

# «La maladie m'a fait grandir»

**JOURNÉES DE LA SCHIZOPHRÉNIE** L'association Positiveminders organise la 18e édition du genre afin de sensibiliser la population à une maladie mal connue. Gilles Favre témoigne.

PAR CHLOÉ ROOS

Folies, hallucinations, éclats de colère? La schizophrénie est une pathologie encore mal connue du grand public, entraînant son lot de préjugés. La réalité est cependant tout autre. Gilles Favre, âgé de 32 ans et diagnostiqué à l'âge de 26 ans souffrant de schizophrénie paranoïde, nous parle de sa maladie et de la manière dont il a réussi à y faire face au quotidien.

Ayant des hallucinations visuelles depuis l'âge de 13 ans, il n'a été diagnostiqué que 13 ans plus tard. «Je suis tombé des nues, vous vous dites qu'est-ce qu'il se passe, c'est juste affreux, parce que l'image que l'on a d'un schizophrène, c'est un gars méchant, qui fait tout et n'im-

ils ont suivi un cours auprès de l'Association de familles et amis de personnes souffrant de schizophrénie (AFS), afin d'en découvrir davantage sur la maladie et sur la manière d'agir avec une personne diagnostiquée. «Sans eux, je pense que je ne serais pas là, [...] c'est une maladie beaucoup trop dure, beaucoup trop sournoise et compliquée, il faut le soutien d'un psychiatre, d'un thérapeute, de la famille et des amis, j'ai l'impression d'avoir une équipe à plein temps».

## Fortes hallucinations

Les symptômes au quotidien peuvent varier. Gilles Favre les décompose en deux parties: «La sensation d'anxiété, les bouillonnements internes, les crises d'anxiété, la sensation que tout le monde nous regarde, qu'on nous parle.» Mais il y a aussi l'autre partie, «quand la maladie prend le dessus», lorsque les hallucinations sont trop importantes et que le corps dit stop, nécessitant parfois une hospitalisation. A cela s'ajoutent des symptômes de dépression, le manque de contacts sociaux, le manque d'hygiène, qui constituent l'élément le plus négatif. Pour l'aider à y faire face, ses proches le contactent tous les jours. Cela lui permet de ne pas rester seul lors des périodes les plus sombres.

Pour retrouver une certaine

stabilité, il existe un traitement neuroleptique qui aide à limiter les phases les plus négatives. Une quantité de médicaments qui apportent aussi leur lot de difficultés. Avec ceux qu'il prend, Gilles Favre n'a pas pu continuer le sport, ou encore la guitare, car son traitement lui provoquait des maux de tête et des courbatures musculaires.

Il a donc dû opérer un changement radical dans sa vie et trouver de nouvelles activités pour remplacer celles qu'il ne pouvait plus réaliser. «Si on ne change pas du tout de style de vie, on ne s'en sort pas, on est obligé de devenir quelqu'un d'autre», se confie-t-il. Cependant, tout n'est pas négatif. Même si son traitement l'empêche de réaliser beaucoup de choses, il prend plus de plaisir aujourd'hui en prenant du temps avec ses proches ou en écoutant des vinyles, des plaisirs plus simples dont il profitait moins par le passé. «Je n'ai plus beaucoup d'activités, mais ce que j'ai, je l'aime vraiment. Avant, je faisais peut-être plus de choses mais avec moins de plaisir. Aujourd'hui j'en fais moins, mais avec les gens que j'aime.»

## Hygiène de vie

Ce changement radical dans son mode de vie a également entraîné un changement de son hygiène de vie, qui est devenue bien meilleure. Plus d'alcool, qui entraîne des délires trop fréquents, pas de fumée non plus, et une alimentation diététique pour ne pas prendre trop de poids à cause des médicaments. «Cela m'a aussi fait grandir, j'ai l'impression d'être devenu une personne supermature à mon âge». En 2019, Gilles Favre sort également un livre pour décrire les passages de sa vie. Le livre a rencontré un très beau succès à sa sortie, mais aujourd'hui, Gilles Favre préfère ne plus aborder le sujet, son évocation lui faisant revivre certains passages de son passé. Aujourd'hui, il a encore du mal à comprendre qu'il y a eu une personne avant et une autre après.

En se tournant vers l'avenir, Gilles Favre fait part de ses projets qui sont orientés vers son fils. Comme il ne peut pas travailler à temps plein, il veut profiter de passer encore plus de temps avec lui.



Aujourd'hui, Gilles Favre préfère ne plus aborder le sujet, son évocation lui faisant revivre certains passages difficiles de son passé. LDD

«Si on ne change pas du tout de style de vie, on ne s'en sort pas, on est obligé de devenir quelqu'un d'autre.»

GILLES FAVRE

porte quoi, mais ce n'est pas du tout ça». Très entouré par sa famille, c'est pour lui un soutien essentiel au quotidien. Lors de l'annonce à ses proches, peu connaissaient réellement la maladie. Pour tenter d'en apprendre plus,

## A l'adolescence déjà

Il faut parfois des années avant de pouvoir poser un diagnostic clair sur la schizophrénie. Cette maladie se développe souvent à l'adolescence, période où l'on peut parfois attribuer les symptômes de schizophrénie à un comportement d'adolescent et non à une maladie. Ce qui peut entraîner une incompréhension totale dans les familles touchées face à des comportements qui semblent volontaires, mais qui sont, pour la plupart, incontrôlables pour les personnes souffrant de schizophrénie. L'Association des familles et amis de personnes souffrant de schizophrénie (AFS) Berne-Neuchâtel vient en aide aux proches, afin de les aider à comprendre cette pathologie et à réussir à agir au mieux avec leurs proches souffrant de schizophrénie.

Elle propose un programme psycho-éducatif, «Profamille», qui aide à mieux comprendre les symptômes et à les reconnaître dès leur apparition, ainsi qu'à mieux gérer les ressources du proche, afin de ne pas complètement s'épuiser psychologiquement de la situation.

En temps normal, l'association tient également des stands de sensibilisation à Bienne et à Neuchâtel lors des Journées de la schizophrénie, afin d'informer au maximum sur cette pathologie encore très peu connue. L'association est un précieux contact pour les familles, qui peuvent recevoir des conseils et un soutien moral ou matériel afin d'être aidées dans des situations difficiles. CRO

## Dans le groupe des psychoses



«La schizophrénie est une maladie du cerveau qui fait partie du groupe des psychoses. Elle est caractérisée par trois grands types de symptômes. Les symptômes positifs/productifs, comme le délire ou les hallucinations», explique Jean-Marie Sengelen (photo ldd), médecin chef des services ambulatoires du pôle Santé mentale de l'hôpital du Jura bernois. «On les appelle positifs, parce qu'ils ajoutent quelque chose à l'expérience de la personne. Une autre gamme de symptômes concerne ceux dits négatifs, qui vont enlever de la capacité ou du fonctionnement au patient. Cela peut se traduire sur le plan affectif, de l'humeur, de la motivation, ou de l'énergie, ainsi que sous forme d'un repli sur soi. La dernière classe de symptômes est celle de la désorganisation psychique, comme la perte de cohérence.» Et le médecin de conclure: «Il existe plusieurs formes de schizophrénie et pour chacune d'entre elles, les symptômes peuvent être amenés à changer et à être plus ou moins présents». CRO