

## La maladie mentale à voir, à lire, à découvrir...

### Elle est différente et nous sommes différents d'eux **Tatie Gribouille, de Mathis (2006)**

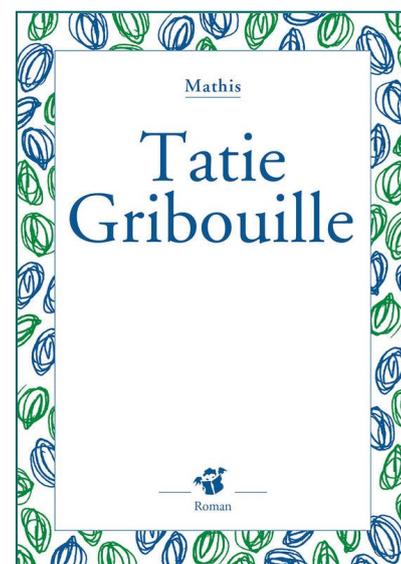
C'est présenté comme un « roman ». Il est publié dans une collection « Petite Poche ». De fait, format 10,5 x 15... Seulement une quarantaine de pages... Une taille d'écriture pour les presbytes.

Fort heureusement, l'émotion que fait ressentir un récit n'est pas proportionnel au nombre de caractères ni à leur taille. Cela aurait pu être un album, mais non, un visage sur Tatie Gribouille ou sur Fifi n'aurait fait que distraire l'attention.

C'est bien d'un roman dont il s'agit, presque un conte car il y a une morale. Et c'est tout autant un véritable essai sociologique car ce petit livre nous en apprend beaucoup sur le regard porté sur la différence – et dans les deux sens !

L'histoire est toute simple. Géraldine, 36 ans, vit dans un « centre pour handicapés mentaux », mais un week-end sur deux, elle vient chez les parents de Sophie, alias Fifi, qui a presque 9 ans.

Fifi nous raconte son quotidien du samedi ou du dimanche avec sa tante Géraldine. On découvre plein de choses sur le handicap mental. C'est parfois usant pour l'entourage, souvent cocasse. Géraldine est à la fois agaçante, exaspérante même, et... attachante. Elle vit un peu dans son monde et la frontière n'est pas si facile que cela à franchir... Les dessins de Géraldine sont troublants. Elle dessine tout le temps (d'où « Tatie Gribouille ») ; ses peluches la rassurent... et elle croit toujours au Père Noël.



C'est une histoire à lire aux enfants, mais ils peuvent aussi la lire tout seuls... sans limite d'âge !

**Mathis, Tatie Gribouille.**  
Éditions Thierry Magnier  
(coll. « Petite Poche »),  
2006 (48 pages, 5,10 euros)

### « Troubles du comportement », mais des ressources... **Un Amour simple, de Bernard Grandjean (2011)**

Tout démarre par la distribution des médicaments ou, plutôt, par un long regard. Ce jour-là, ils se rapprochent et partent ensemble à l'étage, « tout simplement ». Nous sommes en 1975 au

centre d'hébergement des Acacias. Elle, c'est Lucy, et lui, c'est Nono ; ils s'aiment et plus rien pour eux ne sera comme avant.

L'établissement compte quarante-six résidents qui occupent

bien la dizaine d'éducatrices et éducateurs. Les pathologies sont « lourdes » pour la plupart... Tout devient vite une vé-

ritable aventure. Une sortie au supermarché ? Et tout part en vrille.

