

---

# De la souffrance chronique au bien-être

Olivier Martin<sup>\*†1</sup>

<sup>1</sup>Psycom (Psycom) – PSYCOM – Psycom 1 rue Cabanis 75014 Paris, France

## Résumé

Tomber malade fut une épreuve, le rétablissement également.

A) Epreuve de la maladie mentale.

Après un délire paranoïaque en 1988, j'ai été diagnostiqué souffrant de schizophrénie paranoïde en 1995. La maladie enferme dans des contraintes à tous les niveaux.

-La contrainte physique de l'internement hospitalier, la contrainte psychique de la pathologie, la contrainte incapacitante des médicaments, l'enfermement social et discriminatoire lorsque votre propre comportement ne peut que vous déconsidérer aux yeux des autres, et à vos propres yeux.

L'épreuve de la maladie mentale est si intenable, que je sais par expérience que le suicide semble être une solution envisageable. Ceux qui peuvent s'échapper en partie par des activités épanouissantes, et/ou par des rencontres providentielles sont les personnes les moins atteintes, celles qui possèdent le plus grand capital de résilience. N'est-ce pas injuste que certains en possèdent plus que d'autres ? Il faut aussi se poser la question de ce qu'est la résilience.

B) Epreuve de la guérison

J'ai commencé d'aller mieux en pratiquant, dans l'isolement social le plus complet, une thérapie écrite inspirée par les écrits d'Alice Miller, dont 'l'enfant sous terreur' m'a bouleversé. J'ai compris à la lecture de ce livre que j'étais victime d'autres contraintes insoupçonnables jusqu'alors, les traumatismes de mon enfance, ainsi que le comportement des adultes qui m'avaient élevé. C'est en cherchant en moi-même ce qui n'allait pas, que j'ai pu confier à mes cahiers toutes mes pensées, et toutes mes souffrances. A force de travail, j'ai fini par trouver les causes en amont de ma maladie, et la faire régresser sans l'aide d'un traitement médical. Avec le soutien quasi permanent de ma mère, il a fallu que je développe inlassablement ma faible capacité résiliente afin de m'orienter vers la guérison.

Mes progrès furent si lents et subtils, qu'il a fallu beaucoup de temps pour prouver l'amélioration de mon état, notamment vis-à-vis des médecins, qui ne pouvaient imaginer qu'une telle méthode puisse avoir des effets bénéfiques.

C) Ce que l'épreuve m'a enseigné

---

\*Intervenant

†Auteur correspondant: [scriptotherapie@nordnet.fr](mailto:scriptotherapie@nordnet.fr)

De passer de la maladie au rétablissement par ce travail d'analyse, m'a appris que j'étais, moi, individu, le fruit collectif de ma famille, et que j'y avais fait principalement de mauvaises rencontres. Ma famille avait délimité mon horizon psychique, et était la cause, dans mon cas, de tous mes déboires.