

Santé mentale : remise en question des normes au travers de documentaires
Réflexions et productions journalistiques pour une représentation médiatique alternative : la voix des exilés

Auteur : Bolland, Quentin

Promoteur(s) : Servais, Christine

Faculté : Faculté de Philosophie et Lettres

Diplôme : Master en journalisme, à finalité spécialisée en investigation multimédia

Année académique : 2019-2020

URI/URL : <http://hdl.handle.net/2268.2/10137>

Avertissement à l'attention des usagers :

Tous les documents placés en accès ouvert sur le site le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative"(BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.

Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'oeuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-avant (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.



SANTE MENTALE

Bipolaire, les pieds sur terre

QUENTIN BOLLAND

Schizophrénie, bipolarité, autisme voire dépression, les maladies mentales, largement méconues, suscitent la crainte. Le milieu psychiatrique reste un tabou dans notre société et Jean-Paul Noel l’a bien compris. L’homme a été diagnostiqué bipolaire, son combat n’est pas seulement intime, il est aussi publique. Communiquer, informer, discuter, ces missions ont aujourd’hui remplacé l’exercice de sa profession de laborantin.



L’histoire de Jean-Paul Noel avait tout d’ordinaire. Aide pharmacien, père de famille, il a travaillé en laboratoire, en officine privée, jusqu’au jour où tout a basculé : « *Un jour au travail je me suis retrouvé dans un état très rapidement de blocage où je me sentais déprimé alors qu’avant je me sentais bien.* »

Loin d’être encore diagnostiqué, la bipolarité se manifeste par des troubles de l’humeur : alternance de dépression, de phases hypomanes avec de grosses sautes d’humeur jusqu’à la phase maniaque où la personne n’est plus très consciente de ce qu’elle fait.

Pour le laborantin, les semaines, les mois passent, rien ne s’arrange : « *Je suis rentré par une phase dépressive pendant plus ou moins un ou deux ans et là j’ai eu des phases maniaques. L’une d’entre elles a duré trois mois. C’était tellement intense que je suis partiellement amnésique de cette période. J’étais dans un rêve éveillé. J’étais fort agité dans ma tête, hyperactif. Lorsque je me suis senti mieux, je me suis fait hospitaliser, on m’a calmé mais ça a pris un temps fou pour que je dorme car je ne dormais pratiquement plus du tout. Si je dormais dix minutes par 24h c’est beaucoup. Imaginez le calvaire de ma femme : soigner un grand psychotique et élever nos deux enfants tout en travaillant comme indépendante. Tout le monde est concerné.* »

A ce stade, pourtant, pas encore de diagnostic : « *Le diagnostic est venu quelques années après. Il faut savoir que pour faire un diagnostic il faut du temps mais c’est normal parce que pour identifier un trouble bipolaire ou une schizophrénie ou autre chose, il faut plusieurs phases. Il faut passer par une remonté, une rechute, une remontée, une rechute, etc. Pour moi, ce qui a raccourci le temps c’est que j’ai été hospitalisé deux ans après pour une phase un petit peu moins sévère et lors de la discussion avec le psychiatre, nous nous sommes mis d’accord pour identifier le trouble bipolaire.* »

Bipolaire, un mot posé sur des années de questionnements, de doutes. Un mot qu’il faut aussi accepter : « *J’avais déjà ma formation en pharmacie et puis la médecine m’a toujours passionné. Mais je me suis rendu compte que je connaissais mal la santé mentale. J’ai lu une cinquantaine de bouquins. Mais c’est d’abord et avant tout une expérience à vivre comme je dis souvent pour arriver à l’acceptation quand on a un trouble comme ça. Il faut comprendre que l’on n’y est pour rien en fait parce que cette psychose-là elle vous tombe dessus comme pourrait vous tomber dessus un cancer.* »

Accepter, une étape primordiale et nécessaire : « *C’est seulement après l’acceptation de la maladie que l’on entame le chemin du rétablissement. L’entourage identifie des signes annonciateurs d’une potentielle rechute « là ça ne va pas ». Et on arrive à mieux doser les attitudes et j’ai toujours respecté à la lettre le traitement.* »

