

SANTÉ SANTÉ MENTALE

# Stéphane Cognon, rétabli de la schizophrénie et devenu pair-aidant professionnel

Ce patient expert de 57 ans coanime notamment des ateliers de psychoéducation auprès de personnes hospitalisées ou en ambulatoire au GHU Paris psychiatrie & neurosciences. Pour lui, son métier aide à « renverser le rapport traditionnel entre l'institution sachante et le patient qui subit ».

Par Sophie Viguier-Vinson

Publié hier à 09h40, modifié hier à 10h30 · Lecture 5 min.

Article réservé aux abonnés



Stéphane Cognon, schizophrène en rémission, pair-aidant au GHU Paris psychiatrie & neurosciences, à Paris, en septembre 2025. CLÉMENCE LOSFELD POUR « LE MONDE »

Hôpital Sainte-Anne, dans le 14<sup>e</sup> arrondissement de Paris. Dans son bureau, au pôle 15, destiné aux adultes en souffrance psychique, Stéphane Cognon, 57 ans, montre une certaine fébrilité à la veille de la conférence « L'éducation thérapeutique : l'affaire de tous... Comment s'engager dans le parcours de rétablissement des patients ? ». Car c'est lui, le patient rétabli de la schizophrénie, devenu depuis six ans pair-aidant professionnel dans le groupe hospitalier universitaire (GHU) Paris psychiatrie & neurosciences, qui doit y introduire l'événement, face à 200 participants dont des soignants, des anthropologues, des représentants d'associations de patients. C'est aussi lui qui va être reçu en cette même journée de septembre au ministère de la santé pour y présenter la pair-aidance professionnelle. « *Dans ce genre d'exercice, j'ai pas mal d'appréhension, avoue-t-il, alors je travaille beaucoup en amont.* » Un stress, donc, mais aussi une joie de parler de ce nouveau métier essentiel dans les parcours de soins et dans la déstigmatisation de la maladie mentale.

A l'instar de la dizaine d'autres pairs-aidants du GHU, Stéphane partage son agenda entre différentes activités d'accompagnement de personnes souffrant de troubles psychiques, comme lui par le passé. Avec l'infirmier en psychiatrie Antoine Denis, il coanime des ateliers de psychoéducation auprès de

patients hospitalisés ou en ambulatoire. Le tandem aborde les symptômes, les problèmes de sommeil, la santé sexuelle, les traitements, les rechutes... « *Nous sommes complémentaires : Antoine apporte le savoir médical et moi le savoir expérientiel* », précise Stéphane Cognon.

**Lire aussi |** [La pénurie d'un antipsychotique majeur persiste et met en alerte patients, psychiatres et pharmaciens](#)

Les deux animateurs n'étant pas médecins prescripteurs, la parole est très libre dans ces temps d'échanges. « *C'est le seul endroit où les patients osent dire qu'ils ne prennent pas toujours leur traitement, par exemple* », remarque l'infirmier. Dans ce cas, Stéphane Cognon évoque le moment où il a lui-même suspendu sa prescription, avant d'en prendre une autre, plus adaptée. « *Qui n'a jamais arrêté un jour ses médicaments avant l'heure ?* », a-t-il un jour demandé, afin de décomplexer les participants et d'instaurer une précieuse horizontalité entre tous. « *La parole des patients experts porte comme aucune autre, constate Antoine Denis, et je me refuse de faire de l'éducation thérapeutique sans eux depuis que je travaille avec Stéphane.* » Pour Typhaine Masquelier, la cadre supérieure du pôle, qui supervise le binôme, « *les retours sont extrêmement positifs et leurs ateliers sont très demandés* ».

