

L'avec-soi

Mais qu'a-t-il donc de si spécial, mon abri, que je doive impérativement le garder selon mon médecin? Il a qu'il y a quelqu'un, dedans. Il y a moi.

Dans le système de droit romain – dans l'Antiquité –, en cas de peine de mort, l'accusé pouvait choisir entre la mort ou l'exil. L'exil était équivalent à une peine capitale. J'ai connu l'exil de la perte de moi-même, implosion et explosion tout en un.

Il a été dit de Saint Benoît, fondateur du monachisme de l'Occident, qu'il «habita avec lui-même»[4]. Cela signifie-t-il qu'il était un ermite nombriliste? Egoïste? Il était aussi sur les routes, dans l'action. J'interprète et suppose que cela voulait dire entre autres que Saint Benoît était un homme extrêmement équilibré, avec de profondes racines en lui-même, à mille lieues du danger de se laisser envahir ou de se dissoudre.

Lorsque je me prédispose au sommeil, le soir, j'entends parfois mon cœur battre. Je m'émerveille. Que de fois n'ai-je souhaité qu'il cesse de battre pour de bon, lorsque tout était perdu. Et je me rends compte que sans mon vouloir, il bat. Durant mon sommeil, mon cœur bat pour moi. Je me réveille par miracle le matin, habitée par une force vitale que je n'influence pas. Cette force vitale me connaît mieux que je ne peux. Elle me connaît moi-même. Elle rejoint des zones de mon être que je ne peux atteindre. Sans aller jusqu'à penser aux méandres inatteignables de ma psyché, je pense tout simplement à mon sang qui circule. Dans mon petit orteil gauche. Que je ne connais pas de l'intérieur. Mais cette force vitale, elle, parcourt l'intérieur de mon orteil gauche. Elle me parcourt toute entière. Elle est plus forte que moi, elle qui fait resurgir la lumière lorsque tout semble mort. Qui fait pousser des petites plantes dans les endroits rocailleux les plus improbables. Qui anime tous les êtres vivants. Qui m'unit à mes semblables et m'en distingue tout à la fois.

Alors, je suis heureuse. De vivre. En partie à mon insu. Et je me rends compte que je suis précieuse. Que je suis autorisée et même contrainte à prendre soin de moi. Et qu'au lieu de vouloir à tout prix et en vain «rentrer dehors», il me faut «sortir dedans». M'unir à cette force qui m'habite. M'y fixer comme une porte sur ses gonds. Je suis précieuse car moi aussi, je suis un «abri». D'un Mystère de vie qui me fait vivre et être Moi.

C'est peut-être cela, «habiter avec soi-même». Se poser, se poser à nouveau, se re/poser si nécessaire en soi, en habitation avec l'Autre en soi.

4 C'est ainsi que Saint Grégoire le Grand (540–604), pape et moine bénédictin, l'a décrit.

Correspondance:
Caroline Christiansen
Ch. du Creux-du-Loup 3
CH-1197 Prangins
Suisse
cchristiansen[at]bluewin.ch