

Excès d'absence,  
journal d'une bipolaire

Laurence Filet

Éditions ThoT  
Récit



Née à Paris en 1979, Laurence Filet se passionne depuis son plus jeune âge pour la psychologie de l'enfant, et notamment pour les ouvrages de Françoise Dolto. Aujourd'hui, elle fait de son hypersensibilité une arme capable de lire le monde avec une juste distance, essayant toujours et encore de se prémunir des excès d'une humeur fragile. *Excès d'absence, journal d'une bipolaire* est son premier ouvrage.

**PARTIE I**  
LES PRÉMICES D'UN MAL



# 1

J'ai toujours pensé au jour où je ne serai plus parmi les miens, à leur douleur, à leur chagrin, et surtout à l'image qu'ils garderaient de ma personne. J'étais loin de me douter que cette idée récurrente traduisait en réalité une hypersensibilité redoutable. La mort, ce thème universel et sans réponse, était ma principale source d'angoisse. Déjà, à l'âge de sept ans, je suppliais Dieu de tomber raide morte en classe et de me céder son don d'ubiquité. Juste pour entendre des vérités.

Ce n'est qu'à l'aube de mes vingt-trois ans que le verdict tomba. Ni mes amis, ni ma famille ne se prononcèrent, mais le psychiatre, docteur Rivoire :

« Vous souffrez très certainement de troubles de l'humeur, une maladie plus connue sous le nom de maniaco-dépression. »

L'annonce du diagnostic se fit en présence de mes parents qui restèrent sans voix devant un tel choc. Quant à moi, je restai sereine, certainement grâce au valium qui coulait dans mes veines. J'étais hospitalisée depuis trois

mois dans un asile psychiatrique situé en banlieue grenobloise et commençais à peine à renouer avec la réalité. Une réalité violente et à mille lieues de ce que j'avais vécu six mois auparavant.

*Juin 2001*

Je suis sur la liste des professeurs des écoles remplaçants ! Quelle joie ! Mon rêve de toute une vie va enfin se réaliser. Je cours annoncer la bonne nouvelle à mes amis qui attendent mes résultats avec impatience, installés à la terrasse de notre bar habituel, *la Renaissance*. Avec une assurance démesurée et une excitation palpable, je m'exclame :

— La nouvelle Laurence est arrivée ! Ça y est ! Je suis institutrice !

Un peu surpris et amusés en même temps par autant d'exubérance, mes amis tentent d'en savoir plus :

— Ah ouais ! Félicitations ! Mais... c'est sûr ? T'as été bien classée ?

— Oui, oui ! Enfin... je suis sur liste d'attente. J'irai directement sur le terrain, sans faire la deuxième année de formation à l'IUFM. Si par exemple un poste se libère à la rentrée prochaine, pour congés maternité ou autre, je peux l'occuper et valider mon concours. Tout dépend des besoins et de mon classement. Je suis bien classée, donc j'ai toutes les chances d'être appelée sur le terrain. Je suis vraiment heureuse !

L'après-midi se poursuit dans la joie et la bonne humeur à siroter des cocktails sous une chaleur écrasante. Mes amis représentaient ce que j'avais de plus cher : une famille aimante et reconnaissante. Je me sentais infailible

à leurs côtés. J'appris plus tard que mes relations amicales, tant investies, témoignaient en réalité d'une carence affective familiale significative.

### *Juillet 2001*

Je décidai de financer mes prochaines vacances en travaillant dans une maison de l'enfance auprès d'un public dit sensible. Je décrochai sans aucune difficulté le poste d'animatrice de centre de loisirs grâce à mes atouts majeurs du moment, comme l'aisance relationnelle ou verbale. Je me vis confier rapidement la gestion de douze enfants dans le cadre d'un séjour d'une semaine à la ferme. Trois adultes référents étaient prévus ainsi qu'une quasi totale liberté d'organisation. C'est donc en confiance et l'esprit bouillonnant de projets que je partis superviser ce groupe d'enfants.

Je pris alors le séjour en main et décidai de distraire les enfants tout en me distrayant moi-même. Ainsi, les balades champêtres devenaient des promenades au cœur du village, dont l'unique objectif était de siroter une grenadine à la terrasse du PMU. Mon plaisir était le seul moteur de mes décisions. Après tout, je m'étais saignée une année entière pour décrocher ce concours de professeur des écoles ; j'avais bien droit moi aussi à un peu de répit. Je me dispensai donc tout naturellement de toutes les tâches ingrates comme la préparation des repas ou la toilette des enfants. En revanche, j'instaurai en guise de temps calme une sieste obligatoire auprès des plus jeunes, âgés de cinq ans. C'était surtout un moyen détourné d'avoir ma tranquillité pour flirter avec le seul



homme à bord, un animateur novice, tout juste le baccalauréat en poche. L'équipe d'encadrants me laissait libre de fonctionner à ma guise, semblant respecter ma grande expérience dans le domaine de l'animation. Et cette approbation dans mon attitude et mes paroles ne faisait que renforcer la grande estime que j'avais de moi-même. Plus le séjour avançait, plus l'excitation psychique grandissait. J'avais le sentiment d'être arrivée à l'apogée de mon existence : une jeune femme brillante, au physique agréable, et sur le point d'être institutrice à vingt-trois ans à peine. Ce bonheur naissant était le fruit de mes sacrifices passés et s'offrait à moi comme une récompense.

C'est alors qu'au beau milieu du séjour le directeur de la Maison de l'enfance vint briser ma béatitude. Il arriva sans prévenir sur les lieux et désira s'entretenir expressément avec moi. Nous nous écartâmes du campement pour discuter en toute tranquillité.

— Alors, comment se passe le séjour ? dit-il, l'air inquiet.

Confiante, je répondis :

— Bien, les enfants sont tellement différents hors de leur contexte ! C'est incroyable ! Je m'éclate !

Il enchaîna :

— Et avec l'équipe ?

Toujours avec franchise et sans comprendre du tout où il voulait en venir, je répondis :

— Rien de particulier, l'entente est bonne...

Il prit un air embarrassé puis se jeta à l'eau :

— Bon... Tu prends de la drogue ? Cannabis, cocaïne ou quelque chose comme ça ?

Estomaquée, je rétorquai :

— Non, pas du tout ! Et je n'en ai même jamais consommé ! Pourquoi cette question ? Je ne comprends pas !

Il prit soin de se justifier avec un calme olympien remarquable :

— Certains animateurs trouvent que tu parles beaucoup, que tu participes à peu d'activités avec les enfants, et que tu passes ton temps à prendre des photos.

C'est toujours avec une certaine assurance que je me justifiai :

— Euh... je trouve pourtant que le séjour se déroule bien... Les photos sont destinées aux parents. J'aimerais qu'ils aient un retour.

Le directeur conclut brièvement :

— Très bien. Tu penseras à me donner la facture pour le développement des photos. En attendant, continue bien le séjour. À vendredi pour la réunion.

*Comment le directeur pouvait-il penser que je me droguais ? Avais-je réellement le comportement d'une droguée ? L'excès de confiance relève-t-il systématiquement d'un mal-être ?*

La réunion qui suivit le séjour fit l'impasse de mon cas, ce qui confirma ma juste conduite et signa le début de mes vacances tant attendues : un voyage sur l'île de Beauté avec mon compagnon et mes inséparables amis.