

## Santé mentale

# «Écrire sur sa propre folie est un coming out»

Virginie Oberholzer raconte dans un récit poignant son entrée à l'AI. Son texte a été récompensé jeudi par le premier prix «Ceci est mon récit» de la Société suisse de psychiatrie sociale.

Cécile Collet

«Vous voulez que je pose avec un entonnoir sur la tête?» Virginie Oberholzer ne manque pas d'humour. Noir! Elle a reçu ce jeudi le premier prix So-Psy «Ceci est mon récit». Le prix de la Société suisse de psychiatrie sociale, avec le soutien de la Fondation Michalski, récompense un texte écrit à la première personne et inspiré par le vécu personnel de son auteur-e dans le domaine de la santé mentale.

L'incipit de «Devenir bénéficiaire de l'AI, tout un métier...» est puissant: «À 48 ans, suite à une incapacité de travail prolongée, je suis tombée à l'AI, comme un fruit trop mûr tombe de sa hauteur.» Virginie Oberholzer manie les mots avec l'aisance et la précision de l'ancienne prof et chercheuse en psychologie et sociologie qu'elle est. Ancienne, oui. Car depuis 2012, la Lausannoise est passée de «patiente» à «bénéficiaire» de l'assurance invalidité. «Du jour au lendemain, je n'ai plus eu de compétences, de salaire, d'ordinateur... Je naviguais entre mon frigo et mon canapé.»

C'est d'ailleurs ce qu'elle écrit lorsqu'on lui demande un curriculum vitae, dans le cadre de la publication d'une de ses nouvelles fictionnelles dans «Léman Noir» (Éd. BSN Press, 2012). «J'ai pastiché les quatre lignes des autres auteurs, qui mentionnaient une vie riche entre Berlin et Paris, en remplaçant ces villes par frigo et canapé. On m'a dit que j'avais eu beaucoup d'humour, mais en fait, c'était la vérité.»

## La valorisation d'une publication

Car la question «tu travailles où maintenant?» semble anodine, mais est loin de l'être. «Elle est identitaire», dit Virginie Oberholzer, que la maladie frappe «à l'âge où les gens ont un chalet, vont être grands-parents... J'ai vu les regards se détourner, changer, devenir du mépris.» Dans son texte, elle illustre: «L'avenir est derrière moi. Je marche le regard baissé, un pied dans la merde, un pied dans le vide...»

D'avantage que l'écriture, c'est surtout la publication de l'écrit dans une revue scientifique, les «Archives suisses de neurologie, psychiatrie et psychothérapie», qui lui a redonné un semblant de statut. «C'est très valorisant de voir cet objet fini et public, témoigne Virginie Oberholzer. Ce n'est pas rien quand on est un déchet de la société.» Les mots sont forts, mais assumés. «Il n'y a que nous, les zinzins, qui ne sommes pas dupes.»

Selon elle, les médecins participent à cette mise au ban - la publication de ces textes en «je» leur est d'ailleurs d'abord destinée (*lire encadré*). «Le monde psy ne mesure pas à quel point il nous juge sans arrêt, combien il a de préjugés et aucune idée de la précarité. Il y a une inégalité



### Complicité

Le golden retriever «Marlowe», 3 ans, a été un élément fort dans le rétablissement de Virginie Oberholzer, qui s'est retrouvée avec un chiot dont elle devait s'occuper. PATRICK MARTIN

## Quelques extraits du texte primé

● «À 48 ans, suite à une incapacité de travail prolongée, je suis tombée à l'AI, comme un fruit trop mûr tombe de sa hauteur. À mon corps défendant. À terre je me suis retrouvée, sans carapace, nue devant l'existence. Sans rites de passage. Les lois de la gravité sont sans pitié. Le sol n'en finit pas de se dérober. Après la perte de ma santé, la perte de mon travail et tous les avantages socio-économiques et la crédibilité qui vont avec, je me suis retrouvée dans la mouise financière. [...] J'étais une apostrophe suspendue au-dessus d'un abîme intemporel et lourdement menaçant. En solitaire, je quittais un monde dont je connaissais la petite musique, pour une terre inconnue, austère, inhospitalière. Les collègues deviennent

des connaissances que je croise de moins en moins, et avec lesquels on ne partage plus grand-chose, sinon des sourires gênés. Avec les amis très attachés à la normalité, je suis devenue trop singulière. La vie se rétrécit. L'avenir est derrière moi. Je marche le regard baissé, un pied dans la merde, un pied dans le vide... [...] Devenir bénéficiaire de l'AI, c'est devenir un citoyen de second ordre, assujéti à une logique bureaucratique mortifiante qui fait de soi une chose administrative, un numéro ou dans le meilleur des cas, un cas. Aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été bancale, sujette à l'intranquillité, aux tempêtes dans le crâne, à une hypersensibilité et des insomnies. Mes parents n'avaient ni le sens du mélodrame, ni le goût pour

