

# Lettre à Pierrette

## Demain il y aura encore du soleil

### A letter to Pierrette. Tomorrow the sun will still be there

Marie-France Raymond

Volume 9, numéro 1, juin 1984

Pratique analytique et psychose

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/030205ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/030205ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (imprimé)

1708-3923 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer ce document

Raymond, M.-F. (1984). Lettre à Pierrette : demain il y aura encore du soleil. *Santé mentale au Québec*, 9(1), 6–11. <https://doi.org/10.7202/030205ar>

Résumé de l'article

L'auteure, dans ce témoignage, nous rapporte comment, à partir de sa rencontre avec des personnes significatives, elle a pu passer à travers sa folie (schizophrénie) pour intégrer progressivement le monde des «humains». Elle nous dit bien cependant, qu'à chaque jour, la bataille doit être gagnée de nouveau et que, même lors des moments difficiles, il importe de croire que «demain il y aura encore du soleil».

---

## Lettre à Pierrette

### Demain il y aura encore du soleil

Marie-France Raymond\*

---

L'auteure, dans ce témoignage, nous rapporte comment, à partir de sa rencontre avec des personnes significatives, elle a pu passer à travers sa folie (schizophrénie) pour intégrer progressivement le monde des «humains». Elle nous dit bien cependant, qu'à chaque jour, la bataille doit être gagnée de nouveau et que, même lors des moments difficiles, il importe de croire que «demain il y aura encore du soleil».

Bonjour Pierrette,

Je t'avais promis de mes nouvelles depuis longtemps, et c'est seulement aujourd'hui que je me sens la force pour descendre au fond de moi-même, pour tenter de t'expliquer, de te faire comprendre ce qui m'est arrivé.

Comme tu le sais, j'ai été longtemps considérée, étiquetée et classifiée comme une malade mentale. Mais pour moi, un ou une malade mentale, un fou ou une folle, ce n'est pas réellement un malade au même sens qu'un asthmatique ou un cancéreux, mais plutôt une personne qui a beaucoup souffert, qui a été blessée profondément dans sa relation avec son environnement, comme je l'ai été.

Moi qui ai été considérée comme malade mentale, je ne suis pas vraiment différente de toi. J'ai les mêmes caractéristiques humaines, les mêmes forces et les mêmes faiblesses que toi. Ce sont les conditions particulières du milieu dans lequel j'ai grandi qui m'ont amenée à développer des façons de percevoir le monde, ainsi que des façons de réagir à ce monde, qui paraissent incompréhensibles aux autres.

Le comportement des malades mentaux, ce comportement qui paraît étrange, n'est en fait que la résultante logique de la manière dont nous avons été traités. Nous vivons dans un monde différent,

alors que nous avons une réponse différente. J'ai un comportement en relation avec mon entourage.

Si je crois que ce dernier me détruit, comme il l'a fait la première fois, alors je ne veux plus lui donner l'occasion de le refaire. Je me referme donc dans un autre monde, un monde intérieur, incompréhensible pour mon entourage. Je fais ceci afin de me protéger, d'assurer ma survie; de façon à ce que l'extérieur n'ait aucune prise sur moi, qu'il ne me détruise pas à nouveau.