Lors de son entretien, Jean-Paul marque plusieurs fois l’importance du soutien et en particulier celui de sa femme. Elle est restée à ses côtés envers et contre tout. Les maladies mentales se stabilisent à l’aide de médicaments, mais aussi d’attention : « *La santé mentale et le social sont intimement liés. C’est du psychosocial en fait. J’ai eu de la chance, tout le monde a accepté avant même de comprendre. C’est rarissime. Ils ont accepté que J-P n’était plus tout à fait le même. Pourtant, beaucoup de personnes se retrouvent dans des situations très précaires à cause de ces maladies. Elles sont isolées. Parfois il y a des comportements qui font peur donc on se retrouve vite isolé. Le plus souvent, les aidants proches (parents et enfants) se retrouvent rapidement extrêmement seuls pour faire face à cette indicible souffrance. Les amis vous lâchent, la famille vous évite, les voisins vous stigmatisent. Bref, c’est le repli non choisi qui souvent, trop souvent, frappe les familles dans leur entièreté.* »

Pour lutter contre cet isolement, Jean-Paul ne pouvant plus travailler, s’est investi dans d’autres projets : « *Nous avons créé avec une amie une association « En route » et c’est pour former des pairs. Des personnes comme moi qui ont un parcours en psychiatrie, qui mettent leur expérience au service des autres pour les aider à se remettre au travail d’une manière ou d’une autre. Les groupes de parole sont fondamentaux. Personnellement, je me positionne car je suis un privilégié au vu de mon parcours. Je suis le porte-parole des usagers de la santé au propre comme au figuré puisque je donne des conférences, je suis dans pas mal d’associations. Je suis demandé car j’en parle tout à fait sans honte et j’espère avec pertinence. Peu à peu la santé mentale devient moins taboue, mais il y a encore beaucoup de travail à faire.* »

Au nom du fils

L’histoire de Jean-Paul avec les maladies mentales ne s’arrêtent pas à sa bipolarité. Sa volonté de communiquer n’est pas seulement pour lui : « *Le jour de la fête d’anniversaire de ses vingt ans, notre fils rentre à la maison avec des hallucinations : il voit la vierge lui parler, il parle avec Jésus, il ne nous reconnaît plus, il nous prend pour des bergers hostiles.* »

Avec sa femme, Jean-Paul tente d’administrer un puissant neuroleptique à leur fils pour le faire dormir. Entre temps, les parents appellent leur fille qui confie la consommation de cannabis depuis plus d’un an chez un ami en commun. Au réveil, le délire continue : « *Notre fils se réveille après seulement deux heures de sommeil. Le neuroleptique n’agit pratiquement plus. Il ne nous reconnaît pas mais est moins agité. Je tente alors d’entrer en contact avec lui, peine perdue, il vit si intégralement ses délires qu’il me prend à présent pour Jean Baptiste.* »

Cet épisode, espéré comme exceptionnel, ne sera pourtant qu’un début : « *Notre fils a bénéficié d’une période de rémission de plus d’un an. Au bout d’un moment notre fils s’est senti mieux, si bien qu’il a arrêté son traitement... Et les délires sont réapparus rapidement en prenant des formes plus graves encore.* »

L’attente, encore une fois, et le diagnostic tombe : « *Il faudra plus de trois ans au psychiatre pour poser le diagnostic définitif, concernant notre fils. Il sera sans appel : schizophrénie !* »

Une meilleure communication

Pour changer les regards sur la maladie mentale, Jean-Paul Noel s’investit au maximum. Ne pouvant plus exercer son métier de laborantin, il dévoue sa vie aujourd’hui à communiquer son expérience de malade mais aussi d’un parent de schizophrène : « *Je fais des sensibilisations dans les écoles et je donne des formations à diverses personnes : policiers, services d’Aides à Domicile, etc. Quand ils font face à des troubles psychiatriques par la suite, ils les comprennent mieux et tentent d’agir en fonction.*»

C’est un combat contre le poids des mots aussi : « *On avait fait une action « le lit psychiatrique en balade ». On était partis de Tournai et on revenait à Liège. Tous les soirs, il y avait une petite conférence et il y avait un vrai lit d’hôpital. A Tournai, un journaliste était venu faire un reportage. Malgré qu’on l’avait mis au courant, à un moment donné dans un commentaire, il a dit « ah voilà le boulevard où se retrouvent les personnes souffrant de psychopathie...On n’est pas du tout des psychopathes. Nous ne sommes pas des asociaux criminels.* »

Pour Jean-Paul Noel, si les médias ont un rôle à jouer dans les mots qu’ils utilisent et dans la stigmatisation du lien entre troubles mentaux et dangerosité, il faut également investir dans le monde de l’enseignement. Ceci afin de briser, dès le plus jeune âge, les stéréotypes que la société véhicule sur les maladies mentales.