

TOC
La folie du doute

5 juin 2002

Je suis comme sur un sentier de guerre, sans savoir qui je combats
Je suis un funambule de première instance
Je suis l'homme qui attend
Je ne suis jamais où je suis

NUIT DU 4 JUIN

Procrastination. Cette nuit je n'ai pas dormi. Je suis resté bloqué. Resté habillé. Resté sur le canapé. Ça évite de se déshabiller puis de se rhabiller donc de faire dans les rituels.

Je reste sur le canapé. En moi, deux forces : je bouge ou je bouge pas. Je sais que les deux forces existent. Deux personnes sont en moi. Dualité d'un schizo. Je sais la somme de travail que je vais avoir à développer pour un avenir qui est fini.

La tension, je la sens dans mon corps, mon corps tiraillé.

Il faut faire basculer les forces.

Apparemment il ne se passe rien.

À un moment je sens le danger monter.

Ma maladie : une névrose du destin.

Est-ce que je veux venir à Paris, est-ce que ça a un sens ?

À un moment, je sens que je veux venir.

La nuit et le jour, pour moi ça n'existe pas. Le temps ça n'existe pas. Je suis toujours en situation statique. J'avance en âge. Il fait jour. Il fait nuit. Le temps est figé depuis longtemps. Il a bougé à dix-huit ans, ensuite il a freiné.

À présent je fais du surplace tout en avançant. Sportif de haut niveau.

VOLETS

Je n'ouvre comme chaque matin qu'un volet sur les cinq paires de volets. Il ne faut surtout pas ouvrir les autres. Ensuite il faut refermer les fenêtres. Savoir si elle est bien fermée. Ou pas.

PORTE MANTEAU (PERROQUET)

Je retire le portemanteau que j'ai placé devant la porte hier soir. Je l'avais placé bien au milieu entre la porte et le mur. Le montant de la colonne doit être juste dans la ligne de la porte.

Je le remets à sa place : entre l'entrée de la cuisine et la porte d'entrée. Ce portemanteau était déjà là, dans un autre appartement dans lequel je vivais avec ma femme. J'étais alors replié, dans un autre monde, tellement loin que la souffrance s'était éloignée de moi.

Une nuit — comme chaque nuit, je suis à l'écoute —, j'entends un grand bruit venant de l'extérieur. Je pense à une effraction et place ce portemanteaux, comme un repère, puis je rentre dans mon monde.

UN CAILLOU SUR LA PORTE D'ENTRÉE

Si je pars longtemps, je mets un caillou sur la porte d'entrée sur la clenche. Si en revenant le caillou n'était plus là, ce serait que quelqu'un est venu.

SORTIR DE LA MAISON

Il faut impérativement que je sorte : sortir c'est essayer de vivre

Ce matin du 5 juin, sortir, c'est un challenge.

Je bloque le mental.

Si je commence à penser : blocage.

Ensuite tout doit se dérouler dans l'ordre.

Il ne faut pas que le facteur arrive entre-temps, pas que le téléphone sonne, que rien ne règle ce qui est en marche.

Il faut donc fuir, courir le plus loin possible sinon on revient et il faut tout recommencer

Je sors à reculons.

Je peux être considéré comme sorti quand je suis à 30 km de chez moi.

5 JUIN 10 heures

Sur la route des dos d'âne.

Chaque chose à un sens.

LES GORILLES

Je fais beaucoup de bruit pour me protéger des TOC comme les gorilles pour effrayer l'adversaire, éviter le danger.

Quand je vous parle je suis ailleurs, je commute entre mon cerveau reptilien et mon cortex

12 août 2002

Le TOC, c'est tellement simple qu'on a l'impression qu'il n'y a rien.
Je suis un malade qui ne se voit pas.
Le doute, c'est le début de la connaissance.
Je suis un marin anormal.
Pas paranormal !

MON ENTREE EN TOC, SUR LE JEANNE D'ARC

Sur le bateau, j'ai dix-huit ans, je suis sur la Jeanne d'Arc.
La Jeanne d'Arc est un navire école, porte-hélicoptères de la Marine Nationale ;
les élèves officiers y font leur formation, moi je suis mécanicien.
Sur la Jeanne d'Arc ce 5 galons d'or, l'événement traumatisant.
Sur la Jeanne d'Arc règne la loi du plus fort.
Sur l'eau, on est en train de naviguer. Un quartier-maître de 2^e classe près de
moi.
J'engueule un type de l'équipage ; il n'y a plus d'eau dans la chaudière : « Tu
pourrais faire ton boulot ! » Il s'approche pour me frapper.
Altercation avec le 5 galons d'or ; il arrive derrière. Il me ceinture. L'autre cogne
sur la bouche. Je vais dans le cabinet de toilettes.

Début du rituel dentaire : vérifier si toutes les dents sont là intactes. Ne pas
embrasser. Glace. Pas de fêlure.
Toute ma vie est centrée sur mes dents.

