

Témoignage Fred

Fred, 47 ans, ouvrier

Liège - Trouble bipolaire type II

⚠ Disclaimer

Ce témoignage est inspiré d'une rencontre réelle. « Fred » et « Samy » sont des prénoms d'emprunt. Le témoignage a été réécrit avec l'accord de la personne concernée, dans le respect de son anonymat.

Racontez-moi votre vie avant la rue.

J'étais ouvrier à l'aéroport de Liège, dans une grande entreprise de logistique. Travail de nuit, cinq nuits par semaine, de minuit à quatre heures du matin. Lundi au vendredi. C'était dur, mais ça payait bien. J'avais un appartement à

650 euros, une voiture, des assurances. Une vie normale.

Le diagnostic est tombé après la naissance de mon fils Samy. Deux dépressions post-partum, sauf que c'était moi qui les faisais. On a cherché longtemps, puis le psychiatre a dit bipolaire type II. Je ne savais pas ce que c'était. Je pensais que c'était pour les gens célèbres, les artistes. Pas pour un ouvrier qui charge des colis.

Après, c'est devenu un cycle. Tous les quatre ou cinq mois, je partais en dépression. Arrêt maladie, reprise, nouvel arrêt. L'entreprise a fini par me licencier. J'ai cherché autre chose, mais sans diplôme, avec un dossier médical qui sentait mauvais, personne ne voulait de moi.

Comment êtes-vous passé de la perte du travail à la rue ?

Progressivement, puis d'un coup. D'abord j'ai rogné sur les petites choses. Abonnement TV, coupé. Courses, j'allais chez Aldi. Pâtes, riz, œufs. C'était tout ce que je mangeais pendant des semaines, des mois. J'ai découvert les épiceries sociales. Pour un euro, j'avais des produits ménagers, de la nourriture.

Puis j'ai arrêté l'assurance de la voiture. Je roulais sans, sans contrôle technique, sans rien. Des mois comme ça. J'ai fait des brocantes pour vendre mes trucs. Je ne vendais rien, ou juste assez pour payer l'emplacement. J'ai

vendu des meubles en ligne. Dix euros, vingt euros. Mes meubles ne valaient rien de toute façon.

Le loyer, je ne pouvais plus. 650 euros, plus les charges, plus tout. J'ai tout perdu. L'appartement, les meubles, la dignité. J'ai juste pris des photos de Samy. Il avait dix ans. Je suis parti avec ça et mes vêtements.

Comment vit-on dans la rue à Liège ?

Mal. J'ai dormi dans des abris de nuit. Le jour, j'errais. Ma chance, c'était le mois de mai. Il faisait beau. Je passais des heures sur des bancs, terrifié à l'idée de l'hiver qui venait. Je me disais : si je suis encore là en octobre, je ne survivrai pas.

La maman de Samy ne voulait plus que je le voie. Elle avait raison. La rue, c'est violent. On pue. On n'a pas les mots, pas la force. Elle ne voulait pas que son fils voie ça. Je ne lui en veux pas.

Le CPAS m'a sauvé. Un appartement parce que j'avais un enfant en garde alternée. Deux chambres, pour un tiers de mes revenus. C'était un palace après la rue. Mais les cinq mois dehors m'ont détruit les dents. Pas d'hygiène, pas de brosse. J'ai développé une gingivite. Je ne pouvais pas aller chez le dentiste. Même avec remboursement, il fallait avancer l'argent. Je n'avais rien.

Votre santé mentale pendant cette période ?

La dépression était là, permanente. Je pleurais tout le temps. Des crises de larmes le jour, des sanglots la nuit. Pas de médecin, pas de médicaments, pas de soins. Une horreur.

Parfois je me demande si c'était pas mieux que d'être hypomaniaque. En dépression dans la rue, au moins je ne faisais pas de bêtises. Je ne dépensais pas, je n'emmerdais personne. Juste je souffrais, tranquillement.

Comment êtes-vous revenu ?

Le statut BIM. Ça a tout changé. Un revenu garanti, des avantages pour la santé. J'ai pu aller chez le médecin, à la pharmacie. J'ai refait des formations, ouvrier. J'ai retrouvé le même boulot que la nuit, mais en journée, dans une entreprise plus petite. Je gagne moins qu'avant, mais plus que le CPAS. 1350 euros.

J'économise pour des prothèses dentaires. J'ai perdu trois molaires, une incisive. Une dent s'est déchaussée, je parle comme un ventriloque maintenant. Je mets la main devant ma bouche quand je ris. Mais je ris. Des fois.

Et Samy ?

Il a treize ans maintenant. Il entre en secondaire. Je ne peux pas lui acheter grand-chose. Des crayons, un taille-crayon, un plumier, chez Action. Il était fier. Comme si je lui avais offert le dernier iPhone. C'est ça qui m'a fait pleurer à la caisse. La gorge serrée. De ne pas pouvoir lui donner plus, et de le voir heureux avec si peu.

Sa mère m'a beaucoup aidé. Elle m'a soutenu dans cette passe. Aujourd'hui, je l'accompagne dans ses devoirs. Sauf que je ne comprends déjà plus. Les maths, la physique, c'est du chinois. Samy me corrige quand j'écris. Je fais plein de fautes, je ne sais plus écrire. Lui, il sait. C'est ma revanche sur la vie, qu'il réussisse.

Il a eu un excellent bulletin. Il est joyeux. Au-delà de tous les médicaments, de toutes les prises en charge, c'est mon meilleur traitement contre la dépression.

Vous avez peur de rechuter ?

Je l'attends. Chaque fin octobre, je l'invite comme à ma table. La dépression revient toujours. Je sais que l'hypomanie peut suivre, mais c'est surtout la dépression qui reste.

Je voudrais voir un psychologue. Je ne sais pas ce qu'on y ferait, mais on dit que ça aide pour gérer les humeurs. Pour l'instant, je gère seul. Avec le

traitement, avec Samy, avec cette vie que je n'aurais pas choisie mais que je prends.

Vous avez dit que votre père avait la même maladie ?

Oui. La même saloperie. Je ne savais pas que c'était ça, à l'époque. On disait qu'il était nerveux, qu'il avait des coups de blues. Il est mort jeune. Je ne sais pas si c'était lié. Maintenant, je me demande ce qu'il aurait pu devenir avec un diagnostic, des soins.

Moi, j'ai survécu. À la rue, à la honte, à la perte de tout. J'ai appris beaucoup de cette maladie. Pas des choses que je voulais apprendre, mais des choses quand même. Que la valeur des choses n'est pas dans le prix. Que les gens qui aident, on ne les oublie pas. Que Samy, quand il sourit avec son plumier à trois euros, il est plus riche que moi avec mon ancien salaire de nuit.

Je ne suis pas guéri. Je suis là. C'est déjà ça.

« Je ne suis pas guéri. Je suis là. »

Un témoignage sur la résilience, la paternité et la reconstruction après la chute.
La dignité ne se mesure pas en euros.

Xavier

Rédacteur & Contributeur