

Je suis schizophrène
De la psychose à la réalité



Mickael Prost

Je suis schizophrène
De la psychose à la réalité

Éditions EDILIVRE APARIS
93200 Saint-Denis – 2011

www.edilivre.com

Edilivre Éditions APARIS

175, boulevard Anatole France – 93200 Saint-Denis

Tél. : 01 41 62 14 40 – Fax : 01 41 62 14 50 – mail : actualites@edilivre.com

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

ISBN : 978-2-8121-8572-4

Dépôt légal : Avril 2011

© Edilivre Éditions APARIS, 2011

Edition numéro 1 : conseils de différents médecins.

Ce livre est destiné à tout public, aux personnes souffrant de schizophrénie, aux spécialistes de la santé afin qu'ils soient de plus en plus proches de leurs patients, aux scientifiques et chercheurs afin qu'ils progressent et développent des remèdes plus efficaces et des thérapies plus adaptées. Je suis malade dit schizophrène affectif dans les termes actuels ou psycho-dyslexique dans les termes psychiatriques. Depuis 7 ans, je suis passé par différentes phases (dépressions, toc, anorexie, boulimie, paranoïa et psychoses).

Pour moi il est difficile mais devient urgent d'écrire ce témoignage afin de faire acte de courage et d'aider notre société à « aller mieux » en termes de reconnaissance sociale, d'échange avec les autres, de fraternité. De plus, je souhaite que toutes les populations conçoivent mieux le désespoir des malades et puissent mieux s'adapter aux personnes victimes de maladies psychiatriques. Je souhaite également que cet ouvrage vous informe parfaitement

sur le cheminement psychiatrique d'une personne malade.

Ce livre, je le dédie également à ma maman chérie qui nous a quittés avec souffrance à la suite d'un cancer qui s'est généralisé, il y a deux ans et demi. Elle a énormément souffert à la clinique pendant une semaine avant de nous quitter pour toujours.

Vous trouverez au cours de cet ouvrage le témoignage personnel de mon vécu, mon étude, mes conseils ainsi que le ressenti psychique de cette maladie. De plus, vous pourrez lire des témoignages très intéressants. Vous pourrez également vous informer à partir de sources de qualité sur la maladie et des divers renseignements fournis.

Rubrique

Dans cet ouvrage, je parlerai d'éléments personnels et d'autres liés aux informations diffusées sur la maladie. J'amènerai également ma propre analyse. Des sources importantes et riches seront développées au cours de cet ouvrage, témoignage unique sur cette science. Entrez dans un monde riche et passionnant et comprenez cette maladie.

- 1** – Mon histoire, mon passé de schizophrène, mon journal intime et mes conseils.
- 2** – Psychose, idées délirantes, vie sociale et constat.
- 3** – Mes actes, mes euphories, la descente.
- 4** – Mes rêves marqués et continuels.
- 5** – Médicaments, thérapie, contrôle de soi-même et de ses émotions.
- 6** – Témoignages, questions et études faites sur la schizophrénie.
- 7** – Associations pour les malades et les familles.
- 8** – Schizophrénie et drogues dont le cannabis : analyse.
- 9** – Mon combat et mes conseils pour les personnes dans mon cas.

10 – Mon but, mon association, mon entreprise.

Introduction

La schizophrénie atteint environ 600 000 personnes en France et 3000 se suicident chaque année, un point sur lequel je tiens à insister car c'est une maladie qui ne se détecte pas immédiatement de même que les tendances suicidaires. C'est une maladie psychiatrique grave qui nécessite un suivi médical dans la majorité des cas avec un traitement plus ou moins lourd suivant les personnes et le fond des problèmes. Les diagnostiqués schizophrènes sous traitement ont un neuroleptique qui peut être accompagné d'un anxiolytique et /ou antidépresseur.

La schizophrénie est d'après moi en rapport avec un manque d'amour au stade de l'enfance. Elle se soigne partiellement avec des traitements pour la stabilité de l'humeur, l'angoisse et la dépression. La thérapie est mensuelle ou ponctuelle pour une durée indéterminée. Cette maladie est difficile à comprendre par l'entourage et la personne concernée éprouve une grande souffrance.