#### PACTE DU SILENCE

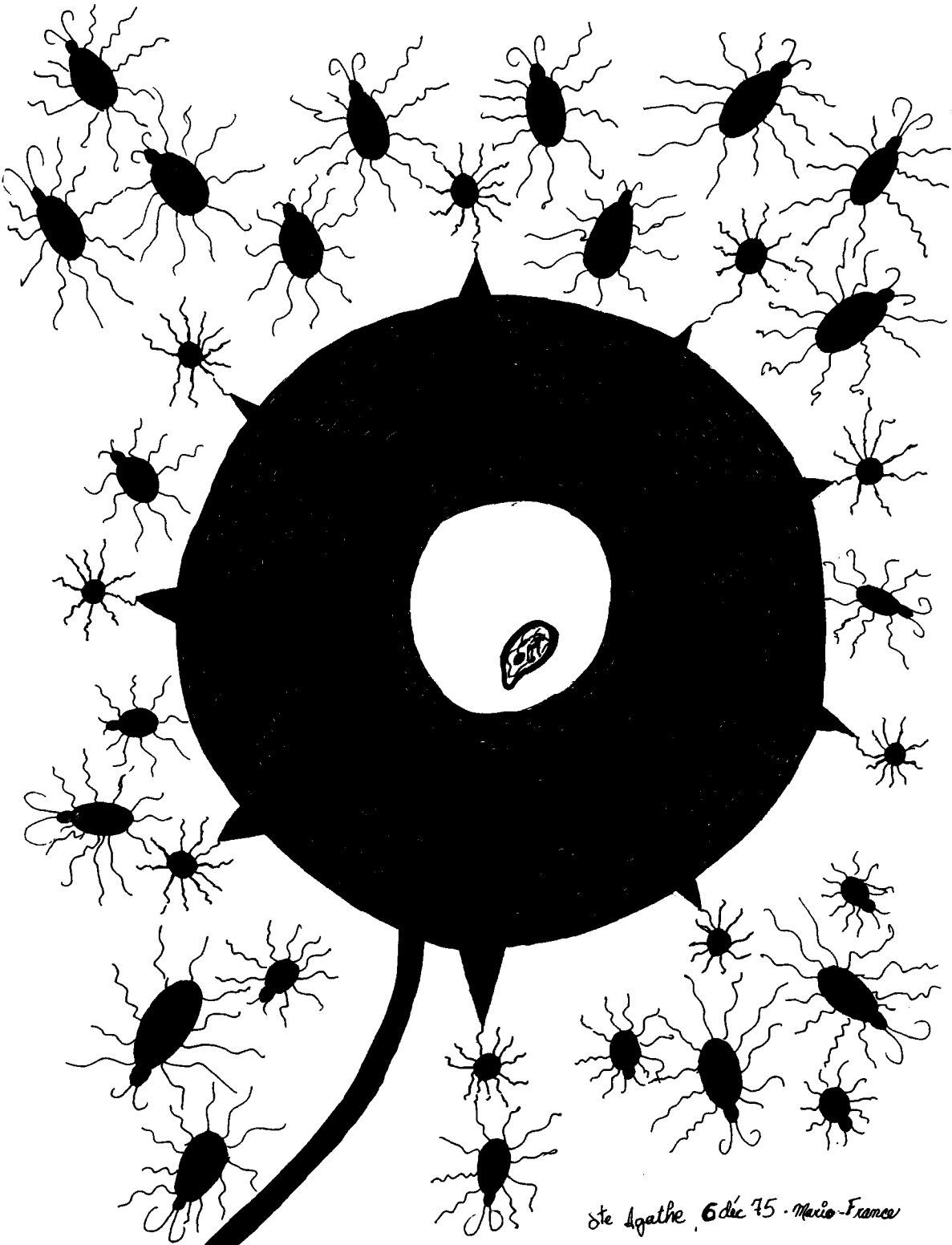
J'avais décidé de couper les ponts entre mon monde intérieur et mon entourage. C'était mon *pacte du silence*. De plus en plus j'évitais le contact avec les autres. Je m'isolais, je me retirais, je fuyais... Tout cela afin d'éviter de souffrir, afin de me protéger, de survivre. Je ne voulais pas donner à mon entourage l'occasion de me faire mal, je voulais éviter que l'extérieur ait prise sur moi.

Plus je m'isolais plus j'étais contente de moi, et je me récompensais à ma manière par des activités agréables et solitaires.

