

NUMÉRO 18 / juin 2021

**MOUVAIS**
LE MENSUEL DUBITATIF... QUOIQUE

3 €
PRIX LIBRE À LA CRIÉE

Sinon toi, ça va ?



ÉDITO(S)

Touche pas à ma cabane, Par Bob

Comment je vais ? Plutôt pas mal, ce serait indécent d'affirmer l'inverse en ayant un toit, un emploi, pas trop de soucis d'argent et bien sûr la santé. Plutôt pas mal toi aussi ? Oui, mais incertain, isolé, démotivé, lessivé ? Même plus le goût de sortir, habitué à rester cloîtré ?

Nous avons été sidérés, réveillés, en colère, moqueurs, ironiques, puis dévitalisés peu à peu. Notre mal-être, lié à notre impuissance, nous pousse à l'effondrement, voire vers la dépression, lentement, insidieusement. Plus d'énergie, zombies, sans repère, sans boussole. En télétravail, chaque jour se ressemble, n'est-ce pas ? Les collègues sont loin, les amis aussi, disséminés aux quatre coins de la ville, et s'effacent ainsi la motivation et l'esprit combatif, car c'est aussi en eux que nous puisions nos forces. Peur de l'extérieur versus confort de notre case. Ce désir vital d'écarter les yeux, d'aller à la rencontre, de découvrir et confronter, ce désir s'éteint.

Les psys appellent cela le « syndrome de la cabane ». Ne plus avoir le désir d'extérieur, heureux même que les confinements et couvre-feux viennent conforter le chacun-chez-soi. Reprendre une vie normale ? Ou bien rester calfeutrés dans notre lieu d'enfermement si ergonomique, si cotonneux, si rassurant. Ce syndrome se caractérise par des troubles anxieux nouveaux, un manque d'appétit pour les relations sociales, et même des crises d'angoisse. Beaucoup se sentent fragilisés à l'idée de devoir affronter le dehors, le virus, d'appliquer toutes ces nouvelles règles de gestes-barrière, port du masque, tout en étant potentiellement épiés par les autres et se retrouver en position de culpabilité si le masque est mal positionné, s'ils dépassent l'heure alors qu'ils ne savent même plus quel est le protocole en vigueur. Le fait même de se retrouver dans la rue sans but précis devient une hérésie.

Cela peut se manifester également par des changements d'humeur et une hyper-émotivité. Pleurer sans raison, ou rire compulsivement, sursauter au bruyant passage d'un camion, regarder deux fois avant de traverser car on sent bien qu'on est un peu inattentif en ce moment. On oublie des trucs en se disant qu'en fait, c'est parce qu'on n'a pas bien écouté. On s'énerve facilement, on ne sait plus pourquoi mais fallait que ça sorte. On se sent en détresse, et toutes ces petites inquiétudes et frayeurs, que l'on affrontait aisément il y a un an, deviennent de véritables épreuves. Alors, autant ne plus sortir. De toute façon Nathalie habite à dix bornes, faudrait prendre la voiture, Alain ne donne plus de nouvelles, Francis ne passe même plus à l'improvisiste, Noëlle ne propose plus d'aller boire un pot, Sammi n'incite plus à une sortie cinéma... L'appréhension devient reine, la timidité surmontée jadis retrouve une nouvelle vigueur, et puis comment s'insérer à un groupe lorsque sa troupe d'amis est dissoute ?

Le syndrome de la cabane, ou syndrome de l'escargot, ou syndrome du prisonnier, touche des personnes de tous les âges et de tous profils qui se renferment sur elles-mêmes et s'isolent chez elles. Le même syndrome est observable chez les détenus qui sortent de prison. On dit qu'ils ne s'adaptent pas à l'extérieur car il est rempli de dangers. Certains repassent même à l'acte pour retrouver leur cocon carcéral. Sinon toi, elle est comment ta prison ?



L'effort pour rendre l'autre fou, Par Staferla

Jacadi ne mets pas de masque. Ne sors plus de chez toi. Sors de chez toi avec ton masque. Jusqu'à 21h00, 18h00, non, 19h00. Va à l'école. N'y va plus. Télétravaille. Retourne au boulot. Les magasins sont fermés. Ha non, pas les commerces essentiels. Les livres c'est pas essentiel. Ha si, mais pas les habits, oui mais non, enfin pas ceux derrière la rubalise. Les théâtres c'est proscrit, mais pas les églises. Pas plus de six aux repas de famille, au pire des cas mets Mémé dans la cuisine. A l'extérieur on se contamine peu. Dehors on se contamine beaucoup mais seulement l'hiver. Sortez parce qu'à l'extérieur c'est moins pire qu'à l'intérieur. Mais à partir de 19h00, là par contre, ça devient dangereux. Vaccinez-vous, avec l'Astra Zeneca si vous avez moins de 55 ans, ha non avec le Pfizer si vous avez moins de 55 ans. Les vaccins ça marche sur les variants, mais pas le brésilien, ni l'indien, pour le breton on ne sait pas encore. Où on en était déjà ? Bah attendons le jeudi pour les nouvelles règles du jeu.

Ben oui ça rend fou... Tous fous et pas près d'être soignés correctement. À la veille d'un nouveau déconfinement, le conseil scientifique alerte : « Olala mais non, va y avoir une 654ème nouvelle vague, bande d'inconscients ! »

Parmi tous ces éminents scientifiques tireurs de sonnettes, étrangement aucun pour alerter sur le ridicule nombre de lits de réanimation, sur la disparition même de certains de ces lits, et ce, même en temps de pandémie. Depuis un an ce conseil devrait seulement hurler une seule chose en chœur : « Créez des lits, formez des gens, arrêtez de rendre fous !!! ».

Ce conseil scientifique compte une seule professionnelle de santé mentale, une pédopsychiatre, invitée depuis février 2021 à peine, en même temps que le seul vétérinaire... tiens donc.

Pas de psychologues bien évidemment, ce serait ballot, pour quoi faire ?

On nous rend fous : culpabilisation, injonctions paradoxales, infantilisation, absurdité constante et récurrente. Et pendant ce temps, pas de plan pour la psychiatrie qui continue son chemin de délabrement, listes d'attentes de plusieurs mois, voire d'années pour une prise en charge en Centre médico-psychologique (CMP), diminution des services de soins, temps partiels dérisoires pour les soignants.

Pourtant le gouvernement, les Agences régionales de santé sont au courant, ce qui ne les empêche pas de persister là aussi dans la logique de l'absurde, pour décourager, signifier aux professionnels que rien ne sera fait pour avancer dans le bon sens. Dans le CMP où j'exerce (je suis psychologue), l'ARS nous a refusé le financement d'un centre de soins (Centre d'accueil thérapeutique à temps partiel) au motif que nous avons trop de monde sur notre liste d'attente. Donc pas de financement pour aider à désengorger. Quelle solution ? Elle se profile et se fait sentir de plus en plus : suivre moins longtemps les patients, mettre en place des thérapies brèves, faire circuler la « file active », continuer à moyens constants et être encore et toujours plus économe, privilégier la sacro-sainte évaluation, se rabattre sur le symptôme, s'en contrefoutre du sujet. Le sujet en psychanalyse, c'est le sujet de l'inconscient, c'est considérer l'humain dans sa dimension la plus intime, subjective. Et en tant que psychologue, faire cas du sujet, c'est la porte d'entrée obligatoire pour des soins respectueux, au-delà du symptôme en lui-même qui n'est bien souvent qu'un aménagement, un bricolage pour tenir (on tient à son symptôme parce qu'il nous fait tenir disait Freud).

On ne s'attaque pas à ce symptôme à la légère parce que souvent, il a été mis en place pour se défendre de quelque chose, en protection, parce que c'est une construction unique d'un sujet à l'autre. Si on fait seulement cas du symptôme comme on nous pousse aujourd'hui à le faire, on passe alors à côté du sujet, et passer à côté du sujet c'est bien ce que la société actuelle fait constamment. Il faut des résultats, des guérisons illusoire, des échelles d'évaluations, des outils, du coaching.

Pas d'aménagements ni de financements pour permettre le temps long de la rencontre avec le patient et son histoire, pas le temps pour se pencher sur son point de souffrance, sa question subjective, son désir ou sa réelle demande. Alors on fait semblant d'apporter de l'attention, de protéger : on rend fou en confinant au lieu de porter les efforts sur une réelle reconstruction du milieu hospitalier. Au lieu d'équiper la société pour la soigner, on fait des effets d'annonces illusoire comme le remboursement des psychologues, absurde mesure vouée à répondre à une demande croissante en donnant des moyens dérisoires, en précarisant les soins et toute une profession (à lire sur ce sujet, l'interview de Frédéric Tordo dans ces mêmes pages).

Et d'ailleurs si on y réfléchit bien, rendre fou, faire semblant de porter soin à la détresse ainsi créée, tiens donc ? Ce ne serait pas un peu pervers comme fonctionnement ? Les mêmes fonctionnements qui permettent l'emprise sur l'autre ? Je dis ça, je dis rien.

Sinon toi, ça va ?

Te plains pas... ben si ! Par Tia Pantai

« Te plains pas », « sois fort.e », « marche ou crève »... Des refrains familiers qu'on nous serine depuis notre (pas) tendre enfance. Interdiction d'aller mal, sous peine de se voir rappeler que des enfants meurent en Somalie, qu'« il y a pire que toi », qu'il ne sert à rien de se lamenter, que nous pratiquons égoïstement un auto-apitoiement criminel. Les émotions sont niées, moquées, donc refoulées. Un bon terrain pour entasser en nous une belle somme de colère et de tristesse qui ne trouve pas de porte de sortie. Aller voir un psy ? C'est pour les fous. D'ailleurs on ne dit pas voir un psy, on dit « voir quelqu'un ». Même le mot est honteux.

Néanmoins, quand on se casse un bras, on va chez le médecin, sans scrupules. Mais lorsqu'il s'agit de notre cerveau, on se tait, on se cache. L'éventail des affections psy est pourtant très large, et a sans doute touché ou touchera chacun.e d'entre nous à un moment de notre vie : crises d'angoisse, déprime ou dépression, jusqu'aux maladies psychotiques. Le manque de prise en compte sociale, voire le mépris envers ces affections est si profond qu'il génère un isolement indigne de celles et ceux qui en sont victimes, solitude qui n'arrange pas leur situation.

Les femmes développent des troubles en raison de la pression sociale qui pèse sur elles (charge mentale, travail, couple, enfants, maison) et dont elles doivent se débarrasser tout en restant parfaites ; les hommes doivent être forts et refouler d'autant plus leurs émotions.

Des études montrent que la crise sanitaire liée au Covid a suscité une hausse des états anxieux (20 % des Français.es selon une étude de Santé Publique France) ou dépressifs, et des troubles du sommeil : confinement, peur de la contamination, atmosphère anxiogène, problèmes financiers, mesures sécuritaires dépourvues de sens, informations incohérentes... Et la situation met en lumière ces mêmes troubles psy, d'habitude tant ignorés.

Et la voilà, la bonne nouvelle (vous l'attendiez, du fond de votre dépression à la lecture de ces lignes) : on en parle. Et on va continuer d'en parler. Pour dire que c'est grave, mais pas tant que ça, parce qu'on peut lutter, faire avec, en nous connaissant mieux, en nous serrant les coudes quand on ne se mouche pas dedans, en nous faisant des câlins, en brisant les tabous, en acceptant de ne pas être « fort.es » et en refusant un monde qui nous l'impose depuis trop longtemps.

Edition : Association pour la reconnaissance des médias alternatifs (ARMA), Nice

Directeur de la publication : Jérémy Dotti

Directrices de la rédaction : Julie Guiol, David Mus, Ariane Kuttel

Couverture : Etienne Roux

Articles : Bob, Staferla, Tia Pantai, P.P.P., Esteban, Claire, Mathieu, Stéphane, Jide, Rachel, Alala

Illustrations : P.P.P., Bob, Staferla, Claire, Mathieu

Maquette : Morresk, Tia Pantai, Staferla, Bob

Logo : Eli

Prix de vente : 3 €

Date de parution : juin 2021 **Dépôt légal** : juin 2021

Numéro ISSN : 2680-8749 **Numéro CPPAP** : 0323 D94427



QUEL GÂCHIS ?

Je serai injoignable dans les jours à venir. En cas d'urgence... tant pis. Mais avant de disparaître, j'ai un message à passer à tous les producteurs, managers, réalisateurs, metteurs en scène, bookers, agents, comédiens, collègues, directeurs artistiques, qui s'épanchent ça et là en société à mon propos : « ah elle est incroyable cette fille... quel gâchis ! »

Par Claire

UN GÂCHIS ? J'ai pourtant vingt-deux ans de carrière et pas une année d'intermittence ratée. Durant ces deux décennies, je n'ai cessé de vous solliciter, très chers, de vous offrir ma voix, mes idées, mon art, mes créations. Qu'en avez-vous fait ? Silences et mensonges creusant mes rides en espoirs bafoués. J'ai pourtant toujours les bras pleins de chansons ! Quel est donc ce gâchis dont vous parlez ? Vous me traitez d'instable, d'ingérable, de folle même, mais savez-vous d'où viennent mes talents et ma (trop?) forte personnalité ? C'est justement cette personnalité qui vous a fait me dire « je t'adore, mais tu es trop... et trop... alors rappelle-moi plus tard », puis disparaître, pour me laisser encore ce goût amer dans le gosier.

Je travaille, messieurs-dames, je suis sur scène chaque année, car heureusement il existe en ce monde des équipes qui m'accordent leur confiance et dont la parole correspond aux actes. Le seul gâchis que je vis est celui de mes nuits sans sommeil, ma tristesse et mes doutes suscités et entretenus par votre mesquinerie. Je me sentrais bien plus gâchée si j'avais obéi à vos fantasmes et accepté vos humiliations. Un artiste est un humain qui crée, de mille manières, à n'importe quelle saison et à son rythme. Je vous entends encore me conseiller : ne montre pas ta colère, souris et remercie. Vous gâchez mon art, vous l'ébréchez, l'amenuisez, le salissez. Vous le bousillez par vos insultes dérobées. Tous mes copains du spectacle souffrent en ce moment, certains sont déjà morts de ne plus pouvoir exprimer la beauté, la fragilité ; d'autres se vendent par dépit dans des productions sans risques et sans fond.

J'ai trente-neuf ans, et j'ai passé plus de la moitié de ma vie sous antidépresseurs, anxiolytiques et autres régulateurs d'humeur, parfois même encagée dans de jolis murs d'hôpitaux. Aujourd'hui, je ne prends plus rien. Je vais bien. Je crois. Depuis le début de cette aventure confinatoire relativement indigeste, sans réellement me sentir mal, je me ressens de manière organique, comme un intestin, toujours en action, jamais au repos, à l'usine, au turbin. Un peu aussi comme une guerrière qui souffre mais ne rechigne pas, qui avance

dans la poussière, qui s'écorche salement mais jamais ne tombe. Même si j'ai encore très mal dormi, ma peau est grise de Paris, et mes rides trop creusées insultent ce dimanche matin ensoleillé.