Ne croyez pas que la schizophrénie ou bipolarité soit une tare en termes d'efficience intellectuelle. La maladie peut même parfois devenir un atout.

Arrêtons de dramatiser la maladie, supprimons les stéréotypes tels que la violence qu'on lui associe. Effectivement, il y en aura toujours et pour tout type d'individus, schizophrènes ou pas. Pour moi, l'image doit évoluer dans notre société afin que la maladie évolue avec son temps et dans le bon sens car il y a de plus en plus de cas chaque jour.

Une image plus positive de la maladie permettrait au malade de relativiser sur son mal-être.

Le travail, au sein d'une entreprise ou personnel, est source de bonne volonté, d'équilibre et d'une vie plus réaliste et agréable pour le malade. Certaines personnes n'en sont pas conscientes et sont pourtant atteintes.

Je vais maintenant pouvoir vous raconter les éléments que je vis et toutes les **faces** de la schizophrénie qui peut être accompagnée de dépression et d'angoisse et ses différentes phases de croissance.

1

Mon histoire, mon passé de schizophrène, mon journal intime et mes conseils

Il s'agit d'un témoignage personnel : je vais vous raconter mon histoire, mes sentiments, mes sensations, mon vécu depuis tout jeune mais également vous délivrer une partie de mon journal intime. Aujourd'hui, j'ai 32 ans. Je vis mes passions intensément avec des perspectives plutôt positives. Je me passionne pour la musique : j'aime beaucoup la variété française, le rap, la house, le lounge et le dub et les activités multimédias. Je tiens à signaler que mes copains tenaient une place importante dans ma vie. Auparavant, cela m'était indispensable, on discutait beaucoup tout en s'amusant et rigolant. Avec le temps, j'ai appris à canaliser mon énergie et mes émotions et je contrôle de plus en plus la maladie et souhaite en guérir définitivement. Je suis autonome, mon niveau d'étude est un bac+3 dans le domaine sportif que j'ai effectué à Dijon en Bourgogne. Issu plus tôt d'une filière commerciale avec un bac+2

force de vente en alternance en centre d'appel, je vendais des courses en ligne. J'ai travaillé depuis mes 17 ans dans le commerce, j'ai été vendeur boucher pendant 4 ans et responsable d'une boucherie charcuterie traiteur. J'ai effectué un bac en alternance dans le commerce et travaillé pour une assurance et chez A.D.T télésurveillance en tant que commercial. Mon père étant commerçant, j'ai toujours connu le commerce, le rapport entre vendeur/clients. J'ai un très fort esprit de communication et de persuasion. J'ai obtenu beaucoup de félicitations pour des conférences, j'ai eu beaucoup de diplômes du cap à la licence professionnelle et des remerciements pour des interventions de groupe, type conférences organisées sur un thème précis et pour ma créativité auprès de mes amis. Mon parcours de vie est plutôt chaotique avec un père artisan commerçant boucher mais sous l'emprise de l'alcool ponctuellement et une mère qui malheureusement n'est plus de ce monde et qui était plutôt nerveuse, stressée et angoissée. J'ai également une sœur qui est actuellement mariée avec 2 enfants Je suis content pour elle. Elle est également suivie depuis 7 ans par une psychologue, effectue une psychothérapie et fait un travail sur elle-même. Cependant, elle gère bien son quotidien et elle est stable dans sa vie. Ma mère lors de sa grossesse était très stressée et angoissée par mon père et son travail. Elle me l'a raconté quand j'étais tout petit et me l'a expliqué. Une grossesse vécue dans le stress serait-elle une cause de la schizophrénie très tôt chez l'enfant ? La réponse pour moi est « oui ». La grossesse tient une place importante dans la maladie. Mes premiers souvenirs remontent à mes 5 ans avec déjà beaucoup d'agitation. J'étais « hyperactif » et

