

**Témoignage**

« Je suis en train de faire quelque chose de ma fragilité »



D. R.

Stéphane Cognon, 51 ans, est marié et père de trois enfants entre 2 et 8 ans. A l'âge de 20 ans, il a été diagnostiqué schizophrène et a appris à vivre avec la maladie. Un itinéraire qui donne de l'espoir !

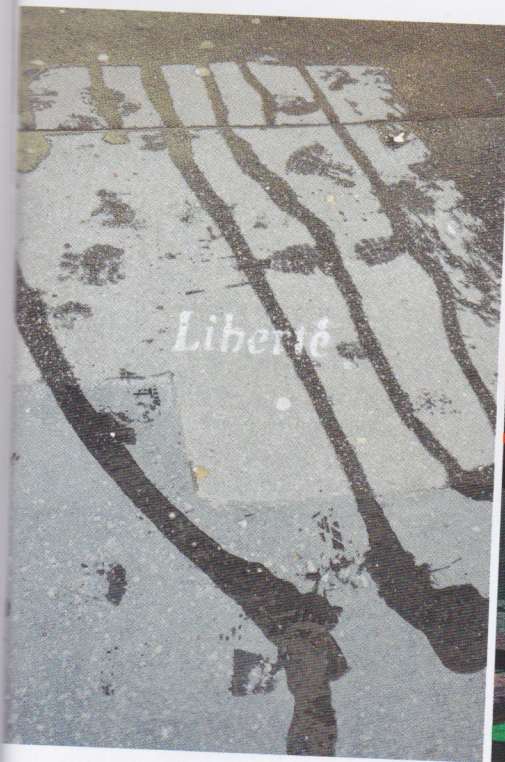
A l'âge de 20 ans, j'ai été hospitalisé trois mois à la suite de bouffées délirantes aiguës. J'avais eu une enfance et une adolescence qui s'étaient bien passées. J'étais certes un garçon très sensible, avec des angoisses, mais est-ce que ce n'était pas lié à l'adolescence ? En seconde, j'avais été orienté dans une filière comptable alors que j'étais plutôt créatif... Je ne m'y sentais pas bien. En terminale, s'étaient ajoutées à cela une rupture sentimentale et de mauvaises fréquentations. J'avais commencé à fumer du cannabis ; de manière festive, pensais-je au début, mais l'angoisse et les signes de la maladie étaient arrivés assez rapidement. J'avais des hallucinations. Je me sentais partir à la dérive. J'avais l'impression d'avoir toutes les maladies de la terre. J'étais submergé d'angoisse, de délire, et de paranoïa. Je perdais

pied et vivais replié sur moi-même. Ma sœur, interne en médecine, a alors assisté à une conférence sur la schizophrénie donnée par une femme psychiatre et elle a fait le lien avec ma situation. Ça a été une chance car elle m'a emmené consulter dans le service hospitalier de cette professionnelle. L'arrivée dans un service hospitalier de psychiatrie est assez violente. Mais en même temps, on se dit que l'on va être pris en charge. Jusque-là, j'avais une grosse interrogation, je me demandais ce qu'il se passait. Là, quelqu'un allait m'écouter. J'ai accepté de prendre des médicaments et j'ai enfin réussi à dormir. L'hospitalisation était difficile, mais c'était une structure à taille humaine.

Rechute

Quand je suis sorti de l'hôpital, j'ai tout de suite repris ma terminale grâce au traitement. Mais, trois

ou quatre années plus tard, j'ai arrêté mes médicaments et vécu une rechute. Les copains m'avaient dit : « Tu ne vas pas prendre des médicaments toute ta vie. Tu as l'air bien... » J'avais fini par m'en convaincre et j'avais arrêté de suivre mon traitement. Ça a marché un moment, et puis la maladie est revenue... Les hallucinations ont repris ; j'avais l'impression que la télévision me parlait personnellement ou que j'avais le pouvoir d'influer sur la météo. Dans ce type de crise, tout devient sollicitation : un écran, une affiche publicitaire... J'ai connu un moment d'errance au cours duquel j'ai heureusement fini par rencontrer « un ange gardien » qui m'a ramené chez moi. Ma psychiatre a réussi à circonscrire cette crise fulgurante en adaptant le traitement. En quelques semaines, je suis allé mieux. C'est la même psychiatre qui m'a soigné pendant



▲ Photographe amateur, Stéphane Cognon a réalisé plusieurs expositions révélant sa sensibilité.

25 ans. En plus de ses compétences de médecin, elle m'a accompagné humainement avec beaucoup de bon sens. Elle relativisait mes petits maux. Par exemple, quand j'avais du mal à trouver ma place au milieu de mes copains, que l'un m'avait vexé, elle me disait : « Stéphane, on en a traversé tous les deux des moments difficiles... » Alors, ce qui m'angoissait ne semblait plus si grave.

Ma famille avait les mêmes peurs de la psychiatrie que tout le monde, mais elle m'a soutenu et a écouté ma psychiatre. Mon père, entrepreneur dans les travaux publics, m'a suggéré d'aller travailler sur les chantiers. Ce n'était pas mon « truc », mais au moins je me sentais utile. J'ai travaillé ainsi pendant vingt-cinq ans dans l'entreprise de mon père. Quand il l'a vendue à un grand groupe, je suis resté dans

l'entreprise. J'ai évolué grâce à de la formation continue. Après les chantiers, j'ai travaillé au bureau d'études, à la communication, et les cinq dernières années comme assistant Recherche & Développement.