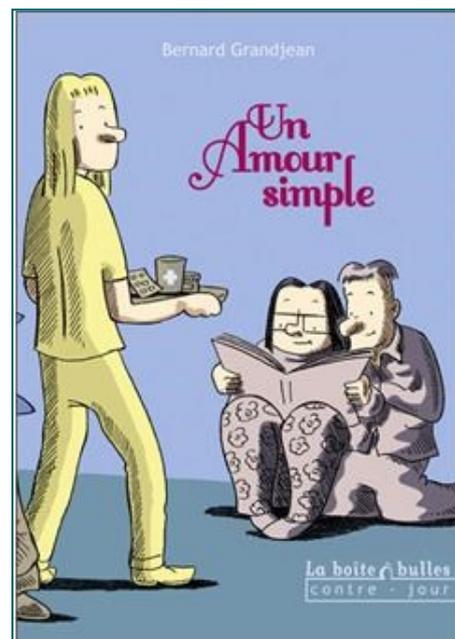
Lucy a réussi à dérober un beau livre sur les océans et mers de France. C'est beau ! Cela donne envie d'y aller. Et si le rêve se réalisait... Un voyage à la mer, ce pourrait être un projet personnalisé, mais la loi du 2 janvier 2002 n'existe pas encore et la mer, ainsi, reste leur secret à eux deux, uniquement partagé avec SOS Amitié.

L'album de Bernard Grandjean nous fait découvrir la vie au quotidien dans un centre d'hébergement et, en journée, dans un centre d'aide par le travail <sup>(1)</sup>. Les professionnels du centre d'hébergement ont plutôt l'air débordés par la situation. Tout de même, l'album fait découvrir tout un environnement. Le plus intéressant est peut-être le regard que le scénariste et dessinateur nous fait porter

sur les personnes dites « handicapées ». Eh oui, elles sont capables de travailler, et aussi d'aimer et de faire l'amour, de rêver, d'agir, de pleurer !

L'album est l'illustration de ce que la démarche de projet personnalisé, dans un établissement ou un service social ou médico-social, peut apporter aux personnes pour leur épanouissement. Cela suppose de l'écoute de la part des professionnels et de la volonté pour répondre aux souhaits exprimés. Ici, la question ne se pose même pas. Alors Lucy et Nono s'autorisent à faire l'impensable, et ils ont des ressources !

L'album finit à la fois tristement, avec un drame, mais aussi joyeusement avec Nono qui va trouver sa place au sein d'une famille d'accueil.



**Bernard Grandjean, *Un Amour simple*.  
Antony : La boîte à bulles, 2011 (252 pages, 18 euros) : pour aborder la vie affective des personnes dites « handicapées » et réfléchir à la notion de « projet ».**

## Comprendre les troubles de l'humeur et la cyclothymie *Goupil ou face*, de Lou Lubie (Vraoum !, 2019)

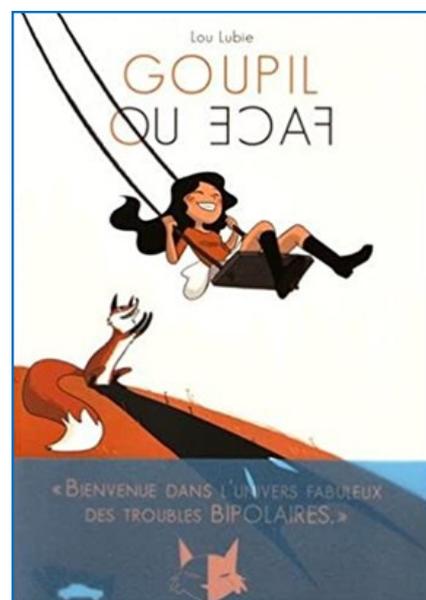
Maladies bipolaires, troubles de l'humeur, cyclothymie, anxiété, dépression, hypomanie, phobie sociale... Sauf à être un spécialiste qui a étudié tout cela durant de longues années, on mélange un peu tout ! Pas forcément très grave, sauf si cela nous empêche de percevoir un mal-être, ou si on est personnellement concerné, y compris en tant que collègue, ami, parent, conjoint... Avec Lou Lubie, on est à bonne école : elle-même est cyclothymique et elle a ce double talent d'écrire et de dessiner.

Pas sûr que *Goupil ou face* passionnera le simple lecteur de BD. Mais si on est confronté à des troubles de l'humeur – la cyclothymie en étant une expression –, on trouvera, dans cet album de quelque 150 pages, des idées pour apprivoiser et domp-

ter ce renard qui s'est installé dans la tête. Ce livre également aidera les proches à comprendre, à accepter et à accompagner de la façon la plus adaptée possible.