l'autocomplaisance. Ce qui m'a incité à m'employer à améliorer mes handicaps. Ma vie a été une succession de chutes rattrapées. [...] Me retrouver à l'AI a été un suicide social, avant d'être une invitation spirituelle à m'affronter aux grandes expériences de l'être humain: le corps, la souffrance, le rapport à l'autre et la nécessité d'enraciner le progrès dans le quotidien. Une invitation à apprendre ce que Jollien appelle son «métier d'homme», dont l'essentiel consiste à opérer une conversion du regard: donner sens à la souffrance pour qu'elle n'ait pas le dernier mot, et envisager, dès lors, chaque difficulté comme un joyeux combat.»

Le texte dans son intégralité sur [www.24heures.ch](http://www.24heures.ch)

épistémique, c'est là le vrai stigmate.»

L'écriture de ces récits en «je» est-elle thérapeutique, cathartique? Virginie Oberholzer rabroue vite notre pensée magique. «Non, il y a la souffrance des mots, de l'intellectualisation. L'écriture de soi n'est pas facile quand un trauma recouvre l'identité et la mémoire, et que le soi ne va pas de soi», dit-elle en paraphrasant François Flahault.

Virginie Oberholzer fustige «ces témoignages individuels qui envahissent les plateaux télé et qui n'apportent pas grand-chose. Comme le Covid qui a banalisé le trauma au détriment des vrais zinzins! Nous, on vit sous Covid depuis longtemps.» Son exigence d'écriture à elle était de tirer son expérience individuelle à l'universel.

### Coming out des fous

Ce qui est cathartique, c'est le chemin pour arriver enfin à cou-

cher ce «je» réel sur le papier, explique-t-elle. L'écriture fictionnelle ou automatique, mais aussi le travail sur le corps, la peinture et son chien Marlowe, qu'elle évoque dans un troisième texte poignant à paraître, lui ont permis, avec les outils quotidiens d'une thérapie intégrative, de faire revenir des bribes, une continuité de soi. «Ce premier article sur l'AI a été une sorte de coming out.»

Le terme est choisi à propos. «Dans les années 80, les homosexuels étaient encore considérés comme des cas psy. Ils sont sortis de la psychiatrie en militant. Nous devons aussi refuser les normes et défendre qui nous sommes. L'invisibilité de notre handicap nous dessert: le méritant est en chaise roulante.» La première Mad Pride, qui s'est déroulée en octobre 2019 à Genève, va dans ce sens. La publication de ces textes à la première personne aussi.

## Valoriser la parole des malades

Le prix «Ceci est mon récit» a été créé par le professeur Charles Bonsack, président de la Société suisse de psychiatrie sociale et chef du Service de psychiatrie communautaire du CHUV, dans le but de donner la parole aux personnes concernées par la maladie mentale. Soutenu par la Fondation Michalski, il sera remis à un rythme annuel ou bisannuel. Pour cette première édition, 17 textes ont été soumis au jury, trois ont été primés. Charles Bonsack revendique le côté militant de la démarche, qui comprend aussi un onglet permanent dédié au récit à la première personne sur le site des «Archives suisses de neurologie, psychiatrie et psychothérapie» ([www.sanp.ch](http://www.sanp.ch)). «La publication dans le journal que reçoivent tous les professionnels de Suisse donne une validation, une importance à

la parole de ces personnes, explique Charles Bonsack. Mais elle apporte aussi un point de vue complètement différent aux psychiatres qui y sont aveuglés et agissent parfois pour le «bien» du patient en le dépossédant de lui-même. Ces textes peuvent leur en faire prendre conscience.» Et pour l'auteur-e? «Il y a une souffrance dans la remémoration, et je les rends attentifs au fait qu'il faut se protéger par rapport au contenu. Mais cela apporte une forme de recul, de digestion de choses parfois indigestes.» Ces publications sont aussi l'occasion d'échanger et de mieux se comprendre. La publication de récits à la première personne existe depuis les années 70 en Grande-Bretagne. C'est le «Schizophrenia Bulletin» qui a œuvré en pionnier; les pays francophones ont suivi plus tard. **cco**

PUBLICITÉ

**CUIR N°1**

COLLECTION  
— CUIR —  
**CHF 2'750**  
— 2 ASSISES RELAXATION —

NEW YORK - CANAPÉ RELAXATION.  
CHF 2'750 AU LIEU DE CHF 3'600  
L. 218 x H. 76/98 x P. 108/153 cm. 100 % cuir, fleur corrigée pigmentée 20 coloris.

Route Sous-Riette 15 | 1023 Crissier-Lausanne  
[www.cuirno1.ch](http://www.cuirno1.ch)