



## «JE VIS AVEC DES VOIX DANS MA TÊTE»

**La vie de Cyril, un jeune Lausannois de 23 ans, a basculé en plein voyage d'étude. Témoignage d'un schizophrène qui, depuis sept ans, se bat pour se retrouver, entre médicaments et séjours psychiatriques.**

Cyril est un grand gaillard au teint mat et au regard rieur derrière ses petites lunettes. Tout juste le visiteur remarquera-t-il une sorte de gêne, comme une grande timidité qui peut étonner à 23 ans. Et s'il reste un peu plus longtemps, il s'amusera peut-être des tasses de café englouties par le jeune Lausannois. Sauf que lui, ça ne le fait pas rire. Tout juste esquisse-t-il un sourire lorsqu'il évoque «ces voix dans ma tête qui sont toujours là, mais plutôt joyeuses ces temps-ci ».

Cyril est schizophrène. Depuis sept ans, il tient le coup entre deux séjours psychiatriques grâce à ses médicaments. Et l'amour infini de Christine, sa maman. Ces fameuses voix lui sont tombées dessus sans crier gare, en plein voyage d'étude à Barcelone. « C'était l'avant-dernier soir, on s'apprêtait à aller faire un peu la fête. J'ai soudain commencé à les entendre. A l'intérieur de moi, et tout autour. Elles me disaient que mes copains m'en voulaient, qu'ils allaient me tuer. Je paniquais, je ne comprenais pas ce qui se passait ». Pas plus que ses copains, qui répondaient en riant que tout allait bien, ni l'enseignant responsable, qui suggéra lors du retour en Suisse d'appeler la police.

### «J'ai refusé d'alerter les gendarmes»

Christine se souvient bien de cette descente d'avion, de son garçon complètement «déboussolé» qu'elle reconnaît à peine. «A son retour à la maison, il parlait de choses incompréhensibles, de micros qu'on lui avait greffés dans le crâne. Il était très agité, agressif, mais pas vraiment violent. J'ai donc refusé d'alerter les gendarmes comme me le conseillait son professeur.»

Mais pour Cyril, plus rien ne sera jamais comme avant. «Lorsque ma mère m'a demandé comment s'était passé le voyage, je lui ai répondu en hurlant qu'elle le savait très bien. Parce que je croyais qu'elle avait pu le voir. Je suis resté enfermé dans ma chambre en débranchant le téléphone.» Lorsqu'il apprend que sa mère a décidé de l'hospitaliser quelques jours plus tard, Cyril croit encore qu'il s'agit d'une intervention chirurgicale «pour m'enlever ces micros et ces caméras». En fait, il est encore mineur et rejoint donc l'Unité spécialisée pour les adolescents du CHUV. «Au début, je ne m'y sentais pas du tout à mon aise, je pensais que je n'avais rien à y faire.» Sa mère non plus n'en mène pas large. Elle vient de voir une émission sur la schizophrénie et les symptômes l'alertent. En même temps, elle ne veut pas y croire. «Je me disais que ça allait s'arrêter, repartir comme c'était venu, raconte-t-elle. Que tout allait redevenir comme avant.»

### L'incompréhension totale dans l'entourage

Autour d'elle, du côté de sa sœur, de sa mère ou de son travail, l'incompréhension reste totale. «Mon patron, par exemple, me répondait que je n'avais qu'à donner à Cyril un bon coup de pied au cul.» Mais le diagnostic tombe assez vite. Et immédiatement les médecins administrent au jeune patient une médication de cheval, tâtonnant entre différents principes actifs, cherchant le bon dosage. «Ça m'assommait complètement, se souvient-il. Je n'arrêtais pas de dormir. J'ai pris beaucoup de poids, aussi.»

Après cette première hospitalisation d'un mois, Cyril rejoint un premier contexte spécialisé, le Centre thérapeutique pour jeunes adolescents, toujours à Lausanne. Il s'y rend tous les jours de la semaine, week-ends exceptés, pour différents cours et activités à choix. Il n'est pas très fan de l'endroit, s'y ennue ferme, mais sa mère tient bon. «Il fallait à tout prix éviter que Cyril ne se referme trop sur lui-même comme beaucoup de

malades.» Il s'agit également de conserver un horaire, un emploi du temps avec un certain nombre de règles notamment en matière de propreté.

### Plusieurs fois hospitalisé à sa demande

Moins d'un an plus tard, Cyril entre dans une maison pour jeunes en difficulté, puis, alors qu'il vient d'avoir 18 ans, au Foyer de la Borde, une unité psychiatrique où il réside pendant plusieurs mois. Entre 19 et 20 ans, il retrouve l'appartement maternel, et se rend à plusieurs reprises à l'hôpital psychiatrique de Cery, à sa demande. «Lorsque je me sentais trop mal, je téléphonais et pouvais descendre tout de suite. Après quelques jours, je revenais à la maison.»