Une émeute de pensées m'assaille quotidiennement, mais il paraît que c'est normal quand on est hypersensible. Et hypersensible sous Covid, c'est appréhender la peur de simplement être une humaine et une artiste, alors que j'ai mon crédit à rembourser et mon rôle de mère à honorer. Comme beaucoup, je perds le contrôle de mes relations amicales, sociales et professionnelles. Je contemple ce frigo vide, cette table qui déborde de Post-it stériles, mon lit défait qui pue le célibat de la femme pré-ménopausée. Et je culpabilise de ne rien avoir encore créé aujourd'hui, ou de ne pas avoir l'impulsion éclatante de tout envoyer balader pour changer de carrière, de ville, de vie. Une journée gâchée pour une fille qui se gâche, diriez-vous.

“ Tous mes copains du spectacle souffrent en ce moment, certains sont déjà morts de ne plus pouvoir exprimer la beauté, la fragilité ; d'autres se vendent par dépit dans des productions sans risques et sans fond. ”

L'introspection de cette époque me casse les ovaires. Je passe ma vie à m'introspecter !

Et si, sans aller jusqu'au geste fatal - merci la psychiatrie de m'avoir donné le goût délicieux de l'expérience terrestre - et si, donc, j'allais simplement m'allonger ? Et si, au lieu d'obéir à une injonction de développement personnel qui me ferait encore culpabiliser (bah oui, c'est pourtant évident qu'il faut respirer par le ventre !), j'allumais ma télé pour (re)découvrir les joies naïves du documentaire régional ? Et si... je me foutais la paix ? Allant à contre-courant de mes habitudes courageuses qui ressemblent finalement à des performances capitalistes ! Préparer une énième audition pour un rôle absurde ? Ou cajoler mon mental pétri de devoirs et qui s'accuse de trop de maux.

Alors, je serai injoignable dans les jours à venir. Appelez cela du retrait, du silence, du vide doux et paisible, pour que chaque heure ne soit plus souillée par notre époque et vos désirs. Les joues enfin séchées, je vais commencer par une sieste essentielle dans ma vie de non-essentielle. Je m'en vais régénérer ma santé d'humaine hypersensible et fragilisée par vos injonctions en efficacité robot-active. En fait, je crois que je vais arrêter de vous laisser me gâcher.

TEMOIGNAGE D'UN REVENANT

Par Mathieu

Tu me vois, tu me lis, tu me penses.
Tu te crois à l'abri, mais les troubles psy, ça peut t'arriver aussi.
Tu as un mental fragile, de petit acabit, un mental fort.



Tu es aguerri, ancré ou déraciné, si tu as le terrain, un choc et c'est fini. Finie ta vie d'avant, tu entres dans la nuit, commences une nouvelle vie. Tu es dans un tunnel, et il te faudra peut-être des années avant de voir la lumière de sortie.

Je reprends le je(u), car c'est une tranche de vie personnelle que je suis en train de relater. A l'hôpital psy, j'ai vu de ces trucs... T'imagines même pas. Incroyable! Des tics inattendus, des tocs incontrôlés, des délires tarabiscotés, de la léthargie (des gens shootés).

Ça apprend à voir l'être humain d'abord. À éviter les préjugés. Ne pas discriminer telle ou telle pathologie. L'HP, tu sais quand tu rentres, tu sais pas quand tu sors. Ou alors...Tu rentres, tu sors, tu rentres, tu sors... Certains y passent des années, voire leur vie entière. En ce milieu, on t'offre des bonbecs : des blancs, des bleus, des roses, des transparents. Matin, midi et soir. Chaque jour. De quoi endormir un cheval. Moi, je m'y suis habitué, mais si quelqu'un prend ma dose, il dort pendant trois jours.

Bien sûr, je me demande quel en sera l'effet sur ma santé avec les années. Mais je suis stable, équilibré, je peux au moins profiter de la vie. Des fois, on me dit, sûrement avec une bonne intention, de stopper les médocs. Non, non, non, non !!! J'ai vécu l'enfer. Je

ne veux pas recommencer, revivre ça. Ça a été très dur pour moi, et pour ceux qui m'ont côtoyé. Certains pensaient m'avoir perdu. Que je n'étais plus le même.

Mais j'avais envie de leur dire : ne vous inquiétez pas, je vais revenir à mon état normal. Mon réconfort, c'est que famille et amis me voient m'en sortir, faire plein de choses et être moi-même en toute intégrité. Faut dire que je suis resté des mois avec mon café et ma clope, semblant inactif. J'avais bien besoin d'une convalescence, et j'étais pourtant très actif psychologiquement. Mais ça ne se voyait pas.

La compréhension avec les gens « normaux » est très complexe. Comment expliquer un état ? Une perturbation ? Quand en plus on n'a pas les mots. Ça équivaut à expliquer une couleur à un aveugle de naissance. Comment décrire le rouge ? Le jaune, le bleu, le vert ? Bien sûr, dans mon état, les médocs ne suffisent pas. Un travail sur soi est nécessaire. Faut s'occuper de la baraque. Revoir les fondations, les murs porteurs, le toit. J'ai essayé de voir un psychologue, puis un psychanalyste. Ça m'a pas aidé, j'ai pas accroché.

Dans la thérapie, paraît que payer a son importance : j'ai gagné du fric ! Je me suis auto-payé. Ce qui m'a aidé à m'en sortir, c'est ma passion pour l'art, c'est elle qui me tient : d'abord l'ouvrage de tableaux et l'écriture, puis le théâtre. Un psychiatre peut bien connaître les pathologies de la psyché, mais il ne l'aura en aucun cas incarné. C'est pour cela que, de par mon expérience, je peux partager et aider humainement et psychologiquement, dans la mesure de mes moyens et capacités. C'est pas pour rien que mon spectacle s'appelle « Je suis Médecine Man », parce que... le monde est malade, mais je le soigne. La société malade se répercute sur nous. Si on veut tous vraiment guérir, il faut soigner les deux : soi et la société. En mai 68, on disait « il est interdit d'interdire ».

Aujourd'hui, par ces temps de Covid et de dictature sanitaire, on nous dit : il est « accepté d'interdire ». De prendre n'importe quelle mesure de plein fouet. Sans broncher. Ça n'arrange pas le mental des gens. Je pourrais encore vous en raconter des pages, mais je veux pas vous rendre malade. Aussi je vous laisse fureter dans le reste de ce journal.

Médecine-Manement vôtre !



Le combat ordinaire, Manu Larcenet (4 tomes, éd. Dargaud, 2003)

Marco était un reporter de guerre. Cependant, il n'a plus la foi. Plus envie comme il dit de photographeur « des cadavres exotiques ou des gens en passe de le devenir ». Remise en question du sens même de son travail tout en gérant ses propres crises d'angoisse, la vieillesse, les relations difficiles avec ses parents et son psy. Aidé par son frère (qui adore fumer des « gros pétards »), sa belle-sœur et Emilie, la jolie vétérinaire qui sauve Adolf, son chat, Marco va petit à petit se reconstruire dans une France qui, déjà en 2001, découvrait la laideur de l'extrême-droite aux présidentielles.

Le combat ordinaire est celui que nous pratiquons tous pour supporter un monde qu'on a de plus en plus de mal à appréhender au fur et à mesure que l'on grandit. C'est cette belle histoire toute simple que Manu Larcenet nous raconte dans ce récit largement teinté d'autobiographie et récompensé par le Grand Prix d'Angoulême en 2004.



CES PSYCHOPATHES QUI NOUS GOUVERNENT

SINON TOI, ÇA VA ?



Commençons par dire que nous sommes toustes courageuses et courageux, depuis un an de pertes de repères, après des moments d'introspection imposés par les confinements et de privations de libertés. On n'a encore guillotiné personne, c'est dire si on a encore toute notre tête !

Par Bob

Un an que les politiques essaient de nous convaincre que nous n'avons pas besoin les uns des autres, que les réseaux sociaux et les réunions Zoom peuvent aisément remplacer la rencontre et le travail en équipe. On s'est même demandé si on est réellement essentiel pour le fonctionnement de la société, la relance économique, et on ne sait plus vraiment si notre cœur bat encore. « *Je fais tout bien, mais je suis seule* » me confiait une amie qui assimile mal le fait d'être une délinquante si elle sort après le couvre-feu pour maintenir un reste d'interaction sociale.

Nous vivons une époque de décadence libérale de l'humanité, on ne comprend plus rien à la novlangue du gouvernement, tendant l'oreille à ces mots dévitalisés de leur sens par les communicants, écoutant les importants de la télévision se contredire d'une semaine sur l'autre ; on accepte ce masque si inutile l'année dernière et devenu obligatoire sous peine d'amende, sans comprendre pourquoi on n'embauche pas simplement du personnel hospitalier au lieu de punir toute une population. Les gouvernants sont fous et nous rendent dingues.

On a presque honte de parler de nos angoisses tant elles ne semblent pas légitimes.

On s'autocensure, marche ou crève car il faut avancer, être fort, même confronté aux dissonances cognitives permanentes dans cette société où même l'enfant n'a plus le droit de prêter ses affaires à l'école, plus le droit de toucher ses amis, d'échanger ses jouets ; où on se sent souvent coupable tout en étant infantilisé, où l'on nous renvoie à notre responsabilité individuelle dans une pandémie qui est pourtant mondiale.

Une seule chose semble avoir du sens : la biologie. Toute la crise est biologisée. Déterminismes génétiques caracolant en tête de nos préoccupations face à la maladie. Or l'être humain a besoin d'interactions sociales pour aller bien, besoin d'affect, de repos, de répit. Le Covid est venu détruire l'illusion de notre toute-puissance, on réalise béatement qu'on ne maîtrise pas la finitude, et on a tendance, dans notre société hygiéniste, à médicaliser le mal-être. Pourtant, la souffrance fait partie de la vie ; l'hyper performance, l'hyper bien-être et la jeunesse éternelle vendus par le capitalisme de notre époque ne sont qu'illusions. La quête du transhumanisme se heurte à cette entité microscopique, invisible mais si envahissante.

Alors on découpe les problèmes pour les affronter un à un, sans vision globale des effets de la pandémie, comme on fragmente le corps humain dans un hôpital, saucissonné entre le service cardio, l'encéphalo, la gastroentérologie... Et on s'étonne que nos enfants soient confrontés à des troubles de l'image du corps. Même chez les adultes, l'hypocondrie gagne du terrain. Les jeunes n'ont pas encore de repères internes stables, les adultes les perdent. Deux choix s'offrent à nous : la déprime ou la fausse indifférence.

La société du mouvement permanent s'est grippée.

Le Covid l'a interrompue, et le remède des élites est justement de faire repartir ce mouvement, pour sauver l'économie bien sûr. L'hyperactivité, la fuite en avant, l'instantanéité ont été freinées. On s'est désancré, sans capacité de se réenraciner dans cet environnement tumultueux. Le postulat est inhumain : l'interaction sociale génère les contaminations. Certains ont désormais peur de bouger, s'enfermant dans des instincts clinophiles régressifs. On tue le désir et l'envie de vivre. La gestion de la crise déshumanise,

enferme les étudiants dans neuf mètres carrés, met à l'écart les personnes âgées, les laissant mourir sans la présence de leurs proches.

La société toute entière entre en dépression anaclitique, cette pathologie sans objet engendrée par un vide intérieur. La psychologue Marie-Estelle Dupont (dans l'émission « À la barre » du 5 mai 2021) dit que « *l'humain se meurt lorsqu'il ne vit que pour ses peurs* ». Car nous sommes avant tout des êtres de désir, et non des corps définis strictement par des besoins physiologiques et matériels. Les bébés qui n'ont pas le toucher, l'affect, le regard étayant, le sourire, se laissent glisser dans le vide ; on observe que même s'ils sont alimentés en calories, ils ne prennent pas de poids. L'essentiel de l'attention collective est focalisée sur l'ennemi invisible, la santé est réduite à de la virologie, de l'épidémiologie, sciences froides.

« L'humain se meurt lorsqu'il ne vit que pour ses peurs ».

Marie-Estelle Dupont, psychologue

Le martèlement médiatique, la métaphore du Boeing qui s'écrase chaque jour, assèche le désir de vivre.

Il alimente la peur de la mort, nous fait perdre le bon sens commun du vivre-ensemble en nous focalisant sur le détail qui sacrifie le tout. La quantité de dépressions, de troubles alimentaires, de recours aux anxiolytiques, d'addictions multiples, de passages à l'acte, a décuplé, car enfermer de force des gens bien portants ne peut être considéré comme un remède pour les animaux sociaux que nous sommes.

Et le confinement ne se stoppe pas par une décision présidentielle ; puisque la démotivation est énorme et la perte de socialisation trop importante, les objectifs moteurs de la vie, les capacités de projection dans le futur, sont nettement altérés. Le voyeurisme médiatique donne à voir mais pas à penser, ces tableaux, graphiques et courbes sont donnés en pâture à des gens isolés qui ne savent pas les lire, pour qu'ils adoptent les gestes sanitaires ; cela n'aide pas à réfléchir, les fameux cent mille morts sidèrent puisqu'ils ne sont pas mis en perspective.

Marie-Estelle Dupont ajoute que ces principes hyper-hygiénistes sont une réelle menace, « *une dérive psychopathologique, car il y a quelque chose de psychotique à ne plus accepter le risque d'être infecté par un microbe* ». La souffrance des personnes qui ne sont pas en réanimation est, en quantité, bien plus importante.

Au lieu de réclamer vigoureusement des lits et du personnel médical, personnel qui se perd par ailleurs aujourd'hui dans les tâches administratives, ils préfèrent enfermer soixante-dix millions d'habitants qu'ils culpabilisent en leur expliquant qu'ils sont déraisonnables d'aspirer à se regrouper, se rencontrer, s'embrasser, danser ensemble.

Les jeunes doivent appliquer l'inverse de ce dont ils ont besoin pour devenir des adultes équilibrés, capables de travailler, aimer, éduquer.

Cloisonne-toi derrière ton écran et ne sors plus, régresse et désocialise-toi ! Sous l'argument de solidarité nationale, ils les contraignent à se muer en opérateurs ultra-individualistes. On voit s'étendre une autre épidémie, celle du burnout. La moitié des étudiants ont songé à arrêter leurs études, souffrent de troubles anxieux ; plus de présent ni de futur, plus de réseaux d'amis, plus de vie sexuelle, plus de catharsis.