Comme l'exprime Isabelle Leygnac-Solignac, psychologue clinicienne, dans la postface, la BD *Goupil ou face* est à la fois le témoignage sur un parcours long et douloureux avant de parvenir à un certain équilibre, et « une aide pour tous ceux qui sont concernés ». Tout cela dans un contexte de troubles méconnus, suscitant beaucoup d'idées reçues, générant très souvent « un retard de diagnostic très dommageable ».

Pour Lou Lubie, c'est alors qu'elle a 16 ans et est en Terminale qu'un fait bizarre s'est déroulé, mais sans plus de conséquences sur le moment.



*« Que faire quand on découvre un petit renard sauvage dans son cerveau ? »*

Par contre, alors qu'elle a 18 ans et poursuit ses études, elle va très, très mal. Diagnostic : une dépression, et

(1) – Aujourd'hui, on dirait qu'il s'agit d'un « Ésat » (Établissement et service d'aide par le travail).



Un renard avec lequel il va falloir apprendre à cohabiter pour la vie...



Par définition, le cyclothymique est bipolaire...



Un parcours édifiant de temps perdu !

un médecin lui prescrit des antidépresseurs. Et c'est le début d'un parcours édifiant de temps perdu ! Psychiatre (une seule séance) ; psychothérapeute (pendant un an)...

Et voilà qu'un beau jour, « *sans raison, sans transition* », Lou va bien !

Et puis plouf ! L'année de ses 19 ans est un enfer : « *Certains jours, j'allais si mal, que je ne pouvais même plus aller en cours* »...

Il lui a fallu beaucoup de temps et de soutien, mais elle a fini par reprendre pied. Mais la « chose noire » revient à nouveau dévaster sa vie, et c'est reparti : médecin généraliste, nouveau psychiatre, et cette fois-ci des anxiolytiques. « *Il aurait aussi bien pu me prescrire une peluche* », s'exclame Lou !

### Une réponse tout le temps différente à un même problème...

Dans son parcours, cette fois-ci, c'est une psychologue spécialiste des thérapies cognitives et comportementales : elle évoque la possibilité d'un trouble de l'humeur. Lou pourrait être cyclothymique. Mais tentative de suicide, hospitalisation, nouvelle psychiatre qui ricane presque sur les hypothèses de troubles de l'humeur. Pour elle, aucun doute, c'est une phobie sociale ! Cependant, Lou consulte un psychiatre que lui avait recommandé la psychologue : il confirme le diagnostic de troubles bipolaires.

Lou fait exploser sa colère : « *C'est dingue ! Je vous pose à tous la même question et chacun me donne une réponse différente* »...

C'est finalement par hasard, sur Internet, que Lou tombe sur un article consacré à la cyclothymie. C'est un « *trouble de l'humeur caractérisé par une instabilité de l'humeur et de l'énergie* ». Lou est maintenant convaincue de connaître le nom de sa maladie, et elle découvre qu'elle ne peut pas en guérir car ses troubles à elle parasitent chaque aspect de sa vie.

L'auteure et dessinatrice devient vulgarisatrice en distinguant ce qu'est un tempérament et un trouble cyclothymique. Elle précise les causes possibles. Elle présente les caractéristiques avec aussi les « *cousins* » (ce qui ressemble, mais n'est pas tout à fait la même chose). On découvre ainsi que la famille des maladies bipolaires regroupe notamment la bipolarité de type 1 (anciennement, psychose maniaco-dépressive), la bipolarité de type 2 et donc la cyclothymie qui, selon une temporalité imprévisible, alterne des périodes de grande euphorie ou de grande irritabilité (hypomanie), et des périodes de dépression.