Dans mon monde intérieur il y avait une *machine*. Elle était grande, tellement grande que jamais je ne la voyais au complet. Elle me menait et elle était plus forte que moi. Elle me parlait, elle me donnait des ordres. C'est ce que vous appelez des hallucinations. Chaque jour elle me poussait à m'enfuir davantage, à m'éloigner davantage du monde des humains. Si le moindre me trahissait mon pacte

---

\* L'auteure travaille présentement comme éducatrice communautaire auprès d'enfants de 6 à 12 ans. Elle utilise la musique et le piano dans une approche globale visant le développement de la personnalité.



ste Agathe, 6 déc 75. Marc-Francois

du silence elle me punissait... Elle me donnait l'ordre de me détruire, et je ne pouvais pas lui résister.

Mon monde intérieur était un monde solitaire. Je me *berçais*, je me cachais sous des couvertures, je me mettais au chaud pour me protéger du monde extérieur. Le contact avec mon entourage était toujours difficile, j'étais menée par la «machine»... je m'éloignais des «humains»...

## VOYAGE CHEZ LES HUMAINS

Chez les humains je suis comme au cinéma... Souvent quand je regarde les gens, je les vois comme sur un écran. Ils sont acteurs dans un film et moi je suis spectateur.

Pendant mes cours à l'université, je regarde le professeur et je vois un singe. Je regarde une autre personne et je la vois perforée de trous noirs. À côté de l'école, je regarde les immeubles et ils ont de très longs bras qui essaient de me prendre. Une mouche vole dans l'air et j'entends une escadrille d'avions. Je suis si distante qu'une amie doit me secouer lorsque le cours est fini. Malgré mes difficultés intérieures je termine enfin ma maîtrise en éducation...

À la maison parfois je vois de gros rats qui passent sur le comptoir. J'essaie de les rattraper mais je n'y arrive pas. Le bruit du réfrigérateur devient celui d'un char d'assaut. Parfois je vois une grosse chenille qui vient pour m'anéantir. À d'autres moments c'est un gros *condor*, ou alors je me fais enlever par une grosse araignée.

Parfois ma machine me donne des ordres, le plus souvent l'ordre de me détruire parce que j'ai failli à mon pacte du silence. Pour fuir ces hallucinations j'essaie souvent de m'arracher les yeux ou les oreilles. C'est un exemple de comportement parfaitement logique pour moi mais tout à fait incompréhensible pour mon entourage...

De plus en plus je suis en voyage... chez les humains. Je me sens étrangère où je suis : je ne sais pas d'où je viens, où je vais ni ce que je fais. Je me retrouve avec une cuillère dans la main et je ne sais pas quoi faire avec, je ne sais pas où la ranger. Je vois la maison où je veux aller mais je ne sais pas comment m'y rendre. C'est comme si le fil conducteur était brisé et le courant ne passait pas. Mon monde intérieur est déconnecté de mon entourage. J'essaie de paraître normale... de faire comme tout

le monde... dans ce milieu «étranger»... Les conversations humaines autour de moi, deviennent indéchiffrables... Le langage des humains devient un bruit de fond. Les objets disparaissent... Les gens cessent d'exister.