### **« Il est le maillon qui manquait »**

Au GHU, Stéphane Cognon contribue aussi au programme de psychoéducation appelé « Bref », destiné aux aidants familiaux. Et il forme des animateurs à cette pédagogie. Le quinquagénaire apaisant mène également des entretiens individuels avec des patients après l'annonce difficile d'un diagnostic. Il pilote des partenariats avec des patients afin de les associer eux aussi aux activités d'éducation thérapeutique. « *Stéphane est un médiateur et un passeur. Il est le maillon qui manquait dans la chaîne de soins*, estime Typhaine Masquelier. *En unité fermée, il parvient à rétablir un échange, à recueillir le point de vue du patient mis en contention et à en faire remonter le contenu aux équipes soignantes, cela permet de faire évoluer des pratiques parfois mal vécues.* » Stéphane Cognon explique sa façon de rétablir la communication avec les patients : « *Je leur confie qu'à une autre époque, j'ai moi-même connu cette situation. Je leur demande de me raconter comment ça s'est passé pour eux, si on leur a pris leur téléphone, leur ceinture, les lacets, et ce qu'ils en ont compris. Ils m'apprennent quelque chose sur le contexte actuel ; cela renverse le rapport traditionnel entre l'institution sachante et le patient qui subit.* » Une façon de mieux faire accepter l'insupportable.





Stéphane Cognon, schizophrène en rémission, pair-aidant au GHU Paris psychiatrie & neurosciences, à Paris, en septembre 2025. CLÉMENCE LOSFELD POUR « LE MONDE »

S'il se positionne en Candide, Stéphane Cognon est cependant très informé sur les protocoles médicaux, les maladies et la schizophrénie en particulier. Trente ans plus tôt, il a traversé ces épreuves. Après une tentative de suicide au collège, Stéphane Cognon décompense à l'âge de 19 ans et, en proie à des hallucinations, il se découvre soudain des superpouvoirs. Sa sœur, alors en études de santé, l'oriente vers l'un de ses professeurs de médecine, qui repère des « *bouffées délirantes aiguës* » et propose une hospitalisation longue sous contrainte. Le jeune homme se stabilise. A sa sortie de l'hôpital, il intègre l'entreprise de son père dans le BTP et travaille sur les chantiers. Les pieds dans la terre, les mains dans le ciment, il se sent bien, mais interrompt ses traitements et rechute. Le diagnostic de la schizophrénie est enfin posé et un nouveau médicament lui assure un rétablissement durable. Le jeune homme reprend alors sa vie professionnelle, se forme au dessin industriel et rencontre la femme de sa vie, avec laquelle il fonde, plus tard, une famille.

### **« Apporter une lueur d'espoir »**

Un parcours qu'il raconte dans son premier livre, paru en 2017 aux éditions Frison-Roche, *Je reviens d'un long voyage. Candide au pays des schizophrènes*. C'est son éditeur qui lui parle le premier de la pair-aidance, développée notamment au Canada. Stéphane découvre des formations proposées en France. Encouragé par sa femme, il rejoint l'université Sorbonne-Paris-Nord pour suivre une licence de médiateur de santé-pair. Il se remet alors d'un cancer du sein, rare pour un homme, et retrace ces tournants de sa vie dans deux livres parus chez le même éditeur : *Je reviens d'un cancer du sein. Et comment je me suis rapproché des femmes* (2019), et *Médiateur santé pair. Un passeur entre deux mondes* (2022).

Sa rencontre avec Pierre de Maricourt, psychiatre au GHU, va faciliter le suivi de sa licence en alternance à l'hôpital Sainte-Anne. Les deux hommes se sont rencontrés lors d'une table ronde sur la schizophrénie. « *J'ai tout de suite aimé sa façon de se positionner en tant que patient rétabli, sa maturité sur ses propres troubles et sa délicatesse à l'égard des personnes en souffrance* », se souvient le psychiatre. « *On avait besoin de passerelles entre le discours médical, celui des proches et les malades. Stéphane a su créer ces ponts et apporter une lueur d'espoir en montrant qu'on peut construire des projets de vie et ne pas être condamné à subir une maladie mentale si sévère soit-elle* », poursuit le médecin.

