

# Quand la maladie psychique survient, des familles au bord de l'explosion

Sophie Viguier-Vinson

## Des accompagnements existent pour soutenir les aidants et maintenir un équilibre familial

**Q**uand le diagnostic tombe en 2005, c'est le blast, tout explose. Mon frère Thibault est reconnu schizophrène, la réalité se fissure pour lui, la famille vole en éclats », se souvient Gringe. L'acteur et rappeur à fleur de peau, qui vient de lancer son second album, *Hypersensible*, évoque les fracas de ces dernières années qui l'ont façonné. « Après l'annonce, tout a bougé assez vite. Si je suis resté à Caen, où nous habitons, le reste de la famille est parti dans le Sud, où une place en clinique se libérait, et mes parents se sont séparés dans les deux ans qui ont suivi. » Chacun a fait comme il a pu, estime Gringe. « Mon père s'est protégé par un certain déni, ma mère s'est armée de courage, a rassemblé des informations et s'est entourée de parents dans la même situation, grâce à l'Unafam. »

A ses quinze mille adhérents, l'Unafam (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) propose un accompagnement par des pairs dans 305 points d'accueil, et un service d'écoute en ligne gratuit. « Ces échanges permettent de briser l'isolement et d'aider le proche aidant à trouver la force d'avancer, en luttant contre les sentiments d'impuissance, de culpabilité et d'incompréhension », explique Isabelle Coulange, l'une des psychologues de l'association. « C'est aussi l'occasion de décrypter un diagnostic et d'orienter vers les ressources locales », poursuit-elle. Les proches apprennent aussi à faire un pas de côté pour trouver des points d'interface avec la personne malade, par exemple en lui disant que l'on comprend que ce soit si éprouvant pour elle, ou en posant ses propres limites.

Subtilement, Gringe est même passé de l'autre côté du miroir pour maintenir le contact, lorsqu'il s'est rapproché de son frère en prenant le relais de sa maman épuisée. « Un soir, Thibault m'a décrit une jeune fille que lui seul voyait, et les voix qu'il entendait. Je lui ai simplement posé des questions sur elle sans juger. C'était "schizophrénique" : une part de moi était happée par le délire, mais l'autre n'y adhérait pas », reconnaît le membre du tandem formé avec Orelsan, Casseurs Flowteurs. Gringe a fini par être « malade de son frère malade », dépressif un temps, avant de rebondir, de voyager avec Thibault, d'écrire à quatre mains le livre *Ensemble, on aboie en silence* (Harper Collins, 2020) qui ressort en poche en décembre. Et de vivre aussi pleinement sa propre vie d'artiste avec la sortie de son premier album en solo, *Enfant Lune*, il y a six ans.

Pour qui ne pourrait s'appuyer sur une telle créativité salvatrice, il est possible de se tourner vers Profamille. L'association met en place des formations gratuites pour les proches de personnes touchées par la schizophrénie. « Un cycle de quatorze séances sur cinq mois et un suivi sur deux ans permettent de former les familles aux spécificités de la maladie, de les entraîner concrètement à réagir au quotidien, et de créer des liens essentiels », explique le psychiatre Yann Hodé, président de la structure. Dans le cadre d'une étude menée sur cinq mille participants (publiée en 2024 dans la revue *World Social Psychiatry*), le médecin a observé que les troubles dépressifs disparaissent dans la moitié des cas, dès la fin de la première phase du programme.

## Appui des groupes de parole

A chacun son réseau de soutien en fonction de la pathologie. Pour Claire, la lumière est venue de l'Association des parents d'anorexiques et boulimiques (APAB), à Lyon, quand sa fille Olga (les prénoms ont été changés) a basculé dans l'anorexie mentale à 15 ans, après le premier confinement en 2020. « Il a d'abord fallu accepter le diagnostic et de longues hospitalisations. Je me suis souvent demandé comment on en était arrivés là, alors que le temps des repas et les bons produits ont toujours été valorisés chez nous. Cela semble si simple de manger pour aller bien. »

Mais justement, la scientifique qu'elle est a dû nuancer son rapport rationnel à la réalité, pour comprendre les souffrances et les besoins de sa fille. A la maison, tout le monde tient le coup, malgré l'échec de la thérapie familiale à laquelle ses deux autres filles et son mari n'ont pas adhéré. Le cadre structurant du travail, le soutien des amis et l'appui des groupes de parole de l'APAB ont été déterminants. Et, à la faveur d'une relative stabilisation d'Olga, Claire parvient à maintenir les repas ensemble, même si sa fille a un menu différent, et à retisser le lien nourricier.

Maintenir un cocon s'est aussi révélé le challenge de Valérie Zitvogel, quand la bipolarité de son fils Maxime a éclaté en 2015, alors qu'il prolongeait ses études en Chine. *« Je suis allée le chercher, il a bénéficié d'un rapatriement sanitaire et a été hospitalisé à Paris, avant de revenir à la maison et de traverser dix-sept mois de dépression. Les rapports étaient difficiles avec son frère et sa sœur ados, et je craignais de manquer d'énergie pour l'aider tout en assurant avec les deux plus jeunes, en l'absence du papa, car nous étions déjà séparés. »*

Sa solution : démissionner d'un job prenant pour lancer son entreprise et gagner en liberté. Ses soutiens : sa sœur médecin, la marraine de son fils qui l'a accueilli un temps, et l'Unafam. *« Maxime a trouvé lui-même son tremplin en créant ce dont il rêvait : un lieu d'accueil chaleureux pour les personnes en souffrance psychique, avec un espace café ouvert à Paris. C'est comme ça qu'est née l'association La Maison perchée, en 2020 à Paris, où il s'est reconstruit en aidant les autres à en faire autant, avec une équipe de onze salariés et une centaine de volontaires, sur place ou en ligne »,* rapporte, soulagée, Valérie, qui y anime des groupes de parole. Depuis, Maxime est devenu papa. Et la famille a retrouvé une dynamique heureuse.