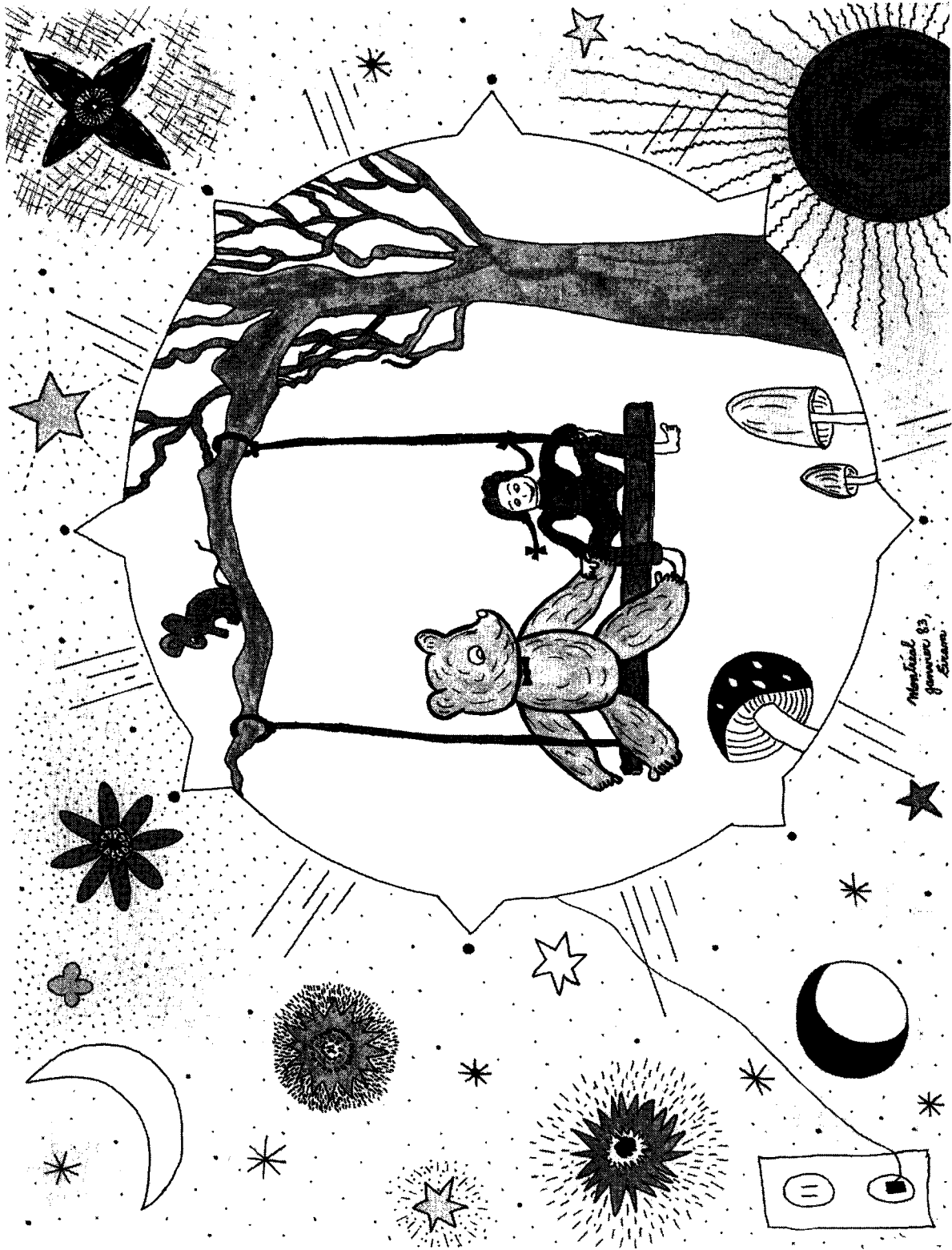
Dans mon *monde intérieur*, souvent mon existence même est incertaine. Je ne sais plus où je commence et où je finis. Lorsque je suis assise sur une chaise je deviens chaise; je me confonds avec elle. Parfois mes pieds partent et s'en vont sans moi. À d'autres moments c'est ma pensée qui sort de ma tête et s'en va. Je ne peux plus ni la contrôler ni la rattraper. Il m'est difficile de t'expliquer, de te faire sentir l'angoisse que j'ai vécue dans de tels moments.

La maladie mentale est un drame intérieur. Les gens à l'extérieur ne le voient pas, ne le sentent pas, et par conséquent ne le comprennent pas.