1.2.3.4.5.

Je compte mes dents.

DOS D'ÂNE ET RITUEL DENTAIRE

Dos d'âne. Je crois que mes dents vont se cogner. Ma mâchoire ne doit pas se refermer. Garder en permanence la bouche entrouverte. Dents les unes sur les autres.

Là je ne touche que les dents de l'arrière.

Le matin pour démarrer, le plus gros handicap : cette phobie dentaire.

Le bruit me rappelle le bruit du coup de poing.

Un volet qui tape c'est un coup de poing.

Je dois recommencer les rituels.

W. C : contrôle dentaire.

Rituel limité : ne contrôler que les dents de devant. Avec la langue, je vérifie.

LA VESTE

C'est rare que je ne garde pas ma veste, cela montre que je suis en confiance chez vous. Aujourd'hui je suis rasé.

LA BOITE DE PANDORE

Phobies d'impulsion/Rituels conjuratoires/Formules/postures/Phrases : une ou plusieurs. Je contrôle.

C'est lié je crois à ce que l'on a emprisonné en moi.

Vous ouvrez la boîte de Pandore. Dans la mienne, il n'y a ni fond ni couvercle.

Si on s'en approche, on peut y tomber.

Au fond de la boîte, il n'y a rien.

Pas l'espérance.

Plus d'espérance, que voulez-vous que j'espère ?

Quand je donne à quelqu'un qui me sollicite, je donne, mais je ne veux pas qu'on me harcèle. Faut que ça vienne de moi.

Alors, ils ont tout à espérer, rien à craindre.

Mais si quelqu'un essaie de franchir... Les mots sont libérés.

Convertis en TOC.

Grande fatigue avec les TOC.

Grande aventure terrestre qui me fatigue.

Dans ma boîte de Pandore, pas de fond, la personne n'y trouvera qu'elle-même.

Pas Narcisse se mirant dans l'eau.

Je peux sortir de ma boîte. J'ai une puissance de feu. Comme les canons sur la

Jeanne d'arc. Je suis comme un cuirassé, la tourelle d'un bateau.

LE GARS DE LA MARINE

J'ai quinze ans et demi. Photo de moi.
Je rentre dans la marine.
Je n'ai jamais été enfant.
La Marine est passée dans l'école.
Visite médicale sommaire. Mains du médecin dans le slip. Tâte testicules.
Apte.
J'ai signé.
Paquetage.
Cris.
Ordres.
Teigneux
Ambition : couler le Charles de Gaulle.

LA PSYCHIATRIE NE GAGNERA PAS SUR MOI

La psychiatrie ne gagnera pas sur moi car je suis déjà mort.
Si elle veut ma peau, autre challenge.
Le docteur. L : sa vie m'appartient.
Il est dans le couloir de la mort.

COULOIR DE LA MORT

Vous connaissez le couloir de la mort ?

Moi j'ai été plusieurs fois en état de coma. J'ai fait des états comateux (convulsions psychotiques).

C'est un état second.

On voit de la lumière, bleutée, très lumineuse.

Vous sentez que vous glissez, que vous allez vers la mort. Vous sentez que votre vie part.

C'est assez marrant.

Cela m'est arrivé sur l'autoroute.

J'avais dit à ma fille : « Si ça m'arrive, pince-moi. »

Elle l'a fait.

Je lui avais dit : « Ne me laisse pas partir car je risque de partir »

Valérie, mon abeille, elle m'a guidée jusqu'au parking.

On sent qu'on est prêt à passer.

Qu'on peut lâcher sa vie.

Qu'on peut le choisir.

Quand je suis revenu à moi, j'avais des traces.

Voyez, Marie-Christine, on pourrait dire qu'on voit ces traces sur mes bras.

On peut choisir de basculer ou de rester.

On est bien.

On est peinard.

Moment de détente.

La mort paraît douce.

C'est tentant.

Je craignais de lâcher prise.

L'espace est un peu cadré.

C'est comme une turbulence.

On glisse. On est léger. On est bien.

Dans la part de conscience qui reste, pas de souffrance.

On a l'impression que sa vie va partir.
Il n'y a que de la lumière, mais au bout, on a l'impression que ça va déboucher
sur quelque chose.
Ça vous attire.
Personne ne pousse.
Glissade douce. Calme. Paisible.

C'est comme un appel. Piège. Attirance. Chant des sirènes.
On essaie de résister.
Glisser.
Approcher.

On a l'impression de savoir qu'après c'est le non retour.
Conscience qu'attention, non retour merveilleux mais non retour.

De l'autre côté, sûrement mes utopies, ce qui m'a manqué, espace connu dans
mon enfance.
Le temps est léger. Paradis.
Un paradis dans lequel je suis en partie.

En face de vous, une caricature, un petit bout de ce paradis.