éprouvais un besoin de me dépenser physiquement évident par le sport et les jeux entre copains. Je me souviens de mes premières séances par rapport à mes problèmes d'élocution : je me rappelle avoir eu plutôt l'envie de ne pas parler, le besoin de ne rien dire. Et surtout, je me rappelle mes séances chez le dentiste ou à l'hôpital pour des crises d'angoisse avec le ventre serré : j'avais très mal, j'étais plié en deux. Je me souviens aussi que je me cachais sous la couette pour voir les personnages de l'espace, c'était juste fantastique cette période, j'imaginai déjà beaucoup de choses. Un jour, je me suis cassé le bras en vélo : toujours plus excessif dans mes actions, je m'amusais à lâcher le guidon et aller toujours de plus en plus vite. Malgré tout, j'étais très sportif et tenais la ligne et la forme. Mes crises d'angoisse étaient ponctuelles. Je constate que le sport et le travail sont les éléments clés de la réussite pour un schizophrène ou autre malade psychiatrique. La maladie apparaît à tout âge. Elle s'impose à nous, en général, par le commencement de bouffées délirantes (ex : vous êtes pris de panique et ne pouvez plus contrôler votre corps, bouffée visible par l'entourage en raison du comportement du concerné), ou par des troubles psychosomatiques qui sont des pensées négatives qui se transforment en stress et ont une influence sur les pensées. Les troubles peuvent apparaître sur le corps (sous formes allergie). Pour ma part, ma schizophrénie a débuté à 25 ans où j'ai développé un trouble psychosomatique. Elle a été détectée par un psychiatre réputé, à 27 ans, 2 ans après un passage atroce de ma vie, alors qu'elle aurait dû être détectée bien plus tôt à l'aide d'un psychiatre. Effectivement, à l'âge de 12 ans, j'ai commencé à avoir un trouble

psychosomatique : j'ai ronronné de la gorge après avoir mangé un hareng, je croyais avoir une épine dans la gorge. Ma mère s'est inquiétée et j'ai consulté un psychologue pendant un an. Les rêves sont également significatifs pour détecter la maladie. Je me rappelle également des pas que j'entendais tous les soirs avant de dormir et des images que je voyais dans le noir et quand je fermais les yeux et j'avais cette manière chronique de me lever toujours avec la même musique. J'avais toujours besoin de ma mère avant de me coucher pour discuter, sinon j'angoissais. Il était pour moi difficile de me coucher. J'aimais beaucoup trop veiller en regardant la télévision et le sommeil me faisait peur déjà très jeune. J'étais très rêveur et voulais être un artiste de télévision ou comédien, j'ai toujours rêvé à cela. La stabilité était inexistante : je n'avais pas de concentration ou très peu, et toujours besoin de me retrouver seul. Toujours insatisfait, je voulais toujours mieux autant au niveau des compétences que des biens matériels. Je ne suis plus comme cela désormais. J'ai toujours fait face à tous les dangers et à l'école j'étais toujours respecté. J'étais un élève perturbateur et je cherchais toujours les ennuis mais j'étais plein de vie et on m'aimait beaucoup car je faisais rire la galerie. Plusieurs professeurs et pions avaient remarqué mes besoins de solitude. Etant jeune, adolescent et adulte, j'ai toujours été triste par moments, le plus souvent d'ailleurs. Je voulais « obtenir la première place ». J'ai toujours eu ce sentiment d'être le meilleur partout : je me suis accompli dans le sport et le travail jusqu'à 27 ans, obstiné à réussir et éprouvant le besoin d'être utile à la société et d'être bien physiquement. Le sport permet d'évacuer et de sortir