**Lire aussi |** [« La pair-aidance ne prétend pas remplacer l'expertise médicale ; elle la complète, la réhumanise et surtout, elle l'interroge »](#)

Alors que la psychiatrie manque cruellement de moyens, les nouveaux pairs-aidants s'imposent comme une précieuse ressource. Ce statut est issu du développement de la démocratie sanitaire, portée par la loi Kouchner de mars 2002 « relative aux droits des malades ». Ceux-ci sont bientôt reconnus pour leurs compétences. La première licence consacrée aux patients experts voit le jour en 2009 à la Sorbonne, avant la multiplication d'autres formations équivalentes qui professionnalisent la pair-aidance en France.

## Une intégration qui a dépassé les attentes

L'intégration de ces nouveaux profils aux équipes existantes a d'abord posé question. « *Les soignants se demandaient comment se positionner vis-à-vis d'un patient passant de l'autre côté de la barrière, et s'ils allaient avoir la même liberté de parole entre eux* », reconnaît Typhaine Masquelier, notant qu'il a fallu aussi canaliser l'enthousiasme un peu débordant de Stéphane Cognon. Toujours sous traitement, celui-ci reconnaît devoir gérer la fatigue, les émotions, le stress. Mais il a appris à cerner ses limites, peut-être mieux que beaucoup, et le succès de son intégration a dépassé les attentes.

**Lire aussi |** [Mener une carrière malgré des troubles psychiques, un délicat équilibre](#)

Indirectement, par son humilité, sa qualité d'écoute, Stéphane Cognon semble avoir permis aux soignants d'exprimer leurs propres fragilités. Après un épisode de dépression sévère, Antoine Denis s'est, par exemple, demandé s'il allait en parler à ses collègues. « *Mais comment pouvais-je prétendre lutter contre la stigmatisation de la maladie psychique, si je cachais la mienne ?* », confie l'infirmier. Intenable, aux côtés d'un pair-aidant. Il s'en est donc ouvert et aujourd'hui dévoile plus facilement ses doutes, son humanité, même face aux patients.

Une libération pour tous que Stéphane Cognon continue d'encourager, en déployant son activité. Il enseigne sur son savoir expérientiel à l'université de Bordeaux, siège au conseil d'administration du Collectif schizophrénies, participe à des programmes de recherche sur l'évaluation de la pair-aidance, notamment auprès de patients souffrant à la fois d'une maladie mentale et d'un cancer. Sa façon à lui d'aider les patients à mieux cheminer, envers et contre tous les tabous sur les troubles psychiques.

## **Tour de France des 20 ans du FIPHFP – Trophées emploi public et handicap**

Le 11 février a marqué les 20 ans de la loi pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées. Fondatrice pour la structuration de la politique nationale concernant le handicap, cette loi est à l'origine de la création du Fonds pour l'insertion des personnes handicapées dans la fonction publique (FIPHFP).

Le Tour de France pour la célébration des 20 ans du FIPHFP, organisé cette année et en 2026, est l'occasion de faire le point sur les avancées réalisées dans la fonction publique pour l'emploi des personnes en situation de handicap et sur l'ambition stratégique portée par le FIPHFP pour les prochaines années. A chaque étape seront remis les Trophées emploi public et handicap. Ces trophées ont pour ambition de mettre en valeur les employeurs publics des trois versants de la fonction publique sur tous les territoires, tant métropolitains qu'ultramarin. Le FIPHFP organise la neuvième étape le jeudi 6 novembre à Mayotte.

¶ Cet article a été réalisé dans le cadre d'un partenariat avec le Fonds pour l'insertion des personnes handicapées dans la fonction publique (FIPHFP), à

l'occasion d'un « Tour de France » qui, du 11 février 2025 au 2 juillet 2026, célèbre les 20 ans de l'organisme.

## **Handicap, emploi, discrimination... Ces fonctionnaires qui font bouger les lignes**

Retrouvez notre série sur ces agents en situation de handicap qui témoignent de leur parcours et de leurs engagements au service de l'intérêt général.

Audrey Hénocque : tétraplégique, la première adjointe aux finances du maire écologiste de Lyon témoigne de son combat pour

**Voir plus**

**Sophie Viguier-Vinson**

---

**Services Le Monde**

**Découvrir**

Retrouvez nos derniers  
hors-séries, livres et Unes  
du Monde

Mots croisés, sudo  
mots trouvés... Jou  
nous

