



# Ma Guerre Silencieuse

*Témoignage*

**Christophe GENDRE**

*Extrait...*

Aujourd'hui, la journée va être longue, il n'y a personne à la clinique et la journée va se dérouler de la même manière que les autres jours. De plus, je ne sais pas pourquoi, mais j'ai le moral à zéro, je n'ai aucune motivation, ce qui ne va pas arranger la monotonie de ma journée. Je suis allongé sur mon lit à regarder la télé sur mon téléphone et j'attends l'heure du repas. La journée est longue, le temps passe lentement, il n'y a rien à faire à part attendre. Ce soir, je dois regarder un film avec une patiente avec qui j'ai sympathisé et avec qui je discute beaucoup. C'est agréable d'avoir quelqu'un avec qui parler de ses soucis sans trop rentrer dans le détail, mais avoir une oreille attentive autre que celle du médecin. La discussion est plus humaine et moins médicale. Pouvoir échanger avec quelqu'un est très important, il ne faut pas garder les choses pour soi, c'est néfaste, discuter avec quelqu'un de confiance bien sûr permet de se libérer un peu la tête, car c'est bien entendu qu'une simple discussion ne fera pas tout, il y a tout le travail médical qui est aussi important. Après j'avoue que je suis bien conscient de tout ça, mais j'ai beaucoup de mal à me mêler aux discussions avec les autres patients, je préfère rester dans ma chambre seul, là au moins je suis dans un cadre qui est à peu près le mien, il y a mes affaires, c'est sûr que je préfère être chez moi, là je suis dans ma bulle de protection.

En discutant avec mon voisin de chambre, le gendarme, j'ai découvert qu'il était là pour les mêmes raisons que moi, comme il me dit, un peu moins grave que moi, mais cela suffit à lui gâcher la vie. Il m'expliquait certaines interventions qu'il a pu faire, dont le fait qu'il était présent lors de la tuerie dans un magasin Intermarché à Trèbes et du meurtre du Colonel Beltrame. Il m'explique que c'est le quotidien de son métier, cela fait 34 ans qu'il sert dans la gendarmerie et qu'il voit des choses affreuses, il a même servi en ex-Yougoslavie en 1998 quand les charniers ont été découverts, il y était présent pour faire les constatations pour les procès qui seraient à venir. Tout ça mis bout à bout l'a affecté dans son sommeil et je m'arrêteraï là-dessus, le reste lui appartient. Un traumatisme reste un traumatisme, quelqu'un soit son ampleur.

La journée a été longue, car le dimanche il n'y a personne. J'ai passé la journée dans la chambre, je n'ai envie de rien, je me sens oppressé dans ce lieu que je ne connais pas, je

connais un peu les patients comme ça à la va-vite, même si le personnel est pourtant avenant, ils sont aux petits soins pour moi, mais c'est plus fort que moi j'ai mal dans la poitrine tant je suis oppressé. En fin de journée, tous les patients sont rentrés, j'essaie de m'intégrer dans leurs conversations, je sens bien que certains tentent de m'inclure avec eux, mais je n'y arrive pas, au bout d'une à deux minutes je me ferme comme une huître et je me perds dans mes pensées, alors je retourne en chambre. L'enceinte de mon petit appartement me manque, je m'y sens en sécurité, j'y ai toutes mes affaires, mon chat qui a l'air de comprendre mon état. Je pensais qu'en venant ici je trouverais le sommeil, mais rien ne change. Il est 22h00, je rentre dans ma chambre après avoir fumé une cigarette, je regarde un film sans plus de convictions que ça et dans l'heure qui va suivre l'infirmière de nuit passera me donner mon traitement pour la nuit. J'ai ce sentiment désagréable que la nuit va être longue, je n'ai pas une once de sommeil en moi et pour arranger les choses le stress de ma journée n'est toujours pas redescendu bien au contraire. Ce qui me stress c'est que pour le moment je n'ai aucune information sur le déroulement de ma semaine et personne n'est en mesure de me le dire.

**Retrouvez « Ma Guerre Silencieuse » sur**  
<https://libre2lire.fr/livres/ma-guerre-silencieuse/>

ISBN papier : 978-2-38157-335-9  
ISBN numérique : 978-2-38157-336-6

160 pages – 15.00 €

Dépôt légal : Décembre 2022  
© Libre2Lire, 2022