« *La question est de soigner les gens qui sont malades, non de rendre malades ceux qui vont bien pour une pathologie qui a un taux de létalité inférieur à 0,5%* » explique la psychologue. N'est-ce pas les prémices d'un suicide collectif ? Mais rassurez-vous, le vaccin est là, devient l'objet tout-puissant censé nous guérir et sortir de la crise. En psychiatrie, une crise permet une prise de conscience et constitue un moment charnière, ce qui n'est pas le cas de notre période covidesque si l'on s'en remet à une nouvelle religion, qu'elle soit celle du vaccin ou de la parole présidentielle. Et comment faire pour éviter qu'une nouvelle pandémie se répande sans prise en compte des causes effectives liées au capitalisme débridé ? On reste dans une vision court-termiste d'une gestion très administrative qui s'est muée en mélancolie collective, où nos illusions ne sont plus que ruines intérieures. Une véritable prise de conscience serait d'admettre que nos habitudes consuméristes sont délétères et, surtout, que tout n'est pas contrôlable.

Nous aurions besoin aujourd'hui d'une réflexion anthropologique sur nos besoins sociétaux.

Réaliser qu'une crise de santé publique gérée par des médecins, qui ont leur prisme biologique, et non par des sociologues, psychologues... n'aide pas à remettre en question nos aspirations au confort, à l'hygiène ultime et à la sécurité intégrale. On se demande pourquoi les Français ne se révoltent pas ; la volonté de reprise du pouvoir par les citoyens reviendra-t-elle après les stades de sidération, colère, sentiment d'impuissance et effondrement ?

La pulsion de vie attaquée, qui amène au désespoir et au renoncement, sera-t-elle relancée par ces nouvelles générations hyper-adaptées qui ne fonctionnent plus que par programmes (programmes scolaires, protocoles et procédures) au lieu d'être mues par des valeurs ?

Les solutions sont pourtant simples, apparemment : regagner l'extérieur progressivement, déculpabiliser, retrouver une chimie intérieure plus adaptée et source d'élan, ainsi qu'une activité physique permettant de sécréter les hormones qui nous font aller mieux. En d'autres termes, retrouver les pulsions de vie qui nous font braver les risques et la peur de la mort, chercher l'adéquation entre nos besoins, nos valeurs et nos comportements, avec en tête l'expérience de Milgram pour s'autoriser à désobéir aux ordres qui nous paraissent illégitimes. Libérons-nous de leur camisole chimique et réaccordons-nous les uns aux autres.

SINON TOI, ÇA VA ?



Lettre à ma psy

Par Tia Pantai

J'étais cassée, fatiguée. Je ne me trouvais plus. Je ne voyais plus rien. Je suis arrivée à toi toute fêlée, prête à tout pour ne plus vivre « ça ». Je t'ai dit « aide-moi, fais quelque chose ».

Je viens te voir chaque semaine.
Je viens te voir et on se parle.

Je te confie ce que je ne peux dire qu'à toi, te faisant ce cadeau immense de confiance, me mettant à nu, m'exposant dans toute ma faiblesse, drapée de ma honte, ensevelie sous mes erreurs passées, mes incohérences, mes doutes et mes fausses certitudes.

Et tu m'ouvres la porte chaque semaine, accueillant mes fantômes, mes démons, la crasse de mes peurs et de mes douleurs. Et patiemment, tu les caresses, tu les apprivoises, tu les défais. Ou plutôt tu me permets de le faire. Tu viens poser des mots, et ils perdent leur pouvoir de malédiction. Ces mots si précieux, si puissants, que je n'osais pas dire et que tu m'as autorisée à concevoir, puis à formuler, me libérant de leur emprise.

Cette libération a un prix, elle naît après un accouchement douloureux, laborieux, grinçant parfois, bouleversant souvent. Elle survient au prix d'une lutte contre moi-même. Mais c'est ce que tu m'offres de plus précieux : ma propre libération. Mon empowerment à moi, à moi seule. Tu m'autorises par ta présence rassurante, ton soutien, et la confiance que j'ai en toi, tu m'autorises à me libérer moi-même de tout ce qui m'empêchait, m'enserrait, m'écrasait, me faisait mal chaque jour.

Tu me dis « tu as le droit ». Tu me dis « c'est pas juste ce qui t'est arrivé ». Tu me demandes ce que j'en pense, tu écoutes ma réponse, tu proposes d'autres lectures, et tu me permets de choisir. Tu me montres d'autres possibles, d'autres moi-même. Le monstre terrifiant est toujours monstre, mais ne me terrifie plus. Je l'ai vu pour ce qu'il était, et les sacs de pierres que j'ai portés toute ma vie, je les ai déposés, jetés, l'un après l'autre.

La culpabilité, la honte, la peur, l'humiliation, le regret. J'ai ouvert des portes dans mon cerveau grâce au miroir que tu me tends, et dans lequel je peux enfin voir autre chose, redessiner mon histoire, avec des mots justes, des teintes moins sombres. Affronter le fantôme pour le voir moins puissant, et le faire disparaître, ou en faire un allié à mes côtés, apprivoisé.

C'est un travail de chaque jour, une colline que tu gravis avec moi, dont tu partages avec moi les courbatures, les cailloux sous les pieds, et tu me dis « c'est pas grave, tu vas y arriver », et j'ai l'impression que tu crois en moi lorsque je ne crois plus en moi-même.

Alors merci, ma psy. Merci de m'avoir permis de me libérer, d'affronter les monstres, de connaître ma vérité, de m'aimer mieux, de me sentir vivante et forte, de me comprendre. Et finalement, une à une, de rallumer mes étoiles.



Lettre à mes patients

Par Staferla

Chers vous, tous uniques et singuliers, mes chers patients qui êtes en grande majorité des adolescents.

C'est intimidant de vous écrire, bien plus que de vous accueillir, de vous écouter et de vous parler. C'est intimidant de vous dire merci.

Merci pour ce cadeau, la rencontre, le voyage que je commence chaque fois que vous poussez la porte de mon bureau. Je vous accompagne souvent du début de votre adolescence jusqu'aux prémices d'une vie adulte, et il s'en passe des choses. C'est beau de vous voir grandir une fois par semaine pendant toutes ces années, de vous voir vous questionner, chuter, vous relever, marcher tout seul. Je ne vous prends pas la main, je la tends seulement juste au cas où.

Je partage vos histoires, les petites et la grande, celle que vous écrivez sous mes yeux, retrouver son père après onze années de secrets torturants, oser parler de sa transidentité, de sa première fois qui s'est mal passée, de sa peur de devenir fou, des angoisses qui rongent, des parents, des conflits, de ses rêves, ceux que vous faites dans votre sommeil, ceux que vous nourrissez pour plus tard. C'est touchant évidemment de partager vos vies, et toujours d'être émerveillée par l'être humain, sa complexité, sa richesse et créativité, la vôtre qui me pousse à toujours exprimer la mienne pour que la rencontre ait vraiment lieu. L'unicité des trajectoires dans l'immense lacs des chemins.

Merci de me persuader toujours de la beauté de mon métier. Vous êtes l'essence même de ce beau qui me fait garder espoir, parce que dans vos larmes, dans vos fou-rires, vos sourires à peine esquissés, vos silences, vos diatribes, vos décisions, vos tâtonnements, vos peurs et votre courage, il y a toute l'humanité dans ce qu'elle a de plus étonnant et de plus inspirant.

Merci aussi pour les adieux, quand ça y est, vous êtes prêts ; merci pour les traces que vos vies laissent dans la mienne, les pensées pour vous, sur ce que vous devenez, les larmes que vous ne verrez jamais, parfois quand il faut vous quitter. Vous entrez souvent dans mon bureau en vous demandant ce que vous allez bien pouvoir me dire, je ressors souvent de mon bureau en me disant que c'est beau, tous ces mots.

Votre psychologue

ET LE TOC FUT

Au moment de se coucher, soudainement, Chloé touche son ventre, prise d'une angoisse terrible qu'elle peine à identifier. Mais il va se passer quelque chose, là, tout de suite, quelque chose d'horrible. Mais quoi ? Par Tia Pantai

Une bulle éclate dans son ventre. C'est ça, se dit Chloé, de plus en plus paniquée. Je vais faire une descente d'organes. Elle se souvient, petite, elle avait entendu ce terme quand sa grand-mère était à l'hôpital. Et c'est en train de lui arriver, maintenant.

Elle se touche à nouveau le ventre, elle tremble, elle a chaud, froid, elle est paralysée. Elle attend de sentir, le danger est imminent. Elle palpe son ventre, il faut vérifier si tout est bien à sa place. Cela semble être le cas. Mais la peur ne disparaît pas, elle paralyse toujours. Sa femme, Sophie, entre dans la chambre et se fige. « *Ca ne va pas ma chérie ?* » Chloé lui explique, je vais faire une descente d'organes. Sophie ne rit pas, elle voit le visage déformé de sa femme. Elle vient s'asseoir à côté d'elle, lui prend la main. Elle lui explique que c'est impossible, enfin pas comme ça. Elle va chercher des informations sur Internet. Chloé n'est pas convaincue ; elle entend bien que ce n'est pas possible, mais sa peur est là, elle s'impose, et elle est plus forte que le discours. Elle a du mal à s'endormir, focalisée sur son ventre, attentive à chaque mouvement, chaque sensation qui viendrait confirmer son angoisse.

Plusieurs jours plus tard, cela ne va pas mieux, c'est même pire. Chloé ne peut penser qu'à l'imminence de ce qui va lui arriver. Elle visualise la descente d'organes, imagine les sensations, écume Internet. Elle ne peut dormir et finit par prendre des barrettes entières de Lexomil.

Sophie, inquiète, téléphone à Zineb, une amie psychologue qui donne un rendez-vous à Chloé pour le lendemain. Elle déballe toutes ces angoisses, soulagée de pouvoir obtenir un diagnostic, une raison à ce qu'elle sait elle-même être « complètement irrationnel ». Pourquoi j'ai peur tout le temps alors que je n'ai pas de raison ?

Zineb l'écoute attentivement, et lui explique qu'il s'agit d'un TOC. Un quoi ? demande Chloé, stupéfaite. Un trouble obsessionnel compulsif. Comme les gens qui nettoient tout le temps leur appartement ? Qui appuient 17 fois sur l'interrupteur ? Oui, exactement comme ça. Zineb lui décrit le TOC. Une obsession, et des compulsions de « vérification » lorsqu'elle se palpe le ventre. Mais Chloé ne comprend pas. Pourquoi j'ai si peur ? Je sais que ça ne peut pas arriver comme ça. Et je me palpe le ventre pour vérifier, mais le faire augmente ma peur que mes gestes provoquent une descente d'organes. C'est complètement débile ! Et elle se met à pleurer. Zineb la rassure. Elle la comprend, elle. Elle lui explique que le TOC apparaît comme la partie émergée de l'iceberg. Qu'il est par-dessus des traumatismes qui n'ont pas été traités. Qu'un travail thérapeutique est possible. Que le TOC est comme une stratégie de contrôle, et que la descente d'organes n'est que le symptôme, qu'elle a peur de bien autre chose, plus profondément enfoui.

Chloé sort du cabinet un peu libérée, rassurée. Elle n'est pas folle. Mais comment en parler à son entourage qui la verra anxieuse, tripotant son ventre sans arrêt ? Elle a honte.



Elle raconte à Sophie, à la fois soulagée de donner du sens à ce qui arrive à Chloé, et inquiète car elle ne comprend pas. Elle décide toutefois que Chloé n'a pas besoin d'être comprise, qu'elle ne se comprend d'ailleurs pas elle-même, mais d'être soutenue.

Les mois qui suivent, Chloé suit sa thérapie, traite les traumatismes, mais le TOC est toujours là. Elle perd beaucoup de poids, car elle ne mange plus, terrifiée de solliciter son ventre. Elle a des insomnies, une anxiété généralisée, abandonne sa vie sociale.

Sophie se renseigne sur les TOC afin d'aider sa femme au mieux. Elle découvre qu'ils touchent environ 2% de la population, et qu'ils sont considérés par l'OMS comme un des troubles mentaux les plus invalidants. Un psychiatre compare même la peur générée par le TOC à celle éprouvée « face à un camion qui foncerait sur vous à toute vitesse ».

Zineb étant formée à l'EMDR1, technique réputée pour le traitement des TOC, elle en propose la pratique à Chloé. Elle revisite des traumatismes anciens non assimilés, se délivre de certaines angoisses. Et Zineb la rassure : si cela ne va pas mieux, certains antidépresseurs sont très efficaces. Chloé finit par en parler avec son entourage. Leur réaction la surprend, et l'apaise : pas de jugement, pas de regards dérangés, juste de la compassion, du soutien. Sans doute un des meilleurs médicaments contre une affliction qui, mal connue par la plupart des gens, si difficile à comprendre, handicape d'autant plus qu'elle suscite de la honte et de l'isolement.



SANTÉ MENTALE, CLIMAT SOCIAL

SINON TOI, ÇA VA ?

Entretien avec Thierry Vimal, propos recueillis par Jide

Nice, plages et bling-bling : ce ne sont pas des morts sérieux. Thierry Vimal est né le 8 mars 1971 à Moulins (Allier). Installé sur la Côte d'Azur, il suit des études d'océanographie puis de psychologie. Entre 1999 et 2005, il publie trois romans autobiographiques aux éditions de l'Olivier : « *Le Grand Huit* », « *Dans l'Alcool* », puis « *7 millimètres* » qui raconte l'arrivée dans sa vie de sa première fille, Amie. Le 14 juillet 2016, Amie décède à l'âge de douze ans dans l'attentat de Nice. Trois ans plus tard, il en tire le livre « *19 tonnes* », publié aux éditions du Cherche midi.

Pourquoi est-ce que tu habites rue de la Condamine, qui est aussi l'adresse du journal ?

Après le décès de ma fille de douze ans, le soir du 14 juillet 2016, je me suis retrouvé sans revenus et en situation de séparation ; il était alors urgent et compliqué de me trouver un nouveau logement. C'est grâce à la mairie de Nice que j'ai pu me reloger, rue de la Condamine [dans le vieux-Nice NDLR]. Inhabituel, d'ailleurs, ce type de situation, la mairie qui nous aide à plusieurs niveaux, qui soutient de diverses manières l'association Promenade des Anges¹ (que j'ai co-présidé pendant presque deux ans) et qui reste en même temps un de nos principaux adversaires dans l'instruction niçoise relative au dispositif de sécurité, nous pensons que la mairie fuit la grande part de responsabilité qui est la sienne dans le drame, tout comme le font les services de l'État. Travailler main dans la main en bon partenariat sur certains aspects, et sur d'autres se tirer dessus à boulets rouges ; sans doute en ont-ils l'habitude dans les hautes sphères du politique et des affaires, mais pour moi c'était bizarre et tout nouveau.

Comme je rêvais d'habiter dans le Vieux Nice, j'ai été comblé par l'appartement qu'on m'a proposé, tout près de celui de Serge Dotti², que j'ai bien connu car il fréquentait assidûment le Bonnet d'âne³, café littéraire que j'ai co-créé rue Benoît Bunico en 1998.

Petit voyage dans le temps, je te laisse le choix, tu veux parler d'avant ton emménagement ici ou de l'après ?