## RENAISSANCE! DÉMOLITION! FIN DU PACTE

J'ai vécu diverses expériences thérapeutiques, j'ai connu différentes personnes. Parmi ces dernières, trois ont été particulièrement significatives : Roger, Vicky et Bev. Il fallait qu'ils se montrent et m'offrent autre chose que ce que j'avais déjà connu. Vicky et Bev ont eu confiance en moi, j'allais m'en sortir. Il leur fallait me montrer un autre milieu où je puisse expérimenter une vie meilleure, des conditions meilleures qu'antérieurement. Une vie meilleure est possible, voilà le message qui a dû me traverser. Ces personnes, et la vie meilleure qu'ils représentaient m'ont donné le goût de me réconcilier avec l'humain, de mettre fin à mon pacte du silence. Par leur très grand amour et leur engagement, par leur sincère désir d'établir une relation avec moi et leur acceptation de ce que j'étais, toutes des qualités rarement vues dans une relation thérapeutique professionnelle, ces gens-là m'ont permis d'établir un premier pont avec le monde des humains. Par la suite ils ont lutté pour moi contre la machine qui m'astreignait à mon pacte du silence.

Pour mettre fin à ce pacte, pour me réconcilier avec l'humain, j'avais d'abord besoin de toute mon énergie pour comprendre ce qui m'était arrivé afin de remonter, de recréer ma personnalité. Mais auparavant, avec les médicaments, les injections et les hospitalisations, cette démarche était impossible. Au



Martine  
Janvier 83  
Lyon

contraire toutes ces choses m'enfonçaient et m'isolaient davantage, augmentaient encore ma méfiance face à l'humain.

J'avais d'abord besoin d'un milieu adéquat, d'un milieu qui m'accepte et me comprenne. J'avais besoin d'un milieu qui serait différent de ceux que j'avais connus auparavant. En effet tout mon passé m'a appris que je ne pouvais pas me fier aux paroles des humains. Je ne croyais plus aux dires des gens, seulement à leurs agirs. J'étais très méfiante, je ne faisais pas confiance à l'autre. J'étais d'une exigence sans pareille face à autrui et avant tout j'exigeais de lui qu'il soit vrai, authentique, cohérent. En d'autres mots je voulais que ses pensées, ses paroles, ses émotions, ses actions soient un, qu'il n'y ait pas de contradictions entre elles.

Pour entrer en contact avec moi, il fallait que Roger, Vicky et Bev aient un sincère et vrai désir d'établir une relation avec moi, pour moi; pour ce que j'étais à ce moment-là.

J'avais besoin d'un milieu qui me respecte, et qui respecte ma méfiance à l'égard des autres. J'avais besoin qu'on me permette soit de garder une distance soit de me rapprocher des autres, selon la crainte ou la confiance, le détachement ou la complicité que je ressentais.

Peut-être même plus que la majorité des gens, j'avais besoin d'être respectée dans ma personne et dans mon rythme. Il fallait me donner le temps nécessaire pour recréer ma personnalité.

Alors, peu à peu, avec l'aide de Vicky et de Bev, je me suis débarrassée de l'emprise de la machine, j'ai mis fin au pacte du silence.

Pour cela j'ai dû d'abord quitter ma peau d'animal, démolir le terrier où je me cachais, où je me confondais avec la neige. Peu à peu j'ai accepté de rentrer dans la maison des humains, de renaître.

Ma deuxième naissance, à 23 ans, était un recommencement à neuf. Vicky était la seule personne avec laquelle j'avais une relation soutenue et un contact quotidien.

Au début je me confondais avec elle et ce n'est qu'avec le temps que je me suis redécouverte comme personne distincte.

Vicky a beaucoup joué avec moi. C'est par le contact physique avec elle que j'ai pris conscience de mon corps. Puis peu à peu j'ai redécouvert le contrôle de mon corps, de mes mouvements. J'ai aussi

redécouvert l'existence des objets et des personnes qui m'entouraient comme distincts de moi.

Lorsque Vicky sortait de mon champ de vision, pour moi, elle cessait d'exister. Puis un jour, alors que je ne la voyais pas, je l'ai entendue parler. C'est alors que j'ai pris conscience qu'elle pouvait exister même si je ne la voyais pas, et que «ailleurs» existait. De la même façon au début je n'avais pas de notion du temps, seul le moment présent existait. Ce n'est que plus tard que j'ai compris le sens de hier et de demain.