du milieu familial, de créer de l'endorphine. Néanmoins, a contrario, dans les périodes de mal-être, je me faisais virer des collèges, centres de formation, lycées et même je me rappelle, quand j'étais en apprentissage en boucherie à 16 ans, que j'étais sans cesse en maladie. J'ai obtenu mes diplômes avec succès malgré toutes ces absences. J'étais mal dans mes baskets, je rêvais...J'avais des facilités évidentes : j'ai obtenu des premiers prix, des diplômes d'honneur, des diplômes en candidat libre BEP, BTS etc. Tant que je n'avais pas la solution, je cherchais jusqu'à la trouver... Le côté triste était loin d'être évident, Je me rappelle à 19 ans avoir voulu mettre fin à mes jours ou me couper un doigt pour que l'on me porte de l'attention. Dans ma tête à ce moment-là, c'était « vas-y, coupe-toi un doigt, tu franchis une étape ». Je ne projetais pas la souffrance que tout cela aurait pu engendrer pour un peu d'attention des personnes que j'aime. J'ai eu, mis à part cela pendant mon adolescence, une copine. Cela a duré 3 ans : elle me comprenait et me soutenait mais j'ai fini par rompre en raison du manque de sentiments. Je ne voulais pas mener une vie classique et encore une fois j'aimais être libre de faire ce que je veux quand je veux. Ma sexualité n'est pas vraiment définie, j'aime plutôt partager des moments tendres et affectifs avec des hommes matures, virils et équilibrés qui pourraient prétendre être un guide dans ma vie. Selon les informations que j'ai, la sexualité est ambiguë chez les schizophrènes. Ils ont du mal avec leur orientation sexuelle. Mon année fulgurante reste celle du BTS en alternance où je passais des coups de fil tout le matin. C'était une façon d'être reconnu et toujours félicité. Je me souviens d'un organigramme

qui montrait nos résultats de vente sur une période de 6 mois. Mon graphique démontrait ce manque de stabilité caractéristique des malades : un mois, j'étais très fort et le mois d'après je n'avais plus de rigueur et de moins bons résultats et ainsi de suite. Je me suis toujours projeté, un peu trop même. C'est ce que j'appellerais de la projection de sentiments et malheureusement, je suis plus dans ces moments-là. Je projetais des amours impossibles, des situations de travail avec des emplois irréalisables. Je voulais ce que je ne pouvais pas avoir.

*

* *

J'ai eu par exemple des amours pour des collègues de travail avec qui je m'entendais bien mais ils étaient toujours démesurés et non réalisables. J'aimais contre leur gré et les sentiments n'étaient pas partagés. J'aimais sans connaître les gens sur le fond. On peut dire que j'idéalisais : je recherchais la personne parfaite, au final plus un père avec un besoin d'être dominé hiérarchiquement. En parallèle avec mon BTS force de vente, j'ai travaillé dans une agence immobilière où j'ai obtenu beaucoup de résultats. Je me suis occupé dans un centre de remise en forme en faisant du bricolage. Par la suite, après un premier échec lors de mon passage de mon diplôme bac+2, j'ai été embauché dans le centre de remise en forme en tant que commercial et j'ai évolué au sein du groupe. Au départ, je gérais l'accueil puis j'ai été commercial et ensuite j'ai assuré la gestion et formation commerciale, administrative et informatique du club. J'avais beaucoup de responsabilités et les symptômes étant

déjà là, j'avais beaucoup d'angoisses dues au chiffre d'affaires et au bon fonctionnement du club. Tout devait être parfait sinon je ne dormais pas de la nuit. Mes compétences devenaient moindres en raison de la fatigue que la maladie provoquait et j'avais de plus en plus de mal à trouver le sommeil et à me lever le matin. C'est donc là à 27 ans que j'ai commencé à consulter un psychiatre. J'ai débuté un dur et lourd traitement. Il a fallu du temps pour trouver un traitement approprié, j'ai tout essayé mais je réagissais mal aux traitements divers. Seul le Solian m'évitait d'avoir des troubles psychosomatiques. La thérapie était peu concluante, j'étais mal et de plus en plus dépourvu. Au départ, je n'avais pas du tout conscience d'une maladie psychiatrique grave. Cependant, j'étais alors diagnostiqué bipolaire, schizophrène ou psychotique. Lors de ma demande d'AAH, le certificat le prouvait bien pourtant. Aujourd'hui, je maîtrise et suis complètement conscient de ma maladie et je fais tout pour la surmonter chaque jour. Après ce livre, je vais être complètement libéré et ne pourrai que savourer le moment où les gens comprendront la maladie telle qu'un schizophrène la vit. Je souhaite être reconnu pour ce que je suis et ce que je peux apporter aux autres.