Lou Lubie explique alors comment « *apprivoiser son renard* » – également comment accompagner un proche cyclothymique, c'est-à-dire sans être trop psychologue, trop prévoyant, trop protecteur, trop exigeant... Nous n'en sommes qu'à la moitié d'un album aux contenus très denses (certes présentés de façon attractive). C'est dire toutes les informations que Lou Lubie a encore envie de communiquer sur l'hypomanie et la dépression, sur les traitements et leurs contraintes ; tous les messages qu'elle a encore envie de faire passer aux proches pour éviter les attitudes et comportements maladroits ou du moins inadaptés.

**Lou Lubie, *Goupil ou face*. Éditions Vraoum !, 2019 (première édition : 2016), 152 pages (17,95 euros). Site Internet : [www.goupil-ou-face.fr](http://www.goupil-ou-face.fr)**

## L'autoportrait touchant d'un auteur qui se soigne en écrivant *Psychotique*, de J. Mathis et S. Dorange (La Boîte à Bulles, 2019)

*Psychotique* est une BD de Jacques Mathis (texte) et de Sylvain Dorange (dessin), publiée à La Boîte à Bulles en 2019. C'est le témoignage d'un homme courageux qui fait face à son histoire pour que ses proches le comprennent mieux. Mais aussi pour exercer sa plume libre – sans complaisance. L'occasion est rare ; elle donne à voir les méandres et la grande complexité des psychoses. Le regard aiguisé de l'auteur ouvre une fenêtre sur le champ de la maladie mentale comme il est possible de le faire seulement quand on a vécu un tel chambardement : avec humilité, authenticité et non sans humour.

Jacques Mathis a plusieurs vies en une seule ; tour à tour, il est acteur, curé, puis président de la République.

Enfin cela, c'est dans sa réalité psychique à lui. Selon le vocabulaire psychiatrique, Jacques Mathis souffre de troubles bipolaires. Malgré son mètre quatre-vingt-deux,



*Psychotique* est un album de 200 pages (24 euros)

l'homme de 33 ans se sent petit ; il se voit prisonnier d'un « *corps trop limité par rapport à l'envergure de [ses] idées* » et il nous raconte ce que cela lui fait.

L'auteur revient sur sa longue traversée du désert, durant sept ans, ponctuée par des internements en service psychiatrique, des rencontres fantasmagoriques à l'instar de celle avec Lee Marvin – un compagnon de chambre aux allures de cowboy –, des souvenirs traumatiques effrayants comme celui de « la maison hantée » de son enfance, des périodes d'errance dans les gares et les trains, des histoires de cœur, d'autres plus légères, et puis des séances chez ses deux « pys ». Jacques Mathis ne fait pas dans la dentelle parce qu'il revient de loin et qu'il a bien des choses à partager, sans tricher.

Jacques Mathis se met en scène lui-même et, à ses côtés, nous découvrons d'autres personnages souvent énigmatiques : ceux dont on entend peu parler, sauf pour les étiqueter de « fous ». Ceux qui dérangent parce que leurs comportements font peur et désarçonnent, parce qu'ils ne peuvent plus exprimer leur souffrance autrement. L'auteur explique que sa première « vraie crise » est survenue à l'âge de 14 ans et que son internement à l'hôpital des Coquelicots (en Lorraine) a eu lieu bien des années plus tard.

En revenant sur son parcours de vie, de l'enfance jusqu'à aujourd'hui, Jacques Mathis décrit les montagnes russes qu'il a dû endurer : les films qui tournaient dans son esprit, les traitements lourds, les immobilisations de force, la salle d'isolement et la terreur dans laquelle il était plongé dans ces moments-là...

Il confie également sa difficulté à accepter la maladie, à l'époque. Il lui a fallu du temps pour revenir à « *la vie normale* ». Cependant, une lueur d'espoir ne l'a jamais quitté : « *C'est peut-être elle qui m'a sauvé du marasme : l'écriture* ».

### Se construire une vie qui ait du sens

L'auteur fait le tour des épreuves qu'il a traversées et en retire certains enseignements : « *Ma "folie" a-t-elle été une fuite, comme pourrait le dire Laborit <sup>(1)</sup> ? Ou m'a-t-elle fait reconsidérer les bases de ma vie ?* » Il dresse le portrait de différentes personnes qui l'ont touché comme ces deux infirmiers qui sont venus le chercher après un placement de quarante-huit heures en salle d'isolement : « *Il y a des gens qui nous marquent au fer rouge par l'humanité qui se dégage d'eux* ».