Ambivalence

Pendant toutes ces années, je continuais à voir ma psychiatre. Dans son cabinet, je lui partageais l'ambivalence dans laquelle je me trouvais, quand, à la pause-café, quelqu'un parlait de schizophrénie. Mes collègues n'étaient pas au courant de ma maladie. J'avais envie de leur dire que je savais de quoi il s'agissait, mais je ne me sentais pas assez fort pour faire mon « schizo out ». Je bouillais un peu intérieurement. J'avais envie d'en parler ; j'ai donc fini par écrire mon témoignage (*Je reviens d'un long voyage, aux*

éditions Frison-Roche) et j'ai osé m'en ouvrir à mes collègues. Je n'ai eu que des retours positifs ; mon directeur m'a dit que c'était bien de libérer la parole. Des personnes sont venues se confier à moi. Ça les bouleversait.

Quand j'ai publié mon livre, je ne pensais pas qu'il servirait à quelqu'un. Je ne connaissais pas la pair-aidance. J'ai commencé à parler à des jeunes adultes en errance et je me suis rendu compte que ma parole avait du poids. J'accompagne maintenant deux hommes trentenaires. Je dialogue autant avec eux qu'avec leurs familles. J'ai conscience que c'est dur aussi pour leurs parents. Ce que je souhaite, c'est leur apporter une bouffée d'oxygène. Parallèlement à cet accompagnement, je vais suivre cette année la licence de médiateur de santé pair. J'aurai cours une semaine par mois en



alternance avec un poste dans un service hospitalier. J'ai une fragilité. Je n'aime pas dire que ça devient une force, mais je suis en train d'en faire quelque chose. Quand on revient de cet endroit du tréfonds, de cette souffrance, on a traversé une épreuve qui peut nous servir pour combattre d'autres épreuves. Même si l'on garde une douleur, de l'angoisse, on a fait preuve de courage. Je peux m'appuyer dessus pour avoir confiance en moi. Je crois qu'il faut

“ Quand on revient de cet endroit du tréfonds, de cette souffrance, on a traversé une épreuve qui peut nous servir pour combattre d'autres épreuves. ”

dire aux personnes en souffrance psychique qu'elles ont beaucoup de courage.

Perrine, un garde-fou

A 29 ans, j'ai rencontré Perrine qui est devenue ma femme. Elle en avait alors 23. Perrine a un caractère plein de bon sens, cartésien. Elle est incroyable. Une amie commune lui avait très vite dit que j'avais « *un truc au cerveau* ». Il fallait que je lui dise la vérité. Elle m'a posé des questions très simples, concrètes au sujet de mon traitement et des répercussions de la maladie sur la vie quotidienne. Et elle est allée rencontrer ma psychiatre. Aujourd'hui, Perrine est un garde-fou en amont de ma psychiatre. Un jour, elle trouvait que j'avais des problèmes pour

m'exprimer ; elle m'a invité à en parler à ma psychiatre. Elle avait raison. Il a suffi que l'on augmente le traitement pendant un temps pour que la situation se stabilise. Perrine fait confiance. Elle n'ajoute pas de stress. Tous les deux, nous avons expliqué à nos enfants que j'étais tombé malade à 20 ans. Nous ne supportons pas les secrets de famille. Nous ne transformons pas la réalité mais nous leur montrons ce que j'ai pu faire de positif à partir de ma fragilité. Me lever le

matin avec pour objectif que mes enfants passent une bonne journée me sort de la maladie. Et maintenant, il y a mes projets d'écriture et la

pair-aidance. J'ai eu de la chance. C'est un peu un conte de fées, mais j'aimerais qu'il ne soit pas une exception. ●

Recueilli par F. C.



Je reviens d'un long voyage,

Ed. Frison-Roche, 2017, 88 p., 13,50 €.

Associations

• Centre ressource réhabilitation psychosociale et remédiation cognitive

Créé en 2015, le centre ressource contribue au développement de nouvelles modalités de diagnostic, d'évaluation et de soins pour les personnes ayant des troubles psychiques sévères et persistants. Il place le rétablissement de la personne au cœur de son approche et recense les centres proposant une telle approche.
centre-ressource-rehabilitation.org

• Association francophone de remédiation cognitive (AFRC)

Elle regroupe les professionnels de la psychiatrie impliqués dans le développement de la remédiation cognitive.
remediation-cognitive.org

• Collectif national inter-GEM - CNIGEM

Portés par et pour des personnes atteintes de troubles psychiques, les Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) reposent sur le principe de pair-aidance et sont de véritables lieux de soutien favorisant le rétablissement des personnes.
cnigem.fr

On trouve également une carte nationale des GEM sur le site : psycom.org

• Les Clubhouse

Lieux de vie créés pour et avec des personnes fragilisées par les effets de troubles psychiques dans le but de faciliter leur socialisation et leur réinsertion professionnelle. A Paris, Bordeaux, Lyon, et Nantes en 2020.
clubhousefrance.org

• Collectif Schizophrénies

Créé fin 2015 pour fédérer les principales associations dédiées aux schizophrénies, le Collectif Schizophrénies est le premier portail d'information indépendant dédié à ce sujet.
collectif-schizophrenies.com