*

* *

Pendant 7 ans, j'ai vécu toutes formes de maladie mentale telles que l'anorexie (Je mangeais très peu et étais très maigre), la boulimie où a contrario, je mangeais jusqu'à épuisement, les crises d'angoisse, l'hyperactivité, les délires comme vouloir être à la

tête du monde, les projections de sentiments où je pleurais sur des choses qui n'étaient pas réelles, la dépression. Désormais, je contrôle tout cela à petite échelle mais avec la volonté, il est facile de surmonter tous ces symptômes. J'ai constaté qu'être bien entouré est source de bien-être, être avec des gens qui nous aiment et que nous aimons, c'est essentiel à un certain équilibre et à être compris également. À un certain moment, la maladie peut devenir inexistante : on se sent bien en famille ou avec des amis, on discute bien, on a de bons sujets de conversation, on est proche des autres. Le stress provoque l'angoisse. Il est alors bon d'avoir le moins de soucis possibles. Pour pouvoir se contrôler, il faut penser de façon positive, se stimuler et être le plus dynamique possible, penser aux gens qu'on aime et **avoir un but**. La psychose et la réalité sont séparées d'un centième de secondes. L'état de psychose peut durer plus ou moins longtemps et le retour à la réalité peut être immédiat. Les signaux visuels sont évidents : un regard flouté, l'apparition de cernes, un manque d'attention et de concentration, en perdant le fil de ces phrases par exemple. Je souhaite également vous parler de mon séjour à la clinique psychiatrique de Cogolin où je suis resté 4 jours. J'y ai vécu un enfer avec un état psychotique poussé. J'ai tout de suite été diagnostiqué schizo affectif. J'ai demandé à partir en raison de l'oppression de cet enfermement avec des malades atteints de diverses pathologies parmi lesquels il y avait beaucoup de drogués. La vie dans une clinique de ce genre est difficile à supporter pour le malade. Personnellement, j'étais dans une souffrance atroce dans ce genre d'établissement. Je comprends pourquoi je souhaite avoir un contrôle

parfait sur moi-même désormais. Beaucoup pensent que pour le malade la meilleure solution est d'être hospitalisé mais ils se trompent car le schizophrène se sent seul dans son mal-être et la maladie est parfois difficile à détecter, les patients ne vous croient pas malade. Par exemple, une femme d'un certain âge me disait toujours « mais tu n'as rien à faire ici. Tu n'es pas malade. »

*

* *

Des deals de tous genres étaient présents. Beaucoup consommaient tout type de drogue ou buvaient, les médecins n'intervenaient pas. Il est même arrivé un jour où l'on était en salle de télévision que, sur la petite table en face, un jeune ait posé ses 25 grammes d'héroïne. Le médecin a fait comme si de rien n'était. Il lui a juste demandé « c'est quoi ça ? » et le jeune a répondu « c'est un substitut au tabac ». Après cette hospitalisation, j'étais traumatisé, je n'arrivais plus à gérer mes émotions et 3 mois après je faisais une crise d'angoisse. Je tremblais de tous mes membres. Je suis donc allé à l'hôpital où ils m'ont mis dans une pièce bizarre sous perfusion, j'y ai passé la nuit. Heureusement, désormais j'arrive à gérer mes émotions et un incident de ce type ne peut plus m'arriver. Mon séjour à la clinique n'a pas du tout été concluant pour moi mais a déclenché mon envie de pouvoir me contrôler émotionnellement. Aujourd'hui ma seule échappatoire est un emploi qui puisse me permettre de contribuer financièrement aux associations et recherches contre toutes les maladies. Je vais