Il y a eu aussi des bons moments comme lorsqu'il était autorisé à aller à la cafétéria ou encore le temps passé dans la petite chapelle de l'hôpital dont il appréciait le silence habité.

Et puis, il y a surtout sa propre réflexion pour s'en sortir et décortiquer les préjugés : « *Les médias veulent éternellement nous faire croire que "si on veut, on peut". Personnellement j'ai voulu, j'ai pas pu* ».

Le fait d'assumer pleinement son vécu permet à l'auteur d'accéder à une fine connaissance de lui-même : « *J'ai une digestion lente des événements que je vis au quotidien* ». Aussi parvient-il à mieux identifier ses « *émotions diverses* ».

Avant d'être une personne malade, Jacques Mathis est aujourd'hui un homme de 41 ans avec son quoti-

(1) – Henri Laborit (1914-1995), biologiste et pharmacologue, surtout connu pour son introduction en thérapeutique de l'usage des neuroleptiques et pour ses travaux sur le stress.

dien, ses aspirations et ses relations. Il vit avec sa bipolarité et se trouve chanceux d'être entouré par sa famille, sa compagne, ses amis, ainsi que ses films et ses livres –

même s'il reconnaît être un « *un ermite moderne et citadin* ». Enfin, Jacques Mathis pose des questions qui interpellent : « *En quoi peut-on affirmer qu'un patient est soigné ou*

*aidé ?* » Ou encore : « *Doit-on toujours passer par l'oppression ou la violence ? N'y aurait-il pas d'autres moyens de soigner un malade mental ?* »

## Un voyage du pôle Nord au pôle Sud à vivre avec bienveillance

### Troubles bipolaires : *Ma mère à deux vitesses* (2019)

Dans *Ma mère à deux vitesses*, publié aux éditions Hygée en 2019 (28 pages, 14,90 euros), Benoît Broyart et Laurent Richard présentent un album consacré aux troubles bipolaires. Le psychologue Baptiste Fiche apporte des précisions qui favorisent la compréhension de cette maladie avec des mots simples adressés aux jeunes lecteurs.

Les mois se suivent et ne se ressemblent pas dans la famille de ce petit garçon. Sa maman vit quelque chose

de particulier : elle alterne une attitude de « *tornade* » et un renfermement sur elle-même.

Lors de certaines périodes, c'est une maman qui se sent pleine d'énergie et elle fait plein de choses : le grand ménage, la randonnée de l'année, les bouquets de fleurs cueillies dans le jardin avec lesquels elle décore toute la maison, les « *dix pantalons, dix pulls et dix paires de chaussures* » qu'elle achète pour la rentrée de son fils...

Puis il y a d'autres moments où elle ne peut plus se lever de son lit ; elle a besoin d'être seule et dans le noir. Il y a également les fois où elle reste toute la journée sur le canapé « *avec un air triste* ». Cela peut aussi être le cas pendant les vacances où elle reste sur le hamac au lieu d'aller se promener en famille.

Sa maman ne le fait pas exprès mais cela lui fait parfois de la peine de ne pas pouvoir rigoler avec elle : « *Avec papa, on lui fait des blagues mais elle nous regarde avec son air désolé qu'on connaît bien* ».

Baptiste Fiche compare les troubles bipolaires à un voyage du pôle Nord au pôle Sud : « *Quand on est occupé à trouver de nouvelles routes pour voyager, on n'est pas toujours disponible pour les gens autour* ». Le psychologue invite les enfants à regarder leur parent souffrant en accueillant leur singularité et à ne pas rester seuls avec ce qu'ils ressentent.