Ainsi sur une période de quelques années j'ai reconstruit mon moi. Au début je n'existais pas, je parlais de moi à la troisième personne. Ce n'est qu'avec le temps que j'ai commencé à dire «je».

Au début j'étais une enfant et cela dans un corps d'adulte. Seuls Vicky et Bev comprenaient ma réalité d'enfant et ne me confrontaient pas avec des attentes de comportement adulte.

## ME RÉCONCILIER AVEC L'HUMAIN

Aujourd'hui après de nombreuses années, j'ai de nouveau établi des contacts avec mon entourage. C'est ce que vous appelez la guérison; pour moi cette guérison c'est aimer la vie, c'est goûter au don de la vie. C'est quelque chose de profond, de grand. Autant la blessure a été profonde, autant la guérison doit l'être. Cette guérison c'est être convaincue, sentir au fond de mes tripes que j'existe réellement, que j'ai le droit d'exister, que la vie vaut la peine d'être vécue, que j'ai choisi de vivre ma vie à moi, parce que j'ai un moi à moi et tout cela malgré mes limites.

On ne peut pas tirer sur une fleur ou sur un arbre afin qu'ils grandissent plus vite. Il faut respecter le rythme de croissance de chaque être. C'est la même chose avec une personne humaine, il faut respecter l'autre dans ce qu'il est et ceci malgré ses comportements différents et parfois incompréhensibles.

Aujourd'hui la machine a été vaincue. Mon voyage à travers ma schizophrénie a été un enfer pour moi. Comme un très très long tunnel, long de plusieurs années, et que personne ne pouvait traverser à ma place. Dans ce tunnel j'ai passé de longues journées couchée, incapable de bouger et d'agir. En regardant par la fenêtre je m'accrochais à l'espoir que : «*demain encore il y aura du soleil*» et qu'un jour j'aurais l'énergie de sortir, de lui dire

bonjour et de le sentir sur ma peau. Au moment où je t'écris cette lettre mon expérience demeure ma force et ma faiblesse. Je suis en relation avec le monde des humains mais je me sens encore fragile face à toutes ces personnes dont l'agir n'est pas cohérent avec leurs paroles. Ce sont des messages contradictoires, des doubles contraintes qui m'agressent et qui me blessent toujours. Cependant aujourd'hui je sais mieux y faire face.

Je privilégie beaucoup mes relations avec les enfants, je me sens plus proche d'eux et de leur monde car ils n'ont pas encore acquis les comportements contradictoires du monde adulte, ces comportements qui me blessent.

En même temps, peu à peu, je me taille une place dans le monde des adultes. Je suis très sélective dans les relations que j'entretiens et j'essaie d'éviter les situations et les gens qui manquent de cohérence. J'investis beaucoup d'énergie auprès de mes amis et je découvre avec eux que même si la communication avec «le monde des humains» n'est pas toujours facile, elle est possible.

Depuis 3 ans je vis avec Christophe, un ami qui souvent traduit dans un langage compréhensible

pour moi les messages des adultes que j'ai encore de la difficulté à décoder.

Je complète actuellement un doctorat en éducation comparée et j'étudie le piano. Cependant mon activité principale est auprès des enfants comme professeur de piano. La musique est pour moi un moyen d'être en contact avec l'enfant et encourager le plein épanouissement de sa personne.

Voilà ça fait beaucoup de nouveau en une seule lettre, n'est-ce pas? Je deviens autonome, grande, heureuse, en paix... contente de vivre et d'exister après ce très, très long tunnel, Enfin, le «SOLEIL». Bravo! Je t'embrasse fort, fort, fort!

Marie-France

XXXX

#### SUMMARY

In this testimony, the author reports on how she was able, beginning with her encounters with significant people, to get through her craziness (schizophrenia) and to progressively join the world of "humans". She states clearly, however, that the battle must be won anew each day, and that even during difficult times, one must have faith that "tomorrow the sun will shine again".