Avant ou après mon emménagement : autant dire avant ou après l'attentat. Comme ce serait complexe à détailler, je vais donner un résumé un peu caricatural : il m'a fallu des années pour me débarrasser de nombreuses addictions et couper le poil que j'avais dans la main, réussir à former un couple stable et me retrouver père de deux enfants, pérenniser une activité professionnelle (rédacteur de com'), bref, me construire une « vie normale » qui n'avait rien de naturel pour moi et qui l'est devenue. Tout est tombé par terre le 14 juillet 2016, à croire que je n'étais vraiment pas fait pour ça, ou que la providence a décidé que je ne devais pas mener de vie standard.

Qu'est-ce qui te paraît le plus ubuesque dans ton histoire ?

Sans aucune hésitation, les obsèques de ma fille. Elle est décédée devant nous, mais il a tout de même fallu subir les procédures d'identification par ADN, puis nous battre pour récupérer sa dépouille. Deux ans plus tard, sa mère a découvert que treize de ses organes, dont le cœur et l'encéphale, avaient été prélevés et se trouvent encore sous scellés dans les frigos de l'Institut médico-légal. Pourquoi l'autopsie, pourquoi les prélèvements, pourquoi nous l'avoir caché, combien de familles sont concernées et tenues dans l'ignorance ? Les réponses de la Justice, du Procureur et de la Médecine légale, n'ont cessé de se contredire. Les procédures ont été longues pour faire lever les scellés. Amie a été incinérée et inhumée dans un columbarium, mais techniquement, on ne peut pas incinérer des organes, il a donc fallu prendre une concession, créer une tombe, prévoir un cercueil... Lorsque nous aurons enfin récupéré ces organes, nous devons exhumer et déplacer les cendres pour que tout repose au même endroit ; il y aura donc de secondes funérailles. Le Fonds de garantie des victimes de terrorisme⁴ (FGTI) prend ces frais en charge, nous avons la chance, en France, de disposer d'une telle structure, mais tout n'est pas rose avec elle non plus : de nombreuses victimes sont encore aujourd'hui dans d'interminables et violents parcours indemnitaires ; les témoignages ne manquent pas. Le FGTI est supposé procéder à la « réparation intégrale du préjudice », le fait est qu'il mène plutôt une politique de « réparation minimale du préjudice », et le plus tard possible tant qu'à faire. Ainsi, certains se décourageront en cours de route. Pour en revenir aux secondes obsèques : le dossier médico-légal de notre fille (comme beaucoup d'autres) montre des incohérences, regorge de formulaires non datés ni signés... Nous en sommes donc à demander un test ADN sur les organes pour vérifier qu'on nous rend bien ceux de notre fille, mais cela nous est refusé. D'être ainsi roulés dans la farine nous a fait perdre toute confiance. Quand je pense qu'on nous demande souvent si on a enfin pu tourner la page ! Pour élargir le propos à la question de la santé mentale et du climat social : ce manque de respect des défunts et des familles endeuillées m'interroge quant à notre société et sa relation à la mort. Il y a aussi eu l'affaire du charnier Paris-Descartes⁵... et la panique Covid, qui à mon sens en dit long.

Si on parlait justement du mental, comment fait-on pour faire vivre des passions lorsqu'on traverse de telles tempêtes ?

Quand on voit sa gamine de douze ans mourir sous ses yeux après une heure d'agonie, qui plus est victime d'un assassinat de masse, les passions s'éteignent. Et puis, avec le temps, elles se rappellent à vous sous un nouveau jour, tout à coup elles montrent leur vrai visage, le rôle qu'elles ont joué pour vous et qu'elles peuvent encore tenir. Je vais prendre l'exemple de la cuisine, qui est une passion depuis que je suis adolescent. J'ai été un père aux fourneaux, j'ai cuisiné bon et frais tous les jours, pendant des années, pour ma compagne et nos deux filles. Quand Amie est morte, ça m'est devenu impossible. J'ai été certain que plus jamais je ne pourrais faire cuire un œuf au plat. Et puis c'est revenu, plus fort qu'avant, à tel point que le trois Juin je passerai mon C.A.P. cuisine en candidat libre. Que s'est-il passé ? Instinct de survie. Cuisiner me fait du bien.

Certainement qu'avant c'était déjà une stratégie de survie, mais ça m'avait échappé. Et je peux en dire autant pour l'aïkido, les virées à moto... pas encore concernant la pêche, mais ça va revenir ! Et qui sait même, peut-être, la passion amoureuse, érotique ? Mais là je ne suis pas encore prêt.

Est-ce qu'on peut parler de tes oiseaux ? Qu'est-ce qui te plaît chez eux ?

Peu après la mort de ma fille, je rentrais chez moi en voiture, un petit oiseau a traversé sous mes roues. J'ai arrêté la voiture pour aller voir, c'était un canari moribond. Je l'ai ramené à la maison, ma cadette était folle de joie, mais j'ai prévenu qu'il ne passerait sans doute pas la nuit. Finalement, il est mort le mois dernier, après cinq ans de vie chez nous. Pendant le premier confinement, il était mon principal interlocuteur, on bavardait tellement que la question de ma santé mentale s'est posée. Alors je me suis dit qu'il me fallait un second compagnon à plumes, avec plus de répondant, avec qui tenir de vrais dialogues sérieux et profonds, c'est pourquoi j'ai adopté un perroquet.

Bon, on n'a pas encore fait ton CV, je pense qu'on peut en parler maintenant. Comment devient-on écrivain ?

Toute mon enfance je me suis cru fils de milliardaire car mon père était le pharmacien d'un petit village agricole communiste. C'est en arrivant sur la Côte d'Azur, à l'âge de quinze ans, que j'ai compris n'être issu que d'une petite bourgeoisie aisée. C'est un exemple de décalage parmi d'autres, peut-être que quand ils se multiplient on devient artiste ? Je n'ai pas parlé d'écriture quand il était question de passion car je ne l'ai jamais considérée comme telle. Ça relève plus du tempérament, de la manie, du besoin aussi de parler sans être interrompu, pour moi qui ai du mal à exister dans les conversations. Contrairement à la « vraie vie », en écrivant je me sens fort et intelligent. J'ai fait des études d'océanographie – j'ai d'ailleurs pas mal écrit sur les bancs des amphis – qui m'ont valu une année de travail aux Seychelles. J'y suis parti scientifique, j'en suis revenu écrivain. Les trois ou quatre années à essayer des refus systématiques m'ont paru interminables, même si aujourd'hui, avec le recul, je trouve que c'est allé très vite. J'ai publié quatre livres autobiographiques, mais que je ne considère pas nombrilistes du fait qu'ils parlent autant, voire plus, des autres que de moi. En outre, ils abordent des sujets de société. Si *19 tonnes*⁶ raconte mon histoire et mes sentiments, j'ai reçu des retours très favorables d'autres victimes ; chacun a vécu la chose à sa manière, mais tout le monde a été confronté aux mêmes horreurs et éprouvé les mêmes émotions changeantes.

On peut revenir aussi sur le traumatisme des parents des victimes d'attentats si tu veux.

Comment la Société digère nos traumatismes ? Comment elle les encapsule selon son approche gestionnaire comme des poupées russes, avec, ou contre, ou sans les humains, comme des ressources à gérer face aux violences qu'elle génère et qu'elle stimule, poursuivant sa course. Laissant de côté, dans des cases figées d'où on n'arrive plus à s'extirper, stigmatisant ce qu'elle nous a fait vivre, comme si on portait ensuite des cicatrices qu'elle ne nous permet pas de métaboliser à cause de sa méthode techno-bureaucratique ?

Pour répondre à tout cela, je vais expliquer le principe du lèche-lèche-lynche, expression que j'ai apprise dans le « milieu » des victimes de terrorisme. D'abord le lèche. Les politiques qui se font photographier près de nous font de belles déclarations pour dire combien ils vont nous aider. Les mots doux de la justice, du Fonds de garantie. Tout le monde aux petits soins autour de nous, vraiment. Puis le lèche : la disparition du sujet dans les discours, le Fonds de garantie bien plus long à répondre, les avocats moins motivés, les procédures qui n'avancent pas, la presse qui passe vite à de nouveaux sujets. C'est qu'il faut aller de l'avant, ne pas trop entacher la belle destination touristique... Un mémorial sur la Promenade des Anglais ? Mais non, bien trop visible ! Et puis le lynche, comme on peut se faire gueuler dessus par un juge agacé par nos demandes, par un élu en pleine réunion, par un avocat exaspéré qu'on ait pris une initiative personnelle. Dégagez, les boulets, vous nous emmerdez.

Au programme du brevet des collèges que ma fille passe cette année, sur l'année 2016 l'attentat de Nice n'apparaît pas contrairement à ceux de Belgique. Comme dit ma compagne : « et comment je lui explique, moi, à ma fille, que Nice ne soit pas mentionnée ? » Comme je l'écris dans mon nouveau livre « Nice, plages et bling-bling » : ce ne sont pas des morts sérieux.

1. « Promenade des Anges : 14 juillet 2016 » est une association loi 1901 créée le 11 août 2016, au lendemain de l'attentat du 14 juillet 2016 à Nice qui coûta la vie à 86 personnes de 19 nationalités différentes, en blessa 450 et en traumatisa des milliers. www.promenadedesanges.org

2. Pour en savoir plus <https://www.nicematin.com/index.php/social/jeremy-le-fils-du-marionnettiste-nicois-serge-dotti-menace-d-expulsion-676717>

3. Pour en savoir plus <https://blogs.mediapart.fr/macko-dragan/blog/100418/nice-je-ne-taime-plus-des-squats-la-roya-la-cote-dazur-alternative>

4. www.fondsdegarantie.fr

5. Scandale révélé en 2019 concernant les dons de corps à la science, et plus précisément à l'Université Paris Descartes

6. *19 tonnes*, Le Cherche midi (ISBN 978-2749161709)



SINON TOI, ÇA VA ?

LE SEXE CHEZ LES PARA(PHILES) : VOYAGE EN TERRE INCONNUE

SINON TOI, ÇA VA ?



Seaaaa Seeex and Suuuuuun, ah l'été arrive !
Quelle saison émoustillante pour les sens, ces corps nus et bronzés séchant au soleil, les gouttes d'eau qui s'évaporent laissant la peau recouverte de sel, la douceur des soirées, un verre puis deux, puis trois en terrasse, la fin des interdits, la chaleur de la nuit. **Par Alala, illustration Staferla**

Oui mais voilà, ce qui nous excite n'est pas ce qui excite tout un chacun. Imaginez un peu que, suite à une blessure de jet ski, vous vous promenez le long de la plage avec votre plâtre, ou dans un fauteuil roulant (les deux c'est combo gagnant!), et vous apercevez cet homme, cette femme qui vous reluque, l'œil brillant de désir, la salive aux coins des lèvres.

Certes, les températures caniculaires vous ont fait choisir des tissus légers et des tenues dévoilant vos muscles saillants ou votre jolie bedaine rebondie, vos cuisses fermes ou la rondeur de vos hanches, mais est-ce bien suffisant pour susciter un tel intérêt ? C'est votre veine, vous avez tapé dans l'œil d'un abasiophile ! C'est à dire l'attrance pour les personnes à mobilité réduite, à ne pas confondre avec les acrotomophiles qui eux, auront un penchant pour les personnes amputées (ça vous la coupe hein).

Car oui, figurez-vous qu'il existe en ce monde merveilleux autant de désirs sexuels qu'il y a eu d'adaptations de Roméo et Juliette. On

les appelle les paraphilies, « une attirance ou pratique sexuelle qui diffère des actes traditionnellement considérés comme normaux ». Alors certes, les paraphilies, on en connaît déjà une multitude : la zoophilie, le voyeurisme ou l'exhibitionnisme, la nécrophilie, le frotteurisme, la kleptophilie (non, non, rien à voir avec Eric Clapton !), la scatophilie (et non, non, toujours rien à voir the Scatman, ski-

bi dibby dib yo da dub dub, yo da dub dub)...

Si certaines sont punies par la loi, car classées dans les crimes sexuels, d'autres peuvent paraître amusantes et nous montrent la formidable diversité des fantasmes.

Imaginons donc un instant que la soirée a été trop arrosée, vous sentez que votre glotte patauge dans une soupe bileuse de bière et de cocktails aux noms improbables, et là, impossible de contrôler ces spasmes qui vous retournent, vous régurgitez les cinq dernières heures de votre vie. Vous vous levez, essayant au passage un morceau de socca qui était restée collé sur les commissures de vos lèvres, et vous remarquez cet individu qui lui n'en a pas laissé une miette et qui se rapproche, avec son sourire le plus charmeur. N'en

«C'est votre veine, vous avez tapé dans l'œil d'un abasiophile ! C'est à dire l'attrance pour les personnes à mobilité réduite»



Batman : L'asile d'Arkham / Les fous d'Arkham, Grant Morrison / Dave McKean (1989)

A Gotham City, les patients de l'asile d'Arkham ont pris en otage tout le personnel. Le Joker exige, pour les libérer, que Batman vienne seul pour goûter à leur enfer. Très vite, la réalité se brouille et on en vient à douter de l'équilibre mental du super-héros.

A la base, Arkham est une ville imaginaire créée par l'auteur états-unien Howard Philip Lovecraft (1890-1937) où se déroulent

plusieurs de ses histoires. Outre une université contenant des ouvrages impies, elle possède aussi un asile psychiatrique qui, en 1974, apparaît dans l'univers de l'homme chauve-souris, et renferme parmi ses pensionnaires réguliers le célèbre Joker.

Plongeant dans la psyché la plus profonde de Batman et du Joker, cette bande dessinée nous entraîne dans une aventure graphique bluffante, mêlant dessins déroutants et photographies troublantes. Les deux protagonistes comprennent alors qu'ils sont les deux faces

d'une même pièce. Peut-être même celle de Double-Face ?



«N'en doutez point, avec vos cheveux ébouriffés ayant filtré une partie du jet, et votre haleine de bouc, vous n'êtes pas au top de la séduction mais vous avez captivé un émétophile !»

doutez point, avec vos cheveux ébouriffés ayant filtré une partie du jet, et votre haleine de bouc, vous n'êtes pas au top de la séduction mais vous avez captivé un émétophile !

Et que dire de ce moment étrange, lorsqu'étouffée par la chaleur estivale, tante Berthe a décidé de faire son repassage dans la cour devant sa petite maison, et que cet homme a surgi de nulle part pour s'écraser le fer à repasser sur le sexe ? Combien de chances avait-elle pour attirer un ferolevigarophile ? La pauvre avait d'ailleurs été extrêmement froissée par cette intrusion.

Maintenant demandez-vous si cette belle jeune femme qui exige tous les soirs de regarder Pinocchio et qui vous saute dessus juste après, en vous léchant l'appendice nasal et en fourrant sa langue dans ces deux orifices que seuls vos doigts avaient alors pénétrés, n'a pas une petite tendance à être nasophile ? Quand on y réfléchit bien, nez-ce pas probable ?

