

## La bibliothèque de Santé Mentale

### L'expérience de la folie

**A lire. Je reviens d'un long voyage. Candide au pays des schizophrènes.**  
Stéphane Cognon. Paris, éditions Frison-Roche, 2017.

**A travers une succession de tableaux courts, l'auteur nous montre comment il a pu traverser la schizophrénie, recouvrer son équilibre et fonder une famille. Un témoignage optimiste et rempli d'humour.**

Jean, un autre patient de la clinique psychiatrique, lui avait dit : « *Tu as voulu t'enfuir ? [...] Grossière erreur, ne jamais sortir de l'établissement sans y être autorisé, sinon tu vas perdre tes droits à la sécu. On n'est pas bien là ? Nourri, logé, un petit cacheton pour dormir. Sauf si tu veux sortir, tu veux sortir ?*

- *Ben oui, moi j'aimerais bien ...*

- *Alors là, c'est autre chose. Le programme : tu vas aux groupes de parole, tu participes aux séances d'ergothérapie, peinture, sculpture, loisirs au choix et tu vas au sport, tennis, foot, basket. C'est la recette pour sortir au plus tôt et tu dis bien au psy que tu fais tout ça, compris ?*

- *Compris. »*

C'est en suivant le programme concocté par ce coach improvisé que Stéphane sort de la clinique où il a été hospitalisé après un séjour au Kremlin-Bicêtre. Il a vingt ans, il vient de décompenser une schizophrénie.

« *Tout le temps de mon internement, je n'eus pas d'humour. Prenant tout au premier degré, ne comprenant plus rien aux subtilités des jeux de mots, moi qui adore cela habituellement, je passais complètement à côté ou je les interprétais à mauvais escient, j'étais parfois moqué pour cela.* » La conviction délirante cohabite mal avec l'humour. Pourtant, Stéphane n'en manque pas. Son livre en est truffé. Son humour s'acoquine avec le détachement et l'ironie. Son style est simple et rapide, il va à l'essentiel. Il nous permet de l'accompagner dans son voyage.

Stéphane bénéficie très vite d'un suivi auprès d'une psychiatre qui va le recevoir dans divers états pendant vingt ans. Son cabinet « *est un lieu à part d'où l'on sort revigoré et serein. Aujourd'hui encore, après toutes ces années, il a encore une vertu thérapeutique.* » Sauf évidemment quand le médecin qui la remplace est un parfait ahuri qu'elle sait recadrer.

## Se jeter à l'eau

Bien sûr, Stéphane parfois rechute. Il erre alors, perdu dans la campagne. La description de son périple sera familière à nombre de sujets pris par la schizophrénie. « *La confusion s'installait rapidement dans mon esprit. Le délire compliquait les prises de décision et l'environnement devenait très hostile.* » Il s'éloigne de la ville et va se perdre dans la forêt. « *Je marchais sans but, suivant la direction du vent, avec un instinct faussé, refusant de m'engager dans les rues à sens unique, circulant pourtant à pied. Je marchais des heures durant, sans m'arrêter.* » Il arrive devant un cours d'eau qui stoppe sa progression. « *J'eus une pensée dans ma tête sous la forme d'une expression : « Parfois il faut se jeter à l'eau ».* » C'est ce qu'il fait. Il se débarrasse de ses vêtements et remonte nu et trempé de l'autre côté. Comme à l'origine du monde. Suit un brillant aparté où Stéphane note « *que les personnes déséquilibrées, et les psychiatres également, fonctionnaient souvent avec l'emploi d'expressions du langage commun, en les utilisant pour les premiers pas forcément à bon escient, plutôt au premier degré, et pour les seconds de façon pragmatique pour appuyer leurs conseils.* »

Le livre contient de nombreuses perles aussi fortes qui enrichiront autant les soignants novices que les personnes qui souffrent elles-mêmes de schizophrénie.

## Une recette à partager

Aujourd'hui Stéphane Cognon est marié, a trois enfants et travaille. Il a trouvé dans son épouse une personne digne de confiance qui n'est pas du genre à lui passer de la pommade : « *Pas de sensiblerie et pas de renoncement ! C'est une partie de la recette.* » Sa famille a toujours su être là sans l'envahir.

Il a décidé de transmettre son expérience de la maladie, de faire son *coming out*. Son ouvrage, par sa brièveté même, constitue un extraordinaire outil d'éducation thérapeutique et de psychoéducation. Les 20 chapitres courts permettront à ceux qui souffrent de troubles de la mémoire, de l'attention et des fonctions exécutives de cheminer sans trop décrocher. Ce témoignage d'un pair leur parlera un langage qu'aucun soignant ne saurait tenir. Les soignants sont ainsi souvent empêtrés dans la problématique du cannabis. Stéphane va droit au but : « *de retour de mon séjour hospitalier, on m'avait déconseillé fortement de reprendre du cannabis. Ce n'était pas un lourd sacrifice, mes dernières expériences de « cannabis subi » m'avaient plutôt vacciné. Mais la prise de cannabis fait partie d'un rite de passage chez les jeunes, elle est banalisée et*

*fréquente. Donc j'ai été régulièrement en contact au cours de soirées avec la réprobation du refus du joint qui tourne et que l'on fait suivre. Dans ces cas, j'aimais (j'aurais aimé ...) avoir cette répartie à la manière d'un Obélix de la fumette et du délire : « Pas pour moi, je suis tombé dedans quand j'étais petit. » »*  
Ce petit livre qui tient dans la paume d'une main est un trésor inestimable.

Dominique Friard