

- Dans 85 % des cas, les psychoses apparaissent avant l'âge de 25 ans, mettant des jeunes en réel danger.
- Des discours décomplexés sur les maladies psychiatriques, qui circulent sur les réseaux sociaux, inquiètent. D'où la nécessité de rétablir la vérité.

# “La nuit, j’entendais une voix qui criait : ‘Crève!’” Ou l’enfer de la schizophrénie

**P**atient, sœur, ami, soignant, maman... Ils et elles ont chacun leur “Psystory” à raconter. Poignante, drôle, étonnante, éclairante, rassurante, délirante... Une histoire qui parle de la schizophrénie. Il y a Maximilien, 28 ans, qui se dit aujourd’hui “rétabli”, sorti de cet emprisonnement alors qu’il entendait une voix dans sa tête. Il y a Murphy, chez qui une voix intervenait dans son sommeil, la nuit, jusqu’à le réveiller en criant “Crève!” “J’étais extrêmement angoissé dans ma chambre parce que je sentais son aura, une aura vraiment maléfique”, raconte ce jeune homme barbu, en esquissant un sourire, lui qui est à présent guéri et bienveillant pour une association.

Il y a aussi Blaise, 59 ans. “J’ai un diagnostic de personne schizophrène, raconte-t-il dans sa courte vidéo. Un de mes délires consistait à aller chercher des pierres dans des ruisseaux en étant convaincu qu’il s’agissait de vestiges archéologiques qui allaient me permettre de révéler au monde une nouvelle civilisation. J’étais tellement convaincu par mon délire qu’il m’était impossible d’accepter la contradiction. Et donc, cela m’a amené à me couper de pratiquement toutes mes relations sociales et de mes proches, qui ont beaucoup souffert de cet isolement.”

Puis, il y a eu cet épisode – salvateur – avec son père, qui fut un tournant: “Je me rappelle de mon père qui, pour la première fois, un jour a renoncé à me remettre dans la réalité. Il s’est intéressé à ce que je faisais. Nous sommes allés ensemble chercher des pierres dans des ruisseaux et on a retrouvé un lien. Il fut extrêmement porteur ensuite pour me sortir de l’isolement et aller dans le sens du rétablissement.”

**Florent, passé de soigné à soignant**

Il y a aussi la “Psystory” de Florent, passé de soigné à soignant dans l’unité où il avait été interné. Et celle de Vanessa, la sœur de Michaël, atteint de schizoph-

renie et décédé il y a deux ans...

Ou encore, plus riante, l’histoire d’Esther, aujourd’hui âgée de 35 ans, dont le trouble schizophrénique s’est déclaré quand elle avait 29 ans. “Un jour, dans la rue, j’ai pensé que tous les panneaux écrits – de signalisation, publicitaires, etc. – s’adressaient à moi. En me dirigeant vers une administration, j’ai lu sur une camionnette de la poste: ‘Souriez, vous allez passer une bonne journée!’ J’ai donc souri à la dame qui se trouvait au guichet. Elle m’a rendu un sourire. C’était rigolo. Moralité: les idées délirantes peuvent parfois être nos amis.”

**Une maladie méconnue et stigmatisée**

La schizophrénie est une “maladie du cerveau qui appartient à la famille des psychoses, impliquant la plupart du temps une perte de contact avec la réalité, perçue différente de ce qu’elle est réellement”, explique l’association PositiveMind, qui entend briser les tabous sur “cette maladie mentale méconnue et stigmatisée”, via la campagne (exclusivement digitale) intitulée schizOdyssey ([www.schizodyssey.com](http://www.schizodyssey.com)).

Lancée dans le cadre des Journées de la schizophrénie (créées en 2004), qui se déroulent du 19 au 26 mars, cette initiative donne la parole aux patients, mais aussi aux proches, aux soignants..., en les invitant à partager leur témoignage.

“Si la santé mentale des Belges s’est fortement dégradée sous l’impact du Covid-19, la pandémie a eu le mérite

de libérer la parole autour des troubles psychiques, explique l’association. Toutefois, il reste beaucoup à faire s’agissant de la schizophrénie, qui touche en Belgique plus de 100 000 personnes et se manifeste généralement au début de l’âge adulte (entre 15 et 25 ans).” Car la maladie se déclare généralement à l’adolescence, voire dans l’enfance. Dans 85 % des cas, ces psychoses apparaissent en effet avant l’âge de 25 ans. C’est donc avant ce cap que tout se joue, ou presque.

C’est la raison pour laquelle l’association PositiveMinders veut attirer l’attention sur la nécessité d’une détection précoce et d’un accompagnement multidisciplinaire, afin d’offrir aux jeunes quatre fois plus de chances de poursuivre leurs études, formation ou travail. “En moyenne, les jeunes accèdent à un diagnostic seulement deux à quatre ans après l’apparition des premiers troubles en raison de la stigmatisation et du déni de la maladie, fait encore remarquer l’association. Face à ce retard pour intervenir, certains influenceurs tentent faussement d’informer sur les réseaux sociaux. Ainsi, un processus dangereux d’auto-diagnostic par identification se met en place.”

**Un précieux outil inédit**

Aussi, pour “rétablir la vérité autour de cette maladie”, PositiveMinders a conçu un précieux outil, inédit, de sorte à donner à l’entourage proche, mais aussi aux profs, aux médecins généralistes, etc., les clés pour agir précocement (voir infographie ci-contre). Sachant que ce type de troubles psychiatriques n’éclatent pas du jour au lendemain, il importe de pouvoir reconnaître les signes caractéristiques de la maladie, d’autant que certains symptômes peuvent être facilement assimilés à des manifestations de l’adolescence.

Qu’il s’agisse de changements comportementaux comme des troubles de la concentration, de l’attention ou du sommeil, l’isolement social, un état dépressif, des idées suicidaires, une consommation de substances nocives (drogues, alcool...), mais aussi de soucis d’hygiène, d’hallucinations auditives et visuelles, d’idées délirantes, de propos incohérents, d’un état de méfiance, d’apathie, d’une propension à parler tout seul ou à entendre des voix... Ce sont autant de signaux, susceptibles d’entraîner un repli sur soi et une désinsertion sociale, qui doivent alerter et amener à consulter sans tarder pour poser le juste diagnostic afin d’enrayer au plus vite le processus.

Laurence Dardenne