Et ce matin, lorsque votre nouvel amant rencontré hier sur Tinder vous a surpris en train d'uriner, et qu'il a crié « soupeur », avouez que votre première réaction a été de vous dire « tiens mais d'où vient cet accent alsacien ? » Alors qu'en réalité il ne faisait que crier sa joie de dévoiler enfiin son identité urophile, et qu'il se délectait par avance de ce petit déjeuner original qui s'annonçait, fait de pain imbibé de votre liquide chaud et doré.

Les paraphilies revêtent toutes formes et l'une d'elle me rappelle une discussion avec un jeune garçon, enfant de chœur de sa paroisse, qui avait surpris une conversation entre deux curés. L'un d'eux se vantaient de rentrer dans du douze ans, quand l'autre lui rétorquait

que depuis des années, il s'était arrêté à du huit ans, fier de n'avoir jamais rien déchiré. Deux hommes de petite taille pratiquant le pédovestime, ou le fait de retirer de l'excitation à s'habiller comme un enfant. Amen.

En parlant de pêcheurs, plongeurs-nous à présent dans les eaux troublantes d'une dernière paraphilie. Le moment est romantique à souhait, le désir est à son comble, vous l'attendez nue, une coupe de champagne à la main dans le jacuzzi. Il arrive, fier et souriant, l'œil coquin, la promesse d'une nuit inoubliable se dessine. Il met prestement un pied puis l'autre dans l'eau chaude, s'assoit près de vous et contre toute attente, se met à gémir sans que vos mains ni votre bouche n'aient eu le temps de l'effleurer ! Un éjaculateur précoce ? Un Tanguy encore vierge et submergé par l'émotion ? Une libération conditionnelle après dix ans d'abstinence ? Et bien non, rien de tout ça ! Simplement un liquidophile qui adore faire tremper ses parties intimes. Cheers !

La liste de ces déviations sexuelles est aussi interminable que l'imagination de l'être humain est sans bornes, et au regard de tout ce qui existe, chacun d'entre nous peut se considérer comme un pervers méconnu, refoulé ou assumé.

On choisit pas ses parents, on choisit pas sa famille... mais on ne choisit pas sa paraphilie non plus. Et pour rappel, si personne n'est responsable de ses fantasmes, chacun est responsable de ses actes.

Sources : Le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)



À VOIR

L'antre de la folie, de John Carpenter (1995)

Et si la folie devenait majoritaire ? Et si notre quotidien s'effritait pour laisser place à une horreur toute poisseuse ? John Trent (joué par un Sam Neil halluciné), enquêteur en assurances, doit retrouver l'auteur à succès Sutter Cane, un écrivain à la Stephen King, qui doit rendre son dernier manuscrit à ses éditeurs... et qui a mystérieusement disparu. Mais très vite, ce que John Trent prenait pour de la simple fiction d'horreur, se transforme en une réalité bien cauchemardesque.

John Carpenter (réalisateur d'Halloween, The Thing ou Invasion Los Angeles, entre autres) se régale comme jamais à dérégler la santé mentale de ses protagonistes. Qui est fou ? Qui ne l'est pas ? La raison peut-elle encore nous sauver ? Un film jouissif, plein de tentacules, hommage à l'écrivain Lovecraft (1890-1937) et à « La quatrième dimension ».



SINON TOI, ÇA VA ?

LE REMBOURSEMENT DES PSYCHOLOGUES, OUI MAIS À QUEL PRIX ?

Interview de Frederic Tordo, propos recueillis par Staferla

Un projet de remboursement des psychologues est en cours. Mais il fait grincer de nombreuses dents, et avec raison. Sous l'égide des médecins généralistes et des psychiatres, scéances sous contrainte de temps, précarisation de la profession, ce projet de remboursement n'est tout simplement pas en accord avec plusieurs points du code de déontologie des psychologues, et irrecevable en l'état pour de très nombreux professionnels. Nous avons interviewé Frédéric Tordo, psychologue à l'origine d'un manifeste qui rassemble les revendications et les attentes de cette profession : oui à un remboursement des psys, mais pas à n'importe quel prix.

Pouvez-vous vous présenter ainsi que le manifeste des psychologues ?

Je suis Frédéric Tordo, psychologue clinicien, travaillant en libéral principalement, docteur en psychologie clinique, et psychothérapeute. Par ailleurs, je suis également enseignant-chercheur en psychologie clinique.

L'origine du Manifeste des Psychologues cliniciens et des Psychologues Psychothérapeutes (MPPP) est numérique. Sur un groupe Facebook dédié à l'« univers psy », j'ai posté un premier message qui revenait sur le rapport de la Cour des comptes de février 2021, et qui proposait de généraliser au plus vite le projet de remboursement des consultations de psychothérapies pratiquées par des psychologues. Très rapidement, j'ai contacté Caroline Fanciullo, une psychologue clinicienne et amie, pour pouvoir écrire avec elle une première version du Manifeste, un texte qui reprenait d'une manière synthétique tous les problèmes que présentaient le projet de remboursement. Deux autres versions du texte ont ensuite été postées sur le post initial, grâce aux très nombreux retours des psychologues présents dans le groupe. Enfin, et dans la foulée, nous avons créé un groupe Facebook avec une poignée de psychologues : le MPPP était né. Et les choses se sont ensuite enchaînées ! En une semaine, nous étions 1 000 sur le groupe. Actuellement, nous sommes 3 500 psychologues, et les inscriptions se font toujours plus nombreuses.

L'objectif premier de ce mouvement spontané est de nous regrouper, en réaction au projet de remboursement, et de construire une grande manifestation numérique. Dès le départ, nous avons également réfléchi à l'organisation de groupes de travail (communication, écriture d'un rapport, etc.), afin que les psychologues se sentent acteurs du mouvement. Les membres du groupe se sont rapidement sentis concernés, en donnant de leur temps pour défendre la profession, pour eux comme pour les patients.

Pourquoi militez-vous aujourd'hui contre l'actuelle proposition de remboursement des psychologues ?

Parce que ce projet est une négation globale de la profession de psychologue. Ou plus justement, c'est une utilisation des compétences des psychologues cliniciens tout en niant paradoxalement les compétences qu'ils mettent en œuvre. En l'état, la proposition de remboursement des consultations de psychothérapies n'est pas respectueuse ni de nos savoir-faire, ni

de notre identité professionnelle, au regard notamment de notre code de déontologie. Nous ne pouvons plus construire notre cadre de travail librement : la durée des séances, l'accès au psychologue, le nombre des séances... tous ces paramètres fondamentaux pour l'élaboration d'un cadre clinique approprié ne nous sont plus accessibles. Pour être remboursé, la durée d'une séance est par exemple fixée à 30 minutes, remboursée 22 euros, sans possibilité de dépassement d'honoraires. Le patient n'avance pas de frais pour sa consultation, et le protocole dans le cadre de ce remboursement est sur-encadré par de multiples passages chez le médecin généraliste ou le psychiatre, au détriment de la relation de confidentialité avec le psychologue.

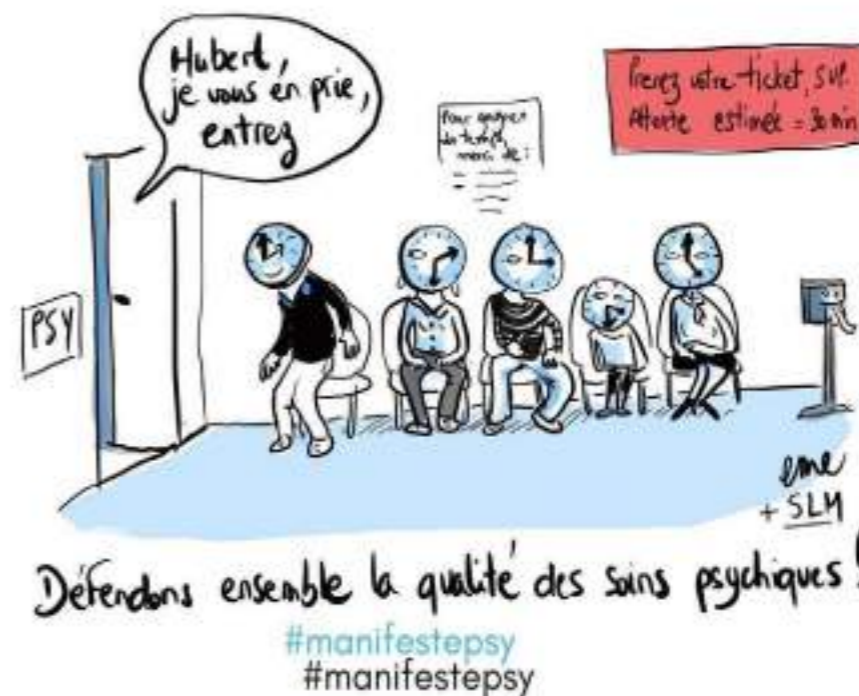
Ce qui est attaqué, et qui fait l'objet de notre colère, est donc notre liberté de pratique et notre autonomie professionnelle. On nous borde de médical, pour ainsi dire. Ce qui est sous-jacent, c'est le mépris des gestionnaires de ce projet pour la profession de psychologue, qui pourrait se résumer ainsi : « utilisons les compétences des psychologues libéraux, compétences qu'ils n'ont pas – premier paradoxe – et ce, gratuitement pour plaire à l'opinion publique et faire croire que l'on fait quelque chose pour la santé mentale en France, en particulier en ce temps de crise ». On entend que nous ne serions pas suffisamment formés pour suivre des patients.

Nous rappelons fermement que les psychologues cliniciens, parmi tous les professionnels, sont les mieux formés dans le domaine du soin psychique. Autant pour évaluer que pour traiter les personnes en souffrance. Les patients le savent bien, et nous reconnaissons ces compétences que les pouvoirs publics font mine d'ignorer, puisqu'ils viennent nous voir de plus en plus nombreux en tant qu'interlocuteur privilégié du soin psychique.

Est-il aisé selon vous d'organiser une lutte au sein de cette profession ?

Les psychologues forment une profession qui n'a pas la culture de la corporation. Donc non, je ne dirais pas que c'est tous les jours aisé ! Parfois, c'est même compliqué de motiver les professionnels à se rassembler autour d'une cause commune et de valeurs communes. Par ailleurs, les psychologues ont cette inclination à tout discuter et tout mettre en questionnement, au détriment de l'action collective. Et quand je dis « les psychologues », je m'inclus évidemment dedans ! Je dois moi-même faire attention à ce travers. Mais je crois que les psychologues sentent que cette période est un moment charnière dans notre profession, et que nous devons faire corps. Dans ce groupe, je crois que nous réussissons !

NON À L'UBÉRISATION DES PSYCHOLOGUES



Quelle serait pour vous la meilleure formule à proposer aux patients et aux professionnels ?

Celle qui existe déjà ! Nous recevons tous les jours des patients, qui viennent nous voir sans passer par un tiers. Bien évidemment, certains sont adressés par un médecin généraliste, mais cette démarche constitue en libéral une petite portion de notre patientèle. Le médecin généraliste, et contrairement à ce que l'on entend comme arguments pour nous contraindre, n'est pas toujours facilitateur d'une démarche en psychothérapie. C'est même parfois tout le contraire, comme pour certains patients inhibés dans la parole par un ensemble de traumatismes, qui ne souhaitent pas entrer dans un dispositif où ils y trouveraient de multiples interlocuteurs de partage de leur intimité psychique. Le psychologue, en tant que responsable de sa pratique, peut, lorsqu'il le juge opportun, orienter vers un médecin, à partir du moment où son évaluation le ferait suspecter une dimension somatique à sa souffrance. La relation avec un médecin généraliste, ou avec un psychiatre, doit être celle d'une collaboration et non d'un rapport de subordination.

Des négociations avec le gouvernement ont-elles été mises en place et qu'ont-elles donné ?

Des négociations ont été amorcées avec les instances représentatives de la profession, mais elles ont été court-circuitées par un amoncellement d'annonces, comme avec le « forfait psy » pour les enfants et les adolescents. C'est pourquoi la profession organise une grande manifestation devant le ministère de la santé à Paris, jeudi 10 juin à 13h30. Et c'est pourquoi aussi nous poussons à toujours être présents à la table des négociations. Dans ce cadre,

une première rencontre avec le ministère de la santé a eu lieu avec notre mouvement.

Que pensez-vous de la place du symptôme aujourd'hui ? De la prise en compte du sujet ?

La place pour le symptôme ? 30 minutes. Pour le sujet ? 30 minutes et 22 euros. Et que la personne qui présente un symptôme, et donc une souffrance, soit surtout au travail, autrement dit qu'elle dispose d'une « valeur marchande », car rien n'est prévu dans le dispositif pour les personnes de plus de 60 ans ! En pleine crise de la Covid, alors que l'on sait combien les personnes âgées ont été touchées, c'est on ne peut plus questionnant ! Mais encore, regardez comment sont présentées les mesures : « forfait-psy », « chèque-psy », consultations gratuites, etc. Un vocabulaire marchand qui vient soutenir la métaphore du sociologue Zygmunt Bauman qui évoque une vie devenue « liquide », dans laquelle l'existence est précaire, vécue dans une incertitude constante. Car la vie liquide est une vie de consommation qui considère les personnes comme des objets qui perdent leur utilité aussitôt qu'on les utilise. Autrement dit, l'objet de consommation et le déchet sont les deux pôles d'un continuum sur lequel tous les membres de la société sont placés. Ces dispositifs iniques me font cruellement penser à cette métaphore, où le soin psychique devient un objet de consommation, et où psychologue et patient sont utilisés puis jetés toutes les 30 minutes.

Les psychologues n'en veulent pas ! Et ils vont le faire savoir en ne se laissant pas instrumentaliser justement, et en boycottant massivement ces dispositifs, tant qu'ils ne sont pas respectueux du sujet !



LA PUBLICITÉ EST UNE ARME LÉTALE :

analyse de la nouvelle campagne Burger King "Confusing time"

Par Estebàn, illustration Burger King

La pénombre a envahi l'appartement. L'homme, seul, rasé de loin, la quarantaine, ouvre mollement son réfrigérateur. La lumière blafarde éclaire une partie de son corps maigrelet. Il hésite, il ne sait plus, on le sent perdu. Cet homme, c'est Joe. Et s'il semble confus, c'est parce qu'il se demande s'il télétravaille chez lui ou si finalement, il n'habite pas sur son lieu de travail, nous glisse une rauque voix-off d'homme, tandis qu'un piano égraine une petite mélodie pleine de ravissantes notes en accords mineurs. La mineur, ré mineur, fa, mi mineur. Pianissimo... Voilà, vous le sentez, soudain, votre p'tit cœur se serrer ?