Un camarade du Foyer de la Borde lui parle d'appartements à Sainte-Croix. Cyril s'y rend et sent que la prise de distance avec Lausanne, mais aussi le fait d'habiter dans une plus petite ville, lui fait du bien. «J'ai emménagé là-bas en juillet 2007, lorsqu'il y a eu un logement de libre. J'aime beaucoup. Je reviens aussi souvent à Lausanne, chez ma mère. Ça reste une sorte de refuge.»

### La nuit, un moment angoissant

En ce moment, il se sent «stable», comme il dit. Une grosse phase de décompression (lire encadré) suite à l'arrêt de sa médication l'année dernière lui a fait très peur. Il a maintenant intégré l'obligation de prendre ses médicaments quotidiennement sous peine de rapidement dégringoler. «La nuit reste un moment plus angoissant que la journée. Mais en gros, je gère.»

Christine, sa maman, fait partie depuis 2006 des quatre-vingts membres de l'association vaudoise «L'îlot» qui regroupe des proches de personnes souffrant de schizophrénie. «Il y a des rencontres chaque mois pour des échanges informels ou des soirées à thème, explique-t-elle. Un soutien téléphonique en cas de besoin aussi. Je suis membre depuis 2006 mais j'ai contacté l'association en 2003 déjà. Ces échanges m'ont aidé à comprendre, à accepter. Je trouve cela utile; on se sent moins seule.» Et demain? Cyril et sa mère savent qu'il y aura peut-être encore des mauvaises périodes à passer. Que pour l'instant, toute activité trop régulière lui est impossible. Et qu'en l'état actuel des connaissances, la schizophrénie ne se guérit pas. Mais ils n'ignorent pas non plus qu'elle n'empêche pas de vivre longtemps, entre médicaments et psychothérapie. D'ailleurs Cyril a un rêve. «Non, un projet», assure-t-il avec force: faire de la BD, lui qui dessine depuis longtemps et très bien. Histoire de transformer ses «petites voix» en une belle source d'inspiration.

TEXTE PIERRE LEDERREY /

PHOTOS LOAN NGUYEN



Cyril peut compter sur l'amour Inconditionnel de sa maman Christine.

## UNE MALADIE ENCORE MECONNUE

La schizophrénie est **une maladie psychique survenant chez une personne sur cent**. Soit davantage que la maladie d'Alzheimer ou le diabète. «Et cela quelle que soit la culture ou le contexte social», précise Kim Do Cuénod, responsable à Lausanne du Centre de neurosciences psychiatriques.

**Elle apparaît souvent à l'adolescence ou au début de l'âge adulte.** De nombreux facteurs expliqueraient ce qui correspond à des dérèglements biochimiques dans le cerveau. Un facteur génétique, mais aussi des facteurs dits «environnementaux» encore largement méconnus. On étudie actuellement différentes pistes, comme une possible affection virale durant la grossesse, ou d'un manque d'oxygène pendant l'accouchement. Un gros stress émotionnel peut révéler un trouble, mais on pense qu'il n'en est pas la cause. De même, le lien avec la prise de drogues n'est pas démontré.

**Les signes d'une psychose schizophrénique ont été classés** en symptômes positifs, lorsqu'il y a excès de fonctions normales, et négatifs, lorsque ces fonctions s'avèrent déficientes. Parmi les premiers, l'on trouve des manifestations délirantes (se sentir en danger p.ex.) et autres hallucinations (deux tiers des patients entendent des «voix»), mais aussi des troubles de la pensée et du comportement qui ne débouchent que rarement sur des accès de violence. Ou alors tournés contre soi-même. Quant aux symptômes négatifs, on parle d'un «syndrome dissociatif»: la personnalité paraît se disloquer (et non forcément se dédoubler), provoquant un profond sentiment d'angoisse. Le patient a le sentiment de ne plus connaître les limites de son corps, ressent «comme un trouble entre ce qui est généré par soi et par l'extérieur». L'enchaînement des pensées se brouille, le mutisme et la perte de l'élan vital augmentent, tout comme un profond sentiment d'ambivalence et de mouvements affectifs paradoxaux.

Alors que **les médicaments actuels s'avèrent assez efficaces** pour lutter contre les symptômes positifs, les recherches menées notamment par l'équipe de Kim Do Cuénod entendent développer des modèles médicamenteux plus à même de lutter contre ce syndrome dissociatif.