## Ce n'est pas un trouble, mais plutôt une caractéristique...

### *HPI – Une vie haute en couleur*, de Mel Poinas et Nathalie Prioux (2022)

Connaissez-vous la série *HPI* (= haut potentiel intellectuel) dont TF1 a diffusé les deux premières saisons en 2021 et 2022 ? La série franco-belge a remporté un grand succès, notamment en France. Morgane Alvaro (Audrey Fleurot), une femme de ménage célibataire avec trois enfants, se retrouve propulsée

consultante pour la police judiciaire de Lille grâce à ses capacités hors du commun... C'est drôle, cocasse, inattendu, mais cette série rend-elle compte avec justesse du vécu au quotidien des personnes à « *HPI* » ? Pour disposer d'une expertise en la matière, il y a maintenant le roman graphique *HPI – Une vie haute en*

*couleur*, sorti en novembre 2022 aux éditions Vuibert (175 pages, 20 euros).

Auteure du texte, Mel Poinas a découvert son HPI en 2017. Nathalie Prioux est illustratrice. Leur rencontre a donné vie à Zoé, enseignante, qui peine à trouver sa place dans son institution, mais dont



l'anticonformisme passe bien auprès de ses élèves. Et il y a Zola, son compagnon canin, qui parvient à nous partager ses états d'âme à travers les bulles de l'illustratrice...

Ce jour-là, Zoé se rend chez une neuropsychologue pour passer un test qui mesure l'intelligence. En outre, il permet de mieux se connaître et de mieux se comprendre. Zoé n'est pas encore entrée dans l'immeuble de la praticienne qu'elle nous révèle déjà une facette de sa personnalité : elle peut être impulsive, se mettre subitement en colère, agresser verbalement un inconnu – certes, non sans raison !

Pour mieux cerner le caractère très particulier de Zoé, les auteures s'autorisent un retour sur la rentrée scolaire précédente. Une rentrée presque normale : des enseignants ne veulent surtout pas qu'on touche à leurs petites habitudes et, forcément, Zoé, qui essaie de faire bouger les choses, bouscule ses collègues avec ses idées novatrices. Comme le lui dit un professeur d'EPS, elle est authentique, spontanée ; elle inspire ses élèves – c'est le plus important, mais c'est vrai, elle est « *une vraie tornade* » et elle fait peur à ses collègues avec ses idées...

Ce professeur d'EPS ne sympathise pas par hasard avec Zoé : il y a deux ans, il a été détecté « HPI » et il se demande si Zoé, elle aussi, n'est pas « HPI », ce qu'elle ne peut entendre à ce moment-là. Mais le test avec la neuropsychologue confirme qu'« *un fonctionnement type haut potentiel est fort probable* » dans son cas. Son QI brut est légèrement supérieur à 130. Zoé apprend que ses aptitudes cognitives sont plus développées que celles de la moyenne ; par contre, chez Zoé, ces capacités sont associées à une hypersensibilité et à une difficulté à gérer ses émotions – ce qui n'est pas le cas de tous les

« HPI », appelés aussi « surdoués » ou encore « zèbres ».

Pas de traitement, la rassure la spécialiste, « *ce n'est ni un problème ni une maladie* ». De 2 à 3 % de la population seraient « HPI ». Ces derniers peuvent être de profil laminaire ou bien de profil complexe. « *On n'est pas tout l'un ou tout l'autre*, explique la neuropsychologue, *mais un subtil équilibre des deux avec plus ou moins une dominante* ».

Tout s'éclaire pour Zoé qui va enfin avoir une relation durable avec un homme, Camille, et parler plus facilement du « HPI », y compris en classe avec ses élèves. Du « HPI » à la neuro-diversité, il n'y a qu'un pas et Zoé le franchit en portant un projet de sensibilisation, notamment auprès des parents. Pour elle, la neuro-diversité représente toutes les personnes qui ont « *un fonctionnement cognitif hors de la norme* »...

Et Zoé de sortir du cadre pour apporter ses conseils pour bien vivre son « HPI » au quotidien, mais aussi pour bien vivre auprès d'un « HPI ». La partie didactique de l'ouvrage se prolonge par une page sur la « *roue des émotions* » de Robert Plutchik (1927-2006), psychologue et professeur d'université américain.