C'est ainsi que débute le nouveau spot publicitaire pour Burger King. On va successivement nous présenter Emma, Estebàn, Dustin, Jason, Trudy, Simon, Sarah et Terence qui ont tous un point commun : ils vivent une époque confuse, déroutante, perturbante, qui leur a fait perdre tout repère. Une époque d'effondrement où les écrans ont pris soudainement une place titanesque, les isolant d'autant plus. Heureusement, on peut toujours compter sur Burger King pour nous rassurer et nous guider avec son nouveau hamburger sans viande « l'impossible Whopper ».

Fascinant de constater combien le capitalisme retombe toujours sur ses pattes lorsqu'il s'agit de faire de l'argent. L'effondrement et le malheur restent de succulentes sources de profit.

Le réalisateur de cette subtile campagne, Juan Cabral, n'en est pas à son coup d'essai. Le gaillard argentin a pondé des dizaines de spots, allant de Ikéa à Cadbury, en passant par Apple, Sony ou Rolex. Fasciné par l'univers urbain, le filou a l'art du cadrage avec, toujours, une subtile alliance entre la musique et l'enchaînement des plans. Pour cette campagne, son spot n'échappe pas à la règle. Son film est d'une efficacité redoutable. Mais au fait, comment as-tu fait, ami capitaliste, quels sont tes petits secrets ? Facile nous répond l'ami Juanounet !

Il faut provoquer immédiatement l'adhésion du spectateur. On a 30 secondes version télé et 1 minute 30 secondes version ciné pour convaincre ! Pas un instant à perdre ! On sort l'artillerie lourde !

L'isolement est marqué à chaque plan. Lorsqu'on est en intérieur, on évolue dans des décors quasi vides, où seuls trônent des meubles utilitaires : salon avec un vaste canapé à cinq places et sculpture maronnasse incrustée

au mur ; longue cuisine franchement bien équipée avec frigo rempli ; salle à manger avec baie vitrée donnant sur un superbe jardin et stores baissés pour se protéger des vilains rayons de soleil caniculaire (ah bin oui, on ne va pas montrer du pauvre, habitant à quatre dans vingt mètres carrés, tout de même !). Et quand on passe en extérieur, les personnages sont toujours isolés, au milieu de rues désertes et de grandes barres d'immeubles déshumanisantes. Personne n'est là pour consoler nos déprimé.e.s. Et lorsqu'ils sont dans un bus ou dans un avion, les distances de sécurité sont bien respectées. Le message est martelé : il n'y a plus de solidarité, plus d'entraide. Et comme la pub est maligne, elle ne nous dit pas que le capitalisme est la cause directe de tout cela. Au contraire, elle apporte la solution à la toute fin : pour se sauver, et même sauver la planète, consommons joyeusement un burger sans viande !

Pour renforcer l'efficacité du bouzin, rien de tel qu'un bon étalonnage. Mais lequel choisir ? Pas d'hésitation ! Le réalisateur se tourne vers ce qui marche immédiatement : la célèbre colorimétrie « orange and teal » (traduite par « orange et bleu canard »). Popularisée par le film *Transformers* de Michael Bay (2007), cette colorimétrie met en valeur ces deux couleurs diamétralement

opposées que sont le bleu et l'orange. Ainsi, les peaux des personnages vont ressortir, ainsi que les flammes et les explosions, tandis que les nuits vont prendre une jolie teinte bleutée. Si certains réalisateurs, comme George Miller pour *Mad Max Fury Road* (2015) ou Nicolas Winding Refn avec *Drive* (2011), l'emploient avec justesse et intelligence, elle est aussi devenue la norme hollywoodienne pour fabriquer du blockbuster au kilomètre. Enfin, le dernier plan de ce spot se doit de nous rester en tête. Notez cette jolie trinité avec une subtile lumière divine blanche au centre de l'image, le Roi (avec le mot King), représentant de Dieu à gauche, et la femme tout en bas, seule, mais protégée par la Toute-Puissance qui la nourrit.

La publicité, arme de propagande massive du capitalisme, a trouvé un nouveau créneau : l'exploitation de la détresse de gens. Et nos ami.e.s publicitaires, également responsables de cette souffrance et de l'état de la planète, tentent, grâce à un tour de passe-passe, de nous faire croire que la consommation est la solution à tout. Les sirènes dans l'Odyssée d'Ulysse, avec leur chant trompeur et hypnotique, utilisaient déjà cette méthode dont nous restons désespérément dupes.



LE SACHIEZ-TU ?

Le mot « Whopper », qui désigne les burgers de la marque Burger King, signifie quelque chose d'énorme, de monstrueux, d'incroyable. On suggère donc, par ce mot, que les burgers de cette marque sortent de l'ordinaire. Mais on peut aussi traduire ce mot par « bobard, gros mensonge ». À vous de préférer l'une ou l'autre définition.

PAROLES DE MÔMES

« C'EST MACHIN LE COVID »
ou la pandémie vue par les enfants



Propos recueillis par Louison, 12 ans, auprès d'Alice, 8 ans et Elisa, 11 ans.

Que penses-tu du Covid 19 ?

Alice : J'aimerais qu'il disparaisse. Mais en même temps, ce n'est peut-être pas gentil, mais à des moments j'ai bien aimé, j'ai bien aimé être confinée, et à des moments je détestais. Je ne sais pas vraiment ce que j'en pense clairement.

Elisa : La première fois où j'ai entendu parler du COVID, c'était à la télé, on parlait d'un virus apparu en Chine, et ils fabriquaient plein d'hôpitaux. À cette époque, je n'arrivais même pas à dire Coronavirus ! Et comme c'était loin, ça ne m'inquiétait pas trop.

Comment as-tu vécu le premier confinement ?

Alice : Je l'ai vécu comme un cauchemar, parce qu'on était privé de se dégourdir les jambes, on était privé de voir d'autres enfants. Et pour un enfant, en voir d'autres c'est essentiel. Mais pendant le confinement, j'ai appris des choses que je n'aurais pas apprises à l'école. Ma mère me mettait des reportages, je me souviens surtout d'un sur Leonard de Vinci et d'un autre sur les sept merveilles du monde. Ce que j'ai préféré, c'était de ne pas voir mes pires ennemis qui ne pouvaient pas venir m'embêter.

Elisa : On se fabriquait nous-même nos masques. On se levait plus tard que pour aller à l'école, et c'était bien le seul point positif.

Est-ce que tu trouves qu'on parle trop du COVID ou pas assez ?

Alice : Trop, parce que dans la cour, à chaque fois, il y a un jeu traditionnel à cause du COVID, un jeu du loup où on doit se toucher et dire : « vacciné à la vie à la mort » ou « c'est machin le COVID ! ». Et du coup, même dans les jeux on en parle, et c'est fatiguant la place que ça prend.

Elisa : Oui, on en parle trop, à la radio tout le temps, comme si on ne savait pas que ça existait. On est confiné, et en plus on nous en parle tout le temps.

Qu'est-ce que ça a changé à l'école ?

Alice : Les masques, mais pas qu'à l'école. J'ai remarqué que plein d'adultes ne portent pas le masque dans la rue. Les enfants, quand ils portent le masque, c'est supplémentaire ; les adultes qui ne portent pas, ils sont libres, mais ils ne pensent pas aux enfants qui eux ne le sont pas, libres. Et ça m'énerve beaucoup.

Elisa : Pendant le premier confinement, on est retourné à l'école on était par demi-groupes. On avait des temps de récréation limités, on se lavait davantage les mains qu'on ne travaillait. Au collège, c'est beaucoup moins strict, certains ne portent pas le masque. À la cantine, on doit manger par groupes de quatre, et ne jamais changer. S'il y a des disputes, hé ben tu dois faire avec.

Est-ce que le masque c'est une contrainte pour étudier ?

Alice : Oui, parce que moi, j'ai des lunettes, et ça fait de la buée ; je dois mettre le masque presque sur mes yeux pour qu'il n'y ait pas de buée.

Elisa : En anglais, pour l'articulation, en musique pour chanter. Des fois, ça me gêne pour me concentrer, j'ai l'impression que ça se resserre, et je respire moins bien.

Qu'est-ce qui te manque depuis le COVID ?

Alice : La liberté. Pouvoir recommencer les anniversaires, voir la famille, les autres enfants, comme avant.

Elisa : Je n'ai pas pu voir mes grands-parents depuis un moment. J'ai une petite sœur de trois mois, les gens ne peuvent pas venir la voir. Et puis, se sentir proche des autres. Je n'ai pas pu fêter mes anniversaires depuis deux ans !

Est-ce que tu as déjà été stressée par le COVID, eu peur ou pleuré ?

Alice : J'ai déjà été en colère, une sorte de colère rigolote en même temps, qui fait rire nerveusement.

Elisa : J'ai pleuré, je me suis sentie stressée et en colère, tout ça je l'ai ressenti. Maintenant ça va mieux, mais des fois je craque.



LA NUIT EST DEVENUE SI BLANCHE QU'ELLE A ÉTEINT LA LUNE.

“ J’ai compté tous les moutons (boutons), j’éclate les étoiles comme des pustules. Les pensées tombent en avalanche, les cauchemars pullulent. À force de sommeil agité, je deviens une somnambule pétillante. ”

Par R.Z. alias Azar

Griffonner sa nuit blanche

En utilisant sa grise mine ou ses crayons de douleur, histoire d'épuiser ses angoisses et s'endormir enfin. Écrire, écrire, écrire pendant la nuit. Souvent, c'est notre regard porté sur l'insomnie, notre sentiment d'impuissance face à ce fléau, qui la rend encore plus tenace. Si certain.es souffrent de l'insomnie, d'autres y trouvent un puit d'imagination, source d'une constellation de créations. D'autres encore y trouvent un moment propice à l'exploration de soi, loin des agitations incessantes du monde diurne. Faire de l'insomnie un moment pour méditer, pour créer, pour songer être réveillé. Cela dit, on tombe sur la question de l'œuf et la poule : est-ce l'insomnie qui stimule la créativité ou l'inverse ? La question reste ouverte. A chacun.e d'explorer la qualité de son sommeil, si l'insomnie lui

nuit, débusquer les causes, trouver des remèdes temporaires, puis pérennes, adopter un mammifère poilu, et se souhaiter de beaux rêves.

Jérôme Palazzolo

Sources :

- Adant, Guy. « Sommeil et créativité », *Gérontologie et société*, vol. 34 / 137, n°2, 2011, pp. 67-83.
- Berthier, Marc. *Prise en charge de l'insomnie chez l'adulte par les médecins généralistes des Alpes - Maritimes. Médecine humaine et pathologie*. 2013.
- De Saint-Hilaire, Zara. *L'insomnie*. Presses Universitaires de France. 2006.
- Palazzolo, Jérôme. *Je triomphe de l'insomnie*. Presses Universitaires de France. 2018.

Tout steak à point à qui sait attendre (histoire vécue)

Par Bob

Ce soir, John veut faire plaisir à ses enfants ; en sortant du travail, il s'arrête à SteakHouse (« La maison du hambourgeois » en québécois) pour acheter de quoi cuisiner des hamburgers savoureux, avec un zeste de tofu soyeux. Il entre dans la boutique où un jeune et fringant employé lui demande le numéro de sa commande. John apprend qu'il doit commander sur son smartphone : télécharger une application, s'inscrire, remplir le formulaire en ligne et, enfin, choisir ses produits. S'il le désire, il peut même utiliser la wifi du magasin.

Un peu désorienté, il joue le jeu pour arriver rapidement à ses fins. Cela lui prend un quart d'heure, debout, près de sa voiture, dans la zone commerciale désertée. Il doit cliquer pour indiquer sur Facebook qu'il est ici, heureux. Au loin, un chien hurle à la mort alors qu'un nuage vient voiler une lune gibbeuse. John règle par carte grâce à un code reçu par sms, et se présente victorieux à l'employé, avec son numéro de commande. Le fringant faquin explique alors à John qu'il ne peut pas directement le servir au comptoir, il n'en a tout simplement pas le droit ; la boutique travaille avec Uber Eat, il faut attendre sur le parking qu'un livreur cycliste vienne récupérer le paquet pour le livrer au client. C'est comme ça, y a pas à discuter, si John veut sa barbaque, il doit bien patienter.

Il retrouve sa voiture au siège refroidi, et endure mollement les trente-huit minutes d'attente en écoutant vaguement la radio. Un son de vent fendu vient le sortir d'une affamée torpeur. Tout va très vite. Il se surprend même à donner cinq euros de pourboire au cycliste, qui semble blasé par cette situation déjà tellement vécue, donc admise. En rentrant chez lui, tandis qu'un intrigant nouveau voyant se met à clignoter sur le tableau de bord, et qu'une notification l'appelle à donner une note de satisfaction sur la livraison, il se demande pourquoi la vie est devenue si compliquée, et comment chasser un bison à la lance, dans de vastes steppes, tandis que d'épineux tumbleweeds (ou « virevoltants » en québécois) traversent l'aride paysage.



INSOMNIE : A L'OREE DE LA NUIT

Qui a dit qu'on dort un tiers de notre vie ? Nous sommes pourtant nombreux.ses à nous plaindre de troubles du sommeil. Par Rachel

Être en forme (de cercle vicieux)

L'insomnie est un ressenti que l'on a vis-à-vis de son propre sommeil : elle ne se mesure pas objectivement selon des critères déterminés. On parle d'insomnie lorsqu'on s'endort trop difficilement, même après avoir compté tous les moutons de son appart' poussiéreux, lorsque notre sommeil est fragmenté, lorsqu'au réveil on se sent encore plus fatigué que la veille. L'insomnie est chronique si elle se répète plusieurs fois par semaine pendant plus d'un mois.

Les recherches ne s'accordent pas sur les raisons de la nécessité du sommeil, parmi lesquelles : nettoyer le cerveau des toxines, grandir, mémoriser les savoirs et les expériences, résister aux infections, métaboliser le sucre et ainsi prévenir le diabète et l'obésité, lutter contre le stress, régénérer les cellules épuisées, etc. Néanmoins, toutes arrivent à la même conclusion : ne pas dormir tue. Bon, avant d'en arriver là, on passe par des troubles du comportement et la dégradation de notre santé mentale (jetez un œil ou deux sur l'expérience de Randy Gardner), qui s'illustre par une myriade de symptômes, dont une grande fatigue physique, des troubles de la concentration et de l'attention, des pertes de mémoire, des somnolences diurnes, l'augmentation de l'anxiété.

D'ailleurs, l'insomnie elle-même est souvent le symptôme de quelque chose de plus enfoui : angoisse, stress, dépression. Le plus insidieux, c'est l'insomnie idiopathique : quand l'insomnie devient la cause de sa conséquence. Un peu alambiquée comme phrase, veuillez m'excuser, je suis fatiguée.

Un somme nie : ça va aller !

« Le sommeil représente le dernier espace de notre intimité qui résiste aux pressions et aux changements liés à l'évolution de notre société. »¹ Est-ce certain ? Pourtant, le sommeil est largement impacté par les confinements successifs et autres mesures absurdes prises par notre cher gouvernement. Ce qui ponctue nos quotidiens a disparu (surtout les bars), notre rythme circadien en est tout chamboulé, les jours et les nuits se confondent en une masse de temps informe.

Parfois, on trouve des alternatives, mais en attendant, les quelque dix mille neurones responsables de l'horloge biologique interne chez les mammifères que nous sommes sont complètement déboussolés : à rester enfermés chez soi en broyant du noir la journée, pas étonnant que la nuit soit blanche.

La mélatonine, hormone qui règle l'horloge biologique interne, est aujourd'hui vendue pour susciter l'endormissement et limiter les dépressions. Le marchand de sable s'est converti en marchand de pilules hypnotiques, anxiolytiques et autres mots avec des tic. Bien sûr, il existe des solutions non-médicamenteuses pour apaiser les insomnies, telles que la psychothérapie, la photothérapie, et un tas de petits guides bourrés de conseils plus ou moins efficaces.

Oui, une infusion de verveine avant de se coucher permet de se détendre, mais c'est aussi un super diurétique, alors gare aux réveils intempestifs. Quant à la diminution des écrans le soir, un peu compliqué en temps de Covid, quand on est seul.e et que c'est l'unique moyen de communication avec le monde extérieur, ou plutôt avec chaque monde intérieur de chacun.e. Éviter l'irrégularité des horaires de travail et de cours ? Drôle de conseil lorsque tout est « en distanciel », en décalé, en vrac. Ne pas trop boire d'alcool ? Dans quoi noyer son stress alors ?

Ah, se défaire des angoisses justement... sachant qu'elles sont accrues par les confinements et couvre-feux. Que peut-on faire ? Personnellement, je préconise les moments de paresse à lézarder au soleil, ou à l'ombre d'une couette moelleuse, de préférence en compagnie d'un mammifère poilu (chat, humain, selon vos goûts). À défaut de solution magique, on peut réfléchir au pourquoi du comment.

Après tout, est-ce qu'on a vraiment envie de dormir, de se « laisser aller » ? Ou est-ce que parfois, se mettre en veille, c'est le mieux qu'on puisse faire, car si on éteint notre cerveau et qu'entre-temps le système se met à jour en annonçant l'apparition d'un virus pandémique... Ce serait une histoire à dormir debout.



LA LUTTEUSE DU MOUAIS

MADAME MICHU

par Tia Pantaï

Madame Michu, c'est toi, c'est moi. C'est la dame que tu croises chez le coiffeur, au supermarché, au travail. C'est la meuf d'en face.

C'est une lutteuse, Mme Michu. Elle se lève le matin deux heures en avance, pour faire son yoga, préparer les repas de Gérard et des enfants, se maquiller, s'épiler, se mettre ses crèmes. Quand elle doit s'absenter, elle laisse une liste à Gérard, pour qu'il n'oublie pas de faire une machine, de vérifier les devoirs des gosses, d'appeler le plombier pour la fuite de la salle de bains.

« Elle est fatiguée, Madame Michu »

Mais faut pas croire, elle se permet des moments sympas rien qu'à elle, des petits espaces de liberté. Gérard est gentil, il garde les enfants. Elle boit des coups avec ses copines le premier jeudi de chaque mois, et elle va aux réunions d'Osez le Féminisme. Quand elle n'en peut plus, quand elle a envie de hurler, elle écrit sur des groupes de parentalité sur Facebook. « Coucou les filles ! Comment vous faites pour rester disponible et souriante le soir lorsque votre mari rentre du travail ? J'ai bossé toute la journée et je suis épuisée ! » Les copines sont sympas, elles mettent plein de commentaires avec des conseils rassurants : « je te comprends tellement, moi c'est pareil ! » « Tu as essayé le yoga ? » « Tu peux laisser les enfants à ton mari un jour et te faire un hammam, prendre soin de toi ».

« Ses copines sont toutes envieuses »

Et puis Madame Michu, à l'instar de Michael Douglas dans La Chute, elle explose. Elle se dit que les conseils, c'est toujours pour elle, jamais pour les autres. Que c'est elle qui doit trouver du temps, s'adapter, travailler plus, faire plaisir. Et moi ? se dit Mme Michu. Et puis elle se répond avec tendresse qu'elle a quand même de la chance d'avoir son Gérard. Un mari qui brandit son féminisme avec fierté, qui peut parler des soirées entières des droits des femmes, fustiger le patriarcat, réclamer l'égalité des salaires et le droit à l'avortement. Ses copines sont toutes envieuses. Et il lit des histoires aux enfants le soir, parfois, quand elle lui demande parce qu'elle est trop fatiguée, même si elle culpabilise ensuite. Bon, elle lui a expliqué la charge mentale et il n'a pas trop compris, dit que « ça va trop loin, ça devient ridicule ton féminisme new-age », mais c'est normal, faut pas trop en demander. Au moins il aide un peu à la maison, quand il peut.

Madame Michu est fatiguée. Et elle commence à perdre pied, à ne plus savoir où elle va, où elle devrait aller, ce qu'on attend d'elle

et ce qu'elle attend, elle. Elle va voir le médecin, qui lui donne un traitement d'antidépresseurs. Elle boit des petits coups le soir, après avoir couché les enfants. Elle sature d'épuisement et peine à s'endormir. Elle rêve. Les repas, les devoirs, la serpillière, les rendez-vous chez le médecin, des enfants, de son mari, la copine à rappeler, les dossiers au travail, il faut racheter des slips pour Benjamin, et reprendre l'abonnement J'aime Lire pour Justine, réserver l'hôtel pour les vacances, appeler le réparateur, racheter des somnifères et des vitamines, y-a-grève-à-l'école-lundi-comment-faire-pour-les-enfants, répondre à l'invitation des voisins pour l'apéro, mince le chat n'a plus de litière, faire le compte rendu de la dernière réunion, envoyer un cadeau pour l'anniversaire de Tante Philomène, le coiffeur ah non j'aurai pas le temps tant pis.

« Tu as l'air bien fatiguée ma chérie, ça ne va pas ? »

Elle est fatiguée Madame Michu. Et elle se sent coupable de ne pas en faire assez. D'avoir oublié les œufs en faisant les courses, d'avoir crié sur Benjamin, de ne pas avoir pu répondre à sa copine Pauline au téléphone, de ne pas avoir nettoyé les chiottes et d'avoir laissé cramer le rôti ce soir.

Gérard remarque sa mine épuisée. Tu as l'air bien fatiguée ma chérie, ça ne va pas ? Mme Michu craque et sanglote. Gérard, gêné, lui passe une main rassurante dans le dos. Je suis fatiguée, hoquette-t-elle. Oh ma chérie, je comprends, tu en fais trop, ce n'est pas juste, tu dois te reposer. Mme Michu lève les yeux, pleine d'espoir.

Oui, dit Gérard. Ça va changer, choupinette. Tu vas pouvoir avoir plus de temps pour toi. C'est décidé, je vais t'engager une femme de ménage.

Tous les exemples cités sont véridiques.

C'EST PAS NOUS QUI SOMMES A LA RUE !

Par Kawalight

La maladie mentale...

Tu sais, cette maladie à laquelle on donne plein de noms différents tirés par les cheveux pour créer l'illusion qu'on la comprend. Troubles anxieux, phobie, anxiété généralisée, troubles paniques, agoraphobie, troubles de la personnalité, troubles obsessionnels compulsifs, troubles de l'humeur, dépression, troubles bipolaires, troubles psychotiques, troubles de stress post-traumatique...

Le moins qu'on puisse dire, c'est que c'est trouble !

Mais au-delà de cette blague vaseuse, je ne crois pas trop m'avancer en affirmant que la plupart d'entre nous ont déjà entendu parler de tous ces noms d'oiseaux qui ne sonnent pas trop la joie de vivre. J'oserais même dire que nombre d'entre nous se sont au moins une fois sentis concernés, directement ou indirectement.

L'anxiété et la dépression par exemple. Qui n'a pas ressenti ou observé chez un proche ces deux phénomènes ? Personnellement, je fais régulièrement des crises d'angoisse, parfois même des attaques de panique. Et j'ai comme l'impression d'être dépressif un jour sur deux. Mais mon psy m'affirme que je ne le suis pas. Ça me rassure, je crois. D'ailleurs c'est peut-être pour ça qu'il me le dit. Souvent, je me demande s'il le pense vraiment. L'enfoiré !

Je crois que mon préféré reste le trouble de la personnalité. Je suis éducateur spécialisé. Alors croyez-moi que je l'entends régulièrement celui-là. Si vous saviez le nombre d'enfants en difficulté qu'on range derrière ce terme odieux. Oui, parce que quand tu ne rentres pas dans les jolies cases dessinées par notre belle société parfaite, c'est que tu as un problème... de comportement... et donc de personnalité. Parce que ta personnalité n'est pas compatible. Ou plutôt pas malléable. Ton comportement n'est pas adapté. Mais tu ne fais pas d'effort aussi.

Et puis finalement, quand je regarde la société en face, je me demande s'il ne vaut pas mieux être inadapté. En tout cas, je me demande si on n'est pas plus malade quand on est adapté. Adapté à une bande de tarés.



« Troubles de l'humeur. Alors celui-là, parfois j'ai l'impression qu'on l'a inventé pour moi. »

qui prennent des décisions fondamentales avec leur sexe ou leur portefeuille. Adapté à un monde qui marche à l'envers, ou plutôt qui part dans tous les sens sans aucun sens justement.

Troubles de l'humeur. Alors celui-là, parfois j'ai l'impression qu'on l'a inventé pour moi. En tout cas, c'est ce que me dit mon ego. Hier j'avais envie d'embrasser tout le monde et aujourd'hui je n'ai qu'une envie, c'est de sortir de chez moi pour cracher sur tous les passant.es, comme ça, gratos. Mais c'est parce que t'as des troubles de l'humeur. Ah ! Et c'est bien ? Non, je veux dire c'est bien qu'on mette un mot clivant sur un symptôme. Ça vous fait du bien à vous ? Moi, ça m'angoisse ! Bon, mais mes angoisses ne sont pas des psychoses, c'est toujours ça de pris. Enfin, c'est ce que dit mon psy. Mouais... Non mais là je le crois quand même.

Sinon, professionnellement je ne suis pas seulement éducateur spécialisé, parce que j'ai du mal avec le salariat. C'est mon côté anar, ou trouble de la personnalité je ne sais plus. Je suis aussi caviste ambulancier dans des rades parfois, voire même dans des salles, si, si ça arrive, ou ça arrivait, ou ça arrivera). Comment ne pas être un peu schizophrène quand on se sent si éloigné de la norme qu'on est obligé de porter plusieurs casquettes professionnelles ? Un jour j'accompagne des personnes précaires tout en l'étant moi-même, et le

lendemain je joue dans un festival, applaudi par des gens plein d'oseille qui apprécient mes paroles d'anar atterré. Un jour je bosse pour la réduction des risques en conseillant à des personnes alcooliques de boire de l'eau (oui, ce n'est pas évident pour tout le monde), et le lendemain je saoule des comptables à grands coups de vin naturel.

Comme pour supporter l'indécence d'un monde en marche arrière.

Trouble de stress post-traumatique...

Celui-là il pique les yeux. Et il fait flipper un peu aussi. Pourtant, il concerne tout le monde. En gros, ça commence par un traumatisme. À l'enfance par exemple. Ou parce que tu as assisté à un attentat. Ou que tu pètes les plombs à force de rester enrhumé chez toi parce que nos puissants profitent d'une crise sanitaire pour nous la mettre profond. Oui tout le monde donc. Et ça se traduit par une anxiété excessive liée à ce traumatisme. Et des troubles. Oui toujours des troubles... Un peu comme dans la tête de tout le monde en ce moment quoi. Les seules personnes qui ne sont pas troublées par les dérives totalitaires du gouvernement sont finalement les membres du gouvernement... et encore ! Peut-être les psychotiques aussi. Je demanderai à mon psy.

Tous ces termes barbares employés par des barbares assoiffés de pouvoir pour nous décrire, nous les faibles, les minorités, les décalés, les illuminés du ciboulot... Nous les covidophobes, les politico-déviantes, les systémophiles, les dé-gouvernementés, les troublés-idées... Oui, ce n'est pas plus joli, mais ça a le mérite d'être marrant.

Finalement, La rue kétanou avait raison : « C'est pas nous qui marchons pas droit, c'est le monde qui va de travers ». Et ça commence sérieusement à tanguer. A moins que ce ne soit le vin blanc.

C'était Kawalight, le vrai imposteur qui s'occupe de vos vrais problèmes... et qui se lave toujours les dents avant d'aller au Centre d'accueil et d'accompagnement pour la réduction des risques avec les usagers de drogues, mais jamais avant une dégustation de vin naturel.

LE SACHIEZ-TU ?

NOUS SOMMES TOUSTES INCLUSIVEUR.VEUSE.S !

On emploie, en écriture inclusive, le mot « iel », contraction de « il » et « elle », pour dégenrer et éviter de discriminer. Mais sachez-vous, bande de petits fripons, qu'il existe une toute autre explication. En effet, « iel » est aussi un ciel sans C, ou, comme le dirait l'ami Lacan, un « ciel sensé ».

ISOLEMENT ET PRISES DE RISQUES

SINON TOI, ÇA VA ?

Stéphane est militant à AIDES, association qui lutte contre le VIH et les hépatites virales depuis sa fondation par Daniel DEFERT, il y a plus de trente ans. La période que nous traversons lui a permis de se reposer de sa vie militante, souvent très prenante. Il se dit assumé, avec un boulot stable et un entourage solide. Mais il n'a pas pour autant cessé de lutter dans AIDES et autres associations LGBTQI+ de la ville. **Par Stéphane**

Les témoignages de nos communautés montrent à l'unanimité que les personnes qui paient le plus lourd tribut à la crise sanitaire sont les plus précaires. Femmes, migrants-es, consommateurs de produits psychoactifs, dont des hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes (HSH). Travailleur.e.s du sexe, personnes trans, personnes fragiles psychologiquement, celles souffrant d'infections chroniques...

Je peux porter la voix de l'association AIDES. Des témoignages des confinements bien vécus, mal vécus, avec ou sans produits, avec ou sans sexe, en respectant les consignes de distanciation sociale à la lettre ou non, il y en a eu beaucoup. Dans différents endroits, des solidarités se sont mises en place pour garder des liens.

L'accumulation des différents types de restrictions a mis les personnes en difficulté.

Nous avons sorti en décembre 2020 le dernier rapport sur les discriminations, avec un focus sur les difficultés, vécues par temps de COVID, par les personnes déjà précaires, vivant avec le VIH ou non. Ce sont les publics les plus touchés par l'épidémie du VIH/Sida qui paient aussi le plus lourd tribut. Nous avons utilisé des données issues d'une enquête européenne auprès des consommateurs-trices de produits, des travailleurs-euses du sexe, etc. Elle a permis de faire sortir un certain nombre de constats sur la santé, les droits, face aux galères d'argent, de logement, de nourriture, de considération dans identité.

« Et pour manger, j'ai dépensé toutes mes économies [...] et j'ai arrêté de payer tout, la lumière, le téléphone », dit Francesca, travailleuse du sexe accompagnée par AIDES.

Mounir, militant impliqué dans l'accompagnement des personnes étrangères, confie : « Ce n'était pas facile de respecter les mesures sanitaires. Vous imaginez, les personnes qui cherchaient à trouver un endroit pour dormir, les personnes qui cherchaient des trucs à manger (...). Quand ils venaient nous voir, ils n'avaient même pas l'idée qu'on était en période de confinement. Ce qu'ils cherchaient, c'était un hébergement, quelque chose à manger. Donc les gestes barrière, c'était après, quoi. »

Les différentes communautés ont su aussi faire preuve des solidarités nécessaires pour les personnes les plus vulnérabilisées, notamment les personnes trans ; des soutiens psychologiques,



sociaux et de médiation ont pu accompagner à distance celles et ceux ayant eu des symptômes ou devant être hospitalisés.

La crise sanitaire, et les confinements, ont renforcé la précarité sociale et relationnelle de beaucoup. Elles et ils évoquent un sentiment d'isolement, exacerbé par la distance d'avec les proches et la fermeture ou la désorganisation de nombreuses structures d'accueil et de soutien.

Selon Mélodie, militante impliquée dans l'accompagnement PPVIH (personnes vivant avec le VIH), « les retours qu'on a eus, c'est surtout une grande solitude. Un manque de contact énorme, et du coup un isolement énorme, parce que la plupart des personnes qu'on accompagne sont quand même dans une situation financière très précaire, n'ont pas forcément Internet ou d'ordinateur, et se sont retrouvées vraiment cloisonnées seules chez elles. Et ça a été très, très compliqué, quoi. [...] Des personnes migrantes originaires d'Afrique subsaharienne, des HSH, des femmes, majoritairement, entre 40 et 60 ans. Elles sont majoritairement seules et sans enfants. Et la plupart, surtout les personnes migrantes, sont isolées, parce qu'elles n'ont pas de famille sur place, et elles n'ont pas forcément de liens amicaux non plus. »

« En termes d'impact psychologique », raconte Lauriane, également militante, « ça a été vraiment très lourd. Les personnes qu'on accueille sont quand même souvent assez seules, soit parce qu'elles ne viennent pas de la région, soit parce que la précarité fait qu'elles se sont retrouvées isolées de leurs proches (...). Et là, avec la fermeture de la plupart des associations qui créent du lien, plus la rupture des liens amicaux, c'était vraiment compliqué pour la plupart ».

Sentiment d'abandon, d'exclusion, perte de lien social. Cette problématique n'a pas suffisamment été prise en compte par les autorités publiques dans la gestion de la crise et dans les réponses apportées à l'épidémie. Une étude de Santé publique France confirme l'impact des facteurs socio-économiques sur la santé mentale.

La consommation de produits est bien évidemment un prisme de lecture de ce que certains gays rencontrent comme difficultés.

En ce qui concerne la solitude gay, il y a bien un mal-être qui résulte de ce contexte, posé avec des mots par des gays en souffrance, mais pas que. Si on prend la consommation de produits comme angle d'attaque du sujet des solitudes exprimées, il y avait pour certains d'entre eux déjà une consommation, qui se passait plus ou moins bien, quand on sait que tout n'est pas rose au pays des licornes. Ne nions pas les effets des produits ; ou comment une béquille, un plaisir peut devenir un problème dans un autre contexte, et notamment celui-là.

Le dispositif d'écoute chemsex est un bon observatoire, proposant de l'aide pour les proches, démunis face aux situations qu'ils ont du mal à décrypter et au lien qui se distend. Pour rappel, le chemsex est un ensemble de pratiques sociales, communautaires et sexuelle. Elle ne peut pas se réduire à de la dépendance physique à un produit psychoactif. N'y voir que des usages problématiques, ce serait rendre un bien mauvais service et un mauvais écho aux personnes qui sont dans cet usage. Bien évidemment, toute personne pratiquant le chemsex rencontrera fatalement des problèmes. Ça peut aller de l'insatisfaction sexuelle à l'IST asymptomatique, une overdose accidentelle, une dégradation du capital veineux, ou même la confrontation à des violences sexuelles.

Ces personnes ne pensent pas être dans un usage problématique, d'autant plus si cet usage s'inscrit dans une continuité de leurs habitudes. La frontière est poreuse entre une pratique banale et une pratique problématique, pour peu qu'un pépin se produise ou que les équilibres de vie soient rompus par une pandémie mondiale.

Nous avons perdu les liens avec les clubs habituels, nos relais s'y trouvaient, ces lieux de regroupements festifs et/ou de sexe, nous ne pouvons donc plus accompagner ces personnes. C'est le petit ami qui voit son copain l'exclure de toute intimité depuis qu'il consomme des produits dans le cadre sexuel. C'est la meilleure amie qui s'inquiète de voir son pote s'isoler et tomber dans la drogue.

Le décrochage se fait sournoisement, progressivement, comme une glissade vers toujours plus d'isolement. Les médecins ne savent pas toujours comment aborder le sujet avec leur patient. Pourtant, la médecine de ville a aussi son rôle à jouer dans ce maillage. Les personnes que l'on aide sont avant tout les personnes qui nous sollicitent. Notre rôle est sûrement d'être celui ou celle qui tire la sonnette d'alarme quand on voit ses potes, amis, compagnons, amants, qui se trouvent en grande difficulté.

Des dispositifs d'accompagnement existent heureusement. On a en tête les associations de prévention comme AIDES, et puis il y a le Centre d'accueil et d'accompagnement à la réduction de risques pour usagers de drogues Lou Passagin (CAARUD, rue Emmanuel Philibert à Nice). Après, tout dépend de chacun-e de nous, de nos propres réseaux, de nos propres capacités à alerter, soutenir, accompagner.

Lieux d'accompagnement
AIDES-SPOT Marshall, 29 Rue Delille, Nice
CAARUD, rue Emmanuel Philibert, Nice

LE SACHIEZ-TU ? CONNAISSEZ-VOUS FRANÇOIS TOSQUELLES ?

En faisant quelques recherches pour ce numéro, je suis tombé sur son nom. Voilà une petite biographie très (trop) rapide pour vous donner envie comme moi de découvrir son histoire et cette aventure magnifique de transformation et d'humanisation de la psychiatrie. François Tosquelles un psychiatre catalan, né en 1912. En 1935, il participe à la création du Parti Ouvrier d'Unification Marxiste (POUM) et participe activement à la guerre d'Espagne contre Franco. Après la défaite républicaine, il est condamné à mort et se réfugie en France au camp de Septfonds où il ouvre un service de psychiatrie.

Le directeur de l'hôpital psychiatrique de Saint-Alban-sur-Limagnole, Paul Blavet, entend parler de son travail et lui propose un poste dans son hôpital. Tosquelles accepte en 1940 et continue d'exercer tout en prenant part aux activités de la Résistance dans la région (accueil de réfugiés, soins aux blessés...)

A l'époque, les pensionnaires n'ont presque rien à manger à cause du rationnement. Tosquelles ouvre les portes de l'asile et envoie ses malades aux champs pour aider les fermiers qui, en retour, les rémunèrent en denrées alimentaires. Il ne s'arrête pas là : il développe un lien artistique avec le village, en y organisant un carnaval avec défilé et de multiples fêtes... Avec

Blavet, il crée en 1942 le Club, qui va organiser la vie des malades à l'intérieur et à l'extérieur de l'hôpital, avec un système coopératif autonome, dans lequel chaque malade trouve sa place, participe, produit, vend ou échange ses réalisations.

A travers sa pratique, il révolutionne la relation du soignant au patient, avec plus de liberté et plus de richesse dans les soins et une meilleure insertion dans la vie locale.

Ses travaux avec ses collègues de l'hôpital Saint-Alban donneront naissance au mouvement de la psychothérapie institutionnelle, qui continue d'influencer la psychiatrie actuelle.

Par PP.P

L'HOROSCOUAÏPE Par Vice&Versailles and Bob

Votre horoscouaïpe du Mouais vous est offert par Lacan. TAUREAU

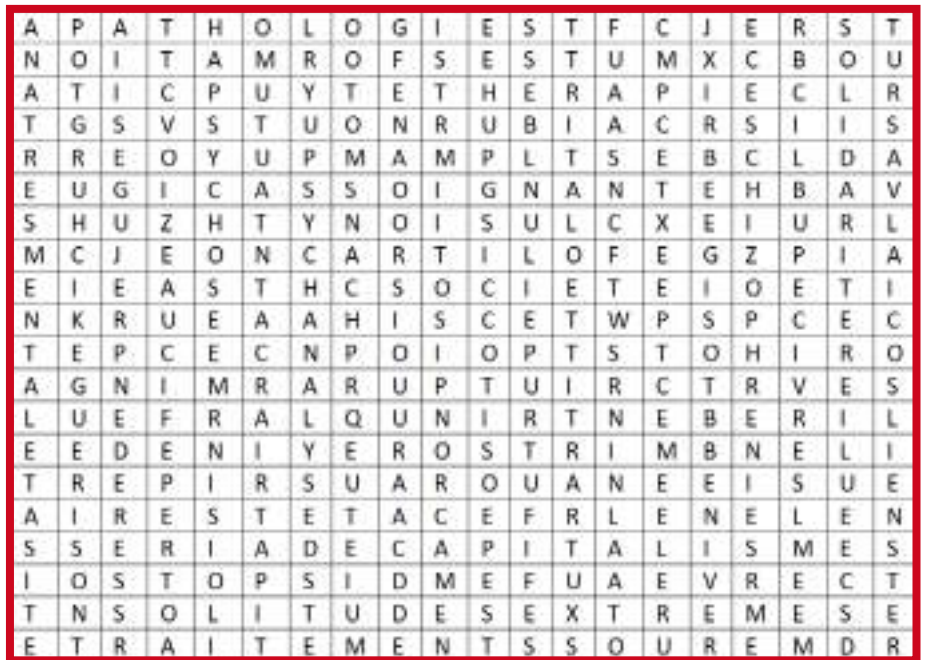
QUÊTE DÉSIRANTE : Ce mois-ci, votre objet-a, l'objet cause du désir sera difficile à situer. Il vous glissera entre les doigts. Il va falloir mettre la jouissance de côté pour un moment ; la simple satisfaction pulsionnelle devrait suffire (si vous avez compris, vous avez sûrement tort). Disons que vous êtes sacrément éteint, la vie ne songe qu'à se reposer le plus possible en attendant la mort mais il serait temps de sortir de sous votre couette et d'allumer autre chose que vos écrans. Et si vous croyez que je parle de sexe, c'est que vous ne comprenez pas tout à la psychanalyse ! Il n'y a pas de rapport sexuel ! Allez, sortez, et ne culpabilisez plus de vous en vouloir ; car ce n'est pas le mal, mais le bien qui engendre la culpabilité. Et pensez à ce que vous êtes, là où vous ne penseriez pas penser.

CHAÎNE ASSOCIATIVE : Quand vous imaginez votre mère, qu'est-ce que cela vous évoque ? Un crocodile qui voudrait vous bouffer ? Vous vivez une petite régression au stade de la castration. Vous tendez peut-être trop l'oreille aux informations ? C'est que vous oubliez que la fonction du langage n'est pas d'informer, mais d'évoquer. Avant de signifier quelque chose, il signifie pour quelqu'un, que cette personne soit journaliste égotique ou amoureux glissant un mot tendre. Vous pensez tout savoir car vous vous informez ? Et bien que pensez-vous de cela : le savoir est un fantasme qui n'est fait que pour la jouissance. Et si vous croyez que je parle de sexe, c'est que vous n'avez toujours rien compris à la psychanalyse !

RÉEL, SYMBOLIQUE ET IMAGINAIRE : Vous avez du mal à vous prendre le réel dans la tronche. Et je ne parle pas de la réalité, mais bien du Réel : la mort, les catastrophes, les bouleversements, les trucs qui nous dépassent et nous sidèrent. C'est par l'impossibilité de décrire le Réel que la Vérité l'épouse. Le Réel, c'est quand on se cogne, il est toujours à sa place. Et ces derniers temps, on s'en est pris une bonne tranche. Vous, taureaux, ne foncez pas tête baissée dans le cyclone, prenez un peu votre temps, écrivez, dessinez, symbolisez... Là, vous ne pensez pas que je parle de sexe ? Et bien vous avez raison ! Comme quoi, on progresse, la psychanalyse est un remède contre l'ignorance... mais sans effet sur la connerie.



LES MOTS BARRÉS DU PSY De Tia Pantai



- | | | | | | | | |
|---------------|--------------|------------|---------|-----------|----------------|-------------|---------|
| Thérapie | Psychanalyse | Préjugés | Mental | Exclusion | Service public | Capitalisme | Société |
| Burnout | Traitement | Pathologie | Social | Hôpital | Macron | Psychose | Soutien |
| Solitude | CMP | Lien | Cerveau | Déni | Guérison | Formation | |
| Schizophrénie | EMDR | Solidarité | Liberté | Isolement | Soignante | Patriarcat | |

LE SACHIEZ-TU ? Par Bob

VOUS ÊTES HUMANISTE, DEVENEZ NAZI !

« Vous êtes féministe, devenez policière ». Un nouvel exemple de la gorafisation de la société, ce message provient d'une campagne publicitaire du ministère de l'intérieur ; c'est Marlène Schiappa, chargée de la Citoyenneté, qui a eu l'idée de ce clip qui « met en avant l'engagement des forces de sécurité intérieure pour œuvrer au respect et à l'égalité ». Il faut dire que de se faire traiter de "gouinasse", " salope", "pute", se faire frapper, gazer et insulter par la police lors d'une marche féministe nocturne pacifique un 8 mars, jour de lutte pour les droits des femmes (8 mars 2020, Paris), puis finir en garde à vue, ben ça la fout mal. Alors hop, selon une bonne

vieille recette orwelienne, Marlène communique et nique le game. Les gendarmes n'ont pas apprécié, s'écriant « la Macronie veut une police de gauche ! C'est inadmissible ! » (profession-gendarme.com), « soudain, on décrète qu'ils [gendarmes et policiers NDLR] doivent impérativement être de gauche ! Car, disons-le franchement, en France en 2021, 100% des féministes sont de gauche. Les femmes de droite ont autre chose à faire que de pleurnicher en trépignant parce que les garçons leur soulèvent les jupons et leur tirent les couettes (...) Marlène Schiappa prend la Nation pour un gigantesque sextoy ».

Il paraît que Marlène voulait ajouter « vous lutez contre le viol, devenez ministre de l'intérieur », mais Gérald a refusé en mettant ses